

astrea pharmacie

LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

PRODUITS BIOPHARMACEUTIQUES

par ailleurs:

Santé cardiaque: les faits — 14

Animaux: parfois à couper le souffle — 32

Enfants: bien protégés — 34



Alpinamed

Encens

De la légèreté dans chaque mouvement



Triplement
ACTIF!



Les capsules d'encens participent au maintien de l'état normal des os, du cartilage, de la fonction musculaire et des muqueuses.



Gel encens-cannabis-MSM pour la nuque, les épaules, le dos, les coudes, les poignets, la région lombaire, les hanches et les genoux.

Chère lectrice, cher lecteur,

Les magnifiques couleurs et la douce chaleur des jours d'octobre nous feraient presque oublier que le moment est idéal afin de fortifier son corps pour l'hiver. Dans ce numéro, découvrez les aliments qui vous aident à renforcer votre système immunitaire. Il est également possible d'utiliser des plantes médicinales dont on trouve de nombreuses préparations phytothérapeutiques en pharmacie. Si vous souhaitez récolter et préparer vos plantes médicinales vous-mêmes, vous trouverez de nombreux conseils dans l'un de nos articles.

Comme les plantes, les micro-organismes peuvent aussi apporter une contribution importante à la lutte contre les maladies. Dans notre sujet phare, découvrez ainsi comment les bactéries et les levures sont utilisées pour fabriquer d'importants médicaments à l'aide des cultures de cellules et en suivant des procédés complexes. Ce type de produits biopharmaceutiques représente déjà trente pour cent des médicaments produits en Suisse.

Outre de nombreux autres articles d'actualité, nous nous sommes saisis d'un thème très spécifique: la chute de cheveux. Non seulement la perte circulaire des cheveux, très fréquente, mais aussi les alopecies causées par une maladie ou un traitement contre le cancer, qui peuvent souvent entraîner la chute totale des cheveux. Nous avons visité un atelier de confection de perruques situé dans le coude du Rhin, et découvert comment chaque personne concernée peut être aidée à l'aide de perruques et postiches permanents ou temporaires.

Cordialement,



Jürg Lendenmann
Rédacteur en chef adjoint



SOMMAIRE

Octobre 2022

SUJET PHARE

À l'échelle cellulaire — 4

SANTÉ

- Sucs digestifs: plusieurs litres par jour! — 7
- Boosters d'immunité: plantes prodigieuses — 8
- Plantes médicinales: fous de cueillette — 10
- Santé cardiaque: ce que beaucoup ignorent (encore) — 14
- Santé et bonheur: à l'équilibre — 16
- Douleur: testez vos connaissances! — 18
- Alopécie: une bonne perruque, c'est tout un art — 20
- Fait en Suisse pour la Suisse — 22
- Ménopause: des troubles désagréables — 25
- Troubles de la prostate: «40 ans et plus», attention! — 26
- Incontinence: les hommes aussi sont touchés — 28
- Allergies: des animaux à couper le souffle — 32
- Maladies virales: faites-vous tester et vacciner! — 39
- Salutaires bains sulfureux — 40
- Vertige: un manège dans la tête — 42

ENFANTS

- Nous sommes l'équipe des substances vitales — 12
- Santé de l'enfant: bien suivi et bien protégé — 34

POLITIQUE SANITAIRE

- Privilégier la qualité de vie au temps de vie — 24

SOINS DU CORPS

- Soins de la peau: programme bien-être — 30

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

- Les métiers de l'officine ont de l'avenir — 36
- Notre réponse à vos questions — 47

ET AUSSI

- Méli-mélo — 44
- Mots fléchés — 45
- Conseils produits — 46
- Mentions légales — 47



À L'ÉCHELLE CELLULAIRE

Les produits biopharmaceutiques sont des médicaments fabriqués avec l'aide des biotechnologies. La production de ces biomédicaments repose sur des cultures cellulaires. Pour que ces processus complexes puissent se dérouler avec succès, il faut des connaissances pointues, beaucoup de patience et de grands centres de production spécialisés.

—
Dominik Schittny

Lors de la production des biomédicaments, ce sont des cultures cellulaires qui accomplissent la part la plus difficile du travail. On utilise pour cela les unités de production naturelles des cellules de bactéries, de champignons ou de mammifères pour synthétiser des protéines ou des acides nucléiques (ADN, ARN). Selon le «plan de construction» génétique mis à la disposition des cellules, celles-ci peuvent produire différents biomédicaments.

Les bases de la biotechnologie

Le tout premier biomédicament autorisé en 1982 est l'insuline. Avant cela, cette hormone vitale pour les diabétiques de type 1 devait être extraite du bœuf ou du porc. Il fallait alors le pancréas d'une cinquantaine d'animaux pour couvrir les besoins annuels en insuline d'une seule personne diabétique. Les choses ont radicalement changé grâce aux biotechnologies, qui permettent désormais d'avoir de l'insuline à disposition de manière quasiment illimitée. Aujourd'hui comme autrefois, le processus de production reste néanmoins très complexe et prend actuellement un an environ.

Nous devons compter sur des cultures cellulaires pour synthétiser les protéines nécessaires. Les protéines sont des molécules constituées de chaînes de plusieurs centaines d'acides aminés. La plus grosse difficulté vient de leur structure tridimensionnelle: dans l'organisme, de nombreuses protéines fonctionnent selon le principe clé-serrure. Seule une protéine avec exactement la bonne forme peut se lier à un récepteur extrêmement spécifique et déclencher ainsi une réaction donnée dans la cellule. Une chaîne d'acides aminés simplement placés dans le bon ordre ne suffit pas. Dans un organisme vivant, différentes enzymes se chargent de plier en plusieurs étapes la protéine de manière à la rendre fonctionnelle. Cette opération ne peut pas se faire dans un tube à essai. Les protéines simples peuvent être produites par des cellules bactériennes. Pour les protéines plus complexes, en revanche, on doit se tourner vers des cellules de levures, voire des cellules animales qui disposent des outils nécessaires. Par exemple, seule des cellules animales sont capables de fournir les molécules de sucre nécessaires pour certaines protéines.

Les cultures cellulaires utilisées sont généralement répandues dans le monde entier, bien étudiées et standardisées. On peut dès lors accéder à un énorme fond de connaissances en cas de problème. Les cultures de bactéries et de levures sont faciles à réaliser et il est possible de les obtenir et de les cultiver quasiment sans limites. En ce qui concerne les cellules animales, certaines lignées cellulaires sont immortelles. Les cultures cellulaires primaires, en revanche, doivent être re-préparées régulièrement à partir de tissus animaux. On s'intéresse aussi de plus en plus à des cultures cellulaires végétales prometteuses, qui pourraient bientôt être utilisées pour produire des biopharmaceutiques.

De la cellule à la substance active

En matière de production biotechnologique de médicaments, «le processus est le produit». La moindre petite modification des conditions de production ou de son déroulement exact se répercute sur la protéine produite. C'est pourquoi chaque centre de production est unique en son genre. Les chercheurs investissent beaucoup de temps pour optimiser le processus afin d'obtenir un déroulement sans heurts de chaque étape et le meilleur rendement possible.

Les biotechnologies permettent la production de protéines spécifiques à grande échelle.

Dès que la culture cellulaire adaptée a été déterminée, les cellules sont modifiées par génie génétique. On y introduit le plan de construction de la molécule à produire sous forme de fragments d'ADN. Après cette étape, ces cellules sont mises en culture dans des récipients relativement petits. La vitesse de ce processus dépend beaucoup des cellules utilisées: certaines bactéries se divisent toutes les 20 minutes tandis que de nombreuses cellules animales ont besoin d'environ 24 heures.

Quand la culture liquide atteint une taille suffisante, elle est transférée dans une plus grosse cuve en métal appelée fermenteur. Comme son nom l'indique, c'est là que se produit la fermentation, autrement dit la production proprement dite de la protéine. Pour faciliter le travail des cellules, on crée dans le fermenteur des conditions optimales pour chaque type de culture. La température, la concentration de sel et d'oxygène ainsi qu'une multitude d'autres facteurs sont méticuleusement contrôlés. On fournit en outre aux cellules les nutriments dont elles ont besoin.

Une fois la production terminée, le produit doit être séparé du reste du matériel cellulaire et du milieu de culture. Commence alors un long et fastidieux processus de purification, qui comprend généralement plusieurs étapes comme la filtration et la centrifugation. Le biomédicament ne peut continuer à être transformé que lorsqu'il est pur à au moins 99,9 %. Le rendement est globalement faible: un fermenteur d'environ 15 000 litres ne permet d'obtenir que quelques kilos de principe actif.

Avantages et inconvénients des biomédicaments

La production de produits biopharmaceutiques est un processus long et coûteux, ce qui se répercute aussi sur les prix de cette catégorie de médicaments. Avec les cellules animales, la culture et la fermentation sont des étapes délicates. De plus, il y a régulièrement des problèmes d'impuretés. Si, par exemple, des rétrovirus se retrouvent dans un fermenteur, il est très difficile de les en délo-

Chaque centre de production de produits biopharmaceutiques est unique en son genre.



ger. Dans le pire des cas, c'est toute la charge qui doit être jetée. Autre inconvénient des biomédicaments: leur structure particulièrement sensible. Du fait de cette structure, la plupart doivent être injectés, car leur principe actif ne peut pas être intégré dans un comprimé par exemple. Malgré cela, la production de médicaments par culture cellulaire reste intéressante. C'est le seul moyen que nous avons de produire certaines protéines et acides nucléiques à grande échelle. C'est notamment le cas pour certaines hormones, certains vaccins et certains facteurs de croissance et de coagulation. Envi-

ron 30 % de tous les médicaments produits en Suisse sont des biopharmaceutiques. Leur action est extrêmement spécifique et se distingue à peine de celle des protéines ou acides nucléiques endogènes. De ce fait, ils ont aussi beaucoup moins d'effets indésirables. Dès lors, parmi les substances actives biopharmaceutiques testées, une plus grande part est finalement autorisée que pour les médicaments conventionnels. <

www.activomin.ch

Appréciez votre liberté ailleurs ...

... que sur les toilettes



Activomin®

Pour retrouver un confort digestif

Activomin est un dispositif médical. Veuillez lire la notice d'emballage. Distributeur: **ebi-pharm**, 3038 Kirchlintach – www.ebi-pharm.ch

SUCS DIGESTIFS: PLUSIEURS LITRES PAR JOUR!

Plus personne ne doute de l'importance des micro-organismes qui colonisent notre intestin pour notre digestion. Mais on oublie vite à quel point les nombreux sucs digestifs contribuent à la transformation chimique et biochimique des aliments.

Jürg Lendenmann

Outre le broyage mécanique des aliments dans la bouche et la décomposition de leurs constituants à l'aide des milliers de milliards de micro-organismes présents dans l'intestin – le microbiome intestinal –, toute une série de sucs digestifs veillent à ce que les nutriments soient assimilables par l'organisme.

Les sucs salivaires

Les différentes glandes salivaires, grandes et petites, produisent un demi-litre à un litre de salive par jour. La composition de ces sécrétions est complexe, et leurs fonctions multiples. La salive humecte la cavité buccale, neutralise les acides des aliments, pré-digère les glucides et les lipides, facilite la déglutition, garde le microbiome buccal sous contrôle (y compris la plaque), repousse les agents pathogènes et protège la muqueuse buccale et la substance dentaire.

La muqueuse de l'estomac sécrète jusqu'à trois litres de suc gastrique.

Le suc gastrique

La muqueuse de l'estomac sécrète jusqu'à trois litres de suc gastrique. Ce suc très acide contient de l'acide chlorhydrique (acide gastrique) qui tue les pathogènes, divise les protéines alimentaires et active le pepsinogène en pepsine. Les substances mucilagineuses (mucines) ainsi que le bicarbonate également libérés protègent la muqueuse gastrique de l'acide chlorhydrique. La lipase gastrique poursuit la digestion des lipides. De plus, les cellules pariétales produisent le facteur intrinsèque, essentiel à l'absorption de la vitamine B₁₂ dans l'intestin grêle.

Si du suc gastrique remonte de manière incontrôlée dans l'œsophage (brûlures d'estomac), cela peut être un signe de reflux gastro-œsophagien (RGO), un problème dont la fréquence augmente chez le sujet âgé (il concerne environ un quart de cette population). Selon la sévérité des symptômes, on mettra en place des mesures conservatrices ou un traitement médicamenteux.

Le suc pancréatique

Le pancréas produit environ un litre et demi de sécrétions par jour. Leur conduit d'évacuation débouche dans la première section de l'intestin grêle: le duodénum. Le suc pancréatique neutralise l'acidité du chyme (bouille alimentaire) à la sortie de l'estomac et contient des enzymes chargées de scinder les protéines, les lipides, les glucides et les acides nucléiques. Il contient en outre des hormones comme l'insuline et le glucagon.

Le pancréas produit environ un litre et demi de sécrétions par jour.

La bile

La bile produite par le foie (à raison d'un demi-litre à un litre par jour) est collectée dans la vésicule biliaire, où elle s'épaissit puis est libérée selon les besoins dans le duodénum. Les acides biliaires sont importants pour la digestion des graisses, car ils jouent le rôle d'émulsifiants. Outre des enzymes et d'autres substances, la bile contient aussi divers colorants qui donnent à l'urine et aux selles leur couleur caractéristique.

Les sucs intestinaux

Ensemble, le duodénum, le jéjunum et l'iléon forment l'intestin grêle, site principal de l'absorption des nutriments. L'intestin grêle produit lui aussi des sécrétions: le suc duodéal (environ un litre par jour) riche en substances mucilagineuses (mucines) et en bicarbonate protège lui aussi les muqueuses des agressions de l'acide gastrique et contient de nombreuses enzymes et hormones. La majeure partie de l'eau et de l'ensemble des sucs digestifs sont résorbés dans l'iléon, à raison de six à douze litres par jour (selon les sources). <



PLANTES PRODIGIEUSES

Notre système immunitaire peut être renforcé par une alimentation saine. Les aliments d'origine végétale contiennent une bonne partie des nutriments importants pour nos défenses immunitaires, mais pas tous.

Jürg Lendenmann

Une alimentation saine et équilibrée va souvent de pair avec un système immunitaire fort. Différents facteurs liés au mode de vie influencent favorablement notre état général: une activité physique régulière en plein air, un sommeil suffisant, éviter le stress pathogène et les substances nocives (produits d'agrément toxiques comme l'alcool, le tabac et les drogues, polluants environnementaux)... et une alimentation équilibrée. La composition de nos assiettes devrait refléter la pyramide alimentaire élaborée par la Société Suisse de Nutrition (*sge-ssn.ch*). Ces recommandations nutritionnelles garantissent aussi une consommation suffisante de micronutriments. Les vitamines A, B₆, B₁₂, C et D et des minéraux comme le zinc, le sélénium, le cuivre et le fer sont particulièrement importants pour l'immunité, mais des substances comme les oméga 3 et l'acide folique renforcent aussi nos défenses. Vous trouverez dans le tableau un certain nombre d'aliments d'origine végétale riches en ces différents micronutriments.

Des besoins accrus dans les groupes à risque

Des carences en micronutriments peuvent apparaître en cas de mode de vie peu sain ou de maladies chroniques. Dans certains groupes à risque, les besoins peuvent être accrus – soit d'une manière générale (enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes) ou plus spécifique comme chez les diabétiques (vitamines C, E et du groupe B), les végétariens et végans (vitamines B₁₂ et D), les sportifs (vitamines C, E, A, bêta-carotène) et les seniors (calcium, vitamines B₁₂ et D, acide pantothénique). Une alimentation saine est particulièrement importante chez les personnes âgées – pas seulement parce que les performances du système immunitaire diminuent, mais aussi parce que certains aliments importants ne peuvent plus être consommés aussi faci-

L'intestin grêle et le côlon abritent environ 70 % de nos cellules immunitaires.

lement, notamment en cas de difficultés à mâcher.

Les vitamines A, C et E ont un rôle antioxydant: elles protègent certains composés sensibles des radicaux libres qui se forment en excès en cas de stress. Quant au sélénium et aux polyphénols – des substances végétales secondaires présentes dans les fruits et les légumes –, ils protègent les cellules du stress oxydatif.

