



astrea

pharmacie

Dépurer les toxines

Cure de printemps
pour le corps

Biotine

La «vitamine de la
beauté»

Un
cadeau de
votre
pharmacie

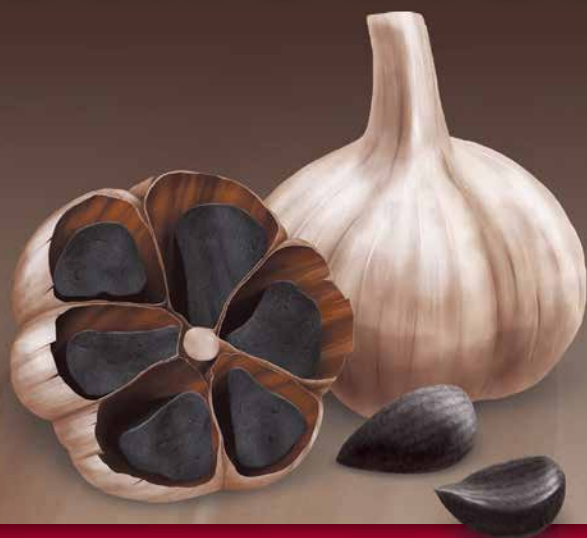
Allergie pollinique

Le rhume des foins? Sans moi!

Pour le cœur & les nerfs



Alpinamed



Ail noir et vitamines B capsules et vitamines B

- ✓ Inodore
- ✓ Sans renvoi et sans perspiration

Pour le cœur, le système nerveux et l'acuité visuelle.
En cas de fatigue et de baisse d'énergie.



En pharmacie et droguerie

Les capsules Alpinamed à l'ail noir contiennent un extrait spécial d'ail noir fermenté, ainsi que des vitamines B (B1 et B2) qui apportent les contributions suivantes:

Elles contribuent ...

- à une **fonction cardiaque** normale
- au maintien de **globules rouges** normaux
- à un **métabolisme du fer** normal
- à une fonction normale du **système nerveux**
- à une fonction **psychique** normale
- à diminuer la **fatigue** et la **lassitude**
- à un **métabolisme énergétique** normal
- au maintien de **muqueuses** normales
- au maintien d'une **peau** normale
- au maintien d'une **vue** normale
- à la **protection** des **cellules** contre le **stress** oxydatif

Des résultats de recherche démontrent que l'ail a un grand nombre de propriétés merveilleuses. Mais pour bon nombre de personnes, manger de l'ail cru pose

problème en raison de l'odeur âcre et de l'effet sur l'estomac et la digestion, ainsi qu'en raison des effluves désagréables dégagés par la peau et la respiration. C'est pourquoi tout le monde ne peut pas encore profiter pleinement des avantages de l'ail cru.

Qu'est-ce que l'ail noir ou Black Garlic?

Dans le cas de l'ail noir utilisé par Alpinamed pour la fabrication de l'extrait, il s'agit d'un ail argentin spécial, fermenté au Japon de manière naturelle par des professionnels spécialisés, dans le cadre d'une méthode élaborée et séculaire.

Qu'est-ce que l'ail noir a de révolutionnaire?

À la différence de l'ail normal, l'ail noir est totalement inodore et sans arrière-goût, et il n'entraîne ni renvois, ni ballonnements, ni effluves désagréables. Et ce, sans influence négative sur les substances qui lui confèrent sa valeur!

Bienvenue

Chère lectrice, cher lecteur,

Aujourd'hui, j'ai entendu pour la première fois cette année le coucou. Son appel reconnaissable entre tous m'a surprise au détour d'une promenade. Le signe indéniable que le printemps est bien là, le coucou étant son messager attiré.

Le coucou de la forêt m'est familier depuis l'enfance. Je lui associe des températures agréables, l'éveil de la nature et des tapis entiers d'anémones sylvestres qui recouvrent le sol dans les bois. Et bien entendu, la chasse aux œufs de Pâques en pleine nature.

À propos d'œuf: dans ce numéro, nous nous consacrons entre autres au thème de l'«œuf» – qui est soit dit en passant bien meilleur pour la santé qu'on ne le pense – et ce, en rapport avec Pâques et ses coutumes. Aujourd'hui, nous sommes tous d'accord sur le fait que c'est le lapin qui cache les œufs multicolores de Pâques, mais il n'en était pas ainsi autrefois, où d'autres animaux tels que la cigogne, le coq ou le renard avaient l'honneur de s'en charger. Et dans certaines parties de la Suisse, c'est même le coucou qui délivrait les offrandes nourissantes de Pâques. Ce qui nous ramène à ce messager printanier parmi les oiseaux...

En feuilletant ce magazine, chère lectrice et cher lecteur, vous constaterez pas mal de nouveautés: d'un point de vue optique, les pages sont plus aérées, plus généreuses et agrémentées de photos attrayantes. Quant au contenu, il présente une plus grande diversité thématique tout en ayant conservé les solides compétences spécialisées dont vous profitez également lors de vos entretiens-conseils en pharmacie.



Je vous souhaite une excellente lecture ainsi qu'un bon début de printemps!
Cordialement,

Ch. Schittny

Christiane Schittny
Rédactrice en chef et pharmacienne

Tirage total

111'000 expl.

Numéro

4 – avril 2023

Édition

Healthcare Consulting Group SA

Baarerstrasse 112, 6300 Zoug

Téléphone 041 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-pharmacie.ch

Rédaction

Christiane Schittny

Rédactrice en chef

christiane.schittny@hcg-ag.ch

Jürg Lendenmann

Rédacteur en chef adjoint

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Vente

Manuela Frei

+41 79 860 75 89

manuela.frei@hcg-ag.ch

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Traduction

Apostroph Group

Limmatstrasse 107

8005 Zurich

Graphisme

Healthcare Consulting Group AG

Impression et distribution

ib-Print, Zoug/ib-print.ch

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.

imprimé en
suisse



Après l'hiver

N'attendez pas de moi que je vais vous donner
Des raisons contre Dieu que je vois rayonner;
La nuit meurt, l'hiver fuit; maintenant la lumière,
Dans les champs, dans les bois, est partout la première.
Je suis par le printemps vaguement attendri.
Avril est un enfant, frêle, charmant, fleuri;
Je sens devant l'enfance et devant le zéphyre
Je ne sais quel besoin de pleurer et de rire;
Mai complète ma joie et s'ajoute à mes pleurs.
Jeanne, George, accourez, puisque voilà des fleurs.
Accourez, la forêt chante, l'azur se dore,
Vous n'avez pas le droit d'être absents de l'aurore.
Je suis un vieux songeur et j'ai besoin de vous,
Venez, je veux aimer, être juste, être doux,
Croire, remercier confusément les choses,
Vivre sans reprocher les épines aux roses,
Être enfin un bonhomme acceptant le bon Dieu.
Ô printemps! bois sacrés! ciel profondément bleu!
On sent un souffle d'air vivant qui vous pénètre,
Et l'ouverture au loin d'une blanche fenêtre;
On mêle sa pensée au clair-obscur des eaux;
On a le doux bonheur d'être avec les oiseaux
Et de voir, sous l'abri des branches printanières,
Ces messieurs faire avec ces dames des manières.

Victor Hugo



16

Thème phare

6 *Alerte aux pollens!* Le rhume des foins bat son plein

Santé

- 12** *Fatigue printanière:* testez vos connaissances!
- 22** *Hortithérapie:* l'interview
- 24** *L'œil:* un véritable chef-d'œuvre
- 27** *Faire le tri:* pour une meilleure qualité de vie
- 43** *Ménopause:* notre réponse à vos questions



24

Politique sanitaire

- 32** *Pénurie de médicaments:*
sécurité d'approvisionnement médicale
- 35** *Professionnels de la santé:*
optimisation de la collaboration

Alimentation

- 16** *Purifier et détoxifier:* un bienfait pour le corps
- 36** *Ceufs (de Pâques):* bien meilleurs que leur réputation

Beauté

- 19** *Biotine:* le secret de la beauté

Question d'enfants

- 30** *Qui frappe donc là?* Le cœur!

Sans formalités

- 3** Éditorial
- 3** Mentions légales
- 39** Conseils produits
- 41** Mots fléchés
- 42** Conseils produits



36

**Le prochain numéro
d'astreaPHARMACIE sera
disponible en pharmacie
dès le 1^{er} mai 2023.**



Alerte aux pollens!

Au printemps et au début de l'été, la saison des allergies aux pollens bat son plein. Mais il existe différentes possibilités pour se protéger des pollens et lutter contre les symptômes.



TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Les pollens de plantes comme le noisetier, l'aulne, le frêne, le bouleau, le charme-houblon et l'ambrosie sont en fait minuscules: avec seulement 15 à 30 millièmes de millimètres de diamètre, il est impossible de les distinguer à l'œil nu. S'ils sont si petits, c'est notamment parce qu'ils proviennent de plantes anémophiles: celles dont le pollen n'est pas disséminé par l'eau ou les animaux mais uniquement par le vent. Souvent, ils parcourent des centaines de kilomètres avant de rencontrer une fleur femelle. La probabilité qu'un grain de pollen transporté par l'air atterrisse sur une fleur femelle est infime par rapport aux chances de succès de la pollinisation par les insectes. Pour réussir à se reproduire, les plantes anémophiles produisent donc des quantités énormes de pollen: une étamine de seigle contient environ 20 000 grains de pollens, les chatons du noisetier ou un seul brin d'herbe peuvent en libérer jusqu'à 4 millions.

Beaucoup de plantes anémophiles comme les conifères, le noisetier, l'aulne, le bouleau et les graminées (poacées) libèrent leurs pollens avant le bourgeonnement des feuilles pour augmenter les chances de pollinisation. Quand il y a suffisamment de vent, les nuées de pollens se déposent sur les surfaces et forment un dépôt jaune clair sur les vitres des voitures ou les fenêtres.

Cible manquée mais grandes conséquences

Quand un grain de pollen atteint la corolle humide d'une fleur femelle, il libère des protéines, des lipides et des glucides. Or, la même chose se produit quand les grains de pollen rencontrent la muqueuse humide du nez ou la cornée de l'œil. Si le système immunitaire considère que les protéines ainsi libérées sont étrangères à l'organisme (antigènes), les cellules plasmatiques produisent des substances pour se défendre (anticorps) contre cette agression: les im-



Sourire au printemps sans rhume des foins.

zeller rhume des foins – procure une amélioration sensible de l'état général en cas de rhume des foins.

MÉDICAMENT À BASE DE PLANTES.

ANTI-ALLERGIQUE.



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

0222/2097

zeller



En cas de vent, les pollens volent par milliers dans l'air.

munoglobulines. Ces substances se fixent à des globules blancs particuliers présents dans le tissu conjonctif: les mastocytes. Ceux-ci renferment différentes substances messagères comme l'histamine, les leucotriènes, la sérotonine et les prostaglandines, qu'ils peuvent libérer en cas de contact répété. Elles agissent à de multiples niveaux: elles dilatent rapidement les vaisseaux, rendent leur paroi plus perméable, stimulent les nerfs et augmentent la production de mucus. Ce qui se traduit par les symptômes bien connus du rhume des foins (également appelé allergie au pollen, pollinose ou rhinite allergique): démangeaisons et rougeurs oculaires, larmoiements, éternuements, nez qui coule ou nez bouché, envie de tousser, sensation d'oreilles bouchées et difficultés respiratoires lors d'un effort physique.

Toujours plus d'allergies au pollen

Une vingtaine d'espèces de plantes seulement sont responsables des allergies au pollen. Ce sont toutes des plantes anémophiles, en sachant que les conifères sont dépourvus de substances allergènes. Le rhume des foins peut aussi être déclenché par les pollens de graminées et de certaines fines herbes comme l'armoise commune (*Artemisia vulgaris*) et l'ambroisie à feuilles d'armoise (*Artemisia artemisiifolia*). La plupart des personnes allergiques à un type de pollen réagissent aussi aux pollens de plantes apparentées. 70% des victimes du rhume des foins sont seulement allergiques aux pollens de graminées et de céréales.

