

astrea pharmacie

LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE



LUDIQUE

par ailleurs:

La coloscopie: pourquoi est-elle judicieuse? — 7

Alimentation infantile: un bon départ dans la vie — 20/22

Allaitement: connaissez-vous bien le sujet? — 24



Alpinamed

Encens-cannabis-MSM

De la légèreté dans chaque mouvement



Triplement
ACTIF!



Encens-cannabis-MSM

pour la nuque, les épaules, le dos, les coudes, les poignets, la région lombaire, les hanches, les genoux et les muscles.



www.alpinamed.ch

Chère lectrice, cher lecteur,

Vous souvenez-vous de votre enfance? Alors que vous appréciez la vie sans souci et en toute légèreté, que chaque journée était une source inépuisable de découvertes et que vous pouviez jouer à votre guise? Quelles leçons de vie en avez-vous retirées sans vous en apercevoir? Des aptitudes motrices, mais également la capacité de combiner, la réflexion logique, le travail en équipe, la concentration et l'imagination. Et vous avez aussi certainement appris à gérer les échecs, à ne pas abandonner et à réessayer, encore et encore. Pour finalement réussir. Parfois aussi sûrement grâce à l'aide affectueuse de vos parents, grands-parents ou de vos camarades de jeu plus âgés. Et vous pouviez, à juste titre, en dégager une certaine fierté!

Le jeu n'est pourtant pas réservé qu'à la jeune génération: il permet également aux adultes de se détendre et se ressourcer dans une ambiance conviviale. De s'évader brièvement du quotidien, de plonger dans un autre univers, de faire appel à tous leurs sens... quand avez-vous joué pour la dernière fois? Faites donc une pause, adonnez-vous de nouveau à un jeu captivant entre amis et redécouvrez l'enfant qui sommeille en vous. Les possibilités sont infinies et chacun(e) trouvera certainement son jeu favori. Je vous souhaite à tous, chères lectrices et chers lecteurs, de bien vous amuser!

Cordialement,



Christiane Schittny
Rédactrice en chef et pharmacienne



SOMMAIRE

Septembre 2022

SUJET PHARE

Que serions-nous sans le jeu? — 4

SANTÉ

- Santé intestinale: le dépistage sauve des vies — 7
- Acides gras oméga: la grande famille des lipides — 10
- Santé oculaire: vision trouble — 12
- Grossesse: accompagner le départ dans la vie — 14
- Santé pour vous et votre bébé — 16
- Allaitement: testez vos connaissances! — 24
- Santé buccale: faits pour durer! — 34
- Parasites: attention, petits vampires! — 38
- Fatigue chronique: toujours fatigué(e)? — 41

SOINS DU CORPS

- Peau des nouveau-nés: tendre et sensible — 18
- Santé de la peau: quand la peau vieillit — 30

ALIMENTATION INFANTILE

- Chaque bébé est différent — 20
- La santé dans l'assiette — 22

SPORT

- En selle! — 26

ENFANTS

- Je suis l'email en cote de mailles! — 33

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

- Se faire vacciner en toute simplicité en pharmacie — 36
- Notre réponse à vos questions — 47

POLITIQUE SANITAIRE

- Des compétences au service de vos intérêts — 42

ANIMAUX

- Troubles digestifs de l'animal — 43

ET AUSSI

- Méli-mélo — 44
- Mots fléchés — 45
- Conseils produits — 46
- Mentions légales — 47

QUE SERIONS-NOUS SANS LE JEU?

Tous les enfants du monde jouent. Le jeu est essentiel à l'apprentissage et au développement de soi. Et même les adultes devraient profiter plus souvent de ses nombreux bienfaits.

Jürg Lendenmann

«L'occupation la plus chère et la plus intense de l'enfant est le jeu», écrivait Sigmund Freud en 1907. Le père de la psychanalyse avait-il pressenti les découvertes de la recherche moderne sur le cerveau? Car nous le savons aujourd'hui: pour les jeunes enfants, jouer et apprendre, c'est la même chose. Et ce n'est pas tout: «Le jeu prépare le terrain des futurs apprentissages», affirme le Prof. Manfred Spitzer, chercheur en neurosciences. Chez les primates, dont nous faisons partie, le temps d'apprentissage des jeunes est particulièrement long et c'est chez l'être humain qu'il est le plus long.

Le droit de jouer

Souvent, les enfants n'ont pas besoin de grand-chose pour jouer: tout au plus de quelques objets courants comme des cailloux, des bâtons, une corde, une balle. Ce type de jeux se jouent partout dans le monde – et ne coûtent rien. «L'homme ne joue que là où, dans la pleine acception du mot, il est homme, et il n'est tout à fait homme que là où il joue», écrivait Friedrich Schiller. Plus tard, Johan Huizinga utilisait pour la première fois l'expression *Homo ludens* – l'homme jouant. Par le jeu, affirme l'historien, l'être humain s'approprie le monde et crée la culture.

Le jeu fait partie de l'essence humaine. Mais ce n'est qu'en 1989 que la Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant stipule en toutes lettres: «Les États parties reconnaissent à l'enfant le droit au repos et aux loisirs, de se livrer au jeu et à des activités récréatives propres à son âge et de participer librement à la vie culturelle et artistique.»

Jouer à tout âge de la vie

Pouvoir jouer librement, sans supervision, revêt une importance capitale pour la qualité de vie et les chances de développement des enfants. D'après une étude menée par Pro Juventute, les enfants jouent de moins en moins dehors. Si, dans les années 1970, ils passaient une grande partie de leur temps libre en plein air et bougeaient entre trois et quatre heures par jour, les enfants alémaniques ne jouent plus en moyenne que 32 minutes par jour dehors sans surveillance et les enfants de Suisse romande plus que 20 minutes.

Les formes de jeu

Pendant les six premières années de vie, l'enfant traverse d'importantes étapes de développement stimulées et soutenues par différentes formes de jeu. «Chaque jeu entre en résonance avec le développement cognitif de l'enfant», explique Clara Maria von Oy, pédagogue curative. Les différentes formes de jeu peuvent se chevaucher dans le temps et être plus ou moins marquées selon les enfants. On les classe comme ceci:

Le jeu fonctionnel ou sensorimoteur

C'est la première forme de jeu. Le nourrisson découvre d'abord son corps, puis les objets qui l'entourent et explore sa mobilité et ses perceptions sensorielles.

Le jeu symbolique ou de simulation, jeu de «faire semblant»

L'enfant prend les choses pour d'autres choses. L'imagination est à l'avant-plan. C'est la base des futurs jeux de rôle.

Le jeu de construction

L'enfant modifie les choses et les transforme pour construire quelque chose de nouveau. Cette forme de jeu stimule la compréhension des matériaux, la fantaisie et la planification.

Le jeu de rôle ou de fantaisie

L'enfant endosse un rôle social et imite des actions. Il adopte d'autres points de vue et exerce ses compétences sociales.

Le jeu régi par des règles

L'enfant se confronte aux règles et essaye de les respecter. Ce type de jeu fait travailler la capacité à s'intégrer dans la communauté sociale.

Le jeu de mouvement

Il associe le respect de règles et un apprentissage qui met l'accent sur la motricité. Le jeu et le plaisir doivent rester à l'avant-plan, sans céder la place à la compétition et à la performance.

«Les hommes n'arrêtent pas de jouer parce qu'ils vieillissent, ils vieillissent parce qu'ils arrêtent de jouer!»

Oliver Wendell Holmes (1809–1894), médecin et essayiste américain

«Ainsi celui qui avance en âge cesse de jouer, il renonce en apparence au plaisir qu'il tirait du jeu», écrivait encore Freud – longtemps toutefois avant que les ordinateurs et les téléphones portables n'existent. Nous le savons aujourd'hui: quand les enfants grandissent, ils ne cessent pas de jouer, ils privilégient seulement d'autres jeux. 79 % des garçons et 56 % des filles jouent quotidiennement ou plusieurs fois par semaine à des jeux numériques, selon les résultats de l'étude JIM publiés en 2020. Et ces chiffres augmentent encore.

Et les adultes dans tout ça? Freud était convaincu que, chez les adultes, la poésie et le rêve éveillé s'inscrivent dans la même continuité et remplacent le jeu infantile. Mais tous ceux qui se souviennent de l'expérience de «flow», de la suspension du temps que le jeu permet de vivre dans l'enfance ne voudront pas cesser de jouer, même à un âge avancé. En bref, beaucoup d'adultes continuent de jouer.

Qu'est-ce qui fait un bon jeu?

La célèbre phrase de Paracelse, «Seule la dose fait le poison», peut aussi s'appliquer au jeu: en tout cas, à ceux qui ont un risque addictif. Ces jeux peuvent devenir chronophages et coûter de l'énergie et de l'argent. Les jeux auxquels on joue ne sont donc pas anodins, déclare le critique de jeux Synes Ernst: «La recherche sur le cerveau montre en effet que les jeux déclenchant les expériences les plus positives sont ceux qui permettent de faire des expériences sensorielles. L'esthétique et le matériel ont donc

une importance primordiale, mais également les mécanismes de jeu qui mettent au défi les participants tout en leur permettant de faire des expériences positives, de manière individuelle ou en groupe.»

Si vous voulez en savoir plus sur les jeux de qualité pour les jeunes et les moins jeunes, demandez conseil dans l'une des 350 ludothèques de Suisse et du Liechtenstein (*ludo.ch*). Il n'y a pas que le jass, Tschau Sepp ou les échecs. Une foule de nouveaux jeux ne cessent de voir le jour – sous une forme traditionnelle ou pour smartphone, tablette et ordinateur. D'ailleurs, connaissez-vous le jeu (en ligne) de l'année?

Des jeux... pour la santé

Pas étonnant qu'on redécouvre les bénéfices du jeu – pas seulement dans le domaine de l'éducation des adultes et du marketing, mais aussi dans le domaine médical. En 2012 paraissait le premier numéro de la revue médicale «Games for Health Journal». «Les jeux sérieux dans le domaine médical sont des jeux, des applications logicielles et des technologies venant de l'industrie des jeux vidéo spécialement développés pour avoir une influence positive sur la santé», explique le Prof. Steffen P. Walz de l'Université RMIT de Melbourne. «Les jeux de santé peuvent venir soutenir un traitement ou mieux faire comprendre la maladie de façon ludique.» Ils sont donc aussi bien utilisés pour la prévention et en rééducation que pour la formation et le perfectionnement des professionnel(le)s de santé. <

LE DÉPISTAGE SAUVE DES VIES

En Suisse, le cancer colorectal représente près de 11 % des cancers et environ 4500 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année.

—
Dr Sophie Membrez, pharmacienne

En Suisse, le cancer colorectal est le troisième le plus fréquent, après les cancers du poumon et de la prostate chez l'homme, et du sein et du poumon pour la femme. Parmi les moyens les plus efficaces de le prévenir, la coloscopie. Ce dépistage du cancer du côlon est recommandé dès 50 ans.

Pas si rare

Le risque de développer un cancer du côlon est estimé à environ 5 % et varie selon plusieurs facteurs, notamment génétiques ou liés à l'hygiène de vie (tabagisme, alimentation, sédentarité, etc.). Le dépistage régulier par la coloscopie, pris en charge par les caisses maladies entre 50 et 69 ans, reste le meilleur moyen de prévention.

Le dépistage permet la détection du cancer colorectal à un stade précoce. Lorsqu'il est décelé à temps, qu'il ne s'est pas propagé et se limite à la surface interne du côlon ou du rectum, ce cancer est guéri dans 90 % des cas. Les médecins peuvent aussi repérer des polypes et les retirer lorsqu'ils sont encore à un stade bénin.

Une exploration complète du côlon

Également appelée endoscopie digestive, la coloscopie est pratiquée par un(e) gastro-entérologue. Cet examen explore le côlon à l'aide d'un tube flexible muni d'une micro-caméra, introduit par voie anale. Les parois de l'intestin sont examinées pour rechercher la présence éventuelle de polypes lors d'un dépistage ou pour trouver une cause à des troubles existants. Au cours de l'examen, qui dure en moyenne 30 minutes, le

Pour l'équilibre intestinal.

SYMBIOLACT®, SYMBIOLACT® Plus – complément alimentaire riche en bactéries lactiques et biotine, pour préserver une muqueuse intestinale saine.¹

UTILISATION SIMPLE.

APRÈS UN TRAITEMENT ANTIBIOTIQUE.

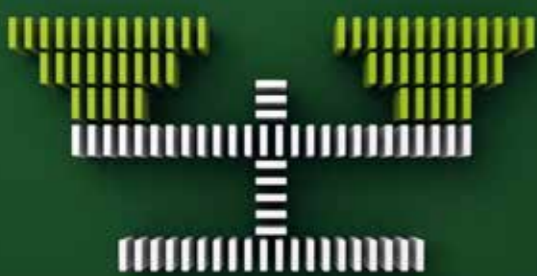
SANS LACTOSE ET GLUTEN.



¹ La biotine contribue au maintien de muqueuses normales (p. ex. dans l'intestin).

SYMBIOLACT®: 1–2 sachets par jour,
SYMBIOLACT® Plus: 1–2 capsules
par jour. Un complément alimentaire ne
remplace pas une alimentation variée et
équilibrée ni un mode de vie sain.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

zeller



**SYMBIOLACT®,
SYMBIOLACT® Plus**

médecin pourra pratiquer des prélèvements (biopsies) ou retirer des polypes de petite taille.

Quand une coloscopie est-elle nécessaire?

Dans le cadre du dépistage des cancers colorectaux, la coloscopie est recommandée dès 50 ans. En cas d'antécédents familiaux de cancer colorectal, le premier examen est très vivement conseillé de manière anticipée.

Si les résultats ne montrent aucun signe alarmant et sans facteurs de risques particuliers, l'examen suivant devrait se faire dix ans plus tard.

En cas de polype détecté ou pour les patients présentant des facteurs de risques tels que des antécédents de cancer colorectaux ou une pathologie inflammatoire de l'intestin (colite ulcéreuse, maladie de Crohn, etc.), un examen de contrôle devra être effectué tous les cinq ans.

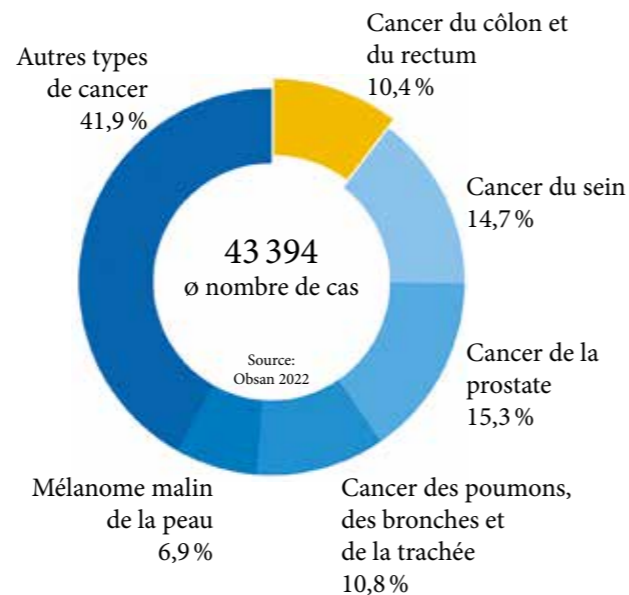
La coloscopie explore le côlon à l'aide d'un tube flexible muni d'une micro-caméra, introduit par voie anale.

Devant quels signes s'inquiéter?

La présence de sang dans les selles, des douleurs abdominales récurrentes, une perte de poids, une anémie inexpliquée, des faux besoins ou des modifications du transit intestinal (diarrhée ou constipation persistante) sont autant de signes qui indiquent un problème intestinal tel qu'une infection, une inflammation voire un cancer. Une coloscopie sera rapidement programmée pour qualifier le trouble.