L'hiver, une période critique

Pendant la saison froide, il est plus difficile de couvrir les besoins, car l'offre d'aliments frais et locaux est plus réduite et que la conservation entraîne une perte de vitamines. Les apports en vitamine D, la vitamine du soleil, méritent une attention particulière car, sous nos latitudes, notre organisme n'est pas capable de la produire en quantités suffisantes.

Immunité intestinale

L'intestin grêle et le côlon abritent environ 70 % de nos cellules immunitaires: c'est ce qu'on appelle le système immunitaire associé à l'intestin. Une alimentation variée, riche en fibres alimentaires, et des apports hydriques suffisants soutiennent le microbiote intestinal – l'ensemble des micro-organismes qui vivent dans notre tube digestif. Une alimentation saine favorise une bonne digestion et influence favorablement le système immunitaire.

Si le microbiote est perturbé, des probiotiques peuvent aider à rétablir l'équilibre. Ces micro-organismes vivants se multiplient

Micronutriment	Sources végétales intéressantes
Vitamine A	Carotte, légumes racines et tubercules, patates douces, courges, épinards, chou plume, son de blé
Vitamine B₆	Graines de tournesol, haricots verts, ail, fèves de soja, pistaches, germes de blé, brocoli, céréales complètes
*Vitamine B₁₂	–
Vitamine C	Baies, poivrons, kiwi, choux, haricots verts, chou de Milan, ananas, agrumes
*Vitamine D	Un peu (!) dans les champignons
Vitamine E	Huiles végétales, amandes, germes de blé, myrtilles, olives
Acide folique	Légumes verts à feuilles, germes de blé, produits dérivés du soja
Fer	Son de blé, olives noires, graines de courge, légumineuses, noix, graines, mil, produits dérivés du soja
Cuivre	Fèves de soja, légumineuses, grains de café, noix et graines
Sélénium	Noix du Brésil, graines de sésame, arachides, noix de cajou, légumineuses, flocons d'avoine
Zinc	Germes de blé, céréales complètes, courges, graines, noix, flocons d'avoine, farine de soja

* En l'absence de consommation de sources animales ou en cas d'alimentation peu variée, les compléments alimentaires permettent de prévenir les déficits. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre pharmacienne.

dans l'intestin et ont un intérêt pour la santé de leur hôte, notamment en soutenant ses défenses. Il s'agit par exemple de souches spéciales de bactéries lactiques (lactobacilles), de bifidobactéries et de levures. Ils sont vendus sous forme de compléments alimentaires et de médicaments. De «bonnes» bactéries vivantes se trouvent en outre dans les aliments fermentés comme la choucroute, le kimchi, le kéfir, le yogourt, le miso et le kombucha.

Les alliés du système immunitaire

Les substances actives des plantes peuvent renforcer le système immunitaire de bien des manières. À la saison des refroidissements, on fait souvent appel à l'échinacée (*Echinacea purpurea*) et au géranium du Cap (*Pelargonium sidoides*). Les composés végétaux réputés pour nous rendre plus résistants aux facteurs de stress sont dits adaptogènes. Parmi les plus connus en Occident, citons le ginseng (*Panax ginseng*), l'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*) et une plante grasse comme l'orpin rose (*Rhodiola rosea*). Le gingembre et le curcuma sont également appréciés comme «boosters d'immunité». <

MON DRINK D'IMMUNITÉ

VITAMINES C & D SÉLÉNIUM & ZINC

NOUVEAU
disponible
aussi en
emballages
de 40 sachets



POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

www.immun-biomed.ch

Vitamine D₃, vitamine C, zinc et sélénium contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG, 08/2022. All rights reserved.

BioMed[®]



FOUS DE CUEILLETTE

De nombreuses plantes sont cueillies et utilisées depuis des siècles pour leurs vertus médicinales.

Si vous comptez partir à leur recherche et les rapporter à la maison, il y a un certain nombre de règles à respecter.

Jürg Lendenmann

Vous trouverez de nombreuses plantes médicinales en pharmacie et en droguerie, conseils de professionnels en prime. Pour les maladies les plus courantes, nous avons toujours besoin des mêmes et savons comment les utiliser. Un bon nombre pousse à l'état sauvage et, tôt ou tard, vous vous poserez forcément la question: «Ne pourrais-je pas récolter moi-même telle ou telle plante et la transformer selon mes besoins?»

Identification et cueillette

Certaines plantes médicinales comme le tilleul, le pissenlit ou la pâquerette sont reconnaissables entre mille. Mais pour d'autres, mieux vaut être bien préparés – à l'aide de livres ou d'applis d'identification, voire même d'un cours sur le sujet. Il est essentiel de savoir les distinguer de certains sosies toxiques.

Lors de la cueillette, gardez ceci à l'esprit:

- Pour des plantes saines et vigoureuses, privilégiez un environnement le plus naturel possible, riche en biodiversité. Évitez les bords de champs (pesticides), de route (gaz d'échappement, résidus de pneus), les voies ferrées ainsi que les zones très fréquentées par les promeneurs avec des chiens.
- Important: pour chaque plante, certains moments de l'année et certaines heures de la journée sont à privilégier. De plus, des conditions météo favorables peuvent faciliter leur transformation. Vous trouverez des conseils utiles dans tout bon guide des plantes.
- Récoltez uniquement des plantes en bonne santé, et seulement les parties (feuilles, fleurs, racines, graines, fruits) dont vous avez besoin; un sécateur et un couteau vous rendront de précieux services. Placez les différentes parties de plante dans des sachets séparés.
- Ne prélevez que ce que vous pourrez transformer. Pour un premier essai, contentez-vous d'une petite quantité.
- Variez les lieux de cueillette pour ne pas épuiser la ressource d'un seul site.
- **Astuce:** les plantes de nos régions poussent très bien au jardin; certaines comme le thym, le plantain lancéolé et l'achillée millefeuille peuvent même être cultivées sur un balcon.

Au-delà des simples tisanes

Dans la littérature (voir ci-dessus), nous avons sélectionné trois plantes qui illustrent à quel point les plantes médicinales peuvent avoir une utilisation variée.

L'achillée millefeuille

Les fleurs de l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*) se trouvent de juin à octobre. Leurs huiles essentielles ont une action antibactérienne et anti-inflammatoire. Cette plante est aussi utilisée pour les maladies de l'estomac, du foie et des voies biliaires. Les capitules (et les feuilles) coupés au sécateur séchent facilement une fois bien étalés.

Tisane: versez 250 ml d'eau chaude sur une CC de fleurs séchées (ou deux à trois CC de fleurs fraîches), couvrez et laissez infuser cinq à dix minutes puis filtrez. Buvez jusqu'à quatre tasses par jour.

Cette infusion peut aussi être utilisée par voie externe pour nettoyer une plaie, ainsi qu'en compresses ou pour un bain de siège. L'achillée millefeuille peut également se consommer sous forme d'huile (p. ex. dans une salade), qui peut s'utiliser comme l'huile rouge de millepertuis.

Le cynorhodon (églantier)

À maturité, les fruits rouges de l'églantier (*Rosa canina*) se coupent de préférence avec un sécateur, avant de les sécher sans les abîmer. En médecine populaire, les préparations à base de fruits et de coque de cynorhodon sont appréciées pour leurs propriétés diurétiques, drainantes, anti-inflammatoires, antalgiques et favorables à la stabilisation du système immunitaire.

Tisane: laissez bouillir deux CS de fruits coupés en deux dans 250 ml d'eau pendant deux à trois minutes.

Poudre: réduisez en poudre les fruits séchés dans un moulin à café ou un mortier. Vous pouvez l'ajouter à vos yogourts ou votre muesli.

Compote/marmelade: rincez les fruits (sans la tige) et mettez-les dans une casserole. Couvrez d'eau. Laissez cuire à feu doux environ 10 minutes. Passez la compote obtenue au tamis et



Katrin et Frank Hecker

Heilsame Wildpflanzen

Haupt, 2. Auflage 2022, ISBN 978-3-258-08317-9.

Ein gutes Dutzend heilende Pflanzen finden & nutzen.

Kosmos, 2021, 112 pages. ISBN 978-3-440-17115-8.

Disponible au format poche et électronique.

mettez-la dans une deuxième casserole. Faites cuire de nouveau avec du sucre gélifiant (2/3 de compote pour 1/3 de sucre). Versez dans des pots à confiture.

L'épicéa (sapin rouge)

L'automne et l'hiver sont particulièrement propices à la récolte de la résine de l'épicéa commun (*Picea abies*). On lui prête des propriétés anti-inflammatoires, réchauffantes, antalgiques, cicatrisantes et antimicrobiennes.

Pommade: mettez 120 ml d'huile d'olive et 30 g de résine d'épicéa dans un petit récipient sur un réchaud. Chauffez lentement le mélange en remuant constamment jusqu'à ce que la résine ait complètement fondu. Filtrez et versez-le dans un deuxième récipient, placez-le sur le réchaud et ajoutez 10 g de cire d'abeille.

Échinococcose

On pense aujourd'hui que les plantes sauvages ne sont pas la première source d'infection par le ténia du renard responsable de l'échinococcose. Il reste néanmoins recommandé de laver scrupuleusement les parties de plante récoltées près du sol, un réflexe qui réduit le risque d'infection sans l'éliminer complètement. Selon l'Université de Würzburg, les mesures suivantes ont fait leurs preuves pour tuer les œufs du ténia du renard:

- surgélation à -80°C pendant quelques jours;
- chauffage à plus de 60°C pendant quelques minutes;
- chauffage à 45°C avec une humidité relative de l'air de 85 % pendant quelques heures;
- séchage à 25°C avec une humidité relative de l'air de 25 % pendant quelques jours.

Mélangez jusqu'à dissolution complète de la cire. Retirez du feu et mélangez jusqu'à ce que la masse ait un peu refroidi. Mettez la pommade refroidie dans un petit pot en verre propre qui ferme bien.

Dans un brûle-parfum: broyez la résine sèche dans un mortier ou entre deux pierres. Mettez la poudre obtenue dans un brûle-parfum ou la coque d'un coquillage, allumez et éteignez immédiatement la flamme; la poudre restera incandescente. <

**SYMBIOFLOR®
Bronchoprotect**

Pour une meilleure immunité des voies respiratoires.

SYMBIOFLOR® Bronchoprotect – renforce le système immunitaire de l'organisme et réduit les récurrences des bronchites et des sinusites.



STIMULANT IMMUNITAIRE.

RENFORCE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES.

RÉDUIT LE NOMBRE D'INFECTIONS.

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

zeller

0822/2282

Nous sommes l'équipe des substances vitales

Psst! Fais le plus grand silence et sois attentif/ve à ce qui se passe au plus profond de ton corps!

Tu entends quelque chose là-dedans? Peut-être nous entends-tu marteler, casser, réparer? Nous nous activons sans cesse pour que tu restes en forme et plein(e) d'entrain!

C'est un peu bizarre de penser qu'on travaille dans mon corps... Qui êtes-vous et d'où venez-vous?

L'équipe des substances vitales: tu ne dois pas avoir peur de nous! Au contraire: nous ne voulons que ton bien! Nous venons principalement d'une alimentation fraîchement préparée et variée, composée de beaucoup de fruits et légumes. Notre équipe de travailleurs se compose des vitamines et minéraux les plus divers. Tu nous fais entrer dans ton corps dès que tu te nourris sagement.

Ce que je préfère manger, ce sont le chocolat, les pâtes et les frites! Je me passe très bien des carottes et de la viande et je renonce sans problème aux pommes, au lait et à tous ces trucs verts comme la salade et le brocoli!

Désolé, mais avec un tel régime, tu es complètement à côté de la plaque! Nous sommes très importants pour que ton corps puisse fonctionner correctement; on nous appelle d'ailleurs aussi «nutriments essentiels». Sans nous, tu ne pourrais pas grandir, tu serais toujours fatigué(e) et probablement toujours malade.



Meuh non, tu exagères! J'ai déjà bien grandi et je me sens parfaitement en forme.

Oui mais, en fait, on ne finit jamais de «grandir». Le corps humain se régénère sans cesse et renouvelle environ 600 milliards de cellules chaque jour! En plus, à l'intérieur, on te mijote une vraie cuisine de sorcière. Dans chacune de tes cellules se produisent des dizaines de milliers de réactions chimiques nécessaires à ta survie.

J'ai un peu de mal à m'imaginer la chose. Tu peux être plus concret?

Je vais te donner quelques exemples pour t'aider: grâce au fer, ton corps produit environ deux millions de globules rouges par seconde. La vitamine C, la vitamine D et le zinc renforcent ton système immunitaire et gardent ta peau douce et souple.

Le magnésium permet à tes muscles d'être relâchés et le calcium rend tes os plus durs que le granit. À la longue, sans ces substances vitales, tu souffrirais de carences et tu n'irais vraiment pas bien.

Mon corps ne peut pas vous fabriquer lui-même?

Malheureusement non, sauf la vitamine D. Mais heureusement, beaucoup de plantes et d'animaux le font pour toi: les orangers, par exemple, sont de bons producteurs de vitamine C, ce qui fait de leurs délicieux fruits une source fiable de vitamine C pour vous, les humains. De leur côté, les vaches, avec leur viande, vous apportent du fer de grande qualité, et du calcium si important avec leur lait. Les céréales produisent tout un éventail de vitamines du groupe B. Et le bananier va chercher le magnésium dans le sol où il pousse. Je te conseille donc vraiment de faire attention à varier ton alimentation! C'est comme ça que tu resteras en parfaite santé et plein(e) d'énergie!

Irene Strauss, pharmacienne



Fiche d'identité de l'équipe des substances vitales

- Notre équipe de travailleurs se compose des vitamines et minéraux les plus divers comme la vitamine C, le magnésium et le fer.
- Nous sommes indispensables, car nous te maintenons en forme et plein(e) d'entrain.
- Tu nous trouves dans les aliments les plus divers, p. ex. dans les fruits, les légumes, les légumineuses, la viande, le poisson, le lait, les œufs et les céréales.
- Plus tu manges varié et équilibré, plus nous serons forts et mieux nous pourrons t'aider à rester en bonne santé.

Célébrez la santé avec nous!

Ça fait
du bien.
Depuis 50
ans.

 Burgerstein Vitamine



Vous en apprendrez plus ici sur
l'histoire de Burgerstein Vitamine.

Burgerstein développe des produits contenant des micronutriments de qualité et s'engage depuis un demi-siècle pour la préservation de la santé. www.burgerstein.ch



CE QUE BEAUCOUP IGNORENT (ENCORE)

De nombreux malentendus circulent encore autour de l'infarctus du myocarde. Saviez-vous par exemple que les femmes en meurent plus souvent que les hommes? Nous avons passé en revue les idées les plus courantes sur la question pour les soumettre à l'épreuve des faits.

Jen Haas, Fondation Suisse de Cardiologie

«On reconnaît un infarctus à la présence d'intenses douleurs dans la poitrine.»

Les faits: qui n'a pas cette image en tête après l'avoir vue dans tant de séries et de films? La victime d'infarctus ressent d'intenses douleurs, porte la main sur son cœur et cherche son souffle. C'est vrai: les victimes d'infarctus du myocarde ressentent souvent une forte pression et une douleur en étouffement ou brûlante dans la poitrine, ainsi que des difficultés respiratoires. Mais pas toutes. Chez les femmes, les diabétiques et les personnes âgées, les symptômes suivants peuvent être les seuls signaux d'alerte: des difficultés respiratoires, des nausées et vomissements inexplicables, une fatigue inhabituelle, une pression dans la poitrine ou le dos. En cas de symptômes inhabituels, les femmes en particulier doivent penser au risque d'infarctus.

«L'infarctus du myocarde se traite bien de nos jours.»

Les faits: si, pas plus tard que dans les années 1950 et 1960, on était à la merci de l'infarctus, on dispose aujourd'hui de traitements de première classe. À l'époque du Président américain Eisenhower, on était pratiquement impuissants. On avait juste de la nitroglycérine et de la morphine à disposition, ce qui n'aidait pas vraiment quand une artère coronaire était bouchée. Le taux de mortalité était alors de l'ordre de 50%. Il est aujourd'hui de moins de 5% – à condition que la personne touchée arrive à l'hôpital rapidement et dans un état stable. C'est à une innovation suisse de 1977 qu'on doit cette énorme amélioration. On réussit depuis lors à rétablir la circulation dans les artères obstruées à l'aide d'un cathéter et d'un ballonnet. Un ressort, appelé stent, vient stabiliser le vaisseau ainsi dilaté. Mais ce que beaucoup de patients ont encore du mal à comprendre, c'est que ce procédé ne guérit pas les artères ni la maladie coronarienne. L'artériosclérose continue de progresser. D'où toute l'importance, après une intervention d'urgence, de poursuivre le traitement consécutif à vie en adoptant un mode de vie plus sain pour le cœur et en prenant correctement ses médicaments. C'est le seul moyen de réduire le risque de récurrence.

