

astrea pharmacie

LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE



BESOIN DE BOUGER

par ailleurs:

Le printemps en pleine forme — 7

Des muscles sains — 12

Ce qu'il faut savoir sur le rhume des foins — 16



Alpinamed

Curcuma – pour votre bien-être

- ✓ Biodisponibilité
- ✓ Qualité
- ✓ Sécurité



Monopréparation hautement
dosée et agréable au goût.
Pure ou diluée.



Curcuma, thé vert et vitamine C.
Protège les cellules de l'organisme
contre le stress oxydatif.



Curcuma, huiles aromatiques et
oméga-3. Pour une sensation
de bien-être abdominal.



Curcuma, MSM et minéraux.
Pour les os, le cartilage et
le tissu conjonctif.

Chère lectrice, cher lecteur,

Alors que j'écris ces lignes, la Confédération annonce une décision importante à la population: très prochainement, presque toutes les mesures prises pour faire face au coronavirus vont disparaître. Après près de deux ans de restrictions, certains n'attendent rien avec plus d'impatience et se réjouissent avec exubérance de la liberté retrouvée. D'autres accueillent cette annonce avec des sentiments plus mitigés, voire avec appréhension. Ils ne font pas encore vraiment confiance aux chiffres en baisse et auraient préféré un relâchement plus prudent. Ces deux réactions sont parfaitement compréhensibles. Elles reflètent toute l'hétérogénéité de notre société et montrent toute la diversité des réactions possibles de l'être humain à une seule et même situation.

Prédire l'évolution d'une pandémie est immensément difficile – malgré toutes les connaissances scientifiques et médicales que les spécialistes ont pu acquérir en ce court laps de temps. Quant à savoir si la décision de rouvrir rapidement la société est bonne ou non, nous ne pourrons en juger qu'avec le recul. La situation reste dans tous les cas fragile et continuera d'être surveillée de près. Il me semble toutefois important que, ces prochains mois, nous fassions particulièrement attention les uns aux autres. Un mode de vie responsable et une bonne dose de bon sens seront décisifs pour que la pandémie cesse durablement de nous faire trembler. C'est dans cet esprit que je vous souhaite le meilleur!

Cordialement,



Christiane Schittny
Rédactrice en chef et pharmacienne



SOMMAIRE

Avril 2022

SUJET PHARE

Les bienfaits de l'activité physique pour les enfants — 4

NUTRITION

Énergie printanière: le printemps est là? Flemme... — 7

Champignons vitaux — 14

Purifier et détoxifier: comme une renaissance — 20

SPORT

Qi Gong et tai-chi-chuan — 10

SANTÉ

Muscles: les turbines du corps — 12

Rhume des foins: testez vos connaissances! — 16

Chanvre: beaucoup de changements en cours — 22

Biotine: éclat et santé — 26

Tiques: vampires contaminants — 32

Prostate: une petite glande au grand rôle — 34

Fuites urinaires: quand le sphincter montre des signes de faiblesse — 36

SOINS DU CORPS

Soin des pieds: bon pied, bon œil — 24

Santé de la peau: les bons soins, c'est quoi? — 38

ENFANTS

Je suis Théophile Defer — 28

POLITIQUE SANITAIRE

L'autorisation des médicaments et ses méandres — 31

ANIMAUX

Poisons animaux: bien armés — 40

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

Sevrage tabagique: soutien en pharmacie — 42

Notre réponse à vos questions — 47

ET AUSSI

Méli-mélo — 44

Mots fléchés — 45

Conseils produits — 46

Mentions légales — 47



LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES ENFANTS

Les comportements en matière d'activité physique pendant l'enfance ont des répercussions jusqu'à l'âge adulte. Dans l'entretien ci-dessous, la Prof. Dre méd. Susi Kriemler, médecin du sport et pédiatre, revient sur l'importance d'avoir des activités physiques fréquentes et variées depuis le plus jeune âge.

Susanna Steimer Miller

Professeure Kriemler, le besoin de bouger des enfants est-il inné?

Prof. Dre méd. Susi Kriemler: je le pense, oui. Ce besoin de bouger est ancré dans nos gènes et correspond à un comportement instinctif. Depuis toujours, l'être humain a dû se déplacer pour chercher de la nourriture, se reproduire et échapper à ses ennemis. Dès le plus jeune âge, les enfants ont envie de bouger pour améliorer leur motricité et découvrir leur environnement.

Comment les parents peuvent-ils entretenir ce goût du mouvement chez leur enfant?

Les parents peuvent lui offrir la possibilité de se dépenser en plein air, mais aussi à l'intérieur. L'important est de le laisser faire sans le mettre en garde en permanence contre les dangers, par peur d'un accident. L'idéal, c'est bien sûr qu'un enfant puisse se dépenser le plus souvent possible dans la nature. Diverses études menées chez l'adulte montrent que le contact avec la nature a une influence positive sur le psychisme.

«L'idéal, c'est que les parents intègrent le mouvement dans le quotidien des enfants.»

Qu'est-ce qui freine ce besoin de bouger?

Les jeunes parents doivent bien réfléchir avant d'acheter un transat pour leur bébé. Ces sièges limitent beaucoup la liberté de mouvement de l'enfant. Mieux vaut opter pour un tapis d'éveil, où il peut se mouvoir librement et aussi se tourner. Par ailleurs, bébé doit passer le moins de temps possible dans un siège-auto. Dès qu'il sait marcher, il doit pouvoir se déplacer sur ses jambes le plus souvent possible. Pas question de le promener encore partout en poussette à quatre ans juste parce que ça va plus vite. De fait, le besoin de bouger est freiné par tout ce qui favorise la passivité. Y compris la consommation des médias. Je sais bien que les médias numériques font désormais partie de notre quotidien sans retour en arrière possible. Mais les enfants doivent y avoir un accès limité. Les enfants d'âge préscolaire qui passent la majeure partie de leur temps devant la télé, une tablette ou une console de jeu sont souvent moins à l'aise dans leurs mouvements et ont un risque accru de surpoids.

Pour favoriser l'activité physique dès le plus jeune âge

Sur le site internet de Promotion Santé Suisse (promotionsante.ch), les parents trouveront plusieurs brochures intitulées «Comment bouger avec son enfant» adaptées aux différents âges (de 0 à 6 ans) et publiées en onze langues.

<https://promotionsante.ch/programmes-daction-cantonaux/alimentation-et-activite-physique/enfants-et-adolescents/recommandations-activite-physique.html>

Vous trouverez aussi des recommandations pour tous les âges sur

hepa.ch/fr/bewegungsempfehlungen.html

Que pensez-vous des médias pensés pour inciter les enfants à bouger devant un écran?

Je ne suis pas très fan de ce genre de jeu. L'intérêt que l'enfant lui porte diminue souvent rapidement. Les enfants devraient passer le plus de temps possible avec d'autres enfants de leur âge. Lorsqu'ils jouent ensemble, ils bougent spontanément, que ce soit à la place de jeux, en balade ou simplement en faisant les fous à la maison.

Pourquoi les enfants doivent-ils beaucoup bouger?

Pour leur bonne santé physique et psychique. Les enfants qui bougeaient beaucoup avant même d'entrer à l'école sont plus adroits et ont moins d'accidents. L'activité physique renforce les muscles, les os et le système cardiovasculaire. Tout l'organisme est mieux irrigué et le métabolisme est optimisé. Mais l'exercice prévient aussi les troubles posturaux et le surpoids, influence positivement les capacités cognitives et favorise l'intégration sociale. Les enfants qui bougent bien sont souvent particulièrement appréciés. Quand ils font du sport en club, les enfants apprennent en outre à gérer les succès et les échecs.

Le besoin de bouger des enfants a-t-il des répercussions à l'âge adulte?

Un enfant qui bouge beaucoup aura tendance à continuer à bouger à l'âge adulte. Il est en outre plus à l'aise dans ses mouvements

grâce à l'entraînement précoce de ses capacités motrices, et l'activité physique occupe vite une place importante dans sa vie. Les personnes plutôt inactives pendant l'enfance qui essaient de se mettre au sport à l'âge adulte trouvent ça souvent frustrant, car faire de l'exercice leur coûte et elles ont du mal à en tirer une expérience positive. De mon point de vue, il est essentiel que les enfants ressentent du plaisir à bouger dès le plus jeune âge.

Quel devrait être leur temps d'activité physique par jour?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a publié des nouvelles recommandations à ce sujet. Jusqu'à cinq ans, elle recommande au moins trois heures d'activité physique par jour. Peu importe de quelle intensité. Les enfants et adolescents de cinq à dix-sept ans, quant à eux, devraient avoir une activité physique modérée à intense au moins une heure par jour.

À la maison, comment aménager l'espace pour favoriser le mouvement?

Les possibilités sont nombreuses. Dans la chambre de nos enfants, nous avons installé une corde et un petit toboggan pour descendre du lit. Mais des balles, une corde à sauter ou un élastique sont autant de bonnes raisons de bouger. Les enfants adorent aussi jouer à cache-cache ou faire une course d'obstacles dans le salon avec quelques chaises et des coussins. Il n'y a pas de limites à la créativité. Le mieux est d'essayer plein de choses!

Quel rôle l'exemple des parents joue-t-il?

Le comportement des parents a une certaine influence sur l'enfant. Si les parents bougent beaucoup au quotidien, généralement, les enfants aiment ça aussi. En revanche, on ne peut pas dire qu'un enfant n'aimera pas bouger car ses parents sont plutôt pantouflards.

L'idéal, c'est bien sûr que les parents intègrent le mouvement dans le quotidien, par exemple en ne prenant pas la voiture pour la moindre petite course et en prenant l'habitude de favoriser les escaliers à l'ascenseur. Les parents ayant des enfants d'âge préscolaire amélioreront son adresse en l'emmenant à la place de jeux. Plus tard, quand il fréquente l'école, il doit avoir la possibilité de fréquenter un club de sport s'il le souhaite. <



Prof. Dre méd. Susi Kriemler,
Institut d'épidémiologie,
de biostatistiques et de prévention
de l'Université de Zurich,
Groupe Children, Physical Activity
and Health.



Pour un soutien durant la grossesse et l'allaitement

13

vitamines
incl. acide
folique

9

minéraux



120 comprimés pelliculés

Complex – vitamines & minéraux *



Plus d'informations sur
www.complex.swiss

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



LE PRINTEMPS EST LÀ? FLEMME...

Quand le printemps frappe à la porte, beaucoup se sentent mous et fatigués. Les causes de cette fatigue printanière sont essentiellement hormonales. Que faire si vous êtes touché(e)?

Fabrice Müller

Au lieu de vous laisser profiter du printemps, votre corps semble complètement sans ressort. Diététicienne et thérapeute en training autogène exerçant dans son propre cabinet, Miriam Meister connaît bien le problème: «Au début du printemps, un grand nombre de mes clients viennent me trouver parce qu'ils veulent perdre du poids. Mais, à cette saison, ils se sentent souvent mous et sans entrain.» À première vue, on pourrait croire qu'ils sont malades, mais il s'agit souvent de fatigue printanière.

Luminosité et températures

Comme nous l'explique Miriam Meister, le changement des conditions de luminosité et les variations de températures sont deux importants facteurs à prendre en compte. «Le nouveau rythme jour-nuit perturbe l'équilibre hormonal. Alors que nous émergeons pour ainsi dire d'un long sommeil hivernal, notre corps a besoin de la lumière du soleil pour faire baisser les concen-

«Une alimentation végétale riche en légumes, en fruits et en produits aux céréales complètes donne de l'énergie.»

trations de mélatonine et faire remonter les concentrations de sérotonine, l'hormone dite «de la bonne humeur». Ces ajustements fatiguent l'organisme.» D'ailleurs, on observe aussi davantage de fatigue lors du passage de l'automne à l'hiver, souligne l'experte. Les personnes touchées sont surtout des femmes et des personnes âgées sensibles aux conditions météorologiques et ayant une tension basse. «Quand la température extérieure augmente, les vaisseaux se dilatent et la tension artérielle diminue; un phénomène qui peut entraîner des maux de tête, un manque d'entrain, voire des troubles de la circulation et des vertiges.»

Manger léger

«On peut lutter contre la fatigue printanière à différents niveaux et agir contre les symptômes», rassure Miriam Meister. Ces changements hormonaux impliquent beaucoup de stress pour l'organisme; il a donc besoin d'un soutien, qui passe par l'alimentation, l'activité physique et des moments de détente. En ce qui concerne l'alimentation, Miriam Meister recommande de miser sur les végétaux, avec beaucoup de légumes, de fruits et de produits aux céréales complètes. Ceux-ci contiennent un grand nombre de vitamines, minéraux et oligoéléments importants, dont l'organisme a besoin pendant cette phase de transition. Si vous aimez ça, vous pouvez vous préparer un smoothie à base de fruits, de légumes et d'herbes. Si vous y ajoutez des graines – par exemple de chia ou de lin – ou des noix riches en protéines, vous obtiendrez en plus un effet rassasiant. «Quand on boit un smoothie, il faut penser à mastiquer, car la digestion commence dans la bouche. La mastication stimule la production enzymatique.»

«Le nouveau rythme jour-nuit perturbe l'équilibre hormonal.»

Côté micronutriments, une supplémentation en vitamine D peut être recommandée tout l'hiver, car l'organisme en produit souvent trop peu à cause du faible rayonnement solaire. Il faut aussi reconstituer les réserves de magnésium, car il s'agit d'un cofacteur important de conversion de la vitamine D. Des micronutriments comme les vitamines du groupe B ou le zinc soutiennent en outre la résilience au stress. Comme en hiver, on privilégie souvent les plats un peu lourds, il s'agit au printemps de passer à des repas plus légers pour décharger l'intestin et se débarrasser des graisses accumulées les mois précédents.

Au moins deux litres par jour

Miriam Meister souligne aussi l'importance de boire beaucoup toute l'année, et pas seulement quand il fait très chaud en été. Il est conseillé de boire au moins deux litres par jour – idéalement de l'eau ou des tisanes non sucrées. «Si on veut, on peut y ajouter un jus de citron frais à l'action basique, qui pourra contrer une éventuelle hyperacidification de l'organisme.» Le thé vert contient notamment de la vitamine D et du zinc. La tisane de romarin est utile contre les problèmes circulatoires et les vertiges, tandis que la tisane de pissenlit soutient tout particulièrement l'intestin et la digestion. En cas de tension basse et de troubles de la circulation, un bouillon maigre peut aussi aider. Quid alors du café, du thé noir ou du cola? Même si le café ne contribue que peu aux apports hydriques quotidiens, les boissons caféinées comme le café ou le thé noir ne sont pas mauvaises quand on a une tension basse le matin, selon Miriam Meister. «Ce qui compte, c'est d'en avoir une consommation modérée», rappelle la diététicienne. On renoncera par contre aux boissons sucrées comme le cola ou la limonade, car elles augmentent la glycémie, ce qui favorise aussi la fatigue. <

**Allez hop!**

Avoir une activité physique en plein air permet de profiter de la lumière et de s'oxygéner. Le corps fait ainsi le plein d'énergie et la fatigue diminue. Pas besoin pour cela d'une longue séance de jogging: une marche – d'au moins une demi-heure – fait déjà l'affaire. Un corps détendu et relax est moins sensible aux variations hormonales et aux changements de temps. Les exercices de relaxation et la méditation sont donc aussi de bons alliés. Pour renforcer l'humeur printanière dans la maison, misez sur la couleur avec des bouquets de fleurs ou une nouvelle déco. Par ailleurs, le parfum des agrumes et du romarin sont parfaits pour laisser entrer le printemps dans nos intérieurs.



