

# astrea pharmacie

LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

# CHANGEMENTS

par ailleurs:

Refroidissement, grippe ou corona? — 7

En route avec des raquettes — 12

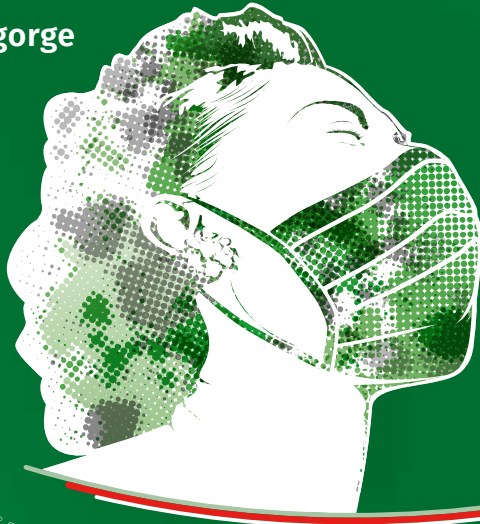
Renforcer l'immunité — 24

**GeloRevoice**<sup>®</sup>  
Pastilles pour la gorge

# Protégez-vous!

Le complément de la protection buccale

- Mal de gorge
- Picotements dans la gorge
- Envie de tousser
- Sensation de sécheresse



GeloRevoice forme un film de protection humidifiant et durable. Son effet rapide et de longue durée est efficace en cas d'irritation des muqueuses, de maux de gorge et de quintes de toux.



Dispositif médical.  
Distribution: Alpinamed AG, Freidorf

[www.gelorevoice.ch](http://www.gelorevoice.ch)



**GeloMyrtol**<sup>®</sup>  
300 mg

## Rhume? Toux grasse?

GeloMyrtol aide en cas de sinus bouchés (sinusite), de mucosités bronchiques (bronchite) et de toux.



GeloMyrtol  
vous souhaite un bon  
rétablissement!

[www.gelomyrtol.ch](http://www.gelomyrtol.ch)

Ceci est un médicament autorisé.  
Lisez la notice d'emballage.  
Distribution: Alpinamed AG, Roggwil TG.

**Chère lectrice, cher lecteur,**

vous tenez dans vos mains le premier numéro d'astrea-PHARMACIE de l'année. Feuillitez-le, lisez-le et vous verrez que votre magazine santé comporte quelques changements, et pas seulement dans son titre. Visuellement, il adopte une mise en page plus aérée, plus clairement structurée, avec des textes généralement plus courts, qui se concentrent sur l'essentiel. Notre mot d'ordre reste toutefois de vous proposer des articles avec une base médicale et scientifique solide sur les grands thèmes de la santé, des soins du corps et de l'alimentation. Toute notre équipe s'est investie pleinement dans cette nouvelle présentation. Je suis sûre, chère lectrice, cher lecteur, que le résultat va vous plaire!

Mais vérifiez-le par vous-même: dans les pages qui suivent, lisez les effets des changements dans notre vie, comment les gérer, et comprenez toute l'importance d'aborder de nouveaux objectifs avec courage, confiance en soi et optimisme. Si l'un de vos objectifs de l'année est de «bouger plus au quotidien», laissez-vous inspirer par un sport bien particulier. Page 12, vous découvrirez tout le plaisir et les bienfaits des raquettes. Par ailleurs, comme le veut la saison, vous trouverez aussi toute une série d'articles pour vous aider à rester en bonne santé tout l'hiver.

Avec tous nos vœux pour une nouvelle année enrichissante, en pleine forme!



**Christiane Schittny**  
Rédactrice en chef et pharmacienne



# SOMMAIRE

Janvier/Février 2022

## SUJET PHARE

Tout change — 4

## SANTÉ

Refroidissement: garder une vue d'ensemble — 7

Système immunitaire: lutter contre ces hôtes indésirables — 10

Toux: de multiples causes — 16

Prix Sana: le prix suisse de la santé pour des personnes engagées — 19

Rhume: le temps des nez rouges — 20

Système immunitaire: renforcer l'immunité — 24

Système immunitaire: cellules T hostiles — 28

Maux de gorge: pastilles à sucer, gargarisme, spray — 30

Refroidissement: pas toujours si anodin — 32

Toux: testez vos connaissances! — 34

## SPORT

Randonnée en raquettes: à pas feutrés... — 12

## ENFANTS

Je suis Frida la fièvre — 22

## SOINS DU CORPS

Ongles et cheveux: de bons soins sont essentiels — 36

Peau: quand l'humidité fait défaut — 38

## LES SERVICES DE LA PHARMACIE

Les métiers de la pharmacie deviennent plus intéressants — 41

Notre réponse à vos questions — 47

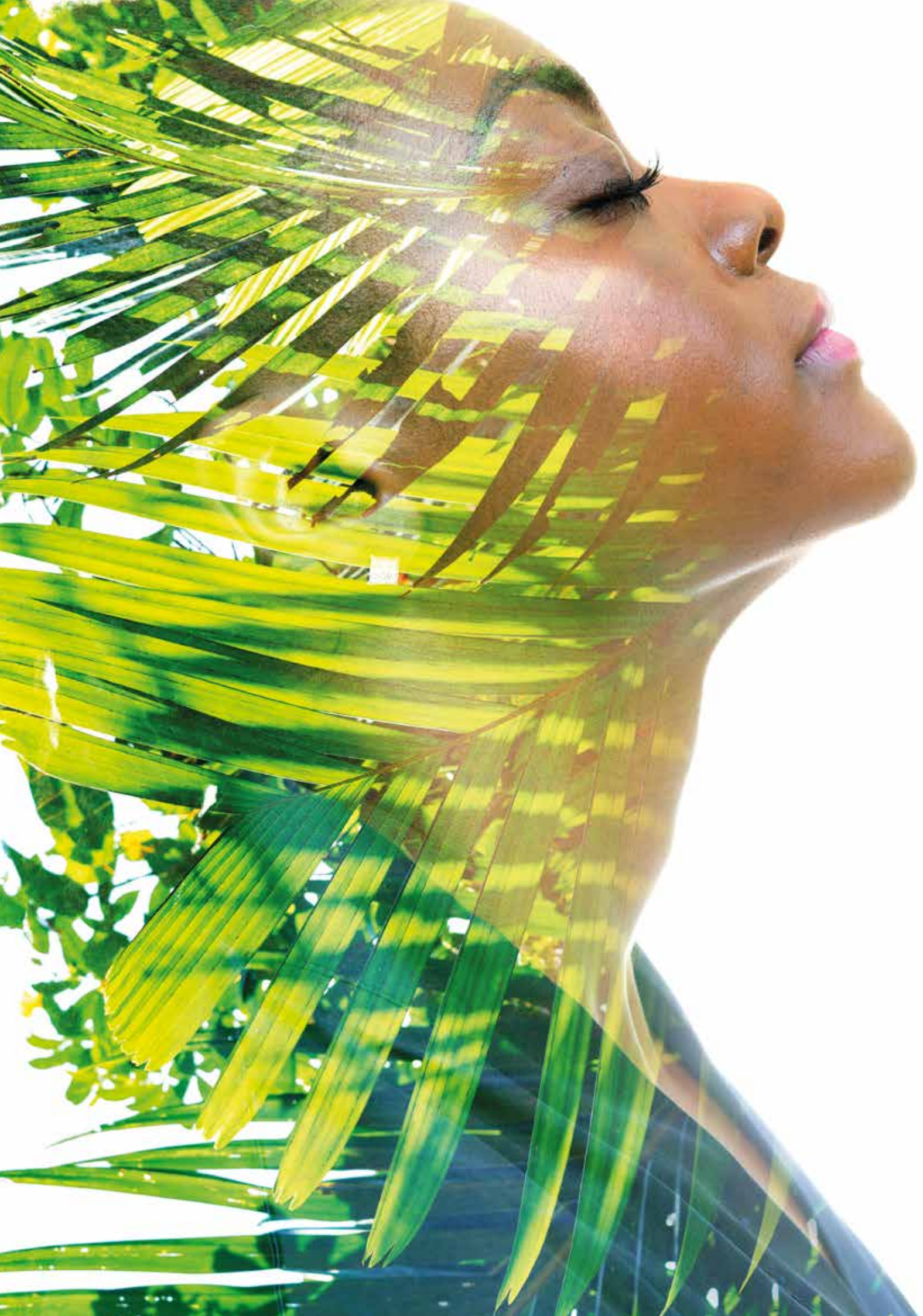
## ET AUSSI

Méli-mélo — 44

Mots fléchés — 45

Conseils produits — 46

Mentions légales — 47



# TOUT CHANGE

Notre environnement est en constante évolution mais notre corps, lui aussi, se transforme sans cesse et se régénère presque imperceptiblement. Et, fort heureusement, notre personnalité peut elle aussi évoluer – même à un âge avancé.

Jürg Lendenmann

Heureux sommes-nous si nous sommes en bonne santé, avons un travail stable, vivons sans dettes, avons une relation harmonieuse et pouvons compter sur nos amis. Si, en plus de cela, nous parvenons à planifier à l'avance les choses importantes et qu'aucun grand changement ne se profile à l'horizon, nous avons souvent un sentiment de sécurité et pouvons avoir l'illusion que la vie sera toujours aussi simple. Mais la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Le changement, intérieur ou extérieur, en fait partie.

*«Qui veut être constant dans le bonheur ou la sagesse doit savoir changer souvent.»*

Confucius

## Presque une source de jouvence

De l'extérieur, notre corps semble ne changer que très légèrement au fil des années, mais cette apparente lenteur est trompeuse. La plupart de nos cellules se régénèrent en permanence: celles de notre peau se renouvellent en quelques jours, nos globules rouges en l'espace de 120 jours, nos cellules adipeuses tous les huit ans et notre squelette tous les dix ans.

Étonnamment, les cellules de notre infatigable muscle cardiaque ne se renouvellent quasiment pas, comme l'a montré Jonas Frisén, chercheur en neurosciences au Karolinska Institutet (Suède). Le taux de renouvellement annuel des cellules cardiaques est inférieur à 0,5 %.

La recherche s'intéresse également aux régions du cerveau dans lesquelles de nouvelles cellules apparaissent. Selon les premiers résultats, le taux de renouvellement de ces cellules est à peine plus élevé que celui des cellules cardiaques. Mais les performances de l'organe de la pensée ne dépend pas tant du nombre absolu de cellules cérébrales que des connexions entre les neurones – un processus qui se poursuit toute la vie et peut se travailler même à un âge avancé.

## Une personnalité apte aux changements

Comme notre corps, notre personnalité change aussi au fil de la vie. Il y a une dizaine d'années, on pensait encore que la personnalité était complètement développée à 30 ans. Probablement parce que les études étaient principalement menées sur des personnes relativement jeunes, comme l'explique Jule Specht, professeure de psychologie, dans un entretien avec Zeit Online. Mais le développement de la personnalité n'est jamais terminé:

### Aborder courageusement les changements

Quand un grand changement s'annonce, mieux vaut l'aborder de manière réfléchie et par étapes.

- Fixez-vous un objectif souhaitable et réaliste.
- Essayez d'avoir une vue d'ensemble des possibilités à votre disposition pour atteindre votre but.
- Recherchez qui peut vous aider.
- Anticipez les erreurs qui pourraient vous empêcher d'atteindre votre but. Quitte à faire des compromis pour y parvenir.
- Considérez les changements qui se présentent comme des chances et des défis.
- Testez de nouvelles choses, trouvez de nouvelles solutions, soyez flexible.
- Prenez du recul par rapport à votre situation.
- Ne vous laissez pas décourager par les revers.
- Au quotidien, misez sur certaines routines et sur l'activité physique: elles apportent sécurité et stabilité quand notre vie est chamboulée.

Certains objectifs peuvent être atteints alors que d'autres exigeront de suivre une autre voie, peut-être plus difficile ou moins attrayante. Mais, après coup, cela peut aussi être une chance si cette nouvelle voie aboutit à une vie heureuse, remplie et épanouie – une vie plus riche en somme.

«Dans une étude, nous avons montré que la personnalité d'une personne sur cinq change encore sensiblement après 60 ans.» Pour les besoins de cette étude, environ 200 000 personnes de plus de 16 ans ont été interrogées chaque année depuis 1984; cette enquête en ligne a permis d'atteindre beaucoup de personnes plus âgées, contrairement à d'autres études préalables.

### Sans crier gare

Si le développement de notre personnalité était terminé à 30 ans, il n'y aurait plus d'évolution possible. Ce qui pourrait nous être fatal, car la vie autour de nous évolue constamment et nous place sans cesse devant de nouveaux défis; de notre côté, nous acceptons ou rejetons la nouveauté. Mais quelle que soit notre décision, la vie prend toujours un autre chemin.

Au début de l'histoire de l'humanité, la nouveauté et l'inattendu étaient souvent associés au danger. Sous l'influence de notre cerveau primitif, aujourd'hui encore, nous nous méfions instincti-

vement du changement. Même si nous ne tombons plus sur des prédateurs à tous les coins de rue, nous ne sommes pas à l'abri d'un licenciement, du départ d'un être cher ou d'un diagnostic médical qui vient bouleverser nos vies.

Certains évènements couvent parfois longtemps sans que nous en décryptions les signes, d'autres frappent sans crier gare. Quand un coup du sort s'abat sur nous, nous nous sentons démunis, dépassés, impuissants. Généralement, cet évènement isolé ne s'arrête pas là mais, comme l'écrit Tania Konnerth, «les changements entraînent souvent dans leur sillage toute une chaîne d'autres changements.»

### Le courage de la nouveauté

Comme nous le disions ci-dessus, c'est souvent la peur qui nous paralyse face au changement; nous préfererions nous en tenir à ce que nous connaissons. Mais la peur est juste une émotion, qui mérite une réflexion, estime Birgit Salewski, thérapeute familiale. Après avoir analysé tranquillement ses pires craintes et avoir évalué le risque qu'elles se concrétisent ou non, «de nombreuses personnes réussissent à trouver le courage d'affronter le changement et de continuer à avancer.»