De plus en plus de femmes sont touchées, même assez jeunes.

«Un infarctus, c'est la faute à pas de chance.»

Les faits: très peu d'infarctus surviennent de manière tout à fait inattendue. Les victimes d'infarctus ressentent souvent des symptômes précurseurs dans les jours ou les semaines qui précèdent (p. ex. une sensation d'oppression ou des douleurs dans la poitrine, surtout pendant un effort physique). L'infarctus du myocarde est généralement la conséquence de risques cardiovasculaires parfois présents depuis des années ou des dizaines d'années: élévation de la glycémie, des lipides sanguins et de la tension artérielle, surpoids, tabagisme, sédentarité, stress durable, alimentation déséquilibrée... Ce n'est donc pas une fatalité! Il existe néanmoins des facteurs de risque que nous ne pouvons pas influencer comme l'âge ou une prédisposition familiale. L'hypercholestérolémie familiale est une maladie héréditaire relativement fréquente. Le métabolisme des graisses est alors perturbé dès l'adolescence ou l'entrée dans l'âge adulte. Avec pour conséquence un taux très élevé de cholestérol LDL dans le sang. Si ces personnes l'ignorent et ne prennent pas de traitement préventif, elles font souvent un infarctus assez jeunes. En cas d'antécédent d'infarctus ou d'hypercholestérolémie relativement précoce au sein de la famille – chez les parents ou les frères et sœurs –, il est recommandé de faire contrôler son taux de cholestérol au plus vite.

«On peut prévenir l'infarctus du myocarde.»

Les faits: nous pouvons effectivement influencer favorablement presque tous les facteurs de risque. Avec un peu de bonne volonté, nous avons la possibilité de contribuer pour une grande part à la santé de notre cœur. C'est également vrai en cas de prédisposition familiale. Pour rester en bonne santé, notre cœur a besoin d'une alimentation équilibrée de type méditerranéen, d'une activité physique régulière et suffisante et d'un arrêt du tabac. Il est

aussi capital de faire régulièrement contrôler ses paramètres de santé. La Fondation Suisse de Cardiologie recommande de faire un CardioTest® annuel en pharmacie avec un questionnaire sur votre mode de vie, une mesure de votre tour de taille ainsi que de votre taux de cholestérol, de votre glycémie et de votre tension artérielle. Ces contrôles peuvent bien sûr aussi être réalisés par votre médecin.

L'infarctus du myocarde est généralement la conséquence de risques cardiovasculaires parfois présents depuis des années voire des dizaines d'années.

«L'infarctus du myocarde est une maladie d'homme.»

Les faits: le cliché tenace du manager zélé qui fait un infarctus n'est qu'en partie justifié. Il est vrai qu'aujourd'hui comme autrefois, les hommes continuent d'être plus souvent victimes d'infarctus et hospitalisés pour cette raison. Mais, ces dernières années, les choses changent: de plus en plus de femmes sont touchées, et en particulier des femmes assez jeunes. Et, de manière inquiétante, les femmes meurent davantage que les hommes des suites d'un infarctus. Notamment parce qu'elles ne pensent pas que leurs symptômes puissent venir d'un problème cardiaque et tardent à appeler les secours. Elles perdent alors un temps

précieux et ont davantage de complications lors de la prise en charge ultérieure. Les femmes font aussi plus d'infarctus atypiques, dans lesquels les coronaires ne sont pas forcément bouchées. Ce type d'infarctus est souvent provoqué par des réactions de stress aigus. <



Vous voulez en savoir plus sur l'infarctus du myocarde?

Commandez la brochure «L'infarctus du myocarde et la maladie coronarienne».

Vous y apprendrez comment il survient, comment on le traite, comment ça se passe après la sortie de l'hôpital et comment éviter une récurrence.

Cette brochure de 32 pages peut être commandée gratuitement sur notre Shop en ligne: swissheart.ch/shop ou via le coupon ci-joint. Découpez-le et envoyez-le avec vos noms et adresse à:

Fondation Suisse de Cardiologie,
Case postale, 3000 Berne 14.

Tensiomètres axapharm – En vente dans les pharmacies et les drogueries

axapharm
Monitoring



AU4 tensiomètre poignet

- ✓ Mesure au poignet
- ✓ Display XL
- ✓ Étalonnable
- ✓ Indicateur de risque d'hypertension
- ✓ 5 ans de garantie



AO8 tensiomètre bras

- ✓ Mesure sur le haut du bras
- ✓ Détection de l'enroulement du brassard
- ✓ Display XL
- ✓ Étalonnable
- ✓ Indicateur de risque d'hypertension
- ✓ 5 ans de garantie



X9 professional tensiomètre bras

- ✓ Mesure sur le haut du bras
- ✓ Détection de l'enroulement du brassard
- ✓ Technologie PARR – à l'usage professionnel
- ✓ Détection de fibrillation auriculaire, d'extrasystole, de tachycardie et de bradycardie
- ✓ Détecteur de mouvement
- ✓ Indicateur de risque d'hypertension
- ✓ 2 ans de garantie



Plus d'informations sur
www.axapharm.ch

axapharm

Votre partenaire santé suisse 

axapharm ag, 6340 Baar

À L'ÉQUILIBRE

Faites-vous du bien. Ce ne sont pas les possibilités qui manquent. Voici quelques idées de choses à faire pour favoriser la libération des hormones du bonheur et donner un coup de pouce à votre santé.

Fabrice Müller

Contre les tensions physiques et le stress psychique, la forêt est un vrai «sanatorium naturel». Une randonnée en forêt ou une marche dans la nature contribuent en effet à l'irrigation du cœur, des poumons et du cerveau et renforcent le système immunitaire. Au Japon, l'action médicinale des «bains de forêt» est étudiée de près depuis les années 1990. Le bain de forêt tous sens en éveil semble influencer positivement la tension artérielle, les concentrations sanguines de cortisol et la fréquence cardiaque. Mais bien d'autres facteurs que la forêt peuvent avoir un impact positif sur notre santé. Petite sélection...

Bougez!

L'activité physique contribue aussi à la santé et au bien-être. Pourtant, un tiers de la population ne pratique même pas une fois par semaine une activité physique suffisante pour transpirer. «Outre une éventuelle insuffisance en certains micronutriments, cette évolution défavorable de nos habitudes physiques entraîne une prise de poids massive», déplore le Dr Michael U. Beer de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). En Suisse, la sédentarité est désormais le deuxième principal facteur de risque pour la santé après le tabagisme.

Trouver son «point d'équilibre»

Le yoga associe le mouvement et la relaxation. Le calme intérieur, une profonde concentration et un état contemplatif apaisent le mental. Mais le yoga, c'est aussi une série de techniques et d'exercices qui aident à atteindre cet état d'équilibre intérieur. Le yoga a de nombreux effets sur notre santé: l'attitude méditative et les mouvements lents aident à réduire le stress et à trouver son équilibre. Le yoga est aussi réputé pour renforcer le cœur, stimuler la

La sédentarité est le deuxième facteur de risque pour la santé en Suisse.

circulation et augmenter les capacités de concentration. Les exercices permettent en outre d'étirer les muscles et de mobiliser la colonne vertébrale, et donc de prévenir les douleurs.

Transpirer comme il faut

Les visites régulières au sauna ont également un impact positif sur la santé. Le fait de transpirer stimule le métabolisme et assure une meilleure irrigation des tissus. Le sauna nettoie l'organisme et renforce les défenses immunitaires, surtout pendant la saison froide. De plus, la chaleur et l'humidité qui règnent à l'intérieur du sauna ont une influence positive sur les voies respiratoires. Il facilite la respiration profonde et détend les muscles. Par ailleurs, la période de refroidissement qui suit la sudation renforce les vaisseaux sanguins.

Les vertus curatives de l'eau froide

Si vous n'aimez pas la chaleur du sauna, vous préférerez peut-être l'eau froide. Pour Sebastian Kneipp (1821–1897), l'eau froide permet de guérir divers maux. Sa célèbre méthode est facile à mettre en œuvre: entrez dans l'eau d'un bassin, d'une piscine ou de votre baignoire à la maison. La règle d'or: la température de l'eau ne doit pas dépasser 18°C et sa hauteur ne doit pas dépasser les genoux. Vous pourrez alors tirer parti de divers effets positifs comme une meilleure circulation, un renforcement veineux, un meilleur sommeil ou un renforcement du système immunitaire.

À éviter: stress et tabagisme

Beaucoup de fumeurs savent ce que c'est: quand le niveau de stress monte, l'envie d'en griller une aussi. Le stress est aussi délétère parce que les personnes stressées font moins attention à elles et à leur santé. Le stress chronique affaiblit notamment le système cardiovasculaire. Des chercheurs ont montré que les personnes souffrant de stress durable étaient environ deux fois plus souvent touchées par les maladies cardiovasculaires que les personnes moins stressées.

Avec la sédentarité et une alimentation peu saine, le tabagisme est le premier facteur de risque de nombreuses maladies et de décès précoce. De plus, le tabagisme est associé à une moins bonne forme physique, un risque accru d'infarctus et d'AVC et des difficultés respiratoires.

Les contacts sociaux

Les contacts sociaux sont tout aussi primordiaux pour la santé. Aristote l'écrivait déjà il y a plus de 2000 ans et c'est toujours d'actualité aujourd'hui. Outre la famille, les amis qui jouent un rôle très important. L'oxytocine est une hormone dont la production augmente quand on se sent en confiance et qui joue donc un rôle clé dans l'impact positif des contacts sociaux. L'«hormone du bonheur» agit en gardant sous contrôle le stress et l'anxiété dans les situations difficiles et en produisant un ressenti positif.

La musique, du baume au cœur

La musique réduit également le stress et offre souvent une occasion de se réunir entre amis, pour assister à un concert par exemple, ou pour faire de la musique ensemble. L'effet de la musique sur le cerveau a fait l'objet de nombreuses études scientifiques. Les chercheurs ont constaté que l'ouïe était l'un des sens les plus développés de l'être humain. Elle est étroitement associée au système limbique, qui est notamment responsable des émotions. Tenir un instrument en main ou entendre sa musique préférée génère un sentiment de bonheur et accélère la guérison. La musique agit dès qu'on en joue en groupe, qu'on chante sous la douche ou qu'on sort danser la salsa. Ou même simplement quand on l'écoute avec délectation. <

Relax en période de crise.

zeller détente – en cas de troubles liés au stress comme la nervosité, la tension et l'agitation.

À PARTIR DE 6 ANS.

AUSS I POUR PEUR DES EXAMENS.

AVEC 4 EXTRAITS DE PLANTES.



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

0822/2279

zeller

zeller détente



TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

Quand on pense à toutes les causes possibles de douleur dans le corps, c'est presque un miracle que nous arrivions à vivre majoritairement sans douleur. Voici un petit quiz sur le sujet.

Christiane Schittny, pharmacienne

Les questions ci-dessous peuvent avoir une ou plusieurs réponses correctes.

Quelles affirmations s'appliquent aux douleurs articulaires?

1. Elles touchent souvent les personnes âgées mais n'épargnent pas les plus jeunes.
2. Elles peuvent être liées à la maladie de Lyme.
3. Elles sont souvent provisoires et disparaissent spontanément.

Les douleurs articulaires sont courantes et peuvent aussi toucher des personnes jeunes. Il est important d'en trouver la cause exacte et de les traiter adéquatement pour éviter de plus gros dommages à long terme. Le plus souvent, les douleurs articulaires sont liées à des signes d'usure (arthrose), à une inflammation aiguë des articulations (arthrite) ou à une blessure. Plus rarement, d'autres causes peuvent entrer en jeu, comme les douleurs articulaires consécutives à la goutte ou à d'autres maladies comme une bursite ou la maladie de Lyme. Mieux on connaît la cause des douleurs articulaires, plus on peut les traiter de manière ciblée. *Réponses correctes: 1 et 2.*

La pyélonéphrite est une maladie très douloureuse. Comment l'éviter?

1. En ayant une alimentation la plus riche possible en vitamines.
2. En ne faisant pas du sport trop intensif.
3. En traitant bien une cystite jusqu'à sa guérison complète.

La pyélonéphrite se manifeste généralement par d'intenses douleurs dans la région des reins. Ces douleurs s'accompagnent d'une fièvre élevée, d'une sensation générale de malaise, de nausées, de vomissements ou de la présence de sang dans l'urine. Pour éviter les complications, il est impératif de bien traiter cette inflamma-

tion, qui survient souvent suite à une cystite qui traîne en longueur. Toute cystite doit donc être bien traitée jusqu'à la disparition complète des symptômes. *Réponse correcte: 3.*

Comment traite-t-on les maux de gorge liés à un refroidissement?

1. Par des antibiotiques à faible dose.
2. Par des gargarismes avec de la tisane de sauge.
3. Avec des comprimés à sucer et un spray pour la gorge.

La majeure partie des maux de gorge sont un signe de refroidissement. Les refroidissements étant d'origine virale, les antibiotiques n'ont aucune utilité. On peut juste mettre en place un traitement symptomatique. En d'autres termes, on peut soulager les symptômes mais pas influencer le cours de la maladie. Les comprimés à sucer, solutions pour gargarisme et sprays pour la gorge agissent localement et ont, selon leur composition, des propriétés antalgiques, anti-inflammatoires, désinfectantes, apaisantes ou décongestionnantes. Les gargarismes à l'infusion de sauge ou de camomille, boire beaucoup et les enveloppements chauds du cou sont des mesures complémentaires intéressantes. *Réponses correctes: 2 et 3.*

Ces affirmations sur les céphalées sont-elles vraies?

1. La douleur apparaît toujours lentement.
2. Les céphalées sont généralement bénignes et n'ont pas besoin d'un traitement médicamenteux.
3. Les céphalées se font souvent sentir au niveau du front et de la nuque.

Les céphalées apparaissent souvent au niveau du front et de la nuque, de manière bilatérale. Elles donnent une sensation de pression sourde ou de tension et peuvent être pulsatiles, tirail-

lantes ou en coup de poignard. Elles peuvent apparaître brutalement ou lentement, sont plutôt d'intensité légère à modérée et durent quelques heures à quelques jours. La démarcation entre céphalées et migraine est parfois difficile à délimiter mais la migraine donne généralement des douleurs plus intenses, unilatérales, et peut s'accompagner de divers symptômes concomitants. *Réponse correcte: 3.*

Comment prévenir les maux de dos?

1. En bougeant beaucoup et en faisant régulièrement du sport.
2. En prenant régulièrement des antidouleurs légers.
3. En renonçant au vélo et au renforcement musculaire.

L'activité physique a fait ses preuves dans la prévention du mal de dos. Des muscles dorsaux bien toniques soulagent les contraintes qui s'exercent sur le rachis, c'est pourquoi il faut les faire travailler régulièrement. Différents sports comme la natation, le vélo, la gymnastique, le ski de fond ou le renforcement musculaire sont parfaits pour cela. Il existe en outre sûrement près de chez vous des cours spécifiques de gymnastique du dos. Au quotidien, il est aussi facile de faire quelques exercices ciblés. Ne pas rester trop longtemps dans la même position et bouger régulièrement permet de soulager les muscles du dos. Faire beaucoup de marche et fuir les «freins à l'activité physique» comme la voiture, l'ascenseur et les télécommandes aide aussi.

Réponse correcte: 1.

Qu'entend-on par «douleurs fantômes»?

1. Des douleurs simulées pour obtenir un arrêt maladie.
2. Des sensations douloureuses au niveau d'un membre amputé qui n'est plus là.
3. Les douleurs provoquées par certains types de traitement.