Un examen redouté et souvent repoussé

La coloscopie est un examen invasif et quelque peu embarrassant qui nécessite une phase de préparation complexe. Source d'inconfort, elle engendre peur et anxiété chez de nombreux patients qui, rebutés, repoussent l'échéance de l'examen. Or, il



faut dépasser cette appréhension car cela demeure la voie d'investigation la plus performante pour explorer le côlon et prévenir les pathologies graves.

Pour éviter l'inconfort et toute sensation désagréable, une anesthésie légère provoquant le sommeil du/de la patient(e) pendant toute la durée de l'examen pourra être administrée. Il ne s'agit pas d'une anesthésie générale profonde; à la fin de l'examen, le réveil est presque immédiat.

La coloscopie est bien tolérée et rarement la cause de douleurs plus fortes. Toutefois, l'air insufflé dans l'intestin pour le distendre peut être désagréable.

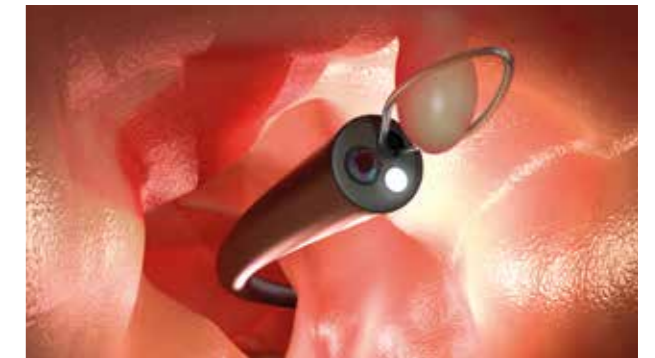
Comment se préparer à une coloscopie?

Le côlon et le rectum doivent être parfaitement vides et nettoyés de tout résidu pour que le médecin puisse voir l'ensemble de la paroi interne pendant l'examen. Une bonne préparation va

Une bonne préparation va permettre de visualiser des polypes de taille inférieure à cinq millimètres.

permettre de visualiser des polypes de taille inférieure à cinq millimètres. Pour ce faire, une diète restrictive devra être suivie environ 48 heures avant l'examen, imposant au/à la patient(e) d'éliminer toutes sources de fibres, les fruits, les légumes, le pain, les pâtes ou les céréales complètes de son alimentation. La veille de l'examen, une grande quantité de solution laxative sera absorbée pour aboutir à une purge totale de l'intestin.

La plupart des traitements peuvent être poursuivis. Seuls certains médicaments, dont les anti-coagulants, doivent être arrêtés quelques jours avant, par risque de saignement pendant l'examen.



Qu'est-ce qu'un polype?

Un polype est une excroissance anormale de la muqueuse du côlon. Sa taille varie d'un petit point à plusieurs centimètres. La plupart des polypes du côlon sont bénins et sans symptôme. Mais avec le temps, certains d'entre eux sont susceptibles de se cancériser. Un polype peut mettre jusqu'à 10 à 15 ans pour se transformer en cancer.

Le risque de développer des polypes du côlon peut toucher tout à chacun. Il est cependant plus grand chez les personnes de plus de 50 ans, en surpoids, chez les fumeurs ou en cas d'antécédents familiaux de cancer du côlon.

FEMANNOSE[®] N

Pour le traitement aigu et la prévention

Cystites adieu !

FEMANNOSE[®] N, à base de D-mannose, un ingrédient naturel, est utilisé dans le traitement des cystites, et à titre préventif.

- Agit rapidement dans la vessie
- Est très bien toléré
- Sans antibiotiques



Conseils et informations sur le thème de cystites : www.femannose.ch



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

Ballonnements? Sensation de réplétion? Crampes abdominales?

Gaspan[®] – en cas de ballonnements, sensations de pression et de réplétion dans la région abdominale, accompagnés de crampes légères.

La capsule gastro-résistante se dissout de façon ciblée dans l'intestin.



Schwabe Pharma AG
From Nature. For Health.

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

Suivez femannose.ch sur les médias sociaux





LA GRANDE FAMILLE DES LIPIDES

On parle beaucoup des «acides gras oméga». En fait surtout des oméga-3, un peu moins des oméga-6 et presque pas des oméga-9. Et qu'en est-il des autres graisses? Petit tour d'horizon.

Isabelle Hulmann, pharmacienne

La grande famille des lipides comprend des triglycérides, qui représentent 90 % des graisses consommées et sont composés de glycérol et de trois acides gras par molécule, du cholestérol et des acides gras libres. Qu'il s'agisse de l'énergie nécessaire, de la structure de nos cellules, de la fabrication d'hormones ou du transport de vitamines liposolubles, les lipides sont indispensables pour notre corps. Selon les recommandations, ils devraient représenter entre 20 et 35 % de l'énergie que nous absorbons. Nous avons besoin d'environ 1 g de lipides par kg de poids corporel et par jour. Lorsque les apports en lipides sont trop importants, on risque d'une part de prendre du poids et d'autre part de voir ses taux sanguins de triglycérides et de cholestérol augmenter, ce qui constitue un facteur de risque des maladies cardiovasculaires. On parle de dyslipidémie quand les taux soit de triglycérides, soit de cholestérol sont trop élevés. Un contrôle des lipides sanguins par le médecin est recommandé tous les cinq ans à partir de 40 ans chez l'homme et de 50 ans chez la femme.

Les bonnes graisses

Pour autant qu'ils soient consommés en quantité raisonnable, certains lipides sont bénéfiques pour la santé. Ils limitent la synthèse de «mauvais» cholestérol dans le sang et augmentent le «bon» cholestérol, ce qui est bénéfique en termes de prévention cardiovasculaire. Les acides gras mono- et polyinsaturés contenus dans les huiles d'olive, de colza, de tournesol, de soja ou de maïs, les oléagineux (graines de sésame, de courge, noix, amandes,

etc.) et les poissons gras (sardine, saumon, truite) sont recommandés. Les acides gras oméga-3, -6 et -9 font partie de ces «bonnes graisses».

Les oméga-3, des acides gras «miracles»

Les oméga-3 font l'objet d'études poussées depuis plusieurs décennies déjà. Ils permettent de réduire les taux de cholestérol et sont bons pour le cœur, les vaisseaux ainsi que pour le développement cérébral et notamment les yeux. Il est donc conseillé de veiller à un apport suffisant tout au long de la vie. Leur particularité: ils sont surtout contenus dans les poissons gras et les micro-algues ainsi que, dans une moindre mesure, dans l'huile de colza et de lin.

Recommandations à retenir

Pour conclure, trois recommandations sont à retenir:

- Veillez à un bon apport en oméga-3.
- Évitez les graisses industrielles trans.
- Privilégiez une alimentation variée, équilibrée, qui fait la part belle aux aliments pas ou peu transformés et qui inclut du poisson. Ce régime alimentaire correspond à peu près au fameux régime méditerranéen!

Oméga-6: qu'en est-il?

C'est en particulier pour leur action sur le cerveau et le système nerveux que les acides gras oméga-6 sont intéressants. Mais on a constaté que trop d'oméga-6 peut nuire à la santé en raison de leur effet pro-inflammatoire et parce qu'ils entrent en compétition avec les oméga-3, qui ont eux une action anti-inflammatoire. Il faut donc veiller à un bon rapport oméga-3/oméga-6 pour bénéficier de leurs bienfaits. Au cours des dernières décennies, la consommation d'oméga-3 a toutefois baissé et on consomme de plus en plus de produits gras transformés contenant des huiles de soja, de tournesol ou de maïs riches en oméga-6. Une bonne piste pour corriger ce rapport est de privilégier l'huile de colza, riche en oméga-3.

*Nous avons besoin d'environ
1 g de lipides par kg de poids corporel
et par jour.*

Les oméga-9

Les oméga-9 sont des acides gras mono-insaturés. L'acide oléique, que l'on retrouve dans l'huile d'olive, les noix, l'avocat ou encore les amandes, est l'acide gras mono-insaturé majoritaire dans notre alimentation. Les oméga-9 sont eux aussi favorables à la prévention cardiovasculaire, car ils entraînent une réduction du mauvais cholestérol.

Et les acides gras saturés?

Les acides gras saturés sont en général solides à température ambiante. On les retrouve dans la charcuterie, le beurre, les produits laitiers, la graisse de coco, etc. Ils sont certes moins intéressants pour la santé, mais il n'est pas nécessaire de les bannir complètement. C'est ce qu'ont montré de récentes recherches sur l'influence globale de l'alimentation sur la santé. Alors qu'on préconisait d'en consommer aussi peu que possible, on pense aujourd'hui qu'une consommation modérée ne pose pas problème.

L'ennemi n° 1: les acides gras trans

Essentiellement contenus dans les produits industriels, les acides gras dits trans sont le résultat de l'hydrogénation d'huiles végétales pour les rendre plus stables et plus faciles à utiliser dans l'industrie agroalimentaire. Les graisses trans sont néfastes car elles augmentent d'une part le risque de maladies cardiovasculaires et sont d'autre part mises en cause dans le développement de certains cancers. On les évitera donc autant que possible en supprimant ou en limitant fortement la consommation de produits (ultra)transformés (plats préparés, friandises, biscuits, sauces, fast-food).

Maintenant dans
un nouvel emballage

OMEGAlife®

DE LA PUISSANCE DE LA MER

LIQUID FORTE

Soutenez votre enfant dès la rentrée des classes avec OMEGA-life® Liquid Forte pour une meilleure capacité de concentration et performance cérébrale

- extra-fort et hautement concentré
- savoureux, aux arômes naturels de citron
- dose optimale en oméga-3 (AEP et ADH)
- produit de manière durable (Certification FOS)



liquide
hautement
concentré

seulement
1/2 cuillère
à café par jour

omega-life.ch

DG
DOETSCH GRETHER

VISION TROUBLE

Une bonne vision ne va malheureusement pas toujours de soi. La cataracte fait partie des maladies oculaires les plus fréquentes. Comment la reconnaître et la traiter? La réponse dans cet article.

Christiane Schittny, pharmacienne

Chez l'être humain, les yeux sont certainement l'un des organes des sens les plus importants. Ils nous permettent de percevoir le monde qui nous entoure dans toute sa diversité et de nous orienter en toute sécurité. Mais seule leur anatomie spéciale et l'action coordonnée de leurs nombreux composants nous permettent de bien voir!

Le segment antérieur de l'œil se compose de la cornée transparente, qui le protège de l'environnement extérieur, puis de la pupille, à travers laquelle la lumière pénètre à l'intérieur de l'œil. La pupille est capable de réguler la quantité de lumière qui arrive jusqu'au cristallin situé juste derrière. Celui-ci peut, à son tour, modifier sa réfringence pour nous permettre de voir net aussi bien de loin que de près.

Dans le segment postérieur de l'œil, la majeure partie de l'organe de la vision est occupée par le corps vitré. Il sert en quelque sorte de «matériau de remplissage» et donne à l'œil sa forme et sa stabilité. Le fond de l'œil est occupé par la rétine avec ses cellules sensibles à la lumière: les cônes (pour la vision des couleurs) et les bâtonnets (pour la vision dans la pénombre). La «tache aveugle» ou papille optique est le point où le nerf optique sort de l'œil. De là, les fibres nerveuses conduisent les informations depuis la rétine jusqu'au cerveau.

Dans l'entretien ci-dessous, le Dr Peter Raak, médecin spécialiste en ophtalmologie et médecin-chef des Pallas Kliniken en Argovie, nous dit tout ce qu'il faut savoir sur la cataracte.

Dr Raak, qu'appelle-t-on exactement «cataracte»?

Dr méd. Peter Raak: la cataracte est une opacification du cristallin le plus souvent liée à l'âge.



Dr méd. Peter Raak, médecin spécialiste en ophtalmologie et médecin-chef des Pallas Kliniken en Argovie

«Le traitement de la cataracte améliore considérablement la qualité de vie.»

Pourquoi le cristallin s'opacifie-t-il?

Il contient beaucoup de protéines. Le processus de vieillissement de ces protéines entraîne son opacification au fil du temps. Le plus souvent la cataracte est un signe de vieillissement qui touchera chacun et chacune d'entre nous. Dans certains cas rares, elle peut aussi être liée à un événement traumatique comme un accident, une chute ou un coup sur la tête. Un traitement prolongé par cortisone ou la chimiothérapie peuvent également être à l'origine de cette opacification du cristallin, même chez des patients plus jeunes.

Peut-on prévenir la maladie?

Un mode de vie sain a un effet positif général sur l'ensemble du corps, y compris sur le cristallin, mais on ne peut malheureusement pas prévenir la cataracte et il n'existe pas de médicaments pour éviter son apparition ou ralentir son évolution.

Quels sont les premiers signes de la maladie?

Ça dépend des personnes. Chacun(e) la perçoit de manière différente, mais elle commence généralement par une détérioration

de la vision et plus particulièrement par une vision trouble. On est aussi vite ébloui(e), par exemple quand on conduit, et on remarque souvent une réduction des contrastes.

Comme la réfringence du cristallin augmente à mesure que la cataracte progresse, les personnes hypermétropes voient provisoirement mieux de loin sans lunettes et celles qui ont une vue normale peuvent se passer un temps de lunettes pour lire. Mais, avec le temps, cette tendance conduit à une détérioration des performances visuelles qui ne peut plus être corrigée par des lunettes.

Quand est-il temps d'agir?

Tout dépend de la gêne ressentie par le/la patient(e). L'opération est indiquée quand il/elle ressent une forte diminution de son acuité visuelle ou quand l'acuité visuelle mesurée ne suffit plus pour conduire.

Comment traite-t-on la cataracte?

Le seul traitement possible passe par une intervention chirurgicale. Le procédé utilisé s'appelle la «phacoémulsification». Il consiste en l'ablation du cristallin opacifié et en son remplacement par un implant choisi sur mesure avant l'opération. Il n'existe malheureusement pas de traitement médicamenteux.

Comment l'opération se déroule-t-elle exactement?

Il s'agit d'une intervention mini-invasive, qui demande juste une toute petite incision. Après l'ouverture de la capsule du cristallin,

le cristallin opacifié est fragmenté à l'aide d'ultrasons, puis aspiré. Une fois la capsule nettoyée, l'implant est mis en place dans le sac capsulaire par l'incision existante. L'implant acrylique est parfaitement stable dans le sac capsulaire après l'opération. Comme l'incision est très petite, il n'y a pas besoin de sutures pour refermer l'œil.

Et quel suivi cette opération implique-t-elle?

Après l'intervention, l'œil opéré doit être contrôlé par l'ophtalmologue. Le/La patient(e) se voit prescrire un collyre anti-inflammatoire qu'il/elle doit instiller dans l'œil trois à quatre fois par jour pendant trois semaines. Quatre semaines après l'opération environ, la vision est stable et l'ophtalmologue peut prescrire les lunettes définitives.

Que peut-on espérer de l'opération?

Après une opération de la cataracte, l'acuité visuelle s'améliore, de même que la vision des contrastes et des couleurs. Avec bien sûr un impact positif sur la qualité de vie. Si le/la patient(e) présente une maladie oculaire préexistante ou concomitante comme une dégénérescence maculaire liée à l'âge, il est possible que l'acuité visuelle ne s'améliore pas énormément, mais la vision des contrastes et des couleurs si.

Paysannes & paysans suisses

Les fruits et légumes frais de la ferme – pour un automne en bonne santé.

À la ferme

Trouvez votre ferme sur a-la-ferme.ch

QR code:

Logo: Suisse, Naturelement,

ACCOMPAGNER LE DÉPART DANS LA VIE

Depuis trente-cinq ans, Anna Heldstab Indermaur, installée à Berneck, accompagne les femmes pendant la grossesse, l'accouchement et le post-partum. Elle nous fait profiter de son expérience.

