



# DÉCÉLÉRER

**par ailleurs:**

Poids de forme, poids désiré, poids idéal? — 20

Alimentation infantile: manger avec tous ses sens — 28

Protection solaire: un quiz — 32



## Finis les allergies répétées au petit coin!



### Alpinamed Airelle rouge D-Mannose Boisson instantanée en granules

Complément alimentaire avec de l'airelle rouge, d-mannose et vitamine C pour une fonction normale du système immunitaire.



## Encens Capsules

Les capsules molles sont agréables à avaler et contiennent, outre un extrait hautement concentré d'encens, de l'huile de graines de chanvre, des vitamines A, C, D et E favorisant le fonctionnement normal des os, du cartilage et des muscles ainsi que des muqueuses (par ex. muqueuses intestinale et bronchique). Grâce à la technique spéciale de solubilisation, l'extrait d'encens a une forte bioactivité. Sans émulsifiants à base de polysorbates ni nanoparticules de micelles.



- ✔ Os
- ✔ Cartilage
- ✔ Muscles
- ✔ Muqueuses



## Bouger à tout âge!

### MSM, curcuma et micronutriments pour les os, les cartilages et le tissu conjonctif!

Le MSM est une source naturelle de soufre. Il est utilisé avec succès depuis de nombreuses années pour maintenir la mobilité corporelle. Alpinamed MSM Curcuma apporte à l'organisme des composés soufrés, des antioxydants, des sels minéraux et des oligoéléments importants. Cette préparation contient, outre du MSM, un extrait spécial de curcuma biodisponible ainsi que de la vitamine C, du zinc, du manganèse, du molybdène, du cuivre, du chrome et du sélénium qui participent à la **formation normale du collagène** et qui sont indispensables au fonctionnement normal **des os, des cartilages et des tissus conjonctifs**.



## Ail noir avec vitamines B

### Pour le cœur et le cerveau

Les gélules Alpinamed à l'ail noir contiennent un extrait spécial d'ail noir ainsi que des vitamines B

- pour une fonction cardiaque normale
- pour diminuer la fatigue et la lassitude
- pour le maintien de globules rouges normaux
- pour un métabolisme du fer normal
- pour une fonction normale du système nerveux
- pour une fonction psychique normale

Des résultats de recherches menées sur plusieurs années démontrent que l'ail a un grand nombre de propriétés merveilleuses. Dans le cas de **l'ail noir**, il s'agit d'un ail argentin spécial dont la fermentation naturelle est l'œuvre de professionnels spécialisés au Japon dans le cadre d'une méthode séculaire. À la différence de l'ail normal, l'ail noir est totalement inodore et sans arrière-goût, et **n'entraîne ni renvois, ni ballonnements, ni effluves désagréables**. Et ce, sans influence négative sur les substances qui lui confèrent sa valeur!



2 – 3 gélules par jour – pour le cœur et le cerveau.

**Chère lectrice, cher lecteur,**

Au printemps, la lumière, la chaleur et l'éveil de la nature ravivent notre appétit de vivre. Le monde paraît de nouveau plus coloré, plus harmonieux, plus équilibré – à l'extérieur comme à l'intérieur. Et c'est important! En effet, nous avons tous appris ces derniers temps que nous n'étions pas maîtres de tous les facteurs générateurs de stress...

Dans ce numéro d'astreaPHARMACIE, deux articles traitent donc du «mauvais» stress, présentent ses éventuelles conséquences sur la santé, ainsi que divers moyens de trouver plus d'équilibre et de sérénité.

Une activité physique saine est un des facteurs de réduction du stress. Les muscles jouent ici un rôle central. Découvrez comment entretenir vos muscles, et en particulier votre muscle cardiaque, ainsi que nos astuces sur la façon de traiter de manière optimale les blessures des muscles squelettiques. Les spécialistes en pharmacie se feront aussi un plaisir de vous apporter leurs conseils en la matière.

Dans quelques semaines, le soleil aura atteint son zénith. Rafraîchissez vos connaissances sur la protection solaire en faisant notre test – vous verrez, c'est captivant! Et à propos de rafraîchissement, lisez l'interview avec le responsable d'une Memory Clinic et découvrez ses recommandations pour activer vos facultés intellectuelles. Enfin, en plus d'autres articles sur le thème de la santé, c'est sans doute avec profit que vous lirez aussi notre article sur les abeilles.

Je vous souhaite une lecture aussi divertissante qu'enrichissante.

Cordialement,



**Jürg Lendenmann**  
Rédacteur en chef adjoint



# SOMMAIRE

Mai 2022

## SUJET PHARE

Burnout: le stress durable rend malade! — 4

## SANTÉ

Muscles et articulations: éviter les excès — 7

Zone intime: on ne badine pas avec ça! — 14

Cholestérol: tout est question de dosage — 16

Mémoire: que sont mes souvenirs devenus? — 22

Stress: tension continue — 24

Strabisme: à garder à l'œil — 26

Cystite: nos grands-mères avaient tout bon — 38

## ANIMAUX

Abeilles: la force du groupe — 10

## POLITIQUE SANITAIRE

Qu'est-ce que la science? — 12

## NUTRITION

Micronutriments: la nourriture du cœur — 18

Contrôle du poids: mon poids et moi — 20

## ENFANTS

Alimentation infantile: éveiller la curiosité — 28

Je suis la fée des bobos — 30

## SOINS DU CORPS

Protection solaire: testez vos connaissances! — 32

Cosmétique naturelle: nettoyer et soigner naturellement! — 36

Soins des mains: belles et en bonne santé — 43

## LES SERVICES DE LA PHARMACIE

Le/la patient(e) numérique — 40

Notre réponse à vos questions — 47

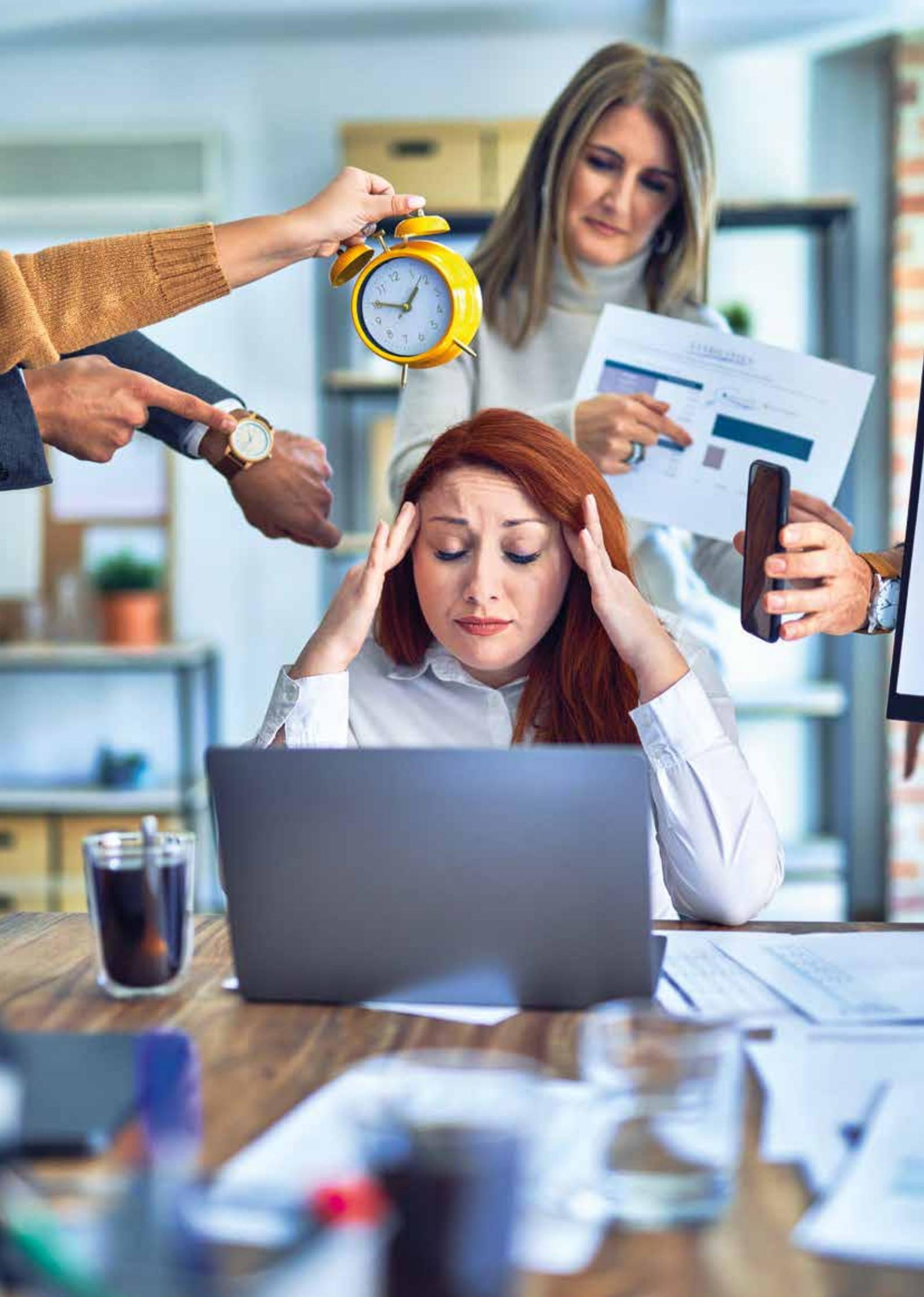
## ET AUSSI

Méli-mélo — 44

Mots fléchés — 45

Conseils produits — 46

Mentions légales — 47



# LE STRESS DURABLE REND MALADE!

Sans force, épuisées et comme consumées de l'intérieur: les victimes du burnout sont de plus en plus nombreuses. Pour que le stress durable ne conduise pas à l'effondrement total, il est essentiel de reconnaître précocement les signes d'alerte.

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Le mot «burnout» désigne un état caractérisé par un épuisement psychique et physique total. À ce jour, le burnout n'est pas considéré comme une maladie en soi mais comme un syndrome qui peut prendre différentes formes. Il n'en existe pas de définition uniforme, et il n'y a pas non plus de liste définitive des symptômes qui doivent être présents. Dans sa dernière version de la classification internationale des maladies, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) écrit que le syndrome de burnout est causé par un stress chronique au travail, qui n'a pas pu être surmonté. Mais le burnout ne se cantonne pas au travail rémunéré: la gestion du ménage, par exemple, entre aussi dans la catégorie du stress professionnel. Le burnout n'est donc en aucun cas une «maladie de cadres supérieurs» mais peut en fait toucher tout le monde.

*«Il n'est pas rare que les difficultés psychiques se manifestent aussi par des symptômes physiques.»*

## Facteurs de risque

Nous ne sommes pas tous égaux face au risque de faire un burnout, car c'est la conjonction de différents facteurs qui conduit à ce syndrome. Ceux-ci peuvent être répartis en facteurs extérieurs, comme les conditions de travail et l'environnement social, et en facteurs intérieurs, comme les composantes psychiques et physiques. On suppose que certains facteurs génétiques augmentent le risque de «se consumer de l'intérieur» en cas de stress durable. Une grande ambition ou une tendance au perfectionnisme font en outre partie des traits de personnalité qui augmentent le risque de faire un burnout au cours de sa vie. Celui-ci touche souvent des personnes qui ont du mal à prendre de la distance et à dire «non». En voulant toujours «contenter tout le monde», on en arrive vite à se surmener, à mettre ses propres besoins à l'arrière-plan ou à les négliger, et la frustration grandit.

## Un processus insidieux

Le burnout n'apparaît pas du jour au lendemain comme la grippe. Le phénomène doit plutôt être vu comme le stade ultime d'un processus insidieux qui s'installe sur des mois, voire des années. Le cours de la maladie peut être comparé à un tonneau qui se remplit lentement mais sûrement tandis que les réserves personnelles d'énergie s'épuisent de plus en plus. Au final, un événement relativement insignifiant suffit souvent pour que le tonneau déborde et pour que la maladie devienne manifeste.

## Les signes d'alerte: dépister précocement le burnout

En matière de burnout comme pour de nombreux autres aspects de la vie, mieux vaut prévenir que guérir. Prendre les signes d'alerte au sérieux permet de réagir à temps et d'empêcher que le stress durable ne conduise à l'effondrement total. Les premiers signes d'un début de burnout peuvent être une très grande implication dans le travail, avec un investissement quasi acharné, une absence de limites entre le travail et la vie privée, l'impression d'être indispensable et le sentiment de ne pas avoir de temps pour soi et ses propres besoins. Souvent, il est déjà trop tard quand on prend soi-même conscience de la situation. L'entourage doit donc être attentif à ces signaux et ne pas hésiter à aborder la question.

*«Souvent, on remarque trop tard qu'on dérive vers le burnout.»*

## Différentes manifestations

Les symptômes du burnout peuvent varier d'une personne à l'autre. Le symptôme principal se manifeste généralement par une sensation de perte d'énergie et d'épuisement total, accompagnée d'une baisse de performance et d'une moindre résistance. Alors que les personnes touchées sont souvent tout feu tout flamme et très investies dans leur activité professionnelle au départ, avec le temps, une indifférence croissante ou une distance mentale par rapport au travail se dessine, voire un certain cynisme. S'y ajoutent un sentiment de vide intérieur, d'impuissance et de perte de contrôle. Il n'est pas rare que les difficultés psychiques se manifestent aussi par des symptômes physiques. Des symptômes peu spécifiques comme des troubles gastro-intestinaux, des maux de tête, des douleurs musculaires, des vertiges ou des troubles du sommeil peuvent ainsi venir s'ajouter au tableau. Outre sur les émotions, les pensées et tout le corps, les répercussions du burnout se font aussi sentir sur les relations

sociales et affectent dès lors tous les aspects de la vie. Un syndrome de burnout peut de plus dégénérer en dépression sévère et est dès lors souvent décrit comme le stade précurseur d'une dépression liée au stress.

#### «Work-life balance» ou «life-domains balance»?

Pour rester en bonne santé et performant(e), il est important d'avoir suffisamment de contrepoids face au quotidien professionnel. La notion d'équilibre travail-vie privée ou «work-life balance» laisse entendre qu'il n'existe que deux domaines dans la vie: le travail («work») et le reste («life»). Ce n'est cependant pas tout à fait correct, car le travail fait aussi partie de la vie et que d'autres aspects de la vie peuvent aussi impliquer du travail. Il s'agit donc de trouver le bon équilibre entre les différentes sphères de la vie, ce que l'expression «life-domains balance» décrit mieux. En gros, on peut subdiviser ces différentes sphères en quatre catégories: le travail, la santé physique et psychique, le sens de la vie et les valeurs, et enfin les interactions sociales. Si, à long terme, l'une ou plusieurs de ces sphères est négligée et qu'un déséquilibre s'installe, des maladies comme le burnout et la dépression, mais aussi des troubles cardiovasculaires par exemple, peuvent apparaître.

*«L'activité physique détend et permet de retrouver sa sérénité.»*

#### Le chemin d'une vie sans stress

Pour éviter le burnout déclaré, il est important de lutter à temps contre le stress durable, de trouver un juste équilibre entre les quatre sphères susmentionnées et de prendre des mesures pour décompresser. En bougeant régulièrement par exemple. Car l'activité physique détend et permet de retrouver sa sérénité. Échanger avec des amis dans une ambiance agréable et décontractée réduit aussi le stress. Différentes techniques de relaxation permettent en outre d'apprendre à se détendre de manière consciente et ciblée. Notamment le training autogène, le yoga, les massages ou la relaxation musculaire progressive. Vous avez du mal à intégrer des mesures de réduction du stress dans votre quotidien? Un coach en santé pourra vous soutenir dans cette démarche et vous aider sur le chemin d'une vie sans stress. <

## Crampes Musculus vous tient la jambe



**Détend les muscles et les nerfs  
par un apport continu de magnésium.**

Un complément alimentaire ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée ou un mode de vie sain. VERFORA SA



**VERFORA**  
POUR LA VIE

## ÉVITER LES EXCÈS

Il n'y a pas que le sport qui peut sursolliciter les muscles et les articulations, jardiner par exemple peut aussi être source de douleurs et de blessures. Pour retrouver rapidement la forme, mieux vaut prendre quelques précautions.

Jürg Lendenmann

Au plus tard après le Sechseläuten, quand le Böögg est brûlé à Zurich fin avril lors de la fête du printemps, il est temps de ressortir les outils de jardin. Le temps beau et chaud incite les jardiniers amateurs à mettre le nez dehors, mais pas seulement: après la pause hivernale, nous sommes aussi nombreux à vouloir reprendre notre sport extérieur préféré.

