

VIE ET SANTÉ



# astrea

## pharmacie

### Mémoire

Un cerveau  
en forme

### Sport

Quand les muscles  
font grève

Un  
cadeau de  
votre  
pharmacie

La peau tendre des petits

# Des caresses pour votre enfant



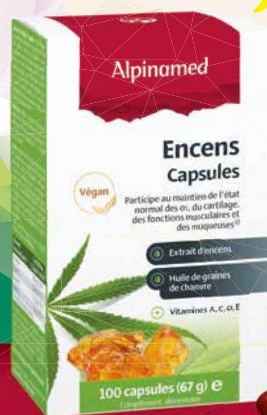
Alpinamed

# Encens

De la légèreté dans chaque mouvement



Triplement  
**ACTIF!**



Les capsules d'encens participent au maintien de l'état normal des os, du cartilage, de la fonction musculaire et des muqueuses.



Gel encens-cannabis-MSM pour la nuque, les épaules, le dos, les coudes, les poignets, la région lombaire, les hanches et les genoux.

### *Chère lectrice, cher lecteur,*

Comme le bout de chou en couverture le laisse supposer, beaucoup d'articles de ce numéro sont consacrés aux jeunes enfants. Testez et rafraîchissez vos connaissances sur l'alimentation des nourrissons avec notre super quiz! Messieurs, saurez-vous aussi répondre à nos questions autour de l'allaitement, l'alimentation au biberon et la diversification? Et savez-vous ce qu'est le colostrum?

Notre sujet phare s'intéresse à la peau des tout-petits, un organe pas encore complètement mature qui exige des soins spécifiques, qui sont aussi l'occasion de gestes tendres et affectueux. Les petites fesses sont à la fois une zone à problème et une source de préoccupations avant l'apprentissage de la propreté. Par ailleurs, il ne s'agit pas d'oublier de bien protéger bébé des ultraviolets!

Les yeux des enfants explorent le monde et sont sans cesse en action. Les maladies oculaires étant fréquentes chez l'enfant, mieux vaut savoir les détecter tôt et les traiter correctement. L'amblyopie par exemple se guérit généralement bien.

Ce numéro de mai est aussi l'occasion de vous présenter swissmom. Le portail internet suisse qui traite de tout ce qui touche au désir d'enfant, à la grossesse, à la naissance, aux bébés et aux jeunes enfants fête ses 20 ans.

Et, comme chaque mois, vous retrouverez bien d'autres articles consacrés à la santé. Par exemple, un entretien passionnant avec une chercheuse en neurosciences sur les dernières découvertes concernant les modifications du cerveau avec l'âge, les problèmes de mémoire et l'entraînement cérébral.

Je vous souhaite de merveilleuses journées printanières.



Jürg Lendenmann  
Rédacteur en chef adjoint

**Tirage total**

111 000 exemplaires

**Numéro**

5 – mai 2023

**Édition**

Healthcare Consulting Group SA

Baarerstrasse 112, 6300 Zoug

Téléphone 041 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-pharmacie.ch

**Rédaction**

Christiane Schittny

Rédactrice en chef

christiane.schittny@hcg-ag.ch

Jürg Lendenmann

Rédacteur en chef adjoint

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

**Distribution**

Manuela Frei

+41 79 860 75 89

manuela.frei@hcg-ag.ch

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

**Traduction**

Apostroph Group

Limmatstrasse 107

8005 Zurich

**Graphisme**

Healthcare Consulting Group AG

**Impression et distribution**

ib-Print, Zoug/ib-print.ch

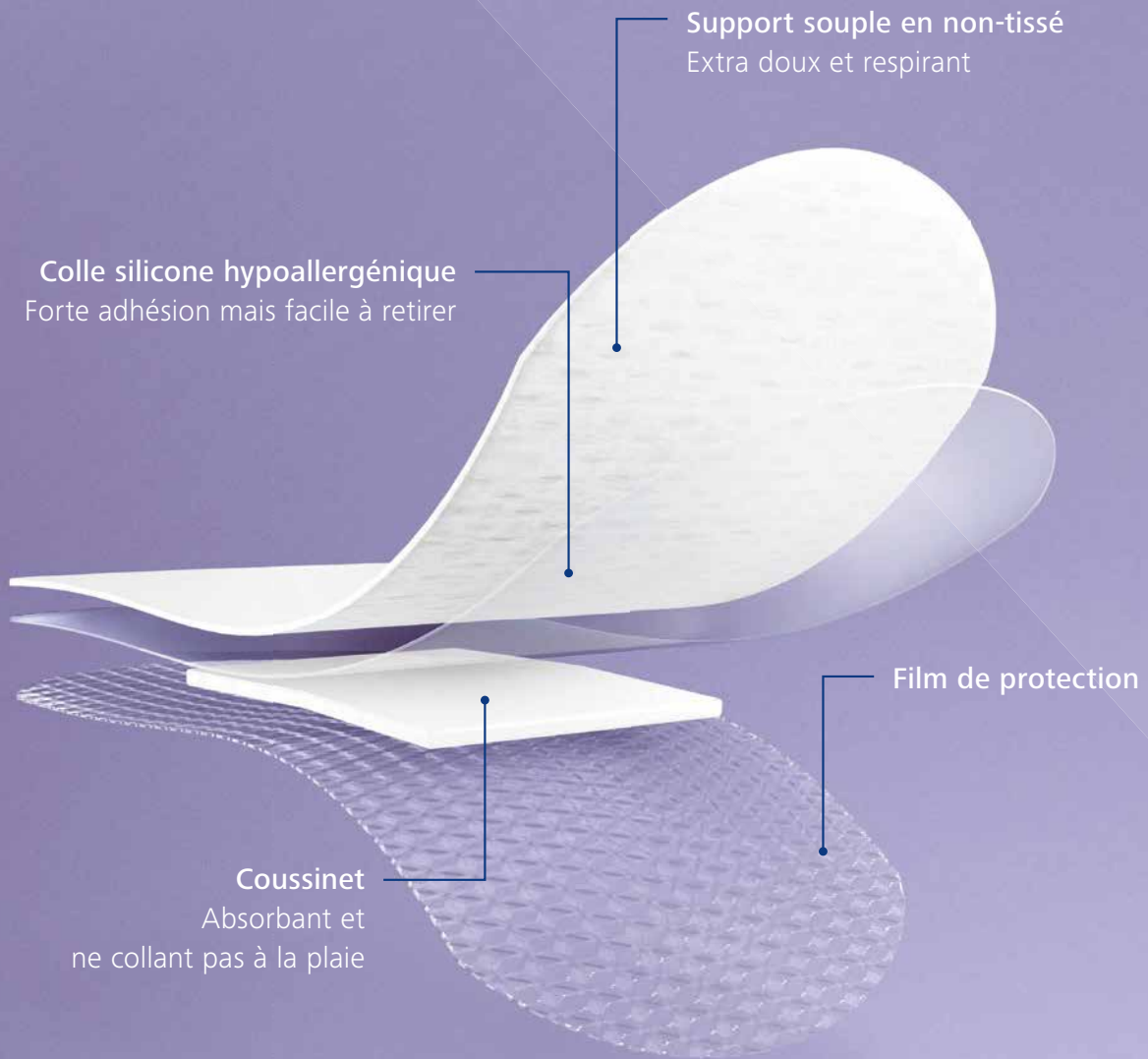
**Copyright**

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

imprimé en  
suisse

# DermaPlast® SOFT SILICONE

HARTMANN



Extra doux et se retire  
sans douleur grâce  
à l'adhésif en silicone



## Le pansement Happy-End

Idéal pour les petites plaies, même sur  
les peaux sensibles, sujettes aux irritations  
et aux intolérances.

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





12



23



34

## Thème phare

6 *Peau d'enfants*: tendre et sensible

## Santé

- 18 *Un cerveau en forme*: l'entretien
- 31 Maladies rénales
- 43 *Bruits parasites*: notre réponse à vos questions

## Enfants

- 12 Maladies oculaires de l'enfant
- 15 *Alimentation du nourrisson*: testez vos connaissances
- 20 Portail Internet swissmom

## Alimentation

- 23 L'importance des oligoéléments

## Sport

- 28 Quand les muscles font grève

## Question d'enfants

- 26 Comment les plaies cicatrisent-elles?

## Beauté

- 34 Bronzer sainement?

## En bref

- 38 Les moisissures dans la maison

## Sans formalités

- 3 Éditorial
- 3 Mentions légales
- 30 Conseils produits
- 39 Conseils produits
- 41 Mots fléchés

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 1<sup>er</sup> juin 2023.





# Tendre et sensible

---

La peau des bébés et des enfants en bas âge n'est pas complètement mature. Pour la soigner, mieux vaut miser sur des remèdes maison ou des produits particulièrement respectueux de la peau.

TEXTE: ANDREA SÖLDI

**L**a peau est un organe fascinant. Elle forme non seulement l'enveloppe extérieure de notre corps mais remplit aussi diverses fonctions importantes: elle nous protège des intrus, des polluants et des influences environnementales, régule notre température, nous fournit des informations sensorielles et stocke l'énergie. Mais chez les plus petits, toutes ces fonctions ne sont pas encore complètement développées. Leur peau est plus fine et moins pigmentée. Ce n'est que vers six ans que sa structure s'approche de celle d'un adulte. Dans la petite enfance, la peau est donc encore plus sensible que plus tard et requiert une attention spéciale.

### L'eau suffit aux bébés

C'est encore plus vrai pour les nouveau-nés. Leur peau est environ cinq fois plus fine que celle d'un adulte. Et leurs glandes sudoripares et sébacées ne fonctionnent pas encore parfaitement. La peau de bébé ne peut donc pas se protéger de la déshydratation par un film hydrolipidique naturellement acide.

## *Mettre délicatement de la crème à son bébé équivaut à lui offrir une séance de caresses.*

Les nouveau-nés adorent généralement gigoter tout nus dans l'eau chaude. Mais oubliez les bains moussants parfumés qui pourraient irriter leur peau tendre. Les shampoings ne sont pas non plus nécessaires à cet âge. Après le bain, la peau doit être séchée parfaitement en prêtant particulièrement attention aux plis de peau – par exemple au niveau du cou, des aines, sous les bras, au creux des coudes et des genoux. «Ces zones doivent être attentivement observées», précise Beatrice Strub, puéricultrice dans le canton d'Argovie. «Si elles deviennent rouges ou squameuses, on peut les traiter avec un peu d'huile pour bébé.»



Bien soigné et heureux.



### De l'huile pour le cuir chevelu

Les croûtes de lait se traitent également bien avec de l'huile pour bébé, de la vaseline ou de l'huile d'olive. Ces croûtes blanc-jaunâtre apparaissent souvent sur le cuir chevelu pendant les premiers mois. Elles sont inesthétiques mais tout à fait anodines. Vous pouvez les éliminer en douceur en massant le cuir chevelu avec une brosse douce pour bébé après avoir laissé agir l'huile toute la nuit. Cette méthode a aussi fait ses preuves pour traiter l'eczéma atopique du nourrisson – un autre problème de peau relativement fréquent qui survient typiquement vers l'âge de trois mois et touche différentes régions du corps. 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. En cas de problèmes de peau difficiles à identifier, les parents doivent consulter un spécialiste.