Susanna Steimer Miller

Qu'est-ce qui vous fascine le plus dans votre métier?

Anna Heldstab Indermaur: chaque femme enceinte, chaque nouveau-né et chaque famille est unique et a besoin d'un accompagnement individuel. Mon métier n'est jamais ennuyeux: outre une persévérance patiente et un encouragement constant, ce sont aussi les défis de l'imprévu qui m'attirent. Il exige aussi de la jugeote, des compétences sociales, de l'empathie, de l'adresse, de l'humour, de la force musculaire et une bonne forme physique.

Quels moments de bonheur vous rappelez-vous particulièrement volontiers?

Il y en a beaucoup! Je vis chaque naissance comme un moment de bonheur et je ressens à chaque fois une grande gratitude quand tout s'est bien passé. Mais c'est aussi très gratifiant pour moi de pouvoir apporter mon aide face aux problèmes les plus fréquents comme les difficultés liées au début de l'allaitement.

Comment gérez-vous les moments difficiles?

Quand un enfant meurt avant ou pendant la naissance, mes émotions sont aussi intenses que dans les moments de bonheur. Je suis très triste et je compatis à la douleur de la famille.

Les attentes des futures mères ont-elles changé ces dernières décennies?

Les femmes enceintes d'aujourd'hui ont des attentes plus élevées. Mais le professionnalisme des personnes qui les prennent en charge a aussi augmenté. Je me rends compte que les futures mères ont aujourd'hui beaucoup d'options possibles, non seulement pendant la grossesse, mais aussi pendant l'accouchement et les suites de couches. Le flot d'informations véhiculé par les médias sociaux ne facilite d'ailleurs pas les décisions.

À votre avis, quels sont les conseils les plus importants à donner à une femme enceinte?

De toujours écouter leur instinct au moment de choisir leur sage-femme ou leur gynécologue et d'en changer si elles ne se sentent pas entre de bonnes mains.

«Je vis chaque naissance comme un moment de bonheur et je ressens à chaque fois une grande gratitude quand tout s'est bien passé.»

Je leur conseille aussi avant tout d'avoir une alimentation saine et bio, et de pratiquer une activité physique régulière. Une femme enceinte doit chercher le plus tôt possible une sage-femme qui pourra être à ses côtés pour la suivre après l'accouchement, car beaucoup de professionnelles n'ont plus de disponibilités des mois à l'avance.

Baucoup de futures mamans ont peur avant leur accouchement. Que pouvez-vous leur dire?

Je leur demande toujours ce qui leur fait peur. Avoir conscience de l'importance de la naissance est une bonne chose, car elle est associée à de grands changements. Si une femme enceinte a peur des blessures obstétricales, je lui explique comment réduire les risques. Les femmes enceintes peuvent influencer la prise de poids de l'enfant à naître par leur alimentation. Pendant la deuxième moitié de la grossesse, le fœtus est capable de produire de l'insuline. Si la glycémie de la mère est toujours élevée, l'enfant grossit généralement trop. Or, un poids de naissance élevé prolonge la grossesse et l'accouchement et provoque relativement plus de blessures obstétricales, qui sont aussi plus étendues. Quand une femme est vraiment angoissée par l'accouchement, je lui conseille de suivre un cours d'hypnobirthing avec son ou sa partenaire pour permettre à ce ou cette dernière d'être activement à ses côtés, un peu comme un coach. Et bien sûr, j'explique à mes clientes les possibilités médicales pour soulager la douleur.

Quels conseils donnez-vous aux mères pour la période qui suit immédiatement la naissance?

Les futurs parents doivent bien se préparer à cette période et surtout se demander qui pourra les aider pendant les trois premières

semaines. S'ils ne souhaitent pas demander l'aide de membres de la famille ou d'amis, ils peuvent faire appel aux services d'aide et de soins à domicile ou à une aide-ménagère. Certaines caisses d'assurance-maladie prennent en charge une partie de ces coûts.

Les jeunes parents doivent aussi bien gérer les visites. Juste après l'accouchement, beaucoup de femmes sont un peu euphoriques et vivent mieux les visites inopportunes à l'hôpital que plus tard à la maison, où elles doivent s'habituer à la nouvelle situation.

Dans les six à dix premières semaines, la nouvelle maman ne doit pas porter de charge lourde, autrement dit au maximum le poids de son bébé. Le poids d'un nouveau-né dans son siège-bébé dépasse largement le poids maximal recommandé pendant les deux à trois semaines après l'accouchement.

Comme les jeunes mères sont souvent en déficit de sommeil au début, elles doivent dormir le plus souvent possible dans la journée ou partager la prise en charge du bébé avec leur partenaire pendant la nuit.



Anna Heldstab Indermaur, MSc, a son propre cabinet de sage-femme à Berneck (SG)

Projet de grossesse: un coup de pouce est toujours bienvenu

Toutes les femmes ne parviennent pas à tomber enceinte du premier coup. Voici quelques recommandations qui peuvent contribuer à augmenter les chances de grossesse:

- Certaines maladies infectieuses, sexuellement transmissibles ou métaboliques ont une influence négative sur la fertilité féminine. Ces affections doivent donc être traitées.
- Le stress et la pression de la réussite sont contre-productifs. Patience et sérénité font souvent des miracles!
- Une activité physique suffisante et une alimentation saine riche en micronutriments préparent le corps à la grossesse de manière optimale.
- La consommation d'alcool et de caféine doit être occasionnelle et limitée à de petites quantités. Le tabac est à proscrire absolument!
- N'attendez pas trop longtemps: la fertilité décroît avec l'âge.
- Les tests d'ovulation achetés en pharmacie permettent d'établir avec précision la période de fécondité.
- Il existe aujourd'hui de nombreuses possibilités médicales pour soutenir un projet de grossesse.

Clearblue®
Test d'ovulation avancé et digital

Optimisez vos chances de concevoir

Fertilité maximale

Ceci est un dispositif médical. Lire attentivement la notice. Clearblue est une marque commerciale de SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. ©2022. Tous droits réservés. MKT-0761.1.CH.FR

Conseils précieux
de votre pharmacie

SANTÉ POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ

Le désir d'enfant...

... ne peut être comblé qu'avec le bon timing. En règle générale, l'ovulation se produit chez les femmes au milieu du cycle, vers le quatorzième jour après le début des saignements. Ensuite, l'ovule ne peut être fécondé que pendant environ six à douze heures.



Viola®

À chaque cliente son test de grossesse

Les tests de grossesse Viola® sont des produits de qualité cliniquement prouvés pour la détermination de la grossesse. Les tests Viola® permettent de révéler une éventuelle grossesse en détectant l'hormone hCG dès le 8^e jour après le rapport sexuel et ont une fiabilité de plus de 99 %.

Les substances vitales...

... sont indispensables à notre organisme. Pendant la croissance, la grossesse et l'allaitement, en cas de stress ou en vieillissant, les besoins en divers minéraux et vitamines peuvent être considérablement accrus. Notre corps n'étant pas en mesure de produire lui-même la plupart de ces substances, il a donc besoin d'un apport extérieur.



Burgerstein Grosseesse & Allaitement

Prévention pour deux

Avec 13 vitamines, 10 minéraux et des oligo-éléments dans une formule équilibrée – sans aromatisants, agents conservateurs ou colorants exogènes. Couvre les besoins accrus de la mère en micronutriments et ceux de l'enfant pendant et après la grossesse. À prendre idéalement dès que l'on souhaite avoir un enfant.

Le rhume...

... est particulièrement fréquent chez nos bouts de chou. D'une part, le système immunitaire infantile est encore sans défense contre de nombreux pathogènes et est donc plus sensible aux virus du rhume. Et d'autre part, les voies nasales sont encore très étroites et de petites quantités de sécrétions suffisent déjà à les boucher.



homedi-kind® Baume d'angélique

Soin pour le petit nez

Un soin doux pour le petit nez délicat de bébé. Ce baume est à base de composants soignants et protecteurs et d'huiles essentielles bienfaisantes. Un peu de baume à appliquer à droite et à gauche sur les ailes du nez et le petit nez ne fait plus aussi mal.

Les dents...

... devraient être nettoyées dès l'apparition de la première dent de lait. Outre l'aspect esthétique, une dentition temporaire complète et saine est essentielle pour broyer les aliments, favoriser le développement du langage (formation des sons) et servir de support aux dents définitives.



EMOFORM® Kids dentifrice

Une protection complète pour des dents de lait saines

Pour les nourrissons et les enfants en bas âge, seul le meilleur est assez bon. C'est pourquoi les ingrédients du dentifrice EMOFORM® Kids ont été sélectionnés avec un soin particulier. Le dentifrice EMOFORM® Kids est exempt de gluten, conservateurs, lactose, microplastiques, nanoparticules, laurylsulfate de sodium et édulcorants artificiels.

Les bactéries intestinales...

... profitent d'une notoriété croissante en matière de santé. Propre à chaque individu, la flore intestinale est comparable aux empreintes digitales. Elle ne se développe qu'après la naissance, car dans l'utérus, l'embryon grandit dans des conditions stériles.



Lactobact® Baby+ & Junior+

Santé intestinale dès la naissance

Avec des cultures bactériennes probiotiques spécialement sélectionnées.

Lactobact® BABY+ poudre

- Avec de l'acide pantothénique et de l'acide folique
- Dès la naissance

Lactobact® JUNIOR+ drops

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

Commandez votre échantillon gratuit par e-mail à info@vitacura.ch.

L'agitation...

... se traduit souvent chez les enfants en bas âge par des pleurs et peut avoir de nombreuses causes différentes, comme un environnement stressant, la peur, des ballonnements ou encore des douleurs liées aux dents. Pour les enfants touchés comme pour leurs parents, cette phase peut être très éprouvante.



Viburcol®

Agitation chez les petits enfants

Les produits Viburcol® pour bébés et petits enfants régulent l'organisme en douceur, sans masquer les symptômes. Ils conviennent parfaitement pour le traitement des états d'agitation liés aux pleurs, au refus de dormir, à la poussée des dents et aux coliques.

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

Viburjel®

Gel de dentition traitant et apaisant pour les bébés et les enfants en bas âge

Viburjel® calme les gencives irritées et enflammées lors du processus naturel de poussées dentaires.

Viburjel® est un produit cosmétique.

TENDRE ET DÉLICATE

La peau des nouveau-nés est très sensible. Lors de la toilette, savons, pommades et produits pour le bain sont à utiliser avec parcimonie nous explique une spécialiste.

Andrea Söldi

Il est enfin là, votre bébé craquant et adorable – et vous n’avez qu’une envie, le soigner et le cajoler. Mais les soins du corps exigent prudence et expertise. «Mieux vaut moins que trop», souligne Beatrice Strub, directrice du centre de puériculture Aarau plus, qui couvre Aarau et sept autres communes voisines. Beaucoup de bébés apprécient de gigoter nus dans un bain chaud, mais Beatrice Strub déconseille les produits pour le bain pendant les six premières semaines. «La peau des nouveau-nés est encore très fine et leur film hydrolipidique n’est pas complètement développé», explique-t-elle. Les glandes sébacées et sudoripares doivent aussi se mettre en marche. Quand bébé est un peu plus grand, la spécialiste recommande des produits de soin doux, naturels et de préférence sans additifs parfumés. Il est important d’observer constamment la peau, car même les produits naturels peuvent déclencher des réactions allergiques.

La peau est souvent sensible là où des plis se forment, ce qui crée un climat humide – autrement dit au niveau du cou, des aines, des aisselles, des coudes et du creux des genoux. Ces zones doivent être inspectées régulièrement et, si nécessaire, massées avec un peu d’huile pour bébé.

Les croûtes de lait sont sans danger

Si certains nouveau-nés n’ont quasiment pas de cheveux, d’autres viennent au monde avec une tignasse impressionnante. Les premières semaines, on peut aussi se passer de shampoing pour laver les cheveux de bébé. «Nettoyer la tête avec un gant de toilette lors du bain suffit amplement.» Beaucoup de bébés ont des «croûtes de lait» sur le cuir chevelu pendant les premiers mois. Ces squames blanc-jaune se forment car les glandes sébacées, stimulées par les hormones maternelles, ont tendance à travailler un peu trop. Ils sont certes inesthétiques mais tout à fait anodins.

La peau des nouveau-nés est encore très fine et leur film hydrolipidique n’est pas encore complètement développé.

Pour les éliminer, on peut les ramollir pendant la nuit avec de l’huile pour bébé puis les faire partir lors du bain avec une brosse à cheveux souple pour bébé.

La même méthode peut être utilisée en cas d’eczéma atopique du nourrisson – un autre problème de peau relativement fréquent chez l’enfant. Comme son nom l’indique, il s’agit d’une forme d’eczéma qui disparaît généralement spontanément mais qui peut parfois évoluer vers une névrodermite. Tandis que la dermatite séborrhéique – le nom plus médical des «croûtes de lait» – apparaît souvent dès la première semaine après la naissance, l’eczéma atopique apparaît généralement plus tard, après trois mois, et est présent en différents endroits du corps. En cas de problèmes de peau difficiles à identifier, les parents doivent consulter un(e) spécialiste.

La manucure peut attendre

Chez le nouveau-né, l’ombilic a aussi besoin de soins particuliers. En règle générale, le reste du cordon ombilical se dessèche environ dix jours après la naissance. Mais parfois, il laisse place à une plaie suintante, que la sage-femme traitera avec une poudre antiseptique et couvrira d’une gaze. Dès que la cicatrisation est complète, la peau est intacte et n’a plus besoin de soins spécifiques. Certains bébés viennent au monde avec des ongles de main déjà relativement longs. Les six premières semaines, il ne faut toutefois pas les couper, car on risque de blesser les cuticules des minuscules petits doigts, et donc d’entraîner une infection. Si

l’enfant se griffe, Beatrice Strub conseille de bien huiler ses ongles. Souvent, ceux-ci cassent d’eux-mêmes.

Nettoyer le petit nez

Hors du ventre de maman, l’air sec et la poussière ambiante peuvent contribuer à ce que le nez se bouche, ce qui se manifeste par une respiration légèrement bruyante. Si les voies nasales ne sont pas parfaitement libres, les parents peuvent y instiller quelques gouttes de solution saline ou de lait maternel, puis nettoyer en douceur chaque narine avec un mouchoir en papier enroulé en mèche. Cela fera souvent éternuer bébé, ce qui dégagera ses voies respiratoires. La spécialiste déconseille les mouche-bébés pendant les premières semaines, car ils aspirent trop fort. Ces dispositifs sont prévus pour les enfants en bas âge enrhumés qui ne savent pas encore se moucher efficacement.

Laisser les petites fesses à l’air libre en cas d’irritation

L’érythème fessier est un problème fréquent, surtout quand bébé commence à manger des bouillies, des purées ou de la nourriture solide. L’urine, les selles et le climat humide irritent la peau. «La règle de base, c’est de changer la couche dès qu’elle est souillée par des selles et de bien sécher la peau lors du change», souligne la conseillère. Si possible, on laissera bébé un moment les fesses à l’air sur une couverture. Si l’on est pressé, le sèche-cheveux peut rendre service. «Mais attention avec les garçons», prévient l’experte. «Ils pourraient faire pipi dans l’appareil, ce qui est dangereux.» Si bébé a la peau sensible, elle déconseille les lingettes du commerce pour la nettoyer. Un tampon d’ouate imprégné de tisane de sauge ou de thé noir dilués est en revanche un bon remède maison pour nettoyer les zones en contact avec les langes. On protégera ensuite la peau avec une crème grasse ou au zinc. <



Lutter contre la mycose fessière du nourrisson

Le climat chaud et humide des couches peut parfois entraîner une prolifération de levures. Dans la mycose fessière du nourrisson, la peau des fesses, la zone intime et parfois les cuisses sont rouges et se couvrent de pustules avec un dépôt blanchâtre. Cette éruption se traite à l’aide d’une pommade antimycosique. Les bains à la sauge et laisser la peau à l’air libre sont aussi utiles: laissez bébé aussi souvent que possible gigoter sans couche. S’il fait chaud, pourquoi pas sur une serviette dans l’herbe tendre? La plupart des tout petits adorent ça!