Les coups du sort sont aussi toujours l'occasion de dresser un bilan et de se demander: qu'est-ce qui m'apporte bonheur et satisfaction? Comment, où et avec qui ai-je envie de vivre? Qu'est-ce que je souhaite laisser tomber ou au contraire développer? Mais qu'est-ce qui peut nous aider à concrétiser nos projets d'avenir?

### Ouvert au changement?

Les jeunes sont souvent plus ouverts aux nouvelles expériences que les anciens. Êtes-vous resté(e) jeune?

- Prenez-vous chaque fois de bonnes résolutions pour la nouvelle année? Les mettez-vous en pratique?
- Êtes-vous présents sur les médias sociaux?
- Vous êtes-vous récemment lancé(e) dans un nouveau loisir?
- Commandez-vous souvent des plats que vous n'avez jamais goûté auparavant?
- Êtes-vous attiré(e) par de nouvelles destinations de vacances?

Les nouvelles expériences sont le plus souvent très enrichissantes.

Selon Tania Konnerth, «les qualités et capacités utiles pour faire face au changement sont d'abord des qualités dites de réussite comme le courage, la confiance en soi, l'optimisme, la flexibilité, la pensée visionnaire et l'esprit pionnier.»



## Pour plus d'énergie au quotidien.

**ginsana**<sup>®</sup> – comme source d'énergie pour augmenter les performances en cas de fatigue, de faiblesse et d'états d'épuisement.

AUX EXTRAITS DE GINSENG.

CONTRE LA FATIGUE.

EN ÉTAT DE CONVALESCENCE.



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.  
Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**zeller**

0921/1838



# GARDER UNE VUE D'ENSEMBLE

Depuis la survenue de la pandémie, le doute nous assaille au moindre grattement de gorge ou à la moindre toux. Comment faire la différence entre un refroidissement, la grippe et le Covid-19?

—  
Susanna Steimer Miller

Les refroidissements, la grippe et le coronavirus ont des points communs: ils sont dus à des virus et ils se propagent de la même manière, principalement via les gouttelettes et aérosols contenant des particules virales, les surfaces contaminées ou les mains. Rien d'étonnant donc qu'à l'hiver 2020/2021, les différentes mesures de protection contre le coronavirus comme les masques, la distanciation physique et la désinfection des mains aient aussi réduit sensiblement les cas de rhumes et de grippe. Si nous connaissons aujourd'hui plus de 100 virus différents susceptibles de provoquer un refroidissement, la grippe, elle, est due au virus Influenza, avec ses différents sous-types, et le Covid-19 au SARS-CoV-2 avec ses variantes et ses mutations.

*«Avant la pandémie, la grippe provoquait environ 1500 décès chaque année en Suisse.»*

## **Le refroidissement**

Un refroidissement est évidemment pénible mais n'induit le plus souvent que des symptômes légers de type maux de gorge, rhinite, toux, maux de tête ou température légèrement élevée. Rarement, un refroidissement qui traîne en longueur peut dégénérer en otite, en bronchite ou en amygdalite et nécessiter d'autres traitements.

## **La grippe**

En cas de grippe, les symptômes sont intenses et apparaissent brutalement. La maladie a un cours souvent plus sévère qu'un refroidissement, mais pas toujours. Ses principaux symptômes sont une fièvre élevée, des céphalées, des douleurs dans les membres, une sensation de fatigue et d'abattement. Comme le

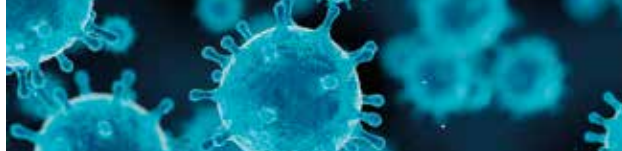
virus de la grippe affaiblit fortement le système immunitaire, il peut entraîner des complications comme une bronchite aiguë, une myocardite ou une pneumonie.

Avant la pandémie, la grippe provoquait environ 1500 décès chaque année en Suisse. Les personnes âgées et les malades chroniques sont particulièrement à risque. L'Office fédéral de la santé publique recommande donc à ces groupes à risque de se faire vacciner chaque année contre la grippe. Les femmes enceintes et les prématurés sont aussi plus à risque. Il est donc recommandé de vacciner les femmes enceintes ponctuellement contre la grippe et les prématurés dès six mois les deux premiers hivers.

*«Jusqu'ici, le Covid-19 a entraîné plus de 10 000 décès en Suisse.»*

#### Covid-19

Le nouveau coronavirus peut entraîner différents symptômes, légers à sévères. Certaines personnes infectées restent asymptomatiques mais peuvent transmettre le virus sans s'en rendre compte. Les symptômes les plus fréquents sont des maux de gorge, une toux généralement sèche, un essoufflement, des dou-



#### Effets à long terme du Covid-19 (Covid long)

L'Office fédéral de la santé publique estime qu'environ 8 % des personnes qui ont fait la maladie sans complications ont toujours des symptômes six semaines après la phase aiguë. Après une forme grave, plus de 80 % des personnes touchées présentent encore des symptômes deux mois après la phase aiguë. La moyenne d'âge des personnes qui font un Covid long est de 45 ans. Les femmes sont deux fois plus souvent touchées que les hommes. Même les enfants, les adolescents et les jeunes adultes peuvent présenter un Covid long après une forme légère de la maladie. Une maladie chronique préexistante augmente le risque d'effets à long terme.

Selon Altea Long Covid Network, le Covid long peut se faire sentir à différents niveaux. De nombreuses personnes touchées souffrent d'essoufflement et de difficultés respiratoires, d'une fatigue intense et d'épuisement. Pour lutter contre la baisse de performances liée à la faiblesse musculaire, à l'apathie et au manque d'envie, l'association recommande de faire du sport, car l'activité physique régulière a une influence positive sur la santé physique et psychique. Des scientifiques français ont établi que la vaccination anti-coronavirus permet de réduire la sévérité des effets à long terme de la maladie.

# Yeux secs ?



**No 1\***

Aide en cas d'yeux secs, irrités et larmoyants.

\*Marque Similasan Eye Care : Source : IQVIA Marché 07A sans LS, YTD octobre 2021

Ce sont des médicaments autorisés.  
Lisez les notices d'emballage. T&S Eye Care Management AG

**Similasan** EYE CARE



*«Le coronavirus est particulièrement redouté parce qu'il peut aussi entraîner des difficultés respiratoires et une inflammation pulmonaire sévère exigeant une prise en charge aux soins intensifs.»*

leurs dans la poitrine, une fièvre et une perte brutale de l'odorat et/ou du goût. Mais le SARS-CoV-2 peut aussi entraîner des maux de tête, une faiblesse et une sensation de malaise générales, des douleurs musculaires, une rhinite, des problèmes gastro-intestinaux et une éruption cutanée. Dans certains cas, les symptômes sont légers au départ mais s'aggravent après cinq à dix jours.

Le coronavirus est particulièrement redouté parce qu'il peut aussi entraîner des difficultés respiratoires et une inflammation pulmonaire sévère exigeant une prise en charge aux soins intensifs. Les formes sévères de Covid-19 durent généralement de deux à quatre semaines. Elles peuvent toucher les personnes de tout âge, mais moins souvent les enfants et les adolescents. La grossesse et diverses maladies chroniques comme l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, l'obésité et le diabète

augmentent les risques de forme grave. Chez certaines personnes touchées, les symptômes persistent encore des mois après l'infection (voir l'encadré).

Jusqu'ici, le Covid-19 a entraîné plus de 10 000 décès en Suisse. Outre les règles d'hygiène et de comportement, la vaccination offre une très bonne protection contre le virus. L'Office fédéral de la santé publique recommande de réaliser sans délai un test PCR en présence de symptômes potentiellement liés au coronavirus, même légers. <

# MAUX DE GORGE? GRIPPE? REFROIDISSEMENTS?

Avec des extraits de plantes fraîches  
et des huiles essentielles pures.



[www.spagyrom.ch](http://www.spagyrom.ch)

Titulaire de l'autorisation: Spagyros AG • 3076 Worb

**Ceci sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.**



## LUTTER CONTRE CES HÔTES INDÉSIRABLES

---

Pendant la période la plus froide de l'année, notre système immunitaire est particulièrement mis à l'épreuve. Nos défenses immunitaires forment un système extrêmement complexe, auquel participent de nombreux organes, tissus et cellules.

Fabrice Müller

Les bactéries et virus pathogènes sont des hôtes indésirables qui s'invitent dans le corps humain. Le système immunitaire lutte contre ces pathogènes et contribue à ce que les maladies ne puissent pas se propager librement dans notre organisme. Cette protection immunitaire est assurée à la fois par notre immunité innée non spécifique et notre immunité acquise, spécifique.

Ces deux systèmes travaillent en étroite collaboration mais ont des fonctions différentes: nos défenses non spécifiques sont présentes dès la naissance. Elles empêchent les agents pathogènes d'entrer dans l'organisme et luttent contre les bactéries et les virus concernés, que celui-ci les ait déjà rencontrés auparavant ou non.

Le système immunitaire acquies complète cette action en s'attaquant de manière ciblée aux corps étrangers. Il retient avec quels

*«Le système immunitaire acquies complète cette action en s'attaquant de manière ciblée aux corps étrangers.»*

pathogènes l'organisme a déjà été en contact et met en place des mécanismes cellulaires spécifiques de défense comme les lymphocytes et les immunoglobulines. Généralement, on ne fait ainsi qu'une seule fois la rougeole ou la rubéole, car on est ensuite immunisé contre ces maladies.

### **Le rôle de la flore intestinale**

Dans l'ensemble, le système immunitaire se compose de différents organes, tissus et cellules aux propriétés spécifiques.

*«Une grande partie de nos cellules immunitaires sont installées dans l'intestin et luttent contre les agents pathogènes qui ont réussi à pénétrer dans l'organisme. Si la flore intestinale est déséquilibrée, notre système immunitaire en pâtit également.»*

L'intestin a une fonction centrale dans notre système immunitaire: ce long entrelacs qui peut mesurer jusqu'à huit mètres de long abrite notre flore intestinale, qui se compose de plusieurs centaines d'espèces de bactéries et d'autres microorganismes. Une grande partie de nos cellules immunitaires y sont installées et luttent contre les agents pathogènes qui ont réussi à pénétrer dans l'organisme. Si la flore intestinale est déséquilibrée, notre système immunitaire en pâtit également.

**Le cerveau pourrait aussi être impliqué**

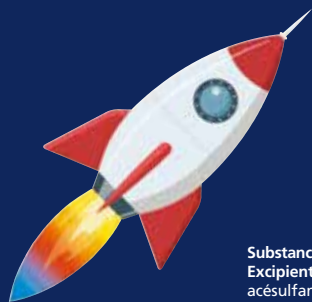
Des études récentes laissent en outre penser que notre cerveau joue aussi un rôle dans nos défenses immunitaires. Dans ces études, les patients ayant des lésions de l'hémisphère gauche présentaient une sensibilité significativement plus élevée aux infections que les personnes en bonne santé, ce qui suggère que le cerveau pourrait être impliqué dans l'immunité. D'autres

indices laissent aussi penser que notre organe de la pensée pourrait influencer le système immunitaire de différentes manières. Pensons notamment à l'effet immunosuppresseur des hormones du stress ou de maladies comme la dépression, qui peuvent renforcer la sensibilité aux infections.

Le cerveau régule en outre la température corporelle. Quand l'organisme est attaqué par des bactéries ou d'autres pathogènes, la température corporelle s'élève. La fièvre joue un rôle important dans la lutte contre les pathogènes en soutenant les défenses immunitaires. Quand la température est plus élevée, de nombreux processus sont accélérés, les défenses immunitaires sont réactivées et empêchent la propagation des virus et bactéries. <

**ActiVital® forte**  
**Pour tous ceux qui**  
**ont besoin d'un plus**  
**d'énergie**

**Agent fortifiant contenant des acides aminés et magnésium**



Substances actives: 5 g L-Arginin-L-Aspartat, 2,4 g Magnesium-L-Aspartat-Dihydrat (180 mg Mg)  
 Excipients: bicarbonate de potassium, acide citrique (anhydre), silice colloïdale (anhydre), acésulfame-K (E 950), aspartame (E 951), arôme de citron, arôme d'orange, povidone, riboflavine phosphate de sodium ; Swissmedic, liste D.

Titulaire de l'autorisation : Dr. H. Welti AG

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

**Disponible dans les pharmacies et drogueries**

Conditionnement : 10 sachets / Pharmacode : 6496686  
 Conditionnement : 20 sachets / Pharmacode : 6496692

**ActiVital® forte**  
 Source de force et d'énergie



## À PAS FEUTRÉS...

Les raquettes permettent de découvrir un paysage hivernal à couper le souffle. La neige molle atténue tous les bruits et un calme agréable nous envahit. Une activité parfaite pour faire le plein de soleil, d'air frais et d'énergie nouvelle à la saison froide.

—  
Dominik Schittny

Quand les journées sont courtes et que les températures descendent en dessous de zéro, les plus pantouflards préfèrent l'intérieur douillet de la maison. Mais ça vaut le coup de quitter la chaleur du foyer, car un monde merveilleux de cristaux de neige étincelants, de paysages hivernaux inondés de soleil ou de féeries naturelles attend le/la randonneur/euse en raquettes. L'hiver ou l'été, la même excursion n'aura absolument rien à voir. Alors sortez des sentiers battus et chaussez vos raquettes pour ouvrir de nouvelles pistes dans la neige profonde. Vous aurez souvent l'impression d'être seul(e) à des kilomètres à la ronde.

