

PATRIE

par ailleurs:

Se baigner et nager: mais en toute sécurité! — 10

Mal des transports: souvent évitable — 16

Rentrée: bien préparé(e) pour le grand jour — 38



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 anti-oxydants, des sels minéraux et des oligo-éléments 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,

Qui dit été dit vacances. Les destinations lointaines sont de nouveau accessibles et nous attirent. Si vous souhaitez partir loin, renseignez-vous sur les éventuels risques pour la santé dès que vous planifiez votre voyage. Car la diarrhée, les nausées et, selon la destination, les maladies tropicales s'invitent souvent au programme. Nous vous expliquons comment prévenir ces maladies et, en cas de symptômes, comment les atténuer – par des comportements adéquats, une alimentation optimale ou des produits de la pharmacie. Il est également important de savoir face à quels symptômes il faut solliciter l'aide d'un médecin.

Même si les vacances à l'étranger figurent de nouveau tout en haut de notre «wish list», nous avons aussi, chez nous en Suisse, de petits trésors qui valent bien le détour, à commencer par les treize sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, que nous vous présentons dans notre sujet phare. Et que seraient les vacances sans énigmes et casse-têtes pour faire passer le temps plus vite?! Nous vous avons préparé une petite collection de problèmes à cogiter pour changer du quotidien. L'été, c'est aussi la saison des baignades. Si vous voulez éviter les accidents, retenez les six règles d'or à respecter. Ce numéro d'astreaPHARMACIE vous apprendra tout ce à quoi il faut faire attention dans, sur et au bord de l'eau, et vous fournira bien d'autres informations d'actualité autour de votre santé.

Je vous souhaite une lecture aussi divertissante qu'enrichissante... et des vacances d'été reposantes.

Cordialement,



Jörg Lendenmann
Rédacteur en chef adjoint



SOMMAIRE

Juillet/Août 2022

SUJET PHARE

Patrimoine mondial: notre fierté — 4

SANTÉ

Blessures sportives: ne vous surestimez pas! — 7

Gymnastique cérébrale: trouverez-vous la solution? — 12

Mal des transports: des signaux contradictoires — 16

Un peu de tout: conseils et énigmes — 18

Hémorroïdes: stop au tabou! — 20

Hormones sexuelles: ces hormones qui nous gouvernent — 26

Diarrhée du voyageur: on s'en passe volontiers — 30

Verrues: mais qu'est-ce qui pousse là? — 32

Se protéger des insectes: les maladies tropicales dans le collimateur — 34

Soleil: source de lumière et de vie — 36

SPORT

Natation: tous à l'eau — 10

Santé musculaire: faits pour bouger — 24

POLITIQUE SANITAIRE

Des primes éhontées? — 15

NUTRITION

Additifs: que cachent les numéros E? — 22

SOINS DU CORPS

Hygiène intime: testez vos connaissances! — 28

ENFANTS

Rentrée des classes: si grand(e) déjà — 38

Moi c'est Calamity l'Histamine! — 40

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

Remise de médicaments soumis à ordonnance en pharmacie — 41

Notre réponse à vos questions — 47

ET AUSSI

Méli-mélo — 44

Mots fléchés — 45

Conseils produits — 46

Mentions légales — 47



PATRIMOINE MONDIAL: NOTRE FIERTÉ

Cette année, la Convention du patrimoine mondial de l'Unesco fête son 50^e anniversaire. Avec treize sites classés, la Suisse offre un grand nombre de trésors culturels et naturels reconnus par l'UNESCO.

Üsé Meyer

«Certaines choses sont si précieuses que l'humanité entière doit en prendre soin.» Telle est la devise de la Convention du patrimoine mondial de l'UNESCO, fondée en 1972, qui fête ses 50 ans cette année. Mais l'histoire commence douze ans plus tôt: en 1960, l'UNESCO fait appel à l'aide internationale car, en Égypte, les temples d'Abou Simbel, vieux de plus de 3200 ans, risquent d'être engloutis par la construction du grand barrage d'Assouan. L'appel est entendu: au prix d'un travail de Titans, les temples à flanc de falaise sont démontés et reconstruits plus haut.

La Convention du patrimoine mondial de l'UNESCO, fondée en 1972, fête ses 50 ans cette année.

«Les peuples peuvent accomplir des miracles quand ils travaillent ensemble à une juste cause», déclare le Président égyptien de l'époque et futur prix Nobel de la paix Anouar el-Sadate. Cette action de préservation sans précédent, qui a impliqué plus de 50 nations, sert de point de départ à la Convention du patrimoine mondial de l'UNESCO. L'idée étant la suivante: ce que la nature a mis des millions ou des milliers d'années à créer, ce que l'humanité a construit pendant des siècles doit être protégé et préservé.

Notre magnifique patrimoine

La Suisse fait partie des premiers pays à ratifier la Convention, dès 1975. Pour qu'un bien naturel ou culturel figure dans la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO, un État partie à la Convention doit introduire une candidature et un dossier très détaillé auprès du Comité du patrimoine mondial. Celui-ci ne décide qu'une seule fois par an si le site remplit les stricts critères impo-

Les sites suisses classés au patrimoine mondial

- **La vieille ville de Berne** (classée depuis 1983): trônant fièrement sur une presqu'île au-dessus de l'Aar, la vieille ville de Berne est un exemple parfait de la structure des villes européennes au Moyen-Âge.
- **L'abbaye de Saint-Gall** (classée depuis 1983): la bibliothèque qui fait partie de cet ensemble unique possède la plus belle salle de style rococo de Suisse et l'une des plus importantes collections de manuscrits au monde.
- **Le couvent bénédictin Saint-Jean à Müstair** (classé depuis 1983): les bâtiments du couvent sont empreints de styles architecturaux de plusieurs époques et disposent, avec leurs peintures murales, du cycle de fresques le plus important et le mieux conservé du Haut Moyen-Âge.
- **Les trois châteaux de Bellinzone** (classés depuis 2000): les trois châteaux, les murailles et les remparts de Bellinzone comptent parmi les plus beaux témoins de l'art des fortifications médiévales.
- **Les Alpes suisses Jungfrau-Aletsch** (classées depuis 2001): ce site du patrimoine mondial est l'un des paysages de haute montagne les plus spectaculaires au monde et comporte le plus grand glacier d'un seul tenant d'Eurasie.
- **Le Monte San Giorgio** (classé depuis 2003): les strates de roches du Monte San Giorgio dans le sud du Tessin renferment l'un des plus vastes lieux de découverte de fossiles de la préhistoire datant de 240 millions d'années.
- **Lavaux, vignoble en terrasses** (classé depuis 2007): la plus grande région viticole de Suisse est un exemple grandiose de paysage culturel façonné par l'être humain.
- **Le chemin de fer rhétique dans les paysages de l'Albula et de la Bernina** (classé depuis 2008): cette ligne qui relie Thusis et Tirano en Italie est un ouvrage pionnier d'ingénierie et un exemple unique de chemin de fer harmonieusement intégré dans les paysages de haute montagne.
- **Haut lieu tectonique Sardona** (classé depuis 2008): le vaste paysage de montagne qui entoure le Piz Sardona offre un aperçu unique du processus de formation des montagnes.
- **La Chaux-de-Fonds/Le Locle, urbanisme horloger** (classé depuis 2009): l'aménagement de ces deux villes manufacturières uniques au monde répond entièrement aux besoins de l'industrie horlogère et représente une symbiose particulière entre architecture et technique.
- **Les sites palafittiques préhistoriques autour des Alpes** (classés depuis 2011): ces vestiges d'habitation offrent un aperçu détaillé de la vie de nos ancêtres et sont un témoin unique d'une culture disparue.
- **L'œuvre architecturale de Le Corbusier** (classée depuis 2016): parmi les œuvres de cet architecte mondialement connu qui a grandi à La Chaux-de-Fonds, deux se trouvent au bord du lac Léman.
- **Les forêts primaires et anciennes de hêtres** (classées depuis 2021): ce patrimoine international comprend notamment des réserves forestières dans les cantons du Tessin et de Soleure. Elles constituent un précieux réservoir génétique pour les hêtres, qui sont menacés par l'intervention humaine.

sés et peut être inscrit sur la liste. Le titre de «patrimoine mondial de l'UNESCO» représente une distinction exclusive au retentissement international mais le label très convoité implique aussi un certain nombre d'obligations: la préservation du patrimoine naturel et culturel doit être garantie par une gestion durable. Si un site ne se conforme plus à cette exigence, la distinction peut lui être retirée.

Chaque site classé incarne à sa manière des valeurs qui font partie de l'identité et de la mentalité suisses.

Les premiers sites classés de Suisse l'ont été en 1983: il s'agit de la vieille ville de Berne, de l'Abbaye de Saint-Gall et du couvent bénédictin Saint-Jean de Müstair. D'autres sont vite venus les rejoindre, l'un des plus récents étant les forêts primaires et anciennes de hêtres du Tessin et du canton de Soleure, inscrites au patrimoine mondial depuis 2021. La Suisse compte désormais treize sites classés, soit bien plus que la moyenne (à peine cinq par pays). Chacun incarne à sa manière des valeurs qui font partie de l'identité et de la mentalité suisses. Ils font partie des choses les plus belles et les plus fascinantes que notre pays ait à offrir – et ils valent bien le détour!

Plus d'informations sur: www.ourheritage.ch



Schönste Schweiz!

Unterwegs zu den Schweizer UNESCO-Welterbestätten

Outre des textes informatifs, ce guide de voyage contient de magnifiques photos, les conseils avisés de gens du coin, des informations précises pour se rendre sur place, les manifestations proposées et des idées pour des excursions originales aux alentours.

Üsé Meyer/Reto Westermann:

«**Schönste Schweiz! – Unterwegs zu den Schweizer UNESCO-Welterbestätten**»,

Beobachter-Edition, 4^e édition, 2020, 208 pages

(en allemand). À commander sur shop.beobachter.ch.

Des douleurs articulaires ?

Atrosan® comprimés de griffe du diable pour le traitement d'appoint des douleurs liées aux rhumatismes.

AtroGel® a un effet anti-inflammatoire en cas de douleurs rhumatismales, articulaires, musculaires et dorsales.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage. A.Vogel SA, Roggwil TG.

Une réponse naturelle 

NE VOUS SURESTIMEZ PAS!

Le sport est bon pour la santé – à condition de ne pas se blesser en le pratiquant. Un médecin du sport nous explique à quoi il faut faire attention en faisant son jogging ou en jouant au foot ou au tennis.

—
Andrea Söldi

Quels sports provoquent le plus de blessures?

Dr méd. Martin Narozny: le risque est à son comble lors des changements rapides d'efforts et de direction – autrement dit dans les sports par à-coups, soit la plupart des sports d'équipe et de ballon: le hockey sur glace, le handball et, au tout premier rang, le football. Dès qu'un tournoi de foot amateur a lieu dans les environs, on est sûrs de voir arriver plus de monde au cabinet.

Parce que beaucoup de joueurs peu entraînés tapent dans le ballon?

Exactement. Beaucoup se surestiment. Et quand le plaisir passe au second plan et que les choses deviennent sérieuses, ils se donnent à fond. C'est comme ça qu'on voit souvent des elongations à la cheville et des blessures au genou comme la rupture des ligaments croisés, une fissure du ménisque ou des déchirures musculaires.

Comment prévenir ce type de blessures caractéristiques?

Il est important de bien s'échauffer avant de jouer. Au foot, par exemple, il est conseillé de courir un peu, de faire des exercices pour délier les hanches, d'échauffer les muscles du tronc et des cuisses et de travailler l'équilibre. L'équipement joue aussi un rôle décisif.

À quoi faut-il faire attention quand on achète des équipements sportifs?

Tout dépend du sport. Pour la course à pied, une chaussure de très bonne qualité est bien sûr importante. Elle doit être adaptée à la forme du pied et au style de course. Pas question donc de simplement commander ses chaussures de sport sur internet:

il faut se faire conseiller dans un commerce spécialisé. Un vendeur professionnel observera votre style de course et saura par exemple si votre voûte plantaire doit être soutenue, sinon vous risquez de vous tordre les pieds.

Pour le jogging, les chaussures avec du gel dans la semelle ont la côte, car elles sont censées amortir les chocs. Qu'en pensez-vous?

On en revient vite. Quand on court souvent sur l'asphalte, cette fonction d'amortissement peut être utile. Mais le talon doit être bien enserré pour être suffisamment maintenu, et la chaussure doit soutenir le déroulement du pied dans la diagonale.

Quel rôle joue la technique de course?

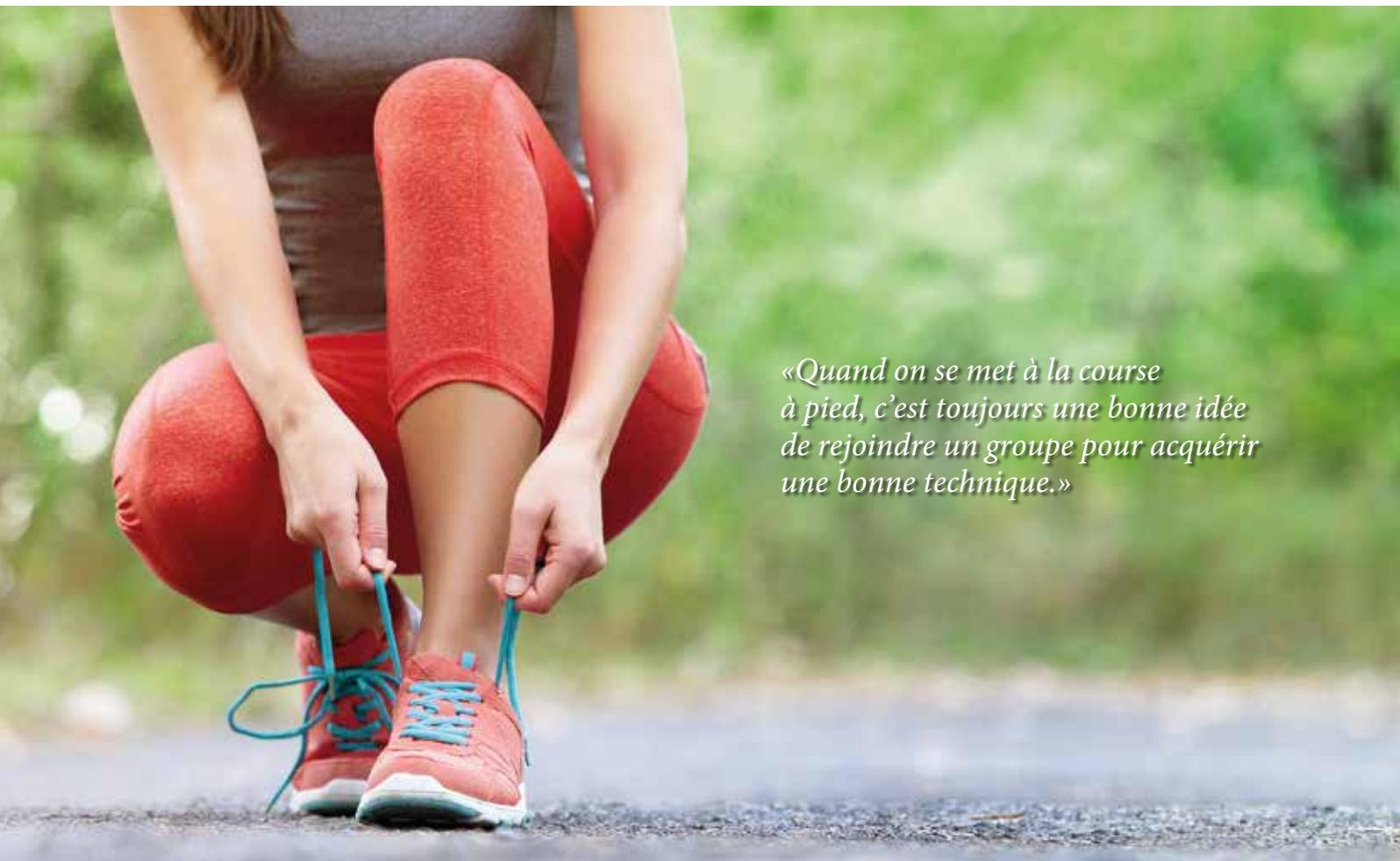
Là encore, on peut facilement mal faire: selon la façon dont on sollicite l'avant ou l'arrière du pied en le déroulant, dont on fait aller ses bras ou dont on engage son centre de gravité, des douleurs peuvent apparaître. Beaucoup de débutants sont aussi trop ambitieux. D'où la fréquence des blessures aux mollets et aux tendons d'Achille, mais aussi des fractures de fatigue des os du pied. Quand on se met à la course à pied, c'est toujours une bonne idée de rejoindre un groupe pour acquérir une bonne technique.

Quels équipements recommandez-vous pour les autres types de sports?