CHAQUE BÉBÉ EST DIFFÉRENT

Le système digestif des nourrissons a parfois besoin de temps avant d'être parfaitement fonctionnel et de ne plus réagir par des crampes ou des ballonnements. Là encore, le lait maternel est ce qu'il y a de mieux pour votre bébé. Mais que faire si bébé est nourri au biberon?

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie

L'allaitement peut parfois être fatigant, voire épuisant, mais c'est aussi la chose la plus naturelle qui soit. Le lait maternel apporte à votre enfant tout ce dont il a besoin pendant ces premiers mois si importants pour son développement. Malheureusement, pour diverses raisons, l'allaitement n'est pas toujours possible. Mais toutes les mères souhaitent bien entendu ce qu'il y a de meilleur pour leur enfant. Grâce à l'incroyable diversité d'aliments pour bébé et d'aliments spéciaux, c'est heureusement plus facile aujourd'hui qu'autrefois. L'offre de produits s'élargit encore, en particulier pour les enfants plus sensibles. Petit tour d'horizon sur la question.

Un bon départ pour les prématurés

Commençons par les bébés prématurés. En Suisse, environ 6000 bébés viennent au monde trop précocement chaque année. Mais qu'est-ce que ça signifie exactement? Une grossesse dure en moyenne 40 semaines après les dernières règles. Si le bébé naît avant la 37^e semaine d'aménorrhée (8^e mois de grossesse), il est dit prématuré. Ayant eu moins de temps pour se développer dans le ventre de leur mère, ces enfants ont un poids de naissance plus faible et ont besoin de rattraper leur retard après la naissance. Si le nouveau-né n'est pas allaité, les jeunes parents seront informés directement à l'hôpital sur le choix possible de laits infantiles spéciaux, particulièrement riches en protéines et nutriments, qui doivent être utilisés sous surveillance médicale. Ces laits spéciaux offrent la possibilité même aux plus petits des tout-petits de prendre un bon départ dans la vie.

L'alimentation des plus sensibles

Quand les parents sont eux-mêmes allergiques, le risque que l'enfant développe lui aussi une allergie est majoré. On sait aujourd'hui

Les laits spéciaux pour prématurés leur offrent un bon départ dans la vie.

qu'on peut agir préventivement dès la grossesse, en renforçant le système immunitaire de la femme enceinte. Les allergies ne sont en fait rien d'autre qu'une réaction excessive à des pollens, poils d'animaux, aliments ou produits de soin de la peau inoffensifs en soi. Les symptômes peuvent toucher le système respiratoire (nez qui coule, éternuements, toux), la peau (démangeaisons, eczéma) ou le système digestif (diarrhées, crampes intestinales). Si vous êtes enceinte, rendez-vous service avec un environnement non fumeur et une alimentation saine et équilibrée. L'allaitement exclusif jusqu'au sixième mois au moins diminue le risque d'allergie. Pour les bébés qui ne sont pas allaités, on peut d'abord se tourner vers un pré-lait (qui s'approche le plus du lait maternel), puis vers un lait hypoallergénique (HA), pour soutenir la digestion du tout-petit avec des protéines déjà fractionnées. Si l'enfant présente ensuite une allergie au lait de vache, on lui donnera des aliments spéciaux prescrits par le médecin et généralement remboursés par les caisses-maladie.

Les intolérances ne sont pas des allergies

Contrairement à une idée largement répandue, les intolérances alimentaires ne sont pas les petites sœurs des allergies et les deux diagnostics ont moins de choses en commun qu'on ne le pense. Contrairement à l'allergie, l'intolérance n'implique pas le système immunitaire. Le plus souvent, c'est à cause d'un déficit enzymatique que certains nutriments ne sont pas suffisamment fractionnés ou décomposés, ce qui provoque des ballonnements, des douleurs abdominales et des diarrhées. L'une des intolérances les plus

En cas de diarrhée, les solutions électrolytiques préviennent la déshydratation.

fréquentes est l'intolérance au lactose, le sucre du lait. Y compris chez l'enfant. Toutefois, il est très rare que l'intolérance au lactose soit présente dès la naissance et même le lait maternel contient du lactose. Un pré-lait s'avère donc généralement suffisant chez les bébés non allaités. Pour les enfants un peu plus âgés, il existe des laits spéciaux sans lactose, dont l'intérêt diffère d'une personne à l'autre. Dans une étude, les symptômes de tous les bébés se sont améliorés automatiquement avec l'âge, ce qui laisse penser que la production enzymatique s'améliore à mesure que le système digestif mûrit. <

Les solutions contre la diarrhée

La diarrhée est un problème fréquent chez le nourrisson et l'enfant en bas âge. Elle se manifeste par des selles liquides et malodorantes plus de trois à cinq fois par jour. Plus le nourrisson est jeune, plus la diarrhée peut être dangereuse. Si elle persiste pendant plus de 6 à 12 heures ou si d'autres symptômes apparaissent (fièvre élevée, crampes, vomissements ou présence de sang dans les selles), il faut absolument consulter le/la pédiatre.

Pour prévenir la diarrhée

- Allaiter si possible jusqu'au sixième mois.
- Attendre le 6^e mois pour commencer la diversification: introduire un nouvel aliment tous les trois jours seulement (et observer s'il est bien toléré).
- Bien se laver les mains avant la préparation des repas et bien laver aussi les légumes et les fruits (prévention des infections gastro-intestinales).
- Faire bouillir l'eau utilisée pour l'alimentation au biberon.
- Si un traitement antibiotique est nécessaire, administrer des probiotiques à l'enfant, mais pas au(x) même(s) moment(s) de la journée.

Pour traiter la diarrhée

- Donner à l'enfant une solution électrolytique achetée en pharmacie.
- Lui donner beaucoup de liquide (tisanes à la camomille ou au fenouil) pour éviter la déshydratation.
- Lui donner des probiotiques pour reconstituer la flore (surtout avec des bifidobactéries et des bactéries lactiques).
- Privilégier les aliments bien tolérés comme les pommes de terre, les carottes, les bananes ou les pommes pour préparer ses purées.
- Épaissir le lait infantile avec de la farine de riz ou lui donner un mélange de bouillie de riz et d'électrolytes. Renoncer pour un temps au lait de vache.

ENSEMBLE POUR UN MONDE PLUS VERT

Une activité neutre en carbone depuis des années – et désormais positive



La durabilité dès le début : depuis le début, nous travaillons de manière biodynamique. Un pas important pour l'environnement, car l'agriculture biodynamique est la forme d'agriculture la plus durable. Elle va bien au-delà des normes biologiques légales. Il y a 9 ans, nous avons opté pour la neutralité climatique et avons entrepris un changement avec nos laits infantiles. Désormais, nous franchissons une étape supplémentaire en faveur du climat.

Plus d'informations sur : holle-klimapositivu.ch/fr/

AVIS IMPORTANT – L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.



Holle
biodynamique
depuis 1934



LA SANTÉ DANS L'ASSIETTE

L'alimentation a une influence majeure sur la santé et le développement des enfants et adolescents.

Une alimentation variée et équilibrée est recommandée dès le plus jeune âge.

Fabrice Müller

Les fondations d'un mode de vie sain se posent très tôt dans la vie. Dans un premier temps, ce sont les parents qui déterminent ce que leurs rejetons vont manger. C'est ainsi que les enfants intègrent les normes et les valeurs associées à la nourriture et à la santé qui influenceront leur comportement ultérieur en matière d'alimentation. Les préférences de l'enfance restent souvent toute une vie.

Des besoins accrus en calories

Pour grandir, les enfants ont besoin d'énergie. Leur métabolisme tourne à plein régime. Par rapport à leur poids corporel, les enfants ont besoin de plus d'énergie que les adultes. Par exemple, une fille de huit ans qui pèse 25 kilos a besoin chaque jour de 1700 kilocalories environ, tandis que sa maman qui pèse bien le double n'a besoin que de 600 kilocalories de plus que sa fille. La Société Suisse de Nutrition (SSN) précise que le bilan énergétique doit toujours être équilibré. Tant que l'alimentation apporte autant d'énergie que l'enfant en dépense, tout va bien. Mais si, à long terme, l'enfant mange plus que ce dont il a besoin, c'est la porte ouverte au surpoids.

De tout un peu

Après le stade du nourrisson et jusqu'à l'entrée dans la puberté, les enfants devraient avoir une alimentation variée et équilibrée, exactement comme les adultes. Protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux, fibres alimentaires et eau sont vitaux. Les quantités nécessaires sont très variables. L'eau et les liquides doivent être consommés à profusion tandis que d'infimes quantités de vitamines et de minéraux suffisent en comparaison. Tous les fruits et légumes contiennent leurs propres précieux constituants. Ils doivent figurer au menu de chaque repas principal et de chaque en-cas.

Une bonne perception de la faim et de la satiété

Des repas répartis régulièrement au fil de la journée favorisent les bonnes performances et la concentration des enfants. Ceux-ci ont

d'ailleurs une bonne perception de la faim et de la satiété. Mieux vaut les laisser décider eux-mêmes de la quantité qu'ils mangent. La SSN recommande de tenir compte des préférences alimentaires de l'enfant pour établir le menu, sans oublier pour autant nos propres besoins. Nos yeux mangent aussi, et c'est encore plus vrai pour les enfants. Ils mangent avec tous leurs sens et adorent les présentations pleines de fantaisie et de surprises. Enfin, très important, les parents et autres adultes de référence doivent montrer l'exemple et mettre eux-mêmes en pratique ce qu'ils attendent des enfants.

Tous les fruits et légumes contiennent leurs propres précieux constituants.

Petites douceurs, grands malheurs

Beaucoup d'aliments sont naturellement sucrés, d'autres contiennent des sucres ajoutés. Y compris des aliments pour lesquels on ne s'y attend pas forcément comme certaines épices, certaines boissons aux fruits ou des yogourts supposés «bons pour la santé». Même dans certains «aliments pour enfants», on trouve souvent du sucre en trop grandes proportions. Selon la SSN, ces produits ne sont absolument pas nécessaires pour apporter aux enfants tous les nutriments dont ils ont besoin. Mieux vaut donc y regarder à deux fois.

Le sucre a un impact sur la concentration et les performances des enfants et des adolescents. Il a d'abord un effet coup de fouet, car il passe rapidement dans le sang et entraîne une hausse de la glycémie. Les enfants sont alors souvent très agités et nerveux. Mais la glycémie redescend ensuite aussi vite qu'elle est montée, entraînant fatigue et baisse des performances. En même temps, l'envie de plus de sucre remonte en flèche. «Pour favoriser la concentration à l'école, le sucre est tout sauf idéal», affirme Nicole Heuberger. D'un autre côté, inutile de le diaboliser: une consommation modérée de maximum 30 grammes par jour reste acceptable.

Les enfants mangent avec tous leurs sens.

Les glucides: importants pour grandir

Pour les enfants et les adolescents en pleine croissance, les glucides et les protéines sont incontournables. Les légumes, de leur côté, apportent des fibres et des vitamines. Ils sont aussi importants pour la santé mais, techniquement, ne jouent pas un aussi grand rôle pour la croissance. «En tant que parents, nous ne devons pas fonctionner avec les mêmes repères de quantité que pour nous», insiste Nicole Heuberger. Les glucides sont plus importants pour les enfants que pour les adultes. Le principe de base doit être le suivant: les parents décident de ce qui est servi à table et proposent un repas équilibré mais les enfants doivent pouvoir décider ce qu'ils ont envie de manger et en quelles quantités parmi ces aliments. «Par contre, si l'enfant a un problème alimentaire, s'il est en surpoids par exemple, les parents doivent établir certaines règles.»



Lien utile:

Disque alimentaire suisse adapté aux enfants:
sge-ssn.ch/fr/cole-et-formation/enseignement/materiel-didactique/disque-alimentaire/

Recommandations alimentaires journalières pour les enfants et les adolescents

- De l'eau (plate ou seulement légèrement gazeuse) ou des jus de fruits purs dilués et des tisanes non sucrées
- Cinq portions de légumes et de fruits
- Trois à quatre portions de produits céréaliers (de préférence aux céréales complètes), de pommes de terre et de légumineuses
- Produits laitiers, viande, poisson, œufs, tofu
- Huiles végétales (en privilégiant l'huile de colza)
- Noix non salées (noix, amandes, noisettes...)
- Maximum une petite sucrerie
- Les boissons caféinées comme le cola doivent rester exceptionnelles

**Pour les petits
super-héros**

Super Premium

La **ligne Premium** des laits Bimbosan avec nucléotides – avec un excellent goût lacté. Découvre en plus sur bimbosan.ch

Grandir naturellement

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

TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

Dès la grossesse, les futures mamans ont souvent beaucoup d'interrogations autour de l'allaitement, surtout si elles attendent leur premier enfant. Si vous pouvez répondre à toutes les questions ci-dessous, vous êtes déjà incollable sur le sujet. Sinon, ce quiz vous apprendra sûrement l'une ou l'autre chose.

Christiane Schittny, pharmacienne

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

Comment nourrissait-on les nouveau-nés avant l'arrivée sur le marché du lait infantile?

1. Certains étaient allaités exclusivement, le plus souvent par une nourrice.
2. Ils recevaient aussi du vin sucré, du miel ou du beurre liquide.
3. On leur donnait du pain trempé dans du bouillon de poule frais.

En Europe, comme dans d'autres cultures d'ailleurs, pendant des siècles, on pensait que le lait maternel particulier des premiers jours était mauvais pour le nouveau-né. Il ne fallait donc pas allaiter l'enfant pendant la ou les deux premières semaines et on lui donnait soit du lait mature d'autres femmes, soit du vin sucré, du miel ou du beurre. Inévitablement, avec une telle alimentation, le nourrisson vomissait, ce qui était considéré comme un processus normal de nettoyage après la naissance. *Réponses correctes: 1 et 2.*

Le colostrum, c'est qui ou c'est quoi?

1. Un tire-lait moderne qui permet de tirer son lait tout en douceur.
2. Le lait maternel excrété juste après l'accouchement.
3. Une femme qui remplissait autrefois plus ou moins le rôle d'une puéricultrice actuelle.

Le colostrum est le lait maternel produit par l'organisme juste après l'accouchement. Il a une consistance plus épaisse et il est plus jaune que le lait mature. Il constitue l'alimentation idéale du nouveau-né: très concentré, riche en protéines, nutriments et précieux constituants, pauvre en lipides et facile à digérer, il contribue à un bon départ dans la vie. Il joue en outre un rôle décisif dans le développement du système immunitaire.

Réponse correcte: 2.

Quel est l'avantage du lait maternel?

1. Il est toujours «prêt à l'emploi» et à la bonne température.
2. Il est très bon pour la santé du bébé.
3. Sa composition s'adapte automatiquement à l'âge de l'enfant.

Le lait maternel est l'aliment idéal pour le nourrisson. Outre sa composition toujours parfaitement adaptée à la croissance de l'enfant, il contient des anticorps maternels, qui le protègent de diverses maladies au-delà de la durée de l'allaitement. Le lait maternel contient en outre des bifidobactéries, qui influencent favorablement la flore intestinale encore en développement. L'allaitement favorise un lien particulièrement fort entre la mère et l'enfant, ce qui est bon pour son développement émotionnel et sa santé psychique. *Réponses correctes: 1, 2 et 3.*

Qu'est-ce qui peut poser problème lors de l'allaitement?