Après un hiver sédentaire, le risque est grand de surestimer sa forme et/ou de ne pas s'échauffer suffisamment. On peut alors vite avoir des courbatures ou ressentir des tensions, mais aussi sursolliciter ses articulations. Avec un risque de conséquences plus graves telles qu'une elongation, une déchirure musculaire, une entorse ou des contusions. Le point commun de toutes ces blessures? Il s'agit de blessures contuses dans lesquelles la peau reste intacte, sans plaie ouverte.

### Courbatures et tensions musculaires

Les micro-déchirures du tissu musculaire liées à des contraintes excessives génèrent des douleurs qu'on appelle couramment «courbatures». Elles disparaissent spontanément après quelques jours. La cicatrisation peut être soutenue par des massages doux

*«Après un hiver sédentaire, le risque est grand de surestimer sa forme.»*

qui favorisent l'irrigation, ainsi qu'à l'aide de médicaments anti-inflammatoires ou d'extrait de consoude.

En cas de tensions musculaires, on mettra sur la chaleur et les massages. Pour stimuler l'irrigation des tissus et atténuer ainsi la douleur, on peut aussi compter sur les kinésiotapes, la capsaïcine – la substance piquante issue des piments – ou les huiles essentielles. Par ailleurs, le camphre, le pin mugu, le laurier, le romarin et le sapin blanc sont souvent mis à contribution sous forme de pommades ou de bains.

### Élongations et déchirures musculaires

En cas d'elongation, le traitement immédiat repose sur la méthode RICE (voir encadré page 9). L'ibuprofène, avec ses propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, ainsi que des étire-

ments doux peuvent contribuer à soulager la douleur. Après quelques jours, la chaleur permet d'améliorer l'irrigation de la région blessée. Une déchirure musculaire est plus douloureuse qu'une elongation mais le traitement est identique.

**Entorses**

Une contrainte excessive soudaine, une torsion ou une perte de stabilité... L'entorse, l'une des blessures sportives les plus fréquentes, est vite arrivée. Comme l'elongation, l'entorse se traite par la méthode RICE. On peut en plus appliquer des antalgiques anti-inflammatoires sous forme de gel, de pommade ou de patch ou une pommade à la consoude.

Pour décharger et ménager l'articulation touchée, il est bon de la stabiliser avec un bandage. Un tel bandage peut aussi être utile pour stabiliser une articulation fragilisée ou jusqu'à la guérison complète d'une ténosynovite suite à une sollicitation excessive ou inappropriée.

**Contusions**

Un choc contus (pression) et une compression des tissus (coup ou chute) entraînent le plus souvent une accumulation d'eau (œdème) et de sang (hématome) à cause des dommages subis par les vaisseaux lymphatiques et sanguins. Une contusion peut être plus douloureuse qu'une fracture osseuse. Le bon réflexe en cas de contusion est de ménager la région blessée. Le traitement passe souvent par une pommade à base d'héparine.

*«Dans les blessures contuses, la peau reste intacte, sans plaie ouverte.»*

**Naturopathie et remèdes maison**

En cas de blessures contuses, diverses plantes médicinales ont fait leurs preuves en application externe. Sous forme de pommade, de crème, de gel, de solution, etc., on peut entre autres utiliser: l'arnica (*Arnica montana*), la consoude (*Symphytum officinale*), le millepertuis (*Hypericum perforatum*), le souci (*Calendula officinalis*), le marron d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) et le mélilot (*Melilotus officinalis*). Les compresses au vinaigre, à l'eau-de-vie de France ou à la terre médicinale sont en outre des remèdes maison très prisés. Demandez conseil à votre pharmacien(ne).

**DermaPlast<sup>®</sup> ACTIVE**

**HARTMANN**

*Muji Kambundji*  
Muji Kambundji Athlète

CoolBreeze technology  
Innovant fibre CoolBreeze

Grand confort de port

Soulagement de la douleur et stabilité

Découvrez la nouvelle gamme de bandages !  
[www.dermaplastactive.ch](http://www.dermaplastactive.ch)

**NOUVEAU!**

### Prévenir les blessures

- Ne négligez pas votre forme physique en hiver.
- Échauffez-vous bien avant de travailler au jardin ou de faire du sport.
- Portez des vêtements appropriés: des chaussures adaptées au jardinage, des gants, un couvre-chef, les équipements de protection spécifiques à chaque sport...
- Adaptez vos efforts à votre condition physique ou à votre niveau d'entraînement. Ne forcez pas.
- Faites des pauses, buvez suffisamment et veillez à avoir des apports suffisants en énergie. <

### La méthode RICE

Les premiers gestes face à une blessure contuse sont faciles à retenir grâce à la méthode RICE:

<b>R Rest (repos)</b>	Mettez la région blessée au repos. Vous éviterez ainsi d'aggraver la situation.
<b>I Ice (glace)</b>	Le froid ralentit les processus métaboliques: il atténue l'hémorragie et le gonflement. De plus, le froid a un effet antalgique. Gardez la poche de glace au moins 20 minutes sur la zone blessée – mais jamais directement sur la peau en raison du risque d'engelures. Attention: les sprays refroidissants aussi peuvent provoquer des engelures.
<b>C Compression</b>	La pression (bandage compressif) exercée sur la zone lésée entraîne un resserrement des vaisseaux qui évite que l'œdème et l'hématome ne s'étendent. Le froid et la compression peuvent être associés.
<b>E Elevation (surélévation)</b>	Surélévation idéalement plus haut que le cœur: le sang et le liquide interstitiel peuvent ainsi refluer, l'œdème et l'hématome seront atténués.

Idéalement, après la méthode RICE, on évitera les activités fatigantes (sport, jardinage) jusqu'à la guérison complète. En cas de blessure anodine, la région blessée peut de nouveau être sollicitée en douceur après deux jours.



**POUR  
DES MUSCLES  
RELAXÉS.  
ET DE TOUT  
NOUVEAUX  
OBJECTIFS.**

**375  
mg**

Hautement dosé

**1x**

1x par jour



Rapide



Végan

**Diasporal®. Pour une vie bien remplie.**

Disponible dans les pharmacies, les drogueries et [www.diasporal.ch](http://www.diasporal.ch)

# LA FORCE DU GROUPE

Le proverbial caractère industriel des abeilles saute aux yeux. Mais ce qui fascine le plus chez une colonie d'abeilles se passe à l'abri des regards: ces animaux sont de vrais maîtres de la communication.

Dominik Schittny

Une colonie d'abeilles n'est pas constituée d'une multitude d'individus où chacun s'occupe de ce qu'il a à faire. Bien au contraire: la reine supervise et coordonne l'activité de ses sujets pour garantir la survie de la ruche. Pour cela, (presque) toutes les abeilles travaillent ensemble et s'acquittent de tâches essentielles pour l'ensemble de la colonie.

## Utiles pour les humains

On a des preuves que nos ancêtres du néolithique pillaient déjà les ruches d'abeilles sauvages pour accéder à leur miel sucré. L'apiculture, quant à elle, est apparue très vite avec la sédentarisation des humains, il y a 12 000 ans environ. Aujourd'hui, elle est plus importante pour nous que jamais. Alors que l'élevage des abeilles était autrefois essentiellement destiné à produire du miel et d'autres produits de la ruche, ce but passe de plus en plus à l'arrière-plan. Pour la plupart, les produits que nous fournissent les abeilles ne sont plus que des produits annexes bien-venus.

De nos jours, la pollution et la restriction croissante de leur habitat mènent la vie dure aux insectes. D'innombrables espèces sont menacées d'extinction ou ont déjà disparu. Or, de nombreux insectes jouent un rôle essentiel pour la nature. Pour la pollinisation des plantes notamment. Une grande partie des insectes pollinisateurs ayant déjà disparu, nous sommes aujourd'hui dépendants des abeilles domestiques pour compenser ces pertes. Ces animaux jouent donc un rôle clé pour notre survie.

## De l'œuf à la butineuse

La vie d'une abeille suit un déroulement bien précis. La reine peut pondre des œufs non fécondés et fécondés. Les premiers donnent des faux-bourçons (mâles), les deuxièmes le plus souvent des ouvrières (femelles). Toutefois, si des larves femelles sont nourries à la gelée royale, une sécrétion complexe riche en enzymes, elles donneront des reines. Dans tous les cas, après environ trois semaines, les abeilles adultes quittent l'alvéole dans laquelle elles ont grandi.

### Premiers réflexes en cas de piqûre d'abeille

- Retirer le dard sans presser involontairement sur la poche à venin.
- Refroidir le site de la piqûre, mettre la zone au repos et la surélever si possible.
- Selon la situation, utiliser un antihistaminique en gel ou sous forme de comprimés pour atténuer tout symptôme plus intense.
- Une visite chez le/la médecin s'impose en cas de gonflement important, de piqûre dans la bouche ou la gorge, de douleurs intenses et persistantes ou d'apparition de stries rouges sous la peau. Normalement, les symptômes même intenses disparaissent après un à trois jours.

Si les faux-bourçons ne contribuent pas à la vie de la communauté en dehors de la fécondation de reines extérieures à la colonie, les ouvrières remplissent différentes tâches en fonction de leur âge. Au début, elles restent au milieu de la pouponnière, où elles nettoient les alvéoles, nourrissent le couvain et apportent de la nourriture aux autres abeilles. Après cela, elles s'éloignent du cœur de la ruche. Elles y construisent de nouvelles alvéoles, aèrent la ruche par leurs battements d'ailes ou prennent livraison du nectar et du pollen récoltés par les butineuses. Seules les ouvrières plus âgées et expérimentées s'aventurent hors de la ruche et deviennent des butineuses.

### Une organisation au top

Les abeilles sont des artistes de la communication! La danse frétillante, par exemple, permet aux ouvrières d'indiquer la position exacte de sources de nourriture prometteuses. Une grande

partie de la communication part toutefois de la reine, qui coordonne toute l'activité de la colonie. Les instructions de la reine passent essentiellement par des substances odorantes, les phéromones. Tous les membres de la colonie sont ainsi informés quand tel ou tel travail est prioritaire et quand certaines ouvrières doivent devenir des butineuses.

L'ensemble de la colonie obéit à un cycle. Au printemps, il est important que la colonie se développe rapidement afin de garantir suffisamment de main d'œuvre pour récolter assez de nourriture pendant l'été. Selon les circonstances, la colonie peut se diviser et une partie des ouvrières s'envolera avec l'ancienne reine pour chercher un nouvel abri. À l'automne, la vie de la colonie est réduite à l'essentiel. Les faux-bourdons toujours présents sont exterminés et le nombre d'ouvrières est réduit. En effet, les réserves de miel doivent suffire pour permettre aux abeilles d'hiver, qui vivent relativement longtemps par rapport à leurs congénères, de survivre à la saison froide. Quand elles y parviennent, le cycle recommence au printemps suivant. <

### Les produits des abeilles

Les produits des abeilles ont été utilisés avec succès pendant plusieurs millénaires dans un but thérapeutique. Aujourd'hui encore, ils sont considérés comme des remèdes naturels efficaces.

- Le **miel** a une action anti-inflammatoire et antimicrobienne. Grâce à ces propriétés, il peut également soutenir la cicatrisation des plaies.
- Les **pollens** contiennent tous les acides aminés essentiels et sont donc utilisés comme compléments alimentaires. Les préparations aux pollens sont parfois aussi utilisées dans les troubles légers de la prostate.
- La **cire d'abeille** est très appréciée dans la composition des cosmétiques naturels mais apaise aussi les inflammations de la sphère digestive et des voies respiratoires.
- La **propolis** contient entre autres de la résine d'arbre récoltée par les abeilles. Ce produit naturel a des propriétés antimicrobiennes et anti-inflammatoires et semble renforcer le système immunitaire.
- La **gelée royale** contient un nombre incalculable d'enzymes réputées pour augmenter aussi notre propre résistance au stress physique et psychique.
- Le **venin d'abeille** a une composition complexe, avec des effets désagréables mais aussi intéressants. Anti-inflammatoire, il est utilisé comme traitement de soutien contre les rhumatismes et l'arthrose. Son action sur le système cardiovasculaire et le système nerveux est actuellement à l'étude.

**PERNATON®**

Naturellement souple



**PERNATON® – le spécialiste du mouvement naturel pour plus de plaisir dans le mouvement**



Plus d'informations sur:

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

@pernaton.official



## QU'EST-CE QUE LA SCIENCE?

---

Beaucoup s'imaginent que «scientifique» signifie que les résultats en question sont définitifs. Erreur: la science, ce sont des résultats en constante évolution, qui reposent en outre sur des principes très hétérogènes.

---

Hans Wirz

«La science a pour objet de comprendre et d'expliquer le monde et ses phénomènes au départ de la connaissance, dans le but d'en tirer des prévisions et des applications fonctionnelles.» Telle est la définition qu'en donne Wikipédia. Dans le domaine de la santé, le caractère scientifique repose sur deux piliers: «la recherche» et «le développement». La première cherche de nouvelles pistes. Le deuxième, quant à lui, est constamment à la recherche d'améliorations, pour autant que les produits et traitements existent. Un troisième facteur entre encore en jeu: l'expérience des patients avec les médicaments et les traitements.

*«Le transfert de connaissances favorise l'esprit scientifique.»*

### **Comme le flux de la vie**

La science s'adapte ainsi à la constante qui caractérise notre planète: rien n'est immuable – la vie est un perpétuel changement. C'est vrai aussi bien pour le climat ou le développement personnel que pour les médicaments. Chaque individu, chaque organisation, chaque entreprise doit ou cherche à «s'améliorer» selon ses propres objectifs. La politique sanitaire est à la fois un élément d'orientation, d'incitation et de supervision. Ce qui ne va pas sans difficultés. Premièrement parce que l'État, garant de la démocratie du système de santé, régule beaucoup et, deuxième-

«La science se caractérise aussi par des procédés méthodiques, l'identification des liens entre les choses et la reproductibilité des processus.»

ment, parce qu'il faut une forte motivation économique et un certain goût du risque pour faire avancer le système de santé. La science se caractérise aussi par des procédés méthodiques, l'identification des liens entre les choses et la reproductibilité des processus. Les considérations éthiques et le principe selon lequel le traitement ne doit pas nuire aux patients indiquent aussi la voie à suivre.

### Effets indésirables compris

Cependant, d'une manière générale, peu de médicaments et de traitements sont exempts d'effets négatifs. C'est pourquoi le processus d'autorisation des médicaments ou des vaccins suit des chaînes de contrôle très encadrées. Ainsi, entre l'idée d'un nouveau médicament et son autorisation de mise sur le marché, il faut parfois compter une dizaine d'années. Il y a aussi des exceptions, comme pour le Covid-19, pour lequel on manque encore de recul.

«D'une manière générale, peu de médicaments et de traitements sont exempts d'effets négatifs.»

### Relativiser est indispensable

Pour le dire vite et bien: les scientifiques travaillent avec des hypothèses qui changent en permanence. Ce qui est plutôt rassurant. Un poids qui – comme le montre la situation actuelle – nous désoriente profondément. Mais qui permet tout de même d'accumuler de précieuses expériences et d'agir en conséquence. De plus, de nombreuses mesures de prévention pourraient enfin être développées et mises en place. Si les politiques et les fonctionnaires ont le courage et la volonté d'agir en conséquence. Par exemple, de développer maintenant des plans d'action au lieu de se lamenter quand on en a besoin. Car cette pandémie n'est certainement pas la dernière. <

### Plus de coopération

Aspect positif, il semble toutefois qu'en contrepoint à la spécialisation, l'interdisciplinarité ait le vent en poupe. Ce qui implique concrètement que la démarche scientifique doit aussi être pensée comme une «chaîne de travail» décloisonnée. Avec les mesures qui s'imposent dans l'enseignement. Le transfert de connaissances favorise l'esprit scientifique.

NOUS MÏSONS 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.  
Omidia AG, 6403 Küssnacht am Rigi.

OMIDA®  
Dr. Schüssler

# ON NE BADINE PAS AVEC ÇA!

Une femme sur cinq est touchée au moins une fois dans sa vie par une infection vaginale bactérienne. Tout ce qu'il faut retenir sur ses causes, ses symptômes, son traitement et sa prévention.

Susanna Steimer Miller

Différentes zones du corps humain sont colonisées par des bactéries. Dans l'intestin, sur la peau, dans la bouche et le vagin, ces êtres microscopiques permettent à certains processus d'avoir lieu ou jouent le rôle de gardiens de notre santé. Brigitte Leeners, gynécologue à l'Hôpital universitaire de Zurich, précise: «Dans le vagin, les bacilles de Döderlein produisent de l'acide lactique et veillent à maintenir un milieu acide qui complique la survie des champignons et bactéries pathogènes dans les sécrétions vaginales.» Le pH d'un milieu vaginal en bonne santé se situe entre 3,8 et 4,5. La flore de Döderlein se nourrit de cellules contenant du glycogène, qui se détachent de la couche muqueuse supérieure de la paroi vaginale.