Pour les cyclistes, il est important que la géométrie du cadre du vélo soit adaptée et que les pédales automatiques soient bien réglées. Vous éviterez ainsi les problèmes de genoux. Les joueurs de tennis, quant à eux, doivent choisir une raquette adaptée, avec une tension adéquate, et travailler leur technique de préhension

Premiers réflexes en cas de faux pas

Comprimer	Enroulez le plus vite possible une bande élastique légèrement tendue autour de la cheville. Vous limiterez la quantité de liquide qui se répand dans les tissus et l'œdème sera moins prononcé.
Refroidir	Le froid diminue l'inflammation et la douleur. Le resserrement des vaisseaux réduit en outre l'œdème. Vous pouvez refroidir l'articulation au-dessus du bandage compressif. Utilisez idéalement un cold-pack; dans l'urgence, des glaçons ou des petits pois surgelés enveloppés dans un linge feront aussi l'affaire. Après dix minutes de refroidissement, faites une pause, puis recommencez.
Surélever	Surélevez légèrement le pied blessé sur un coussin.
Ménager	Si le gonflement et la douleur passent grâce à ces mesures et que vous pouvez de nouveau tenir debout sur votre pied, vous retrouverez toute votre mobilité après quelques jours de ménagement.
Médicaments	Une pommade refroidissante et anti-inflammatoire peut soutenir le processus de guérison. Vous pouvez aussi prendre des antidouleurs anti-inflammatoires de manière limitée dans le temps.



«Quand on se met à la course à pied, c'est toujours une bonne idée de rejoindre un groupe pour acquérir une bonne technique.»



Le Dr méd. Martin Narozny est Directeur médical du Medbase Sports Medical Center Zurich Löwenstrasse.

et de frappe. Sinon, ils risquent le fameux tennis elbow. Mais malgré toutes les mesures préventives, il y a une blessure sportive qui est particulièrement fréquente.

Laquelle?

L'accident classique, c'est l'élongation de la cheville: on court dans le bois, on butte sur une racine cachée sous les feuilles et c'est l'accident! Si la cheville est très douloureuse et très gonflée, une visite chez le médecin s'impose. L'examen permettra de déterminer s'il s'agit juste d'une légère élongation des ligaments qui guérira spontanément. Mais s'il y a une rupture, voire même une fracture osseuse, l'articulation devra être plâtrée ou bandée et mise au repos.

Que faire quand on se foule toujours la même cheville?

Il faut aussi consulter et se faire examiner. Le problème peut venir, par exemple, de ligaments trop lâches ou d'une stabilisation musculaire défaillante de l'articulation. Dès que le diagnostic est établi, des mesures peuvent être mises en place pour améliorer la stabilité. Les personnes sujettes aux foulures peuvent par exemple travailler leur équilibre en se brossant les dents sur une planche d'équilibre. La physiothérapie propose aussi d'autres possibilités pour améliorer l'adresse, la vitesse de réaction et la force. <

DermaPlast® COMPRESSES

Les compresses souples de DermaPlast® en non-tissé doux et en coton, sont très absorbantes, protègent la plaie en toute sécurité, et soutiennent le processus de guérison.

www.dermoplast.ch



TOUS À L'EAU!

En été, quand les températures frisent les 30 °C, une petite baignade rafraîchissante est tout indiquée. Notre pays propose d'innombrables lacs et rivières qui s'y prêtent parfaitement. Mais pour que ces instants de fraîcheur restent du pur plaisir, il faut respecter un certain nombre de mesures de sécurité.

Dominik Schittny

Quand on sait nager, on oublie vite qu'il s'agit d'une compétence acquise qui, une fois dans l'eau, peut décider de notre vie ou de notre mort. Des conditions défavorables peuvent mettre même les meilleurs nageurs en difficulté. Mais, à condition d'être bien préparé(e), inutile de bouder votre plaisir.

Mission: plus de sécurité en milieu aquatique

La Société Suisse de Sauvetage (SSS) est une organisation membre de la Croix-Rouge suisse, affiliée à l'International Lifesaving Federation. Sa mission est simple: prévenir les noyades! Pour ce faire, elle attire l'attention sur les bons comportements à adopter au bord, dans et sur l'eau et incite tout un chacun à se montrer responsable et à agir en conséquence. C'est dans ce but que la SSS publie et actualise régulièrement les principales règles de baignade dans un grand nombre de langues, dans un langage clair et compréhensible.

Mais ce n'est pas tout: selon la devise «Chaque nageur un nageur sauveteur», toutes les personnes intéressées par une formation passionnante à la sécurité aquatique peuvent s'inscrire et augmenter ainsi leur propre sécurité, mais aussi celle de l'ensemble de la population. Car avec un taux élevé de formation dans la population, le risque d'accidents aquatiques en Suisse peut être minimisé. Pour rendre le sauvetage aquatique encore plus attractif, la natation de sauvetage est même devenue un véritable sport. Qui sera le/la plus rapide pour sauver le mannequin et qui se montrera le/la plus adroit(e) sur le parcours d'obstacles? Les compétitions permettent aux participants de se mesurer les uns aux autres et de s'entraîner de manière ludique, mais aussi pour parer aux urgences.

Les six règles fondamentales de la baignade

Si vous respectez ces six règles simples, vous éliminerez la plupart des dangers et minimiserez les risques d'accident:

Appliquer une protection solaire – éviter les brûlures!

Maxime de la baignade n° 1: *les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent toujours être à portée de main.*

Même à faible profondeur, un jeune enfant peut se noyer en moins de vingt secondes. Cela se passe souvent sans bruit, sans qu'il n'appelle à l'aide. Les brassards ou autre matériels auxiliaires de natation ne remplacent pas non plus la surveillance constante d'un enfant dans l'eau.

Maxime de la baignade n° 2: *ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues! – Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.*

L'alcool et les drogues altèrent l'état de conscience. Ils empêchent de bien estimer les dangers. En plus, l'alcool dilate les vaisseaux, ce qui augmente le risque de syncope. Juste après un repas, la digestion exige beaucoup d'énergie et le cerveau est moins bien irrigué. Avec un risque de vertiges, de malaise et de perte de connaissance. À l'inverse, quand on nage le ventre vide, on risque l'hypoglycémie.

Maxime de la baignade n° 3: *ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! – Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.*

Lorsqu'on saute dans l'eau froide après un bain de soleil prolongé, le corps subit un énorme stress, qui peut provoquer des crampes musculaires et des problèmes de circulation. Lorsque les vaisseaux se resserrent brusquement, le sang ne peut plus bien circuler. Avec un risque de choc thermique.

Maxime de la baignade n° 4: ne pas plonger dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.
Sauter dans une eau pas assez profonde, ou au-dessus de rochers ou de souches d'arbres, peut entraîner de graves blessures et compromettre la capacité à nager. Le courant peut aussi apporter des rochers jusqu'à des points d'accès habituellement sûrs.

Maxime de la baignade n° 5: les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.
Un matelas pneumatique, par exemple, est très difficile à manœuvrer et peut entraîner les baigneurs loin de la rive, si bien qu'ils ne pourront plus sortir de l'eau par leurs propres moyens. De plus, il peut vite perdre de l'air et sa flottabilité est donc peu fiable.

Maxime de la baignade n° 6: ne jamais nager seul(e) sur de longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.
Une crampe ou un malaise peuvent toujours arriver sans crier gare. Dans une telle situation, n'importe qui peut avoir besoin d'aide, car en eau profonde, impossible de faire une pause. Si vous vous entraînez seul(e), emportez une bouée qui vous permettra de récupérer au besoin. <

Le rôle des nageurs sauveteurs

Les nageurs sauveteurs sont responsables de la sécurité au bord, dans et sur l'eau. Dans les piscines couvertes et en plein air, ils surveillent attentivement les baigneurs pour identifier rapidement les situations à risque et pouvoir les désamorcer à temps. Après tout, prévenir est beaucoup plus efficace et moins risqué qu'une intervention de sauvetage impliquant un risque vital. Si des baigneurs sont néanmoins dans une situation critique, les nageurs sauveteurs y sont préparés par de nombreux entraînements ainsi qu'une solide formation et savent comment porter secours et sauver des vies. La SSS propose une formation par modules à toutes les personnes intéressées par le sauvetage aquatique. Les cours de base portent essentiellement sur la prévention tandis que les modules plus avancés mettent l'accent sur le sauvetage en situation de noyade. Les participants apprendront aussi les gestes de premier secours et de réanimation. Des journées spéciales sont consacrées aux risques spécifiques des eaux naturelles comme les lacs et les rivières.

Désinfecte et guérit les plaies.

Action rapide et efficace.



Crème cicatrisante antiseptique avec acide hyaluronique.

www.ialugenplusakut.swiss

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

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



Caring Innovation



TROUVEREZ-VOUS LA SOLUTION?

Il y a tant d'énigmes possibles pour faire travailler notre cerveau! Nous avons sélectionné pour vous quelques petits casse-têtes plus ou moins difficiles...

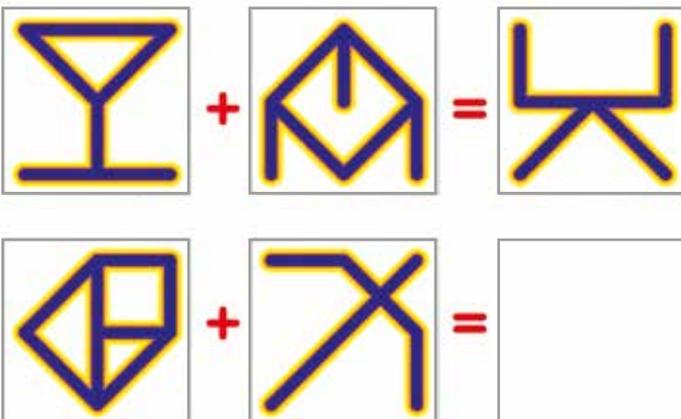
Jürg Lendenmann

Un bon nombre des énigmes ci-dessous sont déjà anciennes et figurent, souvent un peu modifiées, dans divers livres et sites de casse-têtes. Leur résolution exige des compétences très diverses.

Le pont suspendu

Quatre personnes (Amy, Ben, Cora et Dan) arrivent de nuit à un vieux pont suspendu qui enjambe un large ravin. Pour traverser le pont, Amy a besoin de 5 minutes, Ben de 10, Cora de 20 et Dan de 25. Le pont supporte au maximum le poids de deux personnes. Dan a une lampe de poche qui a encore 60 minutes d'autonomie. Sans cette lampe, la traversée du pont serait trop dangereuse. Comment ces quatre personnes doivent-elles faire pour toutes parvenir de l'autre côté du ravin avant de manquer de lumière?

La figure manquante



Les trois interrupteurs

Tu as trois interrupteurs dans ton nouvel appartement. Un seul est relié à une lampe avec une ampoule dans la cave. Comment peux-tu savoir lequel commande la lampe si tu veux ne descendre qu'une seule fois à la cave pour vérifier?

Minuteur de cuisine

Tu dois faire cuire un œuf pendant 5 minutes. Tu as deux sabliers, l'un qui s'écoule en 3 minutes et l'autre en 4. Comment procèdes-tu?



Série de chiffres

Quel est le chiffre qui suit dans cette série?

2, 5, 10, 17, 28, ?

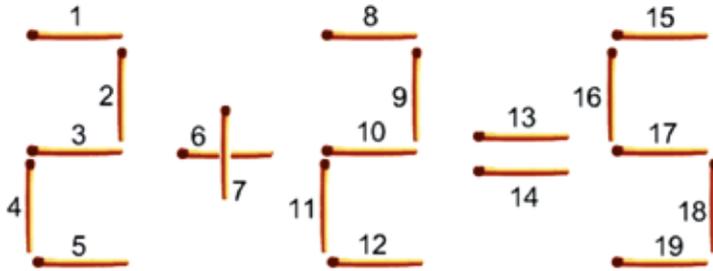
Énigme de capacité

Tu as deux contenants, l'un de 3 litres et l'autre de 5 litres. Tu peux puiser deux fois dans un bassin d'eau. Comment obtiens-tu 1 litre?



Énigme des allumettes 1

Quelle allumette dois-tu déplacer pour que le calcul soit exact? Existe-t-il plusieurs solutions?

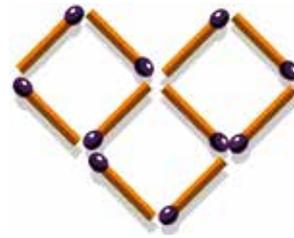


Énigme des allumettes 2

Comment peux-tu écrire le nombre 30 avec 6 allumettes?

Énigme des allumettes 3

Place deux allumettes supplémentaires pour voir 7 carrés au total.



Pour un renforcement de la vitalité et des yeux



12 vitamines

Lutéine & zéaxanthine

8 minéraux

HAUTE DOSE

1 comprimé par jour



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

**Mèche lente**

Tu as une boîte d'allumettes et deux mèches qui ne font pas la même longueur mais brûlent toutes les deux en exactement une heure. Comment peux-tu savoir quand 45 minutes se sont écoulées?

Le peintre-matelot

Piet le matelot peint un bateau amarré au port. Son échelle de corde s'arrête 10 cm au-dessus de l'eau, les barreaux sont espacés de 25 cm. Piet se situe sur le barreau le plus bas quand la mer commence à monter. Le niveau de l'eau augmente de 65 cm. Combien de barreaux doit-il monter pour ne pas avoir les pieds mouillés?

Et pour finir, un grand classique:

Quel est l'âge du capitaine?

Puisque tu fais de la géométrie et de la trigonométrie, je vais te donner un problème: un navire est en mer, il est parti de Boston chargé de coton, il jauge 200 tonnes, il fait voile vers Le Havre, le grand mât est cassé, il y a un mousse sur le gaillard d'avant, les passagers sont au nombre de douze, le vent souffle N.-E.-E., l'horloge marque trois heures un quart d'après-midi, on est au mois de mai.... On demande l'âge du capitaine.

Gustave Flaubert a envoyé cette énigme en 1841 dans une lettre à sa sœur Caroline.

En 1980, une version plus courte a été soumise à 97 élèves de deuxième et troisième année primaire de Grenoble: Il y a 26 moutons et 10 chèvres sur un bateau. Quel est l'âge du capitaine?

**Énigme de calcul 1**

$$1 + 4 = 5$$

$$2 + 5 = 12$$

$$3 + 6 = 21$$

$$4 + 7 = ?$$

Énigme de calcul 2

$$56784 = 4$$

$$11111 = 0$$

$$72348 = 3$$

$$88652 = 5$$

$$88811 = 6$$

$$75213 = 0$$

$$65465 = 3$$

$$62257 = ?$$

Précision utile: *alors que des mathématiciens ont essayé de résoudre ce problème pendant des heures lors d'un test, des écoliers de première année ont trouvé la solution après quelques minutes. Cela vous aidera peut-être de résoudre l'énigme suivante:*

Lignes inutiles?

Si vous dessinez des lettres, des chiffres et des signes avec une bombe et des pochoirs, dans la rue par exemple, certains de ces éléments comporteront des lignes «vides». Dans lesquels sont-elles indispensables et pourquoi?

Solutions page 47

DES PRIMES ÉHONTÉES?

Après que les coûts de santé ont été nettement sous-estimés en 2021 et que les primes d'assurance-maladie ont été légèrement baissées en conséquence en 2022, elles devraient connaître une hausse massive en 2023.

Hans Wirz

Voici comment les primes sont fixées chaque année: les caisses-maladie soumettent leurs estimations; le Conseil fédéral confirme ou corrige. Selon quels critères? Ce n'est pas toujours transparent. *astrea* PHARMACIE a été y voir de plus près et revient sur les points les plus importants. Les primes augmenteront-elles de plus de 10 % en 2023?

La situation

Mi-2021, le Conseil fédéral a «encouragé» les caisses-maladie à puiser dans leurs réserves et à éviter le plus possible d'augmenter les primes, en se basant sur l'estimation que les frais de santé diminueraient de 0,2 % en 2021. Au lieu de cela, ils ont augmenté de 5,3 %. Notamment parce que les opérations non urgentes ont été interdites ou repoussées, mais aussi parce que, par peur, beaucoup de patients ont reporté leurs rendez-vous médicaux. 2021 a vu aussi tomber des coûts énormes de vaccination. Et maintenant?

Possibles mesures d'urgence

Les responsables se sont donc complètement trompés en estimant les coûts pour 2020/21. Faire des économies à court terme ne semble guère possible; tout au plus parle-t-on d'une réduction obligatoire des prix des laboratoires. Les prix des médicaments ont également été réduits et l'industrie pharmaceutique a déjà dû renoncer à un chiffre d'affaires de 1,2 milliard de francs par an suite aux baisses de prix ordonnées par l'Office fédéral. Au risque de compromettre des opportunités de recherche et développement dans notre pays? voire de détricoter les prestations obligatoires des caisses-maladie?

Tenir compte de la vérité des coûts

Tous les prestataires (médecins, pharmacies, hôpitaux, infirmiers et infirmières, etc.) et leurs organisations s'opposent à une baisse des prix. Sinon, la qualité des soins ne pourrait plus être garantie, disent-ils. Le vieillissement de la population, la recherche et le développement des médicaments, la réglementation toujours plus importante et les systèmes d'incitation complètement inadaptés font grimper la note. Les coûts du système de santé vont fatalement augmenter. La question est donc notamment de savoir s'ils doivent surtout être financés par des primes d'assurance qui augmentent en conséquence, ou par plus d'impôts.