1. Des seins trop gros, trop petits ou malformés.
2. Les crevasses qui peuvent rendre la mise au sein douloureuse.
3. Une mise en route tardive de la production de lait après l'accouchement.

Malheureusement, l'alimentation au sein ne se passe pas toujours aussi facilement qu'on se l'imagine. Parfois, la production de lait ne démarre vraiment que quelques jours après l'accouchement. Une situation qui n'est pas vraiment facile à vivre en attendant. D'autres problèmes peuvent survenir, comme les douleurs dues à des crevasses, un engorgement ou la prise de certains médicaments indispensables pour la mère, ainsi qu'un refus temporaire du sein ou une maladie de l'enfant. Toutefois, pour presque tous ces problèmes, il existe des solutions, même si elles exigent parfois un peu de patience! *Réponses correctes: 2 et 3.*

À quelle fréquence l'enfant doit-il prendre le sein?

1. Il est important d'avoir un planning d'allaitement bien établi pour que bébé s'habitue à boire régulièrement.
2. Plus l'enfant grandit, plus il faut l'allaiter fréquemment.
3. C'est très variable, en fonction de la faim du nourrisson.

Les premières semaines, un nouveau-né doit être mis au sein au moins huit à douze fois en 24 heures. Il est recommandé d'allaiter selon ses besoins et non selon un rythme fixe. Le nourrisson sait généralement exprimer son besoin de manger: il cherche le sein avec sa bouche, tourne la tête d'un côté et de l'autre ou suce ses petites mains. Il ne faut pas attendre qu'il pleure pour l'allaiter, car il aura alors peut-être du mal à se calmer et à boire.

Réponse correcte: 3.

Qu'est-ce qui aide en cas de crevasses douloureuses?

1. La chaleur et la graisse de laine.
2. Les antidouleurs et le froid.
3. Tirer son lait et, au besoin, demander les conseils d'un(e) professionnel(le).

Au tout début de l'allaitement, il est fréquent que les mamelons soient sensibles ou irrités. C'est tout à fait normal, car le mamelon doit d'abord s'habituer à la succion énergique du nourrisson. Changer fréquemment sa position d'allaitement et ne pas laisser l'enfant trop longtemps au sein peuvent aider. La chaleur, un massage doux ou l'application de graisse de laine soulagent aussi la douleur. Au besoin, il est possible de tirer son lait jusqu'à ce que la situation s'améliore. C'est généralement le cas quelques jours après l'accouchement. Si ce n'est pas le cas, il faut demander conseil à un(e) professionnel(le). *Réponses correctes: 1 et 3.*

Comment stimuler la production de lait?

1. En mettant l'enfant au sein plus souvent.
2. En buvant soi-même beaucoup de liquide.
3. En mangeant un peu plus que d'habitude.

On peut faire beaucoup de choses pour augmenter la production de lait. Notamment: mettre l'enfant au sein très souvent, proposer si possible à chaque fois les deux seins et veiller à ce que l'un des deux au moins soit bien vidé. La mère doit pouvoir allaiter dans une atmosphère calme et détendue et boire elle-même suffisamment. Si, provisoirement, l'enfant boit peu, l'utilisation d'un

tire-lait peut aider pour ne pas freiner la production de lait. La quantité de nourriture ingérée par la mère, par contre, n'a aucune influence sur la production de lait. *Réponses correctes: 1 et 2.*

Quelles affirmations s'appliquent à l'alimentation au biberon?

1. Elle constitue aujourd'hui une alternative tout à fait valable à l'allaitement.
2. Elle donne souvent des nourrissons en surpoids.
3. Le lait de vache dilué est une meilleure alternative au lait maternisé.

Si une mère ne peut pas ou ne souhaite pas allaiter, il n'y a aucune raison pour qu'elle ait mauvaise conscience. De nos jours, les enfants nourris au biberon grandissent aussi très bien, car les aliments du commerce contiennent tout ce dont ils ont besoin en termes de nutriments et de vitamines. Il faut toujours utiliser un lait infantile spécialement prévu à cet effet, qui est la meilleure alternative au lait maternel. Si l'on respecte bien les doses, il n'y a pas de risque que l'enfant mange trop. On ne donnera en aucun cas des recettes maison à base de lait de vache ou de soja, car ils peuvent provoquer des allergies, des intolérances ou une dénutrition! *Réponse correcte: 1.*

TROIS SIT-UPS

ET DÉJÀ DES COURBATURES.



POUR SOUTENIR LA FONCTION MUSCULAIRE.

www.magnesium-biomed.ch

Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

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

BioMed®

*Dans le centre-ville,
le vélo est le moyen
de transport idéal.*

EN SELLE!

Le vélo est un sport idéal: plaisant, accessible à presque tous, bon pour la santé et doux pour les articulations. Et l'automne nous réserve souvent de belles journées aux températures agréables. Alors lancez-vous!

Dominik Schittny

Quand on fait du vélo, jusqu'à 80% du poids du corps repose sur la selle. C'est donc un sport qui fait travailler le système cardio-vasculaire et toute une série de groupes musculaires sans trop fatiguer les articulations. Sans compter que le vélo peut facilement s'intégrer dans notre quotidien: pour aller au travail, faire des courses ou simplement une petite escapade sympa. À plusieurs, ce sera encore deux fois plus amusant.

Sport d'endurance par excellence

Si vous faites souvent du vélo, vous sollicitez sans forcer votre système cardio-vasculaire. Un cœur performant offre une protection contre les maladies cardiaques, notamment contre la maladie coronarienne, dans laquelle des dépôts viennent rétrécir le diamètre des artères coronaires. La pratique du vélo renforce aussi les poumons, stimule la respiration et aide le système immunitaire à résister aux maladies infectieuses. Les muscles des jambes en profitent également: les coups de pédales du haut vers le bas font travailler les muscles extenseurs tandis que la «phase de tirage» renforce les muscles fléchisseurs. Les muscles du tronc,

de la nuque et des épaules se développent également, ce qui décharge le rachis et s'avère particulièrement intéressant pour les personnes qui souffrent du dos.

Avant le départ

Le vélo offre une bonne possibilité pour se mettre (plus) régulièrement au sport, y compris pour les pantouflards et les cyclistes occasionnels. À condition de bien se préparer, surtout si vous appartenez à l'une de ces deux catégories. Vous pourrez ainsi minimiser les risques de surprises désagréables et optimiser vos résultats. La première règle est la suivante: si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, faites contrôler votre état de santé chez le médecin avant votre première grande sortie. Il importe aussi d'augmenter lentement et progressivement le niveau de performance. Car si vous cherchez à abattre des kilomètres ou si vous vous lancez dans une randonnée en montagne sans entraînement, vous en demandez trop à votre corps et ne devez pas vous étonner si vos muscles se rebellent.

*Le vélo fait travailler
le système cardio-vasculaire
et de nombreux groupes
de muscles sans trop fatiguer
les articulations.*

Pour quel type de vélo opter?

En principe, tous les types de cycles sont adaptés à une séance d'entraînement à vélo. Le mieux est de vous interroger sur vos préférences: voulez-vous avancer le plus vite et le plus loin possible avec un vélo de course léger et maniable sur des routes ou des voies macadamisées, ou plutôt rouler tranquille avec un modèle plus robuste, à l'écart du trafic routier, dans des chemins de campagne ou empierrés pour profiter paysage? Ou peut-être comptez-vous vous servir principalement de votre vélo pour aller au travail? Ou encore pour un usage tout-terrain plus sportif? Les possibilités sont nombreuses et un magasin spécialisé sera de bon conseil. Quel que soit votre choix final, votre vélo doit être adapté à votre taille et vous permettre de rouler en toute sécurité.



**x-fois contre
les douleurs ✓**

Flam-X Dolo forte Lotio 2%

Plus d'informations sur
www.flam-x.ch

- ✓ Arthrose et douleurs articulaires
- ✓ Douleurs dorsales*
- ✓ Entorses, contusions, claquages

*à la suite d'événements traumatiques
Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

axapharm

Votre partenaire santé suisse 
axapharm ag, 6340 Baar



Le boom du vélo électrique

Quand on parle de vélo électrique, il est presque toujours question de «Pedelects», ces vélos où un moteur électrique vient assister le pédalage. Les vrais «vélos électriques», qui fonctionnent entièrement sans la force des muscles et où le moteur électrique assure tout le travail, représentent en fait une très faible part du marché. Mais notre article est là pour vous parler de sport et donc bien de ces modèles qui soutiennent le pédalage: les avantages de ces vélos sont évidents. Comme le pédalage demande moins d'effort, ils conviennent aussi bien aux moins sportifs d'entre nous. Mais les bienfaits de l'entraînement sont préservés. L'effort requis étant moindre, les articulations sont encore plus ménagées qu'avec un vélo conventionnel. S'ils sont utilisés à la place de la

voiture, ils offrent un moyen de transport beaucoup plus écologique, qui permet aussi de transporter des enfants ou des marchandises assez lourdes avec une remorque. Leurs inconvénients sont par contre leur prix élevé, leur poids et l'entretien parfois fastidieux de la batterie.

Le bon équipement

Quel que soit le modèle sur lequel on roule, un casque à vélo adapté, qui protège la tête en cas de chute, est absolument indis-

La gamme de types de vélos est variée – le commerce spécialisé offre des conseils.

pensable. Selon vos ambitions, votre type d'utilisation, votre situation personnelle ou vos possibilités financières, un cycliste rembourré, un T-shirt technique, des vêtements de protection spéciaux, des protections articulaires ainsi que des gants spéciaux ou des lunettes de coureur peuvent aussi être utiles. Les vestes de sécurité fluo ou les bandes réfléchissantes offrent en outre plus de sécurité dans le trafic routier, surtout dans la pénombre ou l'obscurité. <

Petite pharmacie du parfait cycliste

- À vélo, les petites blessures sont vite arrivées. Emportez un désinfectant, des sparadraps, pansements et bandages pour pouvoir réagir aussitôt.
- Après une contusion ou une elongation, les patches ou gels antidouleurs sont utiles contre la douleur.
- Une petite paire de ciseaux et une bonne pince à épiler rendent toujours de précieux services.
- Les insectes sont presque toujours de la partie. En cas de piqûre, utilisez un antihistaminique sous forme de gel, de roll-on ou de comprimés.
- Pour une excursion plus longue, une protection solaire adaptée avec un indice UV suffisant est indispensable et doit être appliquée une première fois avant le départ.

PERNATON®
Naturellement souple

ORIGINAL
PERNA EXTRACT

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

Plus d'informations sur:
www.pernaton.ch
@ @pernaton.official

Flector Plus
Appliquer au lieu de masser.

Un plâster pour 24 heures.

www.flectorplustissugel.swiss

Formula Plus

Combat la douleur et l'inflammation en cas d'entorses, contusions et claquages musculaires avec hématomes et oedèmes.

- Seulement 1x au lieu de 2x par jour !
- Pénètre en profondeur dans le tissu enflammé.
- Facile et propre à utiliser.
- Chaque emballage contient deux filets tubulaires élastiques pour la fixation.

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

IBSA
Caring Innovation

QUAND LA PEAU VIEILLIT

Des soins optimaux et l'évitement des facteurs susceptibles de l'abîmer peuvent ralentir son vieillissement. Même si certaines modifications visibles liées à l'âge peuvent «juste» occasionner une gêne esthétique, elles méritent un avis médical.

Jürg Lendenmann

Les premiers signes de vieillissement peuvent apparaître dès 20 à 30 ans. La peau se modifie avec le temps. Elle devient plus sèche et squameuse, car les glandes sébacées produisent moins de sébum et l'épiderme stocke moins bien les lipides. Elle s'affine également, laissant les vaisseaux plus visibles, et devient plus sensible aux infections.

À cause d'un déficit en élastine (une protéine importante pour la peau), elle perd en élasticité et produit aussi moins de collagène, une autre protéine qui la soutient. La concentration en acide hyaluronique, une substance capable de retenir l'eau, diminue éga-

«Avec les années, la peau se ride, mais seul l'abandon de l'enthousiasme froisse l'âme.»

Albert Schweizer

lement et le film hydrolipidique perd en efficacité. La peau devient moins résistante. Au final, elle se relâche, se dessèche et se ride. La rapidité à laquelle la peau vieillit est en partie déterminée par l'hérédité et les gènes. Mais il est possible de ralentir ces proces-

«Les personnes âgées sont comme des musées: ce n'est pas la façade qui compte, mais les trésors à l'intérieur.»

Jeanne Moreau, actrice française

sus par des soins appropriés et en évitant les facteurs environnementaux défavorables (voir l'encadré page 32). Les modifications apparentes de la peau les plus fréquentes sont:

Le fibrome

C'est ainsi qu'on appelle une tumeur bénigne du tissu conjonctif qui forme une petite protubérance. Les fibromes simples jugés gênants peuvent être éliminés sans complications par un médecin à l'aide de différentes méthodes.

La couperose

Quand de petits vaisseaux rouges deviennent visibles sur le visage, les joues et autour du nez, c'est parce qu'ils sont dilatés. La couperose disgracieuse peut être traitée par lampe flash à lumière intense pulsée (IPL) ou par laser.

Les troubles de la kératinisation

Quand les couches de peau morte ne s'éliminent plus normalement, des troubles de la kératinisation peuvent apparaître, plus particulièrement sur le visage des hommes. Des lotions et des crèmes riches en facteurs hydratants comme l'urée peuvent atténuer le problème.

Les taches de vieillesse

Le plus souvent, les taches de vieillesse apparaissent sur les zones qui ont été fréquemment exposées au soleil, notamment sur les mains et le visage. Si on les trouve gênantes, elles peuvent être éliminées par lampe flash (IPL), laser ou azote liquide (cryothérapie). Il existe aussi des préparations éclaircissantes disponibles en pharmacie; n'hésitez pas à demander conseil!

Burgerstein hair&nails:



«Mes soins agissent à la racine.»



Grâce à sa formule de soin riche, Burgerstein hair&nails nourrit et soigne les cheveux et les ongles à la racine en leur apportant de précieux nutriments. La biotine et le zinc contribuent à la bonne santé des cheveux. Le zinc a en outre une action bénéfique sur les ongles. Des extraits de grande qualité de millet, source de L-méthionine, et d'algues rouges riches en calcium complètent idéalement cette formule.

Ça vous embellit.

Burgerstein Vitamine

Antistress SA, 8640 Rapperswil

Les verrues séniles

Pour exclure un éventuel cancer de la peau, les verrues séniles (kératose séborrhéique) exigent un avis médical. Ces excroissances cutanées brun clair à brun foncé ne sont pas de vraies verrues, car elles ne sont pas dues à un virus. Les verrues séniles peuvent provoquer une gêne esthétique mais aussi se desquamer, démanger et parfois saigner. Si nécessaire, elles peuvent être enlevées sous anesthésie locale à l'aide d'un scalpel.

La kératose actinique

Cette lésion précurseur d'une tumeur non pigmentaire apparaît surtout sur le visage. Souvent d'abord seulement palpable sous forme de nodule dur de la couleur de la peau, elle peut se développer et former de la corne. Ces modifications de la peau doivent être examinées et traitées le plus vite possible par un(e) dermatologue. En général, le traitement passe par la thérapie photodynamique, mais d'autres méthodes comme la cryothérapie peuvent être envisagées. Des contrôles de suivi réguliers sont ensuite importants pour dépister et traiter à temps une éventuelle tumeur maligne. Il est aussi indispensable de bien se protéger du soleil.

