

VIE ET SANTÉ



astrea

pharmacie

Pharmacie de voyage

Les points à considérer

Soins des plaies

Blessures traiter correctement

Fitness

Une bonne conscience pour l'été

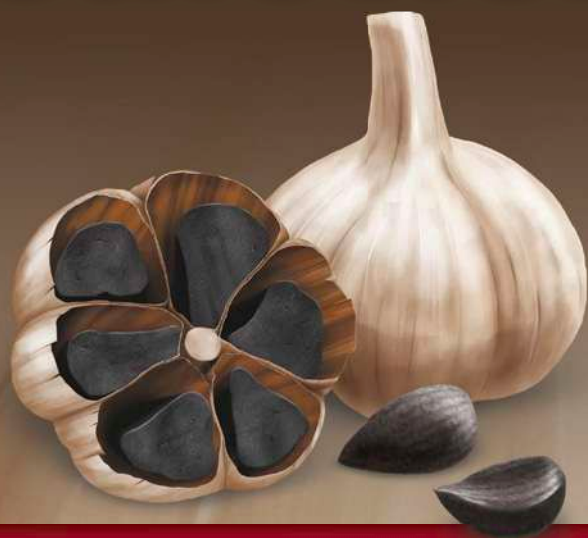
Un cadeau de votre pharmacie



Pour le cœur & les nerfs



Alpinamed



Ail noir et vitamines B capsules et vitamines B

- ✓ Inodore
- ✓ Sans renvoi et sans perspiration

Pour le cœur, le système nerveux et l'acuité visuelle.
En cas de fatigue et de baisse d'énergie.



En pharmacie et droguerie

Les capsules Alpinamed à l'ail noir contiennent un extrait spécial d'ail noir fermenté, ainsi que des vitamines B (B1 et B2) qui apportent les contributions suivantes:

Elles contribuent ...

- à une **fonction cardiaque** normale
- au maintien de **globules rouges** normaux
- à un **métabolisme du fer** normal
- à une fonction normale du **système nerveux**
- à une fonction **psychique** normale
- à diminuer la **fatigue** et la **lassitude**
- à un **métabolisme énergétique** normal
- au maintien de **muqueuses** normales
- au maintien d'une **peau** normale
- au maintien d'une **vue** normale
- à la **protection** des **cellules** contre le **stress** oxydatif

Des résultats de recherche démontrent que l'ail a un grand nombre de propriétés merveilleuses. Mais pour bon nombre de personnes, manger de l'ail cru pose

problème en raison de l'odeur âcre et de l'effet sur l'estomac et la digestion, ainsi qu'en raison des effluves désagréables dégagés par la peau et la respiration. C'est pourquoi tout le monde ne peut pas encore profiter pleinement des avantages de l'ail cru.

Qu'est-ce que l'ail noir ou Black Garlic?

Dans le cas de l'ail noir utilisé par Alpinamed pour la fabrication de l'extrait, il s'agit d'un ail argentin spécial, fermenté au Japon de manière naturelle par des professionnels spécialisés, dans le cadre d'une méthode élaborée et séculaire.

Qu'est-ce que l'ail noir a de révolutionnaire?

À la différence de l'ail normal, l'ail noir est totalement inodore et sans arrière-goût, et il n'entraîne ni renvois, ni ballonnements, ni effluves désagréables. Et ce, sans influence négative sur les substances qui lui confèrent sa valeur!

Chère lectrice, cher lecteur,

Vous l'avez probablement remarqué en regardant la page de couverture: la jeune femme en jogging sur la photo apprécie clairement le mouvement. L'éditorial de ce numéro aborde le thème du sport et du poids de forme, et apporte des conseils sur comment préparer son corps pour l'été. L'accent n'est pas mis sur «avoir une silhouette parfaite» pour l'été. Il s'agit pour chaque individu de se sentir bien dans sa peau et de pratiquer une activité physique au mieux de ses capacités.

Chaque personne est différente. Il y a ceux qui mangent énormément sans prendre de poids. L'expression allemande est: «manger avec un grand appétit comme un batteur en grange»; étrangement, cet idiomme vient d'un temps où les machines agricoles n'existaient pas. Les batteurs en grange étaient des ouvriers agricoles qui battaient le grain – un travail très difficile qui consommait beaucoup d'énergie. Du coup, ces travailleurs devaient manger «énormément» pour être forts.

Il y a ensuite les personnes qui ont un «appétit de moineau» qui mangent très peu. Ce qui ne les empêche pas de lutter constamment contre leur poids et de travailler dur pour ne pas être en sur- poids. Quiconque se met la pression pour pouvoir un jour exhiber une silhouette de rêve, taille XXL, ne récolte que de la frustration. L'objectif ici est de maintenir son poids de forme. Et c'est beaucoup plus facile en faisant de l'exercice, selon ses préférences. Car seul ce qui plaît a des chances de durer sur le long terme...

Dans cet esprit, je vous souhaite un début d'été actif et plein de satisfaction personnelle.