Considérations à plus long terme

D'un côté, le Conseil fédéral préconise une meilleure anticipation des crises, car une nouvelle pandémie peut se déclarer à tout moment. D'un autre côté, certaines mesures de prévention devraient impérativement être mises en place maintenant dans un souci de prévoyance-santé. À un moment donc où des flambées de prix massives s'annoncent de toute façon pour la population. Les enjeux clés dans ce contexte: réserves obligatoires dans le domaine médical et autres, production des médicaments les plus importants en Suisse, renforcement du système de milice, accroissement de la population, énergie, numérisation, inflation générale non contrôlable. Nous devons aussi nous attendre à l'indemnisation des soins infirmiers, une obligation qui aura un prix très élevé.

Au final, la transformation du système de santé (en plus de tout le reste) pourrait bien devenir un douloureux parcours du combattant. La guerre en Europe va-t-elle en plus amener à une révision complète des conditions générales? <

DES SIGNAUX CONTRADICTOIRES

Enfin elles sont là, ces vacances d'été tant espérées! Le maillot, la crème solaire et votre si jolie petite robe d'été sont bien rangés dans votre valise et la voiture est chargée pour le départ. Mais rien qu'à la vue du véhicule, certains ont déjà des nœuds à l'estomac...

Rebecca Buchmann, pharmacienne

Le «mal des transports» n'est pas une maladie à proprement parler mais juste une réaction de notre corps. Dans certaines situations de mouvement, notre cerveau reçoit des signaux contradictoires qui partent principalement de l'organe de l'équilibre dans l'oreille interne, et des yeux. D'une part, l'organe de l'équilibre perçoit clairement un mouvement alors que nos yeux transmettent au cerveau l'image d'un environnement stable et immobile. Le mal des transports est particulièrement fréquent sous le pont d'un bateau, ou chez les passagers d'une voiture qui doivent concentrer leur attention sur un plan par exemple. De manière intéressante, les enfants de moins de deux ans ne souffrent guère du mal des transports. Cela s'explique par le fait que leur sens de l'équilibre n'est pas encore entièrement développé. Le problème touche plus souvent les femmes, notamment les femmes enceintes, et les enfants entre deux et douze ans. De même que les personnes sujettes à l'anxiété, au stress ou à la migraine.

Que faire?

Le mal des transports s'annonce généralement par des bâillements, une fatigue, des maux de tête et une production accrue de salive. Viennent ensuite des accès de transpiration, des nausées, des vomissements, une accélération de la fréquence cardiaque et de la respiration. Si vous ressentez ces symptômes, essayez avant tout de rester calme. Respirez profondément, de manière détendue, par la bouche. Essayez de stabiliser votre tête et de la caler contre l'appuie-tête. De l'eau fraîche, un linge froid sur la nuque ou le front et aérer peuvent aussi faire du bien. Selon le moyen de transport, faites une pause prolongée ou allongez-vous un peu.

Les solutions disponibles en pharmacie

Dans votre pharmacie, vous trouverez divers médicaments pour remédier au problème. Ils peuvent être pris en cas de symptômes aigus ou en prévention, la veille ou peu avant le départ. Le plus souvent, ils contiennent un antihistaminique utile contre les nausées et les vomissements. Ils sont disponibles sous forme de suppositoires, de chewing-gums ou de comprimés. Mais prudence: les antihistaminiques entraînent souvent une légère

somnolence et ne sont donc en aucun cas indiqués pour la personne au volant. Le gingembre offre une alternative naturelle pour calmer l'estomac. L'homéopathie propose aussi de nombreux remèdes. Les bracelets d'acupression exercent une pression sur un point précis du poignet et soulagent ainsi les symptômes. Le mieux est de demander conseil sur ces différentes méthodes à l'équipe de votre pharmacie.

Jusqu'à deux ans, les enfants sont peu sujets aux nausées et vomissements pendant le voyage.

Prévenir le mal des transports

Quelques astuces permettent d'éviter le mal des transports. À commencer par bien préparer son voyage. Dormez suffisamment avant le départ et veillez à boire suffisamment, de préférence des boissons non gazeuses comme de l'eau ou des tisanes. Avant et pendant le trajet, renoncez à l'alcool, au café et à la nicotine. Les plats gras et copieux ralentissent la circulation mais il n'est pas non plus conseillé d'avoir le ventre vide. Mieux vaut manger léger avant le départ. Par ailleurs, les mouvements de mastication semblent atténuer la réaction excessive de l'estomac. Gardez donc à portée de main des chewing-gums et un en-cas léger comme des tranches de pomme ou des bâtonnets de carotte. Lire ou regarder sans arrêt son téléphone portable est vraiment la dernière des choses à faire! Regardez plutôt un point fixe au loin. En voiture, prenez vous-même le volant ou asseyez-vous à l'avant sur le siège passager. De même, asseyez-vous à l'avant dans le bus, mais pas directement au niveau des roues, en bateau plutôt au milieu sur le pont, et en avion, près de l'allée centrale. Pour résumer: choisissez une place où les oscillations sont le plus réduites possible, avec une vue dégagée sur l'horizon. <

En route avec des enfants – à faire et ne pas faire

- Faites des pauses régulièrement et faites-leur prendre l'air. Pendant que tout le monde se dégorde les jambes, profitez-en pour bien aérer la voiture. En règle générale, veillez à maintenir une température relativement fraîche dans l'habitacle.
- Changez-leur les idées! Écoutez des podcasts, racontez leur une histoire ou jouez aux devinettes pour les occuper pendant le trajet. Les jeux vidéo et les livres d'images devront attendre la fin du voyage.
- Quand les enfants dorment, ils n'ont pas le mal des transports. Voyagez donc de préférence le soir et la nuit. Petite consolation: à ces heures, les routes sont généralement dégagées et vous arriverez plus vite à destination.
- Pour les enfants sensibles, privilégiez la place du milieu sur la banquette arrière: elle leur offre une vue dégagée par le pare-brise, dans le sens de la conduite.
- Soyez prêt(e) à réagir: les enfants n'arrivent pas toujours à dire à temps qu'ils se sentent mal. Ayez toujours des sachets, des vêtements de rechange et des lingettes à disposition.
- Mieux vaut renoncer aux aliments gras comme les chips et compagnie avant et pendant le trajet. Optez plutôt pour des fruits, des légumes, des biscottes, des sticks salés ou des crackers.
- En déplacement, prévoyez éventuellement des bonbons au gingembre ou à la menthe, qui agissent contre les nausées. N'oubliez pas de prévoir suffisamment à boire.

Yeux enflammés?

Aide en cas d'yeux rouges, enflammés et d'inflammation du bord des paupières.

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

UN PEU DE TOUT

Sur cette double page, nous vous proposons quelques conseils bien-être et énigmes divertissantes. Préparez-vous une boisson parfaite pour l'été, faites travailler votre mémoire tout en vous amusant et passez l'été en pleine forme!

DIARRHÉE? BALLONNEMENTS?

Carbolevure®

Le probiotique Carbolevure® (levure et charbon activé) agit contre la diarrhée et les ballonnements. La levure régénère la flore intestinale, le charbon médicinal fixe et élimine les substances toxiques et les gaz. Peut être pris pendant l'allaitement. Pour adultes et enfants. Carbolevure® ne doit manquer dans aucune pharmacie de voyage!

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

Pierre Fabre Pharma SA, 4123 Allschwil, carbolevure.ch



Conseil En voyage sous les tropiques, évitez la diarrhée en renonçant aux salades et légumes crus, ainsi qu'aux fruits non pelés. Mangez uniquement des glaces vendues dans leur emballage et de l'eau qui a bouilli ou est vendue en bouteilles fermées.

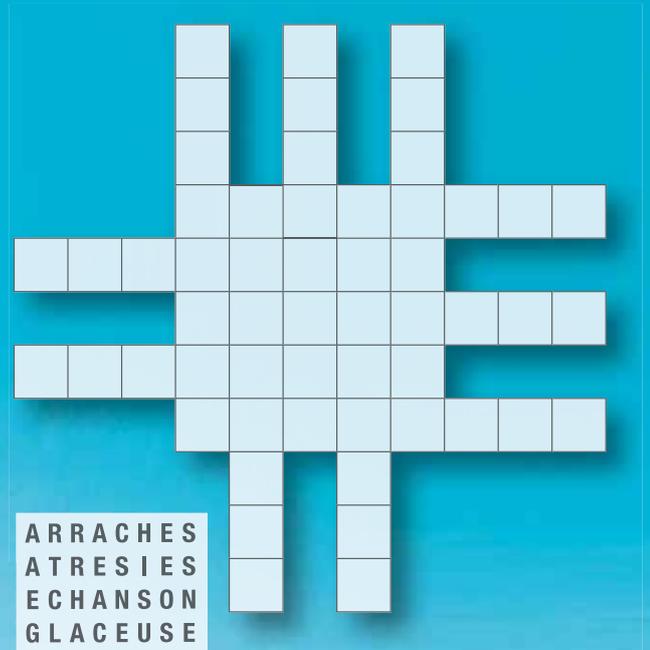
BOISSON AU LAIT DE COCO

Recette de boisson rafraîchissante sans alcool

Lavez et préparez **250 g de baies fraîches** (fraises, framboises, cassis ou myrtilles, selon vos préférences) et mixez-les avec **200 ml de jus d'ananas** et **200 ml de lait de coco**. Placez le tout environ vingt minutes au congélateur, mixez de nouveau et remplissez-en deux verres. Si vous le souhaitez, **décorez de fruits frais** et servez. Savourez ce petit goût de Caraïbes sur le balcon ou au jardin!



Trouverez-vous la solution?



ARRACHES
ATRESIES
ECHANSON
GLACEUSE
GUINETTE
ICARTIEN
NONSENSE
PICOREES
REPROUVE
SPIRULES

Remplissez la grille avec les dix mots.



CRÈME DOUCHE RAFRAÎCHISSANTE

Es sidefyns Summergefühl – Une sensation estivale fine comme de la soie

La senteur pétillante de cette édition limitée de Sidefyn Cosmetics stimule les sens et vous donne une sensation de fraîcheur estivale. Le petit-lait rend la peau durablement douce et souple, les huiles de soin précieuses ont un effet relipidant et protègent même les peaux sensibles contre le dessèchement. Un plaisir de la douche aussi doux qu'une pluie chaude d'été! Sidefyn Cosmetics AG, 3063 Ittigen, sidefyn-cosmetics.ch

Conseil Une peau bien soignée est non seulement plus engageante mais résiste aussi mieux aux influences extérieures. Par ailleurs, une alimentation saine riche en fruits et légumes apporte à la peau des vitamines, minéraux et antioxydants importants.



Compléments alimentaires

PROBLÈMES LIÉS AU LACTOSE

LACTEASE® – Finies les contrariétés!

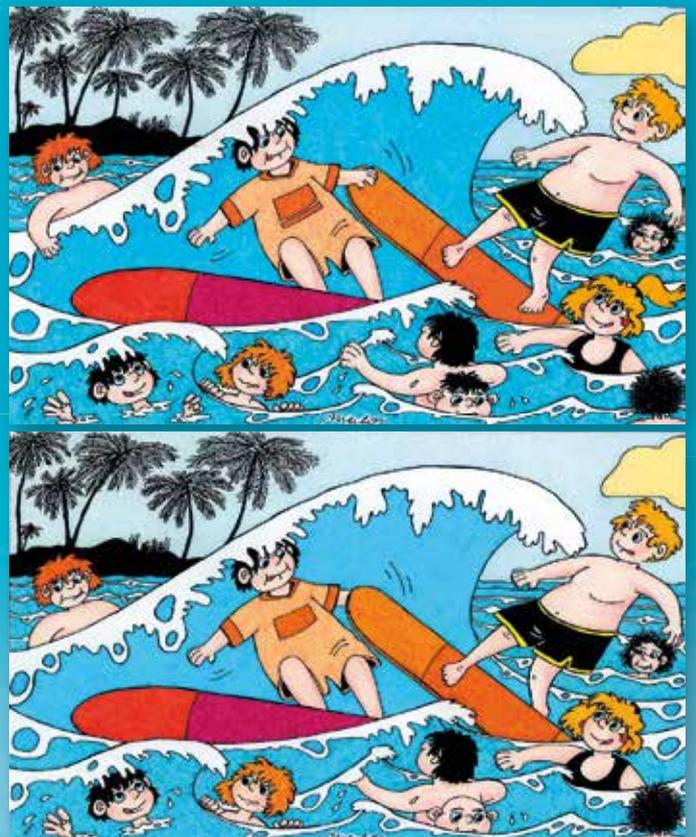
LACTEASE® est une aide pratique et individuellement dosable pour les personnes ayant du mal à digérer le lactose. Le comprimé à croquer contient une enzyme, la lactase, qui améliore la digestion du lactose (sucre de lait) ingéré lors d'un repas, en le décomposant dans l'estomac. LACTEASE® est disponible en 4500 FCC à l'arôme fraise, et en 9000 FCC à l'arôme orange. Parfaitement adapté pour la pharmacie de voyage. Spirig HealthCare SA, 4622 Egerkingen, spirig-healthcare.ch

Conseil Étudiez de près vos problèmes de digestion. Commencez par tenir un journal de ce vous mangez et des symptômes constatés. Vous trouverez un modèle sur tout-manger.ch.

Sudoku moyen

	1			7		4	
		5	1			6	
	3						1
			2		9		6
9				5			8
	7		3		6		
	6						5
		8			4	9	
	5			1			3

Trouvez-vous les 10 différences?





STOP AU TABOU!

Tout le monde sait ce que c'est et tout le monde en a: ce sont les hémorroïdes. Mais bien qu'elles soient indispensables au bon fonctionnement de notre sphincter anal, nous n'aimons guère en parler. Ce n'est que lorsqu'elles se rappellent douloureusement à notre bon souvenir qu'on veut bien les appeler par leur nom.

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Les hémorroïdes sont des vaisseaux sanguins qui forment des coussinets en forme d'anneau et assurent l'étanchéité du rectum aux gaz et au liquide. Les hémorroïdes fonctionnent comme des corps caverneux: quand elles sont gorgées de sang, elles nous mettent à l'abri d'une émission involontaire de selles. Mais une fois assis sur les toilettes, le sang est évacué, les coussinets vasculaires se dégonflent et la voie est libre pour la défécation. Mais si le sang stagne dans les coussinets vasculaires et ne peut plus bien s'évacuer, ces corps caverneux se dilatent excessivement. En conséquence, la muqueuse fait protrusion et sort même parfois de l'orifice anal. Dans ce cas, les personnes touchées se plaignent souvent de démangeaisons, de sensations de brûlure, de douleurs, de suintements ou de légers saignements. On parle alors d'«hémorroïdes symptomatiques» ou de «troubles hémorroïdaires».

Différents degrés de sévérité

L'augmentation de volume des hémorroïdes est classée en quatre grades, selon sa sévérité:

Grade 1: les paquets de vaisseaux sont légèrement plus gros mais imperceptibles de l'extérieur. Les hémorroïdes sont généralement asymptomatiques à ce stade.

Grade 2: les hémorroïdes sont un peu plus grosses et peuvent sortir de l'anus lors de la défécation ou d'un effort physique. Elles se rétractent spontanément.

Grade 3: les corps caverneux dilatés s'extériorisent lors de la défécation ou d'un effort physique et ne se repositionnent plus spontanément. Ils peuvent néanmoins être repositionnés avec le doigt.

Grade 4: les hémorroïdes sont très volumineuses et sortent en permanence du canal anal. Elles ne sont plus repositionnables manuellement.

Outre ces quatre grades, on distingue aussi hémorroïdes internes et externes. Mais cette distinction peut prêter à confusion: les hémorroïdes externes ne sont pas, comme on pourrait le croire, des hémorroïdes internes extériorisées. Il s'agit en fait de paquets vasculaires situés au bord de l'anus qui font parler d'eux en cas de rupture ou d'obstruction d'un vaisseau situé sous la peau. On observe alors un gonflement qui peut être très douloureux mais se résorbe généralement spontanément.

Les préparations qui régulent le transit aident à prévenir et soulager les troubles hémorroïdaires.

Un traitement de base simple

La raison pour laquelle les hémorroïdes grossissent de manière pathologique n'est pas encore entièrement élucidée. Certains facteurs non influençables comme nos gènes et l'âge peuvent favoriser les troubles hémorroïdaires. Mais d'autres facteurs comme le surpoids ou le fait de pousser en allant aux toilettes – ce qui augmente la pression dans l'abdomen et donc sur les hémorroïdes – semblent aussi jouer un rôle important. Une alimentation riche en fibres, des apports hydriques suffisants et,

si nécessaire, la prise de préparations qui régulent le transit comme les mucilagineux (graines de psyllium et de lin) ou les laxatifs osmotiques (macrogol, lactulose) aident donc non seulement à prévenir les troubles hémorroïdaires mais constituent aussi le traitement de base de tous les grades de la maladie.

Des médicaments appropriés permettent de maîtriser rapidement les symptômes.

Comment soulager les symptômes?