Miriam Meister,
diététicienne dipl. et thérapeute dipl.
en training autogène exerçant
à Schönenwerd.

PRINTEMPS

Voici donc les longs jours, lumière, amour, délire!
Voici le printemps! Mars, avril au doux sourire,
Mai fleuri, juin brûlant, tous les beaux mois amis!
Les peupliers, au bord des fleuves endormis,

Se courbent mollement comme de grandes palmes;
L'oiseau palpite au fond des bois tièdes et calmes;
Il semble que tout rit, et que les arbres verts
Sont joyeux d'être ensemble et se disent des vers.

Le jour naît couronné d'une aube fraîche et tendre;
Le soir est plein d'amour; la nuit, on croit entendre,
À travers l'ombre immense et sous le ciel béni,
Quelque chose d'heureux chanter dans l'infini.

Victor Hugo

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

QI GONG ET TAÏ-CHI-CHUAN

L'Orient a vu naître de nombreuses pratiques visant à renforcer la santé. Parmi elles, deux pratiques d'origine chinoise ont été largement adoptées chez nous: les «exercices de renforcement de l'énergie vitale» et la «boxe des ombres».

Jürg Lendenmann

Le Qi Gong

Il y a 4000 ans, les humains ont pensé à imiter les mouvements réguliers des animaux, car ils résistaient mieux aux catastrophes naturelles. La première trace écrite des exercices d'autoguérison, autrefois appelés Tao Yin, est vieille d'environ 2500 ans. On a en effet trouvé gravées dans des plaques de jade des instructions pour accueillir, guider et accumuler le Qi (souffle/force vitale) – exactement comme on le fait encore aujourd'hui. Il y a 50 ans, lors des fouilles de Mawangdui, on a trouvé des livres de médecine avec des images en couleur sur lesquelles on peut voir différents exercices (gong = exercice): ceux du Qi Gong encore pratiqué de nos jours.

Le Tao Yin consistait en une association d'exercices corporels et d'exercices de respiration. Un troisième facteur entraînait également en jeu: l'imagination. Les automassages (Anmo ou Tui Na) étaient en outre utilisés pour traiter et prévenir les maladies et en cas de manque d'énergie.

Le Qi Gong revêt une multitude de formes et de systèmes de pensée. Taoïstes, bouddhistes, confucianistes, maîtres des arts martiaux et groupes populaires le pratiquaient et ont contribué à son développement. Ses enseignements étaient conservés et transmis de génération en génération. Au début des années 1960, le Qi Gong était encore quasiment inconnu en Occident – trop mystérieux et réservé à un petit cercle d'intéressés. Ce n'est que dans les années 1970 qu'il a été officiellement reconnu dans l'Empire du Milieu, après avoir donné des résultats remarquables auprès de malades.

Pour simplifier, les exercices de Qi Gong peuvent être subdivisés en deux groupes: les exercices avec mouvement, dont le «jeu des

cinq animaux», et les exercices statiques. Tous ont en commun de viser à nourrir et préserver le Qi – la force vitale. Toutefois, comme le dit une professeure de Qi Gong, «sans s'intéresser à la philosophie taoïste, tous les efforts ne vont pas au-delà de simples exercices corporels (gymnastique).»

Le taï-chi-chuan ou taiji quan

Fort comme un bûcheron, souple comme un enfant et serein comme un sage: tels sont les bénéfices du taï-chi pour tous ceux qui y «jouent», comme disent les Chinois. Le taiji est le nom du principe supérieur du cosmos souvent représenté par le symbole du yin et du yang; quan signifie poing (non armé).

«Vers 1960, le Qi Gong était encore presque inconnu en Occident.»

Si l'on en croit la tradition, le taï-chi a été développé au milieu du XVII^e siècle par la famille Chen à partir de sa méthode de combat plus martiale. Ici, ce n'étaient plus la force et la rapidité qui étaient mises en avant mais le Qi, l'énergie intérieure. La façon de développer et d'utiliser cette énergie n'était alors transmise que du maître à certains élèves triés sur le volet. Aujourd'hui, beaucoup de ces secrets autrefois jalousement gardés sont enseignés à tous.

À partir du style Chen, d'autres se sont développés, le style Yang étant le plus répandu aujourd'hui. Il se caractérise par ses mou-

«Aujourd'hui, le tai-chi est surtout pratiqué pour faire du bien à sa santé.»

vements réguliers lents et fluides. Comme les suites de mouvements (les «formes») à l'exécution bien définie se pratiquent seul(e) (sans réel adversaire), de loin, les pratiquants semblent se battre au ralenti contre des ombres, d'où son nom de «boxe des ombres». Pour les pratiquants avancés s'ajoutent à ces formes des exercices avec partenaire, et différentes formes avec des armes comme l'épée, le sabre, le bâton et l'éventail.

Depuis longtemps, l'aspect autodéfense n'est plus à l'avant-plan. Aujourd'hui, le tai-chi est surtout pratiqué dans une optique de santé – dans un but de prévention et de guérison – et développé en ce sens par les enseignants.

Même si, comme pour le Qi Gong, les mouvements peuvent être réalisés à la maison, le mieux est tout de même de le pratiquer en plein air. Il n'exige ni chaussures, ni vêtements spéciaux.

Où apprendre?

Le Qi Gong et le tai-chi peuvent s'apprendre et se pratiquer jusqu'à un âge avancé. Les possibilités de s'initier à ces deux méthodes sont aujourd'hui très nombreuses. Faites donc une séance d'essai! L'important n'est pas juste que les exercices ou l'approche d'un style ou d'une branche vous parlent mais aussi d'avoir un bon contact avec l'enseignant(e) et le reste du groupe. Enfin, pour vous y tenir dans la durée, misez sur un lieu de pratique pas trop éloigné. <

Un vaste champ d'application

Le **Qi Gong**, qui est une thérapie par la respiration, le mouvement et la méditation influençant le système nerveux végétatif et le système immunitaire, est réputé pour son effet positif sur les forces d'auto-guérison. Il est recommandé dans les maladies psychiques, les troubles du sommeil, l'hypertension et l'asthme. Il existe différentes formes de Qi Gong, dont l'une appartient à la MTC. Le Qi Gong fait aussi partie intégrante du pilier «mouvement» de la médecine corps-esprit.



Le **tai-chi-chuan** ou **taiji quan** est une forme d'entraînement corporel qui vise un renforcement de la force physique, la prévention des maladies et l'autodéfense. Son action s'explique par l'équilibre des fonctions psychovégétatives, la diminution du stress et la régulation des hormones. Il est par exemple indiqué dans les maladies cardiovasculaires et en cas de troubles psychiques et neurovégétatifs.

Un nombre croissant d'études cliniques ont été consacrées à ces deux méthodes ces dernières années. Toutes deux montrent de bons résultats en termes de prévention des chutes, contre les douleurs au dos et dans une optique générale d'amélioration de la santé.



LES TURBINES DU CORPS

Ils nous permettent de nous mouvoir, font battre notre cœur et nous tiennent chaud: ce sont nos muscles. Mais s'ils ne sont pas utilisés, ils s'atrophient progressivement. Il est donc grand temps de leur consacrer un peu plus d'attention!

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Faire du vélo, rapporter les courses à la maison ou sourire à quelqu'un: le moindre mouvement, si petit soit-il, n'est possible que grâce à nos muscles. Bien attachés aux os, ils veillent à ce que nous puissions plier, étirer et faire tourner les différentes parties de notre appareil locomoteur. Grâce à leur fonction de soutien, ils assurent au corps son maintien et nous empêchent de nous effondrer. Infatigablement, ils sont aussi présents dans différents organes et assurent des fonctions vitales comme les battements du cœur, la respiration et la digestion. Et comme si ce n'était pas suffisant, ces gros costauds nous servent aussi de petits radiateurs, car notre corps utilise la chaleur produite par les muscles pour maintenir notre température corporelle.

Pour renforcer vos muscles

Des muscles solides nous rendent non seulement plus forts mais protègent aussi nos os et nos articulations tout en prévenant les blessures et les douleurs. Des muscles qui travaillent régulièrement augmentent aussi le métabolisme de base et nous aident à maintenir notre poids à long terme. Mais ça se mérite: pour que notre corps voie une raison de prendre de la masse musculaire, les muscles doivent être régulièrement sollicités au-delà de leurs performances habituelles. Le processus de développement musculaire est fatiguant et exige beaucoup d'énergie; le corps a donc besoin de recevoir un peu plus que ce qu'il utilise. Outre des calories, la croissance musculaire exige les bons éléments de base, autrement dit les protéines. Une alimentation équilibrée riche en protéines complète donc de manière optimale le renforcement musculaire.

Quelques mesures de précaution

Pour renforcer vos muscles, vous n'avez pas forcément besoin d'aller à la salle de sport; vous pouvez réaliser sans problème de nombreux exercices de renforcement à la maison. Une bonne technique de réalisation améliore néanmoins l'efficacité de l'entraînement et prévient les blessures. Pour les débutants, il peut donc valoir la peine de se faire accompagner par un(e) professionnel(le). S'ils ne sont pas assez échauffés, les muscles ont tendance à se raccourcir; ils sont alors moins performants et plus



sujets aux blessures. L'échauffement est donc incontournable avant toute séance de renforcement musculaire. Commencez lentement et adaptez la durée ainsi que l'intensité de votre entraînement à votre état de santé et à votre constitution physique. Vous avez brillamment maîtrisé votre première séance? Félicitations! Accordez à vos muscles fatigués un à deux jours de repos. Ce «temps de régénération» est essentiel pour le développement musculaire, car les muscles ne grossissent pas pendant l'entraînement lui-même mais pendant les pauses.

Des muscles sursollicités

Votre entraînement est derrière vous depuis quelques heures voire un jour déjà et, lentement, vous commencez à sentir le contrecoup: les courbatures s'annoncent. Cette apparition différée de la douleur musculaire est caractéristique des courbatures, qui ne se font souvent pleinement sentir qu'après plusieurs heures, voire plusieurs jours. Les courbatures apparaissent quand de minuscules déchirures touchent les sarcomères, les plus petites unités des fibres musculaires. Pour soutenir la cicatrisation de ces microlésions, le système immunitaire s'active, ce qui entraîne une inflammation locale – et ça fait mal.

Que faire en cas de courbatures?

Les courbatures sont certes désagréables mais bénignes. Renoncez au sport intensif jusqu'à leur disparition complète. Des activités physiques plus cool comme une promenade ou une balade en vélo peuvent toutefois aider à atténuer les douleurs et à accélérer la régénération. La chaleur stimule l'irrigation et favorise ainsi la cicatrisation. Si vous avez des courbatures, offrez-vous donc un bon bain chaud, allez au sauna ou utilisez un gel qui stimule la circulation, à appliquer sur les zones douloureuses. <

Bon à savoir

Le mot «muscle» vient du latin *musculus*, qui veut dire «petite souris». Cette appellation vient de l'analogie avec la forme d'un muscle contracté, par exemple au niveau du bras. L'être humain possède un peu plus de 650 muscles. Mais leur nombre varie d'un individu à l'autre: 40 à 70 % des gens, par exemple, ne possèdent pas de muscle petit psoas.

Il existe trois types de muscles

- **Les muscles squelettiques:** ces muscles fixés aux os sont ce qu'on appelle des «muscles striés», que l'on peut faire bouger volontairement.
- **Le muscle cardiaque:** il s'agit également d'un muscle strié mais d'un type particulier. Avec sa fonction infatigable de pompe, il veille à ce que le sang circule en permanence dans l'organisme.
- **Les muscles lisses:** il s'agit de tissu musculaire présent au niveau des organes internes comme le tube digestif, les vaisseaux sanguins et la vessie. Les muscles lisses sont contrôlés par le système nerveux sans que nous ne puissions les contrôler volontairement.

Les muscles représentent environ 40 à 50 % de la masse corporelle d'un homme, et 30 à 40 % de celle d'une femme. Dès 30 ans, notre corps commence déjà à perdre progressivement de la masse musculaire. Lutte contre ce phénomène et commencez dès aujourd'hui à renforcer activement vos muscles!



NOUS MISONNONS SUR
LES NUMÉROS
SCHÜSSLER.

Et toi?



DEMANDE CONSEIL AUPRÈS DE TA PHARMACIE OU DROGUERIE.



Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur l'emballage.
Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi.





CHAMPIGNONS VITAUX

Les champignons sont non seulement pauvres en lipides et riches en vitamines, en minéraux et en fibres, mais ils contiennent aussi des substances secondaires bioactives, dont l'intérêt pour notre santé fait l'objet d'intenses recherches.

Jürg Lendenmann

Les aliments peuvent nous soigner: le célèbre médecin grec Hippocrate l'avait déjà compris, tout comme les médecines asiatiques – médecine traditionnelle chinoise (MTC) et médecine ayurvédique –, qui recommandent une foule d'aliments bénéfiques. Notamment de nombreux champignons. En Chine, ils sont depuis longtemps cueillis et séchés, puis généralement réduits en poudre et mélangés à d'autres ingrédients pour préparer une décoction personnalisée, utilisée pour soulager les problèmes de santé les plus divers.

La mycothérapie

Le terme «mycothérapie» – le traitement par les champignons – a été créé par le Prof. Jan I. Lelley, un scientifique germano-hongrois. Depuis 45 ans, un grand nombre de champignons intéressent les chercheurs en raison de leurs bénéfices pour la santé, surtout en Chine et au Japon. Les études, généralement menées sur des cultures cellulaires ou des animaux de laboratoire, visent à comprendre à quelles substances secondaires les champignons doivent leurs propriétés connues de longue date ou découvertes plus récemment. Notamment quand il s'agit de stimuler, de soutenir ou d'activer le système immunitaire.

En Europe, les produits à base de champignons vitaux peuvent seulement être vendus comme compléments alimentaires, sans allégations de santé. On les trouve en poudre ou en extrait liquide et en associations. Attention à la qualité (prudence sur internet)! Les champignons vitaux peuvent aussi avoir des effets indésirables, interagir avec certains médicaments ou entraîner des allergies. Il est donc recommandé de demander conseil à un(e) professionnel(le) (cabinet médical, pharmacie) avant de commencer une cure.

Les champignons – de nouveaux superaliments?