Les troubles de la circulation, le diabète, un accident, un cancer, une infection ou une malformation d'origine génétique peuvent parfois exiger l'amputation d'un membre. Les douleurs fantômes sont de vraies douleurs ressenties au niveau d'un membre amputé. Jusqu'à 80 % des personnes amputées ressentent de telles douleurs à des degrés divers. Il s'agit de douleurs nerveuses décrites comme cisailantes, en coups de poignard, brûlantes ou spasmodiques. *Réponse correcte: 2.* <



Flector EP
Tissugel®

Appliquer au lieu de masser.

Un plâster pour 12 heures.
www.flector.swiss



Lors d'arthrose symptomatique du genou.

- Combat la douleur et l'inflammation localement.
- Pénètre en profondeur dans le tissu enflammé.
- Facile et propre à utiliser.

Aussi en cas d'entorses, contusions et claquages musculaires.



- Chaque emballage contient deux filets tubulaires élastiques pour la fixation.

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.

IBSA Institut Biochimique SA
Swiss Business Operations, Via del Piano 29
CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Caring Innovation



UNE BONNE PERRUQUE, C'EST TOUT UN ART

Qui ne rêve pas de cheveux beaux et en bonne santé? Mais certaines maladies de peau ou une chimiothérapie peuvent venir contrarier ces plans. C'est là que l'Haarwerkstatt Basel intervient.

Christiane Schittny, pharmacienne

Les causes de la chute de cheveux sont nombreuses. Et des solutions existent pour y remédier: une alimentation équilibrée, des vitamines, des minéraux, des soins attentifs, des shampoings spéciaux, des teintures médicinales ou parfois aussi des hormones peuvent contribuer à favoriser la repousse des cheveux et à ralentir leur chute. En cas d'alopecie liée à une maladie ou à certains traitements, ces méthodes ne suffisent malheureusement pas. Mais il existe quand même des solutions.

En cas de maladie de peau

L'alopecie circulaire est la première maladie responsable d'une chute des cheveux. Elle évolue généralement par poussées. Les zones glabres de forme ronde sont probablement dues à une réaction erronée du système immunitaire qui s'attaque à la racine des cheveux. Les zones touchées ne sont pas douloureuses et ne présentent pas d'autres altérations (desquamation, inflammation). Le psoriasis, qui peut s'étendre au visage et au cuir chevelu, entraîne aussi souvent une chute des cheveux. Il peut se manifester dans le cadre d'une maladie chronique sous forme de névrodermite ou dans le cadre d'une maladie concomitante. Une mycose du cuir chevelu, qui s'accompagne de la formation de croûtes, ou encore un lupus sont d'autres affections cutanées susceptibles de provoquer une chute des cheveux.

À la suite d'une chimiothérapie

La plupart des médicaments utilisés dans le traitement contre le cancer ont un objectif clair: s'attaquer aux cellules du corps qui ont une croissance rapide. C'est le cas des cellules cancéreuses, qui se multiplient rapidement de manière incontrôlée – mais aussi des cellules de la racine des poils et des cheveux. Car pour

que les cheveux puissent pousser, ils doivent constamment, et relativement rapidement, développer de nouvelles cellules. La destruction des cellules de la racine des poils entraîne souvent une perte totale des cheveux, qui est toutefois provisoire. Quand on arrête le traitement, les cheveux repoussent.

L'atelier de perruques Haarwerkstatt Basel

Au coude du Rhin, deux femmes sont aux commandes de cet «atelier de perruques». Leur particularité: Andrea Blick et Susanna Piccarreta viennent du monde du théâtre, où elles ont acquis une formation de maquilleuses. Ce qui comprend aussi la fabrication de perruques, un savoir-faire qu'on ne peut apprendre nulle part ailleurs de manière aussi complète. Toutes deux sont donc fortes d'une vaste expérience avec un sens aigu de l'esthétique. Dans leur boutique de la Holbeinstrasse à Bâle, elles reçoivent des clients de la région ou de plus loin. L'atmosphère intime du petit atelier, les deux espaces conseils aménagés avec soin et l'ambiance amicale permettent de s'y sentir tout de suite bien. Vous savez, ce sentiment d'être entre de bonnes mains et d'être pris(e) au sérieux, avec beaucoup d'empathie et de professionnalisme?

Pas seulement des perruques intégrales

Susanna Piccarreta et Andrea Blick le constatent souvent: beaucoup de gens, à commencer par ceux qui ne perdent pas totalement leurs cheveux à cause d'une chimiothérapie, ignorent que l'alopecie peut très bien se camoufler. Et il n'est pas toujours nécessaire d'investir dans une perruque intégrale: où qu'elles se trouvent, les zones glabres ou clairsemées peuvent aussi être masquées par des postiches fabriqués spécialement. Notamment



Andrea Blick et Susanna Piccarreta viennent du monde du théâtre, où elles ont acquis une formation de maquilleuses.

en cas d'alopecie circulaire ou d'alopecie androgenetique diffuse, pas si rare chez les femmes. Les postiches sont alors soit noués de manière permanente aux cheveux existants, soit fixés avec des clips, et couvrent les zones critiques.

L'embaras du choix

Quand on ne doit remplacer qu'une partie des cheveux, il est particulièrement important que la couleur et la structure des cheveux soient aussi proches que possible de celles des cheveux natu-

rels. C'est particulièrement difficile avec les cheveux gris, soulignent les deux perruquières. Mais là encore, il existe des solutions. Parmi le grand choix de cheveux disponibles – qu'ils soient naturels (venant de donneurs) ou synthétiques – on trouve toujours quelque chose qui convient. En général, les cheveux synthétiques sont moins chers et plus faciles à entretenir mais certains clients attachent beaucoup d'importance aux cheveux naturels. Au final, c'est un choix personnel.

Les perruques et postiches ne sont d'ailleurs pas les seules options pour se couvrir la tête: à l'atelier de Bâle, on trouve aussi de nombreux couvre-chefs tels que des turbans et des bonnets en jersey ou en tricot. Ces produits sont fabriqués à Bâle et conçus par les deux perruquières en collaboration avec des stylistes. Ils couvrent bien les zones critiques derrière les oreilles et dans la nuque.

Une prise en charge par l'AVS-AI

Comme leurs cheveux repoussent après le traitement, les patients cancéreux ont généralement besoin d'une solution provisoire. Dans les autres causes d'alopecie, il est possible que les cheveux ne repoussent pas. Il faut alors remplacer durablement les cheveux, ce qui peut vite être onéreux. L'Haarwerkstatt Basel aide toutes les personnes touchées par une alopecie liée à un problème médical à introduire un dossier auprès de l'AVS-AI et à demander une prise en charge. <

FAIT EN SUISSE POUR LA SUISSE

«Veux-tu continuer à errer sans cesse? Regarde, ce qui est bon est à portée de main!» Dès le XVIII^e siècle, Goethe exprimait déjà une idée de plus en plus tendance aujourd'hui. L'importance accordée au local s'accroît dans les domaines les plus divers. Y compris lorsqu'il s'agit de notre santé. Découvrez ici sur quelles entreprises de tradition suisse vous pouvez miser et ce qu'elles peuvent faire pour votre bien-être.

Dr. Wild & Co. AG

La qualité est la première des priorités

Wild est une entreprise familiale suisse qui, depuis plus de 90 ans, est synonyme de produits d'hygiène bucco-dentaire de haute qualité, développés et fabriqués en Suisse. Nous disposons d'un portefeuille unique, étendu et innovant – entièrement développé par nous-mêmes – de dentifrices, bains de bouche, gels et sprays ainsi que d'une gamme variée de produits interdentaires.



TEBODONT® – Soins bucco-dentaires à l'huile d'arbre à thé

Nos produits TEBODONT® fabriqués en Suisse inhibent la formation de la plaque dentaire, soignent et renforcent les gencives, préviennent les caries (TEBODONT®-F) et ont un effet antimicrobien. Pour les soins bucco-dentaires quotidiens à l'huile d'arbre à thé, nous proposons les dentifrices et les bains de bouche TEBODONT® et TEBODONT®-F, et pour les soins intensifs le gel et le spray TEBODONT.

axapharm ag

Votre partenaire santé suisse

axapharm est une entreprise suisse spécialisée dans la distribution de génériques, de produits OTC et médicaux, de compléments alimentaires et de biocides de haute qualité sur le marché suisse. La plus suisse possible: nous tenons à ce que tous nos produits sous marque propre soient fabriqués en Suisse ou en Europe.



Booster du système immunitaire

Complex Vitamine C 750 mg retard soutient le système immunitaire dans la défense contre les infections et contribue à un fonctionnement normal du système immunitaire. Elle favorise la protection cellulaire, soutient le métabolisme énergétique et réduit la fatigue et l'épuisement au quotidien. Grâce à sa formulation, la vitamine C est libérée de manière retardée pendant 8 heures.

Les compléments alimentaires ne peuvent pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée ni à un mode de vie sain.

+ MADE IN SWITZERLAND +

Schaer Pharma

Notre promesse: des produits éprouvés pour la santé et le bien-être

Dans la paisible ville d'Itingen, située au sein du canton de Bâle-Campagne, Schaer Pharma allie tradition et innovation. Pour maintenir cette offre, nous développons continuellement les produits existants et travaillons sur des innovations.



Eduard Vogt – Uniquement les meilleurs ingrédients pour vos soins de la peau

Tous nos produits douche ORIGIN sont végans, sans microplastique et rechargeables. Les gels douche ORIGIN d'Eduard Vogt se démarquent par leurs ingrédients nobles et une valeur pH douce d'environ 5,5, inoffensive pour la peau. On compte actuellement sept gels douche: à chaque type de peau son idéal, fabriqué avec les meilleurs ingrédients actifs de la nature.

Vous pouvez faire recharger vos flacons de produits en pharmacie ou dans votre droguerie.

Vous trouverez plus d'informations sur: eduardvogt.ch.

Schaer Pharma, 4252 Itingen, schaer-pharma.ch

Max Zeller Söhne AG

Efficacité cliniquement prouvée des médicaments à base de plantes

La société Max Zeller Söhne AG s'est spécialisée dans le développement, la fabrication et la commercialisation de ces produits. L'objectif visé par les quelque 150 collaborateurs des sites de Romanshorn et d'Uttwil est de continuer à contrôler l'ensemble de la chaîne de création de valeur, de la semence au produit fini.



Remède à base de plantes pour lutter contre le stress

En cas de nervosité et d'agitation accompagnées de troubles gastro-intestinaux, par exemple, zeller détente apporte une aide bénéfique. Il contient des extraits de valériane, de mélisse, de passiflore ainsi que de pétașite. Ceux-ci ont des propriétés calmantes et anxiolytiques, ainsi que des effets spasmolytiques sur le tractus gastro-intestinal, ce qui permet de soulager les troubles liés au stress.

Plus d'informations: zellerag.ch

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, zellerag.ch



PRIVILÉGIER LA QUALITÉ DE VIE AU TEMPS DE VIE

Peu à peu, la mort perd son caractère lugubre. Elle est largement détabouisée, même si, au bout du compte, elle gardera à jamais son mystère. Comment la politique de la santé aborde-t-elle cette question?

Hans Wirz

Aujourd'hui, la mort n'est plus un thème inconvenant dans nos conversations de tous les jours. Jusqu'encore récemment, on laissait faire la nature et on s'en remettait aux rituels qui entourent la mort mais, aujourd'hui, beaucoup ressentent le besoin d'exercer leur liberté de décision jusqu'à la toute dernière minute.

Une marge de manœuvre réduite

La plupart des gens veulent vivre le plus longtemps possible mais ne veulent pas vieillir. Or nous savons que ce n'est pas possible: nous n'avons aucune prise sur la plupart des facteurs décisifs. L'admettre peut être frustrant et angoissant, y compris dans une perspective de politique de santé. Pas étonnant que le nombre de malades psychiques (jeunes comme plus âgés) augmente rapidement.

Un sentiment d'impuissance

Nous avons soudain réalisé que les pandémies peuvent survenir à tout moment et qu'il faut des années avant que la médecine permette de les garder sous contrôle. Ensuite, nous avons réalisé que c'est également vrai pour les guerres (avec le même sentiment d'impuissance). Enfin, la numérisation prend de plus en plus d'ampleur et laisse des algorithmes décider – en excluant plus ou moins les critères humains. Tout cela, et bien plus encore, a de quoi déstabiliser.

La qualité de vie toujours plus importante

Dans cette situation, de plus en plus de personnes (surtout plus âgées) tendent à vouloir vivre bien plutôt que longtemps. Les gens s'informent apparemment davantage sur les effets indésirables de certains actes médicaux. Il est d'autant plus important que la communication entre spécialistes et personnes âgées soit plus compréhensible.

La peur des hôpitaux et des maisons de retraite

Dans la droite ligne de ces évolutions, beaucoup préfèrent «mourir à la maison». Y compris parce que le suicide assisté n'est pas possible dans tous les EMS. Les soins palliatifs (la prise en charge 24h/24 des patients incurables) ont de plus en plus besoin de personnels mobiles, par exemple des services d'aide et de soins à domicile et d'autres organisations. L'un des aspects positifs de cette tendance est qu'elle permet d'héberger provisoirement des réfugiés (ukrainiens) dans les maisons de retraite.

Politique et MRDP (mesures des résultats déclarés par les patients)

Fin 2020, le Conseil des États a chargé le Conseil fédéral d'établir les bases légales d'une extension des soins palliatifs. Les résultats des unités de soins palliatifs du point de vue des patients sont régulièrement évalués; leur efficacité doit être documentée. Ceci exige une harmonisation des instruments idoines, ainsi que des outils de formation initiale et continue. L'Institut de soins infirmiers de la ZHAW propose de garantir l'accès aux soins palliatifs à toute personne en fin de vie.

Les nouveaux hospices

Comme nous l'avons évoqué, il existe une tendance à renoncer aux dernières avancées thérapeutiques et à se retirer, pour vivre ses derniers instants, dans des institutions indépendantes spécialisées où l'on ne donne plus de traitement mais juste des soins. Ces institutions ont le statut d'«établissement médico-social». L'Association des hospices Suisses a créé une association de donateurs qui peut prendre en charge les frais d'hébergement. Mais comme les hospices sont encore peu nombreux, leur expansion sur le territoire est très attendue. <

DES TROUBLES DÉSAGRÉABLES

Les signes de la ménopause sont perçus très différemment d'une femme à l'autre. Un tiers environ ne ressent que des troubles légers mais un autre tiers doit lutter contre des symptômes intenses.

Christiane Schittny, pharmacienne

Les **bouffées de chaleur** sont l'un des symptômes caractéristiques de la ménopause. Le visage et le cou rougissent sans raison apparente et une sensation de chaleur désagréable se répand, pouvant s'accompagner d'accès de transpiration abondante et d'une accélération des battements du cœur. Généralement, ces bouffées ne durent que quelques secondes ou minutes et peuvent se répéter à brève échéance. Lorsqu'elles sont fréquentes la nuit, elles peuvent entraîner des troubles du sommeil.

La **sécheresse de la peau et des muqueuses** est un autre phénomène fréquent, dont les effets les plus désagréables se ressentent au niveau de l'urètre et du vagin. La muqueuse devient plus fine et plus sèche. Elle est irritée, peut démanger et est davantage sujette aux infections et aux lésions.

Sautes d'humeur, humeurs dépressives, angoisses ou manque de concentration surviennent beaucoup plus souvent pendant la

ménopause. Ceci est dû, d'une part, aux variations hormonales et, d'autre part, à un sommeil souvent troublé. Se ménager suffisamment de temps de calme et de repos et manger sainement peut aider.

Un **déficit en fer** est fréquent pendant les années de fécondité à cause des règles. Le problème peut s'aggraver pendant la ménopause, une période où des règles particulièrement fortes peuvent survenir. Même une alimentation très riche en fer ne suffit alors souvent plus à compenser les besoins accrus.

Le **déficit en œstrogènes** est souvent impliqué dans les troubles évoqués ci-dessus mais d'autres facteurs comme l'hérédité, l'état de santé général ou les habitudes alimentaires et comportementales jouent aussi un rôle important. Le déficit durable en œstrogènes après la ménopause peut en outre accroître le risque d'ostéoporose et de maladies cardiovasculaires. <



Adler Vita
Biochimie selon le Dr Schüssler

- ▶ En cas de formes légères d'apathie et d'épuisement
- ▶ Pendant les périodes de haute exigence en termes de performance
- ▶ 6 sels de Schüssler en 1 comprimé

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage. VERFORA SA

VERFORA®
POUR LA VIE



«40 ANS ET PLUS», ATTENTION!