L'augmentation de volume des coussinets vasculaires n'est pas dangereuse mais entraîne souvent des douleurs difficilement supportables. Les médicaments qui traitent les troubles hémorroïdaires soulagent rapidement. Le choix du bon produit dépend du symptôme prédominant. En cas de démangeaisons, de saignements légers et d'hémorroïdes plutôt suintantes, on se tournera vers des astringents (tanins) qui resserrent les vaisseaux et ont des propriétés antiprurigineuses, colmatantes et anti-inflammatoires. Si ce sont plutôt la douleur et la sensation de brûlure qui prédominent, les anesthésiques locaux sont tout indiqués. Grâce à leur effet anesthésiant, ils améliorent rapidement les symptômes et peuvent être utilisés aussi bien avant qu'après le passage à la selle. Les substances qui stabilisent les capillaires protègent les vaisseaux des paquets hémorroïdaires, les rendent plus étanches et augmentent leur résistance. Ces médicaments dits «veinotoniques» peuvent réduire la fréquence des saignements et agir contre l'inflammation. Proposés sous forme de pommades, de crèmes ou de suppositoires, ils s'utilisent en usage externe ou complètent idéalement de l'intérieur les traitements locaux sous forme de comprimés. <

Diverses interventions plus ou moins importantes

Les bons médicaments permettent certes de soulager rapidement les symptômes aigus. Mais les coussinets vasculaires agrandis ne retrouvent pas leur taille normale. Les hémorroïdes peu sévères peuvent être retirées grâce à des procédés relativement simples ne nécessitant pas d'hospitalisation. Notamment en **injectant un produit sclérosant** qui détruit les tissus. Les **ligatures élastiques** sont une autre possibilité. Il s'agit ici de poser un anneau élastique autour du paquet hémorroïdaire, qui ne sera plus irrigué. La **ligature des artères hémorroïdaires**, quant à elle, consiste à lier les vaisseaux qui alimentent les hémorroïdes par des sutures pour réduire leur irrigation. Si ces techniques ne donnent pas le résultat escompté, une opération chirurgicale peut être proposée. **L'hémorroïdectomie** consiste à retirer complètement les hémorroïdes par différentes techniques. Pour les hémorroïdes de grade 3 et 4, cette opération peut être réalisée en première intention.

Hémorroïdes?

Hametum®

L'alternative à base de plantes

- **Inhibe l'inflammation**
- **Stoppe les douleurs**
- **Soulage le prurit**



Disponible en pharmacies et drogueries.
Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.



QUE CACHENT LES NUMÉROS E?

À quoi servent les additifs dans les aliments? Et pourquoi ne peut-on souvent pas y renoncer? Explications.

Jürg Lendenmann

Les substances ajoutées aux aliments remplissent des fonctions très diverses: elles permettent de les conserver plus longtemps, de leur donner un plus bel aspect ou une couleur plus intense, d'améliorer leur texture et leur consistance ou encore leur goût et leur odeur. Certaines de ces substances sont utilisées depuis des siècles: des poudres à lever (bicarbonate de soude, carbonate d'ammonium), des émulsifiants (lécithine), des conservateurs, des acidifiants (acide citrique, acide acétique) et des épaississants (agar-agar, gélatine, pectine).

La sécurité d'abord

On ne parle d'additifs que depuis qu'on produit des aliments transformés et préparés à l'échelle industrielle. Pour qu'ils soient autorisés, ils doivent passer plusieurs étapes. Un additif doit être sans danger et nécessaire sur le plan technologique, il doit représenter un avantage pour les consommateurs, sans les tromper. Les recommandations et seuils limites en vigueur sont régulièrement revus par les autorités scientifiques et publiques compétentes compte tenu des dernières données scientifiques. En Europe, cette responsabilité revient à l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), dont le Département fédéral de l'intérieur (DFI) suit généralement les avis. Les additifs doivent être déclarés sur l'emballage. Outre leur nom chimique (nom spécifique) ou le code E correspondant, l'une des 27 catégories fonctionnelles indiquant leur principale fonction

Les Égyptiens utilisaient déjà le sel, le vinaigre, l'huile et le miel pour la conservation.

doit également être précisée. Par exemple «émulsifiant: lécithine» ou «émulsifiant: E 322», le E faisant référence à l'Europe. L'«Ordonnance du DFI sur les additifs admis dans les denrées alimentaires» répertorie 330 substances environ. Elle spécifie également quels additifs peuvent être utilisés dans quels aliments et leur dose maximale. Différents ingrédients comme le sel, différents sucres, la gélatine alimentaire et les arômes ne sont pas considérés comme des additifs.

Les conservateurs: l'une des 27 catégories fonctionnelles

Refroidir, chauffer, déshydrater ou mettre sous vide (évacuation de l'oxygène) sont des procédés physiques de conservation des aliments qui bloquent ou ralentissent la croissance des micro-organismes (bactéries, champignons). On peut aussi y parvenir avec un certain nombre de substances naturelles ou chimiques. Les Égyptiens utilisaient déjà le sel, le vinaigre, l'huile et le miel pour améliorer la conservation des aliments; les Grecs, les Assyriens et les Chinois se servaient du soufre pour la fabrication du vin en raison de ses propriétés antifongiques.



Ressources sur internet

additifs-alimentaires.net/additifs.php

Base de données sur les additifs alimentaires avec un code couleur indiquant leur toxicité éventuelle.

zusatzstoffmuseum.de

Informations complémentaires et extraits du livre d'Udo Pollmer paru en 2017 (en allemand).

fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_additifs_alimentaires

Numéros E et (pseudo)allergies

Outre le soja (lécithine de soja E 322, hémicellulose de soja E 426), le dioxyde de soufre (E 220, SO₂) et les sulfites (E 221 – E 228) font partie des allergènes les plus fréquents. Le dioxyde de soufre et ses sels doivent être déclarés sur l'emballage quand le produit contient plus de 10 mg de SO₂ par kilo ou par litre. Les autres additifs potentiellement allergènes doivent également être déclarés.

Les pseudoallergies entraînent des symptômes semblables à ceux des allergies et les additifs sont souvent soupçonnés. «Mais l'importance des pseudoallergies aux additifs dans la population est largement surestimée», affirme le Dr méd. Jörg Kleine-Tebbe, privat-docent, dans un entretien avec *mein-allergie-portal.com*. «Les réactions d'hypersensibilité à ces substances sont extrêmement rares – les vraies pseudoallergies touchent au maximum 0,1 % de la population.»

L'ajout de sucre ou de sel (salaison, saumure) prive les microorganismes des conditions de base nécessaires à leur développement. Tout comme le fait de baisser le pH. Des acides peuvent se former naturellement par fermentation (p. ex. choucroute, kimchi). L'acide lactique (E 270), l'acide acétique (E 266) et l'acide citrique (E 320) sont utilisés pour augmenter l'acidité d'un aliment. Comme de tels acidifiants changent aussi souvent le goût, on leur préfère souvent des conservateurs chimiques. Certaines de ces substances ont initialement été découvertes dans des plantes, notamment l'acide sorbique (E 200) présent dans les baies du sorbier des oiseleurs et l'acide benzoïque (E 210) des airelles rouges. Un grand nombre de conservateurs naturels sont aujourd'hui produits industriellement et modifiés par la même occasion: en ce qui concerne l'acide sorbique et l'acide benzoïque, par exemple, on utilise leurs sels E 202 (sorbate de potassium) et E 203 (sorbate de calcium).

Des produits bio avec moins de E

Parmi les additifs autorisés, une cinquantaine le sont aussi dans les produits bio. Les substances utilisables, en quelle qualité et dans quels aliments dépendent des différents labels de qualité. Les lignes directrices de l'organisation faitière de producteurs bio n'autorisent qu'une trentaine d'additifs dans les produits du label au «bourgeon»; l'acide ascorbique (E 300, antioxydant) et la glycérine (E 422, humectant), par exemple, en sont exclus. La Fédération Demeter Suisse a des règles encore plus strictes pour son label «Demeter», le plus ancien label bio, qui n'autorise qu'une vingtaine d'additifs spécifiques dans certains produits. <



FAITS POUR BOUGER

Le corps humain possède environ 650 muscles, chacun ayant sa propre fonction. Certains sports font travailler et développent spécifiquement certains groupes de muscles. Mais le renforcement musculaire exige de respecter un certain nombre de règles.

Klaus Duffner

À partir de trente ans, nos muscles commencent lentement à fondre. On estime que le corps humain perd ensuite environ cinq pour cent de masse musculaire tous les dix ans. Mais ce n'est pas une fatalité! Un entraînement régulier peut nettement ralentir la fonte musculaire. Les scientifiques du sport conseillent de faire du renforcement musculaire deux fois par semaine et, si possible, d'augmenter progressivement l'intensité de l'entraînement. La bonne nouvelle? Il n'est jamais trop tard pour s'y mettre.

Fibres musculaires lentes et rapides

Nos mouvements actifs sont rendus possibles par les muscles squelettiques. La plupart de ces muscles que l'on peut contrôler volontairement sont fixés aux os du tronc, des jambes, des bras et du cou, mais on les trouve aussi dans le visage, la langue ou le larynx. Nous possédons tous deux différents types de fibres musculaires: les fibres musculaires blanches sont puissantes et rapides. Elles grossissent avec la musculation mais se fatiguent vite. Les fibres musculaires rouges, en revanche, sont lentes et durantes. Elles travaillent notamment lors d'une longue course à pied et ne se fatiguent pas aussi facilement.

Mais quels sports font travailler quels muscles?

La marche et le jogging: impliquent de nombreux groupes de muscles

La marche et la course sont les moyens de locomotion originels de l'être humain. Nos muscles sont dès lors parfaitement adaptés à la locomotion sur deux jambes: les fléchisseurs de la hanche garantissent l'amplitude des mouvements et les fessiers (dont le muscle grand glutéal, ou grand fessier, le muscle le plus volumineux de notre corps) nous propulsent vers l'avant. À l'avant de

la cuisse, le quadriceps est le seul muscle extenseur du genou. Il est donc indispensable pour avancer. Il donne en outre de la stabilité et absorbe les chocs lors de la marche. Les muscles de l'arrière de la cuisse se composent de deux muscles liés entre eux, qui donnent de la force lors de l'attaque du mouvement. Les muscles des mollets permettent au talon de décoller du sol, fléchissent et stabilisent la cheville et amortissent les chocs. Les muscles de l'abdomen et du dos sont également activés. Ils relient le haut et le bas du corps et assurent sa stabilité et sa verticalité. Bien sûr, lors de la marche et de la course, on sollicite surtout les muscles du bas du corps mais le mouvement coordonné des bras et des épaules est également décisif pour le bon déroulement du mouvement. Le jogging renforce en outre considérablement le système cardio-vasculaire.

Des muscles sains ont besoin d'apports suffisants en magnésium, en potassium et en calcium.

La natation: renforce les muscles tout en préservant les articulations et les os

La natation sollicite surtout les muscles des bras et des épaules mais aussi ceux des jambes. Les bras et les avant-bras exercent une forte traction. La forme triangulaire du haut du corps si caractéristique des nageurs est principalement due aux muscles latéraux du tronc engagés par le mouvement des bras. Tandis que les bras exercent une traction, les jambes produisent un mouvement de poussée en avant. La brasse sollicite surtout les muscles

de l'arrière de la cuisse et le grand glutéal. Mais les muscles des mollets, du dos, des épaules et du cou jouent aussi un rôle très important. Les muscles des côtés du cou contribuent à stabiliser la tête pendant la prise de respiration. Dans l'ensemble, quand on nage, les articulations et les os sont beaucoup moins sollicités que dans d'autres sports.

Le vélo: travaille surtout les muscles des jambes et les fessiers

Il semble évident que le vélo sollicite surtout les muscles des jambes et des fesses. Environ un tiers de la force de pédalage est produite, là encore, par le puissant grand glutéal. Les quadriceps des cuisses jouent aussi un rôle important. S'ils sont bien développés, les montées éprouvantes seront beaucoup plus faciles à surmonter. Les muscles des mollets généralement très développés chez les cyclistes assurent environ vingt pour cent de la force de pédalage. Pour ramener le pied en extension vers le haut, il faut aussi de bons muscles tibiaux. Ils sont particulièrement sollicités quand on pratique le vélo régulièrement. <

Conseils pour développer ses muscles

- Le sport quel qu'il soit – jogging, football, natation, vélo ou musculation en salle – renforce les muscles.
- En principe, on ne se contentera pas de travailler un seul groupe de muscles, sinon on risque un déséquilibre musculaire.
- Des problèmes peuvent en outre survenir si l'on fait travailler ses muscles trop intensément – par exemple avec des poids trop lourds, avec un trop grand nombre de répétitions ou à un rythme trop soutenu.
- L'important, c'est la régularité de l'entraînement, car lui seul donne au corps le signal de développer effectivement les muscles.
- Idéalement, on s'entraînera au moins deux fois par semaine, que ce soit avec du renforcement musculaire ou un sport d'endurance.
- Il est bon d'avoir des temps d'entraînement fixes, adaptés au cas par cas. Et encore mieux de rejoindre d'autres personnes pour faire du sport ensemble régulièrement.
- Le corps a besoin de suffisamment de périodes de repos pour récupérer et produire de la masse musculaire, sinon on risque la blessure.
- Avant toute activité sportive, il faut en outre mettre en marche la circulation et échauffer muscles, tendons et ligaments. Pour un entraînement plus efficace et plus sûr.

Crampus 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

CES HORMONES QUI NOUS GOUVERNENT

Les hormones déterminent notre sexe de multiples façons. Bref aperçu.

Jürg Lendenmann

Les hormones sexuelles jouent un rôle central dans le développement des glandes sexuelles – les testicules et les ovaires. Chez l'homme, les testicules produisent les spermatozoïdes et les hormones sexuelles masculines (les androgènes, principalement la testostérone); chez la femme, les ovaires produisent les ovules et les hormones sexuelles féminines: œstrogènes et gestagènes.

Les hormones sexuelles masculines

La **testostérone** est la principale hormone sexuelle masculine. Son nom vient du grec testis (testicules) et du mot stéroïde. Elle est produite à 95 % dans les testicules et en faible proportion dans les corticosurrénales. Elle est également produite par les corticosurrénales et les ovaires chez la femme.

Chez les individus de sexe masculin, elle influence ou stimule de nombreux processus, notamment:

- le développement du pénis, du scrotum et des glandes sexuelles comme la prostate à la puberté
- le développement de la pilosité sur le corps et le visage (barbe), la mue de la voix
- la croissance corporelle, la régénération du cartilage et des os
- la formation des globules rouges
- le développement musculaire (effet anabolisant)
- les glandes sébacées au niveau de la peau
- la libido et la puissance sexuelle

Dans les études réalisées chez l'animal, on a constaté que la testostérone augmentait l'agressivité.

Défier le vieillissement

La production de testostérone chez l'homme diminue progressivement à partir de 30 ans – un processus naturel qui passe généralement inaperçu. Ce n'est qu'en cas de troubles sérieux ou de taux de testostérone pathologiquement bas et après un avis médical qu'on peut utiliser des composés de testostérone «rajeunissants», car ils ont divers effets indésirables. Un mode de vie sain, qui fait la part belle à l'activité physique (entraînement par

intervalles, rééducation périnéale), une diminution du surpoids, une consommation modérée d'alcool et une alimentation saine y sont toujours préférables. Comme le souligne le Prof. Dr méd. Frank Sommer, certains aliments peuvent influencer favorablement le taux de testostérone, par exemple les flocons d'avoine, les crucifères comme le brocoli, la salade, les épinards et le chou blanc, les noix (surtout les arachides) ainsi que les huiles de chanvre et de carthame. Le mental doit aussi se travailler. En effet, une étude a montré que prendre une attitude de vainqueur permet de doubler le taux de testostérone en l'espace de trois minutes.

Les hormones sexuelles féminines

Les **œstrogènes** (ou estrogènes) sont produits principalement dans les follicules des ovaires – c'est pourquoi on les appelle aussi «hormones folliculaires» –, mais aussi dans le corps jaune et les corticosurrénales. Les œstrogènes résultent de la transformation des hormones sexuelles masculines produites dans les ovaires, le placenta et les corticosurrénales.

Les œstrogènes

- stimulent le développement de la vulve, du vagin, de l'utérus, des ovaires et des trompes,
- stimulent le développement des caractères sexuels féminins secondaires comme la croissance des seins et des poils pubiens,
- agissent sur les os et inhibent la perte de substance osseuse,
- stimulent le système immunitaire,
- augmentent la sensibilité à l'écoute et
- sont importants pour le stockage des souvenirs des sons et du langage.

Préménopause et ménopause

Avec l'avancée en âge, la production d'œstrogènes et leur taux dans l'organisme diminuent. Des troubles de la ménopause comme les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil, une

perte de poids, une baisse de la libido, des variations d'humeur et, à long terme, une ostéoporose et un risque accru de problèmes cardiovasculaires peuvent survenir. Chez un tiers des femmes, ces troubles affectent fortement la qualité de vie. S'ils ne sont pas très intenses, des préparations phytothérapeutiques, par exemple à base de gattilier ou d'actée à grappes, peuvent apporter un soulagement. En cas d'humeur dépressive, on recourt au millepertuis et, contre les palpitations, à l'aubépine.

Parmi les traitements non médicamenteux, un mode de vie sain avec suffisamment d'activité physique, une alimentation riche en légumes et pauvre en graisses, une bonne hygiène de sommeil ainsi que la suppression de facteurs de risque comme le tabagisme, l'alcool, la caféine et le surpoids jouent aussi un rôle. Les contacts sociaux et les exercices de relaxation aident à préserver l'équilibre intérieur.