## Facteurs perturbateurs

La flore vaginale peut être perturbée par différents facteurs. Eliane Sarasin Ricklin, spécialiste en gynécologie et médecine sexuelle chez Swiss Breast Care, explique: «Une hygiène intime excessive, les sous-vêtements synthétiques, parfois serrants, les protège-slips, les serviettes hygiéniques et les tampons, les lingettes, les rapports sexuels avec des partenaires souvent différents et le stress peuvent empêcher les bacilles de Döderlein de remplir leur rôle de manière optimale.» Leur nombre peut en outre être réduit par la prise d'antibiotiques, car ceux-ci agissent aussi sur les bactéries utiles. Le tabagisme peut également avoir un impact défavorable sur la flore vaginale.

De même, les variations hormonales pendant la grossesse, l'allaitement ou la ménopause peuvent déséquilibrer la composition de la flore vaginale. «Pendant l'allaitement et après la ménopause, sous l'effet de la baisse de la production des œstrogènes, la muqueuse vaginale libère moins de cellules riches en glycogène», souligne Eliane Sarasin Ricklin. La flore de Döderlein a donc moins de nourriture à sa disposition. Ces modifications rendent la zone intime des femmes plus sensible aux infections. Après la ménopause, les femmes auraient donc un risque plus élevé de cystites récidivantes, de mycoses et d'infections bactériennes.

## Conseils pour une flore vaginale en bonne santé

- Lavez votre zone intime à l'eau, avec un savon doux ou une lotion nettoyante.
- Essuyez-vous toujours du vagin vers l'anus avec le papier-toilette.
- Renoncez aux déodorants intimes et aux douches vaginales.
- Changez régulièrement vos tampons et serviettes hygiéniques.
- Consultez votre gynécologue en cas de sensations anormales dans la région vaginale.

## Des bactéries indésirables

Du fait de la proximité de l'anus, des bactéries comme *E. coli*, les chlamydias ou *Gardnerella vaginalis*, peuvent facilement passer de la région anale au vagin. Ces bactéries indésirables peuvent aussi se transmettre lors des rapports sexuels. Si le milieu vaginal est déséquilibré, les microorganismes pathogènes peuvent coloniser la muqueuse, se multiplier de manière incontrôlée et réduire le nombre des bacilles de Döderlein. Ce qui entraîne à son tour une hausse du pH.

## La vaginose bactérienne

Chez environ la moitié des femmes, une infection bactérienne du vagin reste asymptomatique. Elle est parfois confondue avec une mycose vaginale. Une augmentation des sécrétions vaginales avec une odeur de poisson peut être un signe de la présence d'un trop grand nombre de bactéries pathogènes. L'odeur de poisson peut aussi être présente sans augmentation des sécrétions. Rarement, les femmes peuvent ressentir des symptômes de type brûlures, démangeaisons ou sensations de sécheresse. Le pH vaginal est alors supérieur à 4,5.

*«La flore vaginale peut être perturbée par différents facteurs.»*

La vaginose bactérienne peut entraîner une inflammation des trompes, du col de l'utérus et de l'appareil génital externe. Pendant la grossesse, l'infection peut déclencher des contractions précoces, une rupture anticipée de la poche des eaux et un accouchement prématuré. En cas de suspicion de vaginose bactérienne, les femmes enceintes ne doivent donc jamais s'automédiquer. En cas de sensations anormales, il faut toujours consulter un(e) gynécologue. Ces symptômes peuvent aussi cacher une mycose vaginale, un problème également fréquent pendant la grossesse. Une analyse microscopique permettra de déterminer si l'agent pathogène est une bactérie ou un champignon. Ces deux types de microorganismes nécessitent des traitements différents.

#### Traitement

La vaginose bactérienne se traite généralement à l'aide d'antibiotiques (en comprimés, crème ou ovules vaginaux) sur une durée de cinq à sept jours. Mais comme ces médicaments affectent aussi les «bonnes» bactéries vaginales, les récurrences sont possibles.

L'efficacité de remèdes maison comme l'introduction d'un tampon imbibé de yogourt, de lait ou de vinaigre de cidre n'est pas scientifiquement prouvée. Les préparations d'acide lactique peuvent contribuer à régénérer la flore vaginale. On prête en outre au thé noir, à l'huile d'arbre à thé et à l'ail des propriétés anti-inflammatoires.

#### Hygiène intime

Mais comment soigner au mieux la zone intime? Gesine Meili, médecin-chef de la Clinique de gynécologie de l'Hôpital cantonal de Winterthour, nous donne ses recommandations: «Les femmes doivent laver la zone externe des grandes et des petites lèvres, sans aller plus loin que l'hymen, au maximum une fois par jour avec un savon doux ou juste avec de l'eau pour éliminer les peaux mortes ou les restes de pommade des plis de peau.» Elle déconseille d'étendre la toilette au-delà de l'hymen, autrement dit, au vagin. Les douches vaginales perturberaient considérablement l'équilibre naturel de la flore. Après la douche ou le bain, la spécialiste recommande en outre de soigner la vulve et l'entrée du vagin avec une crème relipidante. <



Bouffées de chaleur?  
Je reste cool...

1 comprimé par jour

**Menosan® Salvia**  
Diminue les bouffées de chaleur et la transpiration.

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

Une réponse naturelle

A.Vogel

# TOUT EST QUESTION DE DOSAGE

---

Face à l'annonce d'une élévation du taux de cholestérol, les réactions sont partagées: si les uns renoncent docilement au beurre sur leur tartine et à leur œuf à la coque au petit-déjeuner, d'autres continuent à faire bombance comme si de rien n'était. Comme souvent, le bon comportement se situe quelque part dans le «juste milieu».

---

Christiane Schittny, pharmacienne

Le cholestérol est une substance indispensable à la vie, que notre organisme produit lui-même en quantités suffisantes. Cette substance associée aux lipides est un composant important de nos cellules, servant de matériau de base à la fabrication de différentes hormones et des acides biliaires et nécessaire à la synthèse de la vitamine D. Les aliments d'origine animale nous apportent aussi du cholestérol dans une proportion qui représente en moyenne 20 à 25 % du cholestérol total.

## **Des conséquences non négligeables**

Notre corps contient au total environ 150 g de cholestérol. Les cellules ne prélèvent que ce dont elles ont besoin. Dès lors, tout excès de cholestérol reste dans le sang et peut se fixer aux parois des artères, en particulier si celles-ci sont déjà endommagées, notamment par le tabagisme, l'hypertension, un diabète mal équilibré ou le surpoids. Même si un taux élevé de cholestérol peut ne générer aucun trouble direct observable, à la longue, il peut avoir de lourdes conséquences pour la santé.

*«Plus l'élévation du taux de cholestérol perdure, plus la probabilité que les vaisseaux sanguins en pâtissent augmente.»*

## **Un dépôt qui conduit à l'occlusion**

Plus l'élévation du taux de cholestérol perdure, plus la probabilité que les vaisseaux sanguins en pâtissent augmente. En effet, les dépôts qui se forment sur les parois entraînent une calcification des artères (athérosclérose) et, avec le temps, une occlusion des vaisseaux. En principe, toutes les artères du corps humain peuvent subir une telle occlusion, qui génère des troubles de la circulation sanguine dans les tissus ou les organes concernés. Si les vaisseaux coronaires sont ainsi obstrués, il y a un risque d'infarctus du myocarde. Si l'occlusion touche les vaisseaux du cerveau, elle peut provoquer un AVC.

### C'est ainsi que se développe l'athérosclérose



### Un périlleux exercice d'équilibriste

Le cholestérol circule dans le sang. N'étant pas hydrosoluble, il doit s'associer à des «lipoprotéines» pour être «transportable». Il existe des lipoprotéines de faible densité (LDL). Elles acheminent le cholestérol là où l'organisme en a besoin. Toutefois, dès qu'il y a plus de cholestérol LDL dans le sang que ce dont l'organisme a besoin, il se fixe aux parois des vaisseaux et représente un facteur de risque d'athérosclérose. C'est pourquoi on appelle aussi le cholestérol LDL «mauvais cholestérol».

Son action est contrebalancée par une lipoprotéine de haute densité (HDL), qui recueille le cholestérol excédentaire dans le sang et le transporte jusqu'au foie, où il est dégradé et éliminé. Le cholestérol HDL (ou «bon cholestérol») empêche en outre le cholestérol de se déposer sur les parois des vaisseaux et lutte ainsi contre l'athérosclérose. Il est donc très important de préserver un rapport équilibré entre cholestérol LDL et HDL.

*«En règle générale, retenons que notre alimentation ne doit pas être composée de plus de 30 % de graisses.»*

### Manger plus sainement

Une alimentation saine peut influencer durablement le taux de cholestérol. En règle générale, retenons que notre alimentation ne doit pas être composée de plus de 30 % de graisses. Les graisses animales sont riches en cholestérol et en acides gras saturés et doivent donc être consommées avec mesure. Les viandes maigres doivent figurer beaucoup plus souvent au menu que les viandes plus riches en graisses. Pour les produits laitiers, il conviendra de privilégier les produits pauvres en matière grasse. Le poisson constitue une très bonne alternative à la viande, car il est peu gras et riche en protéines. Les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumes secs sont excellents. Ils ne contiennent pas de cholestérol et très peu de graisses mais sont riches en fibres utiles, qui garantissent une sensation durable de satiété.

### Il y a gras et gras

Les propriétés des graisses dépendent de leur structure.

- Les **acides gras saturés** sont essentiellement présents dans les aliments d'origine animale. Ils peuvent augmenter les taux de cholestérol total et de cholestérol LDL et leur consommation doit rester limitée.
- Les **acides gras mono-insaturés** ont la capacité de faire baisser le cholestérol LDL. Ils se trouvent essentiellement dans les huiles d'olive, de colza, de noix, de sésame et d'arachide.
- Enfin, les **acides gras polyinsaturés** doivent être impérativement apportés par l'alimentation, car notre organisme ne peut pas les synthétiser: l'acide linoléique, de la famille des oméga 6, se trouve p. ex. dans l'huile de tournesol, de carthame ou les huiles de germes, tandis que les oméga 3 sont présents dans les poissons gras, les noix ainsi que les huiles de lin et de colza. Les acides gras polyinsaturés font baisser le taux de graisses dans le sang, préviennent la formation de caillots sanguins et réduisent le risque de maladies cardiovasculaires.

### Rester en mouvement

Toutes les activités physiques contribuent à faire monter le taux de cholestérol HDL avec des répercussions positives sur le système cardiovasculaire. Il s'agit avant tout de faire régulièrement de l'exercice, au moins une demi-heure par jour. Il n'est pas nécessaire que ce soit du sport de haut niveau mais, idéalement, l'effort doit produire un léger essoufflement. L'important est de trouver un sport ou une activité que l'on aime, sinon il est difficile de s'y tenir dans la durée. La marche active, le vélo ou le jardinage sont des exemples d'activités faciles à intégrer au quotidien. Les sportifs confirmés, quant à eux, travailleront davantage la force, l'endurance et la mobilité. Autre effet positif, faire beaucoup de sport permet de réduire un excès de poids, un autre facteur de risque de maladies cardiovasculaires.

### Les médicaments qui font baisser le cholestérol

En cas de trouble congénital du métabolisme lipidique, ou si l'on ne parvient pas à réduire suffisamment le taux de cholestérol malgré un changement sensible de ses habitudes alimentaires, on peut recourir à des médicaments pour soutenir ce processus. Ils ne sauraient toutefois remplacer une alimentation raisonnable. Des exemples de médicaments utilisés à cette fin sont les statines, qui inhibent la production de cholestérol dans le foie, ou l'ézétimibe, qui freine l'absorption du cholestérol contenu dans les aliments au niveau de l'intestin grêle. Tous ces médicaments sont soumis à ordonnance et ne sont délivrés en pharmacie que sur prescription médicale.



# LA NOURRITURE DU CŒUR

Le cœur est le seul muscle du corps humain qui travaille sans relâche – toute la vie durant – et sans faiblir. Un certain nombre de micronutriments permettent de le soutenir.

Jürg Lendenmann

Pour Aristote déjà, le cœur était un organe central et le siège de l'âme. Léonard de Vinci, quant à lui, a su voir qu'il ressemblait à une pompe. Mais ce n'est qu'en 1628 que William Harvey, un médecin anglais, a pu démontrer que le cœur pompait le sang dans tout le corps. Chez l'être humain, il envoie ainsi cinq à six litres du précieux fluide vital par minute – et jusqu'à cinq fois plus en cas d'effort intense –, lequel finit par approvisionner les cellules de l'organisme en oxygène et nutriments via les tout fins vaisseaux capillaires.

Deux particularités du cœur sont plutôt méconnues: c'est le seul muscle du corps qui ne se fatigue pas et, alors que toutes les autres cellules de l'organisme, y compris celles des os, se renouvellent sans cesse, plus de la moitié des cellules cardiaques nous accompagnent pour la vie. Autre particularité souvent oubliée: comme le cœur est lié au cerveau par le système nerveux végétatif, il peut être influencé positivement comme négativement par nos émotions.

## Les ennemis du cœur

Le muscle cardiaque est alimenté en sang par les artères coronaires. L'exercice physique augmente ses performances. Mais la force et la bonne santé du cœur dépendent aussi de nombreux autres facteurs. Certains, comme le sexe, une certaine prédisposition et l'âge, ne sont pas influençables. Mais nous pouvons jouer sur d'autres facteurs de risque comme le tabagisme, le mauvais stress et l'alimentation: «De nombreuses maladies cardiovasculaires sont

## Les alliés du cœur

Certains aliments sont particulièrement riches en micronutriments importants pour un cœur en bonne santé:

<b>Acides gras oméga 3</b>	Huiles alimentaires (p. ex. lin, chia, chanvre, noix, colza), poissons gras (hareng, saumon, sardine, thon, etc.), noix et graines (graines de chia, graines de lin, noix, amandes), soja, légumes (choux de Bruxelles, épinards, haricots)
<b>Vitamine B<sub>1</sub></b>	Levure de bière, germes de blé, graines de tournesol, fèves de soja, céréales complètes, légumineuses, viande de porc, flocons d'avoine
<b>Vitamine C</b>	Cynorhodon, argouses, cassis, choux, poivron, épinards, kiwi
<b>Vitamine E</b>	Huile d'argousier, de germes de blé, de tournesol, de palme, d'olive
<b>Vitamine K<sub>2</sub></b>	Jaune d'œuf, beurre
<b>Caroténoïdes (bêta-carotène)</b>	Poivron, algues nori, carottes, légumes-racines et tubercules
<b>Sélénium</b>	Noix du Brésil, pâtes aux œufs, jaune d'œuf, algues nori, poulet, graines et noix
<b>Coenzyme Q10</b>	Foie, poissons gras, œuf, beurre, noix (p. ex. pistaches), légumineuses, graines de sésame, graines de tournesol, huiles végétales

L'alimentation ne permet pas toujours de couvrir les besoins en micronutriments importants pour le cœur. Par exemple en cas d'alimentation végétane, de maladie de l'intestin ou d'un handicap lié à l'âge ou à une maladie, qui ne permettent plus de manger tous les aliments. Il est alors judicieux d'apporter les vitamines, oligoéléments ou acides gras essentiels déficitaires soit par des compléments alimentaires (poudre, capsules) soit par des aliments enrichis en certains micronutriments – «aliments fonctionnels».

directement ou indirectement liées à notre alimentation», affirme la Fondation Suisse de Cardiologie (swissheart.ch). «L'élévation de la glycémie ou des taux de lipides sanguins ainsi que l'hypertension peuvent être les conséquences d'un surpoids et de la mauvaise alimentation qui l'accompagne.» Tous ces facteurs de risque endommagent le cœur, mais aussi les vaisseaux, et favorisent l'artériosclérose (obstruction des vaisseaux).