Pour commencer, les champignons sont peu caloriques, contiennent beaucoup de précieuses vitamines (du groupe B, vitamine D), d'oligoéléments (sélénium, cuivre, zinc) et de fibres. Grâce à leur teneur élevée en mannitol mais faible en glucose, ils conviennent en outre parfaitement aux diabétiques. Les champignons se conservent quelques jours au réfrigérateur mais ils doivent pouvoir respirer.

Certains champignons vitaux sont aussi savoureux dans l'assiette. Ces champignons très recherchés sont également cultivés chez nous en Suisse et sont disponibles toute l'année.



L'oreille-de-Judas – champignon de l'année 2017

L'oreille-de-Judas (*Auricularia auricula-judae*) pousse sans se faire remarquer sur le sureau noir. On la trouve souvent au menu des restaurants asiatiques sous le nom de «morille chinoise» ou «champignon noir chinois» (木耳, mù'ěr; oreille de bois). On peut aussi l'acheter déshydratée, ou même fraîche avec un peu de chance, dans les magasins d'alimentation asiatiques. L'oreille-de-Judas a été élue «champignon de l'année 2017» par la Société allemande de mycologie. Elle est réputée pour stimuler le système immunitaire.

- Le **shiitake** (*Lentinula edodes*) est considéré comme le «roi des champignons» en Chine et au Japon. C'est le deuxième champignon le plus consommé au monde après le champignon de Paris.
- Le **maïtake** (*Grifola frondosa*): son nom en japonais signifie «champignon dansant». D'après la légende, tous ceux qui le trouvaient dansaient de joie, car il était autrefois très rare et valait plus que l'argent.
- Le **pleurote en huître ou en forme d'huître** (*Pleurotus ostreatus*) évoque la consistance et le goût de la viande de veau.
- Le **pleurote du panicaut** (*Pleurotus eryngii*) est souvent utilisé en alternative aux cèpes.

Apprenez-en plus à propos des champignons sur:
passion-pilze-sammeln.com | vitalpilzratgeber.de |
namyco.org | chamignons-suisse.ch

TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

Le printemps est la période de l'année où le rhume des foins est le plus fréquent. Il est donc bon de savoir comment le prévenir et le traiter au mieux. Ce quiz vous livre tout un tas d'informations sur ce sujet important.

Christiane Schittny, pharmacienne



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

Qu'est-ce que le rhume des foins au juste?

1. Une allergie au foin frais à laquelle le corps réagit par un gros rhume.
2. Un rhume récalcitrant qui se distingue par des sécrétions nasales épaisses et collantes.
3. Une allergie au pollen de diverses plantes.

De nombreuses personnes sont chaque année victimes du rhume des foins. Il s'agit d'une allergie à des pollens spécifiques. Parmi les plantes qui déclenchent souvent une telle allergie se trouvent notamment des arbres ou arbustes comme le bouleau, le noisetier, l'aulne et le hêtre, des herbacées comme l'armoise, l'oseille, le plantain ou l'ambroisie venue des États-Unis, ainsi que différentes graminées et céréales. *Réponse correcte: 3.*

Pourquoi l'allergie apparaît-elle?

1. Les substances contenues dans les pollens ont parfois une action toxique et entraînent des symptômes intenses.
2. Notre système immunitaire réagit à des substances inoffensives en soi.
3. Les pollens sont des allergènes, qui déclenchent les symptômes caractéristiques de l'allergie.

Une allergie survient quand l'organisme se met à produire des anticorps contre des substances normalement tout à fait inoffensives comme les pollens. Tout contact avec ces substances dites «allergènes» provoque les symptômes caractéristiques de l'allergie. Une allergie n'est donc rien d'autre qu'une réaction excessive et inutile du système immunitaire. Toutefois, la raison pour laquelle celui-ci met en place de telles défenses n'est toujours pas entièrement élucidée. *Réponses correctes: 2 et 3.*

À quoi reconnaît-on typiquement le rhume des foins?

1. Aux démangeaisons nasales et aux crises d'éternuements.
2. Aux yeux rouges et larmoyants.
3. À la toux et aux maux de gorge.

Les pollens qui pénètrent dans l'organisme en même temps que l'air entrent d'abord en contact avec les voies respiratoires. Le résultat se traduit par une rhinite allergique: la muqueuse nasale gonfle et le nez peut se boucher ou commencer à couler. Les pollens provoquent souvent d'intenses démangeaisons dans le nez et peuvent ainsi déclencher de véritables crises d'éternuement. Les allergènes n'affectent pas seulement le nez, mais aussi les yeux: la conjonctive s'enflamme et les yeux, rougis, gonflés et larmoyants, peuvent aussi présenter des démangeaisons désagréables. *Réponses correctes: 1 et 2.*

Annonce

Atchoum! Le printemps est dans l'air

Le rinçage nasal à l'aide d'Emser Douche nasale aide à lutter naturellement contre les allergies.



Photo: Adobe Stock/Jasmina



Emser Sel de rinçage nasal – un sel très spécial

Emser Sel de rinçage nasal a une composition unique en son genre. Ses principaux composants correspondent à la composition en minéraux des sécrétions nasales. Le rinçage nasal au Emser Sel de rinçage nasal n'est donc pas ressenti comme un «corps étranger» par l'organisme qui, au contraire, tire profit de ce nettoyage mécanique tout en douceur. En cas de rhume des foins ou d'allergie à la poussière domestique, il permet ainsi de soulager rapidement et régulièrement les symptômes: en effet, le rinçage nasal au Emser Sel de rinçage nasal peut être réalisé sans crainte pendant une période prolongée.

Les personnes allergiques ne peuvent généralement pas «sentir» le printemps, on pourrait même dire qu'elles l'ont «dans le nez»... sous forme de pollens qui déclenchent, entre autres, des crises d'éternuement. Une aide simple pour les nez souffrant d'allergies: la douche nasale. Grâce à elle, les pollens, poussières et autres particules de saleté sont directement évacués du nez dès leur arrivée, sans affecter l'organisme.

Il s'agit seulement de trouver la bonne solution de rinçage

La solution idéale pour le rinçage nasal est la solution isotonique. Le choix et la concen-

tration du sel de rinçage nasal sont toutefois essentiels. Idéalement, la solution aura la même concentration en minéraux que les cellules des muqueuses nasales. Vous trouverez en pharmacie ou en droguerie des kits de douches nasales accompagnées du sel de rinçage nasal en dose adaptée – par exemple d'Emser. Un sachet pré-dosé d'Emser Sel de rinçage nasal correspond exactement à la bonne dose pour la quantité d'eau que contient une Emser Douche nasale, ainsi la concentration en minéraux de la solution de rinçage obtenue correspond parfaitement à celle des muqueuses nasales.

Sidroga AG, Weidenweg 15
4310 Rheinfelden

Comment éviter au mieux le contact avec les pollens quand on est à l'extérieur?

1. En passant ses vacances à la mer ou à la montagne.
2. En portant toujours des lunettes ou des lunettes de soleil.
3. En laissant à d'autres le soin de tondre la pelouse.

Plus on évitera efficacement les pollens, plus les symptômes du rhume des foins seront limités. Dans le journal ou sur internet, on trouve toutes les informations utiles sur la situation pollinique actuelle. Les jours où les concentrations polliniques sont particulièrement élevées, mieux vaut sortir en prenant quelques précautions. Les lunettes, par exemple, protègent les yeux des pollens qui volent dans l'air. Un gazon coupé court n'aura pas d'inflorescences. Il est donc intéressant de tondre régulièrement. Mais prudence: tondre projette les pollens dans l'air. La mer et la montagne sont souvent des régions plus épargnées. Il est alors parfois possible d'échapper aux pollens quand ils sont particulièrement concentrés là où vous habitez.

Réponses correctes: 1, 2 et 3.

Quels indices permettent de déduire le type de pollen responsable de l'allergie?

1. Différents symptômes donnent des indices sur le type de pollen incriminé.
2. La période à laquelle l'allergie se déclare est un indice clair.
3. Les allergies connues à certains aliments permettent certaines déductions.

La période à laquelle les symptômes se manifestent fournit un premier indice sur les plantes incriminées. Les calendriers polliniques permettent de déterminer la période de floraison des différentes plantes allergènes. Le fait de présenter des réactions croisées connues avec certains aliments contribue également au diagnostic: si, par exemple, quelqu'un a une intolérance alimentaire aux fruits à pépins, au céleri ou aux noisettes, cela peut orienter vers une allergie aux pollens de bouleau, d'aulne ou de noisetier. Rien n'indique en revanche que les pollens déclenchent des symptômes spécifiques en fonction de l'espèce.

Réponses correctes: 2 et 3.

Comment préserver les espaces intérieurs des pollens?

1. En maintenant la température intérieure assez basse.
2. En installant des filtres anti-pollen aux fenêtres.
3. En aérant régulièrement par intermittence, surtout les jours où il y a du vent.

Certaines mesures peuvent contribuer à préserver un maximum votre logement des pollens. Il existe par exemple des filtres à particules fines pour l'aspirateur, à changer régulièrement. De bons filtres anti-pollen aux fenêtres contribuent aussi à laisser la plupart des pollens dehors quand on aère. Quand on revient de l'extérieur, mieux vaut changer de vêtements et se laver, y compris les cheveux, pour les débarrasser des pollens.

Réponse correcte: 2.

**Bien sûr, on dispose aussi de médicaments contre le rhume des foins. Lesquels plus précisément?**

1. Les antihistaminiques inhibent les réactions allergiques de l'organisme.
2. Les glucocorticoïdes sont utilisés en cas de symptômes plus sévères.
3. Les lavages nasaux au sérum physiologique soulagent.

Les lavages nasaux au sérum physiologique font souvent des merveilles. Liquides, ils permettent de chasser les pollens qui se sont fixés à la muqueuse nasale. Les antihistaminiques H1 inhibent l'action de l'histamine produite par l'organisme, principale responsable de la réaction allergique. Ils sont utilisés localement ou sous forme de comprimés en cas de symptômes aigus. Les glucocorticoïdes ont une action anti-inflammatoire et antiallergique. Ils peuvent également être utilisés par voie orale ou appliqués localement. *Réponses correctes: 1, 2 et 3.*

Quelles sont les autres possibilités de traitement du rhume des foins?

1. Une immunothérapie spécifique donne des résultats durables contre les allergies au pollen.
2. Le training autogène a donné de bons résultats.
3. Faire beaucoup de sport renforce le système immunitaire contre les pollens.

Outre les traitements symptomatiques cités ci-dessus, on a aussi la possibilité, si les symptômes sont importants, d'agir directement sur le déclencheur de l'allergie. L'immunothérapie spécifique consiste à injecter sous la peau des concentrations de plus en plus élevées de l'allergène sur une longue période de temps. Cette thérapie vise à habituer très progressivement l'organisme au déclencheur de l'allergie pour éviter à l'avenir la réaction allergique. *Réponse correcte: 1.*

« Les lavages nasaux au sérum physiologique soulagent. »

Qu'est-ce qu'un «prick test»?

1. C'est un test qui détermine la probabilité de développer une allergie au pollen.
2. C'est un test qui permet d'établir à quels types de pollens le corps réagit.
3. Ce test établit le médicament le plus efficace contre l'allergie au pollen pour la personne concernée.

Lors des «prick tests», on applique une goutte de différentes solutions tests sur la peau avant de piquer l'épiderme à travers chacune de ces gouttes. Une rougeur et l'apparition d'une papule au niveau de la zone de peau testée trahit le type de pollen qui déclenche l'allergie. Il arrive que le test cutané ne soit pas suffisamment clair ou qu'on le juge trop risqué en raison du risque de réaction allergique grave. Dans ce cas, une analyse sanguine permet de rechercher les anticorps spécifiques. Enfin, il est possible de confirmer le diagnostic à l'aide d'un «test de provocation»: on provoque alors un contact direct avec l'allergène suspecté, p. ex. au niveau de la muqueuse nasale. Si une réaction allergique s'ensuit, on a trouvé le pollen responsable.

Réponse correcte: 2.

Quelles peuvent être les conséquences d'un rhume des foins non traité?

1. Un asthme allergique.
2. Une sinusite.
3. Une maladie de peau chronique avec des démangeaisons.

En l'absence de traitement, le rhume des foins peut avoir des complications sérieuses. Notamment la sinusite. Souvent, les muqueuses des voies respiratoires deviennent très sensibles. Des sources d'irritation comme la fumée de cigarette peuvent alors aussi déclencher des symptômes. Les bronches souffrent également, si bien que la personne touchée développe une toux et des difficultés respiratoires. À long terme, un asthme allergique apparaît fréquemment: il s'agit d'une inflammation durable des voies respiratoires inférieures avec des crises aiguës où la respiration est sifflante. On parle dans ce cas de «changement d'étage», car l'allergie descend un étage plus bas, dans les poumons. Cela dit, un asthme allergique peut aussi se déclarer indépendamment du rhume des foins. Réponses correctes: 1 et 2. <



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



COMME UNE RENAISSANCE

Au printemps, le besoin de plus d'«énergie végétale» bonne pour la santé se fait particulièrement sentir.

Le Dr méd. Gerold Honegger du Centre de santé Hof Weissbad connaît bien le sujet.

Meta Zweifel

Dr Honegger, qu'entend-on exactement par l'idée d'«encrassement» ou de «scories» dans l'organisme?

Dr méd. Gerold Honegger: à l'origine, ce terme est associé aux impuretés présentes dans du métal en fusion qui compromettent ensuite la solidité des pièces métalliques. Le médecin autrichien F.X. Mayr l'a utilisé pour parler de différentes substances susceptibles d'endommager les organes, comme les produits de glycation avancés. Mayr a alors mis au point une méthode de détoxification, mais d'autres méthodes – par exemple le système ayurvédique – induisent aussi un nettoyage de l'organisme.

Vous êtes «médecin Mayr». Sur quoi cette méthode met-elle l'accent?

Elle se focalise sur le système digestif, que Mayr considèrerait comme le «réseau racinaire» de l'organisme humain. Les milliards de villosités intestinales peuvent effectivement être comparées à des racines, dont la bonne santé et le rôle pour la «plante» qu'est l'organisme humain sont fondamentaux. En cas de perturbation du système digestif, s'accompagnant éventuellement d'une constipation chronique, le corps s'auto-intoxique. Sans oublier que le stress et les mauvaises habitudes ont un impact négatif sur l'équilibre de l'organisme.

Peut-on en déduire qu'une cure de jeûne «classique» est certes bénéfique mais que la condition d'un véritable rétablissement repose sur une modification du mode de vie?

Il faut une vraie prise de conscience: telle ou telle habitude est mauvaise pour ma santé; je dois donc changer certaines choses – pour mon bien. Ce changement de mode de vie ne se produit parfois qu'après des années, comme je peux le constater dans ma pratique quotidienne.

Que voulez-vous dire?

Certains curistes se régénèrent et suivent mes recommandations médicales pendant quelques mois – puis retrouvent leurs vieilles habitudes. Mais le fait qu'ils reviennent en cure l'année d'après montre quand même qu'ils ont pris conscience de l'importance de la détoxification.