Les avantages et les inconvénients d'un traitement hormonal substitutif doivent être évalués au cas par cas.

Les **hormones gestagènes** (du lat. gestatio = grossesse) forment le second groupe d'hormones sexuelles féminines. Elles sont aussi appelées hormones lutéiniques. Leurs principales représentantes sont la progestérone, le prégnandiol et la prégnénolone.

Pour information, les contraceptifs hormonaux contiennent en général deux substances: un œstrogène et un progestatif. <

Des analogies étonnantes

Adam et Ève: dans le récit de la création, Ève est créée à partir de la côte d'Adam – ou plus exactement de son flanc. Les auteurs des récits préchrétiens ont-ils intuitivement pressenti les découvertes de la science moderne? Car nous le savons aujourd'hui, les principales hormones sexuelles féminines (œstrogènes) sont formées à partir de leurs pendants masculins (les androgènes).

Yin et Yang (principes féminin et masculin): comme le montre le célèbre symbole taiji, le yin renferme un peu de yang et vice versa. C'est également vrai pour les hormones sexuelles chez l'homme comme chez la femme: dans le corps de la femme, on trouve toujours des hormones sexuelles masculines en petites quantités, précurseurs des œstrogènes. Les hommes produisent aussi de petites quantités d'hormones sexuelles féminines à partir de la testostérone dans les testicules et les tissus adipeux.

GYNOV®

Infection vaginale? Ça ne me picote pas.

Crème vaginale à effet barrière

- ✓ Soulage rougeurs, démangeaisons et écoulements désagréables
- ✓ Pour les infections vaginales aiguës et pour prévenir les infections récurrentes
- ✓ Composition unique



Dispositif médical

Une combinaison efficace

Protéine de pois
filmogène



Extrait de pépins
de raisin antioxydant



Acide lactique
régulateur du pH



BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 03 / 2022. All rights reserved.

www.gynenov.ch

TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

La zone intime est une région délicate. Elle est facilement sujette aux irritations en cas de soins inappropriés. À quoi devez-vous faire attention? Apprenez-en plus sur le sujet grâce à notre quiz.

Christiane Schittny, pharmacienne

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

À quelle fréquence doit-on faire une toilette intime?

1. Idéalement après chaque passage aux toilettes pour éliminer les microorganismes indésirables.
2. Une fois par jour suffit amplement.
3. Plus on avance en âge, plus il faut le faire souvent, car le système immunitaire devient moins efficace.

Si une femme lave sa zone intime trop souvent ou de manière trop intrusive, cela peut perturber la flore vaginale naturelle. La muqueuse devient alors plus sensible aux infestations par des bactéries ou d'autres agents pathogènes comme des champignons. Aussi bien intentionnée soit-elle, une toilette intime trop fréquente peut même favoriser les infections. En général, une toilette minutieuse une fois par jour suffit. *Réponse correcte: 2.*

Quels sont les produits lavants recommandés pour cette région?

1. Aucun, le plus souvent l'eau seule suffit.
2. Éventuellement, des produits doux, spécialement formulés pour la zone intime.
3. Un gel douche ordinaire que vous utilisez aussi pour laver le reste du corps.

L'hygiène intime n'a pas besoin de beaucoup de produits de soin. Généralement, elle se contente d'une eau agréablement chaude. Beaucoup de femmes ressentent toutefois le besoin de laver leur zone intime avec un produit nettoyant et rien ne s'y oppose: si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser sans problème une lotion intime au pH légèrement acide. Les gels douches ordinaires, en revanche, sont peu appropriés, car leur pH est généralement trop élevé et ils contiennent souvent des parfums et autres additifs qui peuvent irriter cette zone sensible. *Réponses correctes: 1 et 2.*

Quels accessoires peuvent faciliter la toilette intime?

1. Une éponge naturelle, car elle n'entraîne pas d'allergies.
2. Les gants de toilette en éponge douce, qu'on lavera au moins une fois par semaine.
3. Les gants de toilette jetables.

Si vous utilisez des accessoires inappropriés pour la toilette intime, vous risquez irritations et infections. Vous ne risquez rien si vous utilisez simplement vos mains bien propres sous la douche. Les gants de toilette jetables peuvent rendre de bons services, ou encore les gants de toilette en tissu éponge réutilisables, mais à condition de les laver en machine après chaque utilisation. Si vous prolongez leur utilisation – tout comme celle des éponges synthétiques ou naturelles – ils deviennent des nids à microbes, qui ont beau jeu de s'y multiplier. *Réponse correcte: 3.*

À quoi faut-il encore faire attention?

1. L'ordre dans lequel on procède.
2. Plus l'eau est chaude, plus la toilette est efficace.
3. Pour sécher la zone intime, il faut juste la tamponner doucement.

Une toilette bien faite dépend aussi de l'ordre dans lequel on fait les choses. Les femmes doivent toujours laver d'abord l'entrée du vagin avant de laver leur anus. Elles évitent ainsi de ramener des bactéries intestinales dans la région vaginale. En respectant cet ordre, les femmes peuvent facilement éviter les infections par contact. La toilette doit se faire à l'eau chaude ou tiède. Mais une eau trop chaude dessèche la peau sensible et provoque des irritations. Pour le séchage, la règle est la suivante: tamponner sans frotter. *Réponses correctes: 1 et 3.*

Qu'est-ce qui peut compromettre l'équilibre du milieu vaginal?

1. Les douches vaginales.
2. L'utilisation de lingettes.
3. Le stress.

En principe, seules les parties externes de la région vaginale ont besoin d'être lavées. Le jet de la douche peut certes être orienté de manière à rincer le vagin mais on risque alors aussi de faire remonter les microorganismes de la zone intime dans le vagin. Idem pour les solutions spéciales pour douches vaginales. L'utilisation de lingettes qui ne sont pas spécialement conçues pour la zone intime n'est pas non plus conseillée en raison de la présence d'ingrédients irritants. Même le stress peut avoir un impact négatif sur la flore vaginale. *Réponses correctes: 1, 2 et 3.*

Que faire en cas de sécheresse vaginale?

1. Boire plus que d'habitude.
2. Intégrer beaucoup de fruits et légumes au menu.
3. Utiliser des crèmes et des ovules vaginaux hydratants.

Si vous souffrez de sécheresse vaginale, il existe différentes possibilités pour y remédier. Les crèmes et ovules hydratants s'avèrent très utiles, de même qu'un gel lubrifiant lors des rapports sexuels. Si ces mesures ne suffisent pas, vous pouvez aussi vous tourner vers des préparations locales aux œstrogènes. Elles font en sorte que la muqueuse produise plus de substances hydratantes et que

la flore vaginale dispose de nouveau de suffisamment de «nourriture». Une alimentation saine est toujours intéressante mais n'a pas d'influence directe sur la sécheresse vaginale.

Réponse correcte: 3.

Quelles affirmations s'appliquent à la mycose vaginale?

1. Son apparition est favorisée par un milieu vaginal perturbé.
2. C'est un phénomène fréquent.
3. Elle touche principalement les jeunes femmes.

Des champignons sont naturellement présents en petite quantité dans la flore vaginale. Si le milieu vaginal est perturbé – par exemple par un traitement antibiotique ou pour les raisons évoquées plus haut –, les champignons peuvent se multiplier librement, entraînant une mycose. Trois femmes sur quatre sont touchées par ce problème au moins une fois dans leur vie, parmi lesquelles relativement plus de jeunes femmes, car elles ont des rapports sexuels plus fréquents. Heureusement, la mycose vaginale se traite bien. Les médicaments nécessaires sont disponibles en vente libre en pharmacie. *Réponses correctes: 1, 2 et 3.* <

OMNi BIOTIC®

Pour la femme

NOUVEAU

OMNi BIOTIC FEMME

Complément alimentaire avec des ferments lactiques

28 sachets individuels de 2g e 56g

Science et qualité

Avec 4 souches de ferments lactiques composantes de la flore vaginale saine.

Un complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée et équilibrée ou à une hygiène de vie saine. VERFORA SA

ON S'EN PASSE VOLONTIERS

En partant vers des destinations exotiques, vous prenez toujours le risque d'être dérangé(e) par la diarrhée du voyageur, communément appelée «turista». La maladie est gênante, mais elle peut généralement être traitée rapidement et efficacement.

Dr Sophie Membrez, pharmacienne

Selon la destination, la diarrhée touche 20 à 50 % des voyageurs, ce qui en fait le problème de santé le plus fréquent lors de séjours dans des pays lointains et chauds.

Turista le plus souvent bénigne

La diarrhée du voyageur se manifeste par l'augmentation soudaine de la fréquence et du volume des selles. Elle s'accompagne de selles liquides et souvent de nausées, de vomissements, de douleurs abdominales et de fièvre. Son origine est principalement bactérienne, parfois virale et plus rarement parasitaire. La plupart du temps, l'infection est bénigne et la diarrhée disparaît généralement d'elle-même en trois à cinq jours.

Une diarrhée sévère peut être particulièrement dangereuse pour les nourrissons, les jeunes enfants et les personnes âgées.

Comment gérer la diarrhée?

Même si la diarrhée est souvent bénigne, elle peut s'avérer plus grave dans certaines situations. Il est donc important d'observer attentivement l'évolution de la maladie et de prendre au sérieux certains signes d'alerte.

- **Tenir compte de la gravité des symptômes:** si la diarrhée ne s'accompagne ni de fièvre ni de sang dans les selles, un traitement médicamenteux approprié agira rapidement (souvent dans les deux heures qui suivent la prise) et réduira le nombre de selles liquides et la durée de la diarrhée. Si la diarrhée s'accompagne de fièvre et/ou de sang dans les selles, il faut impérativement consulter un médecin.
- **Prévenir le risque de déshydratation:** en cas de diarrhée, l'organisme évacue beaucoup d'eau et de minéraux dans les selles. Si ces pertes ne sont pas compensées, le risque est la déshydratation, qui peut être grave notamment chez les enfants ou les personnes âgées. Il est donc conseillé de boire très réguliè-

**Un réflexe à conserver:
se laver régulièrement les mains!**

Se laver les mains au savon, c'est la règle d'or du/de la voyageur/se. La plupart des diarrhées sont dues à la contamination par des germes. Ceux-ci se transmettent très facilement, par l'intermédiaire des mains. Il est donc vivement conseillé de se les laver aussi souvent que possible, plus particulièrement avant les repas et après le passage aux toilettes.

rement de petites quantités de liquide afin de permettre à l'organisme de l'assimiler. Il existe en pharmacie des boissons de réhydratation très efficaces. Boire du Coca-Cola, disponible partout, peut aussi aider, mais ce n'est pas la panacée.

- **Se montrer très attentif/ve:** lorsqu'un bébé ou une personne âgée est concerné(e), surveillez bien son état et consultez rapidement un médecin si vous le/la voyez s'affaiblir (baisse de tonus, urine foncée, assèchement des lèvres ou de la langue...). De manière générale, en cas de diarrhée chez ces groupes de personnes, il convient de consulter un médecin au plus tard dans les 24 heures.

En cas de fièvre et/ou de sang dans les selles, il est impératif de demander un avis médical.

À quoi faut-il faire attention en mangeant ou en buvant?

- Boire de l'eau en bouteille capsulée ou désinfectée avec des produits spéciaux disponibles en pharmacie. Dans certains pays, il est même recommandé de se laver les dents avec de l'eau en bouteille.
- Éviter les glaçons qui contiennent de l'eau du robinet.
- Éviter les crudités et les salades de fruits. Suivre la recommandation de consommer les fruits et légumes bouillis, cuits ou pelés, ou bien de s'en passer.
- À proscrire également, les aliments à base d'œufs non cuits comme p. ex. la mayonnaise ou les desserts comme les mousses, ainsi que les glaces.
- Éviter les buffets froids et ne consommer que des aliments cuits, encore chauds. Les aliments cuits conservés à température ambiante pendant quelques heures sont à risque.

Les crampes abdominales sévères peuvent être traitées avec des analgésiques antispasmodiques.

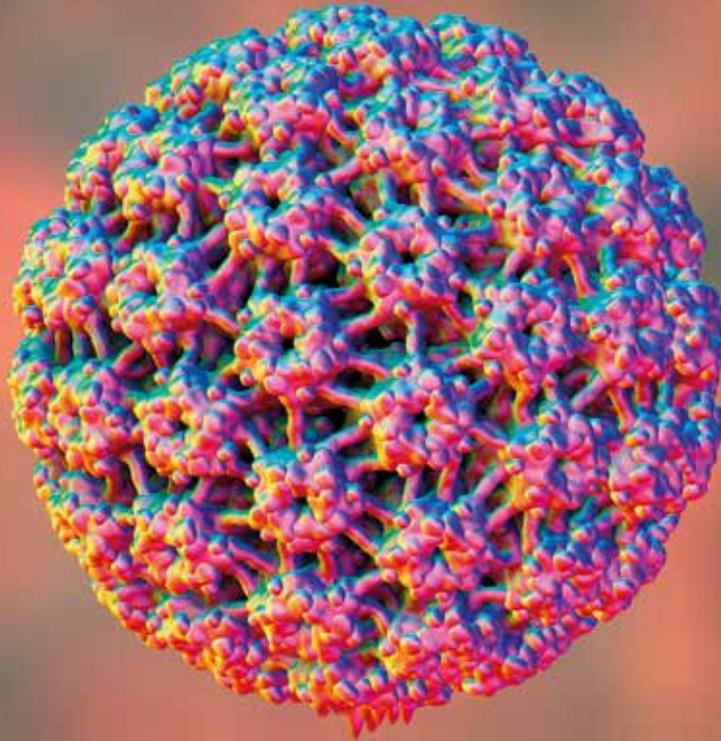
- Ne pas se laisser tenter par les plats exotiques proposés sur les marchés.
- Ne consommer que du lait pasteurisé.

Comment traiter?

Outre les comprimés de charbon végétal qui absorbent les toxines et régulent le transit, il existe des médicaments, plus efficaces, qui ralentissent le transit. Vendus librement en pharmacie, ils sont à prendre dès le début des symptômes. Les diarrhées cessent alors très rapidement mais il existe un risque de ralentir l'élimination des bactéries et d'augmenter les toxines présentes dans l'organisme. Il faut donc en limiter l'usage à une courte période. Des spécialités à base de levures ou de bactéries bénéfiques pour la flore intestinale seront plutôt administrées aux enfants. En cas de fortes crampes abdominales, un antispasmodique pourra également être pris pour apaiser la douleur.

Du côté des médecines naturelles

- En homéopathie: Arsenicum Album 5 CH, trois fois par jour.
- En aromathérapie: deux gouttes d'huile essentielle d'origan après chaque repas.
- En phytothérapie: boire toute la journée en alternance un thé noir bien infusé et une tisane de plantes astringentes riches en tanins (plantain, ronce ou ortie), qui ont un effet antimicrobien et sont susceptibles de piéger certaines toxines.
- En micronutrition: pour les intestins les plus sensibles, il est conseillé de prendre avant et pendant le séjour une cure de probiotiques pour fortifier la flore intestinale. <



MAIS QU'EST-CE QUI POUSSE LÀ?

Différents virus sont responsables des verrues. Ces excroissances cutanées touchent surtout les enfants – parfois de manière récidivante.

Susanna Steimer Miller

À l'âge de l'entrée à l'école, un enfant sur huit a des verrues. Entre 16 et 18 ans, elles touchent un ado sur quatre. Pourquoi? Le système immunitaire pas encore mature doit faire connaissance avec les virus responsables et apprendre à y faire face. Cette sensibilité particulièrement élevée aux verrues s'explique aussi probablement par les contacts corporels étroits entre enfants et adolescents.

De nombreux types de verrues

Les enfants sont le plus souvent touchés par des verrues provoquées par des papillomavirus humains – il en existe plus de cent espèces. À côté de cela, les molluscums sont aussi très répandus. Ces derniers sont dus à un virus de la famille des poxvirus. Les molluscums sont de petits nodules de la couleur de la peau avec un petit cratère au milieu. Les verrues chez l'enfant apparaissent le plus souvent sur les mains et les pieds, un peu plus rarement sur le visage. Mais d'autres parties du corps peuvent aussi être touchées. Les enfants dont le système immunitaire est affaibli et ceux qui ont vite les mains et les pieds froids ou qui transpirent beaucoup sont davantage touchés. Chez les adultes, les verrues génitales (condylomes acuminés) transmissibles lors des rapports sexuels posent aussi problème (voir encadré). Le tabagisme semble favoriser l'apparition des verrues.

Transmission

Les verrues se transmettent par contact direct avec une personne infectée ou par les virus présents sur des objets ou sur le sol. Le risque de transmission est particulièrement élevé sur des

On trouve une vaste palette de traitements en pharmacie pour se débarrasser des verrues.

surfaces mouillées. Les virus pénètrent plus facilement dans la peau ramollie. Une étude américaine a montré que 27 % des enfants qui se douchaient systématiquement après la gym avaient des verrues, contre seulement un pour cent chez les «petits cochons» qui renonçaient à la douche.

Généralement, il faut six semaines, mais parfois plusieurs mois pour que l'endroit de la peau où le virus a pénétré s'épaississe et forme une verrue. Dans le cas des molluscums, la formation peut être plus rapide. Certains enfants sont infectés – et donc porteurs du virus – sans pour autant développer de verrue.