Cordialement,



Ch. Schittny

Christiane Schittny
Rédactrice en chef et pharmacienne

Tirage total

111 000 exemplaires

Numéro

6 – juin 2023

Édition

Healthcare Consulting Group SA
Baarerstrasse 112, 6300 Zoug
Téléphone 041 769 31 31
info@astrea-apotheke.ch
astrea-pharmacie.ch

Sur mandat de
Société Suisse
des Pharmaciens
pharmaSuisse

Direction de l'édition

Beat Frei

Rédaction

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

Publicité

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

Marie-Hélène Kalem

Mise en page

Freiraum Werbeagentur AG

Production

Swissprinters AG/Kromer Print AG

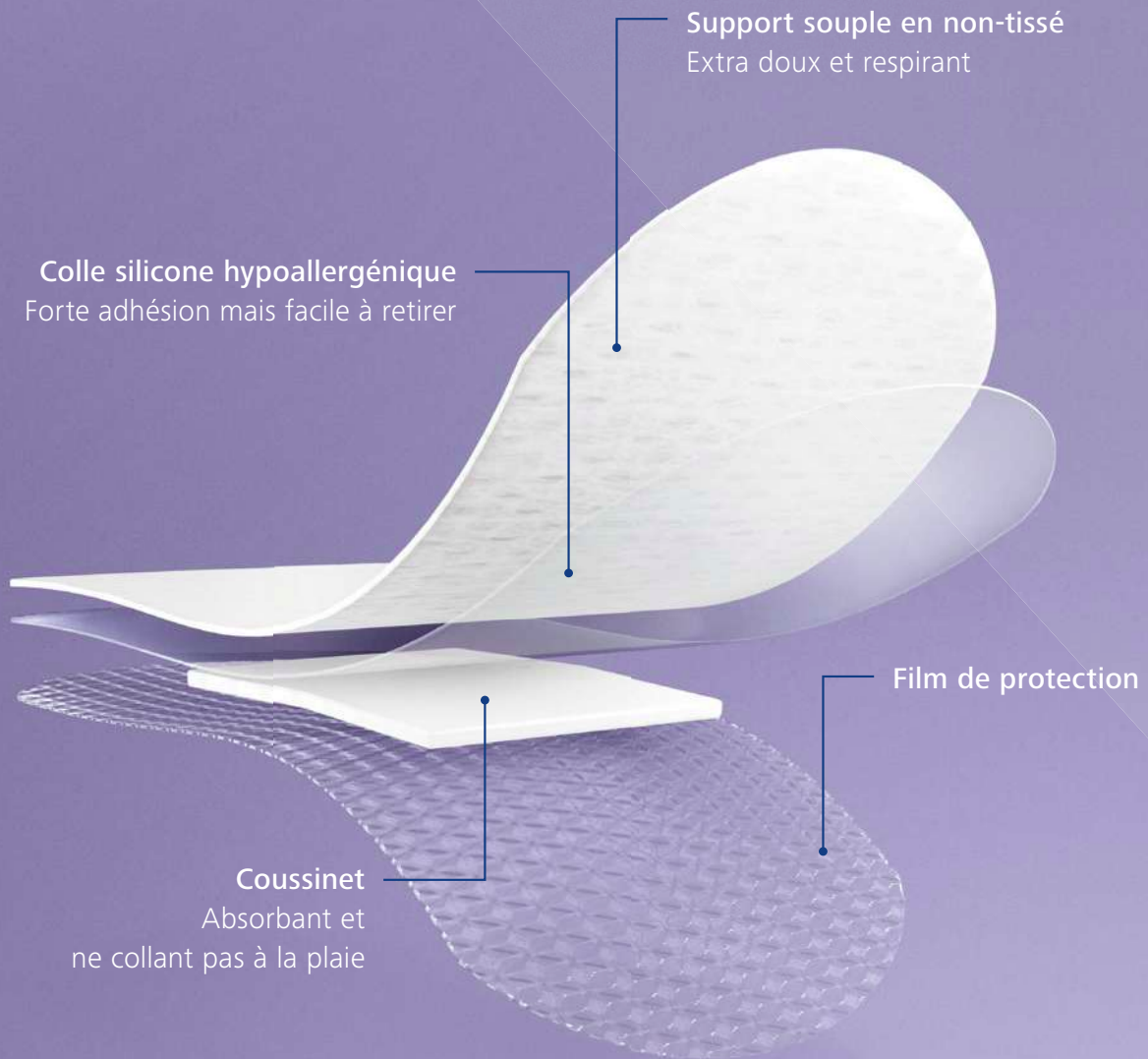
Copyright

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





15

Thème phare

6 Une bonne conscience pour l'été

Santé

- 12 Traiter correctement les petites blessures
- 20 Veines fragiles
- 23 Soins intimes: pas de tabou
- 30 Bien évaluer le rayonnement UV
- 43 Conseil de pharmacien: l'alopécie circulaire



20

Interview

26 Bien équipé pour les vacances

Alimentation

15 *fers*: Testez vos connaissances

Question d'enfants

18 Pourquoi j'ai soif?

Politique de la santé

33 La compétence des pharmaciens

Détente

38 Une oasis pour tous

Sans formalités

- 3 Éditorial
- 3 Mentions légales
- 28 Conseils produits
- 37 Conseils produits
- 41 Mots fléchés



30

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 3 juillet 2023.





Une bonne conscience pour l'été

Un entraînement régulier est bon pour la santé et l'harmonie du corps. Pourtant, même ceux qui n'ont pas une silhouette idéale en bikini ne devraient pas avoir honte.

TEXTE: ANDREA SÖLDI

Avec le début de la saison estivale, on se dévoile un peu plus. On veut retrouver un corps ferme, être en forme pour l'été. Troquer nos vêtements chauds dans lesquels on se sent boudiné contre des tenues légères et fluides. Les centres de fitness font leur promotion et mettent en avant la perspective d'avoir «un corps de rêve». Sur internet, on trouve grand nombre de vidéos nous promettant des fesses fermes et un ventre plat. Le BBP (gymnastique pour le ventre, les jambes et les fesses) est particulièrement adapté à cela. Grâce à des exercices dynamiques ou statiques, les muscles de la région médiane du corps sont renforcés de manière ciblée. Pour la plupart des mouvements, seul le poids du corps suffit, mais parfois des outils tels que les haltères, des élastiques ou des steps peuvent être utilisés.