La première grande étude épidémiologique sur le rhume des foins en Suisse remonte à 1926, rappelle le Prof. Brunello Wüthrich. À l'époque, la fréquence du rhume des foins était d'environ 0,8%. 70 ans plus tard, il touche 20% des Suisses et représente l'allergie la plus fréquente sous nos latitudes.

Différents facteurs expliquent cette augmentation impressionnante: d'une part le changement climatique, car les températures plus élevées entraînent une production de pollens plus importante chez les plantes responsables des allergies. D'autre part la pollution de l'air, qui peut renforcer l'action

**L'allergie au pollen touche
20 % des Suisses.**

À l'aide d'un prick-test, on peut déterminer les pollens à l'origine de la réaction allergique.



Pour vous protéger des pollens

- > Pendant la saison pollinique, aérez seulement brièvement, par intermittence, et ne restez pas longtemps en plein air quand le temps est beau, sec et venteux.
- > Passez l'aspirateur tous les jours avec un aspirateur doté d'un filtre HEPA ou un modèle sans filtre certifié.
- > Nettoyez régulièrement tapis et meubles.
- > Faites installer et entretenir régulièrement des filtres anti-pollen dans la voiture.
- > Portez des lunettes de soleil à l'extérieur.
- > Lavez-vous les cheveux le soir; déshabillez-vous et laissez les vêtements portés hors de la chambre à coucher.
- > Ne mettez pas votre linge à sécher en plein air.
- > Rincez-vous le nez matin et soir avec un spray à l'eau de mer ou du sérum physiologique.
- > Portez un masque chirurgical ou avec un filtre anti-pollen.
- > Adaptez vos activités en plein air aux concentrations polliniques.
- > Vérifiez les concentrations polliniques pour choisir votre destination de vacances.
- > Les pollens sont beaucoup moins concentrés à la mer ou à une altitude supérieure à 1500 mètres.

Retrouvez plus d'informations et de conseils sur www.aha.ch. Vous trouverez des données précises sur les concentrations polliniques en Suisse sur le site Internet de la fondation aha! pollenetallergie.ch ou sur l'appli «Pollen-News».

Peuplier



Frêne



Noisetier



des allergènes. De plus, l'excès d'hygiène fait que le système immunitaire a de plus en plus de mal à se développer de manière optimale.

Les conditions météo et le lieu influencent aussi l'intensité des symptômes: la pluie offre un peu de répit aux victimes du rhume des foins. Dans les villes, la concentration en pollens est plus élevée le soir, à la campagne, plutôt le matin.

Les possibilités de traitement

On pourrait simplement s'en tenir à cette lapalissade: «Sans allergènes, pas d'allergie». Mais quand des milliards de pollens sont présents dans l'air, difficile d'éviter le contact. 10 à 50 grains de pollens par mètre cube suffisent pour déclencher une réaction allergique. Les pharmacies sont souvent le premier interlocuteur face aux symptômes, qui peuvent être atténués grâce à des médicaments comme les antihistaminiques.

Le médecin de famille procédera à des examens complémentaires. Il cherchera aussi à savoir si une intolérance alimentaire vient s'ajouter aux symptômes du rhume des foins. Si nécessaire, il prescrira un médicament qui inhibe la réaction allergique.

La cause de l'allergie peut être combattue à l'aide d'une série d'injections – hyposensibilisation, désensibilisation ou immunothérapie spécifique (ITS) – réalisées chez le médecin de famille ou le dermatologue. Ce traitement s'étend sur au moins trois ans. Avant cela, les allergènes doivent être déterminés à l'aide de «prick tests» (tests cutanés). Outre cette immunothérapie, qui consiste à injecter les allergènes sous la peau, il est aussi possible de se désensibiliser en les appliquant sous la langue ou (en cas d'allergie aux graminées) en avalant un comprimé. Les allergies au pollen ne doivent pas être prises à la légère, car elles peuvent évoluer vers l'asthme chronique.

Chêne



Aulne



Hêtre



Bouleau



Orme



Réactions croisées

La plupart des personnes touchées réagissent aussi au pollen de plantes apparentées ainsi qu'à certains aliments présentant des allergènes/protéines proches de ceux qui déclenchent le rhume des foins. Aha! Centre d'Allergie Suisse met en garde contre les réactions croisées connues:

- > **Pollens de bouleau** – noisette, noix commune, amande, pomme, cerise, pêche, kiwi, carotte, céleri
- > **Pollens de graminées** – tomate, melon, arachide
- > **Pollens d'armoise** – céleri, carotte, fenouil, panais, anis, aneth, cumin, coriandre, poivron, persil, poivre, graines de tournesol, camomille
- > **Pollens d'ambroisie** – banane, melon, concombre <

Ne laissez plus jamais les pollens vous gâcher la journée



Pour soulager les symptômes du rhume des foins

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage. Dispositif médical. Lisez le mode d'emploi. Similasan AG, T&S Eye Care Management AG



Testez vos connaissances!

Pourquoi certaines personnes sont-elles si fatiguées au printemps? Dans le quiz de ce mois, apprenez-en plus sur les causes possibles de la fatigue printanière et sur ce que l'on peut faire pour aborder le printemps en faisant le plein d'énergie au sortir de l'hiver. **Christiane Schittny, pharmacienne**

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

Qu'entend-on exactement par le terme fatigue?

1. Un épuisement physique et psychique
2. Un manque d'entrain
3. Un manque d'énergie

La notion de fatigue est difficile à définir d'un point de vue médical, car chaque personne en a une perception différente. Cet état est peut-être plus facile à décrire par d'autres mots tels que l'épuisement, le manque d'énergie, le manque d'entrain, l'apathie ou la perte de vitalité. La fatigue se distingue par un besoin de sommeil accru. Parfois, le sommeil n'apporte plus le repos souhaité et la sensation d'épuisement peut s'installer durablement. La fatigue peut aussi bien être physique que psychique, voire souvent les deux. Réponses correctes: 1, 2 et 3.



Pourquoi beaucoup de gens sont-ils fatigués au printemps?

1. Plus le soleil brille longtemps, plus on est fatigué.
2. C'est lié à la légère prise de poids, fréquente pendant les mois d'hiver.
3. Le changement de climat entre l'hiver et le printemps est souvent mal supporté.

Il existe plusieurs causes derrière la fatigue printanière mais elles ne sont pas toutes clairement élucidées. Le passage de l'hiver au printemps et le changement de climat qu'il implique est néanmoins certainement l'une des principales raisons de la fatigue printanière. Notre organisme doit se réhabituer aux températures plus douces. La dilatation des vaisseaux avec la chaleur et la baisse consécutive de la tension artérielle, notamment, favorisent la somnolence. La succession de périodes plus douces ou plus fraîches peut induire de nouvelles périodes de fatigue. Réponse correcte: 3.



Les hormones jouent-elles aussi un rôle?

1. **Oui, elles peuvent contribuer à la fatigue.**
2. **Non, les hormones ne jouent aucun rôle dans ce cas.**
3. **Le rôle des hormones n'a pas encore été étudié dans ce contexte.**

Les températures printanières plus douces ne sont pas les seules à jouer un rôle décisif dans la fatigue printanière. Les hormones sont également impliquées: à la fin de l'hiver, les concentrations de l'hormone du sommeil, la mélatonine, qui régule le rythme veille-sommeil, sont encore relativement élevées. Par ailleurs, au printemps, l'influence de l'hormone du bonheur, la sérotonine, que nous produisons sous l'influence de la lumière, gagne en importance. Tant que notre organisme ne trouve pas l'équilibre optimal entre ces deux hormones, nous pouvons ressentir une plus grande fatigue.

Réponse correcte: 1.

Parmi les mesures suivantes, lesquelles peuvent aider contre la fatigue?

1. **Passer le plus de temps possible au soleil et en plein air.**
2. **Boire beaucoup de café ou de thé noir.**
3. **Éviter le stress et prévoir suffisamment de temps de repos.**

Après le réveil, la douche écossaise est on ne peut plus efficace. L'alternance de chaud et de froid stimule la circulation sanguine et resserre les vaisseaux, ce qui permet de normaliser un peu une tension trop basse. Un maximum de lumière du soleil a aussi un effet positif sur la fatigue (mais attention de ne pas oublier la crème solaire!). Sans oublier que si vous abordez les premiers jours du printemps en levant un peu le pied et si vous vous protégez du stress, vous dormirez mieux et plus longtemps et vous vous sentirez plus reposé(e) au réveil. Réponses correctes: 1 et 3.

Burgerstein Vitamin B12 Boost:



«Moins de fatigue, plus d'entrain.»

Hautement dosée, la vitamine B12 est intéressante en cas d'effort intellectuel et physique intense ainsi que chez les végétariens, car elle est essentiellement présente dans les aliments d'origine animale. La vitamine B12 contribue à réduire la fatigue.



Ça fait du bien.



Burgerstein Vitamine

En vente dans votre pharmacie ou votre droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

Antistress SA, 8640 Rapperswil



Il existe un grand nombre de compléments alimentaires qui boostent l'énergie printanière.

Quels aliments peuvent nous donner un maximum d'énergie au printemps?

1. **Le corps a besoin de beaucoup de glucides qui nous apportent de l'énergie.**
2. **Des aliments vitalité bourrés de vitamines, de minéraux et d'oligoéléments.**
3. **Les protéines jouent un rôle important dans une alimentation adaptée au printemps.**

En hiver, nous sommes nombreux à avoir une alimentation trop grasse et peu diversifiée. Il s'agit maintenant de réajuster nos habitudes alimentaires. Cela passe par une alimentation légère, riche en fibres et en vitamines. Manger beaucoup de fruits et légumes apporte des vitamines en suffisance pour peu de calories. Le printemps est la période rêvée pour faire le plein de vitamines avec de la salade fraîche, des graines germées, des épinards, des radis, des asperges, des betteraves rouges, du chou rave, de la rhubarbe et des fraises. Les produits aux céréales complètes sont également sources de précieuses vitamines, de minéraux et d'oligoéléments.

Réponse correcte: 2.

Et les compléments alimentaires dans tout ça?

1. **Les compléments alimentaires sont recommandés en cas de déficit avéré.**
2. **L'idéal est de prendre des compléments alimentaires en prévention.**
3. **La prise de ce type de préparations n'apporte rien, car elles sont trop faiblement dosées.**

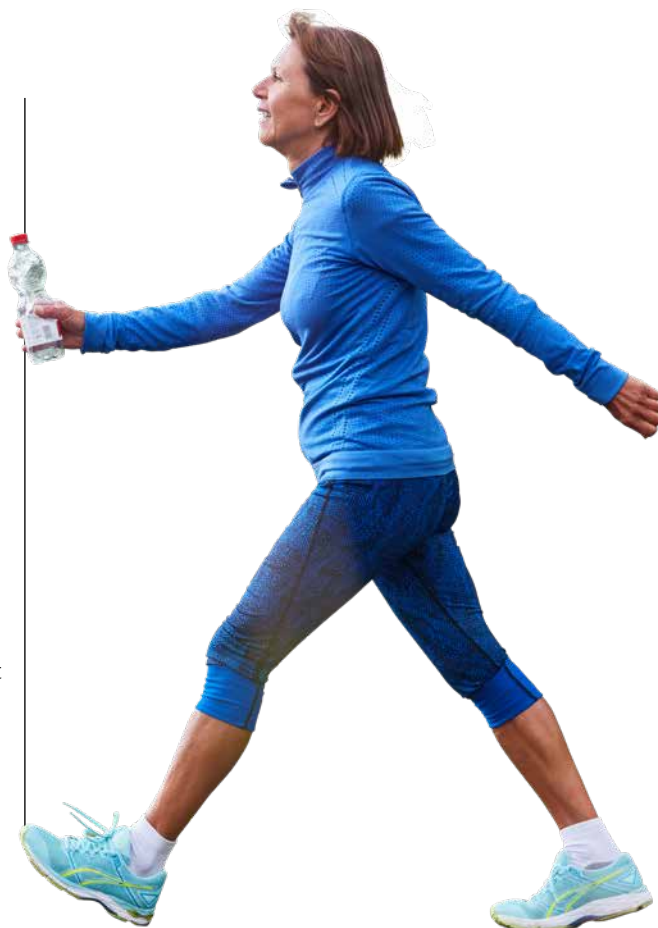
Parfois, la fatigue printanière peut aussi s'expliquer par un déficit en certaines vitamines ou certains minéraux. Pour en avoir le cœur net, une analyse sanguine peut être utile et permettre de mettre en place une supplémentation appropriée. On surveillera en particulier les vitamines D, E et B₁₂, des minéraux comme le fer, le magnésium, le zinc et le sélénium, ainsi que les concentrations d'acides gras oméga 3. En cas de doute, une préparation appropriée de la pharmacie pourra vous aider.