Possibilités de traitement

Les deux tiers des verrues environ guérissent spontanément en l'espace de trois ans. Le traitement est donc surtout recommandé quand les verrues sont gênantes ou douloureuses, ou quand elles surviennent sur le visage, en particulier près des yeux, ou sur les doigts et près des ongles. Chez les enfants qui ont un trouble immunitaire, en revanche, il est important d'agir précocement. Aujourd'hui, on trouve une vaste palette de traitements en pharmacie pour se débarrasser des verrues. Mais ces traitements prennent du temps. L'acide salicylique, parfois associé à l'acide lactique, est proposé sous forme de solution ou de pansements

Les verrues génitales

Les verrues génitales sont des modifications bénignes de la peau provoquées par des types spécifiques de papillomavirus humains (HPV). Ils affectent en particulier les organes génitaux des femmes et des hommes, mais aussi le col de l'utérus, l'urètre et l'anus. Les verrues génitales ou condylomes sont très contagieuses et se transmettent principalement lors des rapports sexuels. Elles peuvent avoir des apparences diverses. Certaines sont plates, d'autres pédonculées ou semblables à un chou-fleur. Leur couleur varie: blanche, rougeâtre ou encore grise à brune. Elles touchent un à deux pour cent des hommes et des femmes sexuellement actifs, qui l'ignorent souvent, car ce type de verrues donne peu de symptômes. Le risque de contagion est particulièrement élevé entre 15 et 30 ans. Le vaccin anti-HPV et l'utilisation de préservatifs lors des rapports offrent une certaine protection. Selon leur localisation et leur étendue, le médecin dispose de différentes options pour traiter les verrues génitales. Il faut parfois une intervention chirurgicale pour les éliminer.

spéciaux. Il dissout la kératine et pénètre dans la couche cornée. Son utilisation augmente le taux de guérison de 50 % par rapport à un placebo. L'acide chloroacétique, disponible en pharmacie sous forme de solution à appliquer régulièrement, s'est également montré efficace. Pendant le traitement, il faut régulièrement éroder la couche supérieure de la verrue.

Le risque de transmission des virus responsables est particulièrement élevé dans les environnements humides ou mouillés.

Les verrues situées sur des zones peu sensibles comme les mains et les pieds peuvent aussi être éliminées par cryothérapie. Vous trouverez en pharmacie des applicateurs imprégnés d'azote liquide que l'on applique sur la verrue. Après environ deux semaines, celle-ci se détache. Par rapport au placebo, la cryothérapie améliore le taux de guérison de 40 à 45 %. Répéter l'utilisation une deuxième fois augmente les chances de succès. Les verrues récalcitrantes ou situées sur le visage ou d'autres endroits sensibles du corps nécessitent un avis et un traitement médical. Il existe différentes solutions à ce stade, comme un traitement au laser ou un curetage. <

PARAPIC®

aide rapidement en cas de piqûres d'insectes



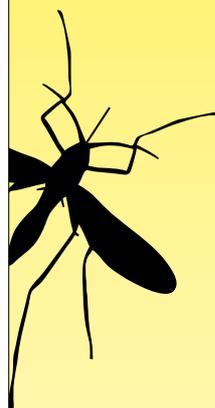
apaise la douleur et la démangeaison



désinfecte l'endroit de la piqûre



rafraîchit et calme la peau



Fabriqué en Suisse.

En pharmacies et drogueries.

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

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

BioMed®



LES MALADIES TROPICALES DANS LE COLLIMATEUR

Les démangeaisons provoquées par les piqûres de moustique sont pénibles mais sans conséquences. Les choses se gâtent en revanche quand ces petits vampires transmettent en plus des maladies dangereuses. Petit aperçu des trois maladies infectieuses transmises par les moustiques les plus fréquentes.

Christiane Schittny, pharmacienne

Si vous prévoyez de voyager dans une région tropicale ou subtropicale, vous devez vous renseigner scrupuleusement sur les risques sanitaires éventuels au moins six à huit semaines avant le départ. Vous pouvez vous tourner vers votre généraliste ou votre pharmacie, mais aussi vers des sites internet dignes de confiance. Connaître les risques pour la santé permet d'agir à temps pour prévenir des maladies parfois mortelles.

Le paludisme

C'est certainement la maladie tropicale la plus connue, avec environ 225 millions nouveaux cas par an. Le paludisme est transmis par l'anophèle, un moustique essentiellement présent dans les régions tropicales et subtropicales – et surtout en Afrique subsaharienne. Les symptômes apparaissent au plus tôt une semaine après la piqûre, mais souvent aussi plus tardivement, et ressemblent à ceux d'une grippe. Le paludisme provoque des poussées de fièvre élevée, des frissons et des accès de transpiration. Maux de tête, douleurs dans les membres, vertiges et nausées sont également fréquents. En l'absence de traitement, les agents pathogènes – différentes espèces de plasmodies – s'attaquent d'abord au foie, puis aux globules rouges et au cerveau. Chaque année, le paludisme tue environ 400 000 personnes dans le monde, dont beaucoup d'enfants.

Différents médicaments antipaludéens peuvent se prendre préventivement, mais n'offrent pas une protection à 100 % contre l'infection, ou doivent être emportés pour le voyage (traitement

de réserve) et pris seulement en cas d'infection probable. Le choix du médicament dépend de la région dans laquelle vous vous rendez. Il est important de bien s'informer sur la posologie, les interactions ou les contre-indications éventuelles des médicaments de réserve, car leur efficacité en dépend fortement.

Il existe un vaccin efficace à pratiquement 100 % contre la fièvre jaune.

La dengue

Le principal vecteur du virus responsable est le moustique tigre. La dengue sévit dans une grande partie de l'Asie du Sud-Est, mais aussi en Afrique subsaharienne, en Amérique centrale et latine et dans certains États du sud des États-Unis. Compte tenu de l'expansion de l'agent pathogène responsable, la dengue est la plus fréquente des maladies infectieuses transmise par les moustiques. Il existe désormais un vaccin mais, du fait de possibles complications, il est seulement utilisé de manière ciblée dans les pays où au moins septante pour cent de la population testée présente des anticorps contre le virus de la dengue.

La maladie se manifeste par divers symptômes: douleurs musculaires et articulaires, fièvre, maux de tête... Dans quarante à quatre-vingt pour cent des cas, l'infection reste asymptomatique mais, occasionnellement, elle peut provoquer une hémorragie

potentiellement fatale, surtout après une deuxième infection. Il n'y a pas de traitement médicamenteux; la meilleure des protections reste donc de bien se prémunir contre les moustiques.

La fièvre jaune

La fièvre jaune est également une maladie virale propagée par le moustique tigre et d'autres moustiques du genre *Aedes*. Les principales zones d'infection se situent dans les régions tropicales d'Afrique et d'Amérique centrale et latine. La maladie se manifeste par des symptômes d'allure grippale, une fièvre élevée, des frissons, des maux de tête, des douleurs dans les membres, ainsi que des nausées et des vomissements. Elle est associée à un risque de méningite et peut aussi endommager des organes importants, voire entraîner leur défaillance totale.

Il est possible de se faire vacciner contre la fièvre jaune. Il s'agit d'un vaccin vivant atténué, qui déclenche une réaction immunitaire sans que la maladie ne se déclare. Depuis peu, l'OMS ne recommande plus qu'une seule dose de ce vaccin – on pense désormais qu'elle suffit à donner une très bonne protection à vie contre la maladie. Dans de très rares cas, le vaccin peut entraîner une réaction allergique, un choc anaphylactique (réaction immunitaire potentiellement fatale), un œdème du cerveau ou de la moelle épinière, ainsi qu'une faiblesse musculaire, une paralysie ou la défaillance d'un organe. Le vaccin contre la fièvre jaune est exclusivement administré dans des centres de vaccination spécialisés en médecine des voyages, par des médecins spécialement formés.

Informations supplémentaires:

ofsp.admin.ch: site informatif de l'Office fédéral de la santé publique. Avec les mots clé «santé voyages», vous trouverez tout ce qu'il faut savoir sur les différents vaccins utiles en voyage (et pas seulement dans les régions tropicales).

healthytravel.ch: site internet très bien fait de la Société suisse de médecine tropicale et des voyages, qui permet de trouver des informations par pays ou par maladie. <

Dans les régions tropicales, une bonne protection contre les moustiques est indispensable

Les substances actives suivantes peuvent être utilisées:

- En premier lieu, **le DEET** (diéthyltoluamide): il est très efficace mais sa tolérance cutanée peut poser problème chez les personnes sensibles. Par ailleurs, le DEET peut abîmer certaines matières synthétiques.
- **L'icaridine:** cette substance active est aussi très efficace et mieux tolérée par la peau. Elle peut être utilisée chez les enfants dès un an.
- **La perméthrine:** cette substance chimique est surtout utilisée pour imprégner les vêtements et les moustiquaires, pour une protection renforcée contre les piqûres.

L'important, c'est que les répulsifs en spray ou en lotion soient appliqués de manière homogène et en quantités suffisantes sur toutes les zones de peau non couvertes, sans en oublier. Il faut attendre 15 à 30 minutes après l'application d'une protection solaire avant de les appliquer afin qu'ils puissent être pleinement efficaces. Des moustiquaires à mailles fines et sans trous sont également indispensables sous les tropiques (à apporter si nécessaire).

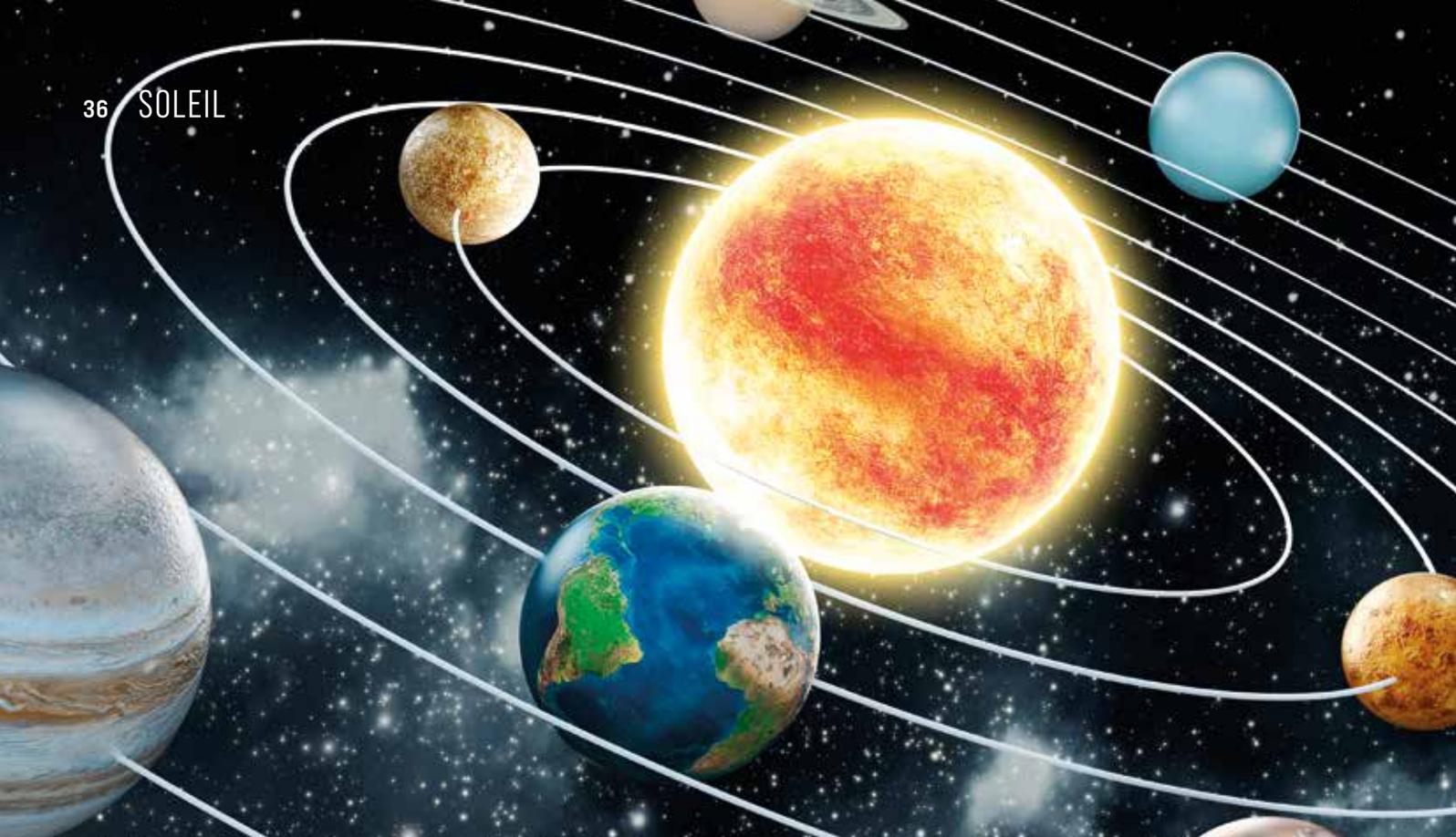
Omidaline®

**Une aide végétale
contre les piqûres d'insectes.**
Rafraîchit immédiatement,
apaise les démangeaisons.

Disponible en pharmacies
et drogueries.

www.omida.ch
Omidala AG, Küssnacht am Rigi

OMIDA®



SOURCE DE LUMIÈRE ET DE VIE

Le soleil représente tant de choses: divinité, porteur de lumière, source de la vie... Sans sa lumière et sa chaleur, il n'y aurait pas de vie sur Terre. Et il joue aussi un rôle déterminant pour notre santé.

Fabrice Müller

Depuis la nuit des temps, le soleil occupe une place importante pour l'être humain. Dans les cultures les plus diverses, il est associé à des divinités, vénéré et objet d'un culte. Aujourd'hui encore, sa symbolique reste présente au cœur de nombreuses conceptions du monde, croyances et religions. Partout, il représente la lumière et le divin. Les nombreuses divinités antiques montrent que le soleil exerce une force spirituelle sur les humains. Dans la plupart des religions, le soleil est masculin, fort, ardent et inflexible. Dans la mythologie égyptienne par exemple, Atoum incarne le soleil couchant, le grand dieu du soleil, dieu originel et de la création. Il est à l'origine de tout – le ciel, la terre, les humains, les animaux et les plantes. Atoum n'a qu'un seul œil, qui représente le lever du soleil, aussi appelé «œil de Rê» – un symbole omniprésent dans la mythologie égyptienne. Outre le disque solaire, l'œil du dieu représente aussi la lune ou l'étoile du matin.

Source de la vie

Le soleil joue un rôle majeur dans tous les récits de la création de la Terre. Il donne la vie et est le centre de notre système solaire. Sans lui, pas de vie sur Terre: il procure de la chaleur à la nature, aux humains et aux animaux, il apporte la lumière sur Terre et charge les planètes en énergie électromagnétique. De plus, la gravité solaire contribue à maintenir les planètes sur une orbite stable.

La lumière du soleil stimule la production des hormones du bonheur et l'immunité.

Directement ou indirectement, le soleil est à l'origine de la majeure partie des sources d'énergie terrestres – y compris de l'énergie éolienne en réchauffant des masses d'air importantes, en les déplaçant et en créant ainsi le vent. Le soleil est aussi à l'origine du cycle de l'eau: il réchauffe l'eau des océans, qui se transforme en vapeur. La vapeur s'élève avec l'air et forme les nuages. Quand l'eau se condense de nouveau, il pleut sur les reliefs et l'énergie solaire est donc également déterminante pour l'énergie hydraulique.

Noble blancheur ou hâle chic?

Au début de l'histoire de l'humanité, nos ancêtres passaient 24h/24 dehors. Le soleil les accompagnait partout. Avec la sédentarité croissante et la construction de maisons, l'exposition au soleil se réduit. Les gens ne vont plus dehors que pour travailler. En conséquence, un idéal de beauté prend le dessus sous nos latitudes à la fin du Moyen-Âge: une peau blanche est associée à la noblesse et passe pour un signe extérieur de richesse. Une peau

Le soleil ne devient dangereux que lorsqu'il abîme la peau.

hâlée en revanche est associée aux travaux des champs et à la pauvreté. Aujourd'hui, nous passons pour la plupart la majeure partie de notre temps à l'intérieur, loin des rayons directs du soleil. Et le bronzage est devenu un idéal de beauté et un symbole de luxe: être bronzé(e), c'est avoir les moyens de se payer des vacances ou d'avoir suffisamment de temps libre. Une peau hâlée est aussi censée rayonner de santé et de force vitale.

Effets positifs sur la santé

Pendant un bain de soleil de trente minutes, l'organisme produit 10 000 à 20 000 unités de vitamine D, soit l'équivalent de 250 à 500 microgrammes. Les effets des rayons du soleil sont nombreux: ils améliorent par exemple la fonction cérébrale, stimulent la production des hormones du bonheur et le métabolisme, renforcent le système immunitaire et accélèrent les processus de guérison. Quand la lumière du soleil entre en contact avec la peau, du monoxyde d'azote est libéré dans de nombreux vaisseaux. Sous l'effet de ce gaz, les vaisseaux se dilatent et la tension artérielle diminue.