Les infections cutanées

Avec l'âge, les infections provoquées par des bactéries, des virus ou des champignons sont plus fréquentes. C'est le cas par exemple de l'érysipèle dû à des streptocoques, ou du zona provoqué par un herpèsvirus. Les mycoses de la bouche ou des ongles se multiplient également.

La rosacée est une affection cutanée dont la cause est mal définie. Elle répond bien aux traitements antibiotiques, ce qui semble indiquer une origine bactérienne. La rosacée se caractérise par une hyperactivité des vaisseaux au niveau du visage – au début, le plus souvent autour du nez. On dispose de différents traitements pour la soigner.

Les soins de la peau vieillissante

- Buvez suffisamment.
- Limitez les bains très chauds et douchez-vous à l'eau la plus froide possible; cela dessèche moins la peau.
- Préférez un syndet – qui n'attaque pas le film hydrolipidique – ou une lotion douce aux savons.
- Séchez-vous soigneusement. Évitez les produits de soin contenant des tensioactifs, qui privent la peau de lipides; les produits qui contiennent de l'alcool dégraissent aussi la peau et l'irritent.
- Soignez votre peau avec des produits hydratants à base d'urée et apportez-lui suffisamment de lipides. Pour la peau du visage, misez sur des lotions huile dans l'eau le matin et eau dans l'huile le soir. Les produits relipidants sont souvent à base d'huile de jojoba, d'avocat ou d'amande.
- Les soins de peau au collagène retiennent l'eau dans la peau et lui donnent plus de volume, d'élasticité et de fermeté.
- Évitez les facteurs qui agressent la peau comme les UVA et les UVB (protection solaire!) et la consommation de tabac et d'alcool; une alimentation peu équilibrée, la chaleur et le froid, le stress et le manque de sommeil peuvent aussi nuire à la texture de la peau.
- Veillez à avoir une alimentation saine riche en légumes, en fruits et en fibres. Outre différentes vitamines, les acides gras oméga-3 jouent aussi un rôle important. Limitez la consommation de sucre.

Je suis l'émail en cotte de mailles!

Sais-tu qu'un superhéros vit dans ta bouche?

Ce n'est ni ta langue bien pendue, ni ta salive qui te permet peut-être de gagner les concours de crachats, mais plutôt la substance qui recouvre tes dents. Vu sa résistance, nous l'appellerons l'émail en cotte de mailles!

Plutôt cool comme nom! Dis-moi un peu qui tu es...

L'émail en cotte de mailles: je fais partie des substances les plus dures présentes dans ton corps. Je forme la couche protectrice extérieure de tes dents et je les défends contre ce qui pourrait abîmer le matériau situé en dessous, qui est sensible à la douleur.

C'est bien pensé. Mais pourquoi mes parents me rabâchent sans cesse de me brosser les dents? Puisque tu es là, je pourrais m'en passer, non?

Pas vraiment non! Je suis très résistant, mais pas invulnérable. Les aliments et les boissons acides en particulier, comme les jus de fruits ou les limonades, peuvent me faire perdre d'importants minéraux et me rendre moins résistant. Mais il y a encore une autre raison pour laquelle tu dois suivre les conseils de tes parents...

Alors là, il va falloir que tu m'en dises plus pour me convaincre. Parce que j'ai horreur de me brosser les dents!

Pourtant, ce n'est pas si terrible: ça ne prend que quelques minutes pour que tes quenottes soient propres! Et pour moi, ce petit coup de pouce fait une



tes dents. Il est en grande partie constitué de bactéries comme celles, redoutables, responsables des caries. Pour moi, ces petites bestioles sont un vrai cauchemar, surtout si tu manges ou bois des aliments sucrés.

Je ne comprends pas...

Le sucre contenu dans ces boissons, dans le chocolat ou d'autres aliments sucrés permet à ces bactéries de prendre des forces. Et sais-tu ce qui se passe ensuite? En moins de temps qu'il ne faut pour le dire, le sucre que tu as mangé avec tant de plaisir se transforme en acide corrosif. Cet acide lactique, tu ne sens pas son goût mais il me cause bien des soucis. Il peut m'affaiblir à tel point que ce liquide attaque tes dents et fait des «trous» dedans. Le/La dentiste parle alors de caries.

grande différence. Je ne pourrais pas m'en sortir tout seul pour garder tes dents en bonne santé pendant de longues années!

Vraiment? Bon alors dis-moi: ça m'apporte quoi, en vrai, de me brosser les dents?

Ça te permet d'éliminer la plaque dentaire, un dépôt collant, d'abord invisible, qui se forme chaque jour sur



Fiche d'identité de l'émail en cotte de mailles

- Je fais partie des substances les plus dures du corps humain, je recouvre tes dents et les protège.
- Les aliments acides comme les jus de fruits et les limonades sont très mauvais pour moi, tout comme le sucre.
- Je serais vraiment très heureux que tu prennes le temps de te brosser les dents deux fois par jour pour me donner un coup de pouce.

Aïe! Des trous que seul le/la dentiste peut rafistoler, très peu pour moi! Je préfère encore t'aider à lutter contre les bactéries responsables de tout ça! Dis-moi juste comment!

Ne mange pas trop de sucreries. Évite en particulier celles que tu sucres longtemps dans ta bouche. Brosse-toi les dents deux fois par jour: les surfaces qui te servent à mâcher mais aussi les faces avant et arrière – bref, partout! Idéalement, fais toujours des mouvements du rouge (la gencive) vers le blanc (les dents) avec ta brosse. Choisis une brosse à poils souples et un dentifrice contenant du fluor. De cette façon, les bactéries responsables des caries, le sucre et l'acide n'auront aucune chance de me détruire.

Irene Strauss, pharmacienne



Peau sèche? Éruptions cutanées? Démangeaisons?




OMIDA Pommade Cardiospermum-N en cas d'éruptions cutanées sèches accompagnées de démangeaisons et des inflammations aiguës ou chroniques. Disponible en pharmacies et drogueries. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Omidag AG, Küssnacht am Rigi

FAITS POUR DURER!

Aujourd'hui, on remplace généralement les dents perdues par des implants. Ronald Jung, un spécialiste de la question, nous en dit plus sur les précautions à prendre avant et après leur pose.

Susanna Steimer Miller

Quelles sont les conditions à remplir pour pouvoir recevoir un implant?

Prof. Dr méd. dent. Ronald Jung: si vous optez pour un implant, vous devez lui garantir des conditions optimales, autrement dit avoir une hygiène dentaire irréprochable avec un brossage quotidien incluant les espaces interdentaires, faire contrôler vos dents régulièrement et aller chez l'hygiéniste dentaire tous les six à douze mois.

Bien sûr, un implant ne peut pas se carier ou engendrer des problèmes de racine mais, en cas d'hygiène dentaire défaillante, des bactéries peuvent se glisser entre la gencive et l'implant et y provoquer une inflammation. Notre cavité buccale est un peu comme une piscine. Si une inflammation se développe au niveau d'une dent, les bactéries responsables peuvent facilement attaquer les autres dents. Dans le pire des cas, une inflammation peut entraîner la perte d'une autre dent ou de l'implant.

Qu'est-ce qui peut majorer le risque d'inflammation?

Le risque d'inflammation est 10 à 15 fois plus élevé chez les fumeurs ou en cas de parodontite (inflammation de la gencive). Les personnes qui ont des antécédents de parodontite sont plus sensibles aux bactéries incriminées dans ces inflammations.

La pose d'un implant implique des processus mécaniques mais aussi biologiques. Seules des conditions optimales permettent à l'implant de bien s'ancrer dans l'os et de remplir sa fonction durablement.

Combien de temps faut-il attendre après l'extraction d'une dent pour pouvoir poser un implant?

Ça dépend d'une personne à l'autre. Aujourd'hui, il est parfois possible de poser l'implant immédiatement après l'extraction dentaire. Mais c'est un acte très sophistiqué. La plupart du temps, on attend deux à trois mois pour que les tissus soient bien cicatrisés. Si l'on attend plus de six mois, l'os s'atrophie souvent trop,



Le Prof. Dr méd. dent. Ronald Jung, PhD, dentiste spécialisé et chef de clinique du département de médecine dentaire reconstructive au Centre de médecine dentaire de l'Université de Zurich

car il n'est plus mis sous contrainte par la dent manquante. Pour préserver l'os, il lui faut un stimulus.

Pour éviter la perte de substance osseuse, il est recommandé de reconstruire l'os directement après l'extraction de la dent condamnée. Cette mesure permet généralement de limiter la perte de substance osseuse à seulement 15 % environ.

Et s'il n'y a pas assez d'os pour l'implant?

On a alors deux options. L'utilisation d'un substitut osseux permet d'obtenir une structure en 3D dans laquelle les cellules osseuses endogènes pourront se développer. On place en plus une membrane résorbable sur le substitut osseux pour que les tissus mous situés au-dessus soient «isolés» et que l'os ait suffisamment de temps pour se régénérer. Aujourd'hui, on dispose de matériaux issus d'os d'animal ou synthétiques, même si ces derniers se sont avérés moins performants.

Quand il manque beaucoup d'os ou en cas de rejet du matériau d'origine animale, on a encore la possibilité de faire une auto-

greffe. On prélève alors de l'os ailleurs dans la bouche ou au niveau de la hanche.

De quel matériau sont faits les implants?

Aujourd'hui, on utilise surtout le titane, qui est bien toléré par l'organisme en plus d'être extrêmement résistant. Une étude publiée récemment montre que 92 % des implants en titane sont encore en bon état 25 ans après leur pose.

Les implants en céramique sont de plus en plus appréciés mais nous n'avons pas encore beaucoup de recul sur leur comportement à long terme.

Quels problèmes peuvent survenir pendant et après la pose d'un implant?

Il est possible qu'on constate seulement au moment de l'intervention qu'il y a trop peu d'os ou qu'il est trop tendre. Parfois, on peut aussi avoir un problème d'espace. La distance jusqu'au nerf ou jusqu'au sinus maxillaire, par exemple, est parfois trop réduite. Comme pour toute opération, il y a toujours un risque d'infection. Ou les points peuvent lâcher. D'où toute l'importance des antibiotiques en prévention et du contrôle post-opératoire. Je déconseille donc d'aller se faire poser des implants à l'étranger. La pose d'un implant doit être bien planifiée et la cicatrisation prend du temps. Ce n'est donc pas réglé en quelques jours. La relation de confiance avec le/la chirurgien(ne) est aussi primordiale. Se faire traiter à l'étranger est risqué. Si quelque chose se passe mal, la bonne affaire de départ peut vite tourner au cauchemar, y compris sur le plan financier.

En cas d'hygiène bucco-dentaire peu rigoureuse, une inflammation peut survenir des mois voire des années après la pose de l'implant.

Y a-t-il des alternatives aux implants?

Oui, quand il n'y a pas assez d'os et que les dents adjacentes ont déjà une couronne ou un plombage, le bridge est une bonne alternative, moins invasive.



Mode opératoire

Quand l'os de la mâchoire permet l'intervention, on ouvre la gencive, on perce un trou dans l'os, on y pose une vis en titane et on suture complètement ou partiellement la muqueuse. S'il n'y a pas assez d'os, on le reconstitue artificiellement. Après deux à six mois, la vis est parfaitement implantée dans l'os. On incise alors de nouveau la gencive et on place une coiffe de cicatrisation sur la vis pour préparer la gencive à la future prothèse. En l'espace de quelques jours, la gencive enserre la coiffe comme pour une vraie dent. La coiffe est remplacée par un transfert d'empreinte qui est ensuite moulé pour fabriquer la prothèse. Le/La prothésiste dentaire fabrique la couronne sur mesure, au cas par cas. La dernière étape consiste à poser la couronne.



WILD

TEBODONT®

Pour les soins bucco-dentaires optimaux à l'huile de l'arbre à thé

Les produits TEBODONT® régénèrent et renforcent les gencives, les rafraîchissent durablement et inhibent la formation de la plaque dentaire.

Disponible dans votre pharmacie/droguerie.

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland
www.wild-pharma.com





SE FAIRE VACCINER EN TOUTE SIMPLICITÉ EN PHARMACIE

Connaissez-vous votre statut vaccinal? Vous pouvez vous faire conseiller ou vous faire vacciner directement dans plus de 1200 pharmacies contre le Covid-19, la grippe saisonnière ou encore la méningo-encéphalite verno-estivale (FSME), une maladie transmise par les tiques. Il est conseillé de débiter la vaccination contre la FSME en automne pour assurer une protection maximale durant la saison estivale.

Yves Zenger, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Les pharmacies suisses fournissent un travail extraordinaire durant la pandémie de Covid-19. En quelques jours, elles appliquent les décisions politiques. Elles gèrent des défis logistiques de taille. Elles font office de centres de tests et de vaccinations. Elles constituent une part importante de la stratégie de la Confédération dans la lutte contre la crise sanitaire et forment un pilier essentiel du système de santé. Les pharmacies proposent non seulement des vaccins contre le Covid-19, mais aussi, selon les cantons, contre la grippe, l'hépatite A et l'hépatite B, la méningo-encéphalite verno-estivale (FSME), le tétanos et la diphtérie, le zona (Herpès zoster) ou le vaccin combiné contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR).

Les vaccins sauvent des vies

Les vaccins protègent contre les formes sévères de certaines maladies et ont permis de maîtriser de nombreux agents pathogènes. Néanmoins, comme certains de ces agents pathogènes continuent de circuler dans la population, il demeure nécessaire de se faire vacciner – non seulement pour se protéger individuellement, mais aussi pour protéger ses proches et son entourage. Le plan de vaccination suisse indique quels sont les vaccins recom-

mandés, pour qui et à quel moment. Il est élaboré et mis à jour chaque année par des experts indépendants (Commission fédérale pour les vaccinations, CFV), en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Institut suisse des produits thérapeutiques (Swissmedic). Les recommandations formulées dans ce plan visent à aboutir à une protection vaccinale optimale de la population et de chaque individu. Il distingue différentes catégories de vaccinations: les vaccinations de base, les vaccinations complémentaires recommandées et les vaccinations recommandées pour des groupes/situations à risque.

La vaccination contre le Covid-19 reste d'actualité

Depuis des mois, les spéculations vont bon train sur la probabilité d'une nouvelle hausse des cas de Covid-19 cet automne, lorsque nous passerons de nouveau plus de temps à l'intérieur. Comme le virus n'a pas disparu, il faut compter avec une augmentation du nombre de contaminations. Quelle sera la prochaine mutation, et qu'en sera-t-il de notre immunité? Quoi qu'il en soit, les vaccinations et les rappels selon les recommandations de l'OFSP restent d'actualité. En complément des règles d'hygiène et de conduite, c'est à ce jour le moyen le plus efficace pour limiter le nombre de cas sévères et de décès. La vaccination contre le Covid-19 peut ainsi éviter une surcharge du système de santé suisse.

L'automne est la meilleure saison pour se faire vacciner contre la FSME

Les tiques peuvent être infectées par plusieurs microbes et transmettre ainsi des maladies. Les deux plus importantes sont la borréliose (maladie de Lyme) et la méningo-encéphalite à tiques, aussi appelée méningo-encéphalite verno-estivale (FSME). La borréliose, qui est causée par une bactérie, peut être traitée par des antibiotiques. En revanche, il n'existe pas de traitement spécifique contre la FSME. Le vaccin FSME représente donc la seule solution pour se protéger efficacement contre cette grave maladie. L'intégralité du territoire suisse, à l'exception des cantons de Genève et du Tessin, est considérée comme une zone à risque. C'est pourquoi la vaccination contre la FSME est recommandée en Suisse à toutes les personnes qui passent régulièrement du temps dans la nature dans une région où elles risquent d'être exposées à des tiques. La vaccination complète nécessite trois injections. L'automne constitue le moment idéal pour effectuer la première vaccination afin d'assurer une protection suffisante au printemps, lorsque redémarre la saison des tiques. Les deux premières doses sont en général administrées à un mois d'intervalle. La troisième dose est administrée six à douze mois après la deuxième. En cas de risque d'exposition, les rappels sont recommandés tous les dix ans.