Réponse correcte: 1.

Quelles sont les affirmations correctes en ce qui concerne le sport et la fatigue?

1. Plus on fait du sport, plus on est en forme et plein d'entrain.
2. C'est le contraire: le sport est fatigant et génère encore plus de fatigue.
3. Une activité physique modérée stimule le corps et l'esprit.

Faire de l'exercice active la circulation. Pour profiter de cet effet bénéfique, inutile de faire du sport de haut niveau. Une activité modérée d'environ une demi-heure par jour (ou au moins 3 à 4 jours par semaine) aura déjà un effet équilibrant sur le plan physique et psychique et redynamisera les esprits fatigués. Les sports ci-dessous sont particulièrement intéressants pour lutter contre la fatigue printanière: le jogging, la randonnée, la marche ou la simple promenade, le vélo en plein air ou encore la natation, qui sollicite tous les muscles. L'important est de trouver un sport qui vous plaît vraiment afin de vous y tenir. Réponse correcte: 3.



FATIGUE ET MANQUE D'ÉNERGIE?

ENFIN DU FER AVEC UN BON GOÛT.



30 Sticks

Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen, Folat, Vitamin B12 und Vitamin C. Mit Cassisgeschmack.

Complément alimentaire avec fer, folate, vitamine B12 et vitamine C. Au goût de Cassis.
Mit Süßungsmittel.



Nahrungsergänzungsmittel mit 10mg Eisen
Complément alimentaire avec 10mg de fer

WWW.FER-BIOMED.CH

Le fer contribue à réduire la fatigue.
Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 02/2023. All rights reserved.

BioMed[®]



Nettoyage de printemps pour le corps

Au printemps, nous avons tous envie de légèreté et de liberté. Une cure basée sur une alimentation saine, l'absence de consommation d'alcool et des plantes purifiantes peuvent soutenir la détoxification naturelle de l'organisme.

TEXTE: ANDREA SÖLDI

Les températures plus douces et le soleil sont enfin de retour. Le printemps nous donne envie de renouveau. Après le grand nettoyage de printemps dans la maison, nous voulons aussi faire du bien à notre corps – nous débarrasser des substances nocives accumulées et pourquoi pas de quelques kilos superflus? Voilà pourquoi les cures de détoxification ou de purification ont particulièrement la cote à cette période.

La notion de détoxification se retrouve dans la plupart des philosophies médicinales traditionnelles

et dans de nombreuses cultures. De l'Antiquité jusqu'au XIX^e siècle, c'est la théorie des humeurs décrite par le médecin grec Hippocrate qui servait à expliquer l'apparition des maladies. On pensait que les quatre humeurs corporelles – la bile jaune, la bile noire, le sang et le phlegme – devaient être en équilibre pour rester en bonne santé. Avec des cures d'eau impliquant ablutions, enveloppements, douches et bains, on cherchait à évacuer les humeurs superflues ou corrompues hors du corps. Au XVI^e siècle, Paracelse, célèbre médecin et philosophe, conseillait lui aussi d'éliminer les substances nocives pour soulager les douleurs et guérir les maladies.



“Bien sûr, il est impossible de compenser un mode de vie globalement peu sain par des cures détox occasionnelles.”

Lavements, sangsues et ventouses

Selon la philosophie indienne Ayurvéda, les scories accumulées au fil des ans créent un déséquilibre physique et psychique qui peut être corrigé par une alimentation adaptée et des cures connues sous le nom de panchakarma. Parmi les procédés de nettoyage, elle fait notamment appel à divers massages, à des bains de vapeurs aux herbes médicinales, aux lavements intestinaux, aux vomissements, aux lavages de nez, aux rinçages oculaires ou aux saignées. D'autres méthodes misent sur les sangsues, les ventouses ou les cures hydrominérales. Certaines approches prêtent également beaucoup d'importance à l'équilibre acidobasique. Pour prévenir l'hyperacidification de l'organisme, il faudrait consommer seulement un quart d'aliments acidifiants pour trois quart d'aliments alcalinisants. Cependant, les premiers ne sont pas ceux que nos papilles gustatives identifient comme acides, comme le citron et le vinaigre, mais principalement les différentes viandes. Si vous vous en tenez à la pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition, vous êtes forcément dans le bon. Elle recommande avant tout de boire beaucoup de liquide et de privilégier les aliments d'origine végétale.

Les organes se détoxifient en permanence

La médecine conventionnelle reste circonspecte par rapport à la plupart de ces méthodes, car leurs effets ne sont pas scientifiquement prouvés. Et parce que notre organisme est en fait naturellement doté de mécanismes de détoxification extraordinaires, qui fonctionnent tout seuls. Le foie, les reins, le tube digestif, le système immunitaire, le système lymphatique et les muqueuses des voies respiratoires éliminent en permanence les produits de dégradation du métabolisme et les liquides superflus. Ils luttent contre les microorganismes qui ont réussi à pénétrer dans le corps, et en partie contre les substances toxiques que nous absorbons consciemment ou inconsciemment. Les produits chimiques sont de plus en plus présents dans notre environnement et notre alimentation, de même que des substances comme les microplastiques ou les particules fines. Mais l'alcool, la nicotine et la fumée de cigarette mettent aussi notre corps à rude épreuve.

Soutenir le foie et les reins

Les pharmacies proposent diverses tisanes et préparations aux plantes qui soutiennent les organes émonctoires. Le métabolisme hépatique, par exemple, peut être stimulé par des plantes comme le chardon Marie et diverses plantes riches en substances amères. Ou par des aliments amers comme la salade trévis, la chicorée de Catalogne, le pissenlit, la roquette, la chicorée pain de sucre ou le pamplemousse. En général, les reins sont stimulés par beaucoup de liquide et plus particulièrement par les tisanes à la prêle, à l'ortie ou aux fleurs de tilleul. Il est important aussi pour le bien-être d'avoir une alimentation riche en fibres, une activité physique régulière en plein air et suffisamment de sommeil.

Purifier et détoxifier

Des conseils en pharmacie

«Pourtant, une aide ponctuelle peut parfois donner un coup pouce à l'organisme», affirme Leo Grossrubatscher de la Dr. Andres Apotheke Stadelhofen à Zurich. Il recommande une cure de quatre semaines deux à quatre fois par an, à l'aide de tisanes ou de teintures détoxifiantes, qui peuvent avoir un léger effet laxatif et stimulent le foie et l'intestin. Beaucoup de pharmacies proposent leurs propres spécialités. Leo Grossrubatscher recommande de se faire conseiller personnellement avant de commencer une cure. «Selon les habitudes alimentaires et l'état de santé, différentes préparations ou méthodes peuvent être indiquées.» Les tisanes diurétiques, par exemple, sont utiles en cas de rétention d'eau, signe d'une légère dysfonction rénale, mais en aucun cas en cas d'insuffisance plus sévère.

Vivre sainement toute l'année

Certaines méthodes des médecines alternatives peuvent aussi être intéressantes, souligne le spécialiste. Il est notamment prouvé que les visites au sauna stimulent les systèmes cardiovasculaire et immunitaire. Et en ce qui concerne la flore intestinale, de plus en plus d'éléments indiquent que l'implantation ciblée de bactéries bénéfiques a de nombreux effets positifs sur le plan physique et psychique. «Bien sûr, il est impossible de compenser un mode de vie globalement peu sain par des cures détox occasionnelles», souligne le pharmacien. «Si, toute l'année, vous mangez trop gras et trop sucré, que vous buvez trop d'alcool et que vous fumez, quelques semaines de pause permettront à vos organes de se reposer, mais vous n'irez pas mieux à long terme.» Toutefois, Leo Grossrubatscher a pu constater que beaucoup prennent goût à un mode de vie plus sain grâce aux cures. «Ils se sentent mieux, ont davantage conscience de leur corps et décident parfois de changer durablement leur mode de vie.» <

Notre organisme est en fait naturellement doté de mécanismes de détoxification extraordinaires, qui fonctionnent tout seuls.



Pour une amélioration des performances

HAUTE DOSE
1 comprimé par jour

Caféine et extrait de guarana

10 vitamines

Fer

Zinc

Complex Energy
axapharm
120 comprimés pelliculés
1x par jour

végan

Complex – vitamines & minéraux *

*C'est un complément alimentaire et ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

axapharm

Votre partenaire santé suisse **+**
axapharm ag, 6340 Baar

Plus d'informations sur www.complex.swiss



Sur les traces du secret de la beauté

Vous pensez que «la vraie beauté vient de l'intérieur» et c'est tout à votre honneur. Mais la beauté intérieure et extérieure ne sont pas forcément antinomiques – elles se renforcent même mutuellement. Apprenez-en plus ici sur le rôle de la biotine dans cette histoire.

TEXTE: TANJA BÄRTSCHIGER, ASSISTANTE EN PHARMACIE

Au-delà de certaines caractéristiques anatomiques ou de l'art de la cosmétique, le secret de la beauté se cache en fin de compte dans de minuscules composants de notre alimentation. Dans les quantités et proportions adéquates, les vitamines, minéraux et oligoéléments nous donnent des cheveux brillants et une peau ferme, élastique et fraîche tout en nous offrant la sensation d'être frais et dispos, motivés et performants, ce qui se reflète aussi à l'extérieur. Particulièrement intéressante pour les cheveux et les ongles – armes secrètes de la beauté des femmes –, intéressons-nous de plus près à la biotine.

Une vitamine du groupe B

La biotine, également appelée vitamine B₇ ou B₈, ou initialement vitamine H, fait partie des vitamines hydrosolubles du groupe B qui, d'une part, jouent un rôle important dans le fonctionnement des nerfs et, d'autre part, sont nécessaires pour un bon métabolisme énergétique et la synthèse des «hormones du bonheur». La biotine entre dans la composition de différentes enzymes et est dès lors impliquée dans de nombreux processus métaboliques. Elle apporte à la peau des lipides protecteurs et, en plus de renforcer et de stimuler la croissance des cheveux et des ongles, a aussi un effet équilibrant sur le psychisme. Elle est donc considérée comme la vitamine de la beauté par excellence.

Les sources naturelles de biotine

Heureusement, beaucoup d'aliments contiennent de la biotine. Les flocons d'avoine et les noix, entre autres, sont considérés comme des sources saines, durables et véganes de biotine en concentrations relativement élevées. Les bananes et les tomates en contiennent également, mais en quantités nettement plus faibles. Les produits aux céréales complètes, la levure et les champignons, en revanche, permettent de couvrir sans problème les besoins journaliers. Selon les estimations de la Société allemande de nutrition (DGE), un adulte en bonne santé a besoin en moyenne de 40 à 60 microgrammes de biotine par jour, même si l'on manque encore malheureusement d'études scientifiques faisant autorité pour étayer ces chiffres. Le déficit en biotine est toutefois relativement rare en raison de notre consommation importante de viande et d'œufs – les aliments qui en contiennent le plus.

Les symptômes d'un déficit

Mais si les déficits prononcés en biotine sont rares, ils restent possibles en cas d'alimentation peu variée, de consommation régulière d'alcool ou dans certaines maladies héréditaires. Par ailleurs, les besoins sont accrus chez les femmes enceintes et allaitantes, les nourrissons et les fumeurs. Les symptômes caractéristiques d'un déficit en biotine sont une sécheresse cutanée, voire des maladies de peau comme l'eczéma, une chute des cheveux, des ongles cassants, des fissures au coin des lèvres, une inflammation des muqueuses, une sensation chronique d'épuisement ou encore des douleurs musculaires et une dépression. Si un déficit en biotine peut donc affecter la qualité de vie, des apports excessifs ne posent normalement pas de problème car, comme les autres vitamines hydrosolubles, la biotine ne s'accumule pas dans l'organisme mais est simplement éliminée via l'urine en cas d'excès.