Remise en forme à bien des égards

L'offre de cours de fitness est énorme et ne cesse de croître. Difficile de bien faire la différence, beaucoup se chevauchent. La méthode BBP, par exemple, contient des éléments de yoga et de Pilates. Si le Pilates vise surtout les groupes musculaires profonds, petits et faibles, et contribue à renforcer le noyau du corps et le plancher pelvien, le BBP entraîne à la fois les grands muscles plus superficiels et les plus profonds. De plus, la coordination des membres est favorisée et la circulation est un peu stimulée. Cependant, on ne transpire pas autant que lors d'une séance d'aérobic ou de body-pump. Certaines postures découlent aussi du yoga, mais avec le BBP, les étirements sont moins importants. (voir encadré 1)



Des moyens auxiliaires ne sont pas toujours nécessaire pour faire du sport.



Le sport peut aussi être un plaisir.

«Là où les poignées d'amour s'installent, comment les éliminer? On n'a que peu d'influence.»

Barbara Sigg, entraîneuse BBP

L'accumulation de graisse ne peut pas être contrôlée

La tonification des tissus est aussi abordée dans les offres de fitness. C'est avant tout un argument de vente, reconnaît la coach Barbara Sigg. «Au final, il s'agit toujours de développer des muscles». Lorsque la masse musculaire augmente, le poids corporel augmente un peu lui aussi. Mais plus votre corps est musclé, plus il brûle de graisse. Pourtant, on ne maîtrise pas l'endroit où la graisse s'installe et se décompose, explique la pédagogue diplômée, qui dispense des cours de BBP depuis 30 ans, notamment à la école-club Migros

de Winterthur, et travaille également comme coach personnel. C'est en grande partie génétique. «Les femmes, en particulier à la ménopause, ont tendance à accumuler de la graisse au niveau des hanches et du bas-ventre.»

Une fois par semaine ne suffit pas

Dans l'entraînement BBP, le but est de développer une meilleure posture, explique la coach. Lorsque ventre et dos sont équilibrés, on a moins mal au dos. Une meilleure tension corporelle a aussi un effet positif sur la silhouette. S'entraîner en groupe est motivant et constitue

Entraînement pour le ventre, les jambes et les fesses

Des exercices typiques de BBP consistent, par exemple, à lever et baisser alternativement les jambes (en étant allongé), à faire des fentes – avec des haltères dans les mains pour une intensité accrue – à étirer bras et jambes en position à quatre pattes ou en flexion. Pour renforcer les muscles profonds, de petits mouvements de jambes rapides de haut en bas sont également souvent intégrés. Le BBP fait partie du programme fixe des écoles de sport Migros et de nombreux autres centres de fitness. La plupart proposent des cours d'essai. Pour ceux qui souhaitent s'entraîner chez eux, des tutoriels sont aussi disponibles en ligne.

un bon début, mais pour perdre du poids, il faut s'entraîner plus d'une fois par semaine et repousser ses limites. Un muscle doit être sollicité à l'épuisement pour se développer. Pour un effet visible, Sigg recommande un entraînement individuel, trois fois par semaine. «Ainsi, même les personnes qui n'ont jamais fait beaucoup de sport avant peuvent améliorer considérablement leur silhouette». Un régime alimentaire adapté est important. «L'alimentation représente 70 %, l'exercice physique seulement 30 %». (voir encadré 2)

Les femmes se donnent du mal

Les cours de BBP sont presque exclusivement destinés aux femmes, même s'ils présenteraient sûrement un intérêt pour les hommes. Apparemment, les femmes se sentent davantage sous pression pour plaire en bikini ou en robe d'été légère - malgré la tendance de la Body Positivity, qui prône l'abolition des idéaux de beauté discriminatoires et irréalistes. Aujourd'hui, on voit dans la publicité, de plus

«Aujourd'hui, moins de femmes disent vouloir perdre du poids. La plupart viennent pour la santé et le plaisir de faire de l'exercice.»

Barbara Sigg, entraîneuse BBP

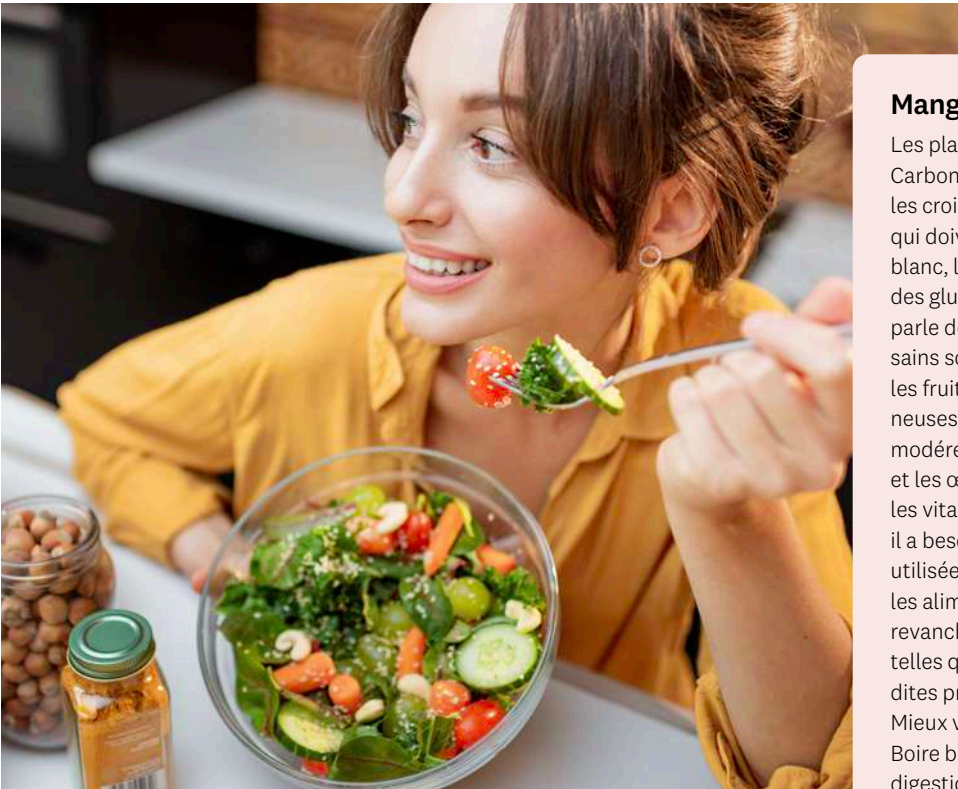
en plus de personnes en surpoids, petites ou grandes, de différentes couleurs de peau, des femmes avec des capitons ou de la cellulite. Un des pionniers a été la marque Dove, avec sa campagne «True Beauty» lancée dès 2005. On aura ensuite, entre autres, les maillots de bain Monki et la collection grande taille de Nike.