*«Les courses en raquettes n'exigent aucune capacité physique exceptionnelle.»*

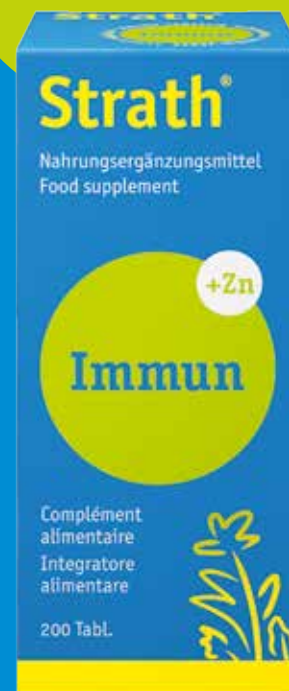
### **Un bienfait pour le corps et l'esprit**

Les courses en raquettes sont excellentes pour la santé. C'est un sport qui augmente les dépenses énergétiques, renforce le système cardiovasculaire et améliore globalement la forme physique. La marche glissée à l'aide de bâtons fait aussi travailler harmonieusement le haut du corps et les muscles du dos. Immergé(e) en pleine nature, au calme, c'est un loisir idéal pour évacuer le stress du quotidien. La neige tendre amortit chaque pas et préserve ainsi les articulations, permettant de pratiquer ce sport même en cas de douleurs aux genoux ou au dos. Sans oublier qu'une journée en plein air renforce le système immunitaire.

En effet, même en plein hiver, les activités extérieures ont de nombreux avantages pour la santé. À cette époque de l'année, de nombreuses personnes sont beaucoup moins actives qu'en été. Les sorties (occasionnelles) en raquettes contribuent ainsi à prévenir la sédentarité. De plus, en hiver, de nombreuses personnes ne voient pas assez le soleil, avec un risque de déficit en vitamine D et d'humeur morose. Sortir en plein air fait du bien au moral et permet en même temps de faire le plein d'énergie solaire.

# Marcher pieds nus.

## Dans la neige.



## Le coup de pouce naturel pour ton système immunitaire.



Le zinc dans Strath Immun soutient le système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Disponible dans les pharmacies, les drogueries et les magasins de produits diététiques.

**Strath®**  
bio-strath.com

### Un sport pour tous

Les courses en raquettes n'exigent aucune capacité physique exceptionnelle. Quasiment tout le monde est capable de se déplacer en raquettes. Il suffit de choisir un parcours plus ou moins long selon sa forme physique, et avec plus ou moins de dénivelé selon son expérience de la montagne. Les pistes simples et bien balisées sont accessibles à tous et n'exigent pas de notions préalables. Une brève excursion dans les Préalpes sera tout aussi revigorante qu'une sortie de plusieurs jours en haute montagne. Raquettes et bâtons se louent ou s'achètent à un prix raisonnable dans la plupart des magasins de sport.

*«Même quand il fait froid,  
veillez à emporter suffisamment de liquide  
pour éviter de vous déshydrater.»*

### Le guide du bon randonneur en raquettes

Les raquettes permettent de se rendre sur des sites autrement inaccessibles en hiver. Il est donc très important de choisir des itinéraires qui respectent la nature et la faune sauvage. En hiver, les tétras-lyres, les chevreuils et d'autres animaux trouvent moins de nourriture qu'en été, car elle est ensevelie sous la neige ou ne pousse pas à cette saison. De plus, ils dépensent une grosse partie de leur énergie pour maintenir leur température corporelle malgré le froid. Un animal sauvage effrayé aura tendance à paniquer et perdra beaucoup d'énergie à fuir dans l'épaisse couche de neige. Il aura donc plus de mal à survivre à un hiver rigoureux.

Par respect pour la nature, il y a donc un certain nombre de règles à respecter. On évitera ainsi les sorties en raquettes la nuit, à l'aube ou au crépuscule. Bien sûr, on évitera aussi de pénétrer dans les zones où le gibier est protégé, les réserves naturelles et les districts francs. Vous garantissez ainsi à la faune sauvage des temps de repos et des zones de retraite. En forêt et autres paysages sensibles, restez sur les sentiers. Par ailleurs, si vous évitez tout tapage inutile, vous dérangerez moins les animaux. Bien sûr, si vous avez des déchets, ils doivent rentrer avec vous à la maison.

### Cap sur la sécurité

Même pour une excursion facile, les débutants doivent bien se préparer. Même quand il fait froid, veillez à emporter suffisamment de liquide pour éviter de vous déshydrater. N'oubliez pas non plus une bonne protection solaire. En hiver, la peau est moins souvent exposée au soleil et contient donc moins de pigments qui la protègent des coups de soleil. Comme la neige réfléchit les UV, le risque de coup de soleil est souvent plus élevé.

Habillez-vous chaudement selon le principe de l'oignon et emportez toujours une veste coupe-vent et imperméable au cas où la météo se dégraderait de manière inattendue. Étudiez toujours les prévisions météo avant de partir en excursion. Si vous manquez d'expérience, mieux vaut ne pas vous retrouver tout à coup en pleine tempête de neige. Même si le soleil est au rendez-vous, un certain sens de l'orientation est essentiel, y compris sans l'aide des sentiers et panneaux indicateurs, souvent recouverts de neige. Il est recommandé de s'initier aux raquettes sur des parcours spéciaux bien balisés (voir p.ex. myschweiz.ch) ou avec un(e) guide expérimenté(e). Si vous étudiez bien les risques d'avalanche, savez bien vous orienter et êtes familiarisés avec un terrain plus escarpé, vous pourrez aussi, avec le temps, profiter de nombreuses sorties à plus haute altitude. <



### Bien planifier ses randonnées à raquettes

Prenez soin de bien planifier vos randonnées à raquettes et d'évaluer correctement vos capacités. Malheureusement, chaque année en Suisse, elle coûte la vie à deux personnes. Pour votre sécurité, équipez-vous et comportez-vous comme il se doit.

### Les cinq principaux conseils

- Empruntez un sentier raquettes ouvert et balisé.
- Prévoyez une marge de temps suffisante et ne vous surestimez pas.
- Informez-vous sur la météo et les conditions d'enneigement.
- Ne partez jamais seul(e).
- Buvez, mangez et reposez-vous régulièrement.

Source: bfiu.ch

# Soulage les douleurs au dos

- ✓ détend les muscles tendus et douloureux
- ✓ 12 h de chaleur thérapeutique profonde
- ✓ sans odeurs & pratique au quotidien

**Dolor-X Hot Pad**  
Ceinture auto-chauffante pour le bas du dos

Autres produits  
Dolor-X Hot Gel & Roll-on

POUR UN  
SOMMEIL  
RÉPARATEUR



## VICKS MEDINAÏT

Le sirop contre le refroidissement pour la nuit

SOULAGE **6** SYMPTÔMES  
DU REFROIDISSEMENT

1. Toux sèche
2. Maux de gorge
3. Rhume
4. Maux de tête
5. Fièvre
6. Courbatures

Contient de l'alcool. Ne convient pas aux enfants et adolescents.

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Titulaire d'autorisation: Procter & Gamble Switzerland SARL

 **VERFORA**  
POUR LA VIE



## DE MULTIPLES CAUSES

---

La toux a de nombreux visages. Aboyante, rauque et sèche ou grasse et accompagnée d'expectorations. Petit tour d'horizon des traitements disponibles et des complications possibles.

---

Rebecca Buchmann, pharmacienne

La toux est un mécanisme de protection de l'organisme. Elle nous aide à chasser les corps étrangers (poussière, mucus) des voies respiratoires. C'est un réflexe déclenché par la stimulation de récepteurs spécifiques, qui se trouvent dans les muqueuses de la gorge, du larynx et des bronches.

Deux types de toux peuvent être liés à un refroidissement: d'une part, la toux sèche irritative, qui apparaît généralement au début de la maladie. Comme son nom l'indique, la toux sèche ne produit pas d'expectorations; elle est rauque et aboyante. L'inflammation des voies respiratoires stimule les récepteurs de la toux et déclenche des quintes de toux. D'autre part, la toux dite «productive», qui n'apparaît souvent qu'après quelques jours. Elle se caractérise par une production accrue de mucus dans les

*«La toux irritative peut aussi se traiter à l'aide de substances mucilagineuses naturelles.»*

bronches. Notre corps tente de se débarrasser de cet excès de mucus grâce au réflexe de toux.

### **La toux irritative**

Pour lutter contre la toux sèche, on recourt à des médicaments appelés «antitussifs». Ils inhibent l'envie de tousser mais peuvent entraîner une fatigue et affecter les capacités de réaction. La toux irritative peut aussi se traiter à l'aide de substances mucilagi-



# WELEDA

Depuis  1921

## Les autres causes de toux en dehors des virus responsables des refroidissements

<b>Le reflux (brûlures d'estomac)</b>	Les remontées d'acide gastrique irritent les voies respiratoires et déclenchent l'envie de tousser. Une toux sèche pendant la nuit est alors caractéristique.
<b>L'asthme</b>	Le resserrement et l'inflammation chroniques des voies respiratoires entraînent une toux sèche en plus des crises de dyspnée. La présence concomitante d'un sifflement respiratoire est caractéristique de l'asthme.
<b>Le SARS-CoV-2</b>	Le coronavirus désormais connu de tous est aussi souvent à l'origine d'une toux.
<b>L'allergie</b>	Pour les personnes allergiques (p. ex. aux acariens, à certains aliments ou aux moisissures), la toux fait partie des symptômes typiques de l'allergie.
<b>L'insuffisance cardiaque</b>	En cas d'insuffisance cardiaque, le corps ne reçoit plus assez d'oxygène. Cela entraîne souvent une toux sèche qui s'aggrave en position allongée.
<b>Les médicaments</b>	La toux est un effet indésirable connu de certains médicaments. Notamment les IECA utilisés en cas d'hypertension ou la cortisone sous forme inhalée.

neuses naturelles présentes par exemple dans des plantes comme la mousse d'Islande, le plantain lancéolé et la mauve. Elles gonflent au contact de l'eau et déposent un film protecteur sur les muqueuses, d'où leur effet calmant. Autre bon conseil en cas de toux irritative: buvez beaucoup! L'apport supplémentaire de liquide réhumecte les muqueuses et calme l'irritation. Une bonne hygrométrie est aussi utile. Si vous n'avez pas d'humidificateur d'air, placez simplement une serviette humide sur le chauffage.

### La toux grasse

Dès que les mucosités commencent à se détacher et que la toux sèche irritative se transforme en toux productive, renoncez aux antitussifs, surtout pendant la journée. Sinon, les sécrétions res-



## Sirop contre la toux Weleda

# EN CAS DE TOUX ET DE GLAIRES ÉPAISSSES

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Weleda SA, Suisse

teront bloquées dans les bronches, retardant la guérison. Pour favoriser l'expectoration, tournez-vous vers des substances qui fluidifient les sécrétions, autrement dit des expectorants. Idéalement, ces préparations se prennent le matin et doivent d'être complétées par de bons apports hydriques tout au long de la journée. Parmi les substances végétales expectorantes, citons le lierre, le thym et la réglisse.

Sans oublier la plante «multitalent» contre la toux: le géranium du Cap. Cette plante sud-africaine apaise la toux et dissout les sécrétions. On lui prête en outre une action immunostimulante contre les virus et les bactéries. Pour les enfants en particulier, on trouve des baumes pectoraux au thym et à la marjolaine qui favorisent l'expectoration et apaisent l'envie de tousser. Respectez toujours les indications d'âge avant d'utiliser de telles préparations, car certains composants comme le camphre, le menthol ou l'eucalyptus sont contre-indiqués chez les enfants en bas âge.

### Quand faut-il consulter?

En présence d'une toux qui dure plus de six semaines, il est important d'en établir la cause. En effet, diverses bactéries (le plus souvent des pneumocoques) peuvent pénétrer profondément dans les poumons par les muqueuses irritées et y déclencher une pneumonie. Les personnes touchées se sentent mal, ont une fièvre élevée, se plaignent de douleurs dans la poitrine et ont des difficultés à respirer. Ces symptômes ne sont pas toujours

*«Les signes d'une surinfection sont une aggravation soudaine des symptômes et une intense sensation de malaise.»*

tous présents et peuvent être plus ou moins sévères mais chacun justifie de consulter un(e) médecin.

D'autres bactéries peuvent déclencher une surinfection. Les voies respiratoires affaiblies par l'infection virale sont alors attaquées par un deuxième agent pathogène. Les signes d'une telle surinfection sont une aggravation soudaine des symptômes et une intense sensation de malaise. De plus, les mucosités prennent souvent une couleur jaune-vert. Là encore, un avis médical s'impose.

En raison du risque accru de complications, les personnes âgées, mais aussi les bébés et les jeunes enfants, doivent voir un(e) médecin sans tarder. Chez les nourrissons en particulier, la toux peut signaler une laryngite striduleuse ou la coqueluche, deux maladies potentiellement graves. <



**PROSPAN®**  
Sirop contre la toux

## Respirer à nouveau librement ?

**PROSPAN® Sirop contre la toux** avec un extrait de feuilles de lierre – dissout le mucus visqueux en cas de refroidissement.

EXPECTORANT.

DILATE LES BRONCHES.

À PARTIR DE 2 ANS.



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.  
Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)  
1121/1968

**zeller**

# LE PRIX SUISSE DE LA SANTÉ POUR DES PERSONNES ENGAGÉES

En 2022, la Fondation Sana remettra pour la 11<sup>e</sup> fois le Prix Sana à des personnes qui s'engagent de manière désintéressée pour le bien-être et la santé de leurs semblables. Jusqu'à fin mars, toutes celles et ceux qui connaissent quelqu'un méritant ce prix peuvent nommer leur héros de la santé pour le Prix Sana. Après la décision du jury, les lauréat(e)s seront annoncé(e)s lors de la remise des prix en novembre.