Histoire de la découverte de la biotine

- 1898** Franz Steinitz découvre la vitamine H (H pour «Haut», la peau en allemand).
- 1901** Eugene Wildiers et Manile Ide établissent que la biotine est une substance importante pour la croissance des levures.
- 1927** M. A. Boas décrit une forme de dermatite causée par une substance présente dans le blanc d'œuf (l'avidine), qui inactive la biotine.
- 1931** Paul György s'intéresse à son tour à la vitamine H.
- 1936** Fritz Kögl et Benno Tönnis réussissent pour la première fois à isoler la biotine à partir de jaune d'œuf déshydraté.
- 1940** György constate que les substances appelées biotine, vitamine H et coenzyme R sont identiques.
- 1942** Vincent du Vignaud, futur prix Nobel, décrypte la structure chimique de la biotine.
- 1943** Stanton A. Harris réussit pour la première fois à synthétiser la biotine et la fait connaître.

Le bien-être de l'intérieur

Les top-modèles le savent depuis longtemps: la biotine est un moyen simple de faire quelque chose pour sa santé et de mettre en valeur sa beauté naturelle. Puisque la biotine est très bien tolérée et n'entraîne ni inconvénients, ni effets indésirables, une cure de cette vitamine peut contribuer à une plus grande sérénité ainsi qu'à la régénération de la peau et des cheveux et, en bonus bienvenu, au renforcement des ongles. Nous vous le disions: un partenaire beauté à tous les niveaux.

Les synergies et leurs effets

Saviez-vous que beaucoup de nutriments essentiels ont leurs alliés spéciaux: d'autres nutriments avec lesquels ils travaillent main dans la main et dont les effets se renforcent mutuellement?

Pour le fer, par exemple, il s'agit de la vitamine C, qui s'assure que l'organisme absorbe suffisamment de ce minéral indispensable. Dans le cas du calcium, il s'agit de la vitamine D, qui favorise l'absorption du calcium dans les os, et dans le cas de la biotine, c'est le zinc, essentiel à la régénération et au renouvellement des cellules. Par ailleurs, le sélénium, le silicium et les fameux oméga 3 viennent idéalement compléter l'action de la vitamine de la beauté: ils travaillent en partenariat avec la biotine et vous font rayonner de l'intérieur. <

Biotine-Biomed® plus

NOUVEAU

DES CHEVEUX FORTS, POUR UNE PRESTANCE FORTE



Le plus pour vos cheveux et ongles

- + Une seule capsule par jour pour couvrir les besoins.
- + Combinaison précieuse avec biotine, zinc, sélénium, vitamines B, L-cystine et extrait de millet doré.

La biotine, le zinc et le sélénium contribuent au maintien de cheveux normaux. De plus, le zinc et le sélénium contribuent au maintien d'ongles normaux. Biotine-Biomed plus est un complément alimentaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



BioMed®

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 01/2023. All rights reserved.

www.biotine.ch

Vert salubre

Contempler les fleurs, les arbres et les arbustes en pleine floraison ainsi que cultiver des légumes et des fruits apaise notre psychisme. Dans cet entretien, Martina Föhn nous en dit plus sur l'hortithérapie et à qui elle peut profiter.

Susanna Steimer Miller, en entretien avec Martina Föhn



Qu'entend-on par «hortithérapie»?

Martina Föhn: c'est une méthode dans laquelle on utilise les activités et les expériences axées sur les plantes et le jardinage pour instaurer et entretenir une interaction entre l'humain et l'environnement. L'hortithérapie améliore la qualité de vie, atténue les problèmes de santé et permet aux personnes en situation de handicap de participer à des activités sociales. L'idée de l'hortithérapie n'est pas nouvelle. Dans l'Égypte ancienne, on recommandait déjà aux personnes psychologiquement perturbées de passer du temps dans les jardins. L'hortithérapie a été étudiée pour la première fois dans les années 1960 aux États-Unis et au Royaume-Uni. Aujourd'hui, diverses institutions, dont la Haute école des sciences appliquées de Zurich sur son site de Wädenswil, proposent une formation initiale et continue dans ce domaine.

Quelles aptitudes l'hortithérapie renforce-t-elle?

Elle fait travailler les capacités motrices et intellectuelles. De plus, elle interpelle tous nos sens. Elle a donc un vaste champ d'application.

Face à quels problèmes de santé peut-elle être utile?

L'hortithérapie est indiquée en cas de douleurs, après un AVC, en cas de dépression ou de démence. Aujourd'hui, elle est utilisée dans beaucoup de maisons de retraite mais aussi dans les établissements psychiatriques et les centres de rééducation. Elle améliore l'humeur, soulage les angoisses et les tensions et structure la journée des personnes plus âgées.

Qui d'autre peut profiter de ce type de thérapie?

L'hortithérapie diminue le stress et améliore le bien-être et la qualité de vie. Elle a des effets positifs dans les troubles alimentaires et l'obésité. Grâce aux jardins interculturels, elle offre aux migrants une occupation qui a du sens et qui peut les aider à surmonter leurs traumatismes. L'hortithérapie peut aussi être intéressante chez les enfants, notamment en cas d'autisme. Et bien sûr, en prison.

Quel est, pour vous, le gros avantage de cette thérapie?

Elle est porteuse de sens. Des personnes qui, en dehors de cela, dépendent de soins quotidiens deviennent responsables des plantes et se glissent dans le rôle de soignants. Semer des graines, arroser des plantes et les regarder pousser, ça rend heureux! Les soins qu'on apporte aux plantes sont récompensés par les fruits de la récolte ou de belles fleurs. C'est motivant et satisfaisant. Avec le jardinage, les participants ont un but concret devant les yeux et peuvent s'y plonger complètement.

Existe-t-il des études sur les effets de l'hortithérapie?

Oui, la Haute école des sciences appliquées de Zurich et le centre de rééducation de Bad Zurzach ont étudié l'influence de cette forme de thérapie sur la douleur, avec des résultats positifs. D'autres études ont mis en évidence son efficacité contre le stress et la dépression.

Cette thérapie est-elle possible par tous les temps?

Oui, bien sûr! Ça fait du bien aux patients douloureux, par exemple, de sentir de nouveau le froid de temps en temps, ou la sensation de la pluie sur leur peau. Il y a toujours quelque chose à faire au jardin... Quand le sol est gelé, on peut cultiver des parterres surélevés ou faire des semis sous serre. Regarder et s'occuper des plantes a un effet favorable sur la santé. Roger Ulrich, professeur d'architecture, s'est intéressé à l'effet d'une vue sur un environnement vert chez des patients venant de subir une opération de la vésicule biliaire. Les participants dont les fenêtres donnaient sur un parc arboré avaient besoin de moins d'antidouleurs et sont sortis plus vite de l'hôpital que ceux qui ne voyaient que les murs en béton du bâtiment voisin.



Une accompagnatrice explique à une femme en situation de handicap mental comment pailler les plantations.

Y a-t-il des plantes particulièrement adaptées à l'hortithérapie?

L'hortithérapie doit toujours être adaptée aux besoins et capacités individuelles des participants.

Les patients atteints de démence, par exemple, ont généralement oublié ce qui s'est passé cinq minutes plus tôt. Mais ils se souviennent bien de choses qui datent de leur enfance ou de leur jeunesse. Pour travailler avec ces patients, on choisit donc plutôt des plantes populaires il y a 70 ou 80 ans, ou des plantes qui ont joué un rôle important dans leur vie. Un chou romanesco ne leur dira pas grand-chose, car c'est un légume qui n'existait pas quand ils étaient jeunes.

Pour les personnes qui ont des problèmes de mobilité dans les mains à cause de rhumatismes, de l'arthrose ou après un AVC, on oubliera les toutes petites graines et on en choisira plutôt des grosses, comme celles des haricots.

L'hortithérapie fait aussi souvent appel à des plantes qui impliquent les sens: des sortes qui sentent bon ou sont douces au toucher, ou des semences qui font du bruit. Les baies et les fruits sucrés stimulent le sens du goût et sont appréciés des jeunes comme des moins jeunes.

Possibilités de formation

La Haute école des sciences appliquées de Zurich propose un Certificate of Advanced Studies en hortithérapie depuis 2013. Cette formation s'adresse aux personnes actives dans le secteur de la santé qui souhaitent acquérir un savoir-faire pour jardiner avec leurs patients dans leur établissement. Le Certificate of Advanced Studies «Jardins thérapeutiques», quant à lui, est surtout destiné aux jardiniers et architectes paysagers qui veulent apprendre comment créer et gérer un jardin thérapeutique. Dans cette formation, les participants en apprennent plus sur les maladies et le rapport aux personnes malades, ainsi que sur les plantes particulièrement intéressantes dans un jardin thérapeutique.



Et si nous nous présentions?

Même un enfant le sait: nous, les yeux, sommes indispensables à la vision. Mais tout ce qui intervient pour que nous fonctionnions parfaitement est tout simplement incroyable. L'article ci-dessous va vous étonner!

TEXTE: DOMINIK SCHITTNY

Chère lectrice, cher lecteur, on peut dire que nous faisons la paire tous les deux! Grâce à notre structure très complexe, nous permettons aux humains et aux animaux de nous orienter. Nous sommes capables de nous adapter et de résister à beaucoup de choses. En prenant soin de nous, vous nous aidez à rester en bonne santé, afin que nous vous servions tout au long de votre vie...

Cinq grandes membranes

Notre membrane externe est la sclérotique. Elle nous protège des influences extérieures néfastes et garantit notre stabilité. La cornée située à l'avant de l'œil – la partie de l'œil que vous voyez – nous protège également de l'extérieur. Mais elle a aussi une autre fonction: elle dévie la lumière qui arrive à notre surface. Sans ce processus, il n'y aurait pas de vision possible.

La paroi intérieure de la sclérotique est tapissée par la choroïde, qui nous approvisionne en oxygène et en tous les nutriments dont nous avons besoin. Notre couche la plus interne est la rétine, sur laquelle

“Le liquide lacrymal nous protège du dessèchement.”

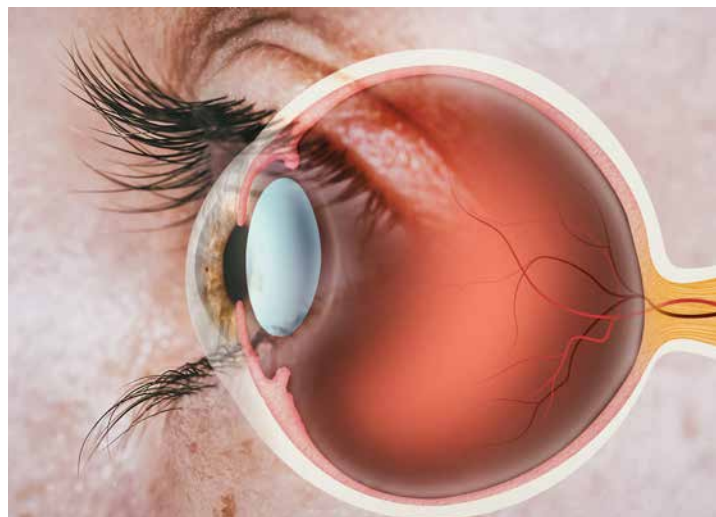
se trouve les cellules sensorielles – les bâtonnets et les cônes – qui transforment la lumière qui entre dans l'œil en impulsions nerveuses. Enfin, vous connaissez certainement l'iris, la partie colorée de l'œil, qui, comme le diaphragme d'un appareil-photo, veille à ce que la quantité de lumière adéquate entre par la pupille.

Le cristallin, chef d'œuvre anatomique

À l'intérieur, nous sommes entièrement remplis par le «corps vitré», une masse transparente, gélatineuse, qui assure notre stabilité. Mais pour que votre vision ne soit pas floue, l'image doit se dessiner nettement sur la rétine. C'est là que le cristallin intervient. Situé entre le corps vitré et l'iris, il est attaché à des muscles par de solides ligaments. Quand ces muscles se contractent, la courbure et la forme du cristallin très élastique se modifient. Il ajuste ainsi l'angle de pénétration de la lumière, de manière à voir nettement des objets proches ou éloignés. C'est ce que les spécialistes appellent l'accommodation.