### Manger de bon cœur

Mais que devons-nous manger pour garder un cœur en bonne santé? La Fondation Suisse de Cardiologie recommande le régime méditerranéen, qui se caractérise par des ingrédients frais, des préparations simples qui préservent les aliments et beaucoup de végétaux. Pour avoir une idée des aliments que nous pouvons consommer et en quelle quantité, la pyramide alimentaire suisse est un bon repère. Nous oublions trop souvent que même des aliments sains apportent des calories (et parfois trop). Veillez à avoir un bilan énergétique équilibré. Ayez en outre la main légère sur le sel et ne buvez pas ou peu d'alcool. <

### Les micronutriments importants pour le cœur

Certains micronutriments sont particulièrement importants pour la santé cardiaque:

- Les **acides gras oméga 3** sont des acides gras polyinsaturés. Les aliments d'origine animale contiennent de l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et du DHA (acide docosahexaénoïque) et ceux d'origine végétale de l'ALA (acide  $\alpha$ -linoléinique), qui peut être transformé en EPA et DHA. «Ces acides gras diminuent la coagulation sanguine et la tension artérielle, et par conséquent le risque d'infarctus du myocarde et d'AVC», souligne la Fondation Suisse de Cardiologie.
- Les **antioxydants**: le **sélénium** protège les cellules du stress oxydatif, joue un rôle important pour le système immunitaire et aurait aussi un effet positif sur les maladies cardiovasculaires. Les **vitamines C et E** et les **caroténoïdes** jouent également un rôle dans la prévention de ces maladies, comme le montrent les conclusions d'une méta-analyse. Ces micronutriments sont surtout présents dans les fruits et les légumes.
- La **coenzyme Q10 (ubiquinone 10)** est une coenzyme importante pour la production d'énergie à l'intérieur des cellules. Elle est présente dans les organes qui ont les besoins en énergie les plus élevés, notamment le cœur, les poumons et le foie.
- La **vitamine B<sub>1</sub> (thiamine)** est nécessaire au métabolisme énergétique, aux processus psychiques et au bon fonctionnement du système nerveux et du cœur.
- La **vitamine K<sub>2</sub> (ménaquinone)** semble jouer un rôle important dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

## Burgerstein CardioVital:



«Votre cœur me tient à cœur.»

Burgerstein CardioVital est un complément alimentaire complet pour la santé du cœur. Il contient de la thiamine et les acides gras oméga 3 EPA et DHA, qui contribuent à une fonction cardiaque normale.\* Sa formule est complétée par des extraits d'olives et d'ail, la coenzyme Q10 et la vitamine K2. \* à partir de 250 mg d'acides gras oméga 3 EPA et DHA par jour au minimum



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



# MON POIDS ET MOI

Quand on parle de poids, on entend souvent des expressions comme «poids de forme», «poids désiré» ou «poids idéal». La preuve que le poids joue un rôle non négligeable dans notre vie personnelle.

Meta Zweifel

À une époque, quand une femme se plaignait de rondeurs peu flatteuses et de ses kilos en trop, on lui répondait souvent par un cliché: «C'est rien. Le principal, c'est que tu te sentes bien.» Aujourd'hui, cette invitation indirecte à se résigner sans broncher n'est plus d'actualité. Le «poids de forme» est désormais un enjeu de santé et de bien-être, associé à la joie de bouger, à l'énergie vitale et à une prévention bien pensée. Que des choses on ne peut plus louer – si ce n'était la pression de l'objectif visé. Et en parlant de «poids désiré», il est très probable que de nombreux hommes aussi examinent d'un œil critique leur physique dans le miroir et s'énervent à la vue du «petit bedon» qui se dessine au-dessus de leur ceinture. Mais ce sont surtout les femmes qui veulent, parfois presque désespérément, pouvoir se détourner du rayon grandes tailles dans les magasins.

Mais qu'est-ce que le «poids idéal» en fait? Un idéal est un phénomène très éloigné de la réalité. Les idéaux peuvent être inspirants mais, dans certaines circonstances, aussi avoir un effet toxique. L'ado qui met du 36 mais se trouve gros(se) et pas sexy peut faire une anorexie qui risque de mettre sa vie en danger. La femme ménopausée qui tente de garder une taille de guêpe à grand renfort de régimes-chocs fait du mal à son corps et le prive de réserves dont il a besoin. La course au poids idéal imaginaire peut tourner à l'obsession.

## La jungle des régimes

Notre monde a beau changer à toute vitesse, les régimes semblent dotés du gène de la longévité et se multiplier sans cesse. Il y a 20 ans, le régime Mayo nous faisait déjà bouffer des œufs durs et le régime hypoglycémique Atkins mastiquer de la viande. Parmi la liste des régimes actuellement les plus en vogue, on peut se

réjouir de voir le régime méditerranéen en tête de course. Il fait la part belle aux fruits et légumes, mise sur le poisson deux fois par semaine, ne comporte pas de viande rouge et se cuisine à l'huile d'olive. Dans ce régime – aussi réputé bon pour le cerveau –, la perte de poids dépend en grande partie de la juste mesure à trouver. Les portions doivent être modérées, la salade ne doit pas baigner dans l'huile, fût-elle d'olive, et les légumes seront cuits tendres à l'étuvée.

Mais qu'il s'agisse du régime paléo, exempt de lait et de céréales, du régime DASH principalement à base de légumes, du jeûne intermittent ou d'autres encore, le succès ne sera au rendez-vous que si le régime est pratique au quotidien. Si votre repas du soir est votre repas principal et étroitement associé à la détente qui suit la journée de travail, le «dinner cancelling» (fait de sauter le repas du soir) n'est pas fait pour vous. Pour certains seniors en revanche, il peut être une solution pour se débarrasser progressivement de quelques kilos en trop et soulager le système digestif...

*«Le poids de forme est associé à la joie de bouger, à l'énergie vitale et à une prévention bien pensée.»*

## Êtes-vous du type R ou du type P?

Avant de se lancer dans un régime ou de décider héroïquement de changer son alimentation, il est judicieux de s'interroger honnêtement sur soi-même ou de consulter un(e) diététicien(ne) expérimenté(e).

*«Le succès ne sera au rendez-vous que si le régime est pratique au quotidien.»*

Une présentatrice de la télévision allemande très en vue mais plus si jeune s'est vu un jour demander comment elle avait fait pour garder sa silhouette fine et svelte pendant toutes ces années. Sa réponse: «Je ne me souviens plus de la dernière fois que j'ai mangé des frites!» Cette femme est soit naturellement du type R ou elle s'est entraînée à l'être pour des raisons professionnelles: son mot d'ordre est le renoncement, systématique et rigoureux. Mais les personnes du type P fonctionnent autrement. Pour elles, l'alimentation est synonyme de plaisir et la seule odeur d'une épice ou d'un plat donné leur met l'eau à la bouche. Un régime rigoureux basé sur le renoncement aboutirait probablement chez elles à un échec cuisant.

Autre question à vous poser: entrez-vous dans la catégorie de ceux qui traitent rapidement la nourriture ingérée et la transforment en chaleur ou plutôt de ceux qui assimilent lentement la moindre miette et se constituent des réserves de graisse? Dans ce dernier cas, le premier réflexe sera: «Diminuez les portions et bougez plus.»

### En finir avec le «body shaming»

Top-modèles minces comme des lianes, stars et célébrités quasiment aussi fines que le bout de leur talons aiguilles, catalogues bourrés de photos retouchées par ordinateur, influenceuses s'habillant en «taille zéro», shows sur Instagram et odieux concours de silhouettes: cette surenchère de modèles irréalistes laisse des traces et fait des victimes. Les jeunes femmes en particulier se comparent consciemment ou inconsciemment à des personnages fictifs au look parfait et tombent dans le piège du «body shaming». Elles ont honte ou se dévalorisent parce qu'elles n'ont pas une silhouette de rêve, des jambes démesurément longues et que leurs seins ou leurs fesses ne sont pas aussi fermes que ceux de ces prétendus modèles.

La comique et comédienne allemande Carolin Kebekus a récemment attiré l'attention sur le nouveau mouvement «body positive» lors d'une interview: il est temps d'en finir avec la honte de son propre corps et cette autodépréciation dangereuse. Pour un contrôle raisonnable du poids et le respect de son corps: définitivement oui! Mais si l'on entre dans l'autoflagellation et la concurrence malsaine avec les autres: pas question! Comme le dit Carolin Kebekus: «Nous ne sommes pas tous pareils. Fort heureusement!»

## Bilifuge® Digest

Dragées et gouttes de quatre extraits de plantes et de choline\*

Nouveau!



artichaut



combretum



épine-vinette



orthosiphon



\*La choline contribue au maintien d'une fonction hépatique normale.

Tentan AG  
CH-4452 Itingen  
www.tentan.ch



# QUE SONT MES SOUVENIRS DEVENUS?

Une baisse notable des performances mnésiques est source d'incertitude et d'angoisse. Le Professeur Dr phil. Andreas U. Monsch, Directeur de la Memory Clinic du Centre universitaire de médecine gériatrique Felix Platter de Bâle, s'intéresse de près à ce sujet passionnant.

Meta Zweifel

## **Professeur Monsch, avoir une «bonne» ou une «mauvaise» mémoire est-il inscrit dans nos gènes?**

*Prof. Dr phil. Andreas U. Monsch:* on ne peut pas répondre de manière définitive à cette question, tout dépend du point de vue: si l'on part du principe que la génétique est déterminante, rien ne pourrait venir changer les choses. Mais si l'on pense – comme moi – que nos performances mnésiques sont aussi influencées par notre environnement, cela veut dire que nous pouvons très bien entraîner notre mémoire. Celle-ci peut développer des stratégies qui optimisent ses capacités de stockage. De ce point de vue, la mémoire et les performances cérébrales ne sont pas figées mais au contraire très plastiques.

## **Le fait que vous parliez de possibilités d'entraînement cérébral donne de l'espoir. Comment s'entraîner judicieusement?**

Si vous avez déjà eu un plâtre, vous savez qu'après six semaines, un muscle peut avoir perdu la moitié de son volume. Les études montrent qu'il est essentiel de faire marcher son cerveau: selon l'adage anglais «use it or lose it», ce qui ne sert pas s'étiole. Pour entraîner sa mémoire, il n'y a pas de truc simple comme faire des mots croisés ou des sudokus. L'astuce, c'est de trouver une activité cérébrale qui nous donne du plaisir avant tout, que ce soit un groupe de discussion, un abonnement au théâtre ou au concert, la lecture, un club d'échec ou bien d'autres choses encore. Un entraînement des performances cérébrales régulier, intellectuellement exigeant et durablement efficace ne peut fonctionner que si l'on s'amuse et on y prend goût.

## **Même les jeunes oublient parfois des choses. Mais chez les personnes âgées, ces oublis peuvent être anxiogènes: «Serait-ce le début d'une démence?»**

D'abord, il faut comprendre que les performances du cerveau aussi évoluent avec l'âge: on a besoin de plus de temps pour enregistrer et restituer les informations. Si l'on veut apprendre une nouvelle langue à 70 ans, il faudra consacrer plus de temps à assimiler le vocabulaire que si l'on a 20 ans par exemple: c'est normal, pas de quoi s'en retourner.

*«Les personnes âgées ont besoin de plus de temps pour enregistrer et restituer des informations.»*

## **Une personne âgée peut toutefois vivre la diminution de ses capacités de réaction et de mémorisation comme une maladie.**

Dans ce genre de situation, il faut essayer d'être honnête avec soi-même et ne pas exiger de soi des choses impossibles. Si l'on ne revient pas tout de suite sur le nom d'une personne connue ou si l'on ne se souvient plus du titre d'un film dont on a envie de parler, inutile de s'énerver, il suffit d'attendre un peu – la plupart du temps, ça revient après quelques minutes. Plus on vieillit, plus on doit être patient(e) avec soi-même. Il est néanmoins toujours important de se demander à quelle fréquence surviennent ces oublis et quelles répercussions ils ont.

## **Où doit s'arrêter la patience et quand parle-t-on d'évolution pathologique?**

Pour simplifier, on peut dire que la limite est franchie quand des noms ou des mots très familiers ne reviennent pas – par exemple le nom des petits-enfants –, ou quand ces «problèmes de mémoire» deviennent plus fréquents. Si la personne touchée souffre de la diminution de ses performances cognitives et si les oublis sont extrêmement pénibles, il peut aussi s'agir de signaux d'alerte.

## **Les personnes âgées utilisent parfois de longues périphrases quand elles ne retrouvent plus certains mots. Est-ce également un indice d'une diminution des capacités cognitives?**

Il s'agit d'une stratégie de compensation. Si un mot m'échappe, j'essaie de me faire comprendre autrement pour maintenir l'échange. En fait, c'est une bonne tactique. Toutefois, en cas de démence, la «choselangue» prend le relais: «Tu sais, il m'a donné cette chose...» Mais l'interlocuteur/trice n'est pas en mesure de comprendre ce qu'est la chose en question.

**Des contrôles réguliers des performances cognitives chez un(e) spécialiste pour les personnes très âgées seraient-ils recommandés, voire importants en termes de dépistage?**

Vous pensez manifestement à un bilan comme les bilans de santé où l'on mesure la tension artérielle ou le taux de cholestérol. La différence est la suivante: nous n'avons pas de médicaments ni de thérapie à notre disposition pour arrêter à temps le processus de déclin cognitif. Si c'était le cas, il serait avisé de faire de tels contrôles tous les deux ans par exemple, pour pouvoir intervenir précocement. Mais ce n'est pas encore possible. <



**Prof. Dr phil. Andreas U. Monsch**  
 Directeur de la Memory Clinic  
 du Centre universitaire de médecine  
 gériatrique Felix Platter de Bâle

**À partir de 45 ans environ, vous pouvez agir sur six tableaux pour préserver vos capacités cognitives:**

- 1 Tout ce qui est bon pour le cœur est aussi bon pour le cerveau. Les facteurs de risque comme l'hypertension doivent être traités.
- 2 Faites deux heures et demi de sport modéré par semaine (en augmentant un peu la fréquence cardiaque).
- 3 Dormez au moins sept heures par nuit, car le cerveau se nettoie pendant le sommeil. Veillez à avoir un sommeil de bonne qualité (p. ex. dormez séparément si votre partenaire ronfle beaucoup) et une bonne hygiène de sommeil (peu d'alcool et pas de repas trop copieux le soir).
- 4 Améliorez votre alimentation: peu de viande, beaucoup de légumes et de fruits, des acides gras oméga 3.
- 5 Soignez vos activités sociales. La solitude et l'isolement sont délétères pour les performances cérébrales.
- 6 Stimulez votre intellect. Stimulez votre cerveau avec des activités amusantes qui le font travailler.



**gincosan® ,  
 zeller détente**

**Détente et concentration.**

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

**LORS DES EXAMENS.  
 À BASE DE PLANTES.  
 DE ZELLER.**



Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.  
 Max Zeller Söhne AG,  
 8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

0222/2069





# TENSION CONTINUE

En Suisse, trois actifs sur dix souffrent de stress. Un stress qui peut engendrer des symptômes physiques aussi bien que psychiques. Mais différents moyens permettent de mieux le gérer.

Fabrice Müller

Le stress est partout – au travail comme dans la vie privée. «Dans les situations de stress, l'organisme libère des hormones du stress pour mobiliser ses réserves d'énergie et le préparer à la fuite ou au combat», explique Melanie Berger, diététicienne et conseillère en santé et en gestion du stress basée à Heimberg. Pourtant il y a stress et stress. On distingue le stress positif, ou «eustress», qui renforce notre motivation et nos performances, et le mauvais stress ou «distress», que l'organisme ressent comme désagréable, menaçant et excessif. La plupart du temps, différents facteurs favorisent le stress. La pression des délais et de la performance ou encore des conflits à l'école, au travail ou au sein de la famille peuvent ainsi être des sources de stress. D'autres facteurs possibles peuvent être le manque de temps de repos, la double charge du travail et de la famille, une maladie sévère, des exigences disproportionnées envers soi-même, un manque d'estime de soi ou la peur de l'avenir. «Une alimentation peu saine et la sédentarité peuvent aussi avoir un impact négatif», fait remarquer la spécialiste.

## De la frustration aux douleurs cardiaques

Le stress se fait sentir à différents niveaux. Il peut par exemple se manifester par des sautes d'humeur, un comportement agressif, un sentiment de frustration, un manque d'énergie, des troubles de la concentration ou des problèmes de sommeil. Sur le plan physique, il peut générer des tensions musculaires, des problèmes d'estomac, des douleurs, des diarrhées, une perte d'appétit ou des fringales. Le stress favorise aussi le bruxisme (dents qui grincent la nuit), avec à la clé des problèmes de dents ou de mâchoire. Vertiges, hausse de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque, douleurs cardiaques, problèmes de peau, baisse de la libido, affaiblissement du système immunitaire et crises de panique peuvent être d'autres signes de stress. «Mais le stress peut aussi contribuer à l'apparition ou à l'aggravation d'une dépression, ou déclencher un burnout», souligne Melanie Berger.