Et vous, comment mangez-vous?

Ma femme est cuisinière formée à la cuisine Mayr. Les stars du menu, ce sont les légumes, ce qui ne veut pas dire que nous n'apprécions pas un morceau de viande et un verre de vin de temps en temps – sans aucune mauvaise conscience – quand nous sommes invités ou que nous recevons nous-mêmes à la maison. Le lendemain, activité physique et soupe de jeûne se chargent d'éliminer les graisses superflues. Le principe de base est le suivant: notre corps a besoin d'un bon petit-déjeuner pour lui apporter de l'énergie le matin et d'un repas de midi riche en énergie, qui lui donne de la force pour l'après-midi – le soir, en revanche, il peut se contenter de très peu de nourriture.

On peut alors recommander des pratiques comme le jeûne intermittent ou le «dinner cancelling», qui consiste à sauter le repas du soir?

Ces méthodes ne sont pas nouvelles mais ressurgissent simplement sous de nouveaux noms. Aussi recommandables soient-elles, elles se heurtent à nos habitudes de vie modernes. De nos jours, de nombreuses personnes n'ont pas envie de petit-déjeuner le matin, voire pas même le temps d'aller aux toilettes. Elles se dépêchent de partir au travail et finissent par ingurgiter une boisson et une barre énergétiques. Le repas de midi est lui aussi avalé à la va-vite, parfois même en continuant de travailler. Quand on

rentre enfin épuisé(e) le soir à la maison, la faim est là. Résultat: on mange trop, on boit trop, on se couche trop tard et le cercle vicieux recommence. Un rythme alimentaire modifié, plus ciblé et plus sain, peut être le point de départ de la détoxification.

Modifier son mode de vie implique d'être prêt(e) à renoncer à certaines choses. Mais la capacité à profiter de la vie n'est-elle pas aussi quelque chose d'essentiel?

Vous soulevez un point important: quand j'étais enfant, je voyais mon père qui petit-déjeunait toujours avec du salami, un morceau de camembert et du pain. «Quand je serai un homme, je ne mangerai plus du muesli le matin, mais du salami et du camembert!», me disais-je. Quand mon père me donnait une fine tranche de salami le dimanche, c'était la fête! Cet exemple illustre bien le fait qu'une habitude associée à des émotions peut rester gravée dans notre mémoire – même si elle est mauvaise ou si ce n'est qu'une illusion. Renoncer, en revanche, peut devenir un vrai plaisir. Si vous parvenez par exemple à vous libérer de la nicotine, vous apprécierez de vivre sans ce goût de goudron dans la bouche et de percevoir tous les arômes. Nous associons toujours le renoncement à la perte. Mais quand on renonce à quelque chose qui ne sert à rien, on est gagnant(e) au final. <



Dr méd. Gerold Honegger
du Centre de santé
Hof Weissbad (AI).

Conseils détox

- Réfléchissez aux habitudes alimentaires (nourriture et boissons) qui ne vous font pas du bien et à la façon dont vous pourriez changer les choses. De votre propre initiative ou avec une aide extérieure.
- Quelles sont vos sources de stress et comment les réduire?
- Avez-vous certains problèmes de santé ou pourriez-vous en avoir compte tenu de vos antécédents familiaux? Demandez un avis médical.
- D'autre «scories» ou «déchets» comme le stress psychique, des blessures non surmontées ou des émotions négatives comme la rancune et la colère se sont-ils accumulés? Demandez l'aide et les conseils d'un(e) professionnel(le).
- Prenez le temps de l'introspection. «Je ne suis pas ce que je fais, je ne suis pas ce que j'ai, je ne suis pas ce que les autres disent de moi. Qui suis-je?»

20 ANS

HAPPY
Birthday
formoline
profiter en toute sérénité!

Un capteur de graisses destiné à soutenir

- le traitement d'un surpoids
- le maintien d'un poids corporel acquis
- la réduction de l'absorption de cholestérol provenant de la nourriture

formoline L112 EXTRA

VERFORA
POUR LA VIE

CHANVRE: BEAUCOUP DE CHANGEMENTS EN COURS

Le chanvre (du latin cannabis) fait partie des plus anciennes plantes cultivées par l'être humain. Les témoignages positifs sur l'efficacité des médicaments à base de cannabis se multiplient. Cette plante, dont les composants sont classés parmi les stupéfiants, suscite beaucoup d'intérêt en médecine.

Christiane Schittny, pharmacienne

Où en est la consommation de cannabis? Comment les extraits de cette plante peuvent-ils être utilisés en médecine? Et pourquoi sa culture est-elle si compliquée? Voilà quelques-unes des questions que nous avons posées à notre expert, Alfons Hubmann, membre du Conseil d'administration de Vertical Growing AG, une entreprise suisse de recherche et de culture du cannabis.

Monsieur Hubmann, quels sont les principaux composants du cannabis et leurs effets sur l'organisme humain?

Alfons Hubmann: les composants du chanvre sont les fameux «cannabinoïdes». À ce jour, on en a identifié plus de soixante! Le plus courant est le tétrahydrocannabinol, qu'on connaît mieux sous son acronyme THC. Lorsqu'on la fume ou qu'on en inhale la vapeur, cette substance pénètre dans l'organisme, où elle provoque des effets psychotropes et euphorisants: euphorie, fou rire, modification de l'état de conscience, détente, apaisement... Revers de la médaille, elle peut aussi provoquer des troubles de la concentration, une désorientation, de l'anxiété ou des problèmes circulatoires, surtout après un surdosage. En cas de consommation régulière et prolongée, une dépendance peut apparaître.

Le chanvre est désormais aussi utilisé à des fins médicales.

Quelles sont ses principales indications?

Le chanvre contient aussi un autre cannabinoïde appelé cannabidiol ou CBD. Contrairement au THC, cette substance n'est pas psychoactive mais possède différentes propriétés pharmacologiques très prometteuses: son action myorelaxante est par exemple intéressante contre les crampes associées à la sclérose en plaques. Ses propriétés apéritives et antinauséuses sont utilisées contre les effets indésirables de la chimiothérapie, et ses effets antalgiques contre les douleurs chroniques, notamment

dans le traitement du cancer. Bien que les recherches scientifiques sur le CBD soient loin d'être terminées, de nombreux témoignages permettent d'espérer une bonne efficacité.

Une révision de la loi devrait permettre aux patients d'accéder plus facilement aux médicaments à base de cannabis. Pourquoi?

En Suisse, le cannabis ne peut en principe pas être cultivé, transformé, introduit ni délivré, sauf si la teneur globale en THC est inférieure à un pour cent. L'utilisation médicale du cannabis est donc limitée pour l'instant, et uniquement possible avec une autorisation exceptionnelle. Mais comme la demande de traitements au cannabis a beaucoup augmenté et que, chaque année, l'OFSP devait accorder plusieurs milliers d'autorisations exceptionnelles, la nécessité de réduire les formalités administratives et de garantir un accès plus simple aux médicaments à base de cannabis est apparue comme une évidence. Plusieurs allègements sont prévus mais, avant tout, il s'agit de lever l'interdiction de circulation du cannabis thérapeutique. La culture, la transformation, la fabrication et le commerce du cannabis et de ses produits seront désormais soumis au système d'autorisation et de contrôle de Swissmedic.

À l'heure actuelle, des essais pilotes sont en cours, sous la supervision de l'OFSP, pour la vente contrôlée de cannabis à usage récréatif. Quel est l'objectif?

Ce projet concerne uniquement la consommation non médicale de chanvre par des adultes. La phase test de dix ans doit nous donner un meilleur aperçu des avantages et des inconvénients d'un accès contrôlé au cannabis ainsi que des bases scientifiques pour notre rapport futur à ce produit. Ces essais pilotes s'intéressent en particulier à la santé physique et psychique des



«La demande de traitements au cannabis a beaucoup augmenté.»

consommateurs, ainsi qu'à divers aspects socioéconomiques. Il est aussi très intéressant d'observer les répercussions sur le marché noir, la protection de la jeunesse ou la sécurité publique.

Vous cultivez votre cannabis dans de grands hangars.

Quel est l'avantage?

Les installations intérieures permettent de faire pousser des plantes d'une qualité constante tout au long de l'année. Et ce parce que le climat, la lumière, l'irrigation et les apports en nutriments peuvent être entièrement contrôlés. Toute situation anormale est très vite détectée par des systèmes indépendants. Cet environnement stable et contrôlé permet par exemple la production reproductible de cannabis thérapeutique avec une déviation standard de moins de cinq pour cent de la teneur en principe actif, alors que dix pour cent sont autorisés. Autre avantage: dans nos hangars, nous pouvons faire cinq à six récoltes par an – contre une seulement en plein champ!



Alfons Hubmann

est membre du Conseil d'administration de Vertical Growing AG.

Quelles sont les exigences de qualité imposées aux produits à base de cannabis et comment sont-elles contrôlées?

Il faut faire la différence entre les produits à fumer à usage récréatif et le cannabis thérapeutique. Les produits à fumer avec une teneur en THC inférieure à un pour cent sont des produits de consommation et ne doivent donc pas pouvoir nuire à la santé. En plus des autocontrôles exigés par la loi, nous respectons le label indépendant «Swiss Certified Cannabis SCC» de CI Chanvre. Seuls des produits absolument irréprochables peuvent être vendus sous ce label. Quant à la production et à la transformation du cannabis à usage thérapeutique, elles sont soumises à une autorisation de Swissmedic et doivent respecter des exigences de qualité très strictes. Toutes les analyses et identifications nécessaires sont réalisées sur place par un(e) pharmacien(ne).

Quels sont les plus gros problèmes liés à la culture et à la transformation du cannabis thérapeutique?

Les variétés de cannabis à CBD sont très sensibles aux attaques de parasites, d'où des exigences très strictes en matière d'hygiène, et donc pour le personnel. De plus, il est fréquent que les fournisseurs ne puissent pas livrer le nombre de plants commandés ou que les jeunes plants arrivent déjà contaminés par des nuisibles. Cela compromet énormément la qualité. Pour garantir l'hygiène et un approvisionnement fiable en jeunes plants, il sera donc nécessaire, à l'avenir, de contrôler toutes les étapes de la production de A à Z. Le plus gros défi reste cependant de recruter du personnel adéquat, qualifié et stable. De l'horticulteur/trice qualifié(e) au/à la pharmacien(ne), ces métiers sont en pénurie dans toute l'Europe.





BON PIED, BON ŒIL

Si vous voulez pouvoir montrer des pieds soignés et en bonne santé aux premiers beaux jours, mieux vaut anticiper. Les conseils de notre expert pour faire du bien à vos pieds.

Andrea Söldi

Monsieur Caduff, quand les températures remontent, nos pieds sortent de leur cachette. Que faire pour que ces parties de notre corps longtemps dissimulées aux regards soient aussi à leur avantage dans des sandales?

Sergio Caduff: si vous pensez que vous pouvez négliger vos pieds tout l'hiver puis les rendre parfaits en cinq minutes, vous vous trompez... Les pieds demandent des soins tout au long de l'année.

Quels soins?

De nos jours, les douches et les bains fréquents mettent la peau à rude épreuve. L'eau et le savon la dessèchent et détruisent son film protecteur acide. D'où toute l'importance de bien les sécher après la douche – surtout entre les doigts de pieds – puis de leur mettre de la crème. Je conseille aussi d'utiliser une crème pour les ongles, à appliquer de préférence le soir, pour qu'elle agisse toute la nuit.

Quel produit choisir?

Tout dépend de votre type de peau. Selon que vous avez la peau sèche ou que vous transpirez beaucoup, vous n'aurez pas besoin de la même crème. La plante du pied est principalement recouverte d'une peau à épiderme épais, qui recouvre environ quatre pour cent de notre corps et comporte des glandes sudoripares mais pas de glandes sébacées, de glandes apocrines, ni de poils. Voilà pourquoi il ne suffit pas d'utiliser la même lotion hydratante que pour le reste du corps.

Comment déterminer quel soin convient à nos pieds?

Le mieux est de se faire conseiller par un(e) professionnel(le) – idéalement, avant même que les problèmes surviennent. C'est ce que je recommande d'ailleurs aux personnes jeunes. Les podologues peuvent aussi vous donner des conseils sur plein d'autres aspects: gymnastique des pieds, chaussures adaptées dans lesquelles vos pieds resteront en bonne santé, etc. De nombreuses personnes portent malheureusement des chaussures trop

grandes ou trop petites, ou des modèles qui compriment les orteils. C'est comme ça qu'apparaissent des points de pression, un Hallux valgus ou des orteils en griffe ou en marteau. Un(e) spécialiste vous dira aussi si vous avez besoin de porter des semelles.

Que faire pour traiter les callosités?

Il faut les traiter sur une peau sèche – donc avant la douche – avec une lime. Si elles sont très épaisses ou si la peau est crevascée, mieux vaut aller chez le/la podologue. Les professionnels utilisent un scalpel pour éliminer les callosités en douceur mais efficacement, sans blesser le pied. C'est particulièrement important pour les diabétiques, car chez eux, une blessure peut vite s'enflammer et guérir difficilement.

Pour bien soigner vos ongles

Que ce soit pour les ongles de vos mains ou ceux de vos pieds:

Coupe: ne les coupez pas trop courts. Le bord de l'ongle doit encore dépasser un peu du lit de l'ongle. Arrondissez-les légèrement en vous adaptant à leur forme. Ne coupez pas trop les coins, au risque de blesser le lit de l'ongle. En effet, ce dernier pourrait alors, en particulier au niveau du gros orteil, s'ébrécher et s'incarner.

Cuticules: elles servent à protéger la racine de l'ongle et empêchent les microorganismes d'y pénétrer. Il ne faut donc ni les repousser, ni les arracher.

Gestes cosmétiques: le vernis décoratif n'est généralement pas très bon pour les ongles. Il les dessèche et peut les rendre cassants. Si vous aimez arborer des ongles de pieds colorés en été, offrez-leur une pause en hiver.

«De nombreuses personnes portent des chaussures trop grandes ou trop petites.»

Et comment lutter contre la mycose des pieds?

Si vous soignez bien vos pieds comme je l'ai expliqué plus haut, vous avez de bonnes chances d'échapper à ce type de problèmes. Mais si vous observez des zones rouges entre les orteils qui démangent ou sont à vif, appliquez une crème disponible sans ordonnance en pharmacie pendant au moins deux semaines. Pour éviter de vous réinfecter, lavez les chaussettes et le linge de toilette à 60 °C. Il est en outre recommandé de traiter les chaussures contre les champignons avec un spray désinfectant, puis de les laisser sécher 24 heures.

Quel est l'intérêt de la gymnastique des pieds?

Chaque matin, tenez-vous debout les pieds bien ancrés au sol, les sens en éveil, et bougez-les dans toutes les directions. Écartez les orteils et soulevez-les chacun à son tour. Basculez ensuite de la pointe des pieds vers les talons et vice-versa. Vous pouvez aussi faire ce type d'exercices en vous brossant les dents ou en téléphonant. Ils renforcent les muscles et les autres structures du pied, ce qui entretient leur force et leur souplesse.