Des larmes indispensables

Le film lacrymal est une vraie bénédiction. Grâce au clignement incessant des paupières, ce liquide à la composition très complexe est constamment bien



Structure de l'œil humain. Vue latérale.

réparti sur toute notre surface. Il nous protège du dessèchement. Sans cela, les agents pathogènes ou les corps étrangers pourraient nous endommager plus facilement. Et nous serions privés des nutriments présents dans ce précieux liquide. Notre bien-être s'en ressentirait beaucoup, car nous rougirions et commencerions à démanger, brûler et larmoyer. Et vous autres, humains, n'aimeriez pas cela!

Lire plus
facilement grâce à
COMPLETA EXTRA*.

600 francs
d'économies
sur l'achat de
lunettes.

* Souscription possible uniquement en combinaison avec COMPLETA.



Découvrez toutes les prestations
et calculez votre prime.

Helsana
Engagée pour la vie.



“Nous aimons les environnements non enfumés et peu pollués”

Il n'est jamais trop tard pour bien faire

Bien sûr, il n'est pas forcément évident de respecter tous nos souhaits. Mais même si tout n'est pas parfait et que la sécheresse nous guette, vous pouvez nous aider. Comment? Avec des «larmes artificielles», pardi! Qu'est-ce donc? Les larmes artificielles ou substituts lacrymaux sont des gouttes, des sprays ou des gels ophtalmiques qui hydratent et lubrifient l'œil. Leurs propriétés sont très proches de celles du film lacrymal naturel. Elles ne contiennent pas de substances actives proprement dites, n'ont pas d'effets indésirables et nous soulagent, car elles restent longtemps à notre surface, nous protègent et nous humectent.

L'embarras du choix

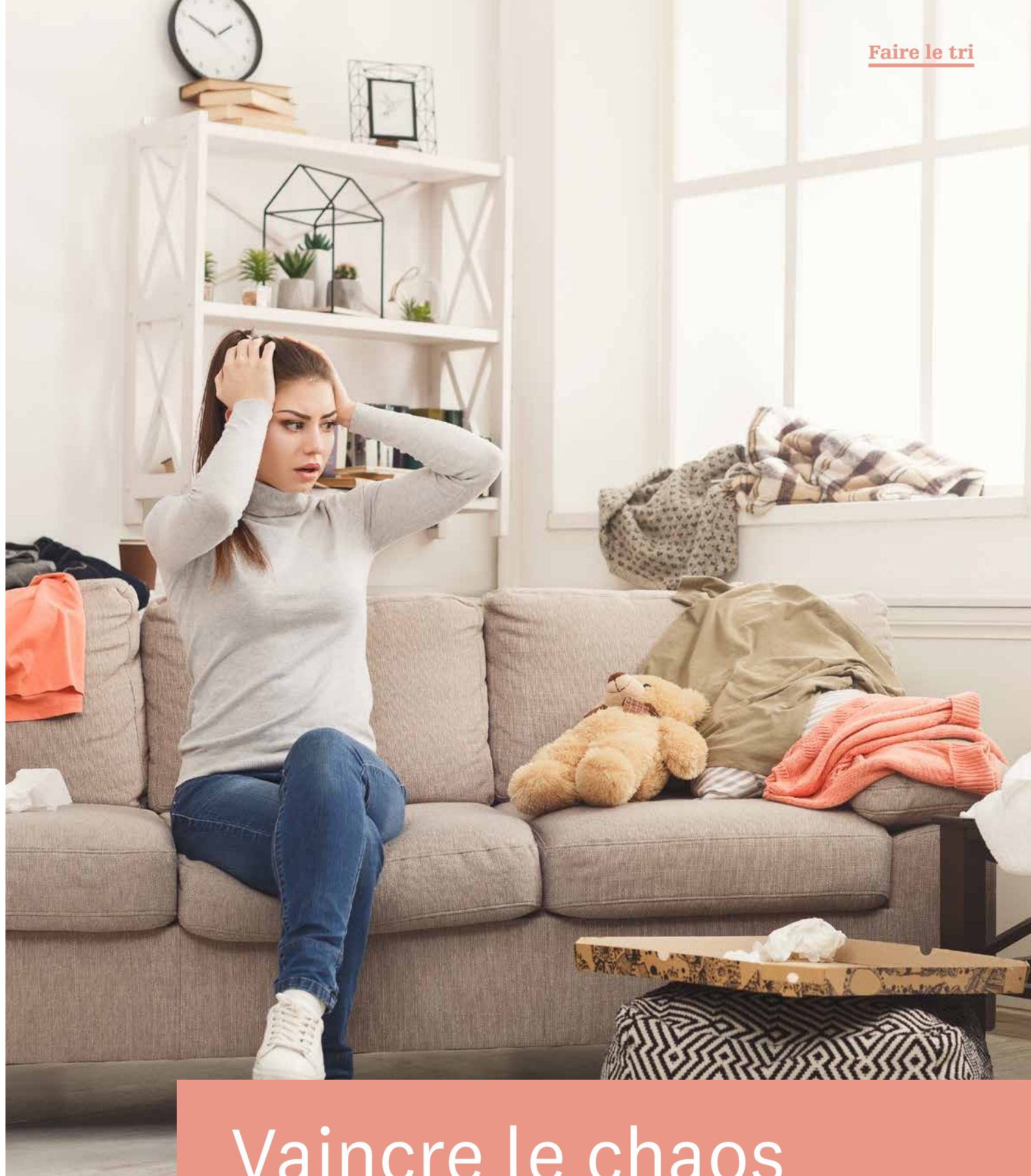
Il existe une multitude de substituts lacrymaux. Si les symptômes de sécheresse oculaire sont légers, des préparations plutôt fluides, par exemple à base d'alcools polyvinyliques ou de polyvidones, suffisent généralement. Des gouttes plus visqueuses ou plus proches du gel, par exemple à l'acide hyaluronique ou aux carbomères, seront utiles en cas de symptômes plus sévères. Il existe aussi des sprays oculaires qui contiennent notamment des phospholipides. Comment s'utilisent-ils? De manière assez incroyable, en les vaporisant sur les paupières fermées! Ils atteignent ainsi le bord de la paupière et nous protègent d'une évaporation excessive du film

Comment nous dorloter

- > Nous n'aimons ni les courants d'air, en voiture par exemple, ni la clim. Veillez donc à nous en protéger.
- > Par contre, nous apprécions les humidificateurs dans les pièces où l'air est sec. Car un air plus humide préserve le film lacrymal.
- > Des apports hydriques suffisants nous sont également profitables. Boire un peu au-delà de sa soif n'a jamais fait de tort à personne.
- > Plus vous avez une alimentation équilibrée et riche en vitamines, mieux c'est. Non seulement pour nous, mais aussi pour tous vos organes et vos fonctions corporelles.
- > Veillez aussi à nous assurer un environnement non enfumé et le moins pollué possible. Toutes les particules inutiles dans l'air nous irritent et représentent un stress.
- > Évitez aussi autant que possible de rester longtemps devant un écran. Car, quand vous fixez un objet, vous oubliez souvent de cligner des yeux. Et si vous ne clignez pas des yeux, le liquide lacrymal ne peut pas se répartir à notre surface. Nous risquons alors de nous dessécher!
- > Enfin: dormez suffisamment pour nous accorder, à vous comme à nous, un repos bien mérité...

lacrymal. Vous craignez de ne pas vous y retrouver? C'est moins compliqué qu'il n'y paraît. Demandez simplement conseil dans votre pharmacie: ils savent ce qui est bon pour nous!

Avec ces quelques conseils pratiques, nous vous disons au revoir, chère lectrice, cher lecteur, avec un petit clin d'œil mutin... <



Vaincre le chaos

Ranger et mettre de l'ordre, voilà qui est essentiel pour mieux vivre chez soi et mieux travailler. Mais comment ramener de l'ordre dans le chaos? Que peut nous apprendre le feng shui à ce propos?

TEXTE: FABRICE MÜLLER, CONSEILLER EN FENG SHUI À L'INFIS

Êtes-vous une personne plutôt ordonnée ou désordonnée? Ou aimez-vous le chaos créatif de montagnes de dossier, de travaux non achevés, de piles de linge sale et de livres que vous auriez dû apporter depuis longtemps chez le bouquiniste? Ça ne vous dérange pas de ne retrouver certains documents, pour votre déclaration d'impôts par exemple, qu'après une demi-journée de fouilles acharnées dans tout l'appartement? Si cela ne nous fait ni chaud ni froid, inutile de lire ce qui suit. Mais si ce genre d'action commando vous donne des boutons et que vous avez envie d'une maison plus ordonnée et mieux organisée, cet article est fait pour vous.

Énergies négatives

Saviez-vous que le désordre et le bric-à-brac font partie des thèmes centraux du feng shui, l'art chinois de l'harmonie, et qu'ils ont une influence manifeste sur la qualité de votre habitat et de votre travail? Car toute forme d'encombrement entrave la circulation fluide de l'énergie dans une pièce. Vous pouvez vous en rendre facilement compte quand vous traversez une pièce en désordre et que vous devez pour cela éviter des caisses ou même enjamber des objets pour arriver à l'autre bout. Le désordre est source de stagnation et/ou de confusion pour les personnes qui habitent les lieux. Une pièce pleine de bazar dégage une énergie négative et la transmet à ses occupants. Si, par exemple, il y a beaucoup de bric-à-brac dans une pièce de l'habitation qui, selon les principes du feng shui, fait partie de la zone Prospérité, il y régnera une énergie paresseuse et stagnante qui, selon toute vraisemblance, affectera aussi le bien-être des habitants.

Adieu le fouillis – place à l'ordre!

Mettre de l'ordre dans l'appartement ou la maison, c'est s'ouvrir de nouvelles perspectives et opportunités dans la vie. L'ordre créé dans le monde extérieur ouvre aussi



Mettre de l'ordre, c'est s'ouvrir de nouvelles perspectives.

la porte à des changements intérieurs. Le rangement acquiert dès lors une importance fondamentale. C'est bel et bien l'étape la plus importante lorsqu'il s'agit d'améliorer la qualité d'un espace de vie ou de travail à l'aide du feng shui. Ranger et nettoyer – voilà en quoi consiste le feng shui. Mais qu'est-ce que le désordre au juste? Ce sont simplement toutes ces choses dont on n'a pas besoin ou que l'on n'aime pas vraiment, qui traînent ou sont mal organisées. C'est la pagaille quand trop de choses sont accumulées dans un petit espace, mais aussi quand on commence quelque chose sans le terminer. Un principe précieux pour faire le tri sera donc: tu aimes cet objet ou tu en as besoin – sinon, tu t'en débarrasses.

Allez-y petit à petit

C'est toujours le bon moment pour faire le tri. Faites simplement confiance à votre instinct. Commencez par un projet pas trop ambitieux, par exemple un tiroir ou un placard, et passez ensuite progressivement aux espaces plus grands. Prenez chaque objet l'un après l'autre et décidez dans l'instant s'il doit partir ou rester. Tout ce qui reste doit avoir sa place selon un système bien organisé. Déterminez des zones pour des fonctions bien précises. Cette partie de placard, par exemple, pour les documents comptables; cette autre pour les albums photo. Cette vitrine pour les verres et les vases; ce tiroir pour les petits objets. Si tout ne rentre pas dans le nouvel espace dédié, il faut vous débarrasser d'une partie des choses. Sinon vous risquez de créer de nouveaux amoncellements de choses ailleurs – et le chaos reprendra de plus belle.

Un impact sur les performances, le stress et le psychisme

Un espace bien ordonné n'a pas seulement un effet esthétique: il influence aussi notre bien-être psychique. Des chercheurs en neurosciences de l'université de Princeton ont constaté que le désordre régnant dans l'environnement des participants était associé à des résultats moins



Conseil de lecture:
Karen Kingston,
**Simplifiez votre intérieur
grâce au Feng Shui**
Octobre 2013
Éditions LEDUC
ISBN 978-2-848-99646-2

bons, une baisse des performances et un stress accru par rapport aux sujets qui réalisaient les mêmes tâches dans un espace rangé. Des chercheurs du Center on Everyday Lives and Families (CELFL) de l'université de Californie à Los Angeles (UCLA) ont établi que le désordre avait une grande influence sur l'estime de soi et l'humeur. Chez les femmes participant à une étude, ils ont mesuré un taux de cortisol (l'hormone du stress) directement lié au nombre d'objets ménagers. Plus elles étaient entourées d'objets inutiles, plus elles se sentaient stressées.