### Saviez-vous que les hormones maternelles influencent la peau de bébé?

Parfois, quelques jours à quelques semaines après la naissance, les bébés présentent des boutons sur le visage. Rien de grave cependant: ces petits boutons rouges sont inoffensifs et ne dérangent pas le nouveau-né, car ils n'entraînent ni démangeaisons ni aucune autre gêne. C'est ce qu'on appelle l'«acné du nouveau-né». Il s'agit d'un phénomène naturel, qui n'a rien à voir avec des soins ou une alimentation inappropriés.

Ces modifications de la peau du bébé sont dues à une hausse de la production hormonale de la mère pendant les derniers mois de la grossesse. Ces substances messagères sont libérées pour stimuler le développement des poumons et du système immunitaire de l'enfant à naître. Mais elles favorisent aussi une obstruction des glandes sébacées, qui entraîne une éruption cutanée après coup.

Ces petits boutons n'exigent pas de traitement; ils disparaîtront généralement d'eux-mêmes en quelques mois et ne laissent pas de cicatrices. Veillez cependant à ce que la peau du visage reste bien sèche, surtout autour de la bouche. Essayez en douceur les restes de lait et la salive avec un linge humide par exemple. Si vous le souhaitez, vous pouvez soigner la peau avec un peu de pommade au souci officinal ou de l'huile d'olive pure. Pas question en revanche de recourir aux crèmes à la cortisone ou anti-acnéiques, très nocives pour la peau de bébé!

## Bébé a les fesses irritées? Oxyplastine® aide.

Depuis 1956



**Oxyplastine®** pâte cicatrisante  
prévient et soigne l'érythème fessier  
et active la régénération de l'épiderme.

Disponible en pharmacies et drogueries. Ceci est un médicament autorisé, veuillez lire la notice d'emballage. VERFORA SA



**VERFORA®**  
POUR LA VIE



Le chapeau de soleil, une bonne protection.

### Une région à problème: la zone des langes

Avant l'apprentissage de la propreté, les fesses de bébé sont une source fréquente de soucis. Le climat chaud et humide et le contact avec l'urine et les selles entraînent souvent des rougeurs cutanées – surtout après la diversification. «Il est important de changer bébé dès qu'il a fait caca et de sécher précautionneusement la peau», rappelle Beatrice Strub. Si des pustules et un dépôt blanchâtre apparaissent dans la zone intime et sur la face interne des cuisses, il s'agit le plus souvent d'une mycose fessière du nourrisson. Elle est due à une levure qui peut provoquer des douleurs et des démangeaisons. Vous trouverez en pharmacie des crèmes antimycosiques spéciales. Les bains à la sauge ont aussi montré une bonne efficacité.

### Remuer à l'air libre

Ce qui fait du bien également, c'est l'air libre: au lieu de remettre immédiatement une nouvelle couche à bébé, laissez-le régulièrement gigoter un moment les fesses à l'air – en hiver sur un matelas imperméable et, en été, pourquoi pas juste sur une serviette dans l'herbe tendre? La plupart des enfants adorent évoluer ainsi sans être gênés par une grosse couche. Si la peau est particulièrement sensible, la puéricultrice déconseille en outre les lingettes du commerce.

Une infusion de sauge ou de thé noir sont des remèdes maison qui ont fait leurs preuves. Préparez-la fraîchement chaque jour et gardez-la à disposition dans un thermos à côté de la table à langer. Pour nettoyer les petites fesses de bébé, diluez l'infusion avec de l'eau froide et imprégnez-en un linge propre ou un tampon d'ouate. Après avoir bien séché la peau, protégez-la ensuite avec une crème grasse ou au zinc.

### Pas d'excès d'hygiène

Dès que l'enfant devient propre, la peau de la région des fesses se restaure le plus souvent spontanément. En règle générale, la peau des enfants n'a pas besoin de crème, sauf si elle particulièrement sèche. C'est notamment plus fréquent pendant la saison froide. Le vent froid et l'air sec des pièces chauffées déshydratent la peau, qui peut se dessécher et se crevasser. L'excès d'hygiène peut aussi abîmer la peau. Utilisez le savon avec modération et un shampoing doux pour enfants pour les cheveux. Il n'est généralement pas utile que l'enfant prenne un bain ou une douche tous les jours avant la puberté.

### Attention au soleil

Les dermatologues déconseillent le bronzage de manière générale. Même en l'absence de coup de soleil, les ultraviolets endommagent la peau. Ils la font vieillir prématurément et augmentent le risque de cancer de la peau. C'est particulièrement vrai chez les enfants. Leur peau est encore plus sensible que celle des adultes et renferme moins de pigments, qui apportent une certaine protection contre les rayons du soleil. Il est donc conseillé de ne pas exposer directement les enfants en bas âge au soleil, surtout entre 11 et 15 heures du printemps à l'automne. Sinon, des vêtements légers, un chapeau et des lunettes de soleil sont indiqués. Dans les situations où une exposition directe est inévitable, par exemple lors de la baignade, il faut appliquer une crème solaire spéciale pour les enfants avec un indice de protection élevé (idéalement 50+). Ces produits sont exempts de parfums et de conservateurs et sont donc bien tolérés. Attention: l'application doit être renouvelée après la baignade, même avec une crème résistante à l'eau. <

## Saviez-vous que bébé vient au monde déjà tout enduit de crème?

En effet, quelques semaines avant la naissance, les bébés développent le «vernix caseosa», une sorte de vernis naturel protecteur de la peau qui remplit plusieurs fonctions: il protège la peau de l'enfant à naître du dessèchement dans le liquide amniotique et sert de lubrifiant naturel lors de l'accouchement. Riche en lipides, il sert aussi de couche isolante contre les températures plus fraîches hors du ventre de maman juste après la naissance. Et bien sûr, il contient des substances antibactériennes, qui protègent l'enfant des infections pendant la grossesse et après sa naissance.

La présence de ce vernis à la naissance est un bon signe, qui témoigne que bébé était prêt à sortir du ventre de sa mère. En effet, ni les prématurés, ni les enfants nés après terme ne disposent d'une quantité significative de ce «baume

corporel». Si, chez les prématurés, les cellules qui produisent le vernix caseosa ne sont pas encore entièrement développées, chez les enfants nés après terme, le vernix caseosa a déjà pénétré dans la peau.

Ne vous inquiétez donc pas si votre nouveau-né vient au monde tout enduit de «crème», même si vous avez besoin de quelques instants

pour vous y faire. Cela dit, rapidement après la naissance, cet enduit blanc va pénétrer dans la peau – et il n'existe pas de meilleure «pommade» pour cet organe délicat. C'est pourquoi le vernix caseosa n'est généralement pas éliminé lors du bain mais massé doucement pour nourrir la peau.



**Nouveau**

**APTAMIL MILK & PLANTS 2**

**Notre précieux mélange de lait et de plantes** combine 50 ans de recherche sur le lait maternel **avec des nutriments végétaux de haute qualité.**

-  60% de protéines végétales  
40% de protéines de lait
-  Contient les vitamines C et D<sup>1,2</sup>
-  Formule contenant tous les nutriments essentiels<sup>2</sup>
-  Pour une alimentation plus végétale dès le plus jeune âge

**„Mon style de vie est équilibré et c'est ce que je souhaite également pour elle.“**

**Avis important:** l'allaitement est idéal pour votre enfant. Les préparations de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

<sup>1</sup>Les vitamines C et D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.  
<sup>2</sup>Prescrit légalement pour les préparations de suite.



# Quand les petits yeux ont des problèmes

Pétillants de rire ou écarquillés de surprise, les yeux des enfants sont toujours en action – et aussi très sensibles. Les maladies oculaires sont fréquentes pendant l'enfance. Mais quels sont les conséquences possibles d'un strabisme? Et quand faut-il consulter en cas de conjonctivite?

TEXTE: CATHARINA BÜHLMANN, PHARMACIENNE

Voir est capital pour nous: en effet, 70 % des informations sur notre environnement passent par nos yeux. Mais pour que tout marche comme sur des roulettes, il faut du temps, car les interactions complexes entre les yeux, le nerf optique, les muscles et le cerveau exigent tout un apprentissage. Il faut ainsi entre dix et douze ans avant que le sens de la vision soit parfaitement développé. En attendant, les yeux sont particulièrement sensibles et sujets à différents troubles.

## L'amblyopie

Pour une vision spatiale optimale, les deux yeux doivent en permanence regarder dans la même direction. Ils enregistrent alors deux images légèrement différentes, que le cerveau fusionne pour créer une seule image. Si ces images sont trop différentes l'une de l'autre, l'enfant voit double. Pour éviter cela, son cerveau va réprimer les informations fournies par l'un des deux yeux. L'œil négligé ne peut alors pas développer son acuité visuelle optimale. L'amblyopie, ou syndrome de l'œil paresseux, est une conséquence fréquente du strabisme mais peut aussi être causée par un déficit visuel ou d'autres maladies oculaires. Quand elle est détectée précocement,

ment, elle est généralement complètement réversible. Le traitement dépendra de la cause: en cas de déficit visuel, par exemple, le port de lunettes corrigera le déficit tout en renforçant l'œil paresseux. L'occlusion provisoire de l'œil plus fort soutiendra ce processus.

### Blépharite et orgelet

Les maladies oculaires d'origine inflammatoire sont fréquentes chez les enfants. La blépharite, ou inflammation du bord de la paupière, entraîne un gonflement, une rougeur et parfois des sécrétions collantes, qui s'accompagnent de brûlures et de démangeaisons désagréables. Elle est le plus souvent due à une occlusion des glandes situées au bord de la paupière, principalement des glandes sébacées qui produisent un film huileux entrant dans la composition du liquide lacrymal. L'obstruction de la glande, un phénomène qui peut être favorisé par la poussière, un air trop sec, le vent ou une névrodermite, provoque une inflammation. Des bactéries peuvent également être en cause. En présence d'une accumulation de pus due à une infection bactérienne, qui se manifeste par une grosseur ronde et dure douloureuse à la pression au niveau de la paupière, on parle d'orgelet – ou hordéole en jargon médical. La blépharite comme l'orgelet sont généralement des problèmes bénins qui guérissent spontanément en une à deux semaines. Une compresse de gaze et un peu de solution saline isotonique permettront de nettoyer les sécrétions collantes.



Une petite fille avec une conjonctivite.

### La conjonctivite

Si l'inflammation touche l'œil lui-même, il s'agit souvent d'une conjonctivite. La conjonctive est une fine muqueuse transparente qui recouvre la partie visible du globe oculaire et l'intérieur des paupières. Quand elle est enflammée, les yeux sont rouges, larmoient et démangent. La conjonctivite peut avoir plusieurs causes: des virus et des bactéries peuvent être responsables de sa forme infectieuse (et donc contagieuse) mais des stimulus extérieurs comme les courants d'air, l'eau chlorée, un corps étranger ou les allergies peuvent entraîner une forme non contagieuse. En général, la conjonctivite évolue favorablement et guérit spontanément. Un collyre à l'extrait d'euphrase aidera à calmer l'irritation et l'inflammation des petits yeux.



Quand les enfants louchent.

### Maladies oculaires plus rares chez l'enfant

- > **Le ptosis (affaissement de la paupière supérieure):** la paupière supérieure est tombante et couvre partiellement ou complètement la pupille, ce qui bloque la vue. Le problème peut venir d'un mauvais positionnement du muscle palpébral qui contrôle l'ouverture de la paupière.
- > **La cataracte:** opacification du cristallin qui peut fortement restreindre les capacités visuelles. La cause peut être un événement donné pendant la grossesse, comme la rubéole, ou être d'origine héréditaire au sein d'une famille.
- > **Le glaucome:** élévation de la pression intraoculaire qui abîme le nerf optique et peut conduire à la cécité. La cause est probablement à rechercher du côté d'une malformation du canal lacrymal qui fait que l'humeur aqueuse ne peut pas s'évacuer correctement.