Les hommes jeunes ne se préoccupent pas vraiment de leur prostate. Mais avec l'âge, la fréquence des troubles de cette petite glande augmente.

Rebecca Buchmann, pharmacienne

La prostate est un organe uniquement présent chez l'homme. Cette petite glande fait plus ou moins la taille d'une châtaigne mais peut grossir sensiblement au fil des années. Sur le plan anatomique, elle se situe sous la vessie et enserre l'urètre. Sa principale fonction est de produire une partie du liquide séminal; ses sécrétions protègent en outre les spermatozoïdes et favorisent leur mobilité. La prostate joue donc un rôle essentiel dans la capacité à concevoir de ces messieurs. Les maladies de la prostate ne sont pas rares et leur fréquence augmente avec l'âge.

La prostatite

La prostatite est une inflammation de la prostate provoquée par des bactéries ou une irritation interne. La maladie se manifeste principalement par des douleurs dans la région de la vessie, des douleurs en urinant et de la fièvre. L'œdème de la prostate peut en outre entraîner une réduction de la puissance du jet d'urine. La fréquence de la prostatite ne doit pas être sous-estimée. Environ 15% des hommes sont touchés au moins une fois dans leur vie, le plus souvent entre 40 et 50 ans.

La prostatite est favorisée par des bactéries, généralement intestinales, qui remontent jusqu'à la prostate via l'urètre. Les maladies sexuellement transmissibles, le port d'une sonde urinaire ou une faiblesse immunitaire constituent d'autres facteurs de risque. L'inflammation de la prostate peut aussi être liée à des troubles de la miction: quand la vessie ne se vide plus complètement, l'urine résiduelle peut provoquer une inflammation. Toute suspicion de prostatite doit amener à consulter.

Quand le cancer de la prostate est diagnostiqué tôt, les chances de guérison sont bonnes.

L'hypertrophie bénigne de la prostate

L'hypertrophie bénigne de la prostate, ou HBP, est une augmentation non cancéreuse du volume de la glande qui entraîne un rétrécissement du diamètre de l'urètre. Les hommes touchés ne peuvent donc émettre que de petites quantités d'urine et ont ensuite de nouveau rapidement besoin de retourner aux toilettes. En effet, l'augmentation du volume de la prostate gêne la miction et des quantités plus importantes d'urine résiduelle restent dans la vessie. Le besoin d'uriner plus fréquent se fait surtout sentir la nuit. Le jet d'urine est aussi plus faible et peut s'interrompre. L'HBP peut en outre entraîner une cystite, des troubles de l'érection et une incontinence.

On ignore encore largement pourquoi la prostate grossit de la sorte. On suppose qu'une modification liée à l'âge des taux d'hormones sexuelles, et plus particulièrement la baisse du taux de testostérone, pourrait être en cause. Environ 50 % des hommes présentent une telle augmentation de volume dès 50 ans, et entre 70 et 80 % après 60 ans. L'HBP peut rester asymptomatique et n'a pas besoin d'être traitée, loin de là.

En cas de symptômes, il faut consulter. Le médecin décidera en commun accord avec son patient d'un traitement éventuel, en prescrivant par exemple des médicaments qui relâchent les muscles de la prostate pour faciliter la miction. Certaines molécules permettent aussi d'empêcher que la prostate ne continue à grossir. Les médicaments à base de plantes comme les fruits du chou palmiste nain ou les graines de courge peuvent être utilisés en cas de symptômes légers ou comme traitement d'appoint.

Pour compléter le traitement médicamenteux, il est généralement utile de ne pas boire plus de 1,5 litre par jour et d'éviter de boire beaucoup avant le coucher. La rééducation de la vessie a aussi fait ses preuves pour augmenter sa capacité de stockage. Autre conseil: attendre un court instant après la miction et réessayer d'emblée de vider du mieux possible la vessie.

Comment prévenir les maladies de la prostate?

Pour prévenir les maladies de la prostate, il est conseillé d'avoir un mode de vie sain. Surveillez votre poids. Perdez quelques kilos si nécessaire et pratiquez une activité sportive. L'alimentation joue aussi un rôle: réduisez les plats riches en graisse, la viande rouge et l'alcool, et mangez plus de légumes.

Faites-vous dépister au plus tard à partir de 50 ans. En cas d'antécédent familial de cancer de la prostate, il y a un risque accru d'en avoir un soi-même. Le dépistage doit alors commencer dès 45 ans. Il peut se faire chez votre médecin de famille ou un(e) urologue et doit être répété tous les ans ou tous les deux ans. Une fois de plus, plus la maladie est diagnostiquée tôt, mieux on peut la traiter.

Environ 15 % des hommes présentent au moins une fois une prostatite au cours de leur vie.

Le cancer de la prostate

Le cancer de la prostate est l'un des cancers les plus fréquents chez l'homme. Heureusement, s'il est dépisté tôt, les chances de guérison sont très bonnes. Les signes de la maladie sont en grande partie les mêmes que ceux de l'HBP. Il faut donc consulter face aux symptômes cités plus haut afin d'en déterminer la cause. Malheureusement, le cancer de la prostate n'entraîne qu'assez tardivement des symptômes, d'où toute l'importance du dépistage. <



LES HOMMES AUSSI SONT TOUCHÉS

L'incontinence urinaire reste taboue, particulièrement chez l'homme. Non traitée, elle devient un handicap qui perturbe les activités physiques ainsi que la vie sociale et sexuelle. Des solutions existent pour y remédier.

Dr Sophie Membrez, pharmacienne

L'incontinence urinaire se traduit par des pertes involontaires d'urine, survenant de manière inopinée. La qualité de vie en est significativement altérée. Les femmes sont principalement touchées en raison de spécificités anatomiques de leur périnée, de la maternité et de la ménopause, qui entraîne un relâchement des tissus et des muscles. Avant 60 ans, les hommes connaissent rarement ce problème, mais ils sont 40 % à être concernés à partir de 80 ans. Les pathologies de la prostate sont les principales causes d'incontinence masculine.

Les différents types d'incontinence

Les hommes peuvent souffrir de trois types généraux d'incontinence urinaire:

- L'incontinence par débordement consiste à dribbler régulièrement de l'urine. Cela est dû au fait que la vessie ne se vide pas complètement en urinant.
- L'incontinence urinaire d'effort (IUE) se produit lorsqu'une toux, un éternuement, le levage d'un objet lourd ou une autre activité provoquent une fuite d'urine.
- La vessie hyperactive est l'envie soudaine, souvent forte, d'uriner. Dans ce cas, la personne concernée peut subir des fuites d'urine avant d'arriver aux toilettes.

Les hommes peuvent également souffrir d'incontinence mixte, associant plusieurs formes. En outre, un homme peut avoir une incontinence totale, ce qui signifie qu'il perd de l'urine tout le temps en raison d'une défaillance du sphincter.

Les pathologies de la prostate sont les principales causes de l'incontinence masculine.

Quelles sont les causes de l'incontinence masculine?

- Une ablation de la prostate suite à un cancer (cause la plus fréquente de l'incontinence masculine)
- Une hypertrophie de la prostate
- Des infections de la vessie ou des voies urinaires
- Une obstruction du flux urinaire
- Un dysfonctionnement du sphincter de la vessie
- Des lésions nerveuses
- Des troubles neurologiques, qui interfèrent avec les signaux de contrôle de la vessie (sclérose en plaque, parkinson...)

Peut-on prévenir l'incontinence masculine?

L'incontinence urinaire peut ne pas être évitable. Les facteurs de risque, tels que l'âge et les affections neurologiques, ne relèvent pas du contrôle de la personne.

Cependant, certains facteurs liés au mode de vie peuvent être maîtrisés:

- Éviter le surpoids.
- Faire attention à la consistance des selles. Les problèmes gastro-intestinaux, tels que la constipation, peuvent augmenter le

risque d'incontinence en créant une forte pression sur les muscles du plancher pelvien. Une alimentation riche en fibres et incluant de l'exercice régulier peut aider à prévenir la constipation.

- Éviter les substances irritantes comme l'alcool, la nicotine et la caféine. Elles peuvent avoir un effet négatif sur la vessie et, avec le temps, favoriser le développement de l'incontinence.
- Les aliments épicés ou acides peuvent aussi aggraver l'incontinence urinaire liée à une vessie hyperactive.
- Renforcer les muscles du plancher pelvien (voir ci-dessous).

La force et l'action appropriées des muscles du plancher pelvien sont importantes pour maintenir la continence.

Les exercices pour réduire les muscles du plancher pelvien

La force et l'action appropriées des muscles du plancher pelvien sont importantes pour maintenir la continence. Certains exercices renforcent la musculature pelvienne, qui soutient la vessie et l'intestin, et ainsi également stimulent la tonicité sexuelle et donc l'érection.

Ces exercices, nommés Kegel, du nom du médecin qui les a développés, apportent rapidement des résultats. Ils sont faciles à intégrer dans une routine quotidienne.

- Commencer par identifier les bons muscles – ceux qui sont utilisés pour stopper la miction au milieu du flux.
- Contracter ces muscles, maintenir trois secondes puis relâcher. À pratiquer jusqu'à réussir trois ou quatre séries de dix chaque jour.
- Après un certain temps, essayer de faire ces exercices en position assise, debout ou en marchant.

Les solutions disponibles en pharmacie

Des produits de protection sont également en vente en pharmacie sous différentes tailles et degrés d'absorption. Beaucoup d'hommes sont réticents à l'idée d'utiliser des protections hygiéniques ou des sous-vêtements jetables. Parmi les bénéfiques, ces protections arrêtent les fuites, mais peuvent aussi protéger la peau de l'irritation et bloquer les odeurs. L'équipe de la pharmacie offre des conseils individuels et spécialisés sur les différents produits, sur demande et en toute confidentialité dans l'espace-conseil.

Les traitements de l'incontinence

Pour les hommes souffrant d'incontinence par impériosité, les médicaments peuvent aider. Certains d'entre eux détendent les muscles pour aider à prévenir les contractions indésirables de la vessie. D'autres agissent en bloquant les signaux nerveux qui provoquent les contractions de la vessie au mauvais moment.

La chirurgie peut être envisagée en dernier recours. Deux chirurgies sont principalement utilisées chez les hommes:

- Le sphincter artificiel urinaire: mise en place d'un sphincter artificiel constitué d'une manchette gonflable autour de l'urètre qui est actionnée par une pompe placée dans le scrotum.
- La bandelette urétrale: bandelette synthétique mise en place en profondeur pour soutenir l'urètre. De cette façon, l'urètre reste fermé lorsque la personne tousse, éternue ou court. <

Votre peau est sèche, rougie et vous démange?



Hametum® LipoLotion

- ✓ Soigne intensément votre peau
- ✓ Riche en huile d'argan et beurre de karité
- ✓ Ne contient pas de paraffine, ni de paraben
- ✓ Ne colle pas



En vente dans votre pharmacie ou droguerie.

hametum.ch





PROGRAMME BIEN-ÊTRE

La palette de soins pour la peau est extrêmement étendue. Pourtant, toutes les crèmes ne conviennent pas à tout le monde. Une pharmacienne nous explique à quoi il faut être attentif/ve en matière de soins du visage.

Andrea Söldi

Dans la Winterthurer Apotheke, au centre du quartier de Töss, tout un mur de rayonnages est consacré à la beauté. Sur les étagères, petits pots, tubes et flacons de toutes les formes et de toutes les couleurs s'alignent joliment par gamme de produits. Si vous cherchez un soin adapté à votre peau, attendez-vous à ce que le choix soit difficile. Bien sûr, le personnel de la pharmacie continue à se former et est parfaitement compétent pour conseiller les clients.

La peau du visage a besoin de soins particuliers car elle est, beaucoup plus que les autres régions du corps, soumise aux influences extérieures comme la lumière du soleil, le vent, la pluie et le froid. «On peut facilement faire des erreurs avec les soins du visage», reconnaît Patrizia Strässler, qui dirige l'officine. Par exemple, si vous avez une peau à tendance grasse, pas question d'utiliser une crème riche en lipides. «Sinon, bonjour les comédons!» En cas de doute ou de problèmes dermatologiques, certaines pharmacies proposent un examen de peau payant, impliquant la consultation d'un(e) dermatologue.

Nettoyage puis crème

Le matin au réveil et le soir avant le coucher, il faut commencer par se nettoyer le visage. Il est important de débarrasser les pores du sébum sans détruire le film protecteur naturel de la peau. Selon vos préférences et votre type de peau, différents produits peuvent être envisagés: lotions, gels moussants ou lotions micellaires, dont les micelles se lient à l'excès de sébum et à la saleté pour les éliminer en douceur. «Si les pores sont obstrués, la peau ne pourra pas absorber les actifs des produits, aussi chers et efficaces soient-ils», explique Patrizia Strässler. Pour les peaux à tendance acnéiques, un produit désinfectant est aussi judicieux, ainsi que des gommages réguliers. L'élimination des cellules cutanées plus anciennes de la couche cornée facilite l'évacuation du sébum.

Des soins adaptés à l'âge

Le type de crème de jour à utiliser dépend de votre type de peau et de votre âge. Si une peau jeune, encore pratiquement exempte de rides, a surtout besoin d'eau, avec l'âge, les actifs nourrissants et relipidants sont de plus en plus importants. Car, en vieillissant, la peau perd en élasticité. Quel que soit votre âge en revanche, il est conseillé de protéger votre peau du soleil – et pas seulement si vous passez beaucoup de temps dehors. Les ultraviolets font vieillir la peau particulièrement vite, c'est pourquoi de nombreuses crèmes de jour intègrent déjà un indice de protection solaire.

La peau du visage a besoin de soins particuliers, car elle est soumise à la lumière du soleil, au vent, à la pluie et au froid.

Protéger les zones délicates

Il est aussi recommandé d'utiliser une crème spéciale pour le contour des yeux, une zone particulièrement sujette aux rides, car la peau y est plus fine que sur les joues, par exemple, où elle est capitonnée de graisse. Les crèmes pour le contour des yeux sont plus riches que les crèmes pour le visage et sont donc mieux adaptées pour soigner cette zone sensible. Dépourvues de glandes sébacées, les lèvres sont une autre zone de peau qui s'abîme facilement. Une pommade pour les lèvres – avec protection solaire en cas de rayonnement intense – préviendra les lèvres sèches et gercées ainsi que les boutons de fièvre.

Sommeil régénérant

La nuit, d'autres processus se déroulent que pendant la journée dans la plupart des organes. La peau profite également de cette

petite pause pour se régénérer. Une bonne crème de nuit peut soutenir ce processus. Ces produits sont plus riches en cires, huiles et autres lipides que les crèmes de jour et pénètrent plus lentement dans la peau. Ils favorisent la reconstitution des fibres de collagène qui soutiennent les tissus, ou du moins freinent leur dégradation.

Les zones particulièrement sujettes aux rides peuvent être traitées avec un sérum à l'acide hyaluronique avant d'appliquer la crème de jour – une goutte suffira. L'acide hyaluronique est un sucre naturellement présent dans l'organisme, mais dont la concentration diminue avec l'âge. Il est capable de retenir beaucoup d'eau et est donc apprécié dans différentes applications cosmétiques mais aussi médicales.

Nourrir la peau de l'intérieur

Différents compléments alimentaires promettent par ailleurs une influence positive sur la peau. Outre l'acide hyaluronique sous forme d'ampoules à boire, cette offre très vaste comprend par exemple des capsules d'huile de lin riche en oméga 3, 6 et 9, les vitamines A, C et E, le collagène, les flavonoïdes, la coenzyme Q10, la biotine, la niacine, le zinc et divers autres ingrédients.

On trouve aussi naturellement un grand nombre de ces nutriments essentiels dans notre alimentation: les oméga 3 sont notamment présents dans l'huile de noix, de chanvre ou de colza ainsi que dans les noix et les graines. Les fruits et légumes frais, les produits aux céréales complètes et les légumineuses sont utiles

Et n'oubliez pas...

Si vous voulez faire du bien à votre peau, il faut non seulement bien la soigner mais aussi la protéger des influences nocives – à commencer par le soleil. Car les ultraviolets favorisent le vieillissement cutané. Chaque exposition au soleil – même sans aller jusqu'au coup de soleil – augmente également le risque de cancer de la peau.