De plus en plus de femmes assument leur corps

Le changement est aussi perceptible chez les participantes aux cours, observe Barbara Sigg. «Aujourd'hui, moins de femmes disent vouloir perdre du poids. La plupart viennent pour leur santé et le plaisir de faire de l'exercice.» Même les femmes qui ont quelques kilos en trop sur les hanches se sentent plus à l'aise dans leur corps de nos jours. «Je suis très heureuse de cette nouvelle confiance en soi», dit Barbara Sigg. Car elle a trop souvent constaté que les femmes qui perdaient des kilos avec beaucoup de volonté et d'effort n'étaient pas plus heureuses après. <



L'exercice physique fait disparaître les bourrelets de graisse.



C'est bon: l'alimentation saine

Manger bien et sainement

Les plats traditionnels comme les Spaghetti Carbonara, les escalopes avec des frites ou les croissants sont déconseillés pour les personnes qui doivent surveiller leur ligne. Le sucre, le pain blanc, le riz blanc ou les pâtes contiennent surtout des glucides, et peu de nutriments précieux – on parle de «calories vides». Les aliments les plus sains sont les produits céréaliers complets, les fruits et légumes, ainsi que les noix, les légumineuses, les produits à base de soja ou, en quantités modérées, la viande, le poisson, les produits laitiers et les œufs. Le corps reçoit ainsi les protéines, les vitamines, les oligo-éléments et les fibres dont il a besoin. Les graisses et les huiles doivent être utilisées avec parcimonie. On peut faire revenir les aliments dans une poêle avec peu d'huile. En revanche, les huiles végétales de haute qualité telles que l'huile de colza, de lin ou d'olive sont dites précieuses et ne doivent pas être chauffées. Mieux vaut les déguster avec une grande salade. Boire beaucoup de liquides favorise également la digestion et la fonction rénale et réduit la sensation de faim. On recommande de boire quotidiennement 1,5 à 2 litres de boissons non sucrées.



Lors des premiers signes d'infection urinaire.

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



ANTI-INFLAMMATOIRE.

ANTIBACTÉRIEN.

À BASE DE PLANTES.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

0423/2478

zeller



Traiter efficacement les petites blessures

Se couper avec un couteau de cuisine, chuter sur l'asphalte ou un moment d'inattention devant le poêle: les petites blessures du quotidien sont vite arrivées. Alors, il suffit de mettre un pansement et tout est ok ou faut-il plus?

TEXTE: CATHARINA BÜHLMANN, PHARMACIENNE

La peau, plus grand organe humain, n'est pas juste une simple enveloppe corporelle, elle a aussi une fonction protectrice importante. Cette couche cornée robuste protège notre corps contre son environnement et éloigne les agresseurs très astucieux que sont les bactéries et les virus. Si les tissus de la peau sont décollés, voire détruits, cette protection n'est plus garantie. La cicatrisation rapide des plaies est donc importante. Bien que notre peau puisse le faire elle-même grâce à des

mécanismes de réparation complexes, nous pouvons aussi l'aider. Comment y parvenir au mieux?

Les bases des soins

La première étape consiste à retirer les corps étrangers de la plaie. Les petits cailloux ou la saleté peuvent être enlevés avec une pince stérile, les impuretés plus fines doivent être rincées avec une solution saline stérile ou l'eau du robinet. S'il y a un risque d'infection, la plaie doit alors être désinfectée. Enfin, la plaie propre est recouverte d'un pansement. Alors qu'auparavant, on pensait qu'une plaie devait sécher à l'air libre pour guérir, on sait aujourd'hui que c'est le contraire: les cellules impliquées dans cicatrisation ont besoin d'humidité pour fonctionner. Le bon matériau doit non seulement protéger la plaie contre les risques extérieurs, assurer un échange libre de gaz et de vapeur d'eau, absorber l'excès de liquide de la plaie, mais aussi assurer un

environnement humide et chaud. Le pansement optimal doit donc être stérile si possible et fermé sur les quatre côtés – et adapté au type de plaie.