Le soleil est aussi déterminant pour le rythme circadien, pour produire la bonne quantité de cortisol le jour et de mélatonine le soir. Sans lui, notre chronobiologie, notre horloge interne sont vite déséquilibrés. Selon une étude suédoise de 2016, les personnes qui restent beaucoup au soleil seraient globalement en meilleure santé et vivraient plus longtemps que celles qui l'évitent.

Une question de dosage

Mais même si l'on ne peut pas s'en passer, le soleil comporte aussi des risques pour notre santé – mais seulement quand l'exposition se solde par un coup de soleil. En excès, l'exposition au soleil favorise l'apparition du cancer de la peau, tandis qu'elle a plutôt une action préventive contre ce cancer quand elle est modérée, car elle active la production de mélanine, un pigment protecteur. Comme souvent, c'est une question de dosage.

Alors comment en faire bon usage? Le mieux est d'en profiter le matin. Plus le soleil monte, plus il faut se montrer prudent. Ceci peut vous servir de repère: commencez par vous exposer seulement environ vingt minutes par jour, idéalement le matin, puis appliquez de la crème solaire. Votre corps aura dès lors suffisamment de temps pour produire de la vitamine D et pourra profiter des bénéfices du soleil sans risquer le coup de soleil. <

ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

**Protection solaire dermatologique
SANS compromis**

UVA UVB IR-A Blue Light

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

Légèreté inégalée
Gels lamellaires légers

Disponible en pharmacies et drogueries

EcoSun Pass approved.

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



SI GRAND(E) DÉJÀ!

C'est bientôt le premier jour d'école pour des milliers d'enfants en Suisse. Beaucoup de parents se demandent comment préparer au mieux leur enfant à ce grand cap. Quelques conseils.

Susanna Steimer Miller

Le premier jour d'école est une expérience particulière pour chaque enfant. De quoi a-t-il besoin exactement? La plupart des enfants veulent un cartable même si, en première année, un petit sac à dos suffit généralement. La plupart des élèves passent de toute façon au sac à dos quand ils sont un peu plus âgés, il n'est donc pas nécessaire d'investir dans un cartable hyper cher. Un cartable de seconde main ou celui du grand frère ou de la grande sœur peuvent peut-être faire l'affaire? L'important est que le sac à dos ou le cartable soit confortable à porter, ajustable à la taille de l'enfant et doté de réflecteurs pour être bien visible dans la rue. Pour la gym, il aura besoin d'un sac de sport ou d'un sac en tissu, d'un T-Shirt, d'un short, d'un pantalon de training et de chaussures de gymnastique. Il est judicieux d'investir dans une gourde étanche facile à laver et une boîte à goûter qui ferme bien. Et certains parents ne jurent plus que par les tissus cirés réutilisables.

Un endroit pour les devoirs

Beaucoup d'enfants de première année préfèrent faire leurs devoirs sur la table de la cuisine ou de la salle à manger. L'achat d'un bureau n'a donc rien d'obligatoire à ce stade. De même, aujourd'hui, beaucoup d'élèves n'ont plus besoin d'une trousse quand ils entrent à l'école, car le matériel est mis à disposition par l'établissement. Pour les devoirs à la maison, l'enfant a toutefois besoin de crayons graphites et de couleur, d'une gomme, d'une règle, d'une perforatrice, de ciseaux et d'un bâton de colle.

Le préparer au trajet

Selon le Bureau de prévention des accidents (BPA), 45% environ des accidents graves impliquant des enfants ont lieu sur le chemin de l'école. Notamment parce que la conscience du danger

Lire, écrire et compter avant d'aller à l'école?

Si un enfant veut savoir comment se prononce telle ou telle lettre avant d'entrer à l'école, les parents peuvent lui répondre sans souci. Inutile toutefois de profiter de sa question pour lui apprendre tout l'alphabet, car l'enfant risque alors de s'ennuyer quand il commencera à fréquenter l'école. Au lieu de vouloir lui apprendre à lire, écrire et compter, les parents peuvent le préparer au mieux à l'école en lui lisant beaucoup d'histoires depuis son plus jeune âge (favorise la concentration), en le laissant souvent jouer librement (stimule l'intelligence), en faisant des jeux de société avec lui (stimule le contrôle des impulsions, la pensée flexible et la tolérance aux frustrations), en le faisant bricoler (stimule la motricité fine, importante pour l'écriture) et en parlant beaucoup avec lui (stimule ses compétences langagières).

n'est entièrement développée qu'à l'âge de huit à dix ans. Entre huit et neuf ans, les enfants peuvent identifier de manière fiable de quelle direction vient le bruit puis, entre dix et douze ans, ils sont capables d'estimer correctement la vitesse. Il est fréquent que les conducteurs ne voient pas les enfants à cause de leur petite taille. Mais les parents peuvent prendre différentes mesures pour que le chemin de l'école ne devienne pas synonyme de danger. Le Bureau de prévention des accidents (BPA) recommande d'entraîner



Conseil de lecture

Das Jahr vor dem Schulstart.

Wie Eltern ihr Vorschulkind fördern können.
Detlef Träbert, Dreieich (MEDU Verlag),
2019 (en allemand).

L'enfant à faire le trajet, idéalement plusieurs fois avant le premier jour d'école. Le but n'est pas de trouver le chemin le plus court mais le plus sûr. À ce propos, les communes peuvent fournir des recommandations sur demande. Il vaut la peine de prévoir suffisamment de temps pour le trajet afin que l'enfant ne doive pas se dépêcher et ait même le temps d'observer une chenille ou un scarabée sur le chemin. Des vêtements clairs et un blouson avec des réflecteurs sont idéaux. Pour le bon développement de l'enfant, il est important qu'il ne soit accompagné par ses parents que tant que c'est nécessaire et qu'il puisse faire le trajet à pied, idéalement avec un(e) copain/ine. Les enfants que l'on conduit systématiquement à l'école en voiture n'apprennent pas à évoluer en sécurité au milieu de la circulation. Sans compter que les parents-taxis représentent un danger pour les autres enfants qui viennent à l'école à pied.

Le «cornet scolaire»

En Autriche et en Allemagne, il est de coutume d'offrir pour le premier jour d'école un «cornet scolaire» rempli de sucreries et de petits objets comme un taille-crayon fantaisie, une gomme ou une peluche. Cette tendance gagne aussi la Suisse. Certaines mamans se cassent ainsi la tête pour savoir si elles vont adoucir le premier jour d'école de leur enfant avec un joli cornet ou pas, car il ne faudrait pas qu'il soit le seul à ne pas en avoir. D'autres trouvent ces cornets encombrants et les friandises superflues. Au final, c'est à chaque famille de décider si elle veut suivre cette mode ou non. Une chose est sûre: tous les enfants se réjouiront d'un petit porte-bonheur.

Le goûter idéal

La plupart des écoliers du primaire ont besoin d'en-cas pour maintenir leurs performances, car celles-ci sont fortement influencées par la glycémie. Si celle-ci baisse, l'enfant se fatigue et ne peut plus bien se concentrer. Pour le dix-heures, des fruits et/ou des légumes frais sont parfaits. Ils seront bien complétés par un produit aux céréales, du lait ou un produit laitier (nature, sucré par des fruits frais), qui rassasient longtemps. Occasionnellement, des noix non salées (amandes, noix du noyer, noisettes...) sont aussi de bons en-cas. Les en-cas très sucrés comme les barres de céréales, par exemple, n'ont en revanche pas leur place dans la boîte à goûter. Les sucres se transforment en acides, qui augmentent le risque de caries. Dans la gourde, optez pour l'eau du robinet ou une tisane non sucrée. <



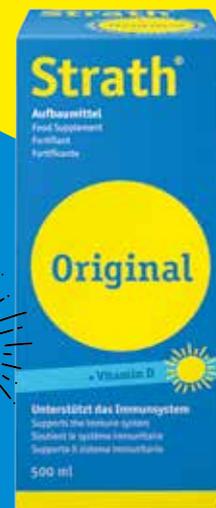
Produit
Suisse



Le coup de pouce naturel pour nos petits héros.



61 substances vitales et de la vitamine D



Soutient le système immunitaire et favorise une croissance saine des os.

La vitamine D soutient le système immunitaire et est nécessaire à une croissance saine et au développement des os chez l'enfant. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Strath®

www.bio-strath.com

Moi c'est Calamity l'Histamine

Si une abeille te pique, tu verras vite apparaître une rougeur, un gonflement et des démangeaisons au niveau de la piqûre.

Mais savais-tu que moi, Calamity l'Histamine, j'étais impliquée dans cette réaction allergique? Mais même si mon intervention se justifie, souvent j'exagère...

Très franchement, je n'ai jamais entendu parler de toi! Explique-moi un peu qui tu es...

Calamity l'Histamine: je suis la principale hormone produite par les tissus de ton corps. Mais tu m'ingères aussi en grandes quantités en mangeant certains aliments d'origine animale et végétale comme le fromage bien fait, les conserves de poisson ou la choucroute. En fait, tu ne pourrais pas vivre sans moi, car je joue un rôle absolument vital. Je régule les mouvements de ton intestin, par exemple, ou ton rythme veille-sommeil, et j'influence ta tension artérielle et ta production de suc gastrique.

Je pensais que tu étais responsable des réactions allergiques?

Laisse-moi finir! Mon dada, c'est l'allergie en effet. Comme tu le sais peut-être, je pousse alors ton corps à réagir exagérément à un intrus inoffensif en soi. C'est comme ça que des pollens inoffensifs peuvent te donner le rhume des foins et que tu peux développer une allergie à des aliments normalement bien tolérés ou une réaction très intense au poison de certains insectes.



Comment ça se manifeste exactement?

Faut voir à quel point je déteste l'intrus en question. Si, par exemple, je ne m'inquiète pas trop du venin qui entre dans ton corps quand tu te fais piquer par une abeille, je me contente de dilater tes vaisseaux et d'activer l'arrivée de substances capables de désactiver le poison. Tu le remarques à ta peau qui est chaude, rougit et gonfle.

Mais si je déteste vraiment le venin d'abeille, là je m'emballe. À peine viens-tu d'être piqué(e) que je peux te donner du mal à respirer, bloquer ta circulation sanguine et te donner littéralement des sueurs froides.

Mais ça a l'air très dangereux!

J'avoue: sous le coup de la colère, je perds parfois le contrôle de la situation. Si tu n'as pas de chance, ma réaction démesurée peut même mettre ta vie en danger.

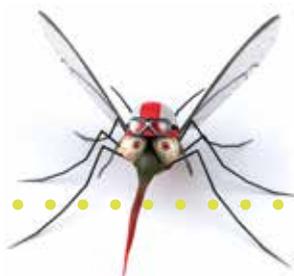
Mais non! Et moi, je peux faire quelque chose pour calmer le jeu?

Si je commence vraiment à faire des dégâts, tu dois immédiatement me calmer en sortant l'artillerie lourde avec des médicaments comme la cortisone ou l'adrénaline, et appeler les secours. Sinon, comme je n'entraîne généralement que des réactions allergiques légères, tu peux, si nécessaire, juste me mettre au pas avec des anti-histaminiques. Ce sont des médicaments que tu prends par la bouche en fonction des besoins, ou que tu appliques directement sous forme de crème sur la peau qui démange, rouge et gonflée, ou sous forme de gouttes dans les yeux ou de spray dans le nez.

Irene Strauss, pharmacienne

Fiche d'identité Calamity l'Histamine

- En principe, je fais partie des gentils et je te rends plein de services indispensables comme la régulation des mouvements de l'intestin, du rythme veille-sommeil et de la tension artérielle.
- Mais je suis aussi impliquée dans toutes les réactions allergiques.
- La plupart du temps, je m'énerve juste un petit peu contre des intrus comme les grains de pollen, le venin d'insecte ou certains aliments et je te donne seulement quelques démangeaisons, des gonflements et des rougeurs.
- Mais parfois, je perds les pédales et je peux mettre les personnes très allergiques en danger de mort.
- Tu peux me calmer avec des médicaments disponibles en pharmacie. Quand je réagis très fort à une substance allergisante, mieux vaut que tu évites celle-ci complètement!





REMISE DE MÉDICAMENTS SOUMIS À ORDONNANCE EN PHARMACIE

Les pharmaciennes et pharmaciens sont experts des médicaments, dont la remise est strictement réglementée en Suisse. Saviez-vous qu'ils peuvent remettre certains médicaments soumis à ordonnance dans le cadre d'une consultation en pharmacie sans qu'un rendez-vous médical soit nécessaire?

Yves Zenger, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

En pharmacie, la clientèle jeune et moins jeune peut obtenir des conseils sur tout ce qui concerne la santé, voire bénéficier d'un examen préliminaire. Rapidement. En toute simplicité. D'égal à égal. Même le samedi, et sans rendez-vous. Les spécialistes déterminent s'ils peuvent remettre un médicament au/à la patient(e) de leur propre initiative ou s'ils doivent l'orienter vers un cabinet médical ou un hôpital (triage). Cela permet de décharger les médecins de famille ainsi que les services des urgences des cas simples et non ambigus. Dans le même temps, la pharmacie assume des missions de prévention importantes auprès des personnes en bonne santé. Enfin, les personnes souffrant de plusieurs maladies et d'affections chroniques trouvent en leur pharmacie une alliée pour maintenir leur qualité de vie et prendre leurs médicaments de manière sûre et efficace.

Les personnes souffrant de plusieurs maladies et d'affections chroniques trouvent en leur pharmacie une alliée pour maintenir leur qualité de vie.

Le personnel officinal et la dispensation médicale

Les pharmaciennes et les pharmaciens sont des spécialistes des médicaments. Les connaissances acquises au cours des cinq années d'études universitaires constituent le socle de leur savoir. Ces dernières sont suivies d'une formation postgrade de pharmacien(ne) spécialiste, puis d'une formation continue permanente. Les médecins sont eux aussi autorisés à remettre des médica-

Une consultation de qualité implique aussi une offre de suivi.



ments. La remise de médicaments par les médecins, appelée dispensation médicale dans le jargon professionnel, est admise dans 17 cantons alémaniques sur 19, faisant parfois l'objet de certaines restrictions. Elle n'est pas pratiquée dans les cantons d'Argovie et de Bâle-Ville, ni en Suisse romande et au Tessin. Dans les cantons qui autorisent la remise de médicaments directement par les médecins ou qui l'autorisent partiellement, le réseau de pharmacies est deux fois moins dense que dans les cantons où la remise se fait exclusivement en pharmacie. Cela complique l'accès au système de santé dans les cas simples, à l'automédication et à de nombreuses prestations de prévention, en particulier dans les zones rurales, en dehors des heures de bureau et le week-end.

Une réglementation stricte

En Suisse, les médicaments peuvent en principe être mis en circulation uniquement lorsqu'ils ont été autorisés par l'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic. Leur remise est strictement réglementée par la loi. Avec la révision de la loi sur les produits thérapeutiques, le législateur a décidé de mieux exploiter les compétences professionnelles à disposition s'agissant de la remise de médicaments. Ainsi, il a supprimé la catégorie de remise C (remise sur conseil d'une personne exerçant une profession médicale) et étendu la catégorie D. En outre, la remise de médicaments de la catégorie B a été facilitée, sans pour autant menacer la sécurité de la prise en charge des patients. Désormais, les pharmaciens peuvent exploiter pleinement leur savoir en remettant aux patients certains médicaments de la catégorie de remise B dans le cadre d'une consultation en pharmacie sans ordonnance médicale.

QUATRE CATÉGORIES DE REMISE DE MÉDICAMENTS

Catégorie de remise A:

Médicaments strictement soumis à ordonnance

Ces substances peuvent être remises en pharmacie sur ordonnance médicale ou vétérinaire non renouvelable. Pour des raisons de sécurité, la durée du traitement est limitée. Il s'agit par exemple des antibiotiques ou des stupéfiants. Les professionnels de la santé sont soumis à l'obligation de documentation.

Catégorie de remise B:

Médicaments soumis à ordonnance

Les médicaments de cette catégorie peuvent être retirés en pharmacie sur prescription médicale ou vétérinaire unique ou renouvelable. La remise de ces substances exige le conseil d'un(e) professionnel(le) de la santé. C'est pourquoi on peut les obtenir uniquement en cabinet médical ou en pharmacie, et non pas dans une droguerie. Les pharmaciens peuvent délivrer certains médicaments de catégorie B sans ordonnance à l'issue d'une consultation. Condition: les médicaments concernés doivent figurer sur la «liste des indications et des médicaments pouvant être remis sans ordonnance par les pharmaciens, dans le cas du traitement de maladies fréquentes» gérée par la Confédération. Cette liste est aussi communément appelée «liste B+». Elle comprend notamment les médicaments contre les douleurs aiguës, les troubles digestifs, les problèmes dermatologiques, les rhinites allergiques, les maladies aiguës des voies respiratoires, la migraine, les affections urogénitales, le mal des transports ainsi que les troubles du sommeil. Leur remise est soumise à l'obligation de documentation.

Brève interview de Eva von Wartburg, pharmacienne spécialiste en pharmacie d'officine à la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse



Eva von Wartburg
Pharmacienne spécialiste

Pour quels problèmes de santé les patients peuvent-ils obtenir en pharmacie un médicament soumis à ordonnance sans rendez-vous médical préalable?