### Hygiène des mains et visite chez le médecin

En cas de maladie oculaire inflammatoire, le mot d'ordre est «Bas les pattes!». Car se frotter les yeux retarde non seulement la guérison mais le contact direct avec les virus et bactéries éventuellement responsables est en outre extrêmement contagieux. Il est donc très important de se laver et de se désinfecter régulièrement les mains. En l'absence d'amélioration après un à deux jours ou si d'autres symptômes comme une fièvre, des douleurs croissantes ou une sensation générale de malaise apparaissent, une visite chez le médecin s'impose. Si des bactéries sont impliquées, un traitement local avec un collyre ou une pommade oculaire antibiotique pourra être prescrit. <



Photo: Irina Schmidt/adobe.stock.com

### Les signes d'un problème visuel chez l'enfant

Plus le trouble visuel sera traité précocement, meilleures seront les chances de guérison. Les signes suivants doivent conduire à rechercher un problème visuel éventuel:

- > difficultés à reconnaître les visages ou les objets et à les saisir
- > inclinaison constante de la tête
- > tendance à plisser ou à fermer les yeux fréquemment
- > problèmes d'équilibre et tendance à trébucher
- > fatigue rapide en jouant ou en dessinant

*Même chez de tout jeunes enfants, un déficit visuel peut être corrigé par des lunettes.*

## HYLO® – LE N° 1 POUR LES YEUX SECS\*



\* IQVia 07A3 Sell Out Street price sans LS, juillet 2022

# Testez vos connaissances!

Le système digestif des nourrissons est encore très sensible et ne tolère pas n'importe quelle alimentation. Il est donc important de respecter certaines règles pour prévenir les problèmes digestifs. Découvrez si vous êtes déjà calé(e) dans ce domaine et élargissez encore vos connaissances!

Christiane Schittny, pharmacienne

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

**L'allaitement est la meilleure alimentation pour le nourrisson. Quels sont ses avantages?**

1. L'enfant reçoit les anticorps de sa maman.
2. L'allaitement réduit le risque de développer des allergies en grandissant.
3. Le QI de l'enfant est augmenté en moyenne de 4 points.

Les spécialistes sont unanimes: le lait maternel a la composition idéale pour le bon développement du nourrisson; sa composition en nutriments s'adapte en outre en permanence de manière optimale aux besoins de l'enfant. Grâce au lait maternel, l'enfant reçoit des anticorps qui le protègent des infections. Un enfant allaité a aussi moins de risques de développer maladies cardiovasculaires, surpoids et diabète plus tard dans sa vie. Et l'on sait que l'allaitement exclusif pendant au moins quatre mois réduit le risque d'allergie. Mais l'enfant ne devient pas plus intelligent pour autant! Réponses correctes: 1 et 2.

**Qu'est-ce que le colostrum exactement?**

1. Un lait maternel épais et jaune, particulièrement riche en anticorps.
2. Un lait pour biberon particulièrement facile à tolérer pour les bébés allergiques.
3. Une enzyme que les nourrissons produisent pendant les premières semaines de vie et qui leur permet de mieux digérer.

Beaucoup de jeunes mamans s'inquiètent de ne pas produire beaucoup de lait dans les premiers jours qui suivent l'arrivée de bébé. C'est pourtant normal de ne pas produire de «vrai» lait juste après l'accouchement. Cela peut prendre jusqu'à une semaine! Par contre, les glandes mammaires produisent de petites quantités de colostrum, un «premier lait» jaune et épais particulièrement riche en anticorps. La patience est donc de rigueur – en sachant que l'enfant ne va pas mourir de faim tout de suite si le lait se fait un peu attendre Réponse correcte: 1.



### Quelles sont les affirmations correctes en matière d'allaitement?

- 1. Le nourrisson ne doit être mis au sein que quelques heures après la naissance pour que son système digestif puisse d'abord s'activer.**
- 2. Une bonne technique d'allaitement n'abîme pas les mamelons.**
- 3. L'enfant doit être allaité à la demande, selon sa faim.**

Juste après la naissance, le réflexe de succion est particulièrement fort, c'est pourquoi le nouveau-né doit être mis au sein le plus vite possible. Pour l'allaitement, la mère et l'enfant ont besoin de calme et de beaucoup de temps. Il est important que la jeune maman apprenne auprès de la sage-femme la bonne technique d'allaitement pour que l'enfant boive de manière optimale et pour préserver les mamelons. Contrairement à l'allaitement à heures fixes préconisé autrefois, il est préférable d'allaiter l'enfant à la demande, selon sa faim. Avec jusqu'à 12 repas par jour! Réponses correctes: 2 et 3.

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

- 1. Il ne faut y recourir qu'en cas d'urgence, si la mère ne peut pas allaiter.**
- 2. Elle offre une bonne alternative au lait maternel.**
- 3. Elle se pratique de préférence en alternance avec le lait maternel.**

Certaines mères ont des raisons personnelles ou médicales de recourir à l'alimentation au biberon et cette décision ne doit pas leur donner mauvaise conscience. Les laits infantiles modernes offrent une alternative très valable au lait maternel. Les laits premier âge peuvent être donnés dès la naissance. On différencie ici les pré-laits, dont la composition est la plus proche du lait maternel et qui se donnent à la demande, aussi souvent que l'enfant le réclame, et les laits pour nourrissons n° 1. Ces derniers sont plus rassasiants et se donnent à intervalles donnés.

Réponse correcte: 2.





## Diversification: à quoi faut-il faire attention?

1. Elle est introduite très progressivement, parallèlement à l'allaitement.
2. Elle doit être introduite entre le 3<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> mois de vie.
3. Ce type d'alimentation doit remplacer au plus vite les repas lactés.

L'OMS recommande l'allaitement exclusif si possible jusqu'au 6<sup>e</sup> mois. Mais la diversification doit survenir au plus tôt après le 4<sup>e</sup> mois et au plus tard à partir du 7<sup>e</sup> mois, en complément de l'alimentation lactée. Avant cela, l'estomac et l'intestin de l'enfant ne sont pas encore capables de digérer d'autres aliments et il pourrait souffrir de diarrhées ou de douleurs abdominales. L'enfant va apprendre à manger et à avaler des aliments plus solides à l'aide d'une cuillère. La diversification ne doit en aucun cas être précipitée. Chaque enfant fonctionne à son propre rythme et il faut en tenir compte. Réponse correcte: 1.



## Quels fruits et légumes sont particulièrement bien tolérés par les bébés?

1. La carotte, les courges et la poire.
2. La courgette, la banane et la pêche.
3. Le fenouil, le chou-fleur et la pomme.

Un grand nombre de fruits et légumes peuvent être utilisés pour la première purée. Tous les aliments cités ci-dessus sont très bien tolérés mais le chou-rave, la pomme de terre, l'abricot ou les baies sont aussi de bons choix. Au départ, les ingrédients doivent être mixés très finement puis, avec le temps, on pourra laisser de petits morceaux. Il importe d'y aller progressivement. En n'ajoutant qu'une seule variété de fruit ou légume à la fois pour déterminer si l'enfant la tolère bien et pour ne pas sursolliciter l'organisme. Avec le temps, on peut aussi agrémenter les bouillies avec des flocons de céréales, du lait de vache (d'abord dilué), de la viande ou du poisson mixés... À partir de la deuxième année de vie, l'enfant peut généralement manger tout ce que mange le reste de la famille. Réponses correctes: 1, 2 et 3.

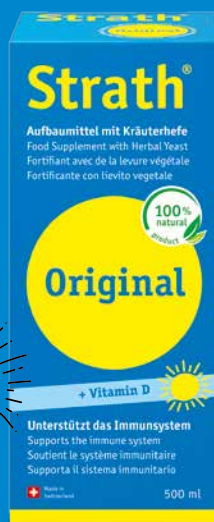
## Le coup de pouce naturel pour nos petits héros.

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



Produit Suisse

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



La vitamine D dans la levure végétale

Strath<sup>®</sup>  
bio-strath.com

# Un cerveau en forme

Avec l'âge, beaucoup se plaignent de problèmes de mémoire. La Dre Barbara Studer, chercheuse en neurosciences, nous explique ce qui fait du bien à notre cerveau et comment entraîner notre mémoire.

Susanna Steimer Miller en entretien avec Barbara Studer, spécialiste en neurosciences, Université de Berne



## **Les problèmes de mémoire liés à l'âge correspondent-ils à un processus biologique normal?**

*Dans une certaine mesure, oui. Avec l'âge, des changements surviennent dans le cerveau. Mais on sait aujourd'hui que les performances mnésiques des personnes âgées peuvent être très variables et dépendent beaucoup du mode de vie. Les personnes qui ne font pas d'activité physique, présentent des troubles mentaux, fument, ont une alimentation peu saine, ne dorment pas assez ou ne sollicitent pas suffisamment leur cerveau ont souvent plus de problèmes de mémoire et sont davantage victimes de démence. Ce qui ne veut pas dire que nous sommes les seuls responsables de nos problèmes de mémoire ou d'une démence.*

## **Que se passe-t-il dans le cerveau quand notre mémoire commence à nous jouer des tours?**

*On observe des modifications dans certaines régions essentielles à la mémoire. Un mode de vie inactif, par exemple, entraîne une réduction de l'irrigation du cerveau et une perte de cellules nerveuses dans l'hippocampe, où se forment et s'associent les nouveaux souvenirs. Mais la partie antérieure du cerveau responsable de l'attention et de la mémoire de travail – ou mémoire à court terme – est aussi affectée. La perte de flexibilité cérébrale est associée à des pertes de mémoire et à un recul de la réserve cognitive. Mais les troubles de la mémoire peuvent aussi être liés à certaines affections neurologiques.*

## **Qu'est-ce qui fait du bien au cerveau au quotidien?**

*La curiosité et tout ce qui l'active et le stimule positivement. Rester physiquement actif, c'est stimuler le métabolisme, l'irrigation et l'activation neuronale du cerveau. Les activités sociales nous font du bien et sont elles aussi stimulantes, car le contact avec les autres nous oblige à écouter, comprendre et communiquer. En matière de performances cérébrales, le principe suivant s'applique: «Use it or lose it!». Autrement dit, notre cerveau a besoin d'être sollicité. Ces sollicitations, nous pouvons les trouver dans le travail, les contacts sociaux, les loisirs, et en continuant à apprendre toute notre vie. On sait aujourd'hui que la retraite anticipée augmente le risque de démence si l'on ne s'occupe pas autrement au quotidien.*

## **Quelles sont les loisirs qui stimulent la mémoire?**

*La plupart des loisirs influencent positivement la santé cérébrale, surtout s'ils sont variés et pas monotones. Le meilleur sport pour le cerveau, c'est la danse. Mais lire, apprendre une langue, faire des activités créatives, écrire et écouter ou jouer de la musique stimule aussi les réseaux neuronaux. De même que les jeux de société, le jass, les sudoku ou les mots croisés. Et le mieux, c'est de diversifier le plus possible les activités.*

**«Rester physiquement actif, c'est stimuler le métabolisme, l'irrigation et l'activation neuronale du cerveau.»**



Danser stimule aussi le cerveau.