Pour chaque plaie, le bon matériau

Écorchures Après avoir nettoyé et désinfecté une éraflure, il est préférable de la recouvrir d'une compresse respirante et absorbante. Par exemple le pansement hydrocolloïde convient. Les particules qu'il contient absorbent le liquide de la plaie et gonflent en un coussin de gel actif. Le gel humide et visqueux tapisse la plaie et la maintient humide. Pour ne pas perturber la cicatrisation, un pansement hydrocolloïde peut être laissé sur la plaie plusieurs jours, jusqu'à ce qu'il se détache de lui-même.

Coupures Si les bords d'une coupure sont ouverts, des bandes de fermeture de plaie conviennent pour maintenir les bords du tissu ensemble. Après avoir nettoyé la plaie, les bandes sont collées transversalement sur la peau sèche au-dessus de la plaie. Les bandes peuvent rester sur la plaie pendant plusieurs

Une désinfection par pulvérisation a l'avantage d'éviter tout contact direct avec la plaie.

Comment désinfecter correctement

L'objectif des soins des plaies est, d'une part, de soutenir et d'accélérer la cicatrisation, et d'autre part, de prévenir l'infection. La désinfection des plaies est donc essentielle. Une petite plaie qui est nettoyée par le saignement et présente peu de risque d'infection ne nécessite pas nécessairement de désinfection. Cependant, dans le cas d'une écorchure, une désinfection est conseillée avant de recouvrir la plaie. La désinfection par pulvérisation a l'avantage d'éviter tout contact direct avec la plaie. Vaporisez la zone de peau affectée jusqu'à ce que la plaie soit complètement mouillée. Pour être efficace, il faut attendre que le produit utilisé fasse effet (1 à 2 minutes) ou que la zone soit sèche avant de mettre le pansement.

En cas d'entorses,
hématomes et autres
blessures



Avec
de l'arnica
Suisse

En cas d'hématomes, contusions, foulures,
plaies et douleurs musculaires

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les notices d'emballage.

Similasan

jours si la guérison se déroule bien. Elles sont aussi recouvertes d'un pansement, par exemple un pansement respirant et imperméable doté d'un coussinet non collant. Si la coupure est plus profonde que 5 millimètres, une visite chez un médecin est recommandée pour soigner la plaie.

Brûlure Bien connue et tellement importante: en cas de brûlure, il faut impérativement refroidir encore et encore! Pour cela, maintenez la zone cutanée touchée sous l'eau froide à 12-16°C pendant 15 à 20 minutes. Les ampoules doivent être laissées intactes et recouvertes d'un pansement stérile. Des compresses hydro-colloïdes comme décrites précédemment seront utilisées, ou bien une compresse absorbante fixée avec un pansement auto-adhésif. Si l'ampoule est déjà ouverte, la plaie doit être préalablement nettoyée et désinfectée. <



En cas de brûlure, il est recommandé de maintenir la peau affectée sous de l'eau froide à 12-16°C pendant 15 à 20 minutes.

DermaPlast®

MEDICAL skin+

HARTMANN



NOUVEAU

Le + pour la peau

Le nouveau pansement Dermaplast® MEDICAL skin+ avec colle silicone se retire sans douleur et est idéal pour le soin des plaies post-opératives à la maison ou en cas de premiers soins de plaies aiguës.

www.dermoplast.ch



Testez vos connaissances!

Si le besoin en fer est supérieur à l'apport en fer, une carence se produit. Comme une grande proportion de fer circule dans le sang, une perte de sang chronique en est la cause la plus fréquente. Apprenez-en plus sur cet important oligo-élément en répondant au quizz suivant.

Christiane Schittny, pharmacienne

Pour les questions suivantes, une ou plusieurs réponses peuvent être correctes.

Pourquoi notre corps a-t-il besoin de fer?

1. Il est impliqué dans de nombreux processus métaboliques.
2. Il joue un rôle important dans la digestion.
3. Il sert à transporter l'oxygène dans le sang.

Notre corps ne produit pas de fer lui-même, nous dépendons d'un apport adapté par l'alimentation. Le fer favorise la formation normale des globules rouges et de l'hémoglobine dans l'organisme. Il contribue au transport de l'oxygène vers les organes du corps. En tant que composant de nombreux enzymes, il est aussi indispensable au métabolisme. Le fer est un élément central au bon développement physique et mental chez les enfants et les adolescents. Les réponses 1 et 3 sont correctes.



Comment se manifeste une carence chronique en fer?

1. Il y a plus d'éruptions cutanées.
2. On souffre davantage de fatigue.
3. Le système immunitaire est affecté.

Une carence chronique en fer entraîne une anémie et un manque de globules rouges – l'apport d'oxygène aux cellules en souffre. Les principaux symptômes sont la fatigue, l'épuisement, des difficultés de concentration et une baisse des performances physiques et mentales. Le système immunitaire est affaibli, on est plus sensible aux infections. La perte de cheveux, les ongles cassants, les coins de la bouche craquelés et la peau sèche sont d'autres signes indiquant une carence en fer. Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Qui a un besoin accru en fer?

- 1. Les athlètes d'endurance soumis à un stress physique.**
- 2. Les personnes exerçant une activité sédentaire.**
- 3. Les personnes âgées ne buvant pas assez.**

Un besoin accru en fer existe, par exemple, pendant la grossesse, l'allaitement ou la croissance. Celui-ci est également augmenté en cas de perte excessive de fer. Les femmes en âge de procréer (perte de sang due aux menstruations), les athlètes (perte de fer due à la transpiration ou à des micro-saignements dans le corps, et un régime riche en glucides mais pauvre en fer) et les personnes souffrant de maladies intestinales (le fer ne peut pas être bien absorbé) sont particulièrement concernés. La réponse 1 est correcte.