Nicole Fivaz, présidente de la Commission Prix Sana

De nombreuses personnes s'engagent de manière désintéressée pour le bien-être de leurs semblables. Leur démarche est une évidence pour elles-mêmes, mais reste trop souvent méconnue du public. Ces bienfaitrices et bienfaiteurs discrets, on en trouve partout. Ils offrent une contribution inestimable pour la santé de leurs semblables – que ce soit par des actions, un réconfort ou un simple sourire. Mais ils fournissent aussi une contribution importante pour le système de santé de la Suisse. La Fondation Sana veut donner une visibilité à ce précieux travail. Une fois par an, elle décerne le Prix Sana et rend ainsi hommage à l'engagement bénévole et désintéressé en faveur de la santé des autres. Ce prix est doté d'un montant en espèces de CHF 30 000.– au total. Les lauréat(e)s reçoivent en plus, la sculpture du Prix Sana du célèbre artiste suisse Gottfried Honegger.

## Une distinction créée en 2011

La Fondation Sana décerne le Prix Sana depuis plus de dix ans. Dans ce cadre, 30 personnes ont été distinguées et ont reçu, au total, quelque CHF 300 000.– pour leur engagement. Les histoires impressionnantes derrière ces personnes émeuvent chaque année la Fondation Sana et le jury. Même si les lauréat(e)s récompensé(e)s jusqu'ici ont choisi des actions extrêmement diversifiées, ils ont tous un point commun: un grand cœur, la passion pour leur engagement et la disponibilité à prendre du temps pour les autres et à reléguer ses propres besoins au second plan. Nous avons déjà pu distinguer des personnes dans le domaine des soins, du travail avec des personnes en situation de handicap, de la gestion de foyers d'adolescents ou encore de la formation de chiens d'assistance. Nik Hartmann est associé au Prix Sana depuis le début en tant qu'animateur de la cérémonie

## Nominez maintenant des personnes pour le Prix Sana 2022



La recherche des héros de la santé 2022 a commencé. Si vous connaissez une personne de votre entourage qui se distingue par ses actions altruistes dans le domaine de la santé en Suisse, n'hésitez pas à la nommer pour le prix. Jusqu'au 31 mars 2022, les propositions peuvent être soumises directement sur le site web [prix-sana.ch](http://prix-sana.ch). Trois bons d'une valeur de CHF 1000.– chacun pour un séjour en hôtel seront tirés au sort parmi toutes les nominations reçues. La remise des prix aura lieu en novembre 2022 à Zurich.

de remise des prix: «C'est très important, pour moi, de donner un signal fort et de distinguer ces personnes pour leurs actions silencieuses et de leur rendre hommage, à cette occasion, par des applaudissements nourris.»

## Un jury de haut rang procède à la sélection

Chaque année, la Fondation Sana reçoit de nombreuses nominations de lauréat(e)s potentiel(le)s. Sur la base de ces propositions, le jury désigne les lauréat(e)s. À côté de son président, le Prof. Dr Martin Meuli (ancien directeur de la clinique de chirurgie pédiatrique de l'Hôpital universitaire de Zurich), le jury est composé du Dr Rolf Leutert (président du conseil de fondation de la Fondation Sana), du Prof. Dr Thomas Szucs (président du conseil d'administration d'Helsana), de Sandra Studer (animatrice TV et chanteuse) et de Michelle Zimmermann (Active Integration GmbH). <



# LE TEMPS DES NEZ ROUGES

Le rhume est un compagnon fidèle de l'hiver. D'ailleurs, il est très utile pour aider le corps à se défendre contre les virus et autre intrus. Différentes mesures peuvent aider à rendre ses symptômes plus supportables.

—  
Klaus Duffner

Les adultes font en moyenne trois à quatre banals rhumes par an, les enfants jusqu'à six. Dans plus de 90 % des cas, c'est un virus qui est à l'origine de l'écoulement nasal, principalement les rhinovirus, mais aussi les adénovirus, les virus Influenza, les paramyxovirus et – eh oui – divers coronavirus. Leur invasion est favorisée par une baisse des défenses immunitaires, par exemple à cause d'un refroidissement du corps, de certaines carences ou de facteurs psychiques comme le stress.

## Le rhume, réaction de défense de l'organisme

Le «catarrhe» classique se développe généralement dans le contexte d'un refroidissement d'origine virale. Il est souvent associé à d'autres symptômes comme la toux, les maux de gorge et de tête, l'enrouement ou une fièvre légère. Les agents pathogènes pénètrent dans les cellules de la muqueuse nasale, s'y multiplient des milliards de fois et entraînent une inflammation bilatérale. Là encore, cette inflammation est une réaction normale du système immunitaire, qui se manifeste par un nez rouge. C'est en effet toute une armada de cellules immunitaires qui affluent vers la muqueuse nasale, s'y multiplient et luttent contre les envahisseurs. Avec des pertes aussi bien du côté du virus que des cellules muqueuses, qui doivent alors être évacuées de notre organe olfactif. C'est le rôle des sécrétions nasales, chassées par un éternuement puissant ou à l'aide d'un écoulement aqueux. Le nez coule ou se bouche. Mais, aussi désagréable soit-elle, la production accrue de mucus nasal a aussi tout son sens. Car ces sécrétions font écran aux virus et contribuent à s'en débarrasser. Le rhume peut toutefois entraîner certaines complications. Les plus fréquentes sont l'inflammation de l'oreille moyenne (otite) et celle des sinus (sinusite). Dans ces cavités, si des bac-

téries s'en mêlent, les sécrétions ne sont plus liquides et transparentes mais deviennent visqueuses et jaune-vert. Toute une série d'autres maladies infectieuses peuvent déclencher une rhinite, notamment la rougeole, la varicelle, la grippe et le Covid-19, mais aussi des affections bactériennes comme la coqueluche, la scarlatine, la diphtérie ou la tuberculose. L'écoulement nasal peut aussi avoir d'autres causes comme les allergies, différentes substances toxiques et certains médicaments. Des polypes nasaux bénins ou une déviation de la paroi nasale peuvent favoriser les rhumes à répétition.

*«Le rhume peut entraîner certaines complications.»*

## Précieux remèdes maison

Un rhume aigu lié à un refroidissement (les spécialistes parlent aussi de rhinite) passe normalement en une à deux semaines. L'important est de boire beaucoup, de renoncer au sport pour un temps, de faire le plein d'air frais et de s'habiller chaudement. Bien sûr, le rhume guérit spontanément, mais différentes mesures peuvent contribuer à rendre les symptômes plus supportables et à accélérer la guérison. Les tisanes aux plantes, par exemple à base de gingembre, de camomille, de mélisse, de sureau, de fleurs de tilleul ou de menthe poivrée, aident ainsi à garantir des apports hydriques suffisants et à apaiser les muqueuses. L'inhalation d'eau chaude (éventuellement additionnée de camomille, de sauge ou de thym), à l'aide d'un inhalateur ou simplement sous une serviette, dissout les mucosités et prévient l'inflammation.

«*La sinusite ou inflammation des sinus – des cavités remplies d'air – se manifeste le plus souvent suite à un refroidissement.*»

Les crèmes aux huiles essentielles (p. ex. d'eucalyptus) à frictionner sur la poitrine facilitent la respiration. Les compresses et enveloppements avec différents remèdes naturels ou les bains de pieds chauds aident aussi l'organisme à se débarrasser du rhume. Enfin, on dispose de médicaments pour atténuer les symptômes. Les gouttes ou sprays nasaux, par exemple, décongestionnent les muqueuses et facilitent ainsi la respiration. En cas d'utilisation prolongée, les principes actifs qu'ils contiennent peuvent toutefois dessécher la muqueuse et même créer une dépendance. C'est pourquoi ces préparations ne doivent pas être utilisées plus d'une semaine. Ce problème ne se pose pas avec les solutions de rinçage nasal ou les sprays nasaux à l'eau salée.

#### Gare à la sinusite!

Cette inflammation des sinus – des cavités remplies d'air – se manifeste le plus souvent suite à un refroidissement. Comme le nez, les sinus sont recouverts d'une muqueuse. Normalement, les minuscules cils vibratiles de la muqueuse sinusale transportent en permanence un fin film de sécrétions vers les fosses nasales

pour évacuer la saleté et la poussière. Mais si la muqueuse est enflammée et gonfle, les fins canaux d'accès aux sinus se bouchent. Avec pour conséquence une accumulation des sécrétions dans les sinus qui constitue un terrain idéal pour les agents pathogènes. Bien sûr, à l'origine, l'inflammation des sinus est le plus souvent due à un virus, mais des bactéries peuvent venir s'y nicher au cours de l'infection.

Outre le nez bouché, la sinusite se caractérise par une sensation douloureuse de pression au niveau du front, des yeux et des joues. La douleur et la sensation de pression s'accroissent lorsqu'on se penche en avant. Les oreilles et les dents peuvent aussi être touchées. Souvent, les sécrétions nasales deviennent purulentes et prennent une couleur jaune-vert. Les spécialistes font une différence entre la sinusite aiguë et la sinusite chronique. Cette dernière peut être favorisée par des polypes ou des adhérences, qui perturbent durablement l'évacuation des sécrétions sinusales. Si la sinusite aiguë cède généralement après deux à quatre semaines, sa forme chronique peut durer des années. Les douches nasales avec une solution saline, les inhalations de vapeur ou l'utilisation à court terme de gouttes nasales peuvent aider. <

**Nasivine®**  
CONTRE LE RHUME

LIBÈRE EN  
1 MINUTE

AGIT JUSQU'À  
12 HEURES

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.  
Procter & Gamble Switzerland SARL

VERFORA

# Je suis Frida la fièvre

Tu as très certainement déjà eu de la fièvre. Quelqu'un a alors probablement pris ta température et le résultat a été clair: Frida la fièvre était dans le coup. Mais faut-il en avoir peur? Écoute ce qu'elle a à dire sur la question!

## La fièvre est-elle toujours une mauvaise chose?

**Frida la fièvre:** salut! Quelle question! Au contraire: je ne sais pas pourquoi vous voulez toujours à tout prix vous débarrasser de moi. Bien sûr, je comprends que les parents s'inquiètent quand leur enfant est malade. Mais ils ont souvent tendance à dégainer trop vite les médicaments pour me mettre hors circuit. Pourtant, j'ai aussi des avantages. Notamment parce que j'améliore nettement vos défenses contre les infections. En effet, de nombreux microbes n'aiment pas trop les températures élevées. Ça leur donne des sueurs froides et ils ne peuvent plus se multiplier aussi facilement, ou peuvent même être détruits.



## Alors pourquoi les gens ont-ils aussi peur de toi?

Eh bien, pour commencer, en cas de fièvre élevée, le corps peut perdre beaucoup de liquide, au point de te conduire aux urgences. De plus, je ne frappe pas comme ça sans raison: je suis un signal d'alerte. J'apparais quand il y a une inflammation quelque part ou quand je tombe sur des microbes qui peuvent te donner très mal à la gorge ou te faire beaucoup tousser. Mais attention de ne pas tout confondre: ce n'est pas moi qui suis dangereuse pour vous mais les bactéries ou virus qui vous rendent malades et auxquels je réagis.

## Alors ne doit-on pas plutôt lutter contre les microbes en question?

Voilà! Toi, tu es futé(e)! Tout juste! C'est exactement ça! Si la fièvre persiste, il est très important d'en trouver la cause et de s'y attaquer. Par exemple, en cas d'angine purulente, il s'agit avant tout d'éliminer les bactéries responsables des maux de gorge. Je ne tarderai alors pas à battre en retraite.

## La fièvre est-elle contagieuse?

Non, évidemment pas. Si ton voisin de classe porte un pull bien chaud, tu n'auras pas chaud pour autant! Mais, une fois encore, ce qui est contagieux, ce sont les microbes qui me font sortir de ma tanière. Ils peuvent se transmettre via l'air que tu respires ou via les poignées de mains.





## Fiche d'identité Frida la fièvre

On peut officiellement parler de fièvre quand ta **température corporelle** atteint ou dépasse **38 degrés Celsius**.

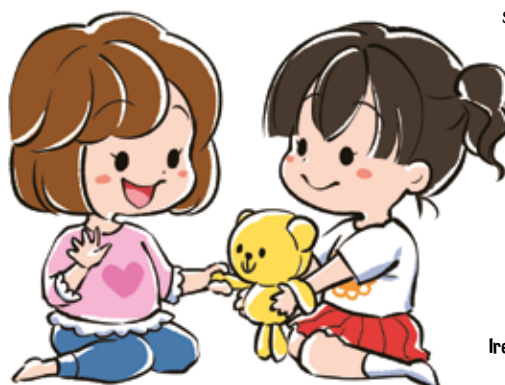
Je surviens quand je rencontre **des bactéries et des virus «pathogènes»** (qui rendent malade) ou **une inflammation** dans ton corps.

Je ne donne **pas la même température** selon qu'on me mesure **dans la bouche, l'oreille, sous l'aisselle ou dans le derrière**.

Il faut en tenir compte quand tu lis le résultat.

Si nécessaire, on peut me **faire descendre à l'aide de médicaments**.

La **tisane de fleurs de tilleul** et les **enveloppements des mollets à l'eau vinaigrée** me calment aussi.



## Doit-on rester au lit quand on a de la fièvre?

Ça dépend vraiment de comment on se sent. Les enfants qui se sentent bien malgré une fièvre élevée, par exemple, peuvent tout à fait continuer à jouer tranquillement. Mais si l'on se sent tout flagada ou si l'on a mal, il faut s'accorder du repos et, si besoin, prendre un médicament contre la fièvre et la douleur. Sans oublier de se faire dorloter par papa et maman, c'est important aussi pour se sentir vite mieux!

Irene Strauss, pharmacienne

# Veroval®

FIÈVRE



## Le thermomètre qui te laisse le choix

### Veroval® 2 en 1 pour mesure auriculaire et frontale

- Thermomètre infrarouge pour toute la famille
- 2 méthodes de mesures selon votre préférence
- 20 capuchons d'oreilles à usage unique disponible

www.veroval.ch



HARTMANN





## RENFORCER L'IMMUNITÉ

Notre système immunitaire est influencé par des facteurs internes et externes. Nous pouvons agir sur beaucoup d'entre eux. Nous pouvons dès à présent mettre en œuvre certaines de ces mesures «booster», d'autres méritent un peu plus de réflexion.