## S'attaquer aux causes

Différentes méthodes permettent de lutter contre le stress. Selon la conseillère spécialisée, l'important, c'est que chacun(e) trouve la technique qui lui convient et lui fait du bien. «Pour commencer, je recommande de rechercher les causes émotionnelles ou mentales sous-jacentes qui entraînent les réactions de stress.» Si l'on n'y parvient pas soi-même, je conseille de demander l'aide d'un(e) professionnel(le). Pour retrouver son calme intérieur et plus de sérénité, et renforcer le corps comme le psychisme, les exercices de respiration, la relaxation musculaire progressive, la méditation, le training autogène, le yoga ou les huiles essentielles

## Que faire contre le stress?

- S'attaquer aux causes du stress.
- Pratiquer des exercices de relaxation comme le training autogène, les exercices de respiration, la méditation ou le yoga.
- Marcher au moins 20 minutes par jour dans la nature.
- S'accorder des pauses.
- Dormir suffisamment.
- Prévoir des temps de sevrage numérique.
- Manger équilibré.
- Avoir des apports suffisants en vitamines et minéraux, notamment en vitamines B, C et en magnésium.
- Boire beaucoup d'eau plate et de tisanes aux plantes.
- Éviter: l'alcool, le café, les softs, les boissons énergétiques, les plats très gras, le sucre, les plats préparés, les glucides simples.

peuvent aider. Même une petite marche en forêt peut déjà réduire considérablement le stress, comme le montre une étude de l'Université du Michigan aux États-Unis. L'activité physique a de nombreux effets positifs sur l'organisme. Elle réduit les concentrations d'hormones du stress et permet de récupérer plus vite après un épisode de stress.

### Des apports optimaux en nutriments

Les situations de stress puisent énormément dans les réserves de vitamines et de minéraux. Les personnes sujettes au stress doivent donc veiller à avoir des apports optimaux en nutriments. L'alimentation doit être équilibrée et comporter des légumes, des fruits, des sources de glucides complexes ainsi que des lipides et des protéines de grande qualité. Les légumes, les produits aux céréales complètes, les flocons d'avoine, les graines, les bananes, les légumineuses, les pommes de terre et les pseudocéréales comme le quinoa et l'amarante sont particulièrement riches en nutriments et donc intéressants en cas de stress. Les noix et les amandes sont des en-cas idéaux grâce à leur haute teneur en vitamines du groupe B et en magnésium. D'après Melanie Berger, dans les situations de stress, le corps a surtout besoin de vitamines du groupe B, de vitamine C et de magnésium. Les vitamines du groupe B contribuent à un métabolisme énergétique normal, au fonctionnement normal du système nerveux et aux bonnes performances. «La vitamine C est un anti-oxydant efficace. En captant les radicaux libres dans les cellules, elle les protège du stress oxydatif et renforce notamment le

système immunitaire», précise Melanie Berger. Le magnésium joue un rôle important pour le bon fonctionnement des muscles et pour le système nerveux.

### Exit le café, les softs, les boissons énergétiques et le sucre

Face à des symptômes de stress réguliers, mieux vaut éviter l'alcool, le café, les softs et les boissons énergétiques. «D'une manière générale, le café augmente la tension nerveuse et entraîne la libération d'hormones du stress», ajoute l'experte. Les boissons énergétiques contiennent de la caféine et doivent donc aussi être évitées. L'eau plate, les tisanes aux plantes ou les smoothies verts faits maison sont mieux adaptés. Dans l'assiette, la diététicienne met en garde contre les excès de sucre, les plats préparés, les mauvaises graisses et les glucides simples des gâteaux et pâtisseries à base de sucre et de farine blanche, qui n'apportent quasiment pas de nutriments utiles et surchargent encore plus l'organisme. <



**Melanie Berger**

Diététicienne et conseillère en santé et en gestion du stress, Heimberg (BE)

## Pour un renforcement de la vitalité et des yeux

12

vitamines

8

minéraux

HAUTE DOSE

1 comprimé par jour



Complex 45+

X

120 comprimés pelliculés

Complex – vitamines & minéraux\*

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



Plus d'informations sur [www.complex.swiss](http://www.complex.swiss)



Votre partenaire santé suisse

axapharm ag, 6340 Baar

## À GARDER À L'ŒIL

Le strabisme est loin d'être juste un problème esthétique: il peut entraîner une déficience visuelle sévère. Ce défaut de parallélisme des yeux peut aussi être le signe d'autres maladies dont il faut se préoccuper.

Rebecca Buchmann, pharmacienne

Le strabisme est un défaut de parallélisme des yeux. Alors que, normalement, les deux yeux bougent tous les deux dans la même direction, en cas de strabisme, l'un des yeux s'écarte de l'axe, par moments seulement ou en permanence. Mais qu'est-ce que ça implique pour la vision? Lorsque nous regardons dans la même direction avec les deux yeux, nous obtenons deux images quasiment concordantes, que notre cerveau fusionne pour reconstituer une image tridimensionnelle. Mais si l'un des yeux louche, les deux images sont trop différentes et notre cerveau n'arrive pas à les fusionner.

Dans ce cas, un adulte verra double et sa vision spatiale sera perturbée. Mais les choses sont différentes chez l'enfant. Chez les petits, le cerveau réprime les informations qu'il reçoit de l'œil déviant. L'œil qui louche n'est dès lors pas utilisé correctement et son acuité visuelle diminue avec le temps. Le strabisme touche essentiellement les enfants mais peut encore apparaître à l'âge adulte dans certains cas. Si un strabisme apparaît, il faut dans tous les cas consulter un(e) ophtalmologue sans tarder.

### Formes et causes du strabisme

Les causes possibles de mauvais alignement des yeux varient selon la forme du strabisme mais restent souvent inconnues. On sait toutefois que le strabisme est héréditaire et que les enfants de parents qui louchent sont davantage touchés.

Le type de strabisme se définit d'une part par la direction de l'œil qui louche (strabisme convergent ou divergent) et d'autre part par ses différents déclencheurs. Un strabisme qui apparaît en dehors d'une maladie concomitante est appelé strabisme primaire. Si la déviation de l'œil est liée à une maladie oculaire

*«Plus les troubles visuels sont détectés tôt, mieux on pourra les traiter et y remédier.»*

comme une opacification du cristallin ou une déficience du nerf optique, on parle de strabisme secondaire. Jetons donc un œil aux différentes formes de strabisme:

- Le **strabisme concomitant** est l'une des formes les plus fréquentes de strabismes chez l'enfant: il touche environ 3 % des enfants en bas âge. Dans cette forme de strabisme, l'œil qui louche «accompagne» constamment l'autre œil et l'angle du strabisme est toujours le même. Le problème peut être présent dès la naissance ou apparaître plus tard. Il peut être déclenché par un déficit visuel, une infection sévère ou une blessure oculaire. Une naissance prématurée fait aussi partie des facteurs de risque. Souvent, la cause exacte reste toutefois indéterminée.
- Le **strabisme latent**, ou caché, touche environ 70 % de la population. Au quotidien, ce strabisme léger est compensé par de tout petits mouvements et le regard est parallèle. Ce n'est que dans certaines circonstances, par exemple en cas de fatigue ou sous l'influence de l'alcool, que le strabisme devient visible et provoque une vision double.
- Le **strabisme paralytique ou parétique** peut se manifester chez l'enfant comme chez l'adulte. Comme son nom l'indique, il est lié à une paralysie nerveuse qui fait que les muscles oculaires ne fonctionnent plus correctement. Cette paralysie peut être due à une inflammation ou à une maladie musculaire mais

«Les personnes qui louchent voient double et leur vision spatiale est perturbée.»

peut aussi alerter sur la présence d'une tumeur ou d'un trouble de la circulation dans la région de l'œil. Un avis médical est alors indispensable.

#### Méthodes de traitement

Si le facteur déclenchant est connu, il s'agit d'abord de le traiter. Souvent, il faut aussi prescrire des lunettes, car le strabisme s'accompagne généralement d'une baisse de l'acuité visuelle. Chez l'enfant, on utilise en outre des pansements occlusifs pour renforcer l'œil qui louche: on cache alors les deux yeux en alternance pour forcer le cerveau à réutiliser l'œil plus faible. Cette technique permet d'améliorer le défaut de parallélisme, qui peut même disparaître.

Chez les adultes, en revanche, on prescrit des lunettes à prisme pour compenser l'angle du strabisme. La rééducation orthoptique peut en outre contribuer à corriger le problème en répétant régulièrement des exercices spécifiques. Cette technique ne donne toutefois de bons résultats que dans les formes légères, par exemple en cas de strabisme latent. Enfin, il est possible de réduire l'angle du strabisme par une opération. <

#### À l'aide, mon bébé louche!

Jusqu'à son troisième mois de vie, il est courant que les bébés louchent occasionnellement, car la vision s'apprend et les tout petits n'arrivent pas toujours à synchroniser les mouvements des deux yeux. Si votre enfant louche durablement ou s'il louche encore souvent après ses premiers mois, consultez un(e) ophtalmologue. Vous n'êtes pas sûr(e) que votre bébé louche?

#### Posez-vous ces questions:

- Est-il très sensible à la lumière?
- A-t-il du mal à saisir les objets? Il essaie mais rate l'objet?
- Plisse-t-il souvent l'un des yeux ou les deux?
- A-t-il des difficultés à fixer un objet et à le suivre des yeux?

Si vous avez un doute, mieux vaut toujours demander l'avis d'un(e) ophtalmologue. Plus les troubles visuels sont détectés tôt, mieux on pourra les traiter et y remédier. Les chances de guérison diminuent dès l'âge de l'entrée à l'école. En l'absence de traitement, le strabisme entraîne un déficit visuel unilatéral qui accompagnera l'enfant toute sa vie. Avec des conséquences possibles sur le plan physique mais aussi psychique.



**FORTYSEVEN°**  
WELLNESS-THERME BADEN

# BIEN-ÊTRE POUR LES SENS À BADEN

*Offrez-vous une expérience reposante  
pour le corps et l'esprit*

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

Réservez  
**VOTRE  
REPOS**





## ÉVEILLER LA CURIOSITÉ

Apprendre aux enfants à avoir une alimentation saine et variée n'est pas une mince affaire pour les parents. Une spécialiste expérimentée nous livre ses secrets.

Andrea Söldi

Ça tient presque du miracle : à peine bébé a-t-il pointé le bout de son nez que le corps de sa maman produit exactement l'alimentation dont il a besoin. Le lait maternel s'adapte automatiquement à l'âge du nourrisson et même à ses besoins au cours d'une même tétée : en effet, la composition du lait varie, si bien que l'enfant ingère à chaque fois en quelque sorte une entrée, un plat et un dessert.

«Le lait maternel est bon pour la santé, toujours à la bonne température et a une composition optimale», affirme Andrea Trachsel, puéricultrice dans la région de Lucerne. De plus, l'allaitement renforce le lien mère-enfant et intervient dans la prévention primaire : «Le lait maternel apporte à l'enfant des substances importantes pour ses défenses immunitaires et fait partie des facteurs de protection contre la mort subite du nourrisson.»

### Le biberon rapproche aussi

Aujourd'hui, environ 95 % des mères donnent le sein à leur enfant au moins les premiers mois. Mais parfois, l'allaitement ne fonctionne pas à cause de problèmes physiques, la maman décide de ne pas allaiter ou les circonstances ne le permettent pas – par exemple, quand la mère reprend très vite le travail. Dans ces cas-là, les laits infantiles – ou maternisés – offrent une bonne alternative, souligne Andrea Trachsel. «Nous recommandons un pré-lait ou un lait premier âge, qui se rapprochent le plus du lait maternel.» La chaleur et l'affection sont également au rendez-vous lors des repas au biberon. De plus, ils permettent au père ou à d'autres personnes de s'occuper de l'enfant.

### L'habituer aux purées

Entre le quatrième et le septième mois de vie, les enfants sont prêts à s'habituer à une alimentation plus solide. Selon les recom-

### Snacks sains

Il est désormais conseillé aux adultes de faire de plus longues pauses entre les repas pour éviter la sécrétion trop fréquente d'insuline. La situation est différente chez les enfants. Pour rester en forme et capables de se concentrer, ils ont besoin de cinq repas par jour au moins jusqu'à dix ans. Outre le petit-déjeuner et les repas de midi et du soir, ils doivent prendre un petit quelque-chose et boire pour le dix-heures et le goûter. Pour des en-cas intéressants, on misera sur des aliments les plus frais possibles, sans sucres ajoutés et pauvres en graisse. Les fruits et les légumes apportent à l'enfant des vitamines et des fibres. L'enfant a aussi besoin de quelque chose qui le rassasie.

### Bons plans pour un dix-heures et un goûter variés :

- **Fruits** de saison (tranches de pomme ou de poire, mandarine, quartiers d'orange, baies, morceaux de melon, abricot, pêche...)
- **Fruits séchés** (en plus petites quantités que les fruits frais, car le sucre y est plus concentré)
- **Légumes crus** (carotte, concombre, poivron, endive, céleri branche, edamame...)
- **Crackers aux céréales complètes, pain bis, galettes de riz**
- **Noix** (pas avant trois ans à cause du risque de fausse route)
- **Petit muesli**: flocons de céréales imbibés de lait de vache ou d'un lait végétal, un peu de yogourt ou de séré non sucré et des fruits
- **Comme boisson**: eau ou tisane non sucrée

mandations de la Société Suisse de Pédiatrie, le début de l'alimentation solide doit être adapté aux besoins individuels, à la situation et à la culture de chaque famille, précise Mme Trachsel. «Chaque stade de développement arrive en temps voulu et pas avant. Les enfants montrent d'eux-mêmes quand ils sont prêts.»

Le mieux, c'est de faire de la purée maison et de la congeler en portions, estime la puéricultrice. La recette de base? Deux tiers de légumes cuits à cœur au choix et de saison – par exemple carotte, fenouil, courge, courgette – et un tiers de glucides (pomme de terre, mil ou épeautre). La purée peut être agrémentée d'une cuillère à café d'huile de colza. «Plus les purées seront variées, plus l'enfant s'habitue à différents goûts», souligne la spécialiste. Les petits pots prêts à l'emploi ne doivent contenir ni sel, ni sucre.

### Manger avec tous ses sens

Autre option: le finger food, qui consiste à proposer à l'enfant une assiette avec des morceaux de légumes et de fruits bien cuits dans laquelle il se sert lui-même. Il fait ainsi connaissance avec les aliments de manière ludique. Au début, seule une petite partie des aliments préparés atterriront dans sa bouche. Le reste finira par terre ou écrasé entre les doigts. Le finger food offre à l'enfant une multitude d'expériences sensorielles, selon Mme Trachsel. «L'enfant décide lui-même ce qu'il mange et en quelle quantité.» Le finger food peut aussi venir compléter les purées.

### Gare aux sucreries!

Les sucreries exigent de la modération. Pour éviter une accoutumance précoce au sucre et des conséquences ultérieures comme les caries et le surpoids, la spécialiste déconseille les aliments sucrés jusqu'à un an. «Après cela, on peut donner un petit dessert une fois par jour – par exemple un petit morceau de chocolat.» De nos jours, les allergies et intolérances alimentaires, notamment au lactose, au fructose, au gluten ou à l'histamine, sont monnaie courante. Elles se manifestent le plus fréquemment par des éruptions cutanées, des crampes abdominales, des diarrhées ou une constipation. En cas de doute, mieux vaut consulter le/la pédiatre.

### Plus qu'une affaire de calories

Mais comment amener ses enfants à adopter un comportement alimentaire sain et varié? «Les enfants sont curieux de nature et apprennent par l'exemple», sait-elle d'expérience. Les repas doivent donc idéalement être pris ensemble à la table familiale et être des moments de rire et d'échange. «Manger est quelque chose de chouette et de plaisant», insiste Andrea Trachsel. Si l'enfant refuse catégoriquement les légumes, quelques petites astuces aident souvent: dessiner des bonshommes amusants avec une pomme ou une carotte ou le faire participer à la cuisine. En cuisinant, il mettra spontanément un petit morceau de l'un ou l'autre aliment dans sa bouche. <

## Pour les Petits Végans





# Bisoja 2

La **préparation de suite végétalienne sans huile de palme**. Grâce à sa composition moderne, Bisoja 2 offre une bonne alimentation végétale équilibrée. Découvre pourquoi sur [bimbosan.ch](http://bimbosan.ch)



**Grandir**

**naturellement**

Avis important: l'allaitement maternel est idéal pour ton enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Laisse-toi conseiller.