### **L'alimentation joue-t-elle aussi un rôle?**

Ou, et un rôle important. Le cerveau profite d'une alimentation riche en fruits et légumes, peu sucrée et pauvre en aliments gras et transformés. Le poisson et les noix, riches en acides gras oméga 3, sont particulièrement bénéfiques, de même que les légumineuses. Les baies sont riches en antioxydants qui luttent contre l'inflammation dans le corps, contribuant à réduire le risque de démence. Consommer de l'huile d'olive et boire beaucoup d'eau ou de tisanes non sucrées contribue aussi à la bonne santé du cerveau. La viande rouge et l'alcool en revanche sont à consommer avec modération. L'idéal est de mettre chaque jour un maximum de couleurs dans nos assiettes.

### **Avoir une bonne mémoire, est-ce une affaire d'entraînement ou de gènes?**

Il est désormais scientifiquement prouvé que le cerveau peut apprendre tout au long de la vie. L'influence de la génétique sur nos performances mnésiques se situe aux alentours de 30 %. Un mode de vie sain et actif peut réduire de jusqu'à 40 % le risque de démence.

À condition d'avoir la bonne attitude: si nous faisons confiance à notre cerveau pour continuer à apprendre même à un âge avancé et si nous continuons à vivre de nouvelles expériences tout en ayant un mode de vie sain, nous pouvons prolonger nos années de vie en bonne santé de 7 à 14 ans.

### **Vous proposez un entraînement cérébral global. En quoi consiste-t-il?**

Sur notre plate-forme (en allemand) [www.hirngoach.ch](http://www.hirngoach.ch), vous pouvez obtenir chaque semaine de nouveaux exercices qui stimulent différents aspects de la santé cérébrale comme la mémoire, la coordination, la créativité et les interactions sociales. Des incitations à apprendre, un feedback personnalisé, la possibilité d'interagir avec les autres utilisateurs et des webinaires live viennent compléter l'offre. Ce programme élaboré sur des bases scientifiques renforce la santé du cerveau dans son ensemble. Il est possible de le tester gratuitement.

### **Qu'est-ce que cet entraînement global peut apporter?**

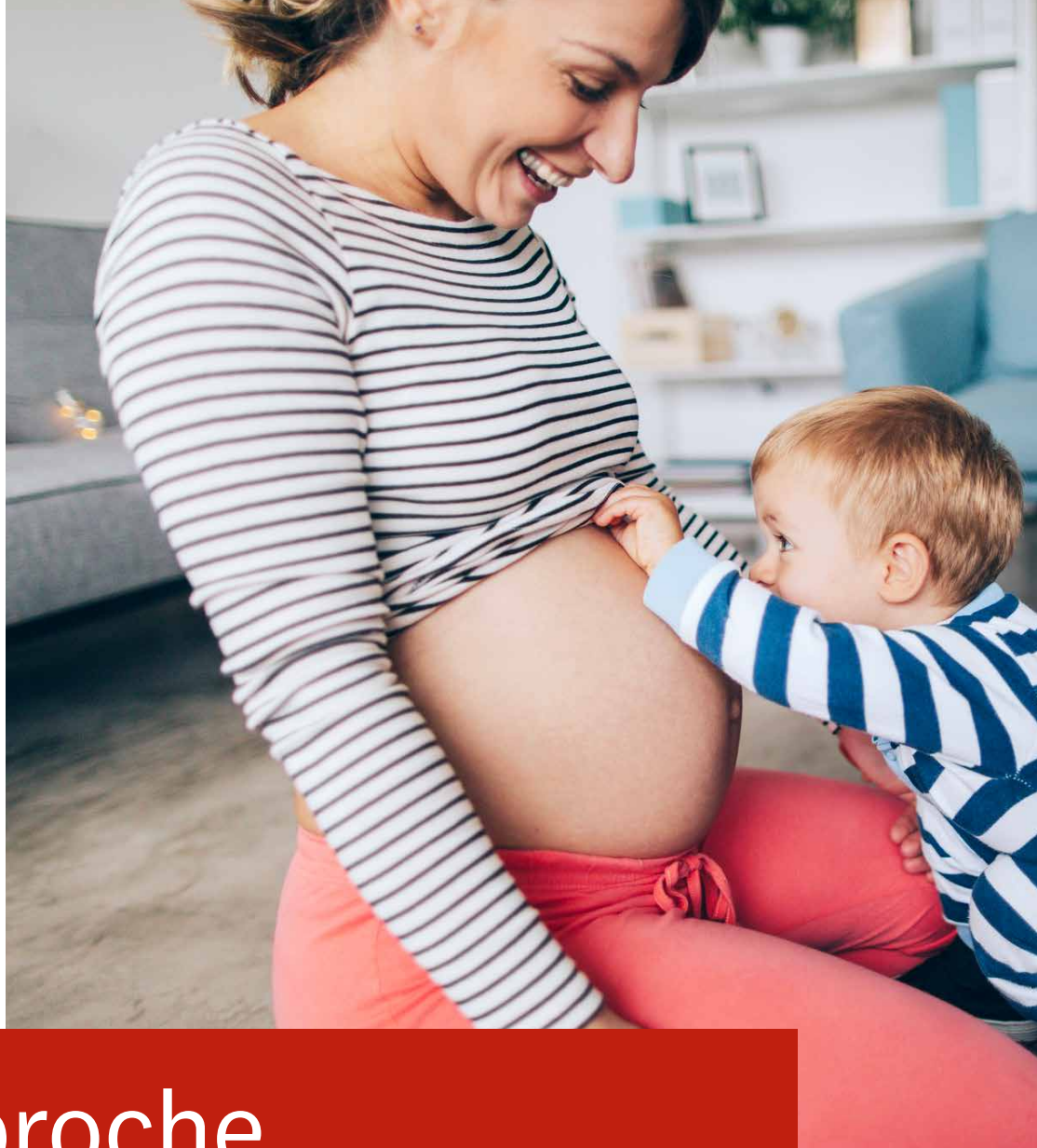
Il permet de développer sa réserve cognitive, autrement dit la capacité du cerveau à rester performant plus longtemps malgré les dommages ou l'usure qu'il subit avec le temps. Il améliore également la qualité de vie, la mémoire et la concentration. Les personnes qui gardent leur cerveau actif en faisant preuve d'une grande curiosité aiment aussi souvent plus la vie. Car il ne s'agit pas juste de vivre plus longtemps mais d'avoir une vie plus animée, même à un âge avancé. <

### **Remèdes pour le cerveau**

Différents aliments ou compléments peuvent avoir une influence positive sur la mémoire et les performances cérébrales:

- > le ginkgo biloba
- > le ginseng (Panax ginseng)
- > le curcuma (avec la curcumine présente dans Curcuma longa)
- > les acides gras oméga 3
- > la phosphatidylsérine
- > la vitamine E

Ces préparations n'ont pas la même efficacité chez tout le monde. Elles peuvent soutenir les performances cérébrales mais le plus important pour la mémoire est d'avoir un mode de vie sain et actif.



# Une approche compétente et pratique

Swissmom a été fondé il y a 20 ans par quatre femmes engagées venant du milieu médical, pharmaceutique et pédagogique. Depuis, c'est devenu l'un des portails internet suisses les plus complets autour des thèmes du désir d'enfant, de la grossesse, de la naissance, des bébés et des enfants.

**TEXTE: RÉDACTION DE SWISSMOM**

La plateforme est devenue la source d'information la plus fréquentée par les jeunes familles en Suisse. Tous les textes rédactionnels sont rédigés par l'équipe selon les dernières connaissances validées par les sociétés spécialisées et régulièrement actualisées et contrôlées par un comité de patronage de haut rang.

**Ce qui intéresse les (futurs) parents**

De nombreux couples avec un projet de grossesse découvrent swissmom en cherchant à s'informer sur le cycle féminin et le meilleur moment pour concevoir. Avec le développement des moniteurs de fertilité, des applis et des tests d'ovulation, il est plus facile de planifier une grossesse et beaucoup de couples cherchent à en savoir plus sur ces dispositifs. Mais le site parle aussi en détail des possibilités de



traitement et des recommandations en cas de difficultés à concevoir.

Quand la grossesse est en route, les futurs parents s'intéressent surtout au calendrier de grossesse qui montre, semaine après semaine, le développement de l'enfant à naître et les changements physiques auxquels la future maman doit s'attendre. Conseils de sages-femmes, recommandations sur l'alimentation et l'activité physique et explications détaillées sur les examens médicaux ne sont que quelques exemples de thèmes abordés par swissmom concernant la grossesse.

Après la naissance, le calendrier de bébé avec les thèmes d'actualité semaine après semaine et des infos sur son développement cognitif et physique est bien utile. L'allaitement et le sommeil soulèvent toujours beaucoup de questions et sont des pages très visitées. Le débat pour ou contre la tétine préoccupe aussi beaucoup de parents. Des informations sur les soins et les défis du quotidien avec un nouveau-né viennent compléter le tout.

La page de recettes variées pour de bonnes bouillies et purées maison rencontre aussi un franc succès. Ces recettes ont d'ailleurs été publiées dans un livret mis à disposition dans les cabinets de sages-femmes et de pédiatres, et les centres de puériculture.

### Toutes sortes de petits soucis de santé

Les maladies du nourrisson et de l'enfant occupent une place de la plus grande importance sur swissmom.ch. La conjonctivite, les coliques et la fièvre, par exemple, sont de grands classiques. Comme les enfants découvrent le monde tête baissée, les informations sur le traitement adéquat des bleus, des bosses et des écorchures sont bien sûr incontournables.

La collection de remèdes maison recueillie par swissmom vaut aussi le détour: des mélanges pour tisanes aux produits pour le bain et enveloppements en passant par l'huile pour les maux de ventre, rien ne manque! Parents et femmes enceintes trouveront ici un remède naturel pour tous les petits problèmes de santé bénins.

## swissmom

### Qui se cache derrière swissmom?

L'équipe rédactionnelle de swissmom se compose de sept femmes venant d'horizons différents (médecine, psychologie et journalisme). Elles sont toutes elles-mêmes mamans. Beaucoup d'informations, de recommandations et de conseils sont donc non seulement basés sur des faits scientifiques mais aussi sur leurs propres expériences. Par exemple concernant les besoins des jeunes mamans juste après l'accouchement (plus de repos que de visites), le choix d'une tenue chaude mais pratique pour bébé quand il fait froid (selon la technique de l'oignon) ou les cadeaux les plus appréciés pour une naissance (un bon pour un repas chaud ou pour une aide au ménage).

Cette année, swissmom fête ses 20 ans! C'est avec beaucoup de joie et un engagement sans faille que l'équipe a accompagné d'innombrables familles pendant toutes ces années. De quoi être très fière!



### **Pas seulement pour les mamans**

Swissmom étend encore son offre d'informations en abordant tout ce qui touche à la santé des femmes. De la puberté à la ménopause, de nouveaux contenus viennent toujours enrichir cette section avec l'aide de professionnels. En tenant compte des besoins et des questions des femmes, dont le corps évolue sans cesse. Car, évidemment, tout ne tourne pas autour de la procréation et des enfants dans la vie.

### **Plus qu'un simple site internet**

Toutes les deux semaines, swissmom envoie sa newsletter à plus de 30 000 abonnés. Et propose aussi des newsletters sur la grossesse, le bébé et le désir d'enfant. De plus, swissmom a son propre forum (swissmomforum.ch), qui met en contact ses utilisatrices, par exemple avec des forums organisés selon le mois de naissance de bébé. Des modératrices bénévoles contrôlent la discussion pour que les échanges restent cordiaux.