Eva von Wartburg: l'Office fédéral de la santé publique a publié une liste dans laquelle figurent les indications concernées. Approuvé par le Conseil fédéral, le document est aussi communément appelé «liste B+». Y figurent par exemple des allergies, des affections oculaires, des maladies des voies respiratoires, des troubles digestifs, des douleurs aiguës, les migraines ainsi que la dysfonction érectile.

Qui est concerné?

Les personnes atteintes de maladies chroniques doivent continuer de s'adresser en premier lieu à leur médecin. La consultation en pharmacie (liste B+) est indiquée pour toutes les personnes ayant des troubles aigus sans gravité qui souhaitent obtenir une solution rapide à leur problème et qui sont disposées à payer de leur poche. Cette possibilité est particulièrement intéressante quand elles ont une franchise élevée.

Pourquoi ne devrait-on pas se rendre directement chez son médecin de famille?

La pharmacie ne remplace en aucun cas le médecin de famille mais complète le travail de celui-ci. La consultation en pharmacie permet de décharger sensiblement les services d'urgence ainsi que les cabinets médicaux, souvent surchargés. L'offre officinale est disponible rapidement et en tout temps. Aussi durant

le week-end ou en soirée. Dans les régions rurales comme en ville. Les pharmaciens ont accompli des études en pharmacie. Ils exercent une profession médicale exigeant une grande expertise en matière de médicaments qui leur permet d'évaluer correctement des affections sans gravité. Font aussi partie intégrante de la consultation en pharmacie la prise en compte des antécédents médicaux, appelée anamnèse, ainsi que le triage, soit la décision concernant la nécessité ou non de consulter un médecin.

La clientèle est-elle suivie après la remise des médicaments?

Une consultation de qualité implique aussi une offre de suivi. Les patients reçoivent des instructions sur le comportement à adopter, notamment si les symptômes devaient persister, voire s'aggraver.

À combien s'élèvent les coûts? Sont-ils pris en charge par la caisse-maladie?

Le prix de la consultation dépend généralement du temps investi et de la complexité du cas. Il n'existe aucun tarif unifié dans toute la Suisse, puisque les prix sont soumis à la loi du marché. Les patients peuvent néanmoins obtenir des indications tarifaires dans chaque pharmacie. Actuellement, les caisses-maladie ne sont pas tenues de rembourser la consultation en pharmacie par l'intermédiaire de l'assurance de base. Certaines proposent toutefois des modèles d'assurance complémentaire prévoyant une collaboration avec les pharmacies. Dans tous les cas, il est préférable de se renseigner auprès de sa caisse-maladie sur la prise en charge des coûts. Pour ce faire, la quittance de la pharmacie sera indispensable. <

Catégorie de remise D:

Remise sur conseil spécialisé

Les médicaments de la catégorie D ne sont pas soumis à ordonnance et peuvent être remis en cabinet médical, en pharmacie ou en droguerie après un conseil spécialisé. En font notamment partie les analgésiques simples ou les médicaments contre la diarrhée.

Catégorie de remise E:

Remise sans conseil spécialisé

Ces produits ne nécessitent ni ordonnance médicale ni conseil spécialisé, et ne sont pas soumis à l'obligation de documentation. Ils peuvent être remis ou vendus en cabinet médical, en pharmacie, en droguerie ou dans le commerce de détail (même dans les kiosques). Exemples: bonbons contre la toux ou certains thés.



Chez nous, le **blanc** est apprécié pour les **mariages**. Il symbolise la pureté, la réserve, l'honnêteté, l'innocence et la paix. Les choses sont différentes dans un grand nombre de pays asiatiques comme la Chine et la Corée, où il est associé à la mort et au deuil et porté traditionnellement pour les enterrements.

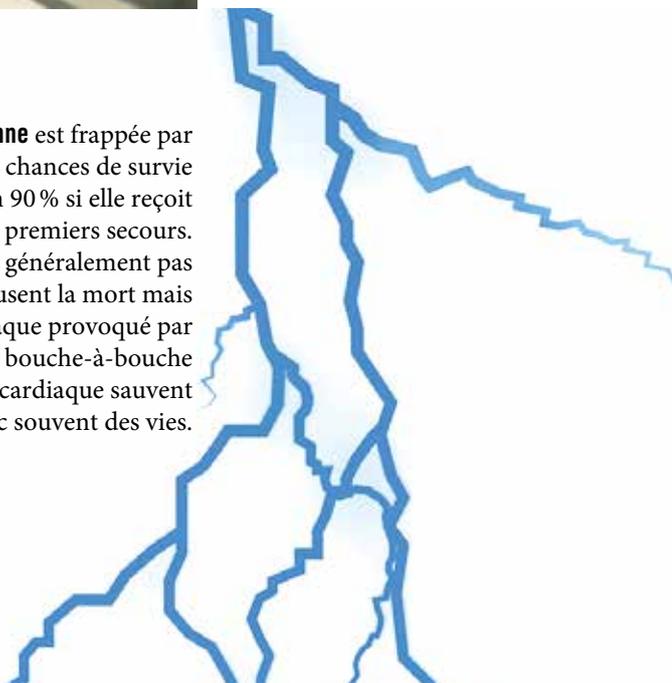


Des fruits bien sous tous rapports: les **myrtilles** sont riches en vitamine C, en potassium, en zinc, en acide folique et en fer. Elles contiennent aussi des substances anti-inflammatoires, qui stimulent le renouvellement cellulaire et renforcent l'immunité. Et tout ça pour juste 40 kilocalories pour 100 grammes!



La «**claudication intermittente**», ou «maladie du lèche-vitrine» pour les germanophones, est un rétrécissement du diamètre des artères qui peut perturber la circulation. Il touche typiquement les jambes et se manifeste par l'apparition, après une certaine distance de marche, de douleurs musculaires qui obligent les patients à faire souvent des pauses (par exemple devant les vitrines des magasins).

Si une **personne** est frappée par la **foudre**, ses chances de survie sont d'environ 90 % si elle reçoit directement les premiers secours. Sinon, ce ne sont généralement pas les brûlures qui causent la mort mais l'arrêt cardiaque provoqué par l'électricité. Le bouche-à-bouche et le massage cardiaque sauvent donc souvent des vies.



Le **psoriasis** est souvent associé à une atteinte des ongles des mains et des pieds – on parle alors de psoriasis unguéal. Il se caractérise par une déformation, un décollement, un changement de couleur des ongles, des petites taches ou des sillons.



Déjà mesurable, la **montée des océans** n'est pas seulement attribuable à la fonte des glaciers et des pôles. La hausse des températures océaniques y contribue aussi: plus l'eau est chaude, plus elle occupe du volume.





Comment participer?

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

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

Date limite d'envoi: 31 août 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.

20 coffrets cadeaux Violet Vita

avec Douche et Lotion pour le corps, 400 ml chacun, d'une valeur de Fr. 39.40 à gagner.

Mer de l'Arctique	↘	Cours d'eau	↘	Ce que l'on gagne	Lithium	Râpé, usé	Pronom réfléchi	Assortiment d'entrées	↘	Prompt à geler	↘	Écrivain italien † (Umberto)	Il vit de ses placements	↘	↘	Krypton	
↖				↘	↘	↘	↘	Réunir en un tout	↘			↘					Repaire d'un fauve
Elles perçoivent les saveurs		Partie d'un bateau			5			Mettre bas		Intercity			Comédien italien †				Palais des Nations (sigle)
↖					Qui manifeste de l'énergie		Artiste franco-suisse † (Félix)				2						
Violation de la loi		Appeler de loin		Copines						Mesure de l'intelligence			Consacré par les huiles			6	
D'un peuple grec antique							Révisa le texte		Il fait une collecte								
↖		7		Variété de poire		Version revisitée d'un morceau							Céréale à longues barbes				
Maître de Démos-thène	Perçu par les deux oreilles		Plasti-cien et peintre suisse †														
Homme étroit d'esprit (fam.)				3		Manger avec le bec		Déformé, accidenté									
↖			Auteur français † (Alfred de...)		Elle interrompt parfois le film												
Blanc-cassis		Cocktail traditionnel cubain		4													
Mois d'été					Pris d'un intérêt passionné		Sa capitale est Téhéran										
Sommet fribourgeois (2 mots)		Montra du cran			Multipli-cation												
↖																	
Ancien dieu scandinave					Monnaie du Brésil												1
Col routier (NE; 2 mots)																	

Leucen®
Gel d'acétate d'alumine

Gel refroidissant bienfaisant contenant de l'acétate d'alumine, de la camomille, de l'arnica et du dexpanthénol.



Leucen Pic®
Roll-on

lors de piqûres d'insectes

www.leucen.ch

Solution

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

La solution aux mots fléchés de l'édition de juin était:
ANNIVERSAIRE

Disponible en pharmacies et drogueries.

Distribution: Tentan AG, 4452 Itingen

**Complex Vitamine C 750 mg retard –
Booster du système immunitaire**



Complex Vitamine C soutient le système immunitaire dans la défense contre les infections et contribue à un fonctionnement normal du système immunitaire. Elle favorise la protection cellulaire, soutient le métabolisme énergétique et réduit la fatigue et l'épuisement au quotidien.

Grâce à sa formulation, la vitamine C est libérée de manière retardée pendant 8 heures. L'extrait de cynorrhodon qu'elle contient lui confère un goût fruité en bouche.

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

Axapharm AG
6340 Baar
axapharm.ch

**PERNATON®: la force issue
des moules pour vos articulations**



L'extrait original de Perna est le composant de base de PERNATON® depuis plus de 20 ans. Il contient des substances nutritives et constitutives uniques comme les glycosaminoglycanes (GAG), qui améliorent la mobilité des articulations, des ligaments et des tendons.

Les produits PERNATON® sont destinés soit à un usage interne, soit à un usage externe. On obtient un meilleur effet en combinant la prise de gélules avec l'application du gel de massage.

Doetsch Grether AG
4051 Bâle
pernaton.ch

Dites adieu aux irritations!



Le DermaPlast ACTIVE Anti Chafing Gel anti-frictions protège votre peau des irritations et des ampoules. Il forme une fine couche protectrice invisible sur la peau et vous permet de pratiquer longtemps votre sport favori sans être dérangé(e). Idéal pour faire de la randonnée ou du vélo!

- Barrière invisible
- Respirant
- Inodore
- Longue durée
- Très haute tolérance cutanée
- Hydrofuge – idéal pour les combinaisons en néoprène

IVF Hartmann AG
8212 Neuhausen am Rheinflall
dermaplast.ch

**EMOFRESH® – la solution en cas
de sécheresse buccale**



L'humidificateur buccal EMOFRESH® aide en cas de diminution de la production de salive, de troubles de la mastication et de la déglutition ainsi que de troubles du goût et de la parole dus à la sécheresse buccale.

L'humidificateur buccal EMOFRESH® assure une humidification durable de la bouche, régule le pH buccal et, en tant qu'agent fluorant, réduit le risque de caries.

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

DermaPlast® Compress Protect



Un bon traitement des plaies est important, qu'elles soient petites ou grandes. Afin d'éviter tout risque d'infection, chaque plaie doit être soignée au mieux.

La compresse de plaie multicouche DermaPlast® Compress Protect présente un noyau très absorbant. Elle convient de manière idéale au recouvrement de plaies superficielles et au recueil de l'exsudat. Dotée d'une couche de protection externe, elle protège ainsi toujours vos vêtements, même en cas de saignements importants.

IVF Hartmann AG
8212 Neuhausen am Rheinflall
dermaplast.ch

**Lactobact®
Santé intestinale dès la naissance**



Avec cultures bactériennes probiotiques spécialement sélectionnées.

Lactobact® BABY+ poudre

- Avec acide pantothénique et acide folique
- Dès la naissance

Lactobact® JUNIOR+ drops

- Avec les vitamines C et D
- À partir de 3 ans
- Goût fruité de l'orange

VitaCura AG
4663 Aarburg
vitacura.ch

Tirage total: 164 668 exemplaires
(certifiés REMIP 2021)

Numéro: 7-8 - Juillet/Août 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^{er} septembre 2022.

NOTRE RÉPONSE À VOS QUESTIONS

«Je souffre régulièrement de migraine. Heureusement, grâce aux médicaments, j'arrive le plus souvent à maîtriser relativement rapidement la situation. Mais j'aimerais savoir si l'on connaît les déclencheurs de ces crises et si l'on peut les prévenir.»

La pharmacienne: «En effet, il existe toute une série de situations et de déclencheurs qui peuvent favoriser la migraine. Certains sont peu influençables, d'autres oui. En tout premier, il faut certainement évoquer le stress. Mais des stimuli intenses comme le bruit, la lumière vive ou les odeurs peuvent aussi provoquer une crise. Les conditions climatiques, les variations hormonales ou certains problèmes visuels jouent parfois aussi un rôle. Certaines personnes peuvent même être sujettes aux migraines à cause de certains aliments (p. ex. le café, le chocolat, le fromage, les fumaisons, le poisson ou l'alcool) ou d'une combinaison d'aliments ou de produits d'agrément. Pour trouver ce qui déclenche les migraines dans votre cas, je vous recommande de tenir systématiquement et avec précision un journal de vos migraines. Notez-y la date, l'intensité et la durée de vos douleurs ainsi que leur localisation. Décrivez les symptômes concomitants (p. ex. troubles visuels, vomissements). Notez également les influences extérieures (météo, état physique, aliments). Cela vous donnera de précieux renseignements sur une éventuelle corrélation entre ces facteurs et les crises et vous aidera à les prévenir en prenant les mesures qui s'imposent. En règle générale, il est aussi toujours utile pour les migraineux de veiller à avoir un mode de vie sain, et à éviter le stress, l'excès d'alcool et la consommation de tabac.»

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

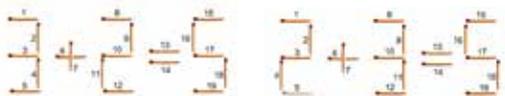
Réponses «Gymnastique cérébrale» Pages 12 à 14

Le pont suspendu: Amy (avec la lampe de poche) et Ben traversent le pont, Amy revient en arrière et donne la lampe à Cora et Dan. Ceux-ci traversent et redonnent la lampe à Ben, qui repart en arrière à son tour. Amy et Ben retraversent le pont. 10 + 5 + 25 + 10 + 10 minutes = 60 minutes.

La figure manquante: quand tu superposes les deux premières figures, les lignes manquantes donnent la troisième.

La lampe dans la cave: actionne le premier interrupteur et attends 10 minutes. Puis désactionne-le, actionne le deuxième interrupteur et va à la cave. S'il fait noir mais que l'ampoule est chaude, le premier interrupteur est le bon; sinon, alors c'est le troisième.

Énigme des allumettes 1



Énigme des allumettes 2

En écrivant 30 en chiffres romains: XXX.

Énigme des allumettes 3



Énigme de calcul 1

32. On ajoute à chaque fois le résultat de l'opération précédente.

Énigme de calcul 2

Le chiffre à droite du signe égal indique combien d'espaces intérieurs comportent au total les chiffres placés à gauche du signe égal. Le 0, le 4, le 6 et le 9 comportent chacun un espace intérieur; le 8 en a deux.

Lignes inutiles?

Dans les éléments avec un ou des espaces intérieurs comme le A, le O, le 6 et le 9, sinon ces parties ne pourraient pas rester attachées au pochoir.

Série de chiffres

41. On additionne à chaque fois le nombre premier qui suit: + 3, + 5, + 7, + 11, + 13

Énigme de capacité

Remplis le contenant de 3 litres et vide-le dans celui de 5 litres. Remplis de nouveau celui de 3 litres et transvase son contenu dans celui de 5 litres jusqu'à ce que celui-ci soit plein. Il reste 1 litre dans le plus petit contenant.

Minuteur de cuisine

Lance les deux sabliers. Quand celui de 3 minutes s'est écoulé, retourne-le. Quand le plus grand s'est écoulé pendant la minute restante, retourne de nouveau le petit: il lui reste encore 1 minute pour s'écouler.

Mèche lente

Allume l'une des mèches aux deux extrémités et l'autre à une seule. Quand la première a fini de brûler, 30 minutes se sont écoulées. Allume alors l'autre extrémité de la deuxième mèche. Elle s'éteindra aussi après 15 minutes supplémentaires.

Le peintre-matelot

Piet ne doit monter aucun échelon, car le bateau monte en même temps que l'eau.

Quel est l'âge du capitaine?

76 des 97 écoliers interrogés ont combiné les chiffres proposés et donné une réponse alors qu'il n'y en a pas.

Sources (non exhaustives): hirnwindungen.de | FileMaker Magazin | raetselstunde.de | unvergesslich.de | sfs-sargans.ch | denksport-raetsel.de

Réponses «Un peu de tout» Pages 18 et 19

6	1	2	9	7	8	5	4	3
4	9	5	1	2	3	6	8	7
8	3	7	4	6	5	2	1	9
5	8	3	2	4	9	7	6	1
9	4	6	7	5	1	3	2	8
2	7	1	3	8	6	4	9	5
3	6	4	8	9	7	1	5	2
1	2	8	5	3	4	9	7	6
7	5	9	6	1	2	8	3	4



Vous avez la mémoire qui flanche?



Tebofortin

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

Dans votre pharmacie ou droguerie.

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



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