Ranger et ordonner selon les principes du feng shui

Ce n'est qu'après la phase de tri que le/la conseiller/ère en feng shui entre en jeu pour aider à répartir structures et objets dans l'espace de vie de manière à influencer positivement la qualité de l'habitat et la qualité de vie globale. Peut-être que le bureau et tout ce qui se rapporte au travail serait mieux orienté au nord, la zone Carrière et parcours de vie, qu'au sud-ouest, dédié aux relations et à l'amour. Bien sûr, d'autres facteurs entrent aussi en ligne de compte, comme notre rapport personnel aux choses, mais le feng shui donne de précieux points de repère sur tout ce qu'il faut prendre en compte quand on organise l'espace. <



L'ordre influence le bien-être psychique.



Détente et concentration.

gincosan® – en cas d'efficacité diminuée avec des symptômes tels que manque de concentration, difficultés de mémorisation et troubles de l'attention.
zeller détente – en cas de troubles liés au stress, tels que nervosité, tension, agitation ou peur des examens.

LORS DES EXAMENS.

À BASE DE PLANTES.

DE ZELLER.



Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.
 Max Zeller Söhne AG,
 8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

0222/2069

zeller

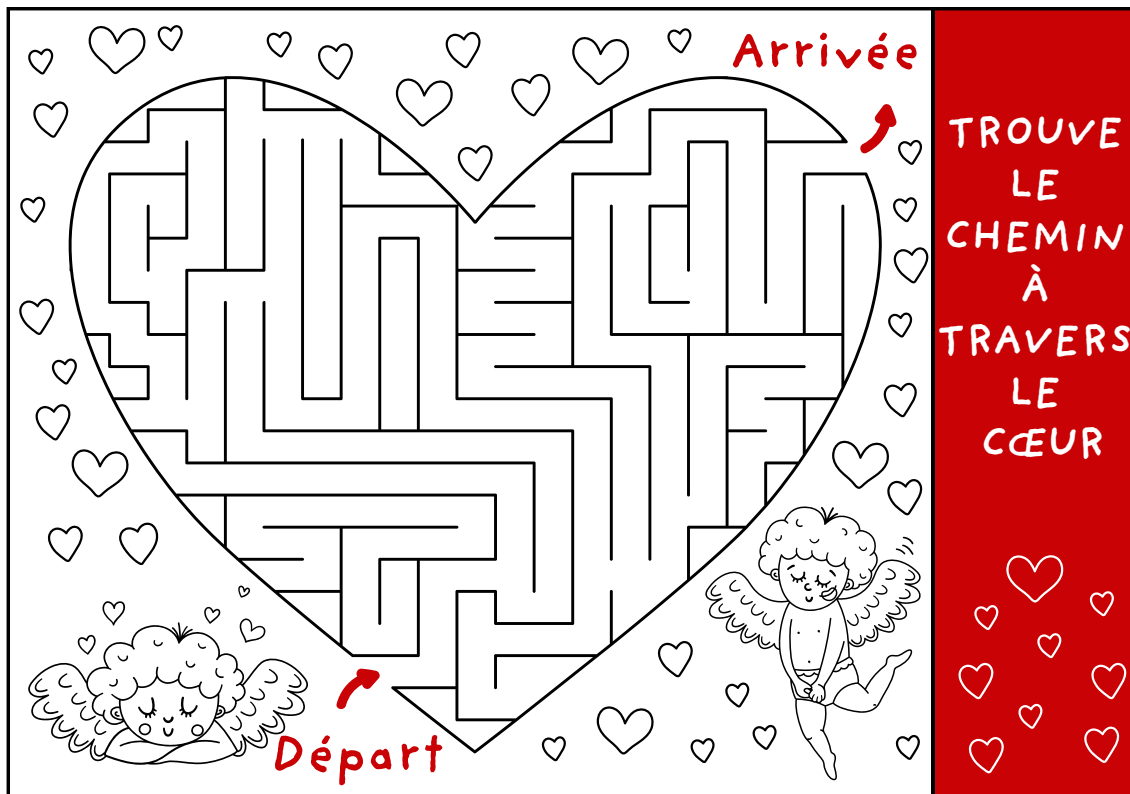
Qui frappe donc là?

Le cœur est un organe important. Il est chargé de pomper le sang dans tout ton corps. Et permet ainsi à toutes les régions du corps d'être approvisionnées en oxygène et en nutriments essentiels. Creux à l'intérieur, le cœur est en grande partie constitué de muscles.

Un organe bien perceptible

Sais-tu ce que cela signifie quand on dit que le cœur bat? Le muscle cardiaque se contracte et se relâche: ce mouvement lui permet de pomper le sang dans tes vaisseaux sanguins. Le cœur a deux fonctions différentes. Sa partie gauche est chargée d'envoyer du sang fraîchement chargé en oxygène des poumons dans le corps et de lui apporter de l'énergie. La partie droite, par contre, renvoie le sang «utilisé», pauvre en oxygène, vers les poumons pour qu'il puisse se recharger en oxygène. Tu peux sentir ton cœur battre en différents endroits de ton corps. Pour cela, place simplement deux doigts sur un vaisseau, par exemple à l'intérieur de ton poignet ou sur le côté de ton cou, sous la mâchoire. Sens-tu ton pouls?





Quand le cœur bat la chamade

Tu as certainement déjà remarqué que ton cœur ne bat pas toujours à la même vitesse. C'est tout à fait normal. Si, par exemple, tu fais tes devoirs tranquillement assis(e) sur une chaise, ton corps n'a pas besoin de beaucoup d'énergie et ton cœur peut se reposer. Il bat alors assez lentement: environ 85 à 90 fois par minute chez un enfant de ton âge. Chez les bébés, ce sera plutôt environ 140 battements par minute et, chez les adultes, seulement 60 à 80. Le pouls dépend donc fortement de l'âge. Mais ce n'est pas tout: quand tu fais du sport, ton corps a besoin de plus d'énergie et ton cœur doit battre plus vite pour que tes organes reçoivent de l'oxygène. Quand tu as peur ou quand tu es très excité(e), ton pouls augmente aussi. Ton cœur peut alors vraiment «battre la chamade» (comme des coups de tambour), selon l'expression consacrée!

Fais du bien à ton cœur

Ton cœur sera content si tu manges sainement. Veille à avoir une alimentation équilibrée et riche en vitamines, avec beaucoup de fruits et légumes frais par exemple. Les acides gras oméga 3 sont aussi bons pour lui. On les trouve par exemple dans les noix, certains poissons et l'huile d'olive. Une alimentation saine n'est pas si difficile à adopter avec un peu de discipline. Et bien sûr, faire du sport régulièrement est aussi important pour ton cœur, car cela le fait travailler et le renforce. Alors à vos marques, prêts, partez!

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

Le savais-tu?

Voici quelques chiffres étonnants à propos du cœur:

- > Le cœur d'un adulte bat environ 100 000 fois par jour et pompe ainsi plus ou moins 10 000 litres de sang dans le corps. Le temps d'une vie, cela fait trois milliards de battements en moyenne: impressionnant!
- > Le cœur de l'embryon dans le ventre de sa mère commence à battre dès la 4^e semaine de grossesse. On peut le constater à l'échographie.
- > Par ailleurs, notre cœur est sensible à la musique: une musique rapide accélère ses battements, tandis qu'une musique calme les ralentit. Évite donc les musiques très entraînantes au moment de dormir.
- > Ton cœur fait à peu près la taille de ton poing. Celui d'un adulte pèse entre 250 et 300 grammes. Le cœur de la baleine bleue pèse plus de 700 kilos: l'équivalent de dix personnes de poids normal!
- > Notre cœur produit chaque jour autant d'énergie que celle nécessaire à un camion pour faire 30 kilomètres. Ainsi, le cœur d'une personne de 70 ans a produit assez d'énergie pour qu'un camion fasse l'aller-retour de la Terre à la lune.



Agir pour un approvisionnement médical sûr

La pénurie de médicaments s'accroît. Au cours des derniers mois, les difficultés d'approvisionnement et les ruptures de stock se sont multipliées, laissant la clientèle des pharmacies dans l'embarras. En ce moment, de nombreux médicaments ne sont pas disponibles ou difficiles à obtenir. Cette situation préoccupe grandement les pharmaciennes et les pharmaciens.



TEXTE: MARTINA TSCHAN, PHARMASUISSE

La liste de médicaments indisponibles est longue et la situation n'est pas près de s'améliorer. Cet hiver, au pic de la crise, plus de 1000 médicaments délivrés sur ordonnance étaient indisponibles. Sans compter les médicaments en vente libre, pour lesquels il n'y a pas de chiffres. La pénurie touche notamment les médicaments destinés aux enfants, mais également les antibiotiques, les antidouleurs, les médicaments pour traiter l'hypertension et le cancer, ainsi que du matériel médical comme des solutions nécessaires aux injections et aux perfusions ou encore des ampoules de produits injectables. Les premières victimes de cette pénurie sont les patients: ils sont contraints de prendre un autre médicament (alternative thérapeutique), ou d'adapter leur traitement. Un changement dans le traitement médicamenteux n'est pas sans conséquences: les risques de rechute peuvent augmenter, les symptômes de

la maladie peuvent s'intensifier, la prise du traitement par le/la patient(e) peut être compromise, et des effets indésirables peuvent apparaître. Souvent, les pharmaciens sautent dans la brèche et fabriquent eux-mêmes le médicament manquant. Mais cela nécessite du temps et du personnel – deux ressources précieuses, qui sont déjà denrées rares en pharmacie. Au moins, depuis le début de l'année, les préparations fabriquées par la pharmacie pour remplacer les médicaments prescrits par le médecin ne doivent plus être payées par les clients eux-mêmes. Toutes les assurances-maladie prennent désormais ces coûts en charge.

Causes de la pénurie

Les causes des difficultés d'approvisionnement sont multiples. Elles sont principalement dues à l'irrégularité de la demande, à la mondialisation de la production, à la pression des coûts sur les producteurs locaux et à la rentabilité insuffisante qui en découle. Mais le coronavirus et les confinements en Chine, la guerre en Europe ainsi que les problèmes de chaîne d'approvisionnement et la hausse des prix des matières premières et de l'énergie jouent également un rôle. Dans certains cas, ce sont carrément les principes actifs qui manquent, dans d'autres cas, uniquement le carton ou l'aluminium nécessaire à l'emballage du médicament. De plus, la Suisse est un petit pays, avec trois langues officielles, ce qui n'en fait pas un marché attractif pour l'industrie pharmaceutique. Il s'agit parfois de faits isolés, mais qui, combinés, ont des répercussions importantes. Par





Souvent, les pharmaciens sautent dans la brèche et fabriquent eux-mêmes le médicament manquant.

exemple, cet hiver, le pic de cas de virus respiratoire syncytial (VRS) a été particulièrement précoce et fort: en effet, ces deux dernières années, les enfants ont été moins exposés aux virus grâce aux mesures d'hygiène; par conséquent, nombre d'entre eux sont tombés malades simultanément.