La saison de la grippe approche à grands pas

Dans le contexte de la pandémie de Covid-19, la grippe saisonnière a tendance à être oubliée. Or, cette maladie virale, qui revient chaque hiver, cause régulièrement en Suisse plusieurs milliers d'hospitalisations et quelques centaines de décès. La période de vaccination s'étend de mi-octobre jusqu'au début de la vague de grippe (généralement en janvier). La vaccination contre la grippe ne protège pas contre le Covid-19 ni contre les refroidissements sans gravité fréquents durant la saison hivernale, mais elle réduit le risque de contracter la vraie grippe (influenza) et protège également l'entourage privé et professionnel. Le vaccin contre la grippe peut être administré avant, en même temps que ou après une vaccination contre le Covid-19. Aucun délai d'attente minimal n'est recommandé entre ces deux vaccins.

Une offre très appréciée

L'accès facilité à la vaccination en pharmacie décharge les cabinets médicaux et les centres de vaccination, permet d'augmenter la couverture vaccinale de la population et participe ainsi à soutenir le système de santé suisse. La vaccination en pharmacie s'adresse essentiellement aux adultes en bonne santé âgés de 16 ans et plus. Les femmes enceintes, les patients qui suivent un traitement médical régulier et les enfants doivent se faire vacciner par leur médecin traitant. Sans ordonnance médicale, les vaccinations effectuées en pharmacie ne sont généralement pas remboursées par l'assurance-maladie de base. Votre pharmacienne ou votre pharmacien vous conseillera volontiers sur les vaccinations recommandées dans votre cas. Pour cela, apportez votre carnet de vaccination à la pharmacie. Vous trouvez sur le site votre-pharmacie.ch les pharmacies de votre région qui proposent des vaccinations. <



Entretien avec Hélène Kirchhoffer, pharmacienne et responsable Vaccinations à la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse



Hélène Kirchhoffer,
pharmacienne et responsable Vaccinations à la
Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Pourquoi se faire vacciner en pharmacie?

Hélène Kirchhoffer: avec leur accès direct et leurs horaires étendus, les pharmacies offrent une grande flexibilité et proposent des rendez-vous dans des délais très courts. Les clientes et clients en bonne santé peuvent se faire vacciner en pharmacie en toute simplicité, sans devoir quitter leur travail plus tôt pour se rendre au rendez-vous.

Comment la vaccination en pharmacie se déroule-t-elle exactement?

La personne qui souhaite se faire vacciner est accueillie dans une pièce aménagée spécifiquement pour la vaccination, qui garantit la confidentialité. Avant de procéder à l'injection, la pharmacienne ou le pharmacien effectue un triage afin de s'assurer que la vaccination est bien indiquée et qu'il n'y a pas de risques liés à la vaccination (système immunitaire affaibli ou risque d'allergie par exemple).

Le personnel des pharmacies est-il formé à la vaccination?

Pour obtenir l'autorisation de vacciner par les autorités compétentes, les pharmaciennes et les pharmaciens doivent être au bénéfice d'une formation complète en matière de vaccination.

Ma pharmacie peut-elle m'envoyer un rappel pour chaque vaccination à effectuer?

Les pharmaciens ont les compétences pour contrôler votre carnet de vaccination et vous indiquer les vaccins recommandés; si vous le souhaitez, votre pharmacie vous rappellera les vaccinations à effectuer.



Trouvez une pharmacie qui propose la vaccination:

votre-pharmacie.ch

→ Localisateur de pharmacies



ATTENTION, PETITS VAMPIRES!

Poux, punaises et puces ont une chose en commun: ils en veulent à notre sang. Ces parasites atteignent leur but chacun à sa manière.

Klaus Duffner

Nous autres humains devenons parfois des donneurs de sang bien malgré nous: quand différents parasites se nourrissent de notre sang. Cet article vous dit tout ce qu'il faut savoir sur ces petites bestioles et comment les tenir en échec.

Poux: gare aux selfies!

Longs ou courts, bien peignés, fraîchement lavés ou en bataille: les poux aiment les cheveux. Car notre chevelure est l'habitat naturel de cet insecte de deux à trois millimètres de long – pour la simple et bonne raison que, sous nos cheveux, du sang humain les attend.

Comme un pou adulte peut survivre tout au plus 24 heures sans repas sanguin, il doit régulièrement planter ses trois stylets dans notre cuir chevelu pour y larguer sa salive, qui contient des substances anticoagulantes et vasodilatatrices, puis sucer notre sang. Une inflammation peut se développer au niveau des piqûres et provoquer des démangeaisons désagréables.

La femelle du pou de tête ne vit que trois à quatre semaines. Sur cette période, elle pond chaque jour une dizaine d'œufs, qu'elle colle aux cheveux, près du cuir chevelu, avec une substance insoluble dans l'eau. Ces lentes fraîchement pondues sont de couleur sombre et plus difficiles à distinguer que leurs enveloppes vides de couleur claire. Le pou passe ensuite par plusieurs stades larvaires avant d'atteindre la maturité sexuelle après neuf à onze jours.

«Notre» pou de tête vit d'ailleurs exclusivement sur la tête de l'être humain. Il se transmet par contact direct de cheveux à cheveux entre deux personnes, plus difficilement par les bonnets et les écharpes. Malgré cela, en cas d'infestation, il est judicieux de changer et de laver le linge de lit, les vêtements et autres textiles et d'enfermer les peluches et les doudous dans un sac étanche pendant trois jours.

Comme les enfants jouent souvent tête contre tête, ils sont aussi la classe d'âge la plus touchée même si, dernièrement, on rapporte

de plus en plus d'infestations chez les adolescents et les jeunes adultes. La raison? Les selfies à plusieurs sont souvent l'occasion d'un tête-à-tête un peu trop rapproché.

Une infestation par les poux n'a du reste aucun lien avec un manque d'hygiène, se laver plus souvent les cheveux ne sert à rien. Il faut en revanche tuer les poux avec des produits spéciaux disponibles en pharmacie et, pour compléter, retirer soigneusement les animaux morts et les lentes à l'aide d'un peigne à poux.

Les poux se transmettent souvent par contact direct de cheveux à cheveux entre deux personnes.

Punaises de lit: passagers clandestins de nos bagages

Les punaises de lit sont devenues un vrai problème dans certains refuges de montagne. Dans de nombreuses auberges des Alpes et des Pyrénées, mais aussi dans les hôtels conventionnels et les pensions, ces petits enqueteurs hématophages peuvent surgir la nuit pour se repaître du sang des hôtes endormis. L'animal libère d'abord une sécrétion anesthésiante, de sorte que sa piqûre elle-même est indolore. Le jour suivant, des rougeurs et des démangeaisons, et parfois de petites papules, apparaissent sur la peau – elles sont souvent alignées suivant le trajet de la punaise sur la peau.

Pendant la journée, les bestioles de quatre à six millimètres de long se cachent dans les petites fentes du lit, sous les matelas, dans les interstices des meubles, sous les plinthes... mais aussi dans les sacs à dos ou les valises qui traînent. C'est alors que leur voyage jusqu'à votre domicile peut commencer et vous n'aurez plus qu'à faire appel à une entreprise de désinsectisation. Si vous soupçonnez une infestation de punaises dans votre hébergement de

Protégez-vous et ceux que vous aimez contre les piqûres de tiques.



piqure-de-tique.ch



Protégez-vous pour vous prémunir des maladies transmises par les piqûres de tiques.



Informez-vous vite sur [piqure-de-tique.ch](https://www.piqure-de-tique.ch)

«piqure-de-tique.ch» est une campagne de sensibilisation aux tiques et aux maladies transmises par les tiques. Vous trouverez sur ce site des informations complètes à propos des tiques, des moyens de protection contre les piqûres de tiques et des risques liés aux maladies transmises par les tiques.

Prenez contact avec un médecin ou un pharmacien si des symptômes apparaissent suite à une piqûre de tique ou si vous avez des questions à propos de votre santé. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) salue la campagne «[piqure-de-tique.ch](https://www.piqure-de-tique.ch)».

Une campagne de:



Cette initiative bénéficie du soutien de:



voyage, défaites vos bagages hors de votre domicile en rentrant et laissez-les là si possible un certain temps. Évidemment, lavez bien tous les vêtements. Contrairement aux poux, les punaises de lit peuvent jeûner plusieurs mois après un repas sanguin. Leurs piqûres sont certes très inconfortables mais sans danger. Des compresses froides ou un gel rafraîchissant de la pharmacie soulageront les démangeaisons.

Puces: des sauts de la hauteur d'un gratte-ciel!

Comme les punaises, les puces peuvent tenir des mois sans manger. Plusieurs piqûres peuvent là aussi se succéder l'une derrière l'autre. Plus de 2000 espèces de puces sont répertoriées à travers le monde, dont environ 70 en Europe centrale. Les puces se sont spécialisées dans différentes espèces animales, les plus connues étant les puces du chat, du chien, du rat et de l'humain, en sachant que ces dernières apprécient aussi certains animaux comme les cochons d'Inde.

Les puces ont une forme aplatie sur les côtés et possèdent une paire de pattes arrière très puissantes, qui leur permet de sauter très haut. Ces insectes de deux à trois millimètres de long peuvent en effet faire des sauts de 200 fois leur taille. Si l'on rapporte ça à notre propre taille, on parle de sauts de la hauteur d'un gratte-ciel! Aujourd'hui, la puce de l'humain a été presque exterminée en Europe centrale. Mais si vous rencontrez ces petits vampires pendant vos vacances, vous n'oublierez pas les démangeaisons extrêmes de leurs piqûres, qui persistent souvent pendant des jours.

Les puces les plus présentes en Suisse sont celles du chat.

Les puces les plus présentes en Suisse sont celles du chat, dans une moindre mesure celles du chien. Les femelles pondent leurs œufs dans les joints, les fissures et les recoins. Il ne suffit donc pas d'agir contre les puces adultes présentes sur vos animaux domestiques. En fait, 5 % seulement de la population de puces vit directement sur nos compagnons à quatre pattes; les 95 % restants sont constitués des œufs, larves et pupes situés dans l'environnement immédiat, par exemple dans le panier du chat ou du chien. Il faut donc non seulement traiter l'animal avec un anti-puces mais aussi laver et vaporiser les lieux où il dort et se couche.

Au Moyen-Âge, les puces véhiculaient la peste. Aujourd'hui, cette maladie a heureusement largement disparu mais ces petits parasites peuvent tout de même transmettre aux humains, entre autres, certaines formes de méningite, la poliomyélite, le typhus et même une espèce de ténia appelée *Dipylidium caninum*. Évitez donc de laisser votre maison se transformer en piste de cirque de puces!

TOUJOURS FATIGUÉ(E)?

Un manque d'énergie permanent affecte nos performances physiques et intellectuelles. Les personnes touchées se sentent souvent complètement épuisées, sans force et incapables de répondre aux nombreuses exigences du quotidien.

Christiane Schittny, pharmacienne

Les causes de fatigue chronique peuvent être très diverses et malheureusement pas toujours faciles à identifier. Mais si l'on se donne la peine d'en rechercher le facteur déclenchant, on peut généralement trouver des solutions contre l'abattement et le manque d'entrain et retrouver sa forme d'avant. Une démarche simple avec des effets souvent étonnants!

Au-delà du simple manque de sommeil

Ne pas se sentir en forme après une nuit passée à faire la fête ou un voyage avec un grand décalage horaire est parfaitement normal. Après un effort physique important, par exemple une performance de pointe ou dans un contexte de maladie aiguë, l'organisme a également besoin d'un peu de temps pour reprendre des forces. Mais, beaucoup de gens l'ignorent, de nombreux autres facteurs peuvent entraîner une fatigue persistante. Notamment le manque d'exercice, le stress, l'ennui, le surpoids, une mauvaise alimentation, des pièces mal aérées, la dépression, l'apnée du sommeil, la pollution ou les troubles du rythme cardiaque.

Pour en avoir le cœur net

En cas de fatigue persistante et inexplicée, il faut toujours tenter de comprendre l'origine des symptômes. En tant que première interlocutrice facilement accessible, la pharmacie peut vous rendre de précieux services. Sur place, vous pourrez réaliser des tests pour tenter de dépister les causes les plus courantes de fatigue. Par exemple en mesurant la concentration sanguine de vitamine D et de fer ou par un dosage des principales hormones thyroïdiennes. Ces trois facteurs peuvent en effet entraîner une fatigue durable si leur concentration dans l'organisme n'est pas

correcte. En dehors de cela, la pharmacie vous donnera aussi des conseils détaillés et de précieuses astuces pour lutter de manière ciblée contre le manque d'énergie, et vous recommandera si nécessaire d'aller voir un médecin.

Un traitement ciblé

S'il s'avère que la sensation d'abattement est due à un déficit en vitamine D ou en fer (ferritine), la prise des micronutriments correspondants devrait déjà aider et permettra de reconstituer vos réserves petit à petit. Au début, il faut savoir se montrer patient(e) mais, si vous suivez rigoureusement votre traitement, l'effet positif se fera bientôt sentir. Si, en revanche, la pharmacie constate que vos concentrations de triiodothyronine (T3) et de thyroxine (T4) sont trop basses, c'est un signe d'hypothyroïdie. Elle vous orientera alors vers votre médecin de famille. La prise de ces hormones en comprimés sera alors d'une grande aide.

Mesures à court terme

Enfin, il y a aussi toute une série de mesures immédiates qui peuvent vous aider à retrouver votre élan. Notamment tout ce qui peut stimuler votre cerveau: l'activité physique comme une marche en plein air ou quelques exercices de gymnastique, une douche froide, une affusion des bras à l'eau froide ou l'aération des pièces par intermittence pour augmenter la concentration d'oxygène sont des moyens qui marchent pour se réveiller. Les fortifiants ou toniques de la pharmacie à base de caféine sont également très efficaces. Ils agissent relativement rapidement mais pour une durée limitée. Une «micro-sieste» de maximum une demi-heure peut aussi faire des merveilles.

Pour le soutien du système immunitaire



HAUTE DOSE
1 comprimé par jour

C

NOUVEAU
Vitamine D

Sélénium

Zinc

E



120 comprimés pelliculés

NOUVEAU

Complex Vitamine C 750 mg retard



90 comprimés

Complex – vitamines & minéraux*

*Sont des compléments alimentaires et ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



Plus d'informations sur
www.complex.swiss



axapharm

Votre partenaire santé suisse

axapharm ag, 6340 Baar

Épuisé et fatigué?



Faites le **test de fatigue** dans votre pharmacie PharmOnline.

Réservez tout simplement un rendez-vous au moyen de ce **code QR**.



PharmOnline
Ma pharmacie indépendante en ligne

15%
sur le test d'épuisement
en réservant via
PharmOnline



Prendre rendez-vous

Vous trouverez de plus
amples informations sous
www.pharmonline.ch

DES COMPÉTENCES AU SERVICE DE VOS INTÉRÊTS

Depuis que le Conseil fédéral a confirmé le statut de fournisseurs de prestations de base des pharmacies, on en attend plus des commerces spécialisés à la croix verte.

Hans Wirz

L'offre de formation professionnelle et continue destinée au personnel des pharmacies est désormais très poussée, car elles se préparent activement à de nouvelles évolutions de la profession. C'est le cas par exemple depuis des années à «pharmaDavos», un congrès de plusieurs jours en présence des meilleurs experts en médecine. C'était de nouveau le cas cette année. Toujours avec le même objectif: améliorer les capacités et la qualité des services des pharmacies au profit des citoyens.