On entend aussi souvent beaucoup de bien de la marche pieds nus. Qu'en pensez-vous?

Dans la rue ou sur le sol dur d'un logement, ça ne me semble pas très judicieux, mais dans la nature, oui. La plante du pied comprend de très nombreux nerfs, qui profitent de ce genre de stimulation. Marchez pieds nus sur une pelouse humide, sur le sable, sur un sentier de graviers ou de pierres, traversez le lit d'un ruisseau. En forêt, sentez la terre ou les feuilles d'automne sous vos pieds. Osez même marcher pieds nus dans la neige – après un sauna peut-être. Massez-vous les pieds, pétrissez-les ou offrez-vous un massage professionnel. Vous préserverez ainsi leur souplesse et leur stabilité jusqu'à un âge avancé. <



Sergio Caduff,
podologue dipl. HES,
dirige les cabinets de podologie
podospa de Zurich-Oerlikon
et Wädenswil.



Cors aux pieds? Va-t'en®!

- Pansement éprouvé un million de fois
- Combinaison spécifique de principes actifs
- Atténue la douleur due à la pression



Ceci est un médicament autorisé.
Information sur le médicament sur www.swissmedinfo.ch.
En vente en pharmacies et drogueries.
Melisana AG, 8004 Zurich, www.melisana.ch



ÉCLAT ET SANTÉ

La biotine appartient à la famille des vitamines hydrosolubles du groupe B. Elle est considérée comme la «vitamine de la beauté» et contribue au fonctionnement normal des cheveux, des ongles et de la peau. L'essentiel dans ces quelques lignes.

Susanna Steimer Miller

Également connue sous le nom de vitamine B₇ ou H, la biotine est présente dans différents aliments d'origine animale et végétale. C'est une coenzyme qui influence surtout le métabolisme énergétique ainsi que le métabolisme des lipides et des glucides. De plus, la biotine est impliquée dans la dégradation de certains acides gras et acides aminés ainsi que dans la croissance cellulaire. La Société Suisse de Nutrition (SSN) estime que les besoins journaliers des adolescents à partir de 15 ans et des adultes, notamment des femmes enceintes, est de l'ordre de 40 µg. Pendant l'allaitement, ils augmentent à 45 µg. Une alimentation équilibrée permet généralement de couvrir ces besoins.

De beaux ongles et de beaux cheveux?

La biotine a un impact positif sur la régénération de la racine des cheveux et des ongles. Des apports suffisants en biotine sont donc essentiels pour leur santé. On peut dès lors se demander si la structure et la qualité des ongles et des cheveux peut être améliorée par une supplémentation en biotine. L'EFSA, l'Autorité européenne de sécurité des aliments, a conclu qu'aucune amélioration de la structure des cheveux n'est à attendre de la supplémentation si les besoins en biotine sont déjà couverts. En ce qui concerne son impact sur la chute des cheveux, les données vont dans le même sens: une étude de 2017 a montré un effet positif sur les ongles et les cheveux de dix-huit participants, mais tous souffraient d'un déficit lié à une maladie. Conclusion: une supplémentation en biotine se justifie seulement si l'alimentation ne couvre pas suffisamment les besoins.

«L'alcool, le tabac ou certains médicaments peuvent favoriser un déficit en biotine.»

Aliments sources de biotine

Quelques aliments riches en biotine:

- foie et rognons
- levure
- fèves de soja
- œufs cuits (surtout le jaune)
- son de blé et farine de blé complète
- différentes noix (noisettes, arachides, noix)
- flocons d'avoine
- champignons de Paris, cèpes, girolles
- lentilles
- riz complet
- avocat
- hareng
- épinards
- banane
- lait et produits laitiers

Les symptômes d'un déficit

Le déficit en biotine est plutôt rare et survient généralement dans un contexte d'alimentation trop peu diversifiée, par exemple en cas de consommation importante de blanc d'œuf cru. En effet, celui-ci contient de l'avidine, une protéine qui, si elle n'est pas inactivée par la cuisson, se lie à la biotine et gêne son absorption dans l'intestin. Un déficit en biotine est également possible chez les personnes nourries par alimentation artificielle en l'absence de supplémentation.

Une consommation importante d'alcool, le tabagisme, la prise de certains médicaments (un traitement antibiotique prolongé p.ex., ou des médicaments pour prévenir l'épilepsie et traiter certaines maladies intestinales chroniques) peuvent freiner l'absorption de la biotine ou stimuler sa dégradation.

Un déficit en biotine peut entraîner des modifications de la peau (desquamation, perlèche), un retard de croissance, une chute des cheveux, une dépression, des douleurs musculaires, une faiblesse générale et une conjonctivite. Il peut également être à l'origine de troubles du système immunitaire.

*«Des apports suffisants
sont essentiels pour les ongles
et les cheveux.»*

La biotine chez les nouveau-nés

En Suisse, un(e) nouveau-né(e) sur 100 000 présente un déficit en biotinidase, une enzyme dont l'organisme a besoin pour libérer la biotine liée aux protéines. Ce déficit entraîne des troubles de l'audition, de la vision et du développement, des modifications de la peau, une chute des cheveux, des crampes, une baisse de la tension artérielle et une hyperacidification. Il peut avoir des conséquences graves, voire fatales, c'est pourquoi il est dépisté chez les nouveau-nés entre le troisième et le septième jour de vie. En cas de déficit avéré en biotinidase, une supplémentation quotidienne de biotine à fortes doses doit être mise en place à vie.

Influence sur les résultats de laboratoire

Si vous prenez de la biotine malgré une alimentation équilibrée, aucun surdosage n'est à craindre. Même des apports élevés allant jusqu'à 20 mg par jour sont sans inconvénients. L'organisation allemande de consommateurs Verbraucherzentrale Bundesverband signale toutefois que la prise de biotine peut fausser certaines analyses de laboratoire. Il est donc important d'informer votre médecin que vous prenez un complément alimentaire contenant de la biotine avant de faire une prise de sang. Il pourrait donner des faux négatifs et des faux positifs. Les préparations à la biotine influencent par exemple les concentrations d'hormones thyroïdiennes et sexuelles, ainsi que le taux de PSA. La Food and Drug Administration (FDA) américaine indique en outre que la prise de biotine fait baisser les concentrations de troponine, un marqueur de l'infarctus du myocarde. En cas d'urgence, ceci risque de faire passer à côté du diagnostic et du bon traitement. <

Chute des cheveux?
Cheveux fragilisés?
Ongles cassants?

Biotine-Biomed® forte



En cas de troubles de la croissance des cheveux
et des ongles dus à une carence en biotine

- Réduit la chute des cheveux
- Améliore la qualité des cheveux et des ongles
- Augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles

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

En pharmacie et en droguerie. biotine.ch

BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf.
© Biomed AG. 01/2022. All rights reserved.

Je suis Théophile Defer

Les clous, les rails et même les ponts sont faits d'acier. Tous ces objets en métal ont une chose en commun: ils sont en grande partie composés de fer. Peux-tu t'imaginer que ce métal est aussi présent dans ton corps?

Je n'ai pourtant pas un robot. Est-ce nous autres dans notre corps?

l'impression d'être vraiment possible que, humains, ayons du fer

Théophile Defer: ne t'inquiète pas, vous autres habitants de la Terre n'êtes pas des extraterrestres avec une armature en métal sous la peau. Il n'en reste pas moins que je suis présent dans le corps humain et que vous ne pourriez pas vivre sans moi.

Qu'est-ce que ça veut dire?

Tout est une question de quantité. Si, par exemple, avec son énorme structure en acier, la tour Eiffel à Paris contient plusieurs tonnes de fer, un humain adulte n'en renferme que quatre grammes environ. C'est tellement peu que les spécialistes parlent d'«éléments-traces» ou d'«oligoéléments».

Quatre grammes? Ce n'est même pas l'équivalent d'une petite boîte de clous! Comment une quantité aussi minime peut-elle me faire avancer? Ça ne devrait même pas suffire à me faire tenir debout!

Le secret, c'est que tu n'as pas besoin de moi pour te soutenir. En plus de contenir du phosphore et du magnésium, tes os sont essentiellement faits de calcium, qui forme les structures très solides de ton squelette. Moi, je sers à tout autre chose. Tu veux savoir ce que je fais pour toi?



Fiche d'identité de Théophile Defer

- Je te permets d'utiliser au mieux l'oxygène que tu inspires avec tes poumons.
- Les enfants, les femmes enceintes et les sportifs ont des besoins plus importants en fer.
- C'est important que tu me consommes en quantités suffisantes grâce à ton alimentation (p. ex. dans la viande).
- Si tu n'as pas assez de fer dans ton corps, tu te sens tout(e) flagada et fatigué(e) et tu as du mal à te concentrer.
- Une mauvaise alimentation, une mauvaise absorption dans l'intestin ou des saignements importants (p. ex. lors d'une opération) peuvent entraîner un manque de fer.
- Des médicaments achetés en pharmacie permettent de faire remonter la quantité de fer.

Bien sûr, quelle question! Allez, dis-moi pourquoi tu es dans mon corps!

Je suis responsable du transport de l'oxygène.

Hein? Le transport de quoi???

Chut! Écoute! Tu as sûrement déjà remarqué que tu respirez en permanence. Et tu respirez parce que tu as besoin d'air pour vivre. Plus exactement, tu as besoin de l'oxygène présent dans l'air. Cet oxygène permet à ton corps de fonctionner sans problème. Sans lui, par exemple, ton cerveau ne pourrait pas penser rapidement et tes muscles ne pourraient pas porter des objets lourds. Mon rôle à moi, c'est de capter l'oxygène qui entre dans tes poumons et de l'amener, via la circulation sanguine, partout où tu peux en avoir besoin.

Que se passerait-il si tu étais présent en trop faibles quantités dans mon corps?

C'est simple: tu serais fatigué(e), tout(e) pâle, sans force, et tu ne pourrais pas te concentrer correctement!

OK, ça ne fait pas envie! Comment faire pour éviter ça?

Le mieux est de manger des aliments riches en fer. Je suis surtout présent dans la viande, mais aussi dans les légumineuses comme les lentilles ou les haricots, ou encore dans les flocons d'avoine. Si tu manges régulièrement de ces aliments, je serai très content et tu resteras en forme et plein(e) d'énergie! Et tu te sentiras bien.

Irene Strauss, pharmacienne



Fatigué et épuisé ?

Nouveau: Fer naturel avec de la levure végétale



+ vitamine C
de l'acérola



Le coup de pouce naturel pour ton énergie.



Produit
Suisse

Strath®
bio-strath.com

Le fer dans Strath Iron contribue à réduire l'état de fatigue et d'épuisement et favorise un métabolisme énergétique normal. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Disponible en pharmacies, drogueries et magasins d'aliments diététiques.



ligue contre le cancer

Quotidien difficile? Nous sommes là pour toi.

Face au cancer, chacun a ses questions. Nous sommes là pour toi personnellement. Entretien, courriel ou chat, nous sommes à ta disposition, pour que tu trouves les réponses dont tu as besoin.

En savoir plus: liguecancer.ch/conseil



L'AUTORISATION DES MÉDICAMENTS ET SES MÉANDRES

Les médicaments peuvent rendre service, mais aussi nuire. Pour éviter cela, ils sont soumis à différents contrôles des autorités compétentes – la sécurité avant tout. Vraiment?

Hans Wirz

Il est essentiel que les patients puissent profiter des innovations rapidement et sans paperasserie inutile – un nouveau médicament qui n'arrive pas jusqu'aux patients est une innovation qui ne sert à rien. C'est aussi une mauvaise carte de visite pour un système de santé qui aime à se considérer comme l'un des meilleurs au monde. L'accès du/de la patient(e) à des thérapies innovantes ne devrait pas être freiné par des procédures trop lourdes. Par rapport à l'Allemagne, nos médecins, par exemple, ne disposent pas de la moitié des derniers traitements possibles – au détriment des patients concernés.

Une étude de l'Université de Saint-Gall (HSG), dont la réputation n'est plus à faire, confirme cette situation peu réjouissante concernant le caractère économique des nouveaux médicaments et leur contrôle régulier. Cette analyse de la HSG vise à «montrer où l'on peut agir et à assurer l'accès des médecins et des patients aux innovations «dès le premier jour» de l'autorisation de mise sur le marché par Swissmedic – autrement dit leur inscription immédiate sur la «liste des spécialités».

Règles du jeu

Pour qu'un médicament soit inscrit sur la liste des spécialités (LS), il doit remplir les critères EAE: efficacité, adéquation, économie. Ce respect des critères est vérifié périodiquement par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Lors de la demande d'admission de nouveaux médicaments et des contrôles périodiques, le caractère économique passe malheureusement généralement en premier: si le prix d'un médicament – par rapport au prix à l'étranger par exemple – n'est plus jugé compétitif, l'OFSP ordonne sa réduction. Ces baisses de prix annuelles ordonnées par l'OFSP depuis 2012 ont contribué à économiser plus de 1,2 milliard de francs par an.

«Il est essentiel que les patients puissent profiter des innovations rapidement et sans paperasserie inutile.»

Effets indésirables

Ces dernières années, la pression sur les prix des médicaments en Suisse a énormément augmenté. Les entreprises sont donc parfois contraintes de délocaliser leur production à l'étranger, excluant certains fournisseurs et produits du marché. De toute évidence, les autorités donnent la priorité à la réduction des prix; les deux autres critères – adéquation et efficacité – passent désormais à l'arrière-plan. L'équilibre des contrôles ne semble dès lors plus assuré.

Une mauvaise priorisation

En se concentrant uniquement sur la réduction des coûts, l'administration dispose, aux yeux des entreprises pharmaceutiques, d'une trop grande latitude et n'exerce pas son jugement comme son devoir l'exigerait. En ce qui concerne la comparaison des coûts, les acteurs du secteur jugent qu'elle manque de règles claires, cohérentes et transparentes ainsi que de justifications objectives. Conséquence: la Suisse n'innove plus et ses soins médicaux de base se réduisent comme peau de chagrin. À quand une amélioration?

Pour en savoir plus sur l'étude de l'Université de Saint-Gall menée par le Prof. Dr Peter Hettich et Daria Lenherr, titulaire d'un M.A. HSG, rendez-vous sur vips.ch.

«Jusqu'à ce jour, trop peu de personnes encore sont vaccinées contre le virus de la MET dans notre pays.»

VAMPIRES CONTAMINANTS

Les tiques sont des voleurs très sélectifs qui ne s'intéressent qu'au sang de leurs hôtes. Mais il n'est pas rare qu'elles leur laissent en souvenir des maladies dangereuses. Un vaccin existe toutefois pour se protéger de la méningo-encéphalite à tiques (MET).