Jürg Lendenmann

En hiver, notre résistance est mise à l'épreuve. Nous devons faire face au froid, à l'humidité, nous bougeons moins, l'offre de fruits et légumes se réduit et, à cause du soleil plus bas, notre peau ne peut pas produire suffisamment de vitamine D. Tout cela vient s'ajouter à d'autres facteurs qui affaiblissent notre immunité. Alors que faire? Bonne nouvelle: un grand nombre des conseils que nous donnons régulièrement les professionnels de santé ont aussi un effet positif sur nos défenses immunitaires.

### Une alimentation saine

Mangez équilibré. La composition optimale de nos assiettes se reflète dans la pyramide alimentaire suisse élaborée par la Société Suisse de Nutrition ([sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)). Différents nutriments essentiels comme les vitamines A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C et D et minéraux comme le zinc, le cuivre, le sélénium et le fer sont particulièrement importants pour le système immunitaire, mais la taurine, les oméga 3 et l'acide pantothénique renforcent aussi nos défenses.

Une alimentation variée et des apports hydriques suffisants soutiennent en outre le microbiote intestinal – la flore qui peuple

*«Les personnes heureuses, qui voient plutôt la vie du bon côté, ont aussi un système immunitaire plus fort.»*

naturellement notre intestin. Une bonne digestion est primordiale, car environ 70 % de nos cellules immunitaires se trouvent dans l'intestin grêle et le côlon.

**Conseil:** consommez avec modération les gourmandises grasses et sucrées des fêtes de fin d'année et du carnaval. En présence d'éventuels déficits, les compléments alimentaires peuvent être utiles.

### Tous dehors!

S'il est tentant de rester au chaud chez soi, même en hiver, il est conseillé de prendre l'air régulièrement, et pas seulement pour stimuler la production de vitamine D. Des activités physiques comme la simple balade, la marche active, le jogging, le ski de fond et le vélo sont idéales. À l'intérieur, misez sur les sports de



# Vitamine D3 indispensable à chaque période de la vie

Convient  
à tous  
les âges

500 UI/goutte

**Vitamine  
D3 Wild  
Huile**

*Cholecalciferolum*



**Pour la prévention et le traitement  
des maladies liées à une carence en vitamine D  
(rachitisme et ostéomalacie).**

Disponible en pharmacie et droguerie. Ceci est un médicament  
autorisé. Lisez la notice d'emballage. VERFORA SA

 **VERFORA**  
POUR LA VIE

ballon, la natation ou l'aquafitness. Pas besoin de rechercher la performance, qui sollicite beaucoup le système immunitaire.

Un sport d'endurance pratiqué à la bonne dose renforce l'immunité, souligne le Prof. Findeisen, mais les bêta-endorphines qu'il libère font aussi beaucoup de bien au moral.

### Renforcer son mental

Le système immunitaire a besoin de stimuli – d'être mis au travail. Mais trop de stimuli le fatiguent. De même, un excès de stress psychique affaiblit nos défenses. La solution passe par le repos et la relaxation. Un sommeil suffisant est aussi important: nos défenses immunitaires ont besoin de phases de repos pour contrer efficacement les agents pathogènes. Les études le montrent: le nombre d'anticorps impliqués dans la lutte contre les virus et les bactéries augmente pendant le sommeil. De plus, un sommeil réparateur est capital pour renforcer la mémoire immunitaire.

Le bain de forêt – le fait de se promener tranquillement et en conscience en forêt – devenu populaire depuis quelques années réduit le stress et rassérène mais augmente aussi l'activité des cellules tueuses naturelles.

*«S'il est tentant de rester au chaud chez soi, même en hiver, il est conseillé de prendre l'air régulièrement, et pas seulement pour stimuler la production de vitamine D.»*

Les personnes heureuses, qui voient plutôt la vie du bon côté, ont aussi un système immunitaire plus fort. Mais qu'est-ce qui influence notre capacité à être heureux? «Le principal est de se comporter avec les autres comme nous aimerions qu'ils se comportent avec nous», affirme le Prof. Karlheinz Ruckriegel, spécialiste de la recherche sur le bonheur, dans un entretien avec la Süddeutsche Zeitung. «Outre des relations sociales épanouissantes et la santé, cela demande aussi de l'engagement et une activité satisfaisante. Outre le travail rémunéré, le bénévolat est aussi important.» Et d'ajouter: «Le bonheur soulage le système immunitaire: il nous permet d'être en meilleure santé et de vivre plus longtemps.»



### Immunostimulants pour la saison froide (et les autres)

Voici une liste non exhaustive de préparations et de méthodes à explorer après avoir demandé conseil à un(e) professionnel(le) de santé.

<b>Sauna, douches écossaises, méthode Kneipp</b>	Pratiquées régulièrement, ces méthodes stimulantes connues de longue date augmentent la concentration de cellules immunitaires dans le sang et ont un impact favorable sur la fréquence et la sévérité des infections hivernales.
<b>Ayurvéda</b>	Cette médecine indienne très ancienne comprend entre autres des conseils alimentaires pour un système immunitaire fort et des exercices de respiration de yoga qui renforcent les défenses immunitaires.
<b>Tai-chi et Qi Gong</b>	Ces deux méthodes d'exercice de la médecine traditionnelle chinoise sont utilisées en cas de faiblesse du système immunitaire.
<b>Méditation</b>	Elle peut nous permettre d'être davantage en harmonie avec nous-mêmes et nous apporter plus d'équilibre et de sérénité.
<b>Phytothérapie</b>	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 ( <i>Echinacea purpurea</i> ) et au géranium du Cap ( <i>Pelargonium sidoides</i> ). Le sirop de sureau a aussi fait ses preuves grâce sa haute teneur en vitamine C. Par ailleurs, les substances végétales «adaptogènes» sont réputées pour nous rendre plus résistants au stress; parmi les plus connues en Occident, citons le ginseng ( <i>Panax ginseng</i> ), l'éleuthérocoque ( <i>Eleutherococcus senticosus</i> ) et l'orpin rose ( <i>Rhodiola rosea</i> ).

# MON DRINK D'IMMUNITÉ

NOUVEAU

## VITAMINES C & D SÉLÉNIUM & ZINC



## POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

[www.immun-biomed.ch](http://www.immun-biomed.ch)

Vitamine D<sub>3</sub>, 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.



# CELLULES T HOSTILES

---

Entre cinq et huit pour cent de la population est atteinte de ce qu'on appelle une maladie auto-immune – une tendance à la hausse. De quoi s'agit-il exactement et quelles en sont les causes?

Fabrice Müller

Une maladie auto-immune est un dysfonctionnement du système immunitaire dans lequel celui-ci s'attaque aussi à des cellules et des structures importantes de l'organisme. À ce jour, on connaît environ 80 maladies auto-immunes différentes. Elles représentent le troisième groupe de maladies les plus fréquentes dans notre pays, après les maladies cardiovasculaires et les cancers: il s'agit par exemple du diabète de type 1, de la sclérose en plaques, de la polyarthrite rhumatoïde et du psoriasis. La quasi-totalité des organes peuvent être touchés par une maladie auto-immune. Selon la structure concernée, les symptômes peuvent être très variés.

## De multiples déclencheurs

Les lymphocytes T, des cellules très importantes pour notre immunité, jouent un rôle central dans les maladies auto-immunes. Les scientifiques ne sont pas tous d'accord sur la raison pour laquelle les lymphocytes T s'attaquent dans certains cas aux cellules endogènes au lieu de s'en prendre aux intrus venus de l'extérieur. Dans l'état actuel de nos connaissances, les facteurs qui peuvent déclencher une maladie auto-immune sont, probablement, une prédisposition génétique, diverses influences environnementales et habitudes de vie comme le tabagisme, une

alimentation défavorable, la pollution atmosphérique ou l'exposition aux produits chimiques, le stress et certaines infections virales ou atteintes tissulaires. On suppose qu'il faut souvent une conjonction de facteurs pour déclencher une réaction auto-immune.

*«La quasi-totalité des organes peuvent être touchés par une maladie auto-immune.»*

## Peut-on prévenir le problème?

En l'absence de certitude quant aux mécanismes qui se cachent derrière l'apparition des maladies auto-immunes, il est difficile de conseiller des mesures spécifiques de prévention. On peut seulement donner des recommandations générales pour se protéger des influences environnementales et renforcer son système immunitaire. À savoir:

- Éviter le plus possible le contact avec les produits chimiques et détergents agressifs et essayer d'échapper aux influences environnementales nocives comme les gaz d'échappement ou la fumée.



«En l'absence de certitude quant aux mécanismes qui se cachent derrière l'apparition des maladies auto-immunes, il est difficile de conseiller des mesures spécifiques de prévention.»

- Avoir une alimentation la plus équilibrée possible et miser sur des aliments frais, riches en vitamines et en minéraux. Ils favorisent une flore intestinale en bonne santé.
- Demander un avis médical en cas d'intolérances alimentaires.
- Éviter les situations de stress et dormir suffisamment. Un corps bien reposé est moins sensible aux infections et aura moins tendance à développer une maladie auto-immune.
- Toujours prendre au sérieux les symptômes aigus ou chroniques et se faire soigner dans un délai raisonnable. <

NOUVEAU

# OMEGA-life®

## Immun

Zinc  
Vitamine **D3**  
Sélénium

Un puissant cocktail pour soutenir le système immunitaire\*

**OMEGA-life®**  
**Immun**

Zinc  
Vitamine **D3**  
Selen

60 capsules 65 g

- Apport optimal en oméga 3 (AEP et ADH)
- Production durable (certification FOS)

Certification	FOS	Recommandation de la SSN
	<b>OMEGA-life® Immun 2 Capsules</b>	
Ingrédient	Huile de poisson	
Oméga-3-FS	800 mg	
AEP et ADH	700 mg	500 mg
Vitamine D	2000 IE	2000 IE
Zinc	5 mg	10 mg
Sélénium	110 µg	50-100 µg
Taille du paquet	60 capsules <b>sous blister</b>	
Pharmacode	7815013	
Claims	Pour le cœur   et le cerveau	

**L'apport journalier idéal!**

\* Recommandation de la Société Suisse de Nutrition Berger et al. Article «Ausgewogene Ernährung und gezielte Nahrungsergänzung» (alimentation équilibrée et supplémentation ciblée) paru dans le numéro 4/2020 de «Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin» (SZE) de la Société Suisse de Nutrition (SSN).

omega-life.ch

DOETSCH GRETHER



# PASTILLES À SUCER, GARGARISME, SPRAY

---

Les maux de gorge peuvent souvent être soulagés à l'aide de remèdes maison et de règles simples. Ces quelques conseils aident à rendre les symptômes plus supportables et favorisent une guérison plus rapide.

—  
Andrea Söldi

Le froid s'installe et de nombreuses personnes ont mal à la gorge. À ce jour, on ne dispose d'aucun médicament miracle qui ferait disparaître immédiatement ces douleurs pénibles. Notre organisme doit se débrouiller pour faire face aux virus responsables. Mais on peut l'aider à se défendre. En réagissant dès les premiers signes, vous avez de bonnes chances d'étouffer dans l'œuf l'infection naissante ou, au moins, d'en atténuer les symptômes. Vous trouverez pour cela des remèdes doux mais efficaces en pharmacie.

*«On a vite froid quand on n'est pas en forme. Habillez-vous chaudement.»*

**Ces cinq astuces simples vous seront également utiles:**

- **Tenez-vous au chaud:** on a vite froid quand on n'est pas en forme. Habillez-vous chaudement, protégez votre gorge avec un foulard et apportez de la chaleur à votre corps avec des tisanes et une bonne bouillote.
- **Buvez des tisanes et faites des gargarismes:** les mélanges pour tisanes, p. ex. à base de sauge, de thym, de fleurs de mauve, de camomille ou de gingembre ont un effet bienfaisant. Ils ont aussi un léger effet désinfectant, stimulent l'irrigation et donc aussi les défenses immunitaires au niveau de la gorge. Leur effet est encore plus intéressant en gargarismes: une fois par heure, gargarisez-vous pendant une minute avec une gorgée de tisane chaude, d'eau tiède salée ou une solution pour gargarisme achetée en pharmacie.
- **Sucez des pastilles:** achetez des pastilles apaisantes pour la gorge ou, si vos symptômes sont légers, de simples bonbons aux plantes sans sucre et laissez les fondre lentement. En cas de maux de gorge intenses, vous pouvez aussi prendre des antidouleurs achetés en pharmacie.

«En réagissant dès les premiers signes, vous avez de bonnes chances d'étouffer dans l'œuf l'infection naissante ou, au moins, d'en atténuer les symptômes.»

- **Dégainez le spray:** les sprays pour la gorge soulagent l'inconfort grâce à leurs principes actifs anti-inflammatoires et antalgiques.
- **Reposez-vous:** quand un refroidissement s'annonce, nous nous sentons souvent très fatigués. Écoutez votre corps et ses besoins et couchez-vous tôt. Un bon sommeil nocturne renforce le système immunitaire. En cas de signes de refroidissement, évitez le sport intensif. Bien sûr, l'activité physique à l'air libre est généralement bonne pour l'immunité mais quand l'organisme est déjà un peu éprouvé, une séance de sport exigeante peut affaiblir nos défenses à court terme, permettant aux agents pathogènes de prendre l'avantage. <



#### Faites-vous tester en cas de doute

Malheureusement, depuis deux ans, les choses se sont un peu compliquées: le mal de gorge est aussi l'un des symptômes typiques du Covid-19. Même vacciné(e), vous pouvez faire une forme légère de la maladie. Si vous toussiez et avez mal à la gorge, respectez scrupuleusement les règles de distanciation et, idéalement, restez chez vous. Si les symptômes persistent après un à deux jours, faites-vous tester au coronavirus.