# Je suis la fée des bobos

Tu t'es coupé(e) avec un couteau ou tu es tombé(e) de vélo? À chaque fois que tu te blesses la peau, la fée des bobos vient à ton secours avec ses super pouvoirs. T'es-tu déjà demandé tout ce qu'elle peut faire?

**Il y a deux semaines, je me suis fait une vilaine écorchure. Est-ce que tu m'as aidé(e)? Car aujourd'hui, on ne la voit quasiment plus...**

*La fée des bobos:* c'est tout à fait ça. À chaque seconde, je suis là pour vérifier si ton enveloppe corporelle est intacte et en bon état. Si ta peau est blessée ou si elle saigne, je fais tout ce qu'il faut pour que ta blessure cicatrise le plus vite possible.

## Mais comment fais-tu?

D'abord, il est très important que les vaisseaux sanguins qui se sont rompus se referment au plus vite. Il ne faudrait pas que tu perdes beaucoup de sang! Je veille donc à ce que les vaisseaux blessés se resserrent, un peu comme si tu comprimais le bout d'un tuyau d'arrosage. Juste après, j'active ce qu'on appelle la «coagulation sanguine». Pour cela, j'envoie plein, plein, plein de plaquettes qui s'agglutinent au niveau de la blessure. Enfin, je tends un filet serré de fibres de «fibrine» là-dessus, j'attends quelques jours pour amener de fins vaisseaux à se développer



dans le tissu de la plaie et je veille à ce que celle-ci reste bien fermée à l'aide de fibres de collagène élastiques.

**Houlà, ça a l'air de demander beaucoup de boulot! Est-ce que je peux aussi faire quelque chose pour t'aider?**

Bien sûr! Pour les plus grosses blessures, j'ai besoin de l'aide de professionnels de la santé mais, pour les petits bobos, tu peux t'en occuper toi-même, avec l'aide d'un adulte. Commence par rincer la région blessée au plus vite à l'eau claire. S'il y a de grosses impuretés dans la plaie (p. ex. des petits cailloux ou des éclats de bois), retire-les avec une pince à épiler stérilisée. Après cette étape de nettoyage, vaporise soigneusement la

plaie avec un désinfectant et couvre-la avec un sparadrap. Pour soutenir la guérison, tu peux aussi appliquer une pommade cicatrisante, par exemple à base de plantes comme la camomille, le souci ou l'arnica.



## Pourquoi se donner tout ce mal?

Tu dois toujours faire attention à maintenir ta peau en bonne santé: après tout, c'est ton enveloppe protectrice à toi. Elle te protège non seulement des polluants et d'une exposition excessive au soleil, mais empêche aussi les microbes dangereux, comme les bactéries, les champignons et les virus qui entraînent des maladies, d'entrer dans ton corps. Si ta peau est blessée, elle ne peut plus bien remplir cette fonction. La plaie peut s'infecter, commencer à faire du pus et, dans le pire des cas, te rendre très malade. Mais si tu soignes rapidement et correctement la zone de peau blessée, tu ne garderas en souvenir qu'une petite cicatrice – voire rien du tout! <

Irene Strauss, pharmacienne

## Fiche d'identité Fée des bobos

- J'entre en action quand ta peau est blessée. Par une coupure ou une piqûre, par exemple, mais aussi suite à un coup, des frottements importants, sous l'effet de la chaleur, du froid extrême ou du contact avec un liquide corrosif (qui ronge la peau).
- Je fais en sorte que les plaies cicatrisent vite. C'est important, car une peau abimée laisse la porte ouverte aux microbes responsables des maladies. Une blessure infectée peut être dangereuse pour ta santé.
- Je suis très contente quand tu me donnes un coup de pouce. Tu peux notamment m'aider en nettoyant la plaie, en la désinfectant, en la soignant avec une pommade cicatrisante et en la couvrant d'un pansement.



# 30

30 YEARS  
DERMATOLOGICAL  
UV PROTECTION  
SINCE 1992



EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.



# ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE Made in Switzerland



## Protection solaire dermatologique SANS compromis

**CADEAU D'ANNIVERSAIRE**  
Venez le chercher  
dans votre pharmacie !



**Haute tolérance**  
Tous les produits Ultrasun sont formulés SANS parfum, huiles minérales, silicones, émulsifiants REUPFC, filtres irritants ou perturbateurs endocriniens, enrobage aluminium ou conservateurs.



**Légèreté inégalée**  
Gels lamellaires légers



Disponible en pharmacies et drogueries



# TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

---

Les premiers timides rayons de soleil printaniers gagnent peu à peu en intensité. Il est temps de se préoccuper d'une bonne protection solaire. Vous connaissez sûrement déjà un bon nombre de recommandations sur le sujet – mais on n'a jamais fini d'apprendre!

---

Christiane Schittny, pharmacienne



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

### Quelles affirmations s'appliquent aux rayons du soleil?

1. Les UVA et les UVB peuvent mettre en danger la santé de notre peau.
2. L'excès de rayons gamma est néfaste pour nos yeux.
3. Les rayons infrarouges génèrent surtout de la chaleur.

Le soleil émet des rayons de différentes longueurs d'onde jusqu'à la Terre. La lumière visible et les infrarouges, que nous percevons sous forme de chaleur, constituent la majeure partie du rayonnement solaire. Les ultraviolets ne représentent que quatre pour cent environ de ce rayonnement. Seuls les UVA et les UVB arrivent jusqu'à la surface de la Terre. Les UVA de grande longueur d'onde pénètrent jusque dans les couches profondes de la peau et provoquent son vieillissement prématuré. Les UVB de plus courte longueur d'onde et plus riches en énergie restent dans les couches superficielles de la peau et génèrent un bronzage durable. Les UVB plus agressifs mais aussi les UVA contribuent à l'apparition de dommages cutanés. Les rayons gamma sont produits par des processus radioactifs au cœur du noyau des atomes. *Réponses correctes: 1 et 3.*

### Quels dégâts une exposition excessive aux UV peut-elle provoquer?

1. Une insolation s'accompagnant de maux de tête et de nausées.
2. Une inflammation douloureuse des yeux.
3. Des dommages allant de brûlures graves au cancer de la peau.

Une exposition excessive aux ultraviolets a des répercussions négatives sur le corps. La peau étant notre plus grand organe et le plus exposé aux facteurs environnementaux, elle est la première touchée: l'échelle des dommages va du vieillissement prématuré et de la formation de rides au cancer de la peau, en passant par le

coup de soleil léger, la brûlure grave et l'allergie au soleil. Les ultraviolets qui pénètrent dans les yeux à forte intensité ou sur une période prolongée peuvent entraîner une inflammation douloureuse de la rétine et de la cornée et favoriser l'apparition d'une cataracte, d'une rétinopathie (maladie de la rétine) ou d'une dégénérescence maculaire liée à l'âge (maladie de la macula ou «tache jaune»). Les insolation ne sont pas dues aux ultraviolets mais à une chaleur trop forte.

*Réponses correctes: 2 et 3.*

### Qu'est-ce que l'allergie au soleil?

1. Des problèmes gastro-intestinaux qui peuvent apparaître en cas d'exposition intense aux ultraviolets.
2. Une éruption cutanée liée aux ultraviolets.
3. Une maladie qui touche principalement les enfants en bas âge à la peau sensible.

L'allergie au soleil (aussi appelée «photodermatose») est un terme générique qui regroupe différentes maladies de peau provoquées soit par les ultraviolets seuls, soit par leur association avec d'autres substances. Notamment des substances chimiques contenues dans les cosmétiques ou des plantes qui entrent en contact avec la peau. Pénibles à supporter, ces éruptions cutanées sont plus fréquentes au printemps après l'exposition au soleil de zones de peau qui n'y sont pas encore habituées. Les zones les plus touchées sont les bras, les épaules et le décolleté, plus rarement le dos et les membres inférieurs. Les symptômes caractéristiques sont des démangeaisons, une inflammation et une éruption cutanée. Ils disparaissent spontanément après quelques jours à condition d'éviter toute exposition directe au soleil. *Réponse correcte: 2.*



## Burgerstein Sun:

# «Bien préparé aux caresses du soleil.»



Burgerstein sun contient une combinaison exclusive de caroténoïdes naturels et d'antioxydants de grande qualité, qui favorisent un beau bronzage uniforme. Les vitamines C et E ainsi que le sélénium aident en outre à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

**Ça vous embellit.**

 **Burgerstein Vitamine**

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

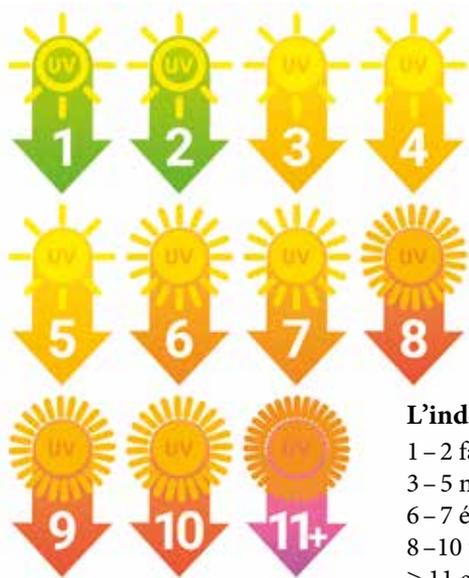
Antistress SA, 8640 Rapperswil

**L'indice UV, ça vous dit quelque chose?**

1. C'est l'ensemble des rayons ultraviolets émis par le soleil.
2. Il s'agit d'une mesure de la dose effective de rayons ultraviolets.
3. Il indique le niveau de protection des produits de protection solaire.

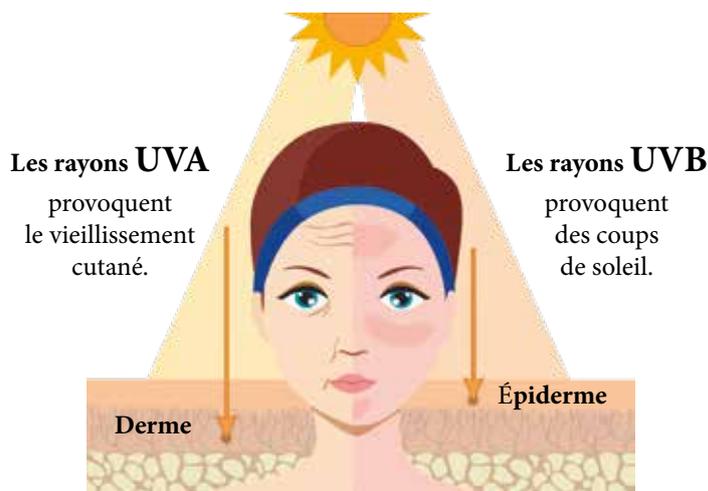
Ce qu'on appelle l'indice UV est une mesure du niveau de rayonnement ultraviolet à un moment donné. Sa valeur est publiée régulièrement. Un chiffre entre deux et cinq correspond par exemple à une intensité moyenne; à partir de huit, l'intensité du soleil est très élevée. La latitude, l'altitude par rapport au niveau de la mer, l'époque de l'année et l'heure de la journée sont les principaux facteurs qui influencent l'indice UV. L'intensité des ultraviolets est en effet la plus élevée pendant les mois d'été, sur le temps de midi et à haute altitude. Mais les surfaces réfléchissantes comme la neige ou l'eau augmentent aussi parfois considérablement l'intensité du rayonnement.

Réponse correcte: 2.

**De quoi dépend le choix du bon produit de protection solaire?**

1. De la personne qui va l'utiliser.
2. De l'intensité du rayonnement solaire.
3. Du lieu spécifique où le produit est destiné à être utilisé.

Le choix d'un produit de protection solaire dépend de nombreux facteurs comme l'âge, le type de peau, la présence éventuelle d'allergies, la prise de médicaments ou l'intensité du rayonnement solaire. Il existe différents filtres anti-UV, différents indices de protection et différentes textures (crème, gel, lotion, spray). Chaque variante a son intérêt: les personnes qui pratiquent un sport aquatique, par exemple, s'orienteront vers une crème solaire qui résiste à l'eau, les enfants et les personnes sensibles vers un produit hypoallergénique et les randonneurs en haute montagne vers un indice de protection particulièrement élevé. Réponses correctes: 1, 2 et 3.

**Domages du soleil à la peau**

**Les rayons UVA et UVB peuvent endommager l'ADN de la peau et provoquer un cancer de la peau.**

**Quelles sont les règles à respecter pour les bébés et les jeunes enfants jusqu'à deux ans?**

1. Dans la mesure du possible, ils ne doivent pas être exposés directement au soleil.
2. Une protection solaire avec des filtres minéraux est idéale pour eux.
3. Un indice de protection trop élevé peut abîmer leur peau sensible.

Chaque coup de soleil de l'enfance augmente le risque de développer un cancer de la peau. Les enfants ont une peau beaucoup plus sensible que celle des adultes et réagissent donc particulièrement fort à un excès de soleil. Ils ont besoin d'une protection solaire optimale et bien tolérée: une crème minérale, qui contient le plus souvent des particules de dioxyde de titane ou d'oxyde de zinc, forme une couche qui renvoie les rayons du soleil comme un miroir. Les bébés et les jeunes enfants jusqu'à l'âge de deux ans doivent autant que possible éviter toute exposition directe au soleil. Réponses correctes: 1 et 2.

**Quelles affirmations s'appliquent aux produits de protection solaire?**

1. Plus l'indice de protection est élevé, plus on peut s'exposer longtemps au soleil.
2. On peut prolonger le temps de protection en remettant de la crème.
3. Une fine couche de crème solaire suffit quand le ciel est couvert.

Les produits de protection solaire doivent toujours être appliqués en quantités suffisantes et répartis de manière homogène. Même quand le rayonnement est supposé peu intense, par exemple, quand le ciel est couvert ou à l'ombre: on sous-estime généralement l'intensité du rayonnement solaire dans ces conditions. Pour couvrir l'ensemble du corps, on considère qu'un adulte a besoin de 35 millilitres de crème, contre environ 15 chez un jeune enfant. Remettre de la crème aide certes à maintenir la protection solaire, par exemple quand on fait du sport (transpiration), quand on joue dans le sable (frottements) ou quand on va dans l'eau (rinçage) mais cela ne prolonge pas la durée d'action du produit. Le produit peut perdre en efficacité s'il est stocké dans de mauvaises conditions (p. ex. s'il se réchauffe au soleil) ou trop longtemps. Réponse correcte: 1.

## POUR UN TEINT ÉCLATANT DE FRAÎCHEUR.

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



## NOUVEAU

Grâce à ses ingrédients hautement efficaces et d'une excellente tolérance cutanée, la nouvelle Crème de Jour UV 50 garantit un teint frais et lumineux, un éclat jeune et une protection fiable. La combinaison du complexe de biostimulateurs et de Gatuline® Radiance stimule le renouvellement et l'activité cellulaires jusque dans les couches cutanées profondes et améliore de manière avérée l'aspect de la peau, son éclat et sa luminosité. La haute protection contre les rayons UV prévient le vieillissement de la peau et préserve une sensation cutanée saine et rayonnante.

COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE.  
EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.





# NETTOYER ET SOIGNER NATURELLEMENT!

Nous considérons généralement ce qui vient de la nature comme sain.

Mais que signifie réellement «cosmétique naturelle»?

Andrea Söldi

La cosmétique naturelle est tendance. La sensibilisation croissante aux questions de santé et d'environnement se ressent non seulement dans l'alimentation, mais également dans les produits de soins corporels. L'offre s'est donc étoffée, et notamment dans les pharmacies. Mais que signifie réellement «cosmétique naturelle»? Un regard attentif sur les composants et les labels dévoile que la définition n'est ni homogène, ni protégée par la loi.

Les lotions corporelles, crèmes pour les mains, shampooings et gels douche conventionnels sont souvent composés de substances issues du pétrole. Dans la liste des composants, cette information se cache derrière des termes tels que «paraffine» ou «PEG» (polyéthylèneglycols). Ces derniers sont des tensioactifs, suspectés de rendre la peau plus perméable aux substances nocives. Même la silicone, la glycérine synthétique ou des conservateurs comme les parabènes et le formaldéhyde ne sont pas au-dessus de tout soupçon en matière de santé et d'environnement.

## Des produits sans cocktail chimique

Les produits cosmétiques naturels dignes de ce nom ne contiennent aucune de ces substances. Divers labels (voir encadré) garantissent que la majorité des composants sont d'origine naturelle et non chimique. Il s'agit principalement de matières premières végétales telles que l'huile d'olive, de coco ou de palme et des huiles essentielles. En outre, les produits naturels sont généralement exempts de colorants synthétiques, de conservateurs et de parfums. Les nanoparticules, les substances génétiquement modifiées, les tests sur les animaux ainsi que la conservation par irradiation radioactive sont eux aussi tabous, de même que les ingrédients issus de

cadavres d'animaux. En revanche, certains produits d'origine animale tels que le lait ou le miel sont autorisés.