Klaus Duffner

Au printemps, avec le redoux, c'est reparti: les tiques quittent leurs quartiers d'hiver dans les feuilles mortes et autres débris végétaux et reprennent de la hauteur. Elles grimpent sur les buissons, les arbustes ou les herbes hautes – et attendent patiemment. Tôt ou tard, leur patience est récompensée quand, par hasard, un repas sanguin passe à leur portée. Ces petits arachnides ne jettent qu'exceptionnellement leur dévolu sur les humains et s'accrochent beaucoup plus souvent aux animaux sauvages. La tique du mouton (*Ixodes ricinus*, l'espèce de tiques la plus répandue) possède trois stades de développement (larve, nymphe et animal adulte) plus ou moins mobiles et cible ses hôtes selon leur taille. Les larves et les nymphes affectionnent surtout les petits mammifères, les hérissons, les oiseaux ou les lézards. Les tiques adultes privilégient les lièvres, les lapins, les renards, les chiens, le gibier ou même les promeneurs. Sachez toutefois qu'elles ne tombent pas des arbres (comme on l'a longtemps dit) mais se laissent élégamment emporter au passage. Ensuite, par contre, elles s'accrochent à la peau, au pelage ou aux vêtements de leur victime innocente avec leurs pattes griffues et cherchent un endroit humide, bien irrigué et



où la peau est fine pour pouvoir se sustenter. Chez les adultes, elles aiment se fixer aux creux des genoux, au pli de l'aîne ou au niveau de l'abdomen, et chez les enfants, plutôt à la racine des cheveux et dans la nuque.

Les tiques ne mordent pas, elles piquent. Leur appareil buccal très sophistiqué déchire la peau de leur hôte et s'enfonce lentement dans les tissus pour aspirer le sang qui s'y infiltre. Bien que la pièce buccale des tiques soit beaucoup plus grosse que celle des moustiques, l'attaque passe souvent d'abord inaperçue. Et pour cause, la salive de la tique contient des substances anesthésiantes et anticoagulantes, si bien que l'effraction se fait discrètement et sans douleur.

Deux pathogènes dangereux

En fait, les tiques sont des créatures très intéressantes, qui se sont spécialisées dans le vol de petites quantités de sang. Malheureusement, la tique du mouton peut transmettre de fâcheuses maladies à ses trois stades de développement. Sous nos latitudes, les principaux agents pathogènes sont une bactérie appelée *Borrelia burgdorferi* et le virus de la MET. L'infection par les borrélioses peut entraîner la maladie de Lyme, qui commence souvent par une rougeur qui s'étend ensuite autour du site de la piqûre. Une partie des personnes touchées présentent en outre une inflammation des articulations, du système nerveux, de la peau et, plus rarement, du cœur, et ce parfois des semaines, des mois ou même des années plus tard. En Suisse, cinq à trente pour cent (dans certaines zones jusqu'à cinquante pour cent) des tiques sont infectées par *Borrelia burgdorferi* et 10 000 personnes par an environ contractent la maladie de Lyme. La méningo-encéphalite à tiques (MET), en revanche, est une inflammation du cerveau et des méninges due à un virus. Elle peut se déclarer une à deux semaines après la piqûre avec des symptômes d'allure grippale. Après une période sans symptômes, cinq à quinze pour cent des personnes touchées développent une atteinte du système nerveux central et des symptômes de type maux de tête, sensibilité à la lumière, étourdissements, troubles de la concentration et de la marche. Une paralysie peut aussi apparaître et entraîner des dommages irréversibles, voire le décès.

MET (ou FSME): un vaccin protecteur

Si la maladie de Lyme se traite par des antibiotiques, la cause de la MET n'est pas traitable. Par contre, on dispose d'un vaccin sûr et efficace contre le virus responsable qui est recommandé, dès l'âge de six ans, à toutes les personnes vivant ou séjournant dans une zone à risque. En Suisse, environ 95 % des cas de MET surviennent chez des personnes non ou pas entièrement vaccinées. Le schéma vaccinal complet comprend trois doses. La deuxième dose est administrée un à trois mois après la première. Cette immunisation de base offre une protection vaccinale efficace à 87 %. Cinq à douze mois plus tard, il est temps de recevoir une troisième dose de vaccin, qui offre une protection vaccinale à 99 % pendant au moins dix ans. Grâce à une immunisation de base plus rapprochée, ce nouveau schéma vaccinal offre une protection un peu plus rapide. Jusqu'à ce jour, trop peu de personnes encore sont vaccinées contre le virus de la MET dans notre pays. De plus, environ 67 % des personnes vaccinées n'ont pas reçu le schéma vaccinal complet. Il est possible de se faire vacciner rapidement et simplement dans de nombreuses pharmacies. Le vaccin ne prévient pas les piqûres de tiques, mais bien les séquelles graves de la méningo-encéphalite à tiques. <

Se protéger des piqûres

- Évitez les buissons, les broussailles et les herbes hautes.
- Portez des vêtements fermés à manches longues et des pantalons. Les tiques sont plus faciles à repérer sur des vêtements clairs.
- Portez des chaussures fermées et faites rentrer le pantalon dans les chaussures ou les chaussettes
- Utilisez un répulsif anti-tiques.
- Après une sortie à l'extérieur, inspectez l'ensemble du corps et des vêtements à la recherche de tiques. Les tiques aiment notamment se nicher sous les aisselles, au creux des genoux, dans la région inguinale, dans le cou, la nuque et, chez les enfants, au niveau du cuir chevelu.
- Après la douche, frottez-vous bien avec une serviette.
- Si une tique est déjà fichée dans la peau, retirez-la au plus vite. Vous pouvez utiliser pour cela une pince à tiques, une pincette ou une carte à tiques. Saisissez la tique le plus près possible de son appareil buccal et retirez-la d'un coup sec. N'utilisez aucun produit (huile, colle, désinfectant) au moment de retirer la tique. Désinfectez ensuite le site de la piqûre.



Tique gorgée de sang d'un hérisson.



UNE PETITE GLANDE AU GRAND RÔLE

Partie intégrante de l'appareil génital masculin, la prostate est impliquée dans la reproduction aux côtés des testicules et des vésicules séminales. Quelle est sa fonction exacte et quels sont les signes d'un dysfonctionnement?

Christiane Schittny, pharmacienne

On peut se représenter la prostate comme une glande de la taille d'une châtaigne qui enserre complètement la partie supérieure de l'urètre à la sortie de la vessie. Elle réunit jusqu'à 50 petits canaux excréteurs entourés d'une capsule solide. À la puberté, son poids initial est multiplié par dix, pour atteindre une bonne vingtaine de grammes. Avec l'âge, il peut de nouveau doubler dans certaines circonstances.

Le rôle primordial de la prostate

La principale fonction de la prostate est de sécréter un liquide laiteux très fluide, qui entre à hauteur de 20 à 30 % dans la composition du sperme (liquide séminal). Ce liquide contient de nombreuses enzymes et autres substances nécessaires aux spermatozoïdes pour féconder l'ovule. Notamment la spermine, une protéine qui stabilise l'ADN (matériel génétique) des spermatozoïdes et assure leur mobilité, ou encore le PSA (antigène prostatique spécifique), qui fluidifie l'éjaculat au bon moment afin que les spermatozoïdes atteignent plus facilement l'ovule. Par ailleurs, la prostate assure diverses fonctions de fermeture: d'une part, avec le sphincter de la vessie, elle contribue à garantir que le liquide séminal ne remonte pas vers la vessie pendant l'éjaculation et, d'autre part, elle obture les canaux prostatiques lors de la miction afin que l'urine ne puisse pas entrer dans la prostate. Enfin, elle est impliquée dans le métabolisme hormonal en transformant la testostérone, hormone sexuelle masculine, en dihydrotestostérone (DHT), sa forme biologiquement active.

Tout doit être en ordre!

Mais la capacité de reproduction de ces messieurs ne dépend pas seulement de la prostate. Deux autres organes génitaux jouent

un rôle important à cet égard. Les testicules, d'abord, produisent à la fois les spermatozoïdes et les hormones sexuelles masculines. Plus ou moins de la taille d'une prune, ils reposent l'un à côté de l'autre dans les bourses. Chaque jour, quelque 200 millions de spermatozoïdes arrivent à maturité sous l'influence des hormones avant d'être stockés dans les épидидymes. Les vésicules séminales, ou glandes vésiculeuses, sont quant à elles deux glandes situées directement de part et d'autre, au-dessus de la prostate. Leurs sécrétions représentent environ 70 % de la composition du sperme. Leur forte teneur en fructose fournit aux spermatozoïdes l'énergie nécessaire pour atteindre et féconder au plus vite l'ovule féminin.

«La fréquence de l'hypertrophie bénigne de la prostate augmente avec l'âge.»

Les spermatozoïdes produits par les testicules et les sécrétions prostatiques et vésiculaires se réunissent dans la prostate, où ils se mélangent pour former le liquide séminal. Une fois chassé vers l'urètre lors de l'éjaculation, celui-ci se retrouve ensuite dans le vagin de la femme. Pour que l'homme soit apte à procréer, tous ces processus doivent être parfaitement coordonnés et toutes les sécrétions doivent avoir la bonne composition. Sans compter que, chez la femme, de nombreuses autres conditions doivent être réunies pour permettre la procréation. L'opération exige donc une conjonction particulièrement sophistiquée de facteurs!

Quand la prostate fait grève

Il n'est pas rare que la prostate fasse des siennes. Mais soyons clairs: s'il est essentiel d'avoir une prostate en bonne santé pour le bon fonctionnement des spermatozoïdes, et par conséquent pour la fertilité masculine, avoir une affection prostatique ne remet pas en cause la capacité à avoir des rapports!

Un certain nombre de symptômes caractéristiques peuvent faire penser à une maladie de la prostate et exigent un avis médical. Les hommes constatent souvent que le jet d'urine est moins puissant et que la vidange de la vessie se fait plus lentement, parfois de manière entrecoupée. Ils ont parfois aussi des difficultés à déclencher la miction alors que le besoin d'uriner est pourtant présent. Ils peuvent également ressentir un besoin fréquent d'uriner ou une irritation qui se manifeste par de légères douleurs et brûlures à la miction, ou avoir parfois du mal à vider complètement leur vessie, ce qui favorise les infections urinaires. En cas de douleurs – par exemple lors de l'éjaculation ou dans la région du bassin –, il faut consulter sans tarder, surtout si ces symptômes s'accompagnent d'une fièvre.

Les causes possibles

Les symptômes énumérés ci-dessus peuvent avoir différentes causes. Notamment l'hypertrophie bénigne de la prostate, ou hyperplasie bénigne de la prostate (HBP en abrégé), dont la fréquence augmente avec l'âge: elle touche environ 10% des hommes de 40 ans, 30% des hommes de 50 ans et jusqu'à 80%

«La prostate est impliquée dans le métabolisme hormonal.»

des hommes de 70 ans! Par ailleurs, une inflammation de la prostate (prostatite) peut survenir à tout âge. Chez les patients de moins de 50 ans, il s'agit même de l'affection urologique la plus fréquente! Elle n'est pas si simple à traiter mais n'est pas dangereuse. En Suisse, on diagnostique du reste environ 6000 nouveaux cas de cancer de la prostate par an, ce qui en fait le type de cancer le plus fréquent. La tumeur, qui se développe lentement, est généralement découverte au hasard d'un examen de routine. Toutes ces maladies de la prostate se soignent généralement bien avec un traitement approprié. <

Besoin d'uriner fréquemment?

1 capsule par jour

A.Vogel
Prostasan®
Capsules pour la prostate

Médicament phytothérapeutique

Prostasan®
Soulage les symptômes tels que l'urgence urinaire due à un début d'augmentation du volume de la prostate.

A.Vogel

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

Une réponse naturelle



QUAND LE SPHINCTER MONTRE DES SIGNES DE FAIBLESSE

Les femmes sont nettement plus souvent touchées que les hommes. Mais toutes et tous vivent généralement mal la situation. Pourtant, l'incontinence urinaire n'est pas une raison de se laisser gâcher la vie!

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie

Qui peut dire que la gymnastique périnéale quotidienne pour prévenir les fuites urinaires fait partie de sa liste d'activités les plus épanouissantes? Et pourtant, pourquoi pas? Sommes-nous trop paresseux, ou juste des pros du déni? Probablement les deux dans la plupart des cas. Pourtant, cet effort minime pourrait prévenir l'incontinence urinaire ou du moins l'atténuer et, dès lors, améliorer notre qualité de vie.

Un mal très courant

Il existe en fait deux formes d'incontinence. D'une part, l'incontinence urinaire, dans laquelle il y a des pertes involontaires d'urine dans certaines situations, d'où leur nom de fuites urinaires dans le langage courant. Et d'autre part, l'incontinence fécale, beaucoup plus rare. Dans ce cas, on parle de l'émission involontaire de selles. Les fuites urinaires, qui surviennent souvent lorsqu'on rit, qu'on tousse ou qu'on éternue, peuvent devenir un vrai problème, voire une humiliation, non seulement pour les personnes âgées, mais aussi parfois pour des adultes plus jeunes. En Suisse, elles touchent environ 500 000 personnes, dont trois fois plus de femmes que d'hommes. Le risque d'incontinence urinaire augmente avec l'âge, après plusieurs grossesses et en cas de maladies chroniques ou de démence.

Un symptôme, pas une maladie

L'incontinence urinaire n'est pas une maladie en soi mais le symptôme d'une pathologie sous-jacente de l'appareil urinaire. Il peut s'agir d'une inflammation, des suites d'une opération ou des conséquences d'une vessie hyperactive, un problème qui touche à peu près autant d'hommes que de femmes. Il existe donc plusieurs causes et plusieurs formes et degrés de sévérité à l'incontinence urinaire, l'incontinence d'effort étant la plus répandue. Elle se caractérise par le fait que les pertes d'urine sont déclenchées par des efforts particuliers comme le port d'objets

lourds, le sport ou les éternuements. Elle est principalement due à un affaiblissement des muscles du périnée lié aux grossesses et aux accouchements, ainsi qu'aux variations hormonales de la ménopause.

Rire malgré tout

Lorsque nous remarquons que nous ne contrôlons plus notre corps aussi bien qu'avant, c'est frustrant et assez déprimant, ça peut se comprendre. Nous essayons pour certains de cacher notre «problème» en nous repliant sur nous-même et en n'osant plus faire des choses avec des amis. Mais ce n'est pas une fatalité! Si nous osons en parler, nous constatons vite que nous sommes loin d'être un cas isolé. Sans oublier que votre pharmacie est là pour vous aider: vous y trouverez un soutien pratique, afin de vous permettre de rire de nouveau de bon cœur sans craindre les petits accidents.