La plateforme ChinderMusigWält (chindermusigwaelt.swissmom.ch) avec les chansons et comptines pour enfants les plus connues du répertoire suisse, des vidéos toutes mignonnes et des coloriages est également gérée par swissmom. Le hit de l'année? «Mini Farb und dini», attention vous risquez de l'avoir en tête toute la journée!

Et comme les futurs parents passent généralement un temps considérable à choisir un prénom pour bébé, swissmom est là encore au rendez-vous. Sur la plateforme dédiée (vornamen.swissmom.ch), ils peuvent se mettre à la recherche du prénom idéal selon sa signification, son origine, le nombre de lettres qu'il contient, etc. Petit secret: la tendance chez les filles est aux prénoms turcs qui commencent par un S! <

# FEMANNOSE<sup>®</sup> P PRODUO

## LE DUO SOLIDE

## Avec D-mannose et la levure *S. boulardii*

En accompagnement  
d'un antibiotique\*



Complément alimentaire\*\*

\* La levure *S. boulardii* n'est pas influencée par les antibiotiques et peut donc être prise en association avec un antibiotique.

\*\* Les compléments alimentaires ne se substituent ni à une alimentation équilibrée et variée, ni à un mode de vie sain.



# Infimes quantités mais grands effets

Nous n'avons besoin de certains nutriments qu'en très petites quantités. Pourtant, sans eux, notre métabolisme ne fonctionnerait pas. Saviez-vous par exemple que des métaux comme le chrome et le molybdène en font partie?

**TEXTE: JÜRIG LENDEMANN**

Par définition, un oligoélément est une substance dont notre corps n'a besoin qu'à l'état de traces pour que les enzymes, les vitamines, les hormones et l'hémoglobine fonctionnent correctement. La concentration d'un oligoélément dans le corps humain est inférieure à 50 mg par kilo de poids corporel. Comme nous devons trouver ces oligoéléments dans notre alimentation, ils sont dit essentiels, autrement dit indispensables.

En général, nous en absorbons des quantités suffisantes. Mais une alimentation peu variée, certains régimes ou des troubles de l'absorption liés

à certaines maladies de l'intestin peuvent induire des apports insuffisants et des symptômes de carence. Même chose quand les besoins sont accrus, par exemple chez les femmes enceintes ou allaitantes. Des apports excessifs ne sont généralement possibles qu'en cas de consommation de compléments alimentaires hautement dosés ou d'aliments spécialement enrichis.

## **Fer**

Bien que la concentration de fer dans l'organisme se situe entre 50 et 60 mg/kg de poids corporel, ce métal est généralement aussi classé parmi les oligoéléments. Le fer est un constituant important de l'hémoglobine (le pigment rouge du sang) et de la myoglobine, une



protéine présente dans les muscles. Il est donc indispensable pour le transport et le stockage de l'oxygène. Le fer joue aussi un rôle important pour le bon fonctionnement du système immunitaire et la production d'énergie.

Selon la Société Suisse de Nutrition, les besoins journaliers en fer sont de l'ordre de 11 à 16 mg chez les adultes de 18 à 65 ans, en sachant qu'on n'en absorbe qu'une toute petite partie. Le fer héminique (d'origine animale) est mieux assimilé que le fer non héminique d'origine végétale. Dans les produits carnés, le boudin noir et le foie sont particulièrement riches en fer. On en trouve aussi, entre autres, dans le cacao en poudre, la farine de soja, les graines de courge, les lentilles sèches et les flocons de millet.

### Iode

L'iode n'est pas un métal mais un halogène – un gaz pouvant former des sels, tout comme le fluor. L'iode est solide à température ambiante. Il est essentiel à la synthèse des hormones thyroïdiennes. Une carence en iode peut entraîner un grossissement de la thyroïde (goitre). Nous devons consommer chaque jour 150 µg d'iode, ce qui correspond à 6 g de sel de cuisine iodé, notre principale source d'iode. Les algues marines, les poissons de mer, le fromage râpé, les œufs de poule, la doucette ou le séré maigre sont d'autres sources intéressantes d'iode.

### Chrome

Le chrome, un métal argenté, a été découvert par Louis Nicolas Vauquelin en 1798 à Paris. On pense que les composés de chrome<sup>3+</sup> influencent l'action de l'insuline et améliorent la résistance au glucose.

Nous devons consommer 30 à 100 µg de chrome par jour. Les germes de blé, les noix du Brésil, le gouda, l'édam, la levure de bière, la viande de bœuf, le pain au blé complet et les dattes sèches en sont de bonnes sources.

### Cuivre

Ce métal connu dès l'Égypte ancienne participe au système antioxydant qui contrôle notamment la formation des radicaux libres et autres espèces réactives de l'oxygène (ERO) qui entraînent un stress oxydatif et peuvent endommager ou même détruire les molécules et les cellules.

Les besoins quotidiens en cuivre sont de l'ordre de 1,3 à 1,6 mg. Le foie, les légumineuses, les huîtres, les produits à base de cacao, les noix et les flocons d'avoine sont de bonnes sources de cuivre.

### Manganèse

Activateur de plus de 60 enzymes, ce métal gris clair est important pour de nombreuses fonctions corporelles.

Les apports journaliers recommandés sont de 3,0 mg. On le trouve dans les germes de blé, les flocons d'avoine, les légumineuses, le son de blé, les céréales, les produits aux céréales complètes et les noix.

### Molybdène

Comme le manganèse, le molybdène est un métal nécessaire pour l'activation de nombreuses enzymes. Nous devons en consommer 65 µg par jour.

On le trouve notamment dans les légumineuses, les flocons d'avoine, les germes de blé, les céréales et produits à base de céréales, les abats (foie et rognons) et les noix.

### Sélénium

Ce semi-métal soutient les défenses immunitaires, est notamment important pour l'activation des hormones thyroïdiennes et protège les cellules des radicaux libres. Les apports recommandés sont de 70 µg/jour. Le sélénium est présent dans les noix (du Brésil, de cajou et les arachides), les pâtes aux œufs, les produits céréaliers, les œufs, la viande et le poisson.





### Zinc

Ce métal entre dans la composition de nombreuses enzymes et hormones; il est aussi important pour le système immunitaire, le stockage de l'insuline et la synthèse de l'ADN. Les valeurs de référence chez l'adulte sont de 7,5 à 16,3 mg/jour. Les abats, la viande, le poisson, les œufs, les graines de tournesol, les lentilles sèches, les céréales, les fèves de soja (tofu) et les noix communes en sont de bonnes sources.

### Fluor / fluorure

Le fluor est nécessaire à la construction des os et des dents. Il n'est plus considéré comme un oligoélément essentiel mais comme il est très important pour la prévention des caries, il est ajouté à de nombreux dentifrices. Les enfants et adolescents ont besoin de moins de fluor que les adultes, dont les besoins sont de l'ordre de 2,9 à 3,4 mg/jour. Un surdosage entraîne l'apparition de taches blanches à brunes sur les dents.

En Suisse, la première source de fluor est le sel de table fluoré (250 mg/kg). Parmi les autres sources, on peut citer les poissons de mer, le tofu, les noix de cajou, les œufs de poule, le café et le thé. <

### Interactions

Différents éléments comme le fer, le cuivre, le manganèse et le zinc peuvent perturber l'absorption d'autres éléments. De même, certains aliments ou composants alimentaires peuvent influencer leur absorption. L'acide phytique, une substance bioactive présente dans les céréales, les légumineuses et les graines oléagineuses, forme des composés indigestes avec le cuivre, le manganèse et le zinc. Le zinc d'origine animale est dès lors mieux assimilable que celui d'origine végétale.

Le café et le thé – riches en polyphénols – et les produits laitiers – riches en calcium – rendent plus difficile l'absorption du fer et de la vitamine C tandis que la viande et le poisson l'améliorent.

# Détendu toute la journée

## Magnésium axapharm direct 375mg

NOUVEAU



1x

par jour

375

mg  
hautement  
dosé

simple

végan

**X-fois pour:** ✓ des muscles détendus  
✓ des nerfs vigoureux  
✓ plus d'énergie

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

axapharm

Votre partenaire santé suisse 

axapharm ag, 6340 Baar

# Comment les plaies cicatrisent-elles?

Tu t'es sûrement déjà blessé(e). Peut-être en te coupant avec ton couteau suisse ou en tombant de vélo? Tu as saigné mais, après un certain temps, il n'y paraissait plus rien, pas vrai? Ton corps possède donc des capacités d'autoguérison. Tu as sûrement envie de savoir comment il s'y prend pour réparer aussi bien les plaies.

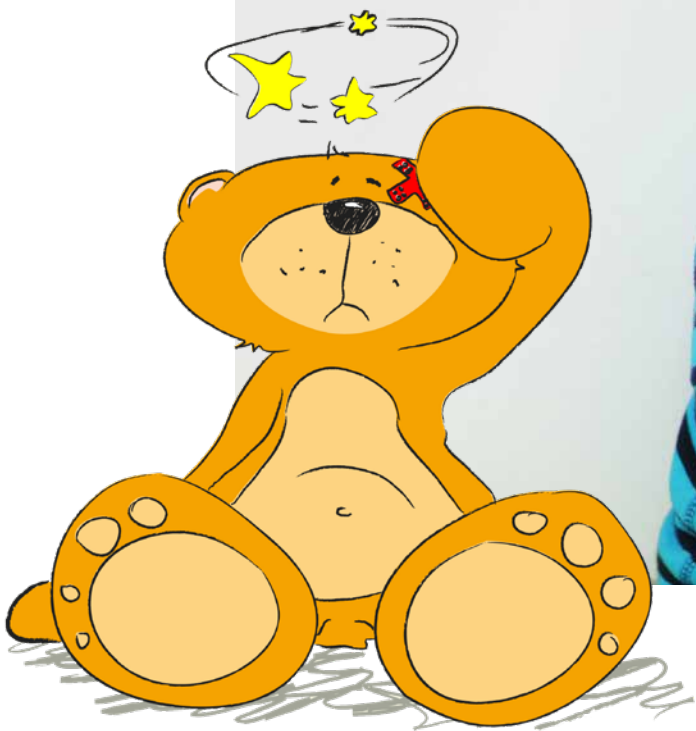
## Pourquoi les plaies saignent-elles?

Si tu observes ta peau, tu vois une surface souple et veloutée. Cette surface cache à nos yeux un nombre incalculable de glandes, de vaisseaux et de nerfs. Quand la surface de la peau est lésée (blessée), des vaisseaux sanguins sont souvent touchés. Le sang qui circule dans tout notre corps sort alors de ces petits conduits et nous saignons. Si la plaie est petite et superficielle, le saignement est très réduit, mais si elle est plus étendue et plus profonde, nous pouvons saigner beaucoup.

## SOS!

Comme tu peux l'imaginer, ce n'est pas bon pour notre corps de perdre trop de sang. C'est pourquoi il active très rapidement différents mécanismes qui veillent à ce que le saignement cesse le plus vite possible: dans le sang flottent des «plaquettes», qu'on appelle aussi «thrombocytes». Ce sont les premières à venir s'agglutiner au niveau de la paroi lésée du vaisseau. La brèche dans le conduit est ainsi colmatée. Un peu plus tard, des facteurs de coagulation arrivent aussi sur le site de la blessure. Ils font en sorte de refermer encore plus solidement la plaie et veillent à ce qu'aucun agent pathogène ne puisse pénétrer dans le corps. Le liquide qui s'écoule de la plaie aide à évacuer ces microorganismes nocifs. Après un certain temps, une croûte se forme.