Les personnes qui souhaitent utiliser des cosmétiques exempts de produits d'origine animale ne se contenteront donc pas de la gamme des cosmétiques naturels, mais s'orienteront vers le label «végane»/«vegan». Néanmoins, celui-ci ne donne aucune indication concernant l'origine naturelle ou chimique des ingrédients. De même, des termes à connotation positive tels que «biologique», «naturel» ou «d'origine végétale» sont fréquemment trompeurs lorsqu'ils ne sont pas confirmés par un label reconnu: souvent, seule une faible partie des ingrédients répond aux désignations affichées. C'est par exemple le cas de crèmes pour le visage conventionnelles contenant de petites quantités d'aloë vera ou d'extrait de grenade.

*«La mention «cosmétique naturelle» n'est ni utilisée de manière homogène ni protégée par la loi.»*

## Préserver l'humain et l'environnement

L'entreprise suisse de cosmétiques naturels Farfalla respecte ainsi des directives strictes et propose une majorité de produits bio et naturels certifiés NATRUE. «Tous nos établissements fournisseurs travaillent sans utiliser de pesticides», explique Julia Fiagbedzi, responsable des formations internes de l'entreprise. «Cela préserve la santé de petits paysans aux quatre coins

### Des labels dignes de confiance

- **NATRUE:** un label répandu en Suisse. Relativement strict, il distingue trois niveaux de certification. Les deux niveaux les plus élevés exigent un pourcentage d'ingrédients biologiques de respectivement 70 et 95 % minimum, eau non comprise.
- **BDIH:** ce label est délivré par l'association fédérale allemande des entreprises commerciales et industrielles. Ses normes recourent en grande partie celles de NATRUE. Néanmoins, les produits certifiés BDIH peuvent contenir des substances synthétiques et des conservateurs «identiques aux naturels», c'est-à-dire de synthèse.
- **Label de qualité Allergie aha!:** il garantit la bonne visibilité des composants des produits testés ainsi que leur faible risque allergique.
- **ECOCERT:** ce label est issu du mouvement bio. On le trouve sur des cosmétiques, mais également sur d'autres produits, par exemple en bois ou en tissus.
- **COSMOS NATURAL/COSMOS ORGANIC:** afin de faciliter l'orientation dans la jungle des labels internationaux, un label faitier a été créé pour les cosmétiques naturels et/ou bio. Les mentions COSMOS NATURAL et COSMOS ORGANIC sont apposées en combinaison avec l'un des autres labels.

du monde ainsi que leur environnement.» Et l'utilisation de produits de soins corporels sans composants chimiques ni microplastiques est également meilleure pour l'eau dans les pays consommateurs. Pour Farfalla, la composante sociale joue aussi un rôle important — en Suisse comme à l'étranger. Ainsi, l'entreprise soutient entre autres un projet de commerce équitable dans une coopérative agricole de Madagascar. Celui-ci profite à plus de 2000 très petits paysans qui cultivent des plantes aromatiques telles que la cannelle, la vanille ou le gingembre.

### La possibilité d'une réaction allergique

La tolérance individuelle est quant à elle un tout autre aspect. Beaucoup de personnes présentent des réactions allergiques à certaines substances, ce qui peut notamment être le cas de substances végétales, naturelles et biologiques. Le label «aha!» du Service Allergie Suisse apporte à ces personnes une certaine information concernant les substances allergènes les plus fréquentes. Par contre, il ne faut pas se fier aux désignations du type «hypoallergénique» ou «testé dermatologiquement». Il est recommandé aux personnes ayant la peau sensible de tester leur tolérance à un produit avant de l'adopter: pour cela, il faut appliquer au pli du coude une goutte de la lotion corporelle ou du shampooing en question puis la recouvrir d'un pansement. Si la peau ne présente aucune réaction au bout de 12 heures, le produit peut être utilisé sans problème. <



## Lors des premiers signes d'infection urinaire.

**angocin®** – un médicament à base de plantes pour traiter les infections des voies urinaires.



ANTI-INFLAMMATOIRE.

À BASE DE PLANTES.

AVEC CAPUCINE ET RAIFORT.

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

**zeller**



## NOS GRANDS-MÈRES AVAIENT TOUT BON

On la voit comme une maladie typiquement féminine: la cystite, autrement dit l'inflammation de la vessie. La plupart du temps, elle est sans danger et vite terminée si l'on fait ce qu'il faut, mais ses symptômes ne doivent pas être pris à la légère.

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie

Brûlures à la miction, urine d'une drôle de couleur ou malodorante, sensation d'avoir toujours envie d'aller aux toilettes, voire crampes et douleurs dans le bas-ventre sont autant de signes que quelque chose ne tourne pas rond. Il n'est pas rare que ce pénible sort frappe certaines femmes régulièrement, avec le risque de tarder avant d'instaurer le traitement. Une négligence qui peut coûter cher, car cette affection en fait banale peut dégénérer en pyélonéphrite beaucoup plus lourde de conséquences, avec un risque d'extension de l'infection à d'autres organes, voire de septicémie potentiellement fatale.

### Boire sans soif

Dès qu'une femme sent les premiers signes de la cystite, boire deux à trois litres d'eau par jour est capital pour accélérer la guérison. Cette augmentation des apports hydriques permet de chasser les bactéries pathogènes, qui restent ainsi moins longtemps dans la vessie et peuvent d'autant moins s'y multiplier. Une infusion pour les reins et la vessie est alors bien sûr optimale pour que l'organisme profite aussi des bienfaits des substances actives des plantes. Ces tisanes contiennent souvent des feuilles de busserole et de bouleau pour leur action antibactérienne et diurétique, mais aussi de la racine de livèche (antispasmodique) et des baies de genièvre (réchauffantes).

### Éprouvés de longue date...

... et pas pour autant dépassés, bien au contraire. Peut-être vous souvenez-vous encore des conseils de votre grand-mère ou de votre mère, qui vous disait de ne pas vous asseoir sur le sol froid ou de retirer bien vite vos affaires de bain mouillées. Ces petits

trucs resteront toujours d'actualité. Préserver la chaleur du bas du corps dans des sous-vêtements chauds, enfiler de bonnes grosses chaussettes voire poser une bouillote sur son ventre en cas de crampes et de douleurs nous rappellent non seulement des moments privilégiés de notre enfance mais contribuent aussi grandement à la guérison en complément des apports hydriques importants.

### Judicieux remèdes maison

Myrtilles, airelles rouges et leurs cousines les canneberges sont non seulement réputées comme d'excellents antioxydants mais aussi pour leur intérêt contre les infections des voies urinaires – aussi bien en prévention que lors d'un épisode aigu. Une bonne hygiène intime et les moyens de contraception utilisés lors des rapports sexuels jouent aussi un rôle non négligeable dans la prévention. Utilisez les spermicides et le diaphragme avec prudence et des produits d'hygiène intime les plus doux possibles, avec un pH neutre ou légèrement acide. Une fois de plus, le mieux est l'ennemi du bien et une hygiène excessive s'avère plutôt contre-productive.

### Avec les plantes, à chaque mal son remède

En effet, même en cas de symptômes plus intenses, nul besoin de recourir systématiquement et immédiatement aux antibiotiques. Tant que la douleur est gérable et tant que vous n'avez pas de fièvre ou de sang dans l'urine, il existe de nombreux remèdes à base de plantes qui peuvent soutenir la guérison. L'extrait liquide (gouttes) de verge d'or (*Solidago virgaurea*) est anti-inflammatoire et diurétique et se doit d'être présent dans votre

pharmacie domestique si vous êtes sujette aux cystites. Outre les plantes déjà citées plus haut pour leur présence dans les infusions pour les reins et la vessie, la prêle de champs, l'orthosiphon et l'ortie (feuilles), par exemple, peuvent être utiles, surtout au début de l'inflammation.

### Cantharis et D-mannose

Ces deux remèdes viennent certes d'approches tout à fait différentes mais ont tous les deux une place bien méritée dans la lutte contre les cystites. Cantharis est un remède homéopathe qui, comme Sepia et Pulsatilla, s'utilise si les symptômes sont déjà présents, tandis que le D-mannose est un sucre simple naturel, qui peut aussi se prendre préventivement pour que les bactéries adhèrent moins facilement aux muqueuses. Beaucoup des solutions évoquées ici peuvent être associées avec succès, car leur action se complète et se renforce merveilleusement. Demandez conseil dans votre pharmacie!

### Complications possibles

Propagation de l'inflammation via l'uretère, pyélonéphrite, risque d'atteinte rénale en cas de traitement (antibiotique) trop tardif

Rétraction de la vessie

Septicémie (sepsis)

► Risque vital!

Cystites récidivantes (cystite chronique)

Présence de symptômes chez un homme ou un enfant

### Signes d'alerte/avis médical indispensable

Fièvre élevée, frissons, douleurs intenses au dos ou évoquant un point de côté (sur les côtés du dos), sensation intense de malaise, parfois présence de sang dans l'urine

Envies fréquentes d'uriner et émission de très faibles quantités d'urine

Nausées, respiration et pouls rapides, fièvre élevée (ou température corporelle trop basse inférieure à 36°C), frissons, confusion, tremblements, douleurs dans les membres, taches sur la peau, absence de mictions

Avis médical pour en déterminer la cause (échographie pour rechercher d'év. modifications anatomiques des reins ou des voies urinaires, mesure de l'urine résiduelle, présence év. de calculs vésicaux)

Avis médical incontournable pour en déterminer la cause

Risque accru de complications pendant la grossesse, à la ménopause, en cas de diabète ou avec certains médicaments (cortisone/immunosuppresseurs). Si les symptômes ne s'améliorent pas après trois jours, il faut consulter.

# FEMANNOSE<sup>®</sup> N

Pour le traitement aigu et la prévention

## Cystites adieu!

## Le premier choix efficace sans antibiotique

En cas d'infections urinaires déclenchées par les bactéries E. coli

- Agit rapidement dans la vessie
- Très bonne tolérance
- Sans développement de résistance



Dispositif médical CE 0426 | Veuillez lire la notice d'emballage.  
Melisana AG, 8004 Zurich, www.femannose.ch  
Sponsor de la Société suisse d'aide aux personnes incontinentes



## LE/LA PATIENT(E) NUMÉRIQUE

La transformation numérique du système de santé est lancée. Toute personne, qu'elle soit en bonne santé ou malade, peut ouvrir un dossier électronique du patient (DEP) auprès d'un fournisseur certifié, et rendre ainsi certaines de ses données de santé plus rapidement accessibles aux professionnels de la santé en qui elle a confiance. Celui-ci accroît la qualité des traitements et la sécurité des patients.

Yves Zenger, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

La numérisation a un impact sur tous les domaines de notre vie, même sur le système de santé fortement mis à contribution par la crise liée au coronavirus. L'échange de données en ligne serait également d'un grand soutien, surtout à cette époque. La transformation numérique (cybersanté) a pris son envol.

### Le dossier du patient

La place centrale est occupée par le dossier électronique du patient (DEP), un recueil d'informations personnelles qui sont consultables en tout temps sous forme de document PDF non modifiable sur ordinateur, smartphone ou tablette via une connexion internet sûre par les professionnels de la santé de

confiance. Des informations sur les allergies ou des radiographies peuvent par exemple en faire partie. À la différence du dossier du patient classique sur papier, le DEP ne contient pas que des ordonnances, des rapports de traitement et des diagnostics médicaux, il peut également être complété et mis à jour par d'autres professionnels de la santé tels que des pharmaciens. Un principe important: ce sont les patients qui décident quels documents peuvent être consultés par qui et quand.

### Facultatif

Toute personne résidant en Suisse peut ouvrir un DEP, qu'elle soit en bonne santé ou malade. Le DEP est facultatif, gratuit et il peut être refermé en tout temps. Les hôpitaux de soins aigus, les cliniques psychiatriques, les cliniques de réadaptation ainsi que



## Brève interview avec Jens Apel, expert Numérisation à la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse



**Jens Apel**

Expert Numérisation à la Société Suisse  
des Pharmaciens pharmaSuisse

### Qu'est-ce que le DEP?

*Jens Apel:* le DEP ou dossier électronique du patient est une sorte de dossier numérique du patient qui sert à l'archivage et à la conservation des informations liées à la santé des patients mais aussi à l'échange de ces informations entre les différents professionnels de la santé.

On peut se le représenter comme un classeur dans lequel sont rangés des documents protégés.

### Pour quelle raison les clients ou les patients des pharmacies devraient-ils ouvrir un DEP?

Avec l'accord préalable du/de la patient(e), le DEP permet à toutes les parties concernées de télécharger et de consulter rapidement et facilement les données concernant le traitement et la prise en charge. Les patients gardent ainsi le contrôle sur les informations portant sur leur santé et prennent une part plus active au processus de traitement. En parallèle, ce registre central peut être rapidement disponible en cas d'urgence pour fournir les informations cruciales.

### La majorité des patients ne fait pas partie de la génération qui a grandi avec les médias numériques et est inexpérimentée avec ces outils. N'est-ce pas trop compliqué pour eux?

Pour le DEP, il ne faut qu'un appareil avec accès à internet. Malgré tout, l'utilisation de l'identité électronique requise pour avoir accès au DEP demande une certaine adaptation. Le traitement des données est essentiel. Cela concerne en particulier la détermination des droits d'accès et des niveaux de confiance ainsi que la saisie de suppléance et de droits d'accès en cas d'urgence.

### Comment peut-on obtenir un DEP et être sûr de son authenticité?

Les patients disposent du libre choix. Les différences entre les fournisseurs sont minimes. Par exemple, eHealth Ticino est bien sûr la solution idéale pour les personnes de langue maternelle italienne. Toutes les «communautés de référence» doivent se faire certifier selon des normes fixées par la loi et sont dans ce cas

#### Les fournisseurs certifiés:

- Abilis AG
- emedo
- eSANITA
- CARA
- Mon Dossier Santé
- Associazione e-Health Ticino
- xsana

préférables aux fournisseurs privés qui n'ont pas de certification. L'accès est gratuit et les fonctionnalités sont identiques partout.

les établissements médico-sociaux et les maisons de naissance ont l'obligation d'enregistrer les informations pertinentes pour la suite du traitement dans le DEP. Cela signifie qu'ils doivent s'affilier à ce service pour que les données soient automatiquement saisies dans le cas où le/la patient(e) possède un DEP. Sinon, ils continuent de documenter comme jusqu'à présent. Les cabinets médicaux, les services de soins à domicile, les physiothérapeutes et les pharmacies sont libres de le faire. Les parties non impliquées dans le traitement des patients (employeurs, autorités, assurances-maladie, compagnies d'assurance-vie) ne peuvent pas y accéder.

### Recommandation sur le raccordement au DEP

Le dossier électronique du patient (DEP) sous sa forme actuelle nécessite encore quelques améliorations. Indépendamment des coûts élevés relatifs aux communautés de référence et des incertitudes liées à leur prise en charge, il convient de noter que des bases légales doivent désormais être créées pour la saisie de données structurées. Le classement actuel des documents dans un format de données protégé sous forme de fichier PDF/A facilite en effet l'échange de données. Pour autant, il faut d'abord que les patients aient ouvert leur DEP, puis que tous les professionnels de la santé avec lesquels ils sont en contact se soient également affiliés pour pouvoir réellement disposer de données complètes. De plus, en pratique, les fournis-



*«Les patients gardent ainsi le contrôle sur les informations portant sur leur santé et prennent une part plus active au processus de traitement.»*

seurs de prestations n'ont pas le temps de lire tout un recueil de fichiers PDF. Pour dire les choses plus clairement, le DEP n'est pas encore approprié et de l'eau aura coulé sous les ponts d'ici à ce qu'il permette, avec le consentement des patients, l'échange d'informations dynamique entre fournisseurs de prestations avec la simplicité et la rapidité requises.