La problématique des pénuries n'est pas un phénomène récent, toutefois, il s'est accentué au cours

des derniers mois. La Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse s'en préoccupe depuis longtemps et attire l'attention sur cette problématique depuis plusieurs années. Elle a alerté à plusieurs reprises sur les dangers d'une politique court-termiste et trop axée sur les prix. La dépendance envers la Chine et l'Inde n'est pas un problème récent. Ce qui est nouveau, c'est que depuis que des médicaments de tous les jours viennent à manquer, par exemple les médicaments contre le rhume, la population est devenue davantage consciente de la situation. Il reste à espérer que cette prise de conscience donnera lieu la reconnaissance et au traitement de cette problématique tant par les politiques que par la population. <

Initiative populaire fédérale «Oui à un approvisionnement médical sûr»

Pour enrayer la dégradation de la sécurité de livraison et d'approvisionnement en médicaments, une vaste alliance composée de représentants des pharmaciens, des médecins, des droguistes, de l'industrie pharmaceutique, des grossistes pharmaceutiques, de la médecine de laboratoire et d'organisations de consommateurs a lancé une initiative populaire fédérale. L'initiative ne porte pas uniquement sur les médicaments, mais également sur les produits thérapeutiques et d'autres biens médicaux. Il s'agit de renforcer la place industrielle suisse, de garantir des chaînes d'approvisionnement fiables depuis l'étranger et de rapatrier la production de médica-

ments en Europe. L'objectif de l'initiative n'est pas de protéger la patrie, mais de garantir aux patients l'accès aux produits thérapeutiques importants. Actuellement, la répartition des responsabilités entre la Confédération et les cantons n'est pas claire. Selon la Constitution, la responsabilité de la sécurité de l'approvisionnement médical relève des cantons. Toutefois, les cantons sont souvent entravés par le fait que les conditions cadres sont définies par la Confédération. Or, par définition, l'Office fédéral pour l'approvisionnement du pays (OFAE) n'intervient que lors de graves pénuries de médicaments vitaux et renvoie souvent la balle à l'économie et aux fournisseurs de prestations. Ces derniers, à commencer par les pharmaciennes et les pharmaciens, souhaitent pouvoir offrir le meilleur traitement à chaque patient(e), ce qui n'est pas toujours possible dans la situation actuelle. Par conséquent, la première chose à faire est de définir des compétences fédérales en la matière et de réviser la Constitution. Le but de l'initiative est que la Confédération crée les conditions cadres nécessaires pour éviter les pénuries de médicaments nécessaires à l'approvisionnement et d'autres produits médicaux.

Ces conditions devront:

- > favoriser la recherche, le développement et la fabrication de médicaments nécessaires à l'approvisionnement en Suisse et garantir un accès rapide à ces médicaments pour les patients;
- > promouvoir une distribution fiable, ordonnée et durable des médicaments nécessaires dans toutes les régions du pays;
- > garantir que des stocks suffisants de médicaments et d'autres biens médicaux nécessaires à l'approvisionnement sont constitués;
- > assurer la remise décentralisée de médicaments nécessaires à l'approvisionnement, conseils et encadrement professionnels compris.

Signez l'initiative populaire fédérale et envoyez un signal fort en faveur de la sécurité de l'approvisionnement médical en Suisse !

Les pharmaciens et les pharmaciennes saluent et soutiennent l'initiative. Vous trouverez les formulaires de signature dans votre pharmacie. L'équipe de votre pharmacie répondra volontiers à vos questions.



Vous trouverez de plus amples informations sur www.initiative-approvisionnement.ch

Des avancées dans votre intérêt

Les succès communs nous font tous avancer en matière de santé. La bonne nouvelle: l'élargissement de la collaboration entre les différents professionnels de la santé commence à se faire sentir et fait gagner du temps et de l'argent.

TEXTE: HANS WIRZ

Les pharmacies sont des prestataires de soin de premier recours car, outre leur connaissance unique des médicaments, elles prévoient et proposent sans cesse de nouveaux services. D'une part pour améliorer le système de santé au bénéfice de la population. Et d'autre part pour soulager les médecins de famille: par des actions de prévention, la vaccination en pharmacie ou la vérification systématique de la médication aux points d'interface du parcours de soin. Derrière tout cela se cache un objectif commun à l'ensemble des professionnels de la santé: proposer et mettre en œuvre des moyens simplifiés pour guérir les patients. Il s'agit donc d'optimiser la collaboration entre ces différents professionnels au profit de la population.

La vérification systématique de la médication

Quand un(e) patient(e) quitte l'hôpital, un changement de médicaments peut s'imposer. Même chose lorsqu'il/elle change de médecin de famille. Pour assurer ce «passage de témoin» dans les règles de l'art, le personnel de la pharmacie vérifie que le nouveau médicament prescrit correspond au traitement pris jusque-là et que sa prise est sans danger. La même chose est désormais possible avec «myCare Start» pour les maladies chroniques. Par exemple au début d'un traitement de longue durée.

La réduction des coûts

Vu la pression des coûts, la convention tarifaire actuelle («liste des prix») doit être révisée au plus vite. En pratique, il s'agit d'utiliser équitablement l'énorme chiffre d'affaires annuel (d'environ 85 mia. de francs) du secteur médical. Dans l'intérêt de la population et en collaboration avec les autres partenaires du secteur (assureurs-maladie, médecins, hôpitaux, etc.), les pharmacies s'efforcent aussi d'obtenir des prix de vente équitables. Autrement dit qui couvrent les coûts tout en étant le plus avantageux possible pour la population. L'élaboration d'une nouvelle convention tarifaire est un difficile

Il s'agit d'optimiser la collaboration des professionnels de la santé au profit de la population.

exercice d'équilibriste que nous devons réussir avant la fin de l'année. À la fin de ce processus, le Conseil fédéral doit donner son feu vert.

Une prise en charge de base partagée

Avant, l'expression «prestataires de soins de premier recours» désignait uniquement les médecins. Puis, en 2014, le Conseil fédéral a décidé d'élargir la palette des acteurs concernés: pharmaciens, hôpitaux, infirmiers et d'autres encore pouvaient désormais être considérés comme tels. Cette décision a ouvert une nouvelle ère de collaboration: des professionnels se faisant parfois concurrence devaient désormais «faire équipe».

La mise en œuvre de ce projet s'est avérée assez laborieuse mais, depuis, la plupart des acteurs concernés ont reconnu les avantages d'une prise en charge partagée.

Les pharmacies: un cas particulier?

Quand il a fallu approfondir cette collaboration interprofessionnelle, les pharmacies avaient déjà une longueur d'avance: notamment grâce à leurs heures d'ouverture étendues, au fonctionnement sans rendez-vous, aux services de livraison à domicile et à leur activité d'orientation. Conseiller une visite chez le médecin de famille si la situation l'impose est depuis toujours une évidence pour les pharmaciens. De même qu'entretenir une bonne collaboration avec les médecins. Mais il y a aussi un hic: malheureusement, les pharmacies sont aussi touchées par la pénurie de main d'œuvre qualifiée. Il est donc d'autant plus nécessaire de renforcer les collaborations. <



Pâques, son lapin et ses œufs

Les symboles et les coutumes jouent un rôle important à Pâques: une bonne occasion pour (re)décorer les œufs soi-même afin de donner moins de travail au lapin de Pâques.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

À Pâques, la plus importante et la plus ancienne fête chrétienne, on fête la résurrection du Christ. Une fête qui clôture les 40 jours du carême, qui commémore la période que Jésus a passée dans le désert. Comme Pâques devait obligatoirement tomber après la Pâque juive, en l'an 325, le Concile de Nicée a fixé la date de la fête de Pâques au dimanche qui suit la première pleine lune du printemps. Comme la Pâque juive, Pâques est donc un jour de fête mobile, dont la date dépend du calendrier lunaire. Le dimanche de Pâques

tombe au plus tôt le 22 mars et au plus tard le 25 avril. Dans de nombreuses langues, le nom de la fête de la résurrection est dérivé de la Pâque juive: pâques en français, pasqua en italien, pasca/pasqua en rhéto-roman et pascua en espagnol. Les mots allemand Ostern et anglais Easter sont eux dérivés d'un point cardinal: «eostro» désigne l'aurore et fait référence au soleil qui se lève à l'est et évoque symboliquement la résurrection du Christ. On a longtemps débattu du fait que le mot pourrait être dérivé du nom de la déesse païenne du printemps Ostara, mais sans certitude scientifique.

Pour fêter la fin du carême

Autrefois, pendant le carême, la consommation de viande, d'œufs – considérés comme de la «viande liquide» – et d'alcool était proscrite. Au XII^e siècle, l'Église institue la bénédiction des œufs: «Benedictio ovorum». Après cela, les œufs pouvaient de nouveau être consommés les jours saints de la fête de Pâques.

Comme les poules pondaient beaucoup à cette période de l'année, les œufs s'accumulaient. On les conservait dans du vinaigre ou en les enfouissant et on s'en servait comme moyen de paiement de la taxe foncière. Les œufs étaient aussi cuits pour les offrir à Pâques et, initialement, le plus souvent peints en rouge pour pouvoir les différencier facilement des œufs crus. Les œufs offerts ont ensuite rapidement été richement décorés avec différentes techniques.

Duel d'œufs

Dans l'ancien temps, l'œuf était un symbole magique de force vitale et de fécondité. La première mention du lièvre comme celui qui apporte les œufs remonte au XVII^e siècle; dans certaines contrées, c'est un autre animal qui endosse ce rôle: le coucou, la cigogne, le coq, la poule ou le renard. Mais le lièvre et son cousin le lapin étant des symboles de fécondité et de renaissance depuis l'Antiquité, Jeannot Lapin est devenu le lapin de Pâques.

Il existe d'innombrables traditions pascales. En Suisse, on aime bien sûr cacher et chercher des œufs décorés ou des œufs et des lapins en chocolat, mais une autre tradition reste aussi bien vivace: l'Eiertütschen, un «duel d'œufs» dans lequel on entrechoque d'abord la pointe puis la base de deux œufs pour voir lequel est le plus fort. À Zurich et alentours, on joue aussi au Zwänzgerle: un adulte jette une pièce de 20 centimes (le Zwänzgerle) sur l'œuf que tient un enfant. Si la pièce reste coincée dans la coquille, l'adulte remporte l'œuf, sinon l'enfant garde la pièce.

CURAPROX



PLUS EFFICACE QUE LA CHLORHEXIDINE PURE*

DE PUISSANTS SOINS BUCCO-DENTAIRES – QUI LUTTENT NATURELLEMENT CONTRE LES BACTÉRIES

- + Régénération et protection de la muqueuse buccale
- + Protection supplémentaire contre les infections* et la mauvaise haleine
- + Goût frais et aromatique
- + Plus efficace que la chlorhexidine pure*
- + Concentration en chlorhexidine correspondant aux normes de la médecine dentaire

*Études disponibles sur www.perioplus.com/studies



PLUS D'INFORMATIONS SUR
WWW.PERIOPUS.COM

Developed by
curaden
• better health for you

SWISS PREMIUM
ORAL CARE



Un aliment réhabilité

Riches en cholestérol, les œufs ont été décriés dans les années 1970. Des études plus récentes ont toutefois démontré que le taux de cholestérol n'était que très peu influencé par une consommation raisonnable d'œufs et que ceux-ci n'augmentaient pas le risque de maladies cardiovasculaires.

Les œufs sont riches en nutriments. Leurs protéines sont très intéressantes, car elles sont presque complètement assimilables par l'organisme. Ils sont également riches en précieux acides gras insaturés, en différentes vitamines – A, B₁₂, D, E, acide folique, biotine et niacine – ainsi qu'en fer, en iode et en zinc. Un œuf de taille moyenne apporte entre 80 et 90 calories. Grâce à ses protéines rassasiantes, ils sont compatibles avec une démarche de perte de poids. Leur faible teneur en glucides (0,4g/œuf) en fait les alliés des régimes «low carb».

En Suisse, la consommation d'œufs par habitant (produits à base d'œufs compris) est de nouveau en augmentation depuis cinq ans. En 2021, elle était de l'ordre de 195 œufs, dont un nombre croissant (130) produits dans notre pays. La demande d'œufs de table est néanmoins en recul dans les commerces de détail. Une bonne poule pondeuse donne environ 300 œufs par an.