Bouger est essentiel

Pour rester le plus longtemps possible en forme et en bonne santé, l'activité physique doit faire partie du quotidien. Elle stimule la circulation, le métabolisme et la digestion tout en faisant travailler l'ensemble de nos muscles pour qu'ils puissent remplir leurs nombreuses fonctions. Les muscles du périnée peuvent en outre être renforcés de manière ciblée par une gymnastique périnéale spécifique. Cette zone est une merveille anatomique, qui est non seulement responsable du contrôle des sphincters mais contribue aussi à nous tenir debout. Ces muscles hors du commun doivent être à la fois stables et élastiques pour que le corps puisse supporter des efforts extraordinaires comme une grossesse et un accouchement. Nous devons donc nous en soucier dès notre jeune âge. <

Les solutions disponibles en pharmacie

Serviettes d'incontinence, sous-vêtements jetables et culottes d'incontinence	Pour une protection discrète et confortable en déplacement et à la maison
Des milk-shakes de régime aux «produits coupe-faim» (fibres, p. ex. de topinambours)	Pour un meilleur contrôle du poids en cas de surpoids (qui renforce l'incontinence)
Préparations à base de plantes (phyto-œstrogènes comme l'igname, le gattilier, le trèfle rouge, le soja, l'actée à grappes) pour un meilleur équilibre hormonal pendant la ménopause	En cas d'incontinence urinaire due à la baisse des concentrations d'œstrogènes
Produits à base d'extrait de grenade et/ou de graines de courge	En cas d'envie incessante d'uriner, par exemple en cas de troubles de la prostate
Verge d'or (en tisane ou en gouttes)	Pour renforcer la vessie
Préparations aux figues, enveloppes de psyllium et bactéries lactiques pour soutenir la digestion (prévention de la constipation)	Quand les selles sont régulières, le contenu de l'intestin fait moins pression sur la vessie
Vérification des traitements médicamenteux	Certains médicaments comme les diurétiques utilisés en cas de maladie cardiaque ou d'œdème ont un effet drainant
Préparations calmantes ou qui renforcent les nerfs comme le magnésium, les vitamines du groupe B, la valériane et le houblon	Pour se détendre (le stress peut renforcer les symptômes)
Conseils généraux: boire beaucoup d'eau plate, le moins de café, de thé noir et d'alcool possible (effet diurétique), avoir une alimentation saine et équilibrée et une activité physique régulière	



Ne cherchez plus!

Multi-Gyn® CalmingCream

en cas de peau sèche et irritée dans la zone intime

- ✓ Doux, sans parfum
- ✓ Testé dermatologiquement
- ✓ Pour un usage quotidien, même après le rasage intime



Nouveau!

Multi-Gyn®

POUR VOTRE SANTE INTIME

www.multi-gyn.ch

En vente libre dans les pharmacies et les drogueries! Multi-Gyn® CalmingCream, PHC: 7810636

Multi-Gyn® CalmingCream ne convient pas au traitement des mycoses vaginales ou de la vaginose bactérienne. Uniquement pour un usage dans la zone intime externe.



LES BONS SOINS, C'EST QUOI?

La vie nous laisse de nombreuses marques. Certaines sont visibles, comme celles du vieillissement de la peau. Mais si vous prêtez un peu d'attention à cette dernière, vous continuerez à rayonner jusqu'à un âge avancé!

Christiane Schittny, pharmacienne

Il y a des femmes qui restent toujours aussi séduisantes malgré les années. Elles sont pleines d'assurance et – même avec quelques rides – elles sont naturellement belles. Elles ne le doivent pas seulement à une saine confiance en soi mais aussi aux bons soins qu'elles apportent à leur peau mature. Des soins adaptés au cas par cas aident, avec les bons nutriments, à se sentir bien dans sa peau à tout âge.

Un organe important

Mesurant en moyenne 1,5 mètre carré, la peau est le plus grand organe du corps humain et représente environ dix pour cent de son poids. Elle remplit différentes fonctions. Elle constitue d'une part une barrière très efficace contre les influences extérieures et protège le corps de la déshydratation, des contraintes mécaniques, de la chaleur, du froid et des infections. C'est d'autre part un organe des sens tout à fait majeur avec le sens du toucher, de la température et de la douleur.

En gros, notre peau se compose de trois couches. À l'extérieur, c'est l'épiderme: il se compose lui-même de plusieurs strates de cellules qui migrent sans cesse vers la surface pour former la couche cornée. Avec l'élimination régulière des cellules mortes (desquamation), cette couche se renouvelle sans cesse. L'épiderme produit aussi le film hydrolipidique qui protège la peau et se compose de sueur, de sébum et de cellules kératinisées. Les autres couches situées sous l'épiderme sont le derme, très résistant, et l'hypoderme, constitué de tissu conjonctif plus lâche et

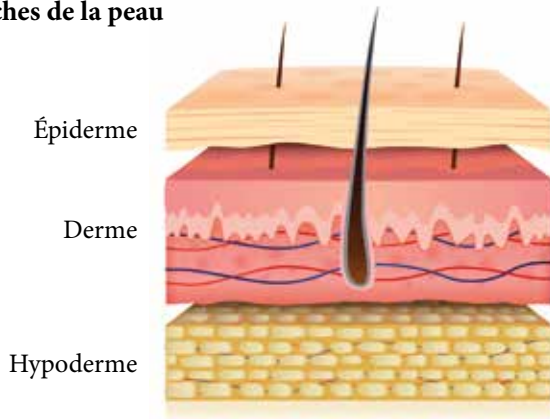
«La peau sèche manque souvent de facteurs hydratants comme l'acide hyaluronique.»

contenant dans ses cellules adipeuses environ un tiers de la masse grasse de l'organisme. Ces deux dernières couches renferment aussi des vaisseaux sanguins et lymphatiques très fins, des nerfs, la racine des poils et diverses glandes.

Les signes de la peau mature

Les modifications visibles de la peau surviennent au plus tard avec la quarantaine et sont plus ou moins marquées selon les personnes. La sécheresse cutanée s'explique par la baisse de la production de sébum, la perte de lipides (proportion de graisse) dans les tissus et un déficit en facteurs d'hydratation (l'acide hyaluronique en particulier) capables de retenir l'eau dans l'épiderme. La cause principale des rides est la dégradation du collagène. En effet, celui-ci donne à l'hypoderme son élasticité, sa fermeté et son aspect lisse. Sa dégradation est accélérée par les UV. Avec l'âge, la division cellulaire diminue également, si bien que la peau se régénère moins bien: elle s'affine et les petits vaisseaux capillaires situés en dessous deviennent visibles. C'est ce qu'on appelle la couperose. Souvent, en vieillissant, le nombre de mélanocytes, les cellules responsables de la pigmentation de

Couches de la peau



la peau, augmente. Ces cellules peuvent se concentrer localement, créant des taches de vieillesse. La peau mature se caractérise aussi par une perte d'élasticité liée à des modifications du tissu conjonctif et par une plus grande sensibilité du fait qu'elle est plus fine et plus sèche.

Des soins personnalisés

Ces différents signes de vieillissement sont plus ou moins prononcés d'une personne à l'autre. Il est donc important d'adapter les soins à ses propres besoins. Mieux vaut acheter un produit qui agit de manière ciblée contre les taches pigmentaires, la

sécheresse cutanée ou les rides qu'une crème qui promet de tout faire à la fois. Ces crèmes contiennent généralement des quantités insuffisantes des différents actifs nécessaires et ne donnent dès lors pas le résultat escompté. En pharmacie, vous trouverez d'autres produits de soin, par exemple des lotions nettoyantes ou pour le corps, ou encore des gels douche parfaitement adaptés aux besoins individuels. Pour choisir le bon produit, faites confiance au personnel formé, qui pourra vous proposer les bons actifs et les bonnes substances parmi le large éventail disponible.

Prévenir le vieillissement de la peau

Les mécanismes exacts qui sous-tendent le vieillissement de la peau ne sont pas encore complètement élucidés. Il est néanmoins établi qu'il existe deux types de vieillissement cutané: celui qui est programmé par nos gènes et celui qui est influencé par les facteurs extérieurs. Certains facteurs sont des accélérateurs de vieillissement. À commencer par les ultraviolets, qui accélèrent la formation des rides et favorisent une pigmentation irrégulière de la peau, et le tabagisme, qui dessine des rides profondes du coin externe de l'œil vers les joues et donne souvent un teint grisâtre. Se protéger des UV et arrêter de fumer, c'est donc déjà rendre un grand service à sa peau. <

L'univers des soins écologiques Eduard Vogt



- ✓ rechargeable
- ✓ sans microplastique
- ✓ vegan
- ✓ swiss made



Disponible dans votre pharmacie

Tentan AG, 4452 Itingen
www.eduardvogt.ch

EDUARD VOGT
O R I G I N

«La toxine des méloés était déjà utilisée au Moyen-Âge comme remède contre l'impuissance, avec une certaine efficacité.»



Des poisons aussi utiles

- Les populations indigènes d'Amérique du Sud utilisent le poison de certaines grenouilles dendrobates pour empoisonner leurs fléchettes pour la chasse.
- En médecine populaire, on prête d'innombrables vertus aux poisons animaux, mais souvent sans preuves scientifiques.
- La toxine des méloés (une sorte de coléoptères) était déjà utilisée au Moyen-Âge comme remède contre l'impuissance, avec une certaine efficacité.
- Le poison de la mouche espagnole, ou cantharide officinale, a une action stimulante sur la circulation sanguine et sert encore parfois aujourd'hui pour favoriser la cicatrisation.
- Certains venins de serpents font baisser la tension artérielle et ont été les précurseurs des antihypertenseurs modernes.
- Certains composants du poison des gastéropodes, des poissons comme les blennies et des dendrobates semblent avoir des propriétés antalgiques puissantes et sont en partie déjà exploités.
- Une partie des composants du poison de certaines tarantules et certains scorpions se lient aux cellules tumorales et pourraient, à l'avenir, servir à transporter les médicaments contre le cancer jusqu'à la tumeur.

BIEN ARMÉS

L'utilisation de poisons est largement répandue dans le règne animal. Au fil de l'évolution, de nombreuses toxines sont apparues chez les organismes les plus divers. Avec de grandes variations dans leur mode d'utilisation et d'action.

Dominik Schittny

Le poison donne à un animal même le plus petit et le plus insignifiant tout le respect qui lui est dû. Quiconque s'est déjà fait piquer par une guêpe ou une abeille le sait. L'effet d'une si petite quantité de venin a de quoi impressionner. Mais les poisons animaux ne sont pas seulement synonymes pour nous de douleurs et de danger.

Une stratégie courante

Comme diverses plantes et divers champignons et organismes unicellulaires, de nombreux animaux sont dotés de substances toxiques. Les plus connus sont les serpents, les araignées, les scorpions et différents insectes. Mais certains amphibiens comme les grenouilles dendrobates possèdent également un poison très puissant. Les océans abritent aussi quelques animaux très dangereux, par exemple différents poissons, gastéropodes ou des cnidaires comme les méduses. Mieux vaut encore se méfier des éponges, anthozoaires, vers polychètes et céphalopodes. Les mammifères et les oiseaux, en revanche, ne comptent que de rares espèces venimeuses ou vénéneuses.

Tous les animaux toxiques ne sont pas capables de synthétiser eux-mêmes leur toxine. Souvent, ils l'absorbent avec leur nourriture et se contentent de la stocker. C'est le cas des grenouilles dendrobates: dans la nature, elles se nourrissent de fourmis, araignées et acariens venimeux. Elles sont elles-mêmes immunisées contre ces poisons et les utilisent pour leur propre protection. D'autres animaux comme les serpents et les araignées, en revanche, sont dotés de glandes à venin et synthétisent eux-mêmes les substances qu'ils inoculent.

«Peu de poisons animaux sont dangereux pour les humains.»

Comment les animaux utilisent-ils leur poison?

Tous les animaux toxiques ne se servent pas de la même façon de leur superpouvoir. La toxicité passive est surtout destinée à l'autodéfense. Le poison est alors transmis par contact avec l'animal ou lors de son ingestion. Dans ce dernier cas, l'individu mangé n'en tire bien sûr aucun bénéfice. Mais l'animal empoisonné apprend immédiatement à éviter ce genre de proie. Comme chez les dendrobates, les couleurs criardes servent en outre d'avertissement pour attirer l'attention sur la toxicité passive. Les poisons passifs peuvent même protéger leur porteur de certains microorganismes nocifs ou parasites.

Les serpents, les araignées et les scorpions, quant à eux, sont de bons exemples d'une utilisation active du venin, qui est active-

ment inoculé avec précision à un autre animal par les dents ou le dard. Il peut s'agir d'une stratégie de défense, comme chez les abeilles et les scorpions, mais aussi d'un moyen de maîtriser une proie comme chez les serpents et les araignées. Dans tous les cas, le venin aide l'animal à se défendre contre des animaux plus imposants ou à s'attaquer à de plus grosses proies.

«Tous les animaux toxiques ne sont pas capables de synthétiser eux-mêmes leur toxine.»

Chaque poison est différent

Divers poisons sont utilisés à des fins différentes et ils se distinguent aussi par leurs effets. Chaque composant chimique d'un poison peut déclencher différentes réactions. La plupart des substances passives et utilisées à des fins de défense entraînent d'abord des douleurs abdominales ou des nausées lorsqu'elles sont ingérées, comme c'est le cas pour de nombreux insectes. Les poisons inoculés activement à des fins de défense ont des conséquences plus aiguës. Les vives douleurs provoquées par une piqûre d'abeille, par exemple, s'avèrent très convaincantes. Les substances les plus dangereuses sont généralement les poisons actifs qui servent à maîtriser une proie. Elles démontrent un très large spectre d'action. Souvent, elles perturbent la circulation sanguine ou détruisent les cellules et tissus de l'organisme. Parmi les poisons les plus dangereux se trouvent certainement les neurotoxines, qui peuvent provoquer des crampes, des paralysies, des défaillances d'organe, des hallucinations, voire le décès immédiat.

Comment l'organisme humain réagit-il?

Peu de poisons animaux sont dangereux pour les humains. Le poison d'insecte peut s'avérer fatal, mais principalement à cause de réactions allergiques. Les venins d'araignées les plus puissants servant généralement à maîtriser des insectes tout aussi petits, nous n'avons à craindre qu'un pour cent des araignées venimeuses connues, les veuves noires notamment. Dans les régions tropicales, différents serpents (cobras, vipères et certains serpents de mer) provoquent régulièrement des empoisonnements dangereux. Occasionnellement, les gastéropodes marins et la méduse-boîte font aussi des victimes chez l'être humain. Pourtant, selon une étude, en Australie, les chevaux provoquent davantage de décès que tous les animaux toxiques réunis. En Suisse, la dernière morsure mortelle de serpent remonte à 1961.



SOUTIEN EN PHARMACIE

L'année 2022 vient à peine de commencer. Peut-être faites-vous partie des personnes qui ont pris la résolution d'arrêter de fumer. Pourquoi ne pas vous lancer maintenant? Vous pouvez compter sur votre pharmacie pour vous y aider.

Yves Zenger, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

En Suisse, deux millions de personnes fument. La majorité d'entre elles ont commencé à fumer alors qu'elles étaient encore mineures. Au mois de février, le peuple suisse a décidé de protéger les enfants et les adolescents de la publicité pour le tabac. Cela ne permet certes pas d'éviter que les jeunes se mettent à fumer. Toutefois, cette mesure constitue un frein au tabagisme des jeunes, qui seront désormais moins exposés aux offres attrayantes de l'industrie du tabac.