Les produits chimiques, les produits ménagers et les lessives peuvent abîmer la peau. L'hygiène excessive est contre-productive: les savons ordinaires détruisent le film hydrolipidique naturel de la peau et les produits très parfumés peuvent l'irriter. Pour la plupart des régions du corps, il suffit amplement de se laver à l'eau.

pour lutter contre les radicaux libres qui favorisent le vieillissement de la peau. Il est en outre établi qu'une alimentation équilibrée contribue à la santé de la peau. Et ces recommandations ne valent pas que pour les femmes, souligne la pharmacienne: «Des soins attentifs et une bonne alimentation sont tout aussi importants pour ces messieurs.»



L'ÉQUILIBRE PARFAIT ENTRE LA PROTECTION, LES SOINS ET LA RÉGÉNÉRATION.

Le jour et la nuit ne se ressemblent pas. Pendant la nuit, la peau est nourrie en profondeur, régénérée et détendue grâce à des substances actives hautement dosées. Et le jour, des produits spécifiques l'hydratent intensément et la soignent. Le complexe unique de biostimulateurs est très efficace. En combinaison avec d'autres actifs minutieusement sélectionnés, il garantit une sensation cutanée fraîche et soignée. 24 heures sur 24.

COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare



more details



Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA





DES ANIMAUX À COUPER LE SOUFFLE

Que serions-nous sans nos animaux de compagnie? Mais que faire s'ils nous donnent les larmes aux yeux ou gênent notre respiration? En cas d'allergie aux animaux domestiques, le mieux est d'éviter tout contact avec eux. Ou du moins de les réduire le plus possible. Explications et conseils de Roxane Guillod, experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse.

Bettina Jakob, aha! Centre d'Allergie Suisse

Un ronronnement apaisant et un battement de queue qui fait chaud au cœur... Minet et Médor sont nos petits chouchous: environ 1,8 million de chats et un demi-million de chiens vivent en Suisse, ce à quoi il faut ajouter un demi-million de hamsters, lapins et cochons d'Inde domestiques. Ces petites boules de poils nous donnent beaucoup d'amour – et parfois des allergies: «Deux à quatre pour cent des Suisses sont sensibles aux animaux. La plupart aux chats et aux chiens, mais aussi aux chevaux et aux rongeurs», explique la Responsable adjointe services spécialisés chez aha! Centre d'Allergie Suisse.

Quand le système immunitaire s'égaré

Nez qui coule, yeux enflammés, respiration difficile, asthme... Voilà les symptômes caractéristiques d'une allergie respiratoire déclenchée par les animaux. Selon l'experte, la réaction peut même aller jusqu'au choc anaphylactique et exiger des mesures médicales immédiates. Mais que se passe-t-il dans l'organisme en cas d'allergie? Le système immunitaire des personnes touchées identifie certaines protéines en fait inoffensives comme des dangers – par exemple des protéines venant des pollens, des aliments ou des animaux. L'organisme produit alors des anticorps qui ciblent les allergènes, entraînant un gonflement des muqueuses.

Conseils en cas de réaction légère ou modérée aux animaux

- Laissez le plus possible les animaux à l'extérieur (dans le respect du bien-être animal!).
- Ne les laissez pas entrer dans les chambres à coucher.
- Lavez-vous les mains après chaque contact.
- Éliminez les poils des vêtements à l'aide d'un rouleau spécial.
- Mettez des housses lavables sur les fauteuils et canapés.
- Supprimez les tapis et les «nids à poussière».
- Passez régulièrement l'aspirateur avec un appareil doté d'un filtre HEPA et un corps étanche aux allergènes.
- Utilisez un purificateur d'air avec un filtre HEPA.
- Lavez les sols à l'eau quotidiennement.



Les animaux sont aussi touchés

Un chien sur cinq souffre d'allergie ou d'intolérance. Les chats et les chevaux sont aussi concernés. Les animaux à quatre pattes réagissent surtout à la salive des puces, aux acariens, aux pollens, aux moisissures ou à certains composants de leur alimentation. Le plus souvent, les intolérances se manifestent au niveau de la peau par des démangeaisons. Des troubles digestifs sont en outre caractéristiques d'une allergie alimentaire. L'asthme est fréquent chez les chevaux. Le traitement est le même que chez l'être humain: il s'agit d'éviter les substances responsables. On pourra aussi instaurer un traitement médicamenteux et/ou une désensibilisation.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

aha! Centre d'Allergie Suisse vous aide

Pour obtenir des réponses à vos questions, les experts de l'aha! infoline vous répondent du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h00. Téléphone 031 359 90 50. Plus d'informations sur aha.ch.



Roxane Guillod-Magnin
Experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse
(Photo: Luca Christen)

De la salive aux poils sur le canapé

Démentons tout de suite une erreur courante: ce ne sont pas les poils d'animaux qui irritent et font gonfler les muqueuses. «Les protéines allergisantes – ou allergènes – sont excrétées dans la salive des animaux, et présentes dans les glandes sébacées, les cellules cutanées et l'urine», précise-t-elle. Quand le chien se lèche les pattes, elles sont ensuite réparties sur le pelage puis entrent directement en contact avec nous quand nous caressons l'animal. Et ce

n'est pas tout: comme les allergènes animaux se lient aussi aux poussières, ils peuvent rester en suspension dans l'air des heures avant d'atterrir sur nos vêtements, les tapis, les moquettes ou le canapé.

Réduire ou si possible éviter les contacts

Si le maître ou la maîtresse de l'animal réagit (soudain) à Minet ou Médor, les choses se compliquent. Car la mesure la plus efficace est d'éviter tout contact avec l'allergène. Autrement dit: au minimum se laver les mains après avoir caressé ou nourri l'animal, ne pas se blottir contre lui et le bannir de la chambre à coucher (plus de conseils dans l'encadré). «Si l'éviction n'est pas possible, un traitement médicamenteux avec des antihistaminiques et éventuellement de la cortisone ou un aérosol contre l'asthme s'impose», explique Roxane Guillod. Une immunothérapie spécifique peut aussi aider. «En principe, toute suspicion d'allergie à un animal exige un avis médical, qui reposera sur

l'interrogatoire du patient ou de la patiente, des analyses sanguines et des tests cutanés.» Si les symptômes persistent, l'animal devra trouver un autre foyer – une décision difficile, car propriétaire et animal sont souvent inséparables.

Nos compagnons à poils sont-ils tous aussi allergisants?

«Il y a plus d'allergies aux chats qu'aux chiens», précise Roxane Guillod. Les chattes et les mâles castrés excrètent moins d'allergènes que les matous, mais la plupart des allergiques y réagissent quand même. Les chiens à poils courts produisent plus d'allergènes que ceux à poils longs et on observe certaines différences selon les races de chats et de chiens. Contrairement aux chats, chiens et chevaux ne produisent pas tous les mêmes allergènes. Il est donc possible qu'une personne allergique tolère mieux certaines races comme le chien d'eau portugais ou le Curly chez le cheval. «Malgré cela, nous ne pouvons pas recommander les races hypoallergéniques qui produisent peu ou pas d'allergènes», déclare la spécialiste.

Une autre piste semble pourtant prometteuse: les chercheurs de l'Hôpital universitaire de Zurich (USZ) sont sur le point de lancer sur le marché un vaccin pour les chats. Il est sûr pour l'animal et neutralise ses allergènes. Le chat en libère donc moins, ce qui devrait permettre d'atténuer et même, idéalement, d'éviter les symptômes chez les personnes allergiques. <

BIEN SUIVI ET BIEN PROTÉGÉ

La Société Suisse de Pédiatrie recommande divers examens préventifs chez l'enfant. Même si votre enfant se sent parfaitement bien, pas question de les négliger, car cette première période de la vie est décisive pour sa santé.

—
Catharina Bühlmann, pharmacienne

L'enfance est une période passionnante et intense: votre bout de chou traverse tellement d'étapes de développement physique et psychique au cours de ses premières années! Parfois, un trouble du développement ou une maladie peuvent venir enrayer plus ou moins sérieusement ce processus complexe. Plus le problème est dépisté tôt, mieux on pourra le traiter. La Société Suisse de Pédiatrie recommande donc quinze examens dits préventifs chez le/la pédiatre. Outre un contrôle du développement physique et psychique de l'enfant, ils permettent aussi d'aborder toutes les questions qui touchent à sa santé et à son éducation. En effet, les examens préventifs ne servent pas seulement à dépister les maladies et les problèmes de développement, mais aussi à conseiller les parents.

Premiers examens chez le nouveau-né

De la naissance jusqu'à l'âge de quatre semaines, on parle de bébé comme d'un nouveau-né. Les premiers examens préventifs se déroulent déjà à ce stade: juste après la naissance et avant de sortir de la maternité. En cas d'accouchement à domicile, le deuxième examen se passe chez le/la pédiatre. Ces examens recherchent d'éventuelles blessures liées à la naissance, anomalies plus discrètes ou malformations congénitales. Le périmètre crânien, le poids corporel et la taille sont dûment notés et serviront à suivre l'évolution de la croissance. Pour éviter toute hémorragie sévère pendant les premières semaines de vie, on administre aussi à l'enfant de la vitamine K en prévention.

Une surveillance étroite du nourrisson

Pendant la première année de vie, le petit être humain grandit plus vite et apprend plus de choses qu'il ne le fera jamais plus en si peu de temps dans sa vie. Pendant cette première année, six examens préventifs sont donc recommandés à l'âge de 1, 2, 4, 6, 9 et 12 mois. Lors du premier, quatre semaines après la naissance, on procède généralement à une échographie de la hanche pour dépister précocement un problème de hanche qui doit être pris en charge. À chaque examen, le/la pédiatre contrôle la prise de poids et la croissance, les organes et les réflexes, et surveille le comportement, la mobilité et le respect des «jalons du développement» comme le fait de tenir sa tête, s'asseoir ou ramper.

Le/La pédiatre en profite également pour aborder des questions importantes avec les parents, comme l'allaitement, l'alimentation, le sommeil ou la peur de l'étranger.

Trois examens chez l'enfant en bas âge

Bébé a grandi et est maintenant considéré comme un enfant en bas âge. Après le premier anniversaire, la fréquence des contrôles s'espace un peu. Jusqu'à la fin de la troisième année, des contrôles sont recommandés à 18, 24 et 36 mois. Il s'agit cette fois encore d'examiner les différentes fonctions corporelles et de mesurer le poids et la taille. La motricité fine, la mobilité et la locomotion, de même que le langage, le comportement de jeu et le comportement social sont de plus en plus au centre de l'attention.

Les autres contrôles entre 4 et 14 ans

À partir du 3^e anniversaire, les contrôles s'espacent encore plus. D'autres examens préventifs sont recommandés à 4, 6, 10, 12 et 14 ans. Ils accordent de plus en plus d'importance au développement social, psychique et langagier. Des tests de la vision et de l'audition sont également réalisés pour dépister précocement un éventuel déficit visuel ou auditif. On parle aussi de l'entrée à l'école enfantine ou primaire. Plus l'enfant avance en âge, plus on aborde aussi des questions comme les amis et la famille, l'image corporelle, la sexualité et la prévention des addictions. Le dernier examen préventif recommandé intervient à 14 ans et marque le moment où vous et votre enfant devrez dire au revoir au/à la pédiatre qui l'a suivi(e) et accompagné(e) pendant toute son enfance.

Les quinze examens préventifs recommandés par la Société Suisse de Pédiatrie ne sont pas tous pris en charge par la caisse-maladie obligatoire. Si les huit premiers chez les enfants d'âge préscolaire sont couverts par l'assurance de base, la prise en charge des autres examens relève de l'assurance complémentaire.

Les vaccins de base recommandés

Parallèlement aux examens préventifs, votre pédiatre vous parlera aussi des vaccins de base recommandés par l'OFSP et vous indiquera quand ils doivent être réalisés (voir tableau). Un vaccin ne fait partie des vaccins de base recommandés que lorsque ses bénéfices en termes de prévention des maladies et de leurs complications sont largement supérieurs aux risques liés à la vaccination. De plus, les vaccins ne protègent pas seulement votre enfant des maladies infectieuses correspondantes mais contribuent également à éviter leur transmission et leur propagation. <

Maladie (abréviation)	Vaccination de base (âge en mois)				Rappel (âge en années)		
	2	4	9	12	4-7	11-15	
Diphtérie (D)	×	×		×	×	×	La vaccination de base est disponible sous forme de vaccin hexavalent
Tétanos (T)	×	×		×	×	×	
Coqueluche (P _a)	×	×		×	×	×	
Poliomyélite (IPV)	×	×		×	×		
Méningite et laryngite à <i>Haemophilus influenzae</i> de type b (Hib)	×	×		×			
Hépatite B (HBV)	×	×		×			
Pneumocoques (PCV13)	×	×		×			
Rougeole, oreillons, rubéole (ROR)			×	×			
Virus du papillome humain (HPV)						×	Au total, 2 doses à l'âge de 11 à 14 ans
Varicelle (VZV)						×	Au total, 2 doses chez les adolescents entre 11 et 15 ans qui n'ont pas encore fait la varicelle



LES MÉTIERS DE L'OFFICINE ONT DE L'AVENIR



Dédiées à l'humain et porteuses de sens, les professions de l'officine jouent un rôle déterminant au sein du système de santé suisse. Il est donc essentiel que les jeunes optent pour ces formations variées et passionnantes.

Yves Zenger, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Dans le cadre de leurs 250 000 contacts quotidiens avec la clientèle, les plus de 1800 pharmacies d'officine suisses assurent des soins médicaux de premier recours de proximité, s'inscrivant dans un service public essentiel et apprécié de la population. Chaque jour, elles réaffirment leur rôle de piliers des soins médicaux de premier recours et de premières interlocutrices santé pour la population. Les équipes officinales conseillent la population, assument une fonction de triage importante, participent activement à la prévention des maladies et accompagnent les personnes atteintes de maladies chroniques. Elles fournissent des prestations, effectuent des vaccinations, trouvent des solutions alternatives en cas de rupture d'approvisionnement, contribuent à la sécurité de l'approvisionnement et livrent des médicaments à domicile. La palette est vaste! Ces activités et rôles importants au sein du système de santé impliquent des exigences élevées en matière de formation, tant pour les pharmaciennes et pharmaciens que pour les assistantes et assistants en pharmacie.

Pharmacienne/Pharmacien: études, formations postgrade et continue permanente

Les pharmaciennes et pharmaciens exercent une profession médicale. Ils disposent d'une grande expertise en matière de médicaments, qu'il s'agisse de leurs effets, de leurs interactions et

La dénomination en allemand de la profession d'assistant(e) en pharmacie, désormais «**Fachfrau/ Fachmann Apotheke EFZ**», a été introduite officiellement le 1^{er} janvier 2022 avec l'entrée en vigueur de la nouvelle ordonnance sur la formation (OrFo). S'appliquant aux apprenti(e)s débutant en 2022, elle remplace l'ancienne appellation «Pharma-Assistentin/Pharmaassistent EFZ». Les personnes déjà diplômées ou ayant débuté leur formation en 2021 conservent l'ancien titre.

effets indésirables, de leur composition ou de leur fabrication. Les pharmaciennes et pharmaciens s'assurent que les médicaments sont utilisés de manière efficace, sûre, pertinente et économique. Premier point de contact du système de santé, les pharmaciennes et pharmaciens d'officine assument une fonction de triage essentielle et collaborent avec d'autres professions médicales, comme les médecins de famille. En fournissant des prestations telles que des vaccinations, des examens préliminaires approfondis dans l'espace-conseil ou des mesures de prévention, ils atteignent aussi les personnes en bonne santé qui ne vont jamais ou rarement chez



**CHOOSE
YOUR
IMPACT**

**TON OPPORTUNITÉ
DE FAIRE BOUGER
LES CHOSES**

← Découvre
des métiers
passionnants!