Comment compenser une perte de fer?

- 1. En dormant suffisamment.**
- 2. En absorbant du fer par l'alimentation.**
- 3. En consommant davantage de produits bio.**

Normalement, la perte de fer est compensée par l'apport de fer dans l'alimentation. Une partie du fer est stockée sous forme de ferritine dans le foie, la rate, la moelle osseuse et les muscles. Chaque jour, 1 à 2 milligrammes de fer sont perdus par l'organisme. Cependant, seule une petite partie du fer – environ 10 à 15% – est absorbée à partir des aliments, le besoin quotidien en fer varie de 10 à 20 milligrammes selon la personne. La réponse 2 est correcte.



Quels aliments sont particulièrement riches en fer?

1. Fruits et légumes frais.
2. Graisses précieuses telles que l'huile d'olive ou de colza.
3. Légumineuses et produits céréaliers complets.

Il existe toute une gamme d'aliments riches en fer. En premier lieu, il convient de citer la viande et les produits carnés (la viande crue, le boudin noir et le foie en contiennent le plus), mais aussi les légumineuses et les produits céréaliers à base de farine complète sont de bonnes sources de fer. Afin d'améliorer l'absorption de fer à partir de ces aliments, il est conseillé de les consommer en même temps que d'autres aliments riches en vitamine C, comme le jus d'orange, les fruits ou la choucroute. La réponse 3 est correcte.

Comment traiter la carence en fer?

1. Par la prise régulière et à long terme de compléments alimentaires à base de fer.
2. Grâce à des perfusions de fer à action rapide.
3. En prenant des protecteurs gastriques pour améliorer l'absorption du fer.

La carence en fer est d'abord traitée par la prise de compléments alimentaires à base de fer. L'inconvénient est qu'ils peuvent entraîner des effets secondaires: nausées, constipation ou diarrhées et que, comme pour les aliments, seule une partie du fer peut être utilisée. Cependant, les nouvelles formules présentent moins d'effets secondaires et une meilleure absorption du fer par l'intestin. Si la carence en fer est importante, des perfusions de fer sont réalisées, leur action est rapide, mais leur administration pas toujours sans problème. Les réponses 1 et 2 sont correctes.



Dents sensibles?



WILD

EMOFLUOR® *Intensive Care*

Gel

Pour prévenir de manière ciblée la sensibilité dentaire grâce à une consistance et une adhérence optimale

 @wildpharma

 wildpharma

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

Pourquoi ai-je soif?

Lorsque ton corps manque d'eau, il le signale en te donnant soif. Tu ressens alors une forte envie de boire. C'est comme lorsque tu as faim et que tu dois absolument manger quelque chose pour te sentir à nouveau en forme et bien dans ta peau.

Comment ton corps communique avec toi

Ton être est en grande partie constitué d'eau. Ton cerveau, tes organes, tes muscles, ta peau sont constitués à 60 voire 80%, d'eau. Ton sang lui en contient 90%! Même tes os les plus durs de ton squelette sont faits d'environ un tiers d'eau. Sans cet élément important, nous ne pourrions pas vivre.

Le corps perd constamment de l'eau, par exemple lorsque tu transpires. Sous la peau se trouvent des glandes sudoripares qui évaporent de l'eau non seule-

ment quand tu fais du sport, mais aussi quand tu te reposes. Lorsque tu vas aux toilettes, ton corps élimine beaucoup d'eau dans l'urine, et même quand tu expires, tu expulses de l'air humide de tes poumons. Tu évacues ce précieux liquide constamment.

Tu ne peux maintenir un équilibre hydrique que si tu absorbes autant d'eau que ce que tu évacues. Là tu te sens bien. Mais comment peux-tu le savoir? Et bien, notre organisme est équipé de capteurs qui mesurent en permanence la quantité d'eau présente dans le corps. Dès que ton corps manque d'eau, même légèrement, les capteurs déclenchent une alarme et produisent une sensation de soif. C'est ainsi que ton corps te fait savoir qu'il a besoin d'eau et qu'il te faut étancher ta soif!



Le chameau a soif: le mèneras-tu à l'eau?



Que se passe-t-il lorsque tu ne bois pas assez?

Attention: ton corps n'aime pas ça du tout. On a tous besoin d'eau pour se rafraîchir, pour lubrifier nos articulations, transporter des nutriments et des messagers ou pour éliminer les déchets produits par notre corps. L'eau contient aussi des minéraux importants tels que le magnésium, le sodium ou le calcium, dont nous avons un besoin vital pour de nombreuses fonctions corporelles.

Si ton corps manque d'eau, tu le remarqueras de plusieurs façons: tout d'abord, tu auras vraiment soif. Ensuite, si tu ne bois pas assez pour reconstituer tes réserves d'eau, tu te sentiras fatigué, tu auras du mal à te concentrer, tu auras des maux de tête voire des vertiges. Ta peau et tes muqueuses se dessècheront. Ton corps produira peu d'urine et celle-ci sera foncée (signe de déshydratation) et les toxines resteront dans ton corps. Dans le pire des cas, tu souffriras de crampes musculaires ou de tachycardie.

Tu veux sans doute éviter cela, alors n'oublie pas de boire suffisamment. Surtout quand il fait chaud dehors, quand tu fais du sport, quand tu as de la fièvre ou des diarrhées et des vomissements. Ou même si tu as mangé trop de bretzels ou de chips salées. <

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE



Le sais-tu?

Le contraire de la faim c'est être rassasié (avoir trop mangé). Le contraire d'avoir soif c'est...? Tu peux y réfléchir longtemps, car il n'existe aucun mot pour cela!