Dépendance et risques pour la santé

Les conséquences du tabagisme pour la santé et l'économie sont désastreuses. Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), 9500 personnes décèdent chaque année des suites du tabagisme, soit 26 par jour. Le tabagisme est à l'origine d'environ un tiers des cancers. Les fumeurs en sont pleinement conscients et prennent ces risques en connaissance de cause. Bon nombre d'entre eux ne souhaitent pas arrêter. D'autres, en revanche, envisagent d'arrêter de fumer, mais repoussent l'échéance en pensant pouvoir arrêter du jour au lendemain. Lorsqu'ils essaient, cette stratégie conduit souvent à une rechute. Les habitudes ont la vie dure. La cigarette constitue un rituel qui rythme le quotidien: une cigarette avec le café du matin, à l'apéritif entre amis, lors de la pause au travail. Il est encore plus difficile d'arrêter de fumer lorsque son ou sa partenaire ou son cercle social fume également. Toutefois, s'il est difficile de se passer de la cigarette, c'est parce que la nicotine provoque une dépendance physique et psychologique. À chaque bouffée, la nicotine parvient en quelques secondes au cerveau, où elle a un effet à la fois calmant et stimulant.

Arrêter est difficile, mais possible

Bonne nouvelle: la dépendance à la nicotine disparaît au bout d'environ deux semaines d'arrêt. Cependant, arrêter de fumer demande beaucoup de volonté. Le risque de rechute après un sevrage tabagique est relativement élevé, et il faut souvent plusieurs tentatives. Malgré cela, de nombreuses personnes parviennent à arrêter totalement de fumer. Il est possible d'obtenir du soutien dans de nombreuses pharmacies en Suisse. Les pharmaciennes et les pharmaciens connaissent les pièges les plus courants et les stratégies pour les éviter. En outre, il existe des médicaments pour faciliter la désaccoutumance au tabac (voir interview).

Un changement qui en vaut la peine

Lorsque l'on doit renoncer soudainement à une habitude, il arrive fréquemment que l'on remplace un geste par un autre. Chez les ex-fumeurs, c'est souvent le grignotage qui remplace la cigarette. Ces excès alimentaires s'ajoutent aux changements métaboliques liés au sevrage tabagique, ce qui conduit souvent à une prise de poids. Mais ce n'est pas une fatalité: remplacer la cigarette par l'exercice physique permet d'éviter les kilos tout en améliorant sa santé et son bien-être. Dans tous les cas, renoncer à la cigarette en vaut la peine. La fréquence cardiaque et la pression sanguine se normalisent. Le goût et l'odorat s'améliorent, et après quelques jours seulement, il est plus facile de respirer. À moyen et long termes, l'arrêt du tabac permet de diminuer les risques de développer un cancer du poumon, des maladies cardiovasculaires et des problèmes érectiles ou de fertilité. Et, fait souvent oublié, le budget du ménage se voit déchargé d'un poste de dépenses non négligeable.



Interview avec le Dr Cedric Hysek, pharmacien, de la pharmacie Dr Hysek à Bienne-Bözingen



Dr Cedric Hysek,
pharmacie Dr Hysek
à Bienne-Bözingen,
dr-hysek.ch.

Comment fonctionne le sevrage tabagique?

Dr Cedric Hysek: les études indiquent que près de 60 % des fumeuses et des fumeurs souhaitent arrêter. Mais ce n'est pas si simple. Arrêter de fumer demande une grande volonté et souvent plusieurs tentatives. Dès lors, le fait de ne pas y parvenir du premier coup n'est pas synonyme d'échec, mais fait partie du processus. Lorsqu'une personne se dit prête à renoncer à la cigarette, il y a plusieurs possibilités. Pour atténuer les symptômes de sevrage, on peut recourir à des produits de substitution à la nicotine, disponibles sous forme de patch, de solution à inhaler, de gomme à mâcher, de comprimés à sucer ou encore de spray buccal. Le principe actif varenicline réduit l'envie de fumer. Mieux vaut y aller progressivement: il est plus difficile d'arrêter de fumer du jour au lendemain, comme cela arrive lorsque la personne souhaite ou doit cesser immédiatement de consommer du tabac, par exemple en cas de grossesse.

La cigarette électronique est-elle une alternative au tabac?

L'impact de la cigarette électronique sur la santé est encore trop peu connu. De mon point de vue, mieux vaut cesser complètement de fumer. Recourir au snus, ces petits paquets de nicotine qui se placent sous la gencive et qui reviennent à la mode en ce moment, n'est pas non plus une bonne idée. Ces produits sont eux aussi fortement cancérigènes.

Quel rôle jouent le conseil et l'accompagnement?

Un rôle central. La dimension psychologique ne doit pas être sous-estimée. Pour les per-

sonnes concernées, fumer ne se résume pas à une dépendance physique mais représente un rituel régulier et important. Le taux d'arrêt chez les fumeurs qui bénéficient d'un suivi professionnel est cinq fois supérieur au taux d'arrêt des fumeurs non accompagnés qui s'appuient uniquement sur des mesures médicamenteuses. Pour moi, la pharmacienne ou le pharmacien joue le rôle de partenaire santé. Le sevrage tabagique fait partie intégrante de nos études. Les clients doivent connaître les avantages d'un arrêt de la cigarette pour leur santé. Nous sommes à leurs côtés durant tout le processus. Nous organisons plusieurs entretiens de conseil et leur présentons les pièges potentiels ainsi que les stratégies pour instaurer des rituels de remplacement dans leur quotidien. Un de mes clients qui a réussi à arrêter de fumer croque dans une pomme dès que l'envie d'une cigarette se fait ressentir. En pharmacie, il est possible de se faire accompagner pour arrêter la cigarette en toute simplicité et sans rendez-vous. Les personnes qui ont réussi à arrêter de fumer et qui constatent à quel point la vie sans cigarette est agréable sont très reconnaissantes. <

Quelles pharmacies offrent le sevrage tabagique?

Trouvez la réponse en ligne sur le localisateur de pharmacies:

ihre-apotheke.ch/fr

Les scientifiques estiment que notre **soleil** brillera et nous apportera de l'énergie pendant au moins 10 milliards d'années au total. Il l'a déjà fait pendant 4,5 milliards d'années et continuera de le faire les 5 milliards d'années qui viennent.



La **pollution sonore** a des effets à moyen et long terme sur le cœur et la circulation, car elle déclenche des réactions de stress physique. Même des bruits qui n'altèrent pas immédiatement l'audition comme le bruit du trafic routier constituent un stress.



La **chitine** est un polysaccharide constitué de molécules de dextrose chimiquement modifiées. Elle est présente dans le squelette extérieur des insectes ou des crustacés, ainsi que dans la paroi cellulaire des champignons. La transformation des crustacés génère de grandes quantités de carapaces dont l'exploitation industrielle se développe.



Les **caries** sont favorisées par une consommation excessive de glucides sous forme de sucre: celui-ci s'accumule comme une pâte collante autour de nos dents et offre aux bactéries un festin tout trouvé. Ces microorganismes nocifs transforment le sucre en acide qui attaque l'émail.

L'**océan Pacifique** est la plus vaste étendue d'eau entre les continents. Sa superficie mesure en tout et pour tout 166 millions de kilomètres carrés, soit environ la moitié de la superficie totale des mers et océans.



Comment participer?

Par téléphone: 0901 800 200 (sans indicatif, Fr. -.90/appel).
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: 30 avril 2022. Bonne chance!

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

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



Gagnez l'un des cinq distributeurs Sterillium avec un flacon de 475 ml de Sterillium, d'une valeur de CHF 59.-.

Se dit d'une feuille	Examen minutieux	Ancien nom de la SUVA	Sert à appeler	Poutres de soutien	Canton de Schaffhouse	Qui est à rendre	Brûler la couche herbeuse	Cent deux en chiffres romains	Vieilles charrues	Palladium
		3				Grange à blé du Valais			6	Ex-joueuse de tennis (Monica)
Col valaisan (Col des...)	Plante aromatique			4		Avoir une attitude passive	Au milieu du bois		Image de marque	Poids de l'emballage
	8		Elles ont un marché		Constance, solidité			1		
Inventeur d'origine serbe † (Nikola)	Poèmes sacrés nordiques		Une couleur du jeu de cartes				Homo et hétéro		S'oppose à l'écrit	
Centaure tué par Héraclès		9			Fins, petits	Gardiennne de moutons				
			Montagne du Jura bernois		Géant de la mythologie nordique				Prends ton courage à 2 mains	
Images et bulles	Métropole du Québec		Écrivain suisse † (Conrad)		5					
Matériel familial					Clown et mime suisse †					Retomber sous zéro
			Débris de verre broyé		Qui n'est pas tendre					
L'autre côté	Donne un peu d'argent (se...)				7					
Grand plat de terre provençal					Bond en avant				Site archéologique (NE; la...)	
Ville de Suisse romande	Union postale universelle				Ensemble de pages Web					
					2					
Dieu de l'Égypte antique					Boîte pour voter					
Fabricant de binocles										

Solution



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

Sterillium®
Protect & Care

Salut, je m'appelle Emma!
Je suis un dispenser en céramique pour le flacon de Sterillium® 475 ml.

Je suis pour ceux qui profitent de la vie.
Pour ceux qui ne se compliquent pas la vie.
Pour les décontractés. Pour toi!

Similasan Eye Wipes Sensitive
Nettoyage doux pour la région des yeux



Une zone oculaire bien nettoyée aide à garder votre œil en bonne santé. Similasan Eye Wipes Sensitive à l'extrait de thé noir élimine en douceur la saleté et les corps étrangers, par exemple dans le cas d'un œil enflammé ou d'un œil allergique. Les lingettes jetables ont été spécialement développées pour la zone sensible des yeux et peuvent également être utilisées avant ou après les traitements ophtalmologiques. Les lingettes pratiques conviennent pour un nettoyage rapide à la maison comme en déplacement.

Ceci est un dispositif médical.
Veuillez lire le mode d'emploi.

Similasan Eye Care Schweiz AG
8960 Jonen
similasan.swiss

Nouveauté 2022 d'Ultrasun
UV Face & Scalp Mist SPF 50



La brume UV offre une protection élevée à large spectre contre les UVA et les UVB dans un spray transparent, super léger. Il peut être porté sur ou sous le maquillage et est suffisamment doux pour les peaux les plus sensibles. Également recommandé pour le cuir chevelu en cas de pilosité réduite (raie, calvitie, etc.). Il contient InfraGuard®, un puissant complexe antioxydant issu de pousses biologiques de tournesol et de l'arbre Tara qui inhibe le photovieilissement et protège les cellules de la peau contre la lumière bleue.

Ultrasun AG
8045 Zurich
ultrasun.com

Contractures musculaires?
Courbatures? Douleurs articulaires?



Perskindol® Classic Gel est fort contre la douleur et rend la vie quotidienne et les activités sportives à nouveau plus faciles. Perskindol® Classic Gel contient des huiles essentielles analgésiques, il est bien toléré et est également adapté pour une utilisation régulière.

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

Verfora SA
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

Nervinetten® – le produit à base
de plantes en cas d'agitation et
de troubles de l'endormissement



- Contient un extrait méthanolique spécial de racines de valériane et de cônes de houblon – une combinaison particulièrement efficace.
- Une particularité de l'extrait de valériane – seul l'extrait méthanolique de valériane est riche en «lignanes du sommeil», capables de susciter l'endormissement.
- Aide à s'endormir plus rapidement, réduit les phases d'éveil et permet de se réveiller en forme – sans fatigue pendant la journée et sans dépendance.

Anstalt für Zellforschung, Vaduz (LI)
Zweigniederlassung Trogen
9043 Trogen
nervinetten.ch

Allergique?



Adler Allergie soulage les symptômes d'allergie aiguë tels que la rhinite, les éternuements ou l'irritation de la conjonctive ainsi que les symptômes d'allergie chronique. Le mélange tout prêt avec sept sels de Schüssler en un comprimé permet une application rapide sans eau et convient à toute la famille à partir de trois ans.

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

Verfora SA
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

OMEGA-life® Liquid Forte –
liquide et hautement concentré



Une alimentation saine contenant du poisson et la pratique régulière d'une activité physique sont donc essentielles pour notre santé. Si cela n'est pas possible, les compléments alimentaires peuvent représenter une bonne alternative. OMEGA-life® Liquid Forte est la préparation liquide la plus concentrée du marché: une demi-cuillère à café seulement fournit un apport suffisant en acides gras oméga-3 essentiels EPA et DHA.

Doetsch Grether AG
4051 Basel
omega-life.ch

Tirage total: 164 668 exemplaires
(certifiés REMP 2021)

Numéro: 4 - Avril 2022

Édition: Healthcare Consulting Group SA
Baarerstrasse 112, 8300 Zoug
Téléphone 041 769 31 40
info@astrea-apotheke.ch
astrea-pharmacie.ch

Rédaction: 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 2 mai 2022.

NOTRE RÉPONSE À VOS QUESTIONS

«J'ai remarqué que, chaque printemps ces dernières années, j'ai des plaques rouges qui démangent, surtout sur les épaules et le décolleté. Elles disparaissent ensuite après un certain temps. Est-ce lié au soleil?»

La pharmacienne: «Il s'agit probablement de ce qu'on appelle une photodermatose polymorphe ou, plus couramment, une «allergie au soleil». Différentes maladies de peau se cachent derrière ce nom mais elles sont toutes liées à l'exposition au soleil. C'est surtout au printemps – lors des premiers rayons de soleil sur une peau qui n'y est plus habituée – que l'allergie au soleil se manifeste par une éruption cutanée s'accompagnant de rougeurs et de démangeaisons. Elle disparaît normalement après quelques jours, à condition d'éviter toute exposition directe au soleil.

Pour prévenir ces symptômes désagréables à l'avenir, je vous conseille de rester le plus possible à l'ombre et d'utiliser une bonne protection solaire. Optez pour un indice de protection élevé (au minimum 30) et appliquez une quantité de produit suffisante sur toutes les parties exposées à la lumière. Des vêtements qui font écran aux UV, un chapeau et des lunettes de soleil efficaces sont également incontournables pour se protéger du soleil. En cas d'éruption aiguë, il y a différents moyens de soulager les symptômes. Contre les démangeaisons et l'inflammation, vous pouvez appliquer un gel antiallergique ou une crème à la cortisone. Vous pouvez aussi utiliser ces mêmes principes actifs sous forme de comprimés à avaler, mais ceux à la cortisone nécessitent une ordonnance. Des compresses froides peuvent aussi vous soulager.»

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

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

Vous en avez assez du rhume des foins?



Efficace
jusqu'à
24 h

Allergo-X

Lors de rhume des foins et de troubles d'origine allergique

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

axapharm

Votre partenaire santé suisse 

axapharm ag, 6340 Baar