Choose-your-impact.ch
Choose-your-impact.ch

le médecin. Les pharmaciennes et pharmaciens remplissent également d'autres tâches importantes comme le diagnostic et le traitement de maladies ou troubles courants, la validation d'ordonnances, la fabrication de médicaments, la gestion d'équipes, le marketing ou la gestion du stock. Grâce à leur formation de base, postgrade et continue, ils bénéficient d'une préparation idéale pour endosser le rôle d'experts du médicament et de premiers interlocuteurs du système de santé. Pour pouvoir exercer, ils doivent achever les cinq années d'études en pharmacie: celles-ci comprennent trois années de Bachelor dont le stage d'initiation, deux années de Master qui incluent la période d'assistantat ainsi qu'un travail de Master accompli auprès de l'Université de Bâle, de Berne, de Genève ou de l'EPF de Zurich. L'accent est mis sur la pharmacie clinique. Les étudiantes et étudiants apprennent à effectuer une anamnèse approfondie et un triage leur permettant de déterminer s'ils peuvent remettre un médicament au/à la patient(e) ou s'ils doivent l'orienter vers un cabinet médical ou vers le service des urgences d'un hôpital. Ensuite, ils suivent une formation postgrade de pharmacien(ne) spécialiste en pharmacie d'officine ou hospitalière. Depuis la révision de la loi sur les professions médicales (LPMéd), la formation postgrade FPH en pharmacie d'officine est

obligatoire pour toutes les pharmaciennes et tous les pharmaciens ayant achevé leurs études universitaires s'ils veulent exercer leur profession sous leur propre responsabilité professionnelle et facturer leurs prestations à la charge de l'assurance obligatoire des soins (AOS). Les pharmaciennes et pharmaciens ont obtenu de la politique davantage de compétences dans la prévention et le traitement des cas aigus fréquents ainsi que dans la prise en charge des patients atteints de maladies chroniques. À l'instar des médecins, ils sont légalement tenus de suivre des formations continues tout au long de leur parcours professionnel pour pouvoir exercer sous leur propre responsabilité. Après avoir réussi leur Master, ceux qui le souhaitent peuvent entreprendre une thèse.

Un apprentissage d'assistant(e) en pharmacie CFC

Pour devenir assistante ou assistant en pharmacie, il faut accomplir trois années d'apprentissage suivies d'une procédure de qualification. Cette formation exigeante requiert une excellente mémoire, afin de retenir l'ensemble des médicaments, des plantes médicinales et de nombreuses autres informations indispensables à l'exercice du métier. Outre l'immense base de connais-

Diverses orientations professionnelles après la formation

Les études en pharmacie et l'apprentissage d'assistant(e) en pharmacie offrent de nombreuses possibilités. La plupart des diplômé(e)s choisissent de travailler en **officine publique**, soit une pharmacie publique en ville ou à la campagne. Les **pharmacies hospitalières** sont en outre très appréciées. Enfin, l'**industrie** – pour la recherche notamment –, les autorités ainsi que les **universités** (recherche et enseignement) ont également besoin de personnel médical.

Les assistant(e)s en pharmacie aussi ont la possibilité de travailler en officine ou en pharmacie hospitalière. Ils peuvent ainsi perfectionner continuellement leurs connaissances dans divers domaines pour acquérir de nouvelles compétences et assumer davantage de responsabilités. Ils peuvent entre autres suivre des formations postgrade pour devenir assistant(e) de gestion en pharmacie avec brevet fédéral, délégué(e) médical(e) certifié(e), spécialiste pharmaceutique avec brevet fédéral ou droguiste ES. Grâce à leur expérience et leurs excellentes compétences sociales, les assistant(e)s en pharmacie peuvent aisément reprendre un emploi en pharmacie même après une interruption prolongée. En Suisse alémanique, plusieurs écoles professionnelles leur proposent de réactiver et d'actualiser leurs connaissances spécialisées.



Campagne de promotion de la relève

La Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse fait de la promotion de la relève un projet clé pour les années à venir. «Nous devons motiver les jeunes à choisir l'un des deux profils professionnels. Nous nous donnons pour mission d'adapter continuellement la formation initiale, continue et postgrade aux évolutions et aux besoins du système de santé», affirme Martine Ruggli, présidente de pharmaSuisse. Une campagne pluriannuelle entend donc montrer que les professions de pharmacien(ne) et d'assistant(e) en pharmacie sont des métiers variés, offrant des perspectives d'évolution et de multiples débouchés. Son slogan: «Choose your impact – Trouve tes points forts, ton énergie, ton impact, tes possibilités de changer les choses». Vous trouverez plus d'informations sur le nouveau site Internet **choose-your-impact.ch**.

sances à acquérir, il faut faire preuve de bonnes compétences sociales pour composer avec une clientèle hétérogène. Le métier d'assistant(e) en pharmacie convient aux personnes qui apprécient les contacts humains, car la clientèle – ou patientèle – est au cœur du travail; et celle-ci exige des conseils prodigués de façon aimable et compétente. En Suisse, de nombreuses écoles professionnelles proposent cet apprentissage. L'essentiel de l'activité consiste à conseiller la clientèle pour des questions concernant l'automédication ou l'autotraitement (sans visite chez le médecin), divers symptômes et affections ainsi que les médicaments.

La profession exige aussi de savoir établir des liens logiques entre plusieurs informations, afin de saisir et d'évaluer toute une palette d'états de santé très différents et d'en déduire les mesures adéquates ou de recommander les produits appropriés. Si nécessaire, il convient de solliciter la pharmacienne ou le pharmacien. Lors de l'exécution d'ordonnances, l'assistant(e) en pharmacie est tenu(e) d'expliquer aux patientes et patients pourquoi et quand ils doivent prendre le bon médicament en respectant le bon dosage et la bonne fréquence. Au quotidien, les assistant(e)s en pharmacie doivent aussi prendre contact avec les cabinets médicaux afin d'éviter tout malentendu et organiser le traitement de façon optimale pour leur patientèle. Des tâches administratives et relatives à la gestion des marchandises font également partie du cahier des charges. Les assistant(e)s en pharmacie doivent notamment gérer les dossiers de la clientèle, appliquer les processus et accomplir leur travail conformément au système de gestion de la qualité et les adapter le cas échéant, commander des médicaments et produits en rupture de stock, réceptionner, contrôler et stocker les livraisons, mais aussi manipuler des produits chimiques sous la responsabilité de la pharmacienne ou du pharmacien. Après quelques années d'expérience professionnelle, les assistant(e)s en pharmacie ont la possibilité de suivre une formation postgrade d'assistant(e) de gestion en pharmacie avec brevet fédéral. Celle-ci leur permet de participer entre autres à la gestion des collaborateurs, à la comptabilité, au marketing, à la facturation ainsi qu'à la correspondance avec les différentes institutions du système de santé. D'autres formations postgrades sont également envisageables dans les domaines du conseil en nutrition, des cosmétiques ou du marketing.



FAITES-VOUS TESTER ET VACCINER!

L'hiver est à notre porte et les virus hivernaux circulent de nouveau largement. Mais lequel se cache derrière vos symptômes? Cet article vous dit comment le savoir et comment vous protéger d'une infection grave.

Christiane Schittny, pharmacienne

La pandémie de Covid-19 nous a fait réaliser que les symptômes d'allure grippale ne sont pas uniquement liés aux rhumes et à la grippe. Si les symptômes d'un banal rhume sont généralement légers (maux de gorge, toux ou rhinite), ceux de la grippe peuvent déjà être plus intenses: fièvre élevée, maux de tête, douleurs dans les membres et sensation d'abattement, généralement d'apparition brutale. Des complications comme une bronchite aiguë ou une pneumonie peuvent aussi survenir. Le Covid-19 peut provoquer différents symptômes, qui peuvent être très légers jusqu'à potentiellement fatals. Outre les maux de gorge, la toux, une rhinite, une perte de goût et un essoufflement, il peut aussi générer des douleurs musculaires, une faiblesse générale ou des problèmes gastro-intestinaux. Les difficultés respiratoires et une sévère inflammation des poumons peuvent nécessiter une prise en charge aux soins intensifs.

Vu que le Covid-19 et la grippe peuvent prendre une tournure sévère, il vaut la peine de miser sur la prévention. Le vaccin contre la grippe existe déjà depuis longtemps – il est plus particulièrement recommandé chez les personnes âgées et celles qui ont certaines maladies préexistantes ou qui sont en contact avec des patients à risque. Le vaccin adapté chaque année est administré à l'automne et offre une protection assez fiable contre les formes graves. Le vaccin anti-Covid-19 est recommandé à l'ensemble de la population: en Suisse, il est autorisé chez les enfants dès cinq ans. La vaccination protège là encore des formes sévères. Les personnes vaccinées ont un risque significativement plus faible de devoir être hospitalisées. Se faire vacciner est aussi un acte de solidarité qui contribue à endiguer la pandémie. Comme pour d'autres vaccins, vous pou-

vez vous faire vacciner facilement contre la grippe et le Covid-19 (vaccination de base et doses booster) en pharmacie.

Comme nous l'avons dit plus haut, les causes des symptômes d'allure grippale peuvent être très diverses. Selon le virus incriminé, des mesures thérapeutiques spécifiques peuvent s'imposer. Mais comment connaître le responsable? Votre pharmacie propose un nouveau test PCR très fiable, qui permet de poser le diagnostic de manière rapide, précise et à moindre coût. À partir du même échantillon, il permet de détecter quatre virus différents: le SARS-CoV-2 (Covid), les virus Influenza A et B (grippe) ainsi que le virus respiratoire syncytial (VRS). Le VRS provoque des affections respiratoires surtout chez les enfants en bas âge, mais parfois aussi chez les adultes. Il peut donner des symptômes bénins mais aussi, occasionnellement, prendre un cours sévère.

Vous aussi, vous avez «la crève»? Vous pouvez agir contre presque tous les symptômes avec un traitement symptomatique. Sprays nasaux, préparations contre la toux, pastilles apaisantes pour la gorge ou antidouleurs et antipyrétiques ne sont que quelques-unes des possibilités qui peuvent vous soulager. Si vous le souhaitez, les médecines alternatives proposent aussi des solutions. Certaines préparations renforcent le système immunitaire et préviennent les refroidissements tandis que d'autres aident à se remettre plus vite sur pied après la maladie. Les possibilités sont vastes; il est donc judicieux de se faire conseiller individuellement par le personnel formé de la pharmacie! <

Vaccin antigrippal?



Réservez tout simplement un rendez-vous au moyen de ce **code QR**.

Pour chaque réservation, vous recevez **gratuitement** un spray de vitamine D3 de Burgenstein.



PharmOnline
Ma pharmacie indépendante en ligne



**CHF 3.-
DE RÉDUCTION***

Utilisable à l'achat
d'une boîte de
neotylol Grippe

*après consultation préalable en pharmacie. Bon d'achat non cumulable. Valable jusqu'au 30 avril 2023.



Prendre rendez-vous

**Vous trouverez de plus
amples informations
sous [pharmonline.ch](https://www.pharmonline.ch)**



SALUTAIRES BAINS SULFUREUX

Même une chose qui sent l'œuf pourri peut guérir: les bains de soufre sont utilisés depuis des siècles dans les indications les plus diverses.

Jürg Lendenmann

Le soufre pique les yeux autant que le nez. Le soufre (S) pur a une couleur jaune vif. On pourrait même confondre avec de l'or le composé de cet élément chimique avec le fer, la pyrite (FeS_2), aussi nommée l'«or des fous». De nombreux composés du soufre se reconnaissent à leur odeur caractéristique. Le sulfure d'hydrogène (H_2S) sent l'œuf cuit dur voire avarié; ce gaz est d'ailleurs, avec d'autres composés soufrés, responsable de la mauvaise haleine. L'avantage, avec les bains médicaux au soufre, c'est que beaucoup de gens perçoivent leur odeur, mais pas tout de suite.

Un très vieux remède

«Vieille femme, apporte-moi du soufre qui guérit les maux et apporte aussi du feu afin que je purifie la maison», dit Ulysse à la nourrice Euryclyée à son retour chez lui. Les Romains, quant à eux, utilisaient les propriétés antimicrobiennes du soufre pour la conservation du vin. Il servait aussi à la conservation des fruits secs et du raifort.

Le soufre était en outre déjà utilisé comme remède dans la Chine ancienne et la Grèce antique. Les sources soufrées de la vallée du Jourdain et autour de la mer Morte sont utilisées pour leurs vertus médicinales depuis l'époque romaine.

Pour de nombreuses maladies

Les bains de soufre contiennent du sulfure d'hydrogène (H_2S) et d'autres sulfures. Ces bains stimulent la circulation et ont des propriétés anti-inflammatoires, kératolytiques, antimicrobiennes (contre les bactéries et les champignons) et antiparasitaires. Parmi leurs indications traditionnelles, citons l'acné, le pityriasis versicolor (mycose cutanée), la séborrhée (production excessive de sébum), les pellicules, la gale, l'eczéma, les infections à cham-

Une personne de 70 kg renferme environ 150 g de soufre.

pignon et la rosacée (inflammation chronique de la peau du visage).

Les bains de soufre sont utilisés dans les maladies rhumatismales, l'arthrose, la goutte, les douleurs musculaires, la fibromyalgie, ainsi que dans les maladies de peau comme le psoriasis, l'eczéma atopique, l'acné et la séborrhée.

Un bain de soufre ne doit pas durer plus de 20 minutes.

Sur le plan des effets indésirables possibles, le soufre peut entraîner des irritations cutanées locales. En outre, l'odeur forte du soufre élémentaire reste longtemps incrustée sur la peau.

Quand il vaut mieux les éviter

Avec une température de l'ordre de 37 à 39 degrés, les bains de soufre sont déconseillés chez les personnes qui ne doivent pas prendre de bains chauds. Notamment en cas de maladies cardiovasculaires et de maladies fébriles et infectieuses, ainsi qu'en cas de lésions ou d'affections cutanées. On renoncera en outre aux bains sulfureux en cas d'allergie ou d'intolérance au soufre. Si la concentration de H_2S dans l'eau est élevée, mieux vaut aussi se montrer prudent en cas de polyarthrite rhumatoïde en phase aiguë.

Par ailleurs, l'eau ne doit pas entrer en contact avec les yeux et les muqueuses et les bains de soufre sont contre-indiqués pendant la grossesse et l'allaitement ainsi que chez les enfants en bas âge.

La culture des bains en Suisse

Les Romains ont apporté la culture des bains dans notre pays. Les premiers bains de soufre évoqués dans la littérature sont ceux de Lostorf, Yverdon-les-Bains et, probablement, Alvaneu Bad. «Le XIX^e siècle est l'âge d'or des bains», explique Quirinus Reichen. «Après le début de la première guerre mondiale, la plupart ont fermé.» Si vous cherchez des endroits où prendre des bains sulfureux, vous en trouverez à Andeer (GR), Bad Schinznach (AG; la source la plus concentrée en soufre), Heiden (AR), Bad Serneus (GR), Lenk (BE), Lostorf (SO), Luchsingen (GL; randonnée et bains), Samedan (GR), Schwefelberg-Bad (BE) et Yverdon-les-Bains (VD). Différents assureurs du secteur privé ou semi-privé interviennent dans la prise en charge des cures de repos et/ou thermales (kuren.ch > Downloads).

Vous pouvez aussi prendre un bain de soufre tranquillement à la maison, en respectant les mêmes conseils et mesures de précautions que dans les établissements publics. Vous trouverez les produits qu'il vous faut pour cela (bains médicinaux au soufre) en pharmacie. <

Le soufre en faits

- Le soufre est un minéral indispensable à la vie. Dans les aliments d'origine animale et végétale, le soufre est présent dans trois acides aminés: la cystine, la cystéine et la méthionine. Le soufre est aussi présent dans de nombreuses enzymes et coenzymes.
- Les acides aminés soufrés sont particulièrement concentrés dans les cellules du système immunitaire et la peau, surtout dans la kératine (ongles et cheveux).
- Une personne de 70 kg renferme environ 150 g de soufre.
- Les composés soufrés se distinguent par leur odeur caractéristique. Exemple: la mouffette, le café, le cassis, de nombreux fruits, l'asperge.
- Les cacahouètes grillées (365 mg/100 g) et le parmesan (340 mg/100 g) ainsi que le cacao en poudre, la farine de soja et les noisettes (environ 200 mg/100 g chacun) sont riches en soufre non protéique. Le lait en contient 330 mg/100 g.
- Le soufre est également utilisé pour fabriquer des engrais, le bout des allumettes et la poudre noire inventée en Chine et aujourd'hui surtout utilisée pour les feux d'artifice.
- Les combustibles fossiles contiennent de grandes quantités de soufre. Leur combustion entraîne le rejet de dioxyde de soufre (SO₂), un gaz toxique qui pollue l'atmosphère et entraîne des retombées acides.



x-fois contre les douleurs ✓

Flam-X Dolo forte Lotio 2%

Plus d'informations sur www.flam-x.ch

- ✓ Arthrose et douleurs articulaires
- ✓ Douleurs dorsales *
- ✓ Entorses, contusions, claquages

*à la suite d'événements traumatiques
Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

axapharm

Votre partenaire santé suisse 
axapharm ag, 6340 Baar

UN MANÈGE DANS LA TÊTE

Quand on a la tête qui tourne, plusieurs causes peuvent être en jeu. Les symptômes peuvent être transitoires et anodins mais parfois aussi cacher un problème plus sérieux.