Le Duden, un dictionnaire bien connu de la langue allemande, a voulu trouver un mot et a même organisé un concours. 45 000 propositions ont été soumises, dont quarante fois le mot «sitt». Sitt un peu comme «Satt» rassasié. C'était le favori du jury, car il sonne un peu comme apaisé, comblé et on comprend rapidement ce que cela signifie.

Ce mot est un néologisme artificiel qui désigne le contraire d'avoir soif. Mais comme il est peu connu, il est également très peu utilisé. Maintenant, tu en sais un peu plus que la plupart des gens autour de toi. Demande à tes amis s'ils savent ce que signifie «sitt»! je te parie que presque personne ne le sait...

L'insuffisance veineuse?

La chaleur est néfaste en cas de problèmes veineux. Il n'est donc pas surprenant que de nombreuses personnes souffrent davantage de varices en été. Les médicaments et la compression apportent avant tout un soulagement.



TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

Les veines ramènent le sang utilisé du corps vers le cœur. Nos membres inférieurs ont deux réseaux veineux reliés entre eux: les veines superficielles et les veines profondes. Le réseau veineux profond draine environ 90% du sang veineux des membres inférieurs. Ces deux systèmes sont intégrés dans les muscles du mollet, qui se contractent à chaque pas. L'appui du pied sur le sol relance la circulation sanguine vers le haut en direction du cœur. À l'intérieur des veines se trouvent les valves veineuses: le sang qui circule ouvre ces valves comme des portes battantes. Le sang poussé en sens inverse par gravité, ferme automatiquement les valves, afin qu'aucun reflux ne se produise.

Insuffisance veineuse chronique

Le terme «insuffisance veineuse chronique» résume toutes les complications qui surviennent lorsque le sang stagne dans les veines et n'est pas correctement acheminé vers le cœur. La pression qui s'opère dans les jambes peut être si élevée que du liquide se répand dans les tissus, causant des dommages permanents aux veines et aux tissus environnants. Résultat : des jambes gonflées, lourdes, douloureuses. Les valves veineuses et les parois vasculaires endommagées sont l'une des causes fréquentes des problèmes veineux. Les troubles veineux se développent généralement progressivement.

Inquiétant, mais souvent inoffensif

Les varicosités sont des petites veines visibles et disgracieuses qui se trouvent directement sous la peau. Elles sont inesthétiques et touchent surtout les femmes. Les fines traces sinueuses bleutées ou violacées sur la face interne des jambes, des cuisses, des genoux et des chevilles sont gênantes quand une femme veut montrer ses jambes. Les varicosités ne provoquent généralement aucun symptôme, mais peuvent être une indication de l'apparition d'une maladie veineuse. Elles sont souvent causées par une faiblesse du tissu conjonctif. Il existe bien sûr d'autres origines: un changement hormonal important, le surpoids ou le manque d'exercice. Les varicosités isolées ne nécessitent pas de consultation médicale, sauf si l'on souhaite les traiter pour des raisons esthétiques. Elles peuvent être sclérosées ou rendues invisibles à l'aide d'un laser.

Besoin de traitement

Les varices sont des dilatations anormales des veines formant un relief permanent sous la peau. En raison d'une faiblesse du tissu conjonctif, les veines perdent leur élasticité et gonflent. Les varices se présentent sous forme de grosses veines plus ou moins épaisses et sinueuses, en saillie sur les jambes, le pli des genoux ou sur les cuisses. Leur origine dépend de plusieurs facteurs dont: une prédisposition génétique, la sédentarité, le manque d'exercice, le surpoids, des grossesses à répétition ou le vieillissement. Elles peuvent être traitées avec des médicaments, l'utilisation de bas de contention élastiques (voir ci-contre), ou l'élimination de la varice en ayant recours à la chirurgie, à l'injection d'un produit sclérosant, ou encore à un traitement par laser.



Soutenir les veines endommagées

Les signes d'une insuffisance veineuse naissante sont des jambes lourdes et gonflées, principalement le soir et par temps chaud. Divers extraits de plantes sont disponibles pour atténuer ces symptômes, comme des extraits de vigne rouge, de marronnier d'Inde ou d'écorce de pin. Leur effet bénéfique sur les veines a été scientifiquement prouvé. Selon le végétal, ces extraits renforcent les veines, protègent les parois veineuses et ont aussi des propriétés anti-inflammatoires. Ces médicaments peuvent être pris par voie orale ou appliqués localement sous forme de crèmes ou de gels. Les gels rafraîchissants sont très efficaces pour soulager les symptômes. Si les jambes sont très enflées et que de l'eau s'est accumulée dans les tissus environnants, des médicaments drainants peuvent aussi aider. Selon le principe actif, ces médicaments sont disponibles en parapharmacie ou en pharmacie sur ordonnance.



Besenreiser können gut behandelt werden

Exercer une pression

Le concept de la thérapie par compression repose sur le principe selon lequel des bas élastiques exercent une pression sur les veines de l'extérieur. La thérapie soutient le retour veineux vers le cœur et aide en même temps à protéger les parois veineuses. En cas de prédisposition héréditaire, si vous devez rester assis ou debout longtemps, ou si vous faites un long voyage, mieux vaut porter des bas de contention à titre préventif. Leur pression sur les veines est modérée et plus ou moins uniformément répartie. Toute personne souffrant déjà de varices ou ayant une insuffisance veineuse identifiée doit porter des bas de compression. Ceux-ci exercent une pression plus forte sur les veines endommagées, en particulier au niveau des chevilles où les appuis sont les plus localisés. Selon le degré de gravité des lésions veineuses, différentes classes de compression peuvent être envisagées. Les bas de compression sont toujours adaptés individuellement. <



Vous n'avez pas plus simple, comme méthode?