Les pharmacies misent tout pour offrir aux assurés une contrepartie de grande qualité.

Une édition estivale

Quelque 550 participants ont fait le déplacement jusqu'à Davos, dont environ 55 étudiants de l'Université de Bâle qui y effectuent chaque année une partie de leur formation de base. Lors du Congrès, ils peuvent se frotter à la pratique en officine, aux meilleurs professionnels, aux techniques les plus récentes et aux résultats des dernières recherches. Il s'agit d'apprendre et de savoir mettre en pratique ces connaissances. On échange, on discute des dernières avancées médicales et on se prépare aux prochaines nouveautés. En bref, pharmaDavos est le lieu où les pharmaciens peuvent apprendre des spécialistes des différentes branches du système de santé et partager leurs expériences.

Le programme

À cause (encore) du coronavirus, l'édition de cette année a été réduite à quatre jours au lieu des cinq habituels. Mais plus de 30 conférences et tables rondes ont permis d'exposer les derniers progrès et d'en apprendre plus à leur sujet. Parmi le large éventail de thèmes abordés, citons par exemple les nouveaux services des

pharmacies, les nouvelles recommandations en cas d'insuffisance cardiaque, les solutions contre l'incontinence urinaire, les bases du conseil en pharmacie, le microbiome intestinal, les derniers gros titres sur le cholestérol, les dernières actualités sur les vaccins, la planification d'une succession, les thérapies alternatives des troubles du sommeil, les troubles oculaires, les nouveaux médicaments contre le psoriasis, les nouveaux traitements anti-Covid, etc. Un programme d'activités sportives est venu compléter cette offre.

Davos en été

Normalement, pharmaDavos se tient en février. Reporter l'événement à l'été 2022 était une vraie gageure, car beaucoup d'autres organisations voulaient faire de même; tout le monde avait envie de se retrouver et d'apprendre en temps réel. Non seulement le lieu de l'événement était très demandé, mais également les intervenants. Cela a exigé une grande flexibilité de leur part, ainsi que du comité d'organisation.

Un peu de contexte

Ces deux dernières années, les collaborateurs des pharmacies ont été particulièrement mis à contribution. Et pharmaDavos a dû être annulé comme tant d'autres congrès et séminaires. Cette nouvelle édition a donc non seulement été un franc succès sur le plan professionnel mais s'est aussi déroulée dans une ambiance conviviale et stimulante. Les interactions entre les pharmacies et leurs partenaires de longue date du secteur de la production et du commerce doivent aussi être mises en avant. De même que leurs liens avec les universités. Seule cette collaboration étroite et durable a rendu possible le financement conjoint de cet événement de plusieurs jours. En fin de compte, on veut ainsi contribuer à offrir aux assurés une contrepartie de grande qualité: des compétences au service de leurs intérêts. Mission accomplie, manifestation.



TROUBLES DIGESTIFS DE L'ANIMAL

Pas facile pour les propriétaires d'animaux quand la trouvaille qui sentait si bon dans le compost ou le morceau de fromage dérobé sur la table et avalé à la hâte reste sur l'estomac de leur compagnon à quatre pattes.

Dr Matthias Scholer, vétérinaire

Chez l'animal comme chez l'humain, la diarrhée n'est pas une maladie en soi mais le symptôme de différents problèmes de santé. D'une part, elle peut être liée à une infection digestive par des virus, des bactéries ou des parasites. D'autre part, elle peut survenir en lien avec une maladie organique (plus particulièrement du foie ou du pancréas), le stress ou une allergie alimentaire. Mais la cause la plus fréquente des troubles digestifs, ce sont les erreurs alimentaires comme la consommation d'aliments ou de restes d'alimentation humaine périmés. Les chiens présentent aussi souvent des troubles digestifs après avoir mangé de la neige.

Traiter le plus vite possible

Commençons par la bonne nouvelle: la plupart des animaux qui ont mangé «une cochonnerie» peuvent être soulagés par des mesures diététiques et thérapeutiques simples. Les rongeurs et plus généralement les animaux qui présentent des symptômes concomitants comme des vomissements, du sang dans les selles et/ou un manque d'entrain doivent toutefois être amenés chez le/la vétérinaire au plus vite.

Sinon, le jeûne, une alimentation progressive à la main avec des aliments faciles à digérer et l'administration d'additifs alimentaires régulateurs de transit se sont établis comme le traitement standard. Le jeûne ne doit pas durer plus de 24 heures pour ne pas affaiblir l'animal et éviter de possibles troubles du métabolisme chez le chat.

Pendant la phase de régime adapté et quelques jours au-delà, on peut aussi donner à l'animal des prébiotiques et des probiotiques et/ou des produits absorbants. On renoncera en revanche aux médicaments qui inhibent le transit intestinal et aux anti-biotiques, sauf sur les recommandations du/de la vétérinaire.

La plupart des animaux qui présentent des problèmes digestifs peuvent être soulagés par des mesures diététiques et thérapeutiques simples.

Boules de poils

Nos compagnons à quatre pattes sont aussi souvent touchés par le problème inverse. L'animal constipé a non seulement du mal à déféquer mais souffre aussi fréquemment de douleurs abdominales diffuses, de vomissements et d'un manque d'appétit. Différentes causes peuvent être à l'origine du problème. Notamment certains troubles nerveux (p.ex dans la «paralyse du teckel»), l'ingestion d'un corps étranger, la consommation excessive d'os mais aussi certaines maladies organiques ou certains cancers. On pense aussi dans ce contexte à un problème spécifique aux chats: lorsque le chat se lèche, ses poils restent accrochés à la surface râpeuse de sa langue et il finit par les avaler. Si la quantité de poils avalée est importante ou s'il a du mal à les évacuer, les poils se feutrent dans le tube digestif et forment des boules dures. Leur formation peut-être prévenue efficacement en lui administrant une pâte légèrement laxative. Les laxatifs de ce type et d'autres additifs alimentaires comme les prébiotiques et les probiotiques sont disponibles en vente libre en pharmacie.



Lorsqu'elle fait le tour de la Terre, la **lune** a besoin d'à peine 30 jours pour faire un tour complet autour de son axe, c'est pourquoi presque partout à sa surface il fait jour pendant deux semaines et nuit les deux suivantes. Pendant qu'elle fait le tour de notre planète, la lune nous présente toujours la même face. L'autre côté ne peut donc jamais être observé depuis la Terre.



En matière d'**huile d'olive**, «pression à froid» signifie qu'on n'utilise pas de chaleur extrême pour extraire le précieux liquide. La température utilisée pour ce procédé ne doit pas dépasser 27 degrés Celsius. Plus la température est basse pendant l'extraction, plus la qualité de l'huile obtenue est élevée.



Les symptômes d'une intoxication à l'**amanite tue-mouche** et ceux provoqués par l'**amanite panthère** sont regroupés sous le nom de «syndrome panthérinien». Ils évoquent une sévère intoxication alcoolique. Le cauchemar se termine par un profond sommeil après 10 à 15 heures.

Les **calculs rénaux** peuvent être très douloureux. Ils sont constitués de minuscules cristaux excrétés par les reins, qui se dissolvent normalement dans l'urine. Si trop de cristaux se retrouvent dans une petite quantité d'urine, des calculs ou «pierres aux reins» se forment. Ils sont composés en grande partie d'un sel appelé oxalate de calcium.



Les produits ménagers ou les produits chimiques peuvent rendre les **ongles** cassants. Mais la ménopause, l'âge et un déficit en nutriments ou certains troubles du métabolisme influencent aussi la qualité des ongles.



La **vitamine A** est importante pour le bon fonctionnement des yeux et la croissance cellulaire; elle renforce aussi la peau et les muqueuses. Elle est notamment présente dans le foie, le beurre, le fromage et les œufs. Les fruits et légumes de couleur jaune et orange, le chou vert et les épinards sont aussi riches en précurseurs de la vitamine A.

MOTS FLÉCHÉS

Comment participer?

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

En ligne: 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.



Gagner l'un des dix bons cadeaux de trois heures d'une valeur de CHF 39.- dans le spa bien-être Fortyseven à Baden.

Contre fleurette	Chamboulée	Dynastie impériale chinoise	Syllabe sacrée	Mieux vaut qu'il soit complet	Directions opposées	Estomaquée	Tour d'une mosquée	Problème informatique	Prêtres romaine	Canton des Grisons
						Percer de nombreux trous				Prophète biblique
Sommet alpin (BE, VD, VS)	Brève apparition d'une star		5			Petit rongeur frugivore	Tenue de naissance		Empli de sa personne	On y expose des denrées
			Faire des rabats		Col des Alpes (VD, 2 mots)					
Élément chimique (Ar)	Essentiel, indispensable	Nourriture pour chat					D'un côté de la rive	Réduit à l'obésance	1	
Commencements					Touche de mise en marche	Ouvrage de terre rapportée				
		Mauvais esprit		Lime ou astique				Rivière du Congo		
Classé, en ordre	Le ciel le plus élevé	Particules dans un liquide								
Plonger dans la saumure					Terte funéraire	Ramenée chez elle				
	7	De retour chez lui		Theodore, en privé						
Qui plaît à l'œil	Absence de noblesse				2					
Pronom possessif			6	Préfixe signifiant demi		Grand tourbillon océanique				
Sommet fribourgeois (3 mots)	Crêpe vietnamienne	Grand écrivain français (Victor)								
			3							
Étendue d'eau salée				Qui n'est plus verte						
Se dit d'une étoffe adoucie										

Solution



La solution aux mots fléchés de l'édition de juillet/août était: **ALUMINE**

NEW: daily moisturising for youthful skin

Chaque jour est différent. Certains sont passionnants. D'autres sont un peu fous. Les nouveaux produits pour les soins du visage, spécialement développés pour la peau jeune et celle restée jeune, en tiennent compte. D'une tolérance cutanée optimale, ils hydratent intensivement la peau et la protègent. Par ailleurs, ils répondent aux exigences actuelles: ils sont «cleans». Grâce à leurs substances actives efficaces, ta peau se sentira bien et pleine d'énergie. Jour et nuit!

Louis Widmer Schweiz AG
8952 Schlieren
louis-widmer.com

Naturellement plus pour les petits héros – Strath Fortifiant avec de la vitamine D

Les champions sportifs, les élèves modèles et les rêveurs éveillés. Ils doivent tous s'affirmer au quotidien. Le Fortifiant Strath à base de levure végétale avec 61 micronutriments et de la vitamine D les soutient dans cette tâche. La vitamine D contenue dans Strath soutient le système immunitaire et est nécessaire à une croissance saine et au développement des os chez les enfants. Strath est 100 % naturel et convient aux enfants à partir d'un an.

Bio-Strath AG
8008 Zurich
bio-strath.com

OMEGA-life® – liquide hautement concentré

Soutenez votre enfant lors de la rentrée des classes avec OMEGA-life® Liquid Forte, pour une meilleure capacité de concentration et performance cérébrale augmentée. OMEGA-life® Liquid Forte permet l'apport d'acides gras oméga-3 sous forme liquide avec un léger goût de citron. ½ à 1½ cuillère à café couvre l'apport journalier recommandé en EPA et DHA, qui influencent la régulation des graisses sanguines et aident à maintenir le bon fonctionnement du cœur et du cerveau.

Doetsch Grether SA
4051 Bâle
omega-life.ch

Tirage total: 164 668 exemplaires (certifiés REMP 2021)
Numéro: 9 – Septembre 2022
Édition: Healthcare Consulting Group SA
Baarerstrasse 112, 6300 Zoug
Téléphone 041 769 31 40
info@astrea-apotheke.ch
astrea-pharmacie.ch
Sur mandat de pharmaSuisse

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 3 octobre 2022.

NOTRE RÉPONSE À VOS QUESTIONS

«Que ce soit en train ou en avion, ma femme est très sujette au mal des transports. Au point que ces deux moyens de transport sont une vraie torture pour elle. Existe-t-il un médicament qu'elle puisse prendre pour atténuer ses symptômes? Ou savez-vous qui pourrait l'aider? Elle a déjà fait plusieurs séances d'hypnose mais sans succès.»

La pharmacienne: «Comme je ne sais pas quelles solutions votre femme a déjà essayées, j'aimerais d'abord attirer votre attention sur les médicaments les plus courants. De nombreuses substances actives permettent de lutter contre le mal des transports: outre divers antihistaminiques souvent utilisés, citons aussi la cinnarizine, un anti-histaminique plus puissant qui améliore notamment la microcirculation dans le cerveau. Parfois, on obtient aussi de bons résultats avec les préparations au gingembre et différentes méthodes alternatives.

Votre femme connaît sûrement aussi ces quelques mesures comportementales: avant le départ, manger léger et renoncer à l'alcool et au tabac, s'asseoir dans le sens de la marche du train ou choisir une place au niveau des ailes de l'avion, éviter le plus possible de bouger la tête, ne pas passer son temps sur son téléphone portable, ne pas lire et respirer de manière régulière et contrôlée.

Si ces mesures n'aident pas, je lui recommande vraiment de consulter. Son médecin déterminera les causes exactes du problème par un examen physique. II/Elle vérifiera si votre femme prend des médicaments susceptibles de favoriser les nausées ou demandera des analyses sanguines. II/Elle pourra alors exclure une éventuelle maladie sous-jacente et proposer un traitement efficace.»

Conseils et suivi
votre-pharmacie.ch

Oxymètre de pouls axapharm SB100

L'oxymètre de pouls axapharm SB100 pour l'usage domestique est un petit moniteur léger qui se fixe facilement au bout du doigt pour mesurer la valeur de la teneur en oxygène dans le corps ainsi que le pouls. Il dispose en outre d'un grand écran LED pour une lecture facile des valeurs. Les domaines d'application possibles sont par exemple la détection précoce d'un manque d'oxygène caché par le Covid-19. Une valeur d'oxygène de 94 – 99 % est alors considérée comme une valeur normale.

Axapharm AG
6340 Baar
axapharm.ch

ialugen Plus® Akut

Désinfecte et guérit les plaies: Écorchures, coupures, ampoules et brûlures légères.

Action rapide et efficace.

Crème cicatrisante antiseptique avec de l'acide hyaluronique.

- Accélère la cicatrisation des plaies.
- Désinfecte et prévient les infections.
- Pour adultes et enfants.

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

IBSA Institut Biochimique SA
6926 Montagnola
ialugenplusakut.swiss

Apothekers Original Baume de cheval

Le produit médical avec la formule originale!

Naturel et efficace en cas de douleurs au dos, à la nuque et aux épaules.

Bienfaisant en cas de douleurs articulaires, de muscles fatigués et de courbatures.

Détente et soulagement grâce à une thérapie en deux phases:

1. Effet refroidissant
2. Effet chauffant

Pour une mobilisation plus rapide.

Supair Care AG
8152 Glattbrugg
supair-care.ch

Cors aux pieds? Va-t'en®!

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



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

for youthful moments

new



daily moisturising for youthful skin

Chaque jour est différent. Certains sont passionnants. D'autres sont un peu fous. Les nouveaux produits pour les soins du visage, spécialement développés pour la peau jeune et celle restée jeune, en tiennent compte. D'une tolérance cutanée optimale, ils hydratent intensivement la peau et la protègent. Par ailleurs, ils répondent aux exigences actuelles: ils sont «cleans». Grâce à leurs substances actives efficaces, ta peau se sentira bien et pleine d'énergie. Jour et nuit!

Louis
Widmer
SWISS + DERMATOLOGICA



COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

Compétence dermatologique.
Excellence cosmétique. Depuis 1960.

more details