### Et maintenant, place aux réparations!

Tu ne dois absolument pas gratter cette croûte, car elle protège en surface la plaie qui se trouve dessous. Celle-ci est maintenant un énorme chantier! Imagine: les tissus sains autour de la plaie commencent de toutes parts à former de nouvelles cellules qui viennent se développer au niveau de la plaie. De fins vaisseaux se forment même à partir des vaisseaux non abîmés et font en sorte de continuer à alimenter la zone touchée en sang. Mais le tissu cicatriciel nouvellement formé est encore très sensible et tu dois rester prudent(e) pour qu'il ne se rouvre pas. La plaie se résorbe chaque jour d'environ deux millimètres, jusqu'à se refermer complètement après quelques semaines. Après cela, il faut encore un petit temps avant que plus aucune trace, ou presque, de ton petit accident ne reste visible. Incroyable tout ce que ton corps peut faire, tu ne trouves pas? <

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

### Le savais-tu?

Voici comment tu peux aider ton corps à faire guérir plus vite une petite plaie:

- > Avant de toucher la plaie, lave-toi les mains afin d'éviter le plus possible de véhiculer des microorganismes.
- > Rince la plaie sous l'eau courante tiède et regarde bien s'il y reste encore de la saleté ou des corps étrangers. Si c'est le cas, enlève-les prudemment avec une pince à épiler!
- > Ensuite, désinfecte bien la plaie avec un spray, un gel ou une pommade vulnéraire.
- > Pour finir, protège-la avec un sparadrap et vérifie chaque jour qu'elle se referme bien et ne s'infecte pas.
- > Si la plaie est plus étendue ou profonde, tes parents t'aideront. Bien sûr, tu peux aussi toujours venir dans une pharmacie pour demander de l'aide.



# Quand les muscles font grève

À côté de nombreuses autres structures, le corps humain est composé de plus de 650 muscles différents. Un simple sourire implique jusqu'à 17 muscles du visage. Et même avoir la chair de poule n'est possible que parce que chaque poil de notre corps dispose d'un seul minuscule muscle horripilateur.

**TEXTE: DOMINIK SCHITTY**

Un contrôle précis des muscles est nécessaire pour exécuter n'importe quel mouvement. Le sport fait travailler et renforce les muscles. Mais il peut aussi entraîner des crampes musculaires: une contraction incontrôlée et douloureuse d'un muscle donné.

## Différents types de muscles

On distingue globalement trois types de muscles. Les muscles squelettiques peuvent être contrôlés volontairement et sont nécessaires pour exécuter des mouvements actifs. Du fait de leur structure

régulière, ils sont aussi appelés «muscles striés». Cette structure ne se retrouve pas sur les muscles lisses, qui ne peuvent pas être contrôlés volontairement. Contrairement aux muscles squelettiques, les muscles lisses ne sont pas contrôlés directement par le cerveau mais par le système nerveux végétatif. On les trouve par exemple dans l'estomac et l'intestin, et autour des vaisseaux sanguins. Le muscle cardiaque représente le troisième type de muscles. Il a certes lui aussi une structure striée mais ne peut pas être contrôlé activement. Le muscle cardiaque est le seul type de muscle qui ne peut pas avoir de crampe.

## **Des études récentes semblent indiquer que les crampes sont aussi favorisées par une mauvaise interaction entre les nerfs et les muscles.**

### **Comment travaillent les muscles?**

La fonction d'un muscle est de faire bouger le corps. Il le fait en se contractant, autrement dit par une tension qui raccourcit le muscle. Il est impossible d'allonger activement un muscle mais un muscle relâché peut être étiré. Il existe donc pour chaque articulation deux muscles qui travaillent en opposition: un qui fléchit l'articulation et l'autre qui la tend. Les muscles sont contrôlés par des impulsions nerveuses.

Les muscles squelettiques sont composés de fibres blanches et de fibres rouges. Les blanches sont parfaites pour les mouvements impliquant puissance et explosivité. Les fibres rouges se contractent plus lentement mais sont plus endurantes. La proportion de ces différents types de fibres variant d'une personne à l'autre, nous ne sommes pas tous disposés de la même façon pour le sport de force ou d'endurance. Mais nous pouvons tous renforcer ces deux types de fibres musculaires par un entraînement adapté. Les cellules musculaires ne peuvent pas se diviser. L'exercice permet donc seulement de faire grossir et de renforcer les cellules existantes.

### **Le sport sollicite les muscles de différentes façons**

Chaque type de sport sollicite plus ou moins fortement différents muscles. Avec l'aide d'appareils, la musculation permet de renforcer certains groupes de muscles de manière ciblée. D'autres types de sports, comme les entraînements du corps entier, sollicitent de nombreux muscles de manière homogène. Le type d'effort peut aussi être très différent: la natation, par exemple, fait travailler les muscles de manière moins saccadée et avec plus de ménagement que le jogging ou les sports «par à-coups». On distingue en outre les sports de force et d'endurance. Les premiers sollicitent les muscles brièvement mais intensément tandis que les deuxièmes les font travailler plus longtemps mais plus doucement.



**Les crampes des mollets peuvent être très douloureuses.**

### **Qu'est-ce qui déclenche les crampes?**

Les crampes des sportifs sont souvent dues à une perte d'eau et d'électrolytes. Cette perte est liée à une transpiration abondante ou à des apports hydriques insuffisants. À cela s'ajoute souvent une sollicitation excessive des muscles, par exemple lorsqu'ils manquent d'entraînement ou quand la personne touchée se surestime et s'entraîne trop longtemps ou trop intensément.

Des études récentes semblent indiquer que les crampes sont aussi favorisées par une mauvaise interaction entre les nerfs et les muscles. Un défaut de coordination de la transmission de l'influx nerveux du nerf au muscle pourrait induire une stimulation électrique incontrôlée des fibres nerveuses qui sollicite trop les muscles ou faire que les muscles réagissent excessivement à un signal nerveux normal. Quoi qu'il en soit, en cas de crampe musculaire,

### **Autres déclencheurs possibles des crampes musculaires**

Les crampes peuvent aussi être déclenchées ou favorisées par:

- > une perturbation de l'équilibre en minéraux comme un déficit en magnésium
- > une mauvaise circulation sanguine
- > la diarrhée et les vomissements
- > la grossesse, pendant laquelle les crampes aux mollets sont beaucoup plus fréquentes
- > une déshydratation due à une consommation plus importante d'alcool
- > la prise de certains médicaments
- > une hypoglycémie sévère



Les séances d'entraînement devraient toujours être bien dosées.

il faut agir vite. Le muscle touché doit être étiré prudemment jusqu'à ce qu'il se détende de nouveau. Un massage doux peut ensuite aider. Puis le muscle doit être remobilisé lentement et avec prudence.

### Prévenir et traiter les crampes

Le b.a.-ba avant tout entraînement, c'est d'échauffer et d'étirer doucement les muscles. Boire suffisamment avant et pendant la séance – de préférence des boissons isotoniques suffisamment riches en électrolytes – et manger équilibré avec des apports suffisants en nutriments comme le magnésium, le potassium ou le calcium garantissent aussi le bon fonctionnement des muscles.

En cas de crampe, on peut utiliser des crèmes ou des gels refroidissants en application externe. Ces produits contiennent généralement de l'alcool, lequel en s'évaporant va provoquer un intense refroidissement qui soulage les douleurs musculaires. Des actifs comme le menthol et l'arnica viennent renforcer cet effet. <

## Conseils produits



**NOUVEAU:  
DÉSORMAIS EN  
QUALITÉ DEMETER**

### LAITS INFANTILES AU LAIT DE CHÈVRE

- Les seuls laits infantiles à base de lait de chèvre en qualité biodynamique Demeter
- Une alternative pour les parents souhaitant renoncer au lait de vache pour leur enfant
- Avec l'ensemble des vitamines, minéraux et substances nutritives important(e)s (conformément à la loi) et sans huile de palme
- Une solution adaptée à chaque tranche d'âge

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

**Holle baby food SA**  
4125 Riehen  
holle.ch

### Complex Energy – Pour une amélioration des performances

Une alimentation équilibrée est importante en période de forte sollicitation. Complex Energy, qui contient 10 vitamines importantes, ainsi que du fer, du zinc et de la caféine, y contribue – pour un coup de fouet bienvenu. Pour leur part, les vitamines du groupe B, en particulier la vitamine B12 hautement dosée, contribuent à réduire la fatigue. La caféine contribue par ailleurs à améliorer la concentration et les performances.

Ceci est un complément alimentaire et ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain.

**axapharm ag**  
6340 Baar  
axapharm.ch





# Dépistage précoce des maladies rénales

avec le soutien de la Société Suisse  
des Pharmaciens pharmaSuisse

Le 9 mars, c'était la Journée mondiale du rein – un événement visant à attirer l'attention sur la santé rénale et à contribuer au dépistage précoce des maladies. La Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse, soutient la campagne «Les reins souffrent en silence», qui fait le point sur le sujet, fournit de nombreuses informations et s'adresse en particulier aux patients à risque. Un dépistage précoce permet de ralentir la progression des maladies rénales chroniques, de préserver la fonction rénale et d'éviter les complications.

TEXTE: VIKTORIA LEITZ

### **Les reins**

Ces deux organes d'environ dix à douze centimètres remplissent une fonction importante dans le corps: ils filtrent plusieurs fois par jour la totalité de notre sang – jusqu'à 1800 litres au total. Les toxines et les déchets, appelés substances urémiques, sont ainsi éliminés du corps par l'urine. Les reins participent grandement à la régulation de l'équilibre du sel et de l'eau, de la pression artérielle et de l'équilibre minéral. Ils contribuent en outre à la production de vitamines et d'érythropoïétine, une hormone importante pour l'hématopoïèse. Les glandes surrénales, situées sur les reins, produisent des hormones vitales, notamment le cortisol.

### **Les maladies rénales: insidieuses et silencieuses**

En Suisse, une personne sur dix souffre d'une maladie rénale, mais neuf personnes concernées sur dix l'ignorent encore. Parmi les dysfonctionnements les plus fréquents, on trouve la maladie rénale chronique, une réduction significative de la capacité de filtration qui dure déjà depuis trois mois ou plus. Caractère le plus insidieux: comme il n'y a ni douleurs ni symptômes ou seulement des manifestations non spécifiques, la maladie passe souvent inaperçue pendant un long laps de temps. Ce n'est qu'à un stade tardif qu'apparaissent des troubles tels que l'hypertension, la rétention d'eau et l'épuisement. Ainsi, les maladies rénales sont souvent découvertes par hasard lors d'un examen de routine ou très tardivement en raison de leurs complications qui, dans le pire des cas, constituent des déclencheurs de lésions osseuses et de maladies cardiovasculaires.

### **Une maladie incurable, mais susceptible d'être traitée**

Les principales causes d'une maladie rénale chronique sont le diabète – jusqu'à 40% des diabétiques développent des problèmes rénaux au cours de leur vie, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires ainsi que les maladies rénales héréditaires dans la famille. Les médicaments qui endommagent les reins (par exemple les analgésiques), l'obésité, le manque d'activité physique et un taux de cholestérol élevé augmentent également le risque. Bien que

le tabagisme et un mode de vie malsain soient rarement la cause sous-jacente, ils agissent comme un catalyseur sur la maladie rénale.