## Mal de gorge? Angisil-X aide!



**Angisil-X Antisept mint**  
En cas de début de maux de gorge

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



**Angisil-X Dolo mint**  
En cas de maux de gorge forts



## PAS TOUJOURS SI ANODIN

Un refroidissement se manifeste généralement par des maux de gorge, une rhinite et une toux, des symptômes certes désagréables mais normalement bénins. Mais même un banal refroidissement peut avoir des complications.

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Les refroidissements sont généralement dus à des virus qui s'attaquent à la sphère naso-pharyngée. Notre système immunitaire se défend de toutes ses forces contre ces intrus, ce qui se manifeste par des maux de gorge, une rhinite et une toux. Bien que ces symptômes disparaissent généralement spontanément après sept à dix jours, l'infection peut parfois gagner les sinus, l'oreille moyenne, les bronches ou même les poumons. Quand le système immunitaire est affaibli par le virus responsable du refroidissement et que les muqueuses respiratoires sont déjà agressées, des bactéries peuvent plus facilement s'installer et se multiplier: c'est ce qu'on appelle une surinfection ou infection secondaire. Le risque de complications est en outre majoré chez les personnes souffrant de maladies respiratoires ou cardiovasculaires chroniques ou d'une faiblesse immunitaire, ou encore chez les très jeunes ou les personnes plus âgées. Mais, ces complications peuvent aussi survenir chez tout un chacun.

### La sinusite

Chez une personne enrhumée sur dix environ, la rhinite évolue en sinusite, une inflammation de la muqueuse qui tapisse les sinus. Elle se traduit par un nez bouché, des maux de tête et une sensation de pression au niveau du visage qui s'aggrave quand on se penche en avant. Une sinusite aiguë est normalement sans danger et guérit d'elle-même après environ deux semaines. Mais si l'inflammation endommage les tissus voisins, des complications graves sont possibles. Si les symptômes persistent sans amélioration, s'ils s'aggravent ou si une fièvre élevée apparaît, il faut absolument consulter.

### L'otite

Si le virus présent migre de la sphère naso-pharyngée jusqu'à la cavité située derrière le tympan dans l'oreille moyenne, un banal refroidissement peut entraîner une otite. Les muqueuses gonflent, l'oreille moyenne est moins bien ventilée et les bactéries

peuvent facilement s'y multiplier. L'otite se caractérise typiquement par des maux d'oreille intenses, une pression dans l'oreille et de la fièvre. Elle touche le plus souvent les nourrissons et les enfants en bas âge, mais peut aussi survenir chez l'adolescent(e) et l'adulte. La plupart du temps, c'est une maladie bénigne qui guérit spontanément dans les deux à sept jours. Pour éviter toute complication et que le problème ne devienne chronique, mieux vaut toutefois consulter un(e) médecin en cas de symptômes.

*«Il est important de ne pas laisser une bronchite aiguë traîner en longueur et de bien la soigner.»*

### La bronchite

Les virus responsables des refroidissements peuvent aussi descendre des voies aériennes supérieures dans les voies aériennes inférieures. Une intense envie de tousser s'accompagnant souvent de douleurs désagréables derrière le sternum, des expectorations visqueuses et une sensation accrue de malaise évoquent une bronchite, autrement dit une inflammation des bronches. Si la bronchite aiguë est généralement surmontée en deux semaines, elle peut aussi persister plus longtemps et avoir des conséquences sérieuses, en particulier chez les personnes âgées ou en cas de maladie préexistante comme l'asthme ou la BPCO. D'où toute l'importance de ne pas laisser une bronchite aiguë traîner en longueur et de bien la soigner jusqu'à disparition complète des symptômes. Une fièvre, une forte sensation d'abattement ou des troubles respiratoires peuvent être les signes d'une pneumonie. Il faut alors consulter d'urgence. <

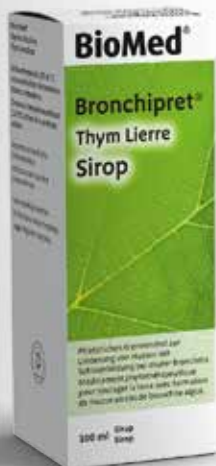


# Le pouvoir des plantes contre le nez bouché et la toux



- Dissout les mucosités visqueuses
- Décongestionne le nez bouché

**Nez bouché?**  
**Sinupret® extract.**



- Soulage la toux
- Dissout les mucosités

**Toux?**  
**Bronchipret® Thym Lierre Sirop.**

Sinupret® extract: médicament phytothérapeutique en cas de rhinosinusite aiguë non compliquée.

Bronchipret® Thym Lierre Sirop: médicament phytothérapeutique pour soulager la toux avec formation de mucus en cas de bronchite aiguë.

Ce sont des médicaments autorisés.

Lisez la notice d'emballage.

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 10/2021. All rights reserved.

**BioMed®**

# TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

Quoi de plus banal que la toux? Parfois supportable, parfois extrêmement désagréable, grasse ou sèche, opiniâtre ou vite passée... Cette brève incursion dans l'univers de la toux vous apportera beaucoup d'infos utiles.

Christiane Schittny, pharmacienne

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

## Pourquoi toussons-nous?

1. Lors d'un refroidissement, la toux nous aide à guérir plus vite.
2. La toux nettoie les voies respiratoires.
3. La toux sert à signaler aux autres que nous sommes malades. Ils peuvent ainsi garder leurs distances et se protéger d'une infection.

En fait, la toux n'est rien d'autre qu'un réflexe de protection de l'organisme, qui sert d'abord à nettoyer les voies respiratoires et à les libérer des corps étrangers comme le mucus et la poussière. Voilà pourquoi l'air est expulsé violemment des poumons, de manière quasi explosive. La toux peut provoquer dans la trachée des courants pouvant aller jusqu'à 1000 km/h! À titre de comparaison, la vitesse du son est de 1235 km/h. *Réponse correcte: 2*

## Dans quel contexte une toux peut-elle apparaître?

1. Dans le contexte des effets indésirables de certains médicaments.
2. En cas de refroidissement ou de Covid-19.
3. En lien avec le diabète.

La toux n'est pas une maladie en soi mais un symptôme, dont l'origine peut être très diverse. Outre la toux de refroidissement, de nombreuses autres causes peuvent expliquer une toux: notamment le Covid-19, les allergies, l'asthme, certaines maladies cardiaques, la présence d'un corps étranger ou de poussière dans les voies respiratoire, le tabagisme (toux du fumeur) ou les effets indésirables de certains médicaments (p. ex. certains anti-hypertenseurs). *Réponses correctes: 1 et 2*

## Quelle est la cause la plus fréquente de toux?

1. Les bactéries, car elles peuvent provoquer une toux persistante.
2. Les virus, principaux responsables des refroidissements.
3. Les champignons, car ils peuvent entraîner une réaction allergique au niveau des poumons.

Les virus responsables des refroidissements sont la première cause de toux. Ils provoquent d'abord une inflammation de la muqueuse bronchique avec pour conséquence une toux sèche irritative pénible et souvent douloureuse, qui peut perturber le sommeil. Après quelques jours, les bronches commencent généralement à produire de plus grandes quantités de mucus. Notre organisme tente ainsi de se débarrasser des agents pathogènes grâce à la toux. Mais des bactéries et, rarement, des champignons peuvent aussi être à l'origine d'une toux. *Réponse correcte: 2*

## Les médicaments qui ont fait leurs preuves contre la toux sèche irritative sont...

1. La codéine et le dextrométhorphan en cas de symptômes sévères.
2. La cortisone et ses différents dérivés.
3. Les extraits de plantes comme le lierre ou le droséra.

Contre la toux sèche irritative, les antitussifs comme la codéine ou le dextrométhorphan sont utiles. En agissant directement sur le centre de la toux, ces médicaments peuvent réduire l'envie de tousser. Ces propriétés sont particulièrement utiles pour la nuit, car un bon sommeil a aussi des répercussions positives sur le système immunitaire. Pour tous ceux qui préfèrent les plantes, il est aussi possible de se tourner vers des préparations à base de lierre ou de droséra p. ex. Les extraits de ces plantes sont à la fois décontractants et calmants. Les sirops, bonbons ou tisanes pour la toux à base de guimauve, de mauve ou de plantain lancéolé font aussi partie de l'arsenal phytothérapeutique. *Réponses correctes: 1 et 3*

### Quand faut-il consulter?

1. Quand la toux s'accompagne de maux de gorge et d'un enrouement.
2. Quand plusieurs personnes d'une même famille toussent.
3. Quand la toux dure depuis plus de trois à quatre semaines.

Une toux ordinaire, survenant dans le contexte d'un refroidissement, s'améliore normalement sensiblement en deux semaines. Si la toux persiste plus longtemps sans amélioration, un avis médical s'impose. Les malades chroniques comme les diabétiques, les asthmatiques ou les malades cardiaques ne doivent cependant pas attendre aussi longtemps et doivent demander rapidement conseil à un(e) professionnel(le) de santé. Cela vaut également pour les femmes enceintes et allaitantes, les bébés et les enfants en bas âge, ou en cas de dégradation de l'état général, de fièvre élevée et de difficultés respiratoires. Ces symptômes peuvent être les signes d'une pneumonie, qui doit être prise en charge sans tarder. *Réponse correcte: 3*

### Qu'est-ce que le faux croup?

1. Une toux déclenchée par des situations de stress émotionnel.
2. Une maladie psychique qui se manifeste notamment par une toux.
3. Une forme de toux qui survient principalement chez les enfants en bas âge.

Le faux croup ou laryngite striduleuse survient souvent à l'automne et en hiver à la suite d'un refroidissement. Il s'agit d'une maladie qui touche principalement les enfants en bas âge. Elle se manifeste de manière caractéristique par des quintes de toux aboyante survenant principalement la nuit, s'accompagnant de sifflements et de râles respiratoires. Les petits patients ont souvent du mal à respirer. La première mesure à prendre en cas de crise est de calmer l'enfant, car l'anxiété aggrave les symptômes. Lui faire respirer de l'air frais et lui faire boire une boisson fraîche aide souvent. En cas de difficultés respiratoires sévères et de signes d'un manque d'oxygène, il faut alerter les services d'urgence! *Réponse correcte: 3*

**Solmucol® & Solmucalm®**

**Toux grasse**  
Moins tousser, mieux respirer.

Respirer à pleins poumons.  
[www.touxgrasse.ch](http://www.touxgrasse.ch)

Vu à la TV



Dissout le mucus, libère les voies respiratoires.

Dissout le mucus et calme la toux.

Sirops IBSA, produits en Suisse.

- Simplement tourner, fraîchement préparé.
- Goût agréable aux fruits pour grands et petits.
- Sans colorants, alcool, lactose et gluten.
- Sans sucres cariogènes, conviennent aux diabétiques.

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

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



Caring Innovation



## DE BONS SOINS SONT ESSENTIELS

Les cheveux et les ongles sont constitués en grande partie du même matériau: la kératine, une famille de protéines principalement responsables de la solidité et de la résistance des cheveux et des ongles.

Christiane Schittny, pharmacienne

Pour pouvoir compter sur des ongles et des cheveux sains même en hiver, suivez nos conseils:

**Utilisez un shampoing soignant:** en hiver, l'air sec met non seulement la peau mais aussi les cheveux à rude épreuve. Les shampoings relipidants et les huiles spéciales pointes sont utiles contre les fourches et les cheveux secs. Un massage minutieux du crâne pendant le shampoing stimule l'irrigation du cuir chevelu et la production de sébum, qui contribue à protéger les cheveux du dessèchement.

**Évitez le stress thermique:** des températures trop élevées peuvent abîmer les cheveux. Mieux vaut donc éviter l'eau trop chaude sous la douche mais aussi l'air trop chaud du sèche-cheveux, qui irritent tous deux le cuir chevelu et endommagent la structure du cheveu. Séchez vos cheveux en douceur, en évitant de les frictionner énergiquement!

**Hydratez vos ongles:** si vous avez les ongles ternes et cassants, soignez-les avec une crème riche spéciale et des bains d'huile tièdes. En hiver tout particulièrement, offrez-leur ces soins régulièrement pour obtenir un résultat durable. Les cuticules peuvent aussi être ramollies avec des huiles de soin pour éviter qu'elles ne se fendent et génèrent des douleurs.

*«En hiver, l'air sec met non seulement la peau mais aussi les cheveux à rude épreuve.»*

**Choisissez des produits appropriés pour vos ongles:** certains vernis et surtout certains dissolvants peuvent dessécher les ongles du fait de leur composition et doivent être évités. Des vernis spéciaux préviennent une déshydratation excessive et favorisent des ongles forts et en bonne santé. Une cure de plusieurs mois est idéale pour un bon résultat.

**Misez sur les vitamines et les minéraux:** une alimentation équilibrée à base de fruits et légumes frais, de poisson, de volaille, de produits laitiers, au soja et aux céréales complètes apportent de précieux nutriments essentiels pour la bonne croissance des cheveux et des ongles. Si vous préférez jouer la sécurité sans compter uniquement sur votre alimentation, faites confiance aux compléments alimentaires qui apportent de la vitamine C, de la biotine, du zinc, du fer ou de l'acide folique, par exemple.

◀

**NOUVEAU**

# La biotine avec le X.

*Le premier comprimé et jusqu'à présent  
le seul à contenir 10 mg de biotine en Suisse*

Prévention et traitement des troubles  
de la croissance des ongles et des  
cheveux dus à une carence en biotine

1 x par jour  
1 comprimé  
10 mg

**Biotine Merz® 10mg**

**Demandez la biotine avec le X.  
Le comprimé plus économique par mg\***

**Disponible en pharmacie et droguerie.**

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.  
\*par rapport à la Biotine Merz® 5 mg



# QUAND L'HUMIDITÉ FAIT DÉFAUT

---

La sécheresse cutanée n'est pas seulement un problème lié à l'âge, elle est aussi plus marquée à la saison froide.

Principal responsable: l'air sec des pièces chauffées.

Comment prévenir et traiter le problème?