Par ailleurs, le vaccin contre la grippe est souvent produit à l'aide d'œufs de poule couvés. De nouveaux procédés de production utilisent plutôt des cultures cellulaires de mammifères. <

Pour bien les conserver, les cuire et les décorer

- > **Conservation:** il faut éviter les variations de températures; conservez de préférence les œufs crus au réfrigérateur.
- > Les œufs frais ne développent pleinement leurs arômes qu'après trois à quatre jours; de plus, si vous les cuisez immédiatement, ils seront plus difficiles à écaler. Pour les œufs de Pâques, préférez des œufs de 7 à 14 jours.
- > **Cuisson:** n'utilisez que des œufs dont la coquille est intacte. Les œufs de poules élevées en plein air sont plus solides. Mettez les œufs dans une casserole d'eau tiède et faites chauffer. Quand l'eau commence à frémir, comptez 10 bonnes minutes de cuisson. En cas de cuisson plus longue, une réaction chimique entraînera la formation d'un cercle vert (sulfure de fer) autour du jaune. Il n'altère ni la qualité ni le goût.
- > Ne faites pas refroidir les œufs dans l'eau froide pour éviter que leur coquille ne se fendille et que des particules de peinture et des microorganismes comme les salmonelles ne pénètrent à l'intérieur par ces petites fissures et les quelques 10 000 pores de la coquille.
- > Les œufs de Pâques cuits se conservent entre deux et quatre semaines au réfrigérateur.
- > **Décoration:** les œufs blancs sont plus adaptés pour les couleurs claires. Avant de décorer vos œufs, frottez-les avec un peu d'eau vinaigrée: vous effacerez ainsi la date de consommation recommandée imprimée sur la coquille. C'est aussi un bon moyen de dissoudre le calcaire de la coquille pour une meilleure tenue des couleurs.
- > Les œufs aux motifs naturels sont du plus bel effet: posez de petites feuilles sur la coquille et enveloppez l'œuf dans un vieux bas en nylon.
- > Pour colorer vos œufs, vous pouvez utiliser une large palette de pigments naturels: bois de campêche, cochenille, curcuma, fleurs de mauve, maté, betteraves rouges, rooibos, santal, thé noir, coquilles de noix ou pelures d'oignon. Vous en trouverez certains en pharmacie.
- > Laissez tremper les matériaux durs 1 à 2 jours, puis faites les bouillir au moins 30 à 40 minutes dans une vieille casserole en émail, laissez refroidir et filtrez.
- > Placez les œufs dans la décoction obtenue – laissez-les y plusieurs heures selon l'intensité de couleur souhaitée.
- > Sur des œufs uniformément teints, vous pouvez facilement faire des motifs avec une plume et du vinaigre ou du jus de citron, car ces acides naturels éclaircissent les couleurs.
- > Pour terminer, frottez vos œufs avec un peu de beurre, d'huile ou une couenne de lard: vous leur donnerez ainsi un joli brillant et refermerez leurs pores pour pouvoir les conserver plus longtemps.



CONTOUR®NEXT Bandelettes réactives – pour l’autocontrôle de la glycémie

À utiliser avec le lecteur de glycémie Contour®Next. L’option de réapplication intelligente permet de rajouter plus de sang sur la même bandelette réactive en 60 sec. et peut aider à économiser des bandelettes réactives. Longue durée de conservation, indépendamment du fait que la boîte ait été ouverte ou non. Facile à utiliser — prêt à mesurer!

Ascensia Diabetes Care Switzerland SA
4052 Basel
ascensia-diabetes.ch

En cas de fatigue – Strath® Iron

Strath Iron est une association de levure végétale fermentée et plasmolysée avec 61 micro-nutriments, de fer naturel fermenté et de vitamine C.

Le fer naturel est très bien toléré et peut être facilement absorbé par l’organisme.

- Le fer présent dans Strath Iron
- contribue à réduire la fatigue et l’épuisement
 - contribue à un métabolisme énergétique normal

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain.



Bio-Strath SA
8008 Zurich
bio-strath.com



Burgerstein AminoVital – Pour le corps et l’esprit

Burgerstein AminoVital contient des acides aminés complétés de taurine, d’oligo-éléments et de vitamines. Les vitamines (B₆, B₁₂) et le magnésium qu’il contient favorisent un métabolisme énergétique normal et contribuent à diminuer la fatigue. Le zinc et l’acide pantothénique sont importants pour les performances intellectuelles. Idéal pour le corps et l’esprit.

Antistress AG
8640 Rapperswil
burgerstein.ch



Similasan AllerClear gomme à mâcher pendant la saison des pollens

Les pollens volent à nouveau dans l’air. Un bon système immunitaire est important à cette saison. Similasan AllerClear gomme à mâcher est un complément alimentaire avec du zinc et de la poudre d’œufs de caille. Le zinc contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

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

Similasan AG
8916 Jonen
similasan.swiss



Effets secondaires

Consommer de la racine de réglisse de manière prolongée ou à trop forte dose peut avoir des effets indésirables. En effet, ses composants influencent des hormones endogènes comme le cortisol et l'aldostérone, ce qui peut augmenter la tension artérielle et impacter négativement la glycémie.



Maladie cœliaque

La maladie cœliaque est une réaction auto-immune au gluten – un ensemble de protéines présent dans de nombreuses céréales –, dans laquelle la muqueuse de l'intestin grêle s'enflamme et ne peut plus absorber les nutriments essentiels, les vitamines et les minéraux en quantités suffisantes.



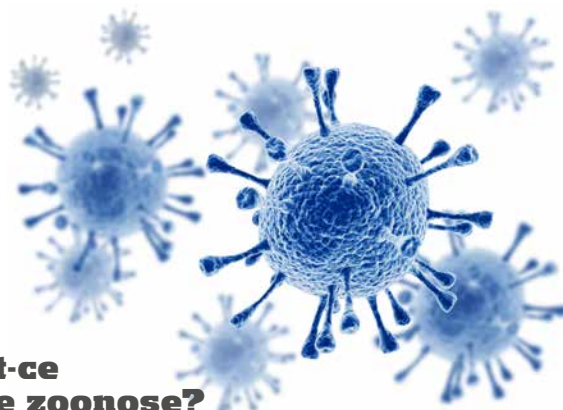
Image complète

Nos yeux ne sont capables de percevoir clairement qu'un seul point à la fois. Néanmoins, ils peuvent scanner l'ensemble du champ de vision très rapidement. Le cerveau construit alors en un éclair une image complète et nette.



Grenouilles et crapauds

Quelle est la différence entre les grenouilles et les crapauds? Elle tient pour l'essentiel à leur constitution physique. Les grenouilles sont plus fines et plus légères que les crapauds. Leurs pattes arrière sont plus longues et surtout plus puissantes, ce qui leur permet de sauter facilement et loin, contrairement aux crapauds.



Qu'est-ce qu'une zoonose?

Il s'agit d'un terme générique pour désigner les maladies infectieuses transmissibles de l'animal à l'être humain. Elles sont dues à des bactéries, des champignons, des parasites, des prions ou des virus.

Cas d'intoxication

En Suisse, environ un tiers des cas d'intoxication sont dus aux médicaments, un quart aux produits ménagers et un dixième aux plantes. D'autres causes d'intoxication courantes sont les produits de soin du corps ou les aliments. Les drogues et l'alcool ne sont incriminés que dans trois pour cent des cas environ.



Comment participer?

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

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

Date limite d'envoi: 30 avril 2023. Bonne chance!

Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier;

les prix sont envoyés directement par l'entreprise.

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



Gagnez l'un des huit kits de Friction à l'arnica 250 ml et d'Alcool à friction au pin de montagne 250 ml dans un coffret cadeau d'une valeur de CHF 15.- chacun.

| Grade dans l'armée | Variété de luzerne | Agent de Louis XV (Chevalier d') | Tenue de naissance | De l'est de l'Europe | Pronom familial | Noble germanique | Fait par un officier public | De baptême ou de famille | Prendre une autre direction | Tête d'épingle |
|----------------------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------|----------------------------|------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------|
| 6 | | | | | | | | | Désigne le numéro d'une œuvre | Roi de Juda |
| Salle polyvalente à Zürich | Multitude de personnes | 8 | | | Qui mérite l'estime | | Devant l'infinifit anglais | | Punaise sans consonnes | Partie de cheminée |
| 9 | | | Écrivain suisse † (Henri-Frédéric) | | Conseiller fédéral † (VD) | | | | | |
| Dieu germanique | Célébrée | | Tout ce qu'on possède | | | | Rubidium | | Préfixe signifiant contre | |
| Qui a besoin de manger | | | | | Acteur américain (Charlie) | | Rive vaudoise du Léman | | | 1 |
| 7 | | | Devien-dras ou resteras | | Regarde avec mépris | | | | Périodes géologiques | 12 |
| Risque imprévisible | Mette la fiche dans la prise | | Privée d'eau | | 2 | | | | | |
| On le mâche en Inde | | | 5 | | Prénom épïcène | | Relatifs à la Lune | | | |
| | | | Véhicule personnalisé | | Adjectif démonstratif | | | | | |
| S'op-pose à la force | Con-struc-tion rudi-mentaire | | | | | | | | | |
| Avant vous | 3 | | | | Bruit violent | | Emploi d'acteur | | | |
| Sommet des Préalpes (VD) | Pêcheu-se en apnée du Japon | | Jeté dehors (fam.) | | 10 | | | | | |
| | | | | | | | | | | 11 |
| Style musical | 4 | | Un participe passé | | | | | | | |
| Recon-duites | | | | | | | | | | |

Solution



La solution aux mots fléchés de l'édition de mars était:

PRINTEMPS



Flam-X Dolo forte calme la douleur

Flam-X Dolo forte est utilisé en cas d'arthrose ou autres douleurs articulaires, de douleurs dorsales suite à une activité sportive ou à un accident, d'entorses, de contusions ou de claquages. Le gel est rapidement absorbé, pour un effet anti-inflammatoire, analgésique et rafraîchissant. NOUVEAU disponible également en grand format de 180 g.

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

Axapharm ag
6340 Baar
flam-x.ch



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

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

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

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

Melisana AG
8004 Zurich
melisana.ch



Voyager devient encore plus chic

Avec le nouveau Travel set «Black is white». Ce kit de 9,5 cm x 6 cm contient des outils efficaces et sains pour la santé bucco-dentaire: premièrement, une brosse à dents assemblable et ultra-douce. Deuxièmement, un dentifrice blanchissant avec du charbon actif, mais sans abrasifs. Et puis deux brossettes interdentaires coniques avec manche. Pour une hygiène buccale parfaite en déplacement. Aucun compromis n'est possible. Pas de caries. Pas de décolorations.

Curaden AG
6010 Kriens
curaprox.ch



Nouveau : Eduard Vogt pain de douche

Les pains de douche pour le corps et les cheveux végétaliens et sans microplastiques d'Eduard Vogt sont maintenant disponibles en deux parfums. Le savon au germe de blé est doux, le savon Marine Vital très rafraîchissant. Les deux ont un pH neutre pour la peau. Avec les pains de douche, il n'y a pas de bouteilles vides à jeter, nous avons donc une solution raisonnable pour réduire l'empreinte écologique. Avec du ruban pratique fait de plastique océanique 100 % recyclé pour les accrocher sous la douche.

Tentan AG
4452 Itingen
eduardvogt.ch



Notre réponse à vos questions

“J’aimerais me renseigner plus en détail sur la ménopause. Pourriez-vous me conseiller une bonne lecture sur ce sujet?”

La pharmacienne: la littérature ne manque pas sur cette question. Voici, en bref, deux ouvrages très différents mais faciles à lire et très instructifs.

Raphaël Gruman: «Ménopause épanouie – les secrets de mon nutritionniste» (éditions Leduc.s). Vivre la ménopause tout en préservant sa santé, sa silhouette et sa féminité. Dans ce guide complet et pratique, retrouvez les réponses aux questions que vous vous posez. Découvrez entre autres les règles d’or pour maigrir à la ménopause et les sports gagnants pour maintenir votre poids de forme, avec des conseils pour débiter ou se perfectionner et en plus un programme minceur.

Caroline Michel: «C’est moi ou il fait chaud? – La ménopause sans tabou» (éditions Leduc.s). On vous a promis des bouffées de chaleur, des insomnies, des troubles de l’humeur, voire une dépression? La ménopause peut être abordée autrement! L’autrice vous livre un guide complet, empreint d’humour, sur cette étape incontournable de la vie. Vous trouvez par exemple les risques liés à la ménopause (ostéoporose, relâchement du périnée, risque cardio-vasculaire...) ou des conseils d’experts: gynécologue, sage-femme, sexologue, thérapeute de couple, ostéopathe, sophrologue, praticiens en aromathérapie et en EFT. <

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

Vous avez la mémoire qui flanche ?



Tebofortin

Lors de pertes de mémoire et
de diminution de la concentration.

Dans votre pharmacie ou droguerie.

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



**Schwabe
Pharma AG**
From Nature. For Health.