Les maladies rénales ne peuvent pas être guéries, car les cellules déjà endommagées ne peuvent pas être récupérées, mais elles peuvent recevoir un bon traitement. Si la réduction de la capacité de filtration est détectée à temps, il est possible de freiner une détérioration supplémentaire, de sorte de retarder voire d'éviter la dialyse et la transplantation. Le dépistage présente également des avantages économiques pour l'ensemble du système de santé, car il permet d'éviter des coûts consécutifs élevés.

Dans le cadre du traitement, on surveille et contrôle des paramètres importants pour les reins, notamment: la tension artérielle, la glycémie, le cholestérol et l'obésité. Si elle n'est pas traitée, la maladie rénale continue à progresser jusqu'à ce que les organes cessent de fonctionner et que des mesures prolongeant la vie soient nécessaires sous la forme d'une filtration artificielle du sang (dialyse) ou d'un remplacement du rein (transplantation).







### Détection précoce et dépistage

Pour prévenir les complications, les personnes présentant des facteurs de risque, notamment diabète, hypertension et maladies cardiovasculaires, devraient faire contrôler leur fonction rénale une fois par an. L'importance du dépistage précoce est essentielle pour l'évolution de la maladie rénale chronique. Deux méthodes de test sont utilisées pour contrôler la fonction rénale :

- > Un test sanguin détermine le taux de créatinine dans le sang et indique si les toxines sont éliminées de l'organisme. Ce n'est que lorsque la capacité de filtration est fortement réduite – d'environ 50% – que cette valeur augmente de manière significative.
- > C'est pourquoi on procède souvent à un test d'urine pour mesurer la quantité d'albumine excrétée. Une valeur élevée peut indiquer que la fonction rénale est altérée.

**En Suisse, une personne sur dix souffre d'une maladie rénale, mais la plupart d'entre elles l'ignorent.**

### Engagement de pharmaSuisse dans la Campagne pour les reins

Dans le cadre d'un premier test, une campagne d'information a eu lieu dans toute la Suisse en avril. Les services associés restent en place: les personnes intéressées pourront obtenir des conseils sur le thème des maladies rénales chroniques dans certaines pharmacies. Les personnes chez qui un risque accru se dessine lors de l'entretien peuvent effectuer, directement sur place, un simple test de la fonction rénale via un échantillon d'urine qui sera immédiatement évalué par les spécialistes formés à cet effet. Chez les diabétiques en particulier, le résultat en cas de maladie rénale est très tôt positif pour un taux d'albumine élevé, ce qui permet un diagnostic précoce et un traitement ciblé. Si le test est négatif, il doit tout de même être répété une fois par an, si les facteurs de risque persistent.

Après le test, le réseau de pharmacies proposant un test de la fonction rénale sera étendu en collaboration avec la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse, pour permettre aux pharmaciens de tout le pays de contribuer au dépistage précoce des maladies rénales. Cela souligne également le fait que les professionnels de la pharmacie remplissent leur rôle de prestataires de services d'importance systémique dans le secteur de la santé. <

**Vous trouverez plus d'informations concernant les maladies rénales et la campagne «Les reins souffrent en silence» sur le site Internet [www.les-reins-souffrent-en-silence.ch](http://www.les-reins-souffrent-en-silence.ch)**





# Bronzer sainement?

Le bronzage est une tentative de la peau pour se protéger des UV. La Ligue contre le cancer déconseille formellement de «préparer sa peau au bronzage» en allant aux bancs solaires ou en s'exposant au soleil au printemps.

**TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER**

Une peau très bronzée n'est plus aussi facilement associée à une image de séduction et de santé qu'il y a quelques années. L'idéal de beauté évolue et c'est bien justifié. «Il n'y a pas de bronzage sain», martèle Benjamin Furrer, spécialiste en prévention à la Ligue contre le cancer. «Bien sûr, la peau se crée un certain niveau de protection avec le bronzage mais cette protection s'accompagne systématiquement de dommages.» Sous l'influence des UVB à ondes courtes et riches en énergie, les cellules pigmentaires produisent de la mélanine, un pigment qui fait brunir

la peau. Celle-ci tente ainsi de se protéger des ultraviolets. Les UVA à ondes longues pénètrent profondément dans la peau et endommagent le matériel génétique ainsi que le tissu conjonctif. Conséquence: le risque de cancer cutané augmente et la peau perd en élasticité, entraînant rides, taches de vieillesse et vieillissement prématuré.

## **Bancs solaires et risque de cancer**

Il y a quelques années, beaucoup de gens pensaient encore que «pré-bronzer» sa peau aux bancs solaires la préparait de manière optimale pour l'été. Aujourd'hui, la Ligue contre le cancer déconseille

vivement cette pratique. Benjamin Furrer explique: «Fréquenter régulièrement le solarium avant 35 ans est associé à un risque presque deux fois plus élevé de développer un mélanome.» En 2009, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a classé les bancs solaires comme «cancérogènes pour l'Homme», la catégorie la plus élevée des risques de cancer. Les ultraviolets sont la première cause de dommages cutanés et de cancer de la peau. En Suisse, on recense chaque année 3100 nouveaux cas de tumeur pigmentaire (mélanome). Le taux de survie cinq ans après le diagnostic est de 94 %. Ce cancer tue environ 300 personnes par an. S'il est dépisté à temps, les chances de succès du traitement sont bonnes.

### Protéger sa peau

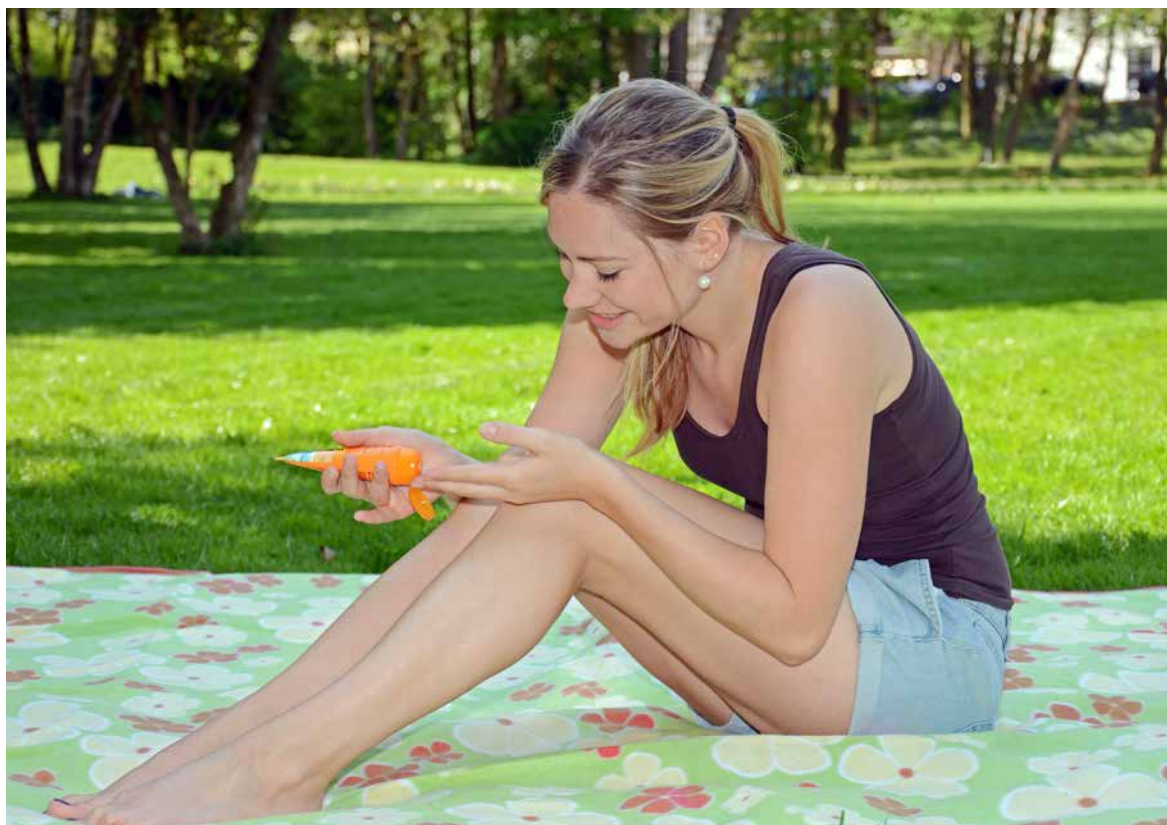
Chaque coup de soleil entraîne des dommages et laisse des traces que la peau n'oublie jamais. La Ligue contre le cancer recommande donc de se protéger des ultraviolets. Benjamin Furrer poursuit: «Mieux vaut rester à l'ombre entre 11 et 15 heures et protéger les zones de peau exposées avec des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil. Il faut également

appliquer un produit de protection solaire qui protège aussi bien des UVA que des UVB.»

### Le soleil favorise les rides

La lumière du soleil accélère fortement le vieillissement cutané et modifie profondément la structure de la peau. La sévérité de cette influence ressort nettement d'une étude publiée dans le renommé New England Journal of Medicine. Les chercheurs se sont intéressés au cas d'un patient de 69 ans qui présentait beaucoup de rides, des modifications pathologiques et un épaissement inhabituel de la peau sur la moitié gauche du visage alors que celle de la moitié droite était en bon état. Il s'est avéré que cet homme a travaillé pendant 28 ans comme chauffeur routier et que la

***L'OMS a classé les bancs solaires dans la catégorie la plus élevée des risques de cancer.***





partie gauche de son visage était exposée aux rayons du soleil qui traversaient la vitre latérale du camion. Manifestement, la vitre ne réfléchissait pas les UVA nocifs, qui ont fini par provoquer d'importantes altérations cutanées. Si vous souhaitez profiter d'une peau sans rides le plus longtemps possible, pensez donc à protéger systématiquement votre visage, votre cou, votre décolleté et le dos de vos mains avec une crème solaire.

### Bronzer sans soleil

Depuis quelques années, à côté des autobronzants en tube, on trouve aussi des compléments alimentaires sous forme de capsules, de comprimés ou de dragées pour foncer la peau. La substance responsable de cet effet bronzant est le bêta-carotène, un pigment végétal présent par exemple dans les carottes et les tomates. Les premiers résultats sont visibles environ deux semaines après le début de la prise. La Ligue contre le cancer déconseille également l'utilisation d'autobronzants et la prise de préparations au bêta-carotène. Ces préparations sont en effet à proscrire chez les

## ***L'application de produits de protection solaire n'empêche pas la production de vitamine D.***

### **Pour réduire le risque de cancer de la peau**

Respectez les recommandations de la Ligue contre le cancer:

- > Restez à l'ombre entre 11 et 15 heures.
- > Protégez-vous des ultraviolets avec des vêtements, un chapeau et des lunettes de soleil.
- > Appliquez un produit de protection solaire d'indice 50 minimum.
- > Renoncez aux bancs solaires.

fumeurs, les personnes atteintes de maladies cardiovasculaires et les femmes enceintes. Benjamin Furrer ajoute: «La Ligue contre le cancer déconseille le bronzage en général. De plus, ces produits ne foncent que la couche supérieure de la peau, ce qui ne la protège pas des rayonnements.»

### **Faire le plein de vitamine D**

Ce sont les UVB qui permettent la synthèse de la vitamine D dans la peau. On peut donc se demander si l'application de produits solaires entrave ce processus. Une étude de 2017 conclut que l'application de produits de protection solaire n'empêche pas la production de vitamine D. Benjamin Furrer le confirme: «Même un produit avec un FPS 50+ ne bloque pas tous les rayons. La peau produit de la vitamine D même à l'ombre et quand le temps est nuageux, pour autant que vous sortiez régulièrement en plein air.» <



# PROTECTION AU QUOTIDIEN.

Grâce aux soins de jour dermatologiques hautement efficaces et dotés d'une protection fiable contre les UV.