### Priorité numéro 1 à la protection des données

Selon les résultats du sondage du Baromètre eHealth 2021, de nombreux habitants de la Suisse utilisent régulièrement des applications mobiles dans le domaine de la santé sur leur téléphone portable. Il est cependant important que les données de santé ne soient pas conservées n'importe où mais chez des fournisseurs certifiés reconnaissables par le logo du DEP. Les communautés régionales et nationales regroupant sur le plan organisationnel des professionnels et des institutions du système de santé peuvent être choisies et changées librement. La certification règle par exemple la gestion des données personnelles sensibles. Les fournisseurs doivent également répondre à plus d'une centaine d'exigences en matière de protection et de sécurité des données. Le fournisseur Abilis propose par exemple un réseau de pharmacies régulièrement complété: via une application, vous avez en tout temps accès à votre plan de médication et à l'historique des factures de pharmacie, indépendamment du lieu où vous vous trouvez. Vous pouvez vérifier la posologie, vous informer sur les effets d'un médicament et y consulter les renseignements liés à vos allergies. Peu avant qu'une boîte de médicaments soit vide, vous recevez sur votre smartphone une notification qui vous évite une interruption du traitement. Vous

pouvez ainsi aussitôt renouveler vos médicaments en ligne puis aller les chercher à la pharmacie ou vous les faire livrer à domicile.

### Pour le bien des patients

L'objectif du DEP est formulé ainsi dans la loi fédérale: «Le dossier électronique du patient est un instrument visant à renforcer la qualité des traitements médicaux, à améliorer les processus de traitement des patients, à accroître la sécurité des patients, à augmenter l'efficacité du système de santé et à favoriser la compétence des patients en matière de santé.» Il faudra un certain temps jusqu'à ce que le DEP se généralise dans la population. Il devra continuellement être développé et amélioré pour suivre les évolutions sociétales et les progrès techniques, comme la possibilité d'intégrer des formats interactifs afin que les médecins et les pharmaciens puissent adapter les médications directement dans le DEP. Le grand avantage du DEP est la transparence des données. Le format électronique entend faciliter l'accès aux données en cas de traitements dans toute la Suisse, par exemple lorsque l'ambulancier doit être informé que le/la patient(e) a une allergie ou une maladie pré-existante. Grâce à l'accès facilité aux documents pertinents pour le traitement, les professionnels de la santé obtiennent rapidement les informations importantes. Les traitements inutiles ou à double peuvent ainsi être évités. <



# BELLES ET EN BONNE SANTÉ

Nos mains sont chaque jour fortement sollicitées. Depuis le début de la pandémie, s'y ajoutent en plus les lavages et désinfections récurrents. Il est dès lors d'autant plus important de bien les soigner.

Christiane Schittny, pharmacienne

À la maison et dans de nombreux métiers, les mains sont régulièrement en contact avec des produits chimiques, des détergents, des désinfectants ou des solvants. Conséquence: la peau se dessèche et se crevasse, car ces produits détruisent son film protecteur naturel issu des sécrétions des glandes sébacées et sudoripares. Le problème est encore renforcé par le fait que la peau du dos des mains est particulièrement fine et que les glandes sébacées y sont beaucoup moins densément concentrées que dans d'autres régions du corps.

## Un lavage plus intelligent

Pour les laver, évitez le plus possible les savons alcalins, qui favorisent le dessèchement. Un savon doux et soignant au pH légèrement acide sera beaucoup moins agressif. Inutile en outre d'utiliser du savon à chaque fois que vous vous rincez les mains: si elle ne sont pas très sales et pas grasses, après la préparation des légumes par exemple, il suffit généralement de les rincer brièvement à l'eau claire. En revanche, il est très important de bien les sécher après chaque lavage.

## Conseils de soin

- Après le lavage, il vaut la peine d'utiliser une bonne crème pour les mains qui respecte les critères ci-dessous:
  1. Elle doit avant tout être hydratante, laisser la peau douce et souple et apaiser les petites irritations.
  2. Elle doit pénétrer rapidement et ne pas laisser de film gras désagréable.
  3. En formant un fin film protecteur, elle doit en outre protéger la peau des influences extérieures nocives.

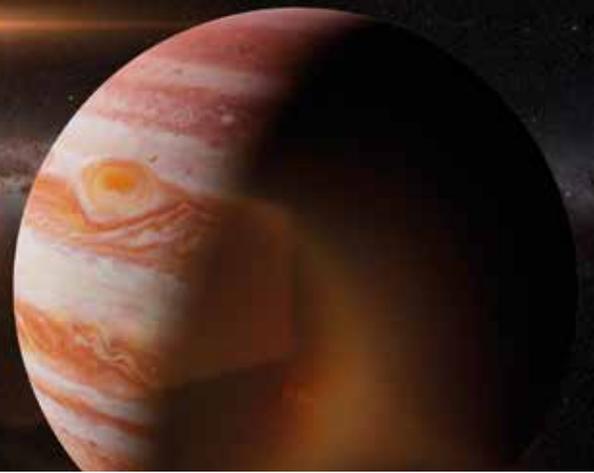
*«Pour les laver, évitez le plus possible les savons alcalins, qui favorisent le dessèchement.»*

- Pour la nuit, il est recommandé d'utiliser une bonne crème pour les mains assez riche pour régénérer la peau. L'important est qu'elle lui apporte suffisamment de lipides, de nutriments et de vitamines.
- Pour soigner vos mains, répartissez un peu de crème sur leur dos et frottez-les dos contre dos pendant un moment. Impliquez seulement ensuite les paumes, qui ont moins besoin de lipides. N'oubliez pas le bout des doigts et le pourtour des ongles!

## Une bonne protection

Portez des gants adaptés à chaque activité: ceux en caoutchouc ou en tissu protègent des agents chimiques lors de la vaisselle ou des travaux ménagers. Dans certains cas, la peau peut réagir à certains matériaux (p. ex. latex ou caoutchouc) par une allergie. Il existe alors des alternatives. Pour les travaux plus lourds, optez pour des gants de jardinage ou de travail. Pour prévenir le vieillissement cutané prématuré et les taches de vieillesse, protégez vos mains d'une exposition excessive au soleil à l'aide d'une crème solaire à indice suffisamment élevé. <

Composée de gaz, la planète **Jupiter** est la plus grosse de notre système solaire. Elle possède de nombreuses lunes, dont la plus intéressante est sans doute Europe, car on pense que de l'eau liquide se cache sous sa surface glacée.



La **déficience auditive** entraîne souvent un repli social qui peut, à son tour, avoir des conséquences négatives sur les capacités cognitives. Des troubles auditifs non traités font donc partie des principaux facteurs de risque de démence sénile et de dépression.



Les personnes qui ont des **taches de rousseur** sont plus sensibles aux rayons ultraviolets et doivent donc utiliser un indice de protection plus élevé ou éviter de s'exposer. Car les taches de rousseur apparaissent généralement chez des personnes à la peau claire, qui attrapent plus facilement des coups de soleil.



Les **Grecs** anciens connaissaient déjà les vertus curatives de nombreuses **plantes**. Ils associaient quasiment toutes les plantes à l'une de leurs **divinités**. La marjolaine, le romarin et le thym étaient ainsi les attributs d'Aphrodite, l'absinthe et l'armoise ceux d'Artémis, et l'aconit, le safran ou la nigelle, ceux d'Hécate.



Toute l'année, la **température moyenne** dans les **villes** est supérieure de quelques degrés à celle relevée dans la campagne. Voilà pourquoi les arbres, les arbustes et les fleurs y fleurissent avant: environ une semaine plus tôt pour chaque degré supplémentaire.

Près de 80 % de la **biomasse animale** se trouve dans les océans. La diversité des espèces y est en effet immense: plus de deux millions d'espèces animales ont ainsi été recensées dans l'eau! Ceci dit, le plancton à lui seul représente déjà 98 % de la biomasse des 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: 31 mai 2022.** Bonne chance!

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

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



**Gagnez l'un de dix coffrets de soin visage\***

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

Recommencer à utiliser ses ailes	Actrice américaine (Julia)	Ne reconnaît pas	Chemins de fer italiens	Mis à l'écart	Pronom familial	Embarcation légère	Potentiel, possible	Méga-électroton	Gonflement, bouffissure	La moitié de tout
Depité et confus	Canal d'irrigation au Valais					Ce qui nourrit				Monstre mythologique
			Livre de cartes géographiques		Colline avec vue (2 mots; FR)		Fin de verbe		Téléphonie mobile 3G	Maintenir ensemble
Plat de viande bouillie	Auteur latin (Cornélius)	Auteur dramatique † (USA)					Lettre grecque		Ancienne mesure de capacité	
Pas facile à convaincre					Vaste région biogéographique	Mettre à l'abri				
		Aliment à base de soja		Il baisse la note d'un demi-ton					Fromage blanc	
Périodes géologiques	Silicate de cuivre	Comme une source asséchée								
Mesures précises				Amande rissolée dans du sucre	Pour les pieds du cavalier					
		Avant-goût		Sigle d'entreprise						
Contenant un peu de son	Enduit sur une surface									
Surnom de footballeur			Opposé à l'amont		Autophile condamné par Dieu					
Village neuchâtelois (2 mots)	Bateau plat	Il rassure quand il est bon								
Poche en papier ou en toile		Il rejette toute autorité (fam.)								
Commune universitaire (VD)										

**Solution**



La solution aux mots fléchés de l'édition d'avril était:  
**BACTÉRIES**

**Louis Widmer**  
SWISS + DERMATOLOGICA

POUR UN TEINT ÉCLATANT DE FRAÎCHEUR.

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

**NOUVEAU**

COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

more details  
SCAN HERE

COMMITTED TO CARE.  
louiswidmer.com/switzerland

**NOUVEAU: Crème de Jour UV 50 – pour un teint éclatant de fraîcheur**



Grâce à ses ingrédients hautement efficaces et d'une excellente tolérance cutanée, la nouvelle Crème de Jour UV 50 garantit un teint frais et lumineux, un éclat jeune et une protection fiable. La combinaison du complexe de biostimulateurs et de Gatuline® Radiance stimule le renouvellement et l'activité cellulaires jusque dans les couches cutanées profondes et améliore de manière avérée l'aspect de la peau, son éclat et sa luminosité. La haute protection contre les rayons UV prévient le vieillissement de la peau et préserve une sensation cutanée saine et rayonnante.

Louis Widmer Schweiz AG  
8952 Schlieren  
louis-widmer.com

**Burgerstein sun: bien préparés aux caresses du soleil**



Burgerstein sun contient deux caroténoïdes extraits de microalgues, l'astaxanthine et le bêta-carotène, et du lycopène de tomates. Sa formule protectrice contient aussi des vitamines C et E et du sélénium, pour protéger les cellules de la peau du stress oxydatif déclenché par les rayons du soleil. Commencer de préférence la prise au moins trois semaines avant l'été. Une protection solaire externe est indispensable en complément.

Antistress SA – Burgerstein Vitamines  
8645 Rapperswil-Jona  
burgerstein.ch

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



Va-t'en® pansements agit contre les cors aux pieds et la peau cornée, soulage la douleur à la pression et facilite l'élimination en douceur de la peau cornée. Le noyau vert d'agents actifs est entouré d'un anneau de feutre pour davantage de confort. Va-t'en® liquide agit contre les cors aux pieds, la peau cornée ou les verrues en formant une couche fine couvrante et invisible. Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

Melisana AG  
8004 Zurich  
melisana.ch

**Tensiomètre axapharm – pour le poignet et le bras**



Les tensiomètres axapharm vous permettent de surveiller votre tension artérielle de manière simple et précise depuis chez vous. Les principaux avantages en un coup d'œil:

- Display XL pour une lecture facile des valeurs mesurées
- Brassard universel
- Mémoire des valeurs de mesure pour deux personnes maximum
- Premier étalonnage gratuit
- Indicateur de risque d'hypertension
- Passeport de tension artérielle disponible gratuitement dans votre pharmacie ou droguerie
- 5 ans de garantie

Axapharm AG  
6340 Baar  
axapharm.ch

**En cas de fatigue – Strath® Iron**



Strath Iron est une association de levure végétale fermentée et plasmolysée avec 61 micronutriments, de fer naturel fermenté et de vitamine C provenant de l'acérola. Le fer naturel est très bien toléré et peut être facilement absorbé par l'organisme.

Le fer présent dans Strath Iron

- contribue à réduire la fatigue et l'épuisement
- contribue à un métabolisme énergétique normal

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

Bio-Strath AG  
8008 Zurich  
bio-strath.com

**EMOFORM® DIAMOND**



La formulation avec des particules de diamant du dentifrice EMOFORM® Diamond polit la surface des dents en douceur et en profondeur, même chez les patients ayant des dents sensibles. Les dents sont visiblement plus lisses et la formation de plaque dentaire est inhibée dès la phase initiale, tandis que l'émail des dents et la dentine sensible sont nettoyés et polis avec douceur.

Dr. Wild & Co. AG  
4132 MuttENZ  
wild-pharma.com

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

**Numéro:** 5 - Mai 2022

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

Sur mandat de  
pharmaSuisse   
Société Suisse des Pharmaciens

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

**Traduction:** Apostroph Group  
Limmatstrasse 107, 8005 Zurich

**Graphisme:** Healthcare Consulting Group SA

**Photos:** Adobe Stock

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

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

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE  
sera disponible en pharmacie dès  
le 1<sup>er</sup> juin 2022.

## NOTRE RÉPONSE À VOS QUESTIONS

**«Je viens de recevoir ma première invitation à la mammographie. Je ne suis pas sûre d'y aller. On entend du pour mais aussi du contre. Quelles sont les recommandations actuelles?»**

*La pharmacienne:* «Dans de nombreux pays, les femmes de plus de 50 ans sont invitées à faire une mammographie de dépistage tous les deux ans. Il s'agit d'un examen régulier des seins par rayons X pour le dépistage du cancer du sein en l'absence de symptômes. Les études scientifiques montrent qu'un tel programme de dépistage soumis à un contrôle de qualité permet d'éviter des décès liés au cancer du sein. Diagnostiquée à temps, la maladie peut être traitée plus efficacement et les chances de guérison sont meilleures. De plus, un traitement précoce est souvent plus simple et moins lourd à supporter.

Toutefois, comme tout examen, la mammographie peut aussi donner des faux positifs. D'autres examens seront donc peut-être effectués, parfois «pour rien». Il arrive également qu'une tumeur ne soit pas dépistée ou que l'examen révèle la présence d'une tumeur qui n'aurait jamais entraîné de symptômes (on parle alors de «surdiagnostic»). La Ligue suisse contre le cancer et de nombreux gynécologues recommandent et soutiennent le programme de dépistage par mammographie. Ils estiment qu'à l'heure actuelle, les avantages du dépistage l'emportent sur ses inconvénients. Mais la décision finale appartient toujours à chaque femme et dépend de nombreux facteurs. Si vous avez des doutes, parlez-en à votre gynécologue.»

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

### NOUVEAU: la première formule de lait bio A2 en Suisse!



La formule Holle au lait A2 issu de l'agriculture bio contient un mélange sélectionné de protéines de lactosérum et de caséine. Le lait infantile bio Holle A2 de vache contient toutes les vitamines ainsi que tous les minéraux et nutriments essentiels dont le bébé a besoin.

Information importante:  
pour votre bébé, rien ne vaut le lait maternel. Si vous souhaitez utiliser un lait infantile, demandez conseil à votre sage-femme ou à votre pédiatre.

Holle baby food AG  
4125 Riehen  
holle.ch

### Cystites adieu – sans antibiotique!



FEMANNOSE® N contient un composant naturel, le D-mannose, et est utilisé pour le traitement aigu et, à faible dose, pour la prévention des cystites. FEMANNOSE® N agit rapidement dans la vessie et n'induit pas de résistance de l'*E. coli*.

Dispositif médical CE 0426,  
veuillez lire la notice d'emballage.

Melisana AG  
8004 Zurich  
femannose.ch

### Take care & smile



Mr. Wonderful est un mode de vie: c'est cette sensation du vendredi, ce grand sourire sur votre visage le premier jour des vacances, ou ce moment juste avant de souffler les bougies de votre gâteau. Une marque qui, depuis 2012, crée des produits pour répandre la joie et le bonheur.

Mr. Wonderful is a way of life.  
Le pansement Mr. Wonderful décontracté, coloré et de qualité DermaPlast®.

IVF HARTMANN AG  
8212 Neuhausen  
dermaplast.ch

# Sachez-le tôt

Si vous pensez être enceinte, vous voulez des résultats fiables dès que possible.

Le **NOUVEAU Test de grossesse Clearblue Détection Ultra Précoce Digital** détecte de très faibles niveaux d'hormone de grossesse et donne des résultats clairs et sans équivoque **6 jours avant la date de retard des règles.** Ultra sensible, ultra précoce.



Enceinte

Pas Enceinte

78 % des résultats Enceinte peuvent être détectés 6 jours avant la date de retard des règles (5 jours avant la date présumée des règles). Veuillez toujours lire la notice. Clearblue est une marque commerciale de SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. © 2021. Tous droits réservés. MKT-0810.2.CH.FR

**Clearblue**