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie

Les vertiges occasionnels ou même chroniques ne sont pas aussi rares qu'on le pense. Bien sûr, on ne parle pas ici de la sensation qui accompagne un éventuel verre de trop à l'occasion d'une agréable soirée barbecue entre amis. Qu'est-ce qui peut déclencher des vertiges et que se passe-t-il alors dans notre cerveau?

Le stress: un déclencheur fréquent

Malheureusement, l'entourage pense souvent trop vite que les symptômes sont juste «du chiqué» mais les vertiges peuvent avoir des causes très sérieuses. Il serait trop long de toutes les citer ici mais saviez-vous que l'Hôpital universitaire de Zurich possède même un «Centre des vertiges» où l'on peut chercher à savoir d'où vient le problème et – si nécessaire – se faire traiter?

Quand notre monde est sens dessus dessous, que notre vie déferle sur nous comme un tsunami et que nous ne savons plus comment assumer le quotidien, notre équilibre interne est perturbé. Le stress se fait sentir sur l'estomac, le cœur bat la chamade, le sang semble se retirer de notre tête et tout commence à tourner et à flotter devant nos yeux. De tels symptômes de stress doivent être pris au sérieux et exigent de s'accorder des instants de détente!


Il y a vertiges et vertiges

Tout comme il existe différentes causes de vertiges, ils sont aussi ressentis de différentes façons. Il y a par exemple le vertige rotatoire, qui peut survenir sous forme de crises ou de manière

persistante, le vertige positionnel, le vertige oscillatoire ou psychogène (démarche mal assurée avec risque de chute, souvent liée à un état anxieux) et le vertige central lié à une perturbation du sens (et non de l'organe) de l'équilibre dans le cerveau.

Lieu du crime: l'oreille interne

Outre les vertiges liés au stress, les inflammations et maladies de l'organe de l'équilibre ou de ses nerfs sont la cause la plus fréquente de vertige. L'organe de l'équilibre (système vestibulaire) est un système sophistiqué situé dans l'oreille interne qui, avec ses canaux semi-circulaires remplis de liquide et leurs récepteurs, nous permet de nous orienter dans l'espace et de garder notre équilibre. Le nerf auditif lui envoie des stimuli qui sont traités dans le cerveau et il réagit ainsi aux mouvements de l'environnement. Les herpèsvirus – en particulier l'herpès labial (Herpes simplex), le zona (Herpes zoster), quand il est situé au niveau du visage, et le zona auriculaire, qui implique le nerf auditif et les nerfs cérébraux (Herpes zoster oticus) – transitent le long des voies nerveuses, peuvent endommager les nerfs, déclencher des névralgies et provoquer, entre autres, des vertiges rotatoires d'apparition brutale et une forte fièvre. Comme le virus «migre», il peut aussi s'attaquer aux nerfs cérébraux: environ dix pour cent des méningites sont dues à Herpes simplex. Si des vésicules associées à des maux de tête, des vertiges et de la fièvre apparaissent, il faut consulter sans tarder.



Les vertiges positionnels sont certes désagréables mais sans danger.

Les inflammations et maladies de l'oreille interne peuvent déclencher des vertiges.

Les otolithes et leur fonction

Les otolithes nous permettent de percevoir l'accélération et la pesanteur. Suite à une chute, un accident ou un coup, ces minuscules cristaux ou d'autres petites particules peuvent se déplacer et arriver dans les canaux du système vestibulaire, où ils peuvent entraîner une irritation et provoquer des vertiges. Ces vertiges positionnels sont certes très désagréables mais sans danger. Ils surviennent principalement quand on se couche, quand on s'assoit, quand on se tourne ou quand on hoche la tête. Le traitement repose généralement sur des manœuvres qui visent à déloger les petits cristaux des canaux semi-circulaires.

Quand la circulation défaille

Les femmes enceintes, les adolescents et les personnes âgées souffrent parfois de troubles de la circulation passagers ou chroniques. Une tension trop basse est encore aggravée par la chaleur et un déficit hydrique. Il est donc important de boire suffisamment et de manger régulièrement. En cas de chute de tension brutale, on se sent pris de vertige, on ressent des bourdonnements ou des sifflements dans les oreilles, des picotements partout et, parfois, comme un voile noir devant les yeux. Dans ce cas, dès les

premiers signes, il est utile de respirer calmement et en conscience, de rester un moment près d'une fenêtre ouverte pour oxygéner le cerveau et de boire un grand verre d'eau. C'est toujours une bonne idée d'avoir avec soi du glucose ou des comprimés à sucer à base de nicéthamide, notamment quand on fait du sport. Si vous avez l'impression que vous allez perdre connaissance, allongez-vous immédiatement et surélevez vos jambes. Les troubles de la circulation sont généralement bénins et peuvent le plus souvent être gardés sous contrôle avec les conseils ci-dessus. Toutefois, si vous avez une maladie cardiaque ou rénale, si vous êtes hypertendu(e) ou diabétique, vous devez bien sûr prendre des médicaments pour traiter la maladie sous-jacente. <



Si vous avez besoin **d'aide**, il s'agit d'abord de composer le bon numéro. Pour toute urgence médicale, faites celui des **urgences sanitaires**, le **144**. La **garde aérienne suisse (REGA)** est joignable au **1414**. En cas **d'intoxication**, vous pouvez aussi directement faire le numéro **145 de Tox Info Suisse**.



L'atmosphère de la **lune** se compose essentiellement de néon, d'hélium, d'hydrogène et d'argon. Elle est tellement rare qu'on peut presque déjà parler de vide. Les ondes sonores ne peuvent pas s'y propager, c'est pourquoi il y règne un silence éternel. Elle est aussi dépourvue de vent et de nuages.



La **gentiane** est une eau-de-vie transparente à base de racine de gentiane, d'eau de source des montagnes et de levures sélectionnées. Elle est principalement distillée à partir de la gentiane jaune et non, comme l'illustration de nombreuses étiquettes pourrait le laisser croire, à partir de la gentiane bleue, qui est une espèce protégée.



Le plus long **escalier** du monde fait 3,4 km de long. Avec ses 11 674 marches, il conduit au sommet du Niesen dans l'Oberland bernois. Cette ascension de 1669 mètres de dénivelé représente un défi de taille pour les athlètes qui s'affrontent chaque année pour le gravir!



Nous développons des **réactions de peur** afin de pouvoir échapper rapidement à une menace: le cœur s'emballé, la tension artérielle grimpe, la respiration s'accélère et les muscles se contractent. Tout l'organisme se met en mode «fuir ou attaquer».

On prélève chaque année plus de 91 millions de tonnes de **poissons** et de **fruits de mer** dans les océans, les lacs et les fleuves. En conséquence, près de 30 % des populations sont surexploitées et, à la longue, on pêche plus d'animaux marins que leur renouvellement naturel ne le permet.



Comment participer?

Par carte postale: astreaPHARMACIE, Baarerstrasse 112, 6300 Zoug.

En ligne: astrea-pharmacie.ch → Contact → Mots fléchés.

Date limite d'envoi: 31 octobre 2022. Bonne chance!

Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier; les prix sont envoyés directement par l'entreprise.

Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.



Gagnez l'un de dix coffrets de soin visage*

*La gamme comprend un choix sélectif de produits de soin visage Louis Widmer.

Damnée ou sacrée	Orateur romain	Parcelle d'un terrain	En long et en large	En plus (en...)	Sorti en criant	Partie d'un ordinateur	Dispositif d'éclairage	Oreille en anglais	Établissement d'enseignement	À l'intérieur
						Ex-1er ministre britannique				Joliment bleuté
Tuile en bois	Type de voilier médiéval			3		Maladie du bacille de Hansen	Pascal		île de la mer Adriatique	Puits naturel en région karstique
			Rivière des Grisons		Col valaisan (2 mots)					
Acteur français (Guillaume)	Lourde veste croisée	Terrain de golf					Symbole de l'or	Mis à jour		
Se dit du temps passé	1				Poétesse † (USA; Sylvia)		Perdre du poids (s')			6
			Frère de Moïse		Avant d'un navire	4		Produit pharmaceutique laxatif		
Réalisateur anglais † (David)	Un millier de millions	Souple, alerte		5						
Un des premiers mots que l'on dit					Édifices de culte		Pousser de petits cris aigus			
		Pièce de lingerie (fam.)			Et ainsi de suite					
Avant Laden	Céréale tropicale									
Ville du Mexique				Il est souvent ficelé et bardé		Port de l'Hérault				
Chaîne des Préalpes (FR-BE)	Serpent monétaire européen	Cycliste suisse (Bruno)								
				2						
Ancêtre du RSA			Au-dessus du cou							
Contractier (fam.)										

Louis Widmer
SWISS + DERMATOLOGICA

POUR UN TEINT ÉCLATANT DE FRAÎCHEUR.

- ÉCLAT JEUNE
- FACTEUR DE PROTECTION 50
- COMPLEXE DE BIOSTIMULATEURS

NOUVEAU

COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

more details
SCAN HERE

COMMITTED TO CARE. www.louiswidmer.com/en/nc

Solution



La solution aux mots fléchés de l'édition de septembre était: **AUTOMNE**

Gynofit® Pain nettoyant non parfumé



Un pas vers une salle de bains sans plastique. Le pain de savon Gynofit® est un nettoyant intime traitant sans plastique ni microplastique. La peau de la zone intime est trop sensible pour être nettoyée avec un savon. Le pain de savon Gynofit® se distingue nettement des savons traditionnels et présente un pH idéal pour la zone intime. L'extrait de yaourt et le beurre de karité apportent un avantage particulier en termes de soins. L'acide lactique qu'il contient protège la flore.

Tentan AG
4452 Itingen
tentan.ch

Tebofortin® – l'esprit vif!



Tebofortin® lors de pertes de mémoire et de diminution de la concentration. Une bonne irrigation sanguine et le meilleur approvisionnement possible en oxygène et en nutriments sont essentiels pour que le cerveau fonctionne bien. L'extrait spécial de ginkgo stimule l'irrigation sanguine des tissus, notamment au niveau de petits vaisseaux sanguins. Le phytomédicament Tebofortin®, à l'extrait spécial de ginkgo, peut réactiver le cerveau et relancer la circulation du sang.

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.

Schwabe Pharma AG
6403 Küssnacht am Rigi
tebofortin.ch

Burgerstein TopFit – la formule multivitamines-minéraux au ginseng



Formulé sur la base des connaissances les plus récentes, Burgerstein TopFit contient tous les micronutriments nécessaires et de l'extrait de ginseng. Les vitamines B₂, B₆, B₁₂ et C ainsi que le magnésium contribuent à réduire la fatigue. Idéal dans les périodes de sollicitation importante ou pour la supplémentation au quotidien.

Antistress AG – Burgerstein Vitamine
8645 Rapperswil-Jona
burgerstein.ch

Va-t'en® contre les cors aux pieds, la peau cornée et les verrues



Va-t'en® pansements agit contre les cors aux pieds et la peau cornée, soulage la douleur à la pression et facilite l'élimination en douceur de la peau cornée. Le noyau vert d'agents actifs est entouré d'un anneau de feutre pour davantage de confort.

Va-t'en® liquide agit contre les cors aux pieds, la peau cornée ou les verrues en formant une couche fine couvrante et invisible.

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les notices d'emballage.

Melisana AG
8004 Zurich
melisana.ch

OMNi-BiOTiC STRESS Stressé(e)? Levez le pied!



Nous sommes capables de supporter de fortes sollicitations pendant un certain temps. Mais pendant des périodes de forte intensité, toute aide est la bienvenue. OMNi-BiOTiC® STRESS contient une sélection de neuf souches de bactéries lactiques capables de se multiplier qui sont déjà présentes naturellement dans l'intestin, ainsi que trois vitamines B. La vitamine B₂ contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Les vitamines B₂, B₆ et B₁₂ contribuent au fonctionnement normal du système nerveux et les vitamines B₆ et B₁₂ contribuent à des fonctions psychologiques normales.

Verfora SA
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

KYTTA® pommade La force des plantes contre les douleurs



La pommade Kytta® est votre alliée végétale en cas d'arthrose. En outre, la pommade est puissante contre les douleurs musculaires et articulaires, les névralgies, les tendinites ainsi que les blessures contondantes telles que les contusions, les entorses et les elongations. Grâce aux vertus médicinales de la consoude, Kytta® a un effet analgésique, anti-inflammatoire et décongestionnant. Profitez d'une vie active.

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.

Verfora SA
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

Tirage total: Certifié REMIP 2022
Numéro: 10 – Octobre 2022
Édition: Healthcare Consulting Group SA
 Baarerstrasse 112, 6300 Zoug
 Téléphone 041 769 31 40
 info@astrea-apotheke.ch
 astrea-pharmacie.ch
 Sur mandat de 
 pharmaSuisse
 Société Suisse des Pharmaciens

Rédaction: Christiane Schittny
 Rédactrice en chef
 christiane.schittny@hcg-ag.ch
 Jürg Lendenmann
 Rédacteur en chef adjoint
 juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Traduction: Apostroph Group
 Limmatstrasse 107, 8005 Zurich

Graphisme: Healthcare Consulting Group SA

Photos: Adobe Stock

Impression et distribution: ib-Print, Zoug/ib-print.ch
 imprimé en **suisse**

Copyright: tous les droits sont réservés pour tous les pays, y compris la traduction et l'adaptation. Toute réimpression ou copie de texte, ainsi que toute utilisation sur des supports électroniques, optiques ou multimédias, sont soumises à autorisation.

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 1^{er} novembre 2022.

NOTRE RÉPONSE À VOS QUESTIONS

«L'hiver est à notre porte et, avec lui, la saison des refroidissements. J'ai parfois l'impression que je tombe plus vite malade que les autres et qu'après, je tousse, j'ai mal à la gorge ou je reste enrôlé pendant longtemps. Que puis-je faire en prévention?»

La pharmacienne: «Quand on a un bon système immunitaire, on peut mieux se défendre contre les infections. Outre un mode de vie sain – alimentation raisonnable, suffisamment d'exercice et de repos –, certaines plantes médicinales peuvent être utilisées préventivement. Elles renforcent le système immunitaire et protègent d'un risque d'infection accru.

Parmi ces plantes se trouve notamment l'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*). Ses substances actives stimulent les défenses immunitaires en renforçant l'immunité innée. Elles permettent ainsi de prévenir les infections, ou tout au moins de freiner leur évolution. Le géranium du Cap (*Pelargonium sidoides*) a un effet similaire. Outre des vertus stimulantes pour le système immunitaire, on lui attribue des propriétés antivirales et antibactériennes. Les extraits de ginseng et d'éleuthérocoque (ginseng sibérien) augmentent globalement la résistance de l'organisme.

Si, malgré ces mesures, vous avez l'impression d'être particulièrement sensible aux refroidissements, demandez un bilan de santé à votre médecin de famille. Il/Elle pourra alors trouver la cause possible de cette plus grande sensibilité et vous proposer un traitement ciblé.»

**Conseils
et suivi** 
votre-pharmacie.ch

Un système immunitaire fort ?

En
prévention!



Echinaforce® forte

- Pour renforcer les défenses de l'organisme
- A base de rudbeckie rouge fraîche

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.
A.Vogel SA, Roggwil TG.

Une réponse naturelle

A.Vogel

FORT CONTRE **LA DOULEUR**



**FACILE À
OUVRIR**
100ml



**FORMULE AUX
HUILES ESSENTIELLES**



**EN CAS D'ARTHROSE
& ARTHRITE**



Exclusivement en pharmacies et drogueries. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. VERFORA SA

 SWISS MADE

 VERFORA®