---

Christiane Schittny, pharmacienne

La peau se dessèche quand elle ne parvient plus à stocker suffisamment d'eau. Loin d'être un problème purement cosmétique, c'est aussi un enjeu de santé. Une peau sèche se caractérise par une desquamation accrue, des démangeaisons et des tiraillements désagréables. Agressée, la peau est souvent légèrement enflammée, ce qui favorise encore les pertes d'eau à sa surface. Au final, la peau lésée ne peut plus assurer son importante fonction de barrière, qui protège l'organisme des influences environnementales nocives.

La sécheresse cutanée peut avoir de très nombreuses causes. Notamment le vieillissement, la ménopause, le tabagisme, l'exposition aux ultraviolets, une prédisposition génétique, certaines maladies chroniques, l'usage inapproprié de produits de soin du corps et du visage ou, tout simplement, la sécheresse de l'air ambiant.

## Quelques conseils pour prévenir le problème et le traiter adéquatement...

**Améliorez le climat intérieur:** plus l'air est sec, plus la peau perd de ses précieuses réserves en eau. Elle se dessèche, se fendille et commence à démanger et à se desquamer. Pour une meilleure hygrométrie intérieure, ne chauffez pas trop votre logement. 20 à 21 degrés Celsius sont amplement suffisants. L'aération régulière par intermittence aide en outre à garder l'air plus humide. Enfin, dans certaines circonstances, il peut valoir la peine d'investir dans un humidificateur d'air, dont vous trouverez différents modèles dans le commerce.

**Limitez la durée et la température de la douche:** comme pour la température ambiante, évitez les bains et les douches trop chauds. Si la température de l'eau est élevée, la peau se dessèchera encore plus vite. Miser sur une toilette à température modérée, c'est s'assurer une peau plus douce, mais aussi économiser de l'énergie.

**Buvez suffisamment:** en hiver, les températures sont basses, on transpire peu et on ressent moins la soif. On ne sent malheureusement pas directement que l'air est sec mais la peau, elle, en subit les conséquences. D'où toute l'importance de boire suffisamment au quotidien. Car la peau a aussi besoin de suffisamment d'hydratation de l'intérieur pour rester en bonne santé.

Louis  
Widmer  
SWISS+DERMATOLOGICA



Chaque jour  
un nouveau  
sourire.

Soins intensifs anti-âge.  
Bien tolérés et très efficaces,  
grâce à un complexe unique  
de biostimulateurs.



Les composants dermatologiques ultra-efficaces de nos produits anti-âge intensifs produisent leur efficacité maximale en combinaison avec le complexe biostimulateur. Ils stimulent la synthèse du collagène afin que les principes actifs du produit puissent pénétrer encore plus profondément dans la peau. Le résultat est une peau fraîche et radieuse au toucher et à l'œil.

Compétence dermatologique. Excellence cosmétique. Depuis 1960.



En savoir plus

**Protégez-vous d'une trop grande exposition au soleil:** les UV peuvent endommager la peau et sa fonction barrière, l'amenant à se dessécher plus rapidement. Dans un environnement enneigé, la situation peut devenir critique, car les rayons du soleil sont réfléchis par la surface blanche et leur intensité s'en trouve renforcée. Le mieux est de limiter son exposition au soleil. Si ce n'est pas possible, une bonne protection solaire est incontournable.

**Faites le plein de vitamines:** la peau aussi a besoin de vitamines pour rester intacte, saine et belle. En veillant à avoir une alimentation équilibrée avec des apports suffisants en vitamines, vous faites du bien à votre corps comme à votre peau. Idéalement, choisissez des fruits et des légumes frais riches en antioxydants. Ils renforceront votre peau et soutiendront les processus de régénération.

**Nourrir la peau:** naturellement, une peau sèche a aussi besoin de soins plus intensifs. Après la douche ou le bain, traitez-la avec une lotion pour le corps spéciale peau sèche, qui répare efficacement les zones sèches, rêches ou crevassées et améliore sa fonction protectrice naturelle. Si la peau est très sèche, optez pour une huile pour le corps au pouvoir relipidant plus élevé. De nombreux produits contiennent aussi des vitamines ou des substances qui retiennent l'eau comme l'acide hyaluronique ou le dexpanthénol.

*«Les UV peuvent endommager la peau et sa fonction barrière, l'amenant à se dessécher plus rapidement.»*

**Privilégiez les soins doux pour le visage:** avec un soin doux, qui ne dessèche pas davantage la peau sensible du visage et apporte une hydratation durable, vous rendez service à votre peau. La crème choisie doit reconstituer le film protecteur, réduire les tiraillements, réguler l'équilibre hydrique de la peau et lui apporter suffisamment de lipides. Les crèmes de soins riches, protectrices et relipidantes sont idéales pour les peaux sèches et sensibles.

**Choisissez un soin adapté à votre type de peau:** pour le visage, l'offre de soins est particulièrement étendue – et adaptée aux différents types de peau. Des produits pour peau sèche voire très sèche aux crèmes anti-âge, qui apportent aux peaux sèches ce dont elles ont besoin mais aussi des actifs qui améliorent l'élasticité et atténuent les conséquences visibles du vieillissement. <



## CADEAU

À l'achat de deux produits Remederm Dry Skin: Remederm Dry Skin Baume Lèvres

## Remederm Dry Skin.

Des soins intensifs pour la peau sèche, très sèche ou sujette à la neurodermite.

**Louis Widmer**  
SWISS + DERMATOLOGICA

Les précieuses substances actives hautement concentrées soignent, protègent et hydratent la peau de tout le corps. Les produits Remederm Dry Skin ont une tolérance cutanée optimale. Disponibles avec ou sans parfum.



MADE IN SWITZERLAND +  
[www.louis-widmer.com](http://www.louis-widmer.com)





# LES MÉTIERS DE LA PHARMACIE DEVIENNENT PLUS INTÉRESSANTS

---

Pharmacienne passionnée et présidente de la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse, Martine Ruggli-Ducrot explique pourquoi elle aime tant son métier et en quoi celui-ci devient toujours plus intéressant.

—  
Yves Zenger, pharmaSuisse

**Madame Ruggli, quel bilan tirez-vous de ces deux années de pandémie en ce qui concerne les pharmacies?**

**Martine Ruggli-Ducrot:** les pharmacies sont des partenaires importantes de la Confédération dans la gestion de cette crise sanitaire extraordinaire. Une fois de plus, elles confirment leur rôle d'interlocutrices importantes pour les questions ayant trait à la santé et de pilier dans les soins médicaux de proximité. Elles sont proches de la clientèle. Elles se sont engagées pour assurer l'approvisionnement en médicaments. Elles ont mis sur pied des services de livraison à domicile, même dans les régions où les gens ont l'habitude d'aller chercher leurs médicaments chez le ou la médecin. Elles ont dû fabriquer du désinfectant pour les mains. Elles testent et vaccinent. Malgré les nombreuses pénuries, les pharmacies des hôpitaux ont pu garantir la sécurité de l'approvisionnement.

**L'image de commerces de médicaments colle encore aux pharmacies. À raison?**

Non. De plus en plus de pharmacies s'équipent d'une pièce dédiée aux conseils et aux traitements. En tout temps, la clientèle jeune et moins jeune peut obtenir à l'officine des conseils sur de nombreuses questions concernant la santé, voire bénéficier d'un premier triage. On peut se faire vacciner, rapidement, en toute simplicité et sans devoir prendre rendez-vous. La population apprécie l'accès facile des pharmacies. Les pharmaciennes et pharmaciens sont les spécialistes du médicament; en fonction de la situation, ils déterminent s'ils peuvent remettre directement un médicament ou s'ils doivent orienter le ou la patient(e) vers un(e) médecin ou vers l'hôpital. Cela permet de décharger les médecins de famille et les services des urgences. En parallèle, les pharmaciennes, pharmaciens et leurs équipes assument toujours plus de tâches dans la prévention auprès de la popula-

tion en bonne santé. Enfin, les personnes souffrant de plusieurs maladies ou d'affections chroniques trouvent en leur pharmacie une alliée pour maintenir leur qualité de vie et prendre leurs médicaments de manière sûre et efficace.

#### **Qu'est-ce que vous appréciez dans votre profession?**

Le contact avec les gens. Le rapport avec eux. Le fait de pouvoir mettre nos connaissances spécialisées au service de leur santé. Le fait aussi de sentir la confiance qu'ils nous accordent, de pouvoir les conseiller et les accompagner. Et les multiples facettes du métier. C'est une profession passionnante, en constante évolution et qui, je trouve, devient toujours plus intéressante. Le métier est en pleine mutation, dans le sens positif: le médicament reste très important, le taux de réussite de son utilisation chez chaque patient(e) pris(e) individuellement est désormais aussi d'une importance capitale. La qualité du conseil fourni et de l'accompagnement proposé par le ou la pharmacien(ne) est décisive.

#### **Comment l'image du métier de pharmacien(ne) va-t-elle évoluer?**

Les pharmaciennes et pharmaciens ont obtenu de la politique davantage de compétences dans la prévention, le traitement des cas aigus fréquents et la prise en charge des patient(e)s atteint(e)s de maladies chroniques. Ce qui augmente les exigences en matière de formation postgrade. Aujourd'hui, les pharmaciennes et pharmaciens acquièrent les compétences nécessaires à la vaccination, mais aussi au diagnostic et au traitement des troubles et affections courants durant leurs études. Conséquence directe de cette évolution, pour pouvoir exercer sous leur propre responsabilité, les pharmaciennes et pharmaciens sont, comme les médecins, soumis à une obligation de formation postgrade. Les cinq années d'études universitaires constituent le fondement de leur savoir pharmaceutique. Elles sont suivies d'une formation postgrade, puis d'une formation continue tout au long de la carrière. Par ailleurs, la prise en charge par l'assurance obligatoire des soins (AOS) de certaines prestations fournies par les pharmacies, dans la mesure où elles permettent d'accroître la qualité des traitements tout en diminuant leur coût, fait l'objet de plusieurs interventions parlementaires.

#### **Y a-t-il aussi un manque de personnel, comme chez les médecins?**

Oui, aussi parce que le besoin en personnel qualifié a augmenté du fait des nouvelles exigences. Cela concerne non seulement les pharmaciennes et pharmaciens, mais aussi les assistantes et assistants en pharmacie. Ces derniers aussi ont plus de responsabilité et de tâches intéressantes. En tant que présidente de pharmaSuisse, j'ai à cœur de pouvoir attirer plus de jeunes vers ces métiers intéressants et pleins d'avenir qui sont des piliers indispensables d'un système de santé qui fonctionne. Nous avons besoin d'eux.

#### **De nombreux patient(e)s atteint(e)s de maladies chroniques ont de la peine à poursuivre correctement leur traitement sur une longue période. Que peuvent faire les pharmaciennes et pharmaciens pour les aider?**

Jusqu'à 40 % des patient(e)s n'adhèrent pas à leur traitement. Cela signifie qu'ils ne respectent pas toujours la prescription, surtout lorsqu'ils doivent prendre leurs médicaments sur une longue durée. L'être humain tend périodiquement à oublier qu'il



*«En tout temps, la clientèle jeune et moins jeune peut obtenir à l'officine des conseils sur de nombreuses questions concernant la santé.»*

est malade, ce qui n'est pas bénéfique pour sa santé, et occasionne des coûts. Le rôle des pharmaciennes et pharmaciens est de conseiller les patient(e)s dès le début et de les accompagner tout au long du traitement, ce qui demande beaucoup d'efforts de persuasion. La collaboration interprofessionnelle, en particulier avec les médecins de famille et les hôpitaux, joue un rôle extrêmement important.

#### **Le commerce en ligne a bondi pendant cette pandémie. Pourquoi cela représente un problème pour les pharmacies?**

Les médicaments ne sont pas des biens de consommation inoffensifs. C'est pourquoi jusqu'ici en Suisse, seuls les médicaments prescrits par des médecins pouvaient être envoyés par la poste. Le commerce en ligne des médicaments qui ne sont pas prescrits par un(e) médecin est interdit. Dans l'Union européenne, c'est le contraire: seuls les médicaments délivrés sans ordonnance peuvent être envoyés par la poste! Il se peut que le commerce en ligne de ces derniers soit lui aussi un jour autorisé en Suisse. Les pharmaciennes et pharmaciens peuvent envisager un tel mode de remise, à condition qu'un conseil pour déterminer l'indication précède la recherche du bon médicament sans ordonnance. Ce conseil doit absolument être donné de manière interactive par des professionnel(le)s qualifié(e)s. Ils peuvent ainsi déterminer les besoins des patient(e)s et ajuster la dose, de même qu'éclaircir et prévenir les risques, les effets indésirables et les interactions. Les conseils fournis par les professionnel(le)s sont essentiels pour garantir la sécurité, l'adhésion thérapeutique et le succès du traitement.

#### **Les primes d'assurance maladie augmentent sans cesse. La faute à la hausse constante des prix des nouveaux médicaments?**

Les principales causes de la hausse des prix sont la société vieillissante et ses multiples maladies ainsi que la qualité élevée des traitements. Seuls 6,5 % de l'ensemble des coûts de la santé sont imputables aux pharmacies. Il est important de savoir que les pharmaciennes et pharmaciens ne gagnent pas plus avec les médicaments très chers. En veillant à donner des médicaments et traitements corrects et sûrs, les pharmacies contribuent même à diminuer les coûts.

«Nous ne pouvons exercer pleinement notre profession au profit des patient(e)s que si nous connaissons parfaitement leur situation.»

#### Le dossier électronique du/de la patient(e) fait beaucoup parler de lui. Comment sera-t-il utilisé dans les pharmacies?