Profitez du soleil du matin au soir en toute insouciance. Des ingrédients hautement efficaces et très bien tolérés, combinés au complexe de biostimulateurs et à un facteur de protection UV allant jusqu'à 50+, soignent votre peau et la protègent de manière optimale contre le vieillissement prématuré dû aux rayons solaires. Passez de belles journées sans vous inquiéter avec une sensation de peau saine, soignée et fraîche.

more details



COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.





# Les moisissures dans la maison

Les moisissures sont un problème très répandu dans les ménages. Non seulement elles sont inesthétiques, mais elles causent aussi des dommages à la santé. Découvrez pourquoi elles apparaissent, comment elles peuvent nuire à la santé et comment les combattre.

Les moisissures sont des micro-organismes qui produisent des filaments et des spores de champignons pour former ensuite des taches sombres visibles à l'œil nu sur les murs et dans les fissures.

## Causes de la formation de moisissures

Les moisissures se développent dans un environnement humide et se propagent rapidement si elles trouvent les conditions adéquates, qui sont:

- > Un taux d'humidité élevé: un environnement humide favorise la croissance des moisissures.
- > Une mauvaise ventilation: l'humidité se condense alors dans l'air et se dépose sur les murs.
- > Un nettoyage incorrect ou insuffisant: cela peut entraîner l'accumulation et la prolifération de moisissures sur les surfaces de la maison.

## Domages pour la santé dus aux moisissures dans les pièces

Les moisissures peuvent causer de nombreux problèmes de santé. Les personnes souffrant de maladies respiratoires ou d'allergies sont notamment menacées par la formation de moisissures. Les symptômes de santé les plus fréquents sont les suivants:

- > Irritation des voies respiratoires: les spores de moisissures inhalées peuvent provoquer une bronchite chronique et de l'asthme.
- > Irritation du nez et des yeux: des réactions allergiques peuvent se produire, allant des éternuements et de l'écoulement nasal à la conjonctivite et aux yeux qui démangent et pleurent.
- > Irritation de la peau: les moisissures peuvent provoquer de l'eczéma et des démangeaisons.

## Éviter et éliminer les moisissures

- > Voici quelques conseils pour éviter les moisissures:
- > Identifier et assainir les sources d'humidité telles que les tuyaux ou les façades non étanches.
- > Placer un déshumidificateur dans les pièces à forte humidité, comme la salle de bains ou la cave.
- > Enlever les moisissures avec précaution à l'aide de nettoyants spéciaux pour moisissures. Attention, ces produits peuvent être nocifs pour la santé s'ils entrent en contact avec les yeux ou la peau.



### **Burgerstein Sport – Au top dans toutes les disciplines**

Burgerstein Sport est une préparation de multivitamines spécialement conçue pour les sportifs en tous genres: pendant l'effort, les antioxydants s'accumulent dans

le corps. La transpiration entraîne une déperdition de sels minéraux. Les antioxydants que sont les vitamines C et E, le zinc et le sélénium contenus dans Burgerstein Sport contribuent à protéger les cellules du stress oxydatif. Viennent s'y ajouter plusieurs vitamines et oligo-éléments qui soutiennent le métabolisme énergétique. Le magnésium et le calcium contribuent à une fonction musculaire normale.

**Antistress AG**  
**8645 Rapperswil-Jona**  
**burgerstein.ch**



### **Aknichthol**

est un médicament pour le traitement externe de l'acné légère à modérée.

**3 en 1:** nettoyage & dégraissage & effet couvrant

Aknichthol contient deux principes actifs:

- Bituminosulfonate de sodium clair: a un effet antibactérien, réduit les inflammations cutanées douloureuses et favorise la circulation sanguine.
- Acide salicylique: normalise la kératinisation excessive des glandes sébacées présente en cas d'acné et a un effet anti-inflammatoire.

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

**Merz Pharma (Suisse) SA**  
**4123 Allschwil**  
**merz.ch**



### **Lutter contre les mycoses vaginales**

kadeherine® mycostop – thérapie combinée lors de symptômes typiques tels que démangeaisons ou sécrétions vaginales anormales.

- Traitement de 3 jours
- Avec applicateur vaginal
- Crème hautement dosée

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

**Max Zeller Söhne AG**  
**8590 Romanshorn**  
**zellerag.ch**



### **Crème de Jour UV 50**

Hydrate intensément et offre une luminosité pleine de fraîcheur, un éclat jeune et une protection fiable grâce à des substances actives très efficaces et très bien tolérées. La combinaison de substances actives favorise la vitalité cellulaire jusque dans les couches profondes de la peau et améliore visiblement le grain, l'éclat et la luminosité de la peau. La haute protection contre les rayons UV prévient le vieillissement cutané précoce et préserve une sensation de peau saine et rayonnante.

**Louis Widmer SA**  
**8952 Schlieren**  
**louis-widmer.com**



### **Donner du sang sauve des vies**

Si nous perdons beaucoup de sang à cause d'un accident ou si certains composants du sang sont détruits ou endommagés par une maladie, notre corps a besoin d'une transfusion sanguine. Le sang a une composition si complexe que nous ne sommes pas capables de la reproduire artificiellement.



### **Les fraises et la botanique**

La fraise n'est pas une baie à proprement parler. Ce «fruit» rouge et sucré tellement apprécié est en fait une «pseudo-baie» qui se développe à partir du réceptacle de la fleur. Les vrais fruits sont en fait les minuscules petites «noix» ou akènes de couleur jaune-brun qu'on peut observer à la surface de la fraise. D'un point de vue botanique, la fraise est un «fruit composé polyakène».



### **Saine ortie**

L'ortie contient de nombreux minéraux comme le calcium, le magnésium, le potassium, le fer et le silicium. Elle est également riche en vitamines. On le sait moins mais l'ortie est aussi une bonne source de protéines. Elle en contient en effet environ sept pour cent – à peu près autant que les haricots frais ou les pois chiches.



### **Mystérieuses taches lunaires**

On pensait autrefois que les taches sombres à la surface de la lune étaient des mers. On sait pourtant depuis longtemps qu'il n'y a pas d'eau sur la lune. Ces taches sont en fait des cratères qui se sont formés il y a des milliards d'années sous l'impact d'innombrables météorites.



### **Cosmétiques périssables**

Outre de l'eau, les produits cosmétiques contiennent des composés le plus souvent organiques de type glucides, protéines et lipides. À chaque fois qu'on prélève du produit dans le conditionnement, on risque d'y introduire des microorganismes qui se multiplient ensuite rapidement. C'est pourquoi les cosmétiques contiennent généralement aussi des conservateurs.



### **Verre naturel**

Le verre n'est pas juste un produit de fabrication industrielle. Dans la nature, il peut se former sur des sites où gît du sable siliceux ou du quartz. Du verre se forme quand le sable ou la roche fond sous l'effet d'une forte chaleur, par exemple lors d'un impact de foudre ou d'une éruption volcanique.



## Comment participer?

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

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

**Date limite d'envoi:** 31 mai 2023. Bonne chance!

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

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



**Remportez un des dix kits de soin pour le visage\***

\*Le kit contient une sélection de produits de soin pour le visage Louis Widmer.

Pari, défi	Intervention chirurgicale	Ouvrage de poésie en vers	Genre théâtral japonais	Inventeur allemand †	Europe abrégée	Poète espagnol † (Garcia)	Unité de quantité électrique	Démentit	Sorte de secrétaire	Fait tout à moitié
↖							4		↖	Adjectif démonstratif
Vallée vaudoise (3m.)	Porte aux nues	1				Morceau de viande grillée	Unité internationale		Séparation des cheveux	Un si grand nombre
↖	7			Craintes, phobies ou terreurs		Cursus, lettres				15
Partie charnue	Se soustrait à un danger		Vierge explorée				11	Paresseux d'Amazonie	Forte pluie	
Vaches combattives		17			Station de sports d'hiver (GR)		Se dit du milieu environnant			10
↖			Auteure suisse † (Corinna)		Titre indien			Greffon	13	
Il a lieu quand on dort	Dont la crinière est en bataille		Navire à deux mats							
Poutres de soutien		16			Retomber sous zéro			Comme Vénus et Diane		
↖			Priver de brillant		Écrivain suisse † (E-douard)					12
Glace en anglais	Variante d'un gène									
Patron des marins (saint)		8		Femme ayant des enfants		Syndicat interprofessionnel				
Sommet fribourgeois (3m.)	Ne va pas sans l'ultra		Popote des gradés							
↖	2									6
Monnaie roumaine (pl.)		9		Prénom de Descartes						18
Diras d'une voix forte (t')										19

## Solution



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

**RHUME DE FOINS**

**Louis Widmer**  
SWISS DERMATOLOGICA

**PROTECTION AU QUOTIDIEN.**

Grâce aux soins de jour dermatologiques hautement efficaces et dotés d'une protection fiable contre les UV.

COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

more details  
50+  
COMMITTED TO CARE  
www.louiswidmer.com



meikocare



**PROTECTION  
ANTIPARASITAIRE DOUCE**



**HAUTE  
EFFICACITÉ**



**SANS SUBSTANCES  
IRRITANTES POUR LA PEAU**



**FABRIQUÉ  
EN SUISSE**

## LES HÉROS NATURELS CONTRE LES TIQUES



DISPONIBLE EXCLUSIVEMENT CHEZ

**MEIKO**   
Compétent pour les quatre pattes

[WWW.MEIKO.CH](http://WWW.MEIKO.CH)





## Notre réponse à vos questions

**“Plusieurs fois, il m’est arrivé d’entendre un bruit parasite dans l’oreille, heureusement pas trop gênant et provisoire, pendant quelques jours. Mais j’ai peur que ça s’aggrave et je veux absolument éviter que ce problème ne devienne constant. Peut-on le prévenir?”**

*La pharmacienne:* «Ce type de bruit dans l’oreille n’est pas si rare. On estime qu’en Suisse, ce phénomène touche environ 20 % de la population de manière plus ou moins prononcée, y compris de plus en plus de jeunes. Les spécialistes parlent d’acouphènes. Il s’agit de la perception, dans une ou dans les deux oreilles, de sifflements, chuintements, tintements ou bips qui n’existent pas.

Différentes causes organiques comme une otite ou une lésion du tympan, mais aussi la prise de certains médicaments ou la consommation d’alcool et de drogues, peuvent déclencher un acouphène. Un stress important, l’anxiété ou les maladies psychiques augmentent également le risque de souffrir d’acouphènes. Pour les traiter, il est important d’en déterminer la cause – ce qui n’est pas toujours possible.

Comment les prévenir? Tout d’abord, en vous protégeant du bruit. Utilisez des bouchons d’oreille dans les concerts où le son va fort ou en discothèque, n’écoutez pas la musique trop fort et utilisez des appareils peu bruyants à la maison, au jardin et pendant vos loisirs. Réduisez votre niveau de stress grâce à diverses techniques de relaxation comme le yoga ou le training autogène. Faites des pauses régulièrement... Voilà les meilleurs réflexes de prévention.» <

**Biotine-Biomed® plus**

**NOUVEAU**

# DES CHEVEUX FORTS, POUR UNE PRESTANCE FORTE



## Le plus pour vos cheveux et ongles

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

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