Le dossier électronique du/de la patient(e) (DEP) a déjà été lancé dans certains cantons. Mais il progresse lentement et a encore quelques défauts de jeunesse, comme la documentation qui ne se fait que par le biais de fichiers PDF et l'échange d'informations qui est encore trop statique. Cependant, pharmaSuisse et les pharmaciennes et pharmaciens sont fondamentalement convaincus de l'importance du DEP. Il va considérablement améliorer la qualité et l'efficacité de la prise en charge; les coûts vont donc baisser. Par exemple, il permettra d'éviter les doublons et garantira une prise en charge continue dans toute la Suisse. Le DEP ne doit pas être au service des pharmacies mais à celui des patient(e)s, les progrès n'étant toutefois possibles que si tous les prestataires y contribuent activement. C'est le défi de ces prochaines années!

#### Quels avantages tirent les patient(e)s du fait que les pharmaciennes et pharmaciens aient accès à leurs données médicales? Qu'en est-il de la protection des données?

Nous ne pouvons exercer pleinement notre profession au profit des patient(e)s que si nous connaissons parfaitement leur situation. Sans connaître la raison du traitement prescrit par le ou la médecin, nous ne pouvons pas vérifier la médication dans tous ses aspects. Tout comme les médecins, les pharmaciennes et pharmaciens sont parfaitement au clair avec la protection des données. Ils sont tenus au secret professionnel. Le grand avantage du DEP est la transparence des données. Le format électronique entend faciliter l'accès aux données en cas de traitements dans toute la Suisse, par exemple lorsque l'ambulancier/ère doit être informé(e) que le/la patient(e) a une allergie ou une maladie préexistante. Grâce à l'accès facilité aux documents pertinents pour le traitement, les professionnel(le)s de la santé obtiennent rapidement les informations importantes sur les dosages, les allergies, les incompatibilités, etc. Les traitements inutiles ou à double peuvent ainsi être évités et l'échange interprofessionnel avec le corps médical et les hôpitaux est amélioré. Pour finir, il est important de savoir que ce sont les patient(e)s qui décident s'ils veulent ouvrir un dossier et quels sont les professionnel(le)s qui peuvent consulter et utiliser leurs données. C'est à eux de leur en octroyer les droits. <



- Sans huiles minérales
- Sans microplastiques
- Sans silicone
- Végan

## Soulage de manière ciblée les douleurs liées à l'effort et vous remet rapidement en forme !





150 ml  
PhC 6875515



350ml  
PhC 6875509

- Apaisant en cas de douleurs articulaires, de muscles fatigués et de courbatures
- Soulage les douleurs musculaires en deux phases :
  1. effet froid
  2. effet chauffant
- Naturel et éprouvé



Supair Care AG • [www.supair-care.ch](http://www.supair-care.ch)

Chaque année dans le monde, la **forêt tropicale** et équatoriale perd trois fois la superficie de la Suisse. Avec des conséquences dévastatrices pour notre climat, la nature et l'économie. Car ces forêts sont des ressources alimentaires, abritent une incroyable diversité d'espèces animales et végétales, libèrent de l'oxygène et servent de réserves d'eau.



La **vessie** est un organe creux dépourvu de muscle et tapissé d'une muqueuse. Elle a pour fonction de stocker et d'évacuer l'urine. Une vessie moyenne peut stocker environ 500 millilitres d'urine – mais à ce moment-là une forte envie d'uriner se fait sentir!



Les **écureuils** n'hibernent pas et font donc des réserves de nourriture pour l'hiver. Ils cachent des noix (jusqu'à 10 000 par an!), des graines et des champignons, le plus souvent près des troncs d'arbre ou dans diverses anfractuosités. Ils retrouvent leurs réserves grâce à leur excellente mémoire spatiale et à leur odorat.



Notre **peau** est le plus grand organe de notre corps. Selon les endroits, elle mesure entre un et quatre millimètres d'épaisseur. Sa surface est d'environ deux mètres carrés et elle représente plus ou moins un sixième de notre poids corporel.

Chaque expérience que nous faisons et tout ce que nous apprenons est associé dans notre **cerveau** à l'émotion que nous ressentons à ce moment-là. Plus l'émotion est intense, plus le souvenir de cette expérience restera vivace.



Quand le sol est gelé pendant les **mois d'hiver**, les arbres à feuilles caduques ne peuvent plus absorber d'eau. Ils ne survivent que parce qu'ils sont capables de perdre leurs feuilles. Ils se protègent ainsi du dessèchement, car beaucoup d'eau s'évapore par les feuilles.



**Comment participer?**

**Par téléphone:** 0901 800 200 (sans indicatif, Fr. -.90/appe).  
Enregistrez vos réponse, nom et adresse sur le répondeur.

**Par SMS:** envoyez ASTREAF espace votre solution espace nom et adresse au 3113 (Fr. -.90/SMS).

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

**Online:** astrea-pharmacie.ch → Contact → Mots fléchés.

**Date limite d'envoi:** 28 février 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.



Rempotez un des cinq paniers cadeau «Guete Morge» de [stadtlandkorb.ch](http://stadtlandkorb.ch) pour démarrer votre journée en beauté.

Rede-venir liquide	Rem-bourrage	Institut d'études euro-péennes	Barrés au centre	Région histo-rique grecque	École normale	Bou-lettes créoles	Retirer les entrailles	Fond de bouteille	Mauvais fusil (fam.)	Fin de verbe
Pratiquer la lutte libre	10									Autoch-tone des États-Unis
Ferme-restau-rant suisse	Homme d'Etat ar-gentin † (Juan)				9	Elle ramène le sang au cœur	Ruthé-nium		Geek asocial	An-ciennes colères
			Peintre suisse † (Cuno)		Sommet (FR-VD; 2m.)					
Unité du lexique	Fleuve d'Afrique	Assis-tances					Canton de Berne	Irlande gaélique		6
Très gros					Quatre saisons		Enduite de graisse de lait		3	
			Roi de l'Inde		Il conduit le baudet	2		Secré-tariat de rédac-tion		
Cheveu du cheval	Physi-cien genevois † (de)		Animal du Grand Nord	1						
Assem-blée légi-slative	8				Auteur de polars † (Geor-ges)		Retard de paiement			
			Fromage français		Mer en anglais					
Luth d'Iran	Il s'oc-cupe de la car-gaison									
Souve-rain du Moyen-Orient					Croit tout ce qu'on lui dit (fam.)		Pronom-possessif			
Région entre BE, SO et FR	Normes de standar-disation		Exhalé un son plaintif			7				
	5									
Aide de l'État français			Colon néerlandais			4				
Type d'énergie verte										

**Solution**



La solution aux mots fléchés de l'édition de décembre était:  
**DIGESTION**

**Maux de gorge ?**

Bien réagi, avec **Mebucaine N!**

**Double action**

- Analgésique
- Antiseptique

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



### Crème Contour des Yeux



Soin anti-âge intensif avec une concentration hautement dosée en substances actives. Effet régénérant et hydratant au plus profond des couches cutanées. Formulée spécialement pour répondre aux besoins des zones cutanées sensibles et très sollicitées, cette crème peut être utilisée aussi bien comme soin de jour que comme soin de nuit. Elle complète parfaitement le Gel Contour des Yeux. Elle convient aussi comme crème intensive pour tout le visage, le cou et le décolleté ou comme masque.

Louis Widmer Schweiz AG  
8952 Schlieren  
louis-widmer.com

### Désinfectant pour les mains



DesilioX élimine virus, bactéries et champignons sur les mains. Les huiles essentielles lui procurent un parfum agréable. Se répartit facilement sur la peau et agit déjà après 30 secondes. DesilioX dégage une discrète odeur de citron qui rend son utilisation particulièrement agréable. Utilisez une quantité suffisante de DesilioX pour désinfecter vos mains. Fabriqué en Suisse.

Utilisez le désinfectant avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

Axapharm AG  
6340 Baar  
axapharm.ch

### Moins tousser, mieux respirer



En cas de refroidissement? Solmucol® Toux grasse. Dissout le mucus, libère les voies respiratoires.

En cas de toux? Solmucalm® Toux grasse. Dissout le mucus et calme la toux.

Sirops IBSA, produits en Suisse.

- Simplement tourner, fraîchement préparé.
- Goût agréable aux fruits pour grands et petits.
- Avec un édulcorant qui préserve les dents.
- Convient aux diabétiques.

Pour de plus amples informations, consulter [touxgrasse-ibsa.swiss](http://touxgrasse-ibsa.swiss)

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

IBSA Institut Biochimique SA  
6926 Montagnola  
ibsa.swiss

### Apothekers Original Baume de cheval



#### Le produit médical avec la formule originale!

Naturel et efficace en cas de douleurs au dos, à la nuque et aux épaules. Bienfaisant en cas de douleurs articulaires, de muscles fatigués et de courbatures. Détente et soulagement grâce à une thérapie en deux phases:

1. Effet refroidissant
2. Effet chauffant

Pour une mobilisation plus rapide.

Supair Care AG  
8152 Glattbrugg  
supair-care.ch

### ActiVital® forte – pour plus de force et d'énergie



ActiVital® forte est le fortifiant hautement dosé à base d'acides aminés et de magnésium (180 mg). Il est idéal pour favoriser la régénération après une opération, une maladie ou en cas de sollicitation physique et intellectuelle accrue. C'est dans ces périodes qu'ActiVital® forte s'avère particulièrement utile pour retrouver tout son élan. Fabriqué en Suisse, voilà 20 ans qu'il est source de force et d'énergie!

Disponible en pharmacie et en droguerie.

Conditionnement: 10 sachets

Pharmacode: 6496686

Conditionnement: 20 sachets

Pharmacode: 6496692

Dr. H. Welti AG  
5412 Gebenstorf  
drwelti.ch

### Hänseler Forte Gingembre – votre corps reçoit ce que vous lui donnez



L'extrait de gingembre contenu dans Hänseler Forte Gingembre est recouvert dès la production d'une enveloppe aqueuse, ce qui le rend hydrosoluble. Cela permet d'optimiser l'absorption et l'assimilation de cette substance vitale dans l'organisme. Votre corps reçoit ce que vous lui donnez. Hänseler Forte Gingembre offre divers avantages:

- hydrosoluble
- liquide
- végétal
- sans lactose ni gluten
- sans conservateurs
- idéal en déplacement
- sans alcool

Hänseler AG  
9100 Herisau  
haenseler.ch

**Tirage total:** 164 668 exemplaires  
(certifiés REMP 2021)

**Numéro:** 1/2 – Janvier/Février 2022

**Édition:** Healthcare Consulting Group SA  
Baarerstrasse 112, 8300 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<sup>er</sup> mars 2022.

## NOTRE RÉPONSE À VOS QUESTIONS

**«J'ai 73 ans et je remarque que j'oublie régulièrement certaines choses. Ça m'inquiète. Que puis-je faire pour préserver mes capacités intellectuelles?»**

**La pharmacienne:** «En vieillissant, notre mémoire peut devenir un peu moins performante. Nos capacités de concentration et de mémorisation ne sont plus aussi bonnes que lorsque nous étions plus jeunes. Jusqu'à un certain point, c'est normal et ça ne doit pas nous inquiéter outre mesure. Toutefois, si vous ou votre entourage avez l'impression que votre mémoire se détériore sensiblement et rapidement, il faut consulter. Car plus vite on réagit, mieux c'est!

**D'une manière générale, je peux vous donner ces quelques conseils:**

Faites travailler votre mémoire: lisez de bons bouquins ou des articles bien écrits sur des thèmes qui vous intéressent. Essayez d'en retenir l'essentiel et discutez-en avec d'autres personnes. Vous pourriez aussi vous remettre à une langue étrangère un peu rouillée dans vos souvenirs ou vous mettre activement à la musique? Ou encore faire vos courses de mémoire, en contrôlant juste votre liste avant votre passage en caisse? Il y a de nombreux moyens d'entraîner sa mémoire. Vous en trouverez sûrement bien d'autres... Les feuilles de Ginkgo biloba contiennent des substances actives qui améliorent la fluidité du sang et la circulation, en particulier dans les petits vaisseaux du cerveau. Les cellules sont ainsi mieux approvisionnées en oxygène et en nutriments. En cas de problèmes de mémoire léger, on a pu constater un effet positif lié au Ginkgo biloba. Demandez toutefois un avis médical avant de prendre ce type de préparation, car certaines précautions et le respect des recommandations d'utilisation sont exigées.»

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

### Sirop contre la toux Weleda Toux irritative et mucus épais



Le sirop contre la toux Weleda aide doublement:

- il apaise la toux
- il favorise l'élimination des glaires épaisses

Avec neuf ingrédients végétaux dont du thym, des fruits séchés d'anis et du marrube.

Le sirop contre la toux Weleda convient aux enfants dès deux ans (dès un an après consultation médicale).

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

Weleda SA  
4144 Arlesheim  
weleda.ch

### Pour plus d'énergie au quotidien



**ginsana® tonic à l'arôme de cerise** – comme source d'énergie pour augmenter les performances en cas de fatigue, de faiblesse et d'états d'épuisement.

- Aux extraits de Ginseng
- Contre la fatigue
- En état de convalescence

Posologie: Adultes: 15 ml par jour, avant ou après le repas, de préférence au petit-déjeuner.

À partir de 12 ans en diminuant la posologie à la moitié de la dose pour adultes.

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

Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn  
zellerag.ch

### Impitoyable envers les germes – doux avec la peau



**La désinfection des mains a un nom: Sterillium® Protect & Care.**

Le gel désinfectant agit très rapidement et n'a qu'une courte durée d'action. Grâce à sa formule gel, il est très confortable à utiliser et dégage une agréable odeur de fraîcheur. La très bonne tolérance cutanée a été testée par des tests dermatologiques.


- Détruit 10x plus de germes que les autres désinfectants\*
- Efficacité prouvée contre les virus corona
- Hydrate la peau

\*en tant que produits avec 99,9 %

Utilisez la désinfection avec précaution.  
Lire les étiquettes et les informations produits avant toute utilisation.

IVF HARTMANN AG  
8212 Neuhausen  
sterillium.ch

# WELEDA

Depuis  1921

# RAFRAÎCHIT LES YEUX SECS



## Visiodoron Malva® Solution ophtalmique



Dispositif médical. Informations détaillées: voir mode d'emploi. Weleda SA, Suisse