Soulage en cas de troubles veineux

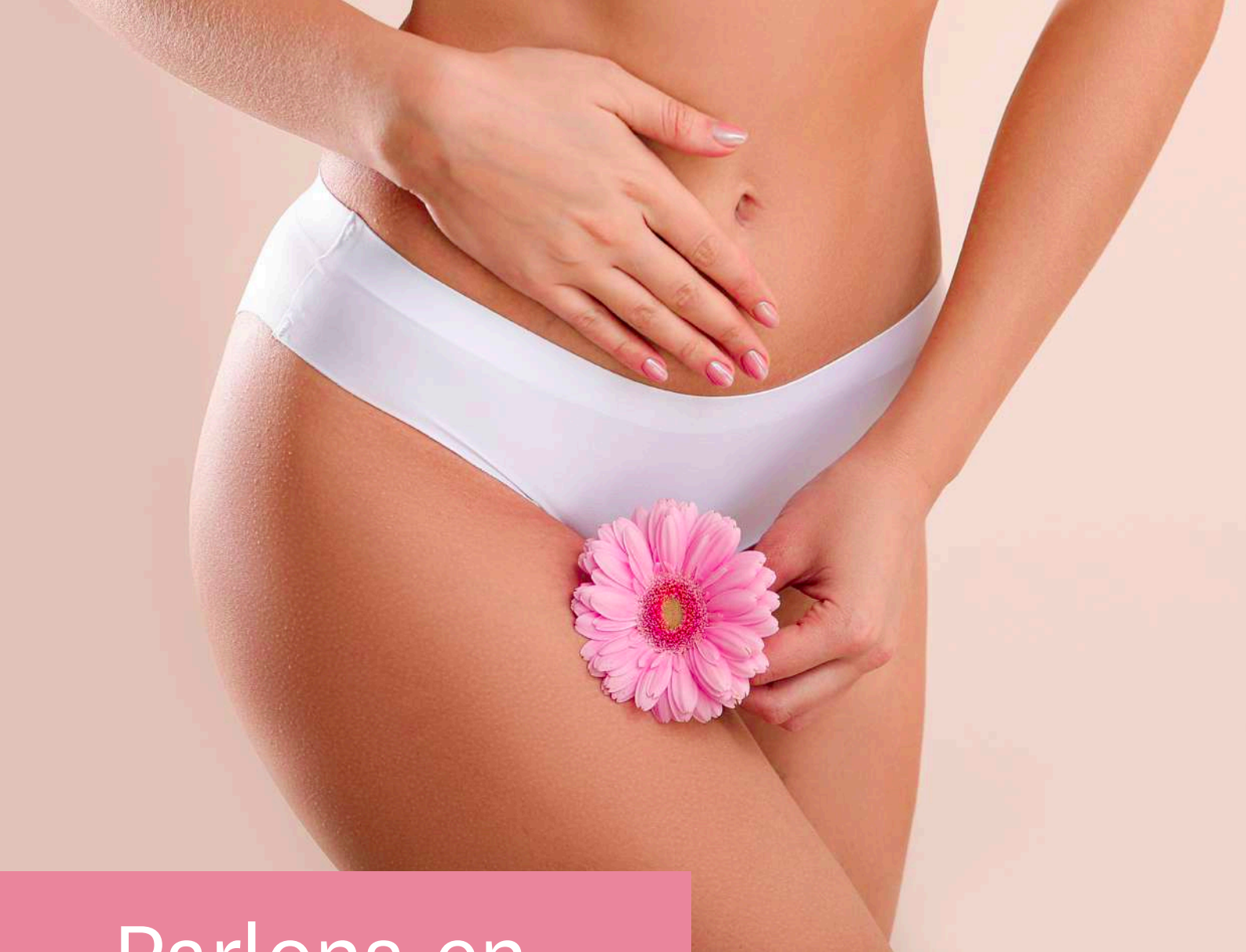
- médicament phytothérapeutique à base d'extrait d'écorce de pin
- en cas de congestions veineuses et de varices
- en cas de congestions et de sensations de lourdeur dans les jambes
- renforce et protège les vaisseaux sanguins

Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch



PINUS®
PYGENOL®

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.



Parlons-en...

L'hygiène intime n'est plus un tabou. Se laver est important et fait partie de la routine quotidienne. Non seulement vous pouvez prévenir les infections avec les bons soins, mais votre bien-être est renforcé.

TEXTE: REBECCA BUCHMANN, PHARMACIENNE

La zone intime comprend les organes sexuels externes. La région pubienne chez la femme est appelée vulve. Elle comprend les lèvres, le clitoris et l'entrée du vagin. Chez l'homme, le pénis et le scrotum font partie de la zone intime. Ces zones très sensibles nécessitent des soins spécifiques. Nous avons tendance à trop nettoyer nos organes intimes, et cela peut perturber l'équilibre de la peau. Des soins inappropriés entraînent des démangeaisons,

des brûlures et de la sécheresse. Ainsi que la propagation de bactéries et de champignons.

Les règles de la toilette intime

En matière d'hygiène intime, la devise «moins c'est plus» s'applique. En fait, un nettoyage quotidien à l'eau suffit. Un conseil important: l'eau ne doit pas être trop chaude, sinon la flore vaginale sera perturbée et la muqueuse se dessèchera avec le temps. Si vous utilisez un savon, favorisez des lotions de lavage intimes spécifiques. Ces produits sont adaptés au pH de



la zone pubienne et ne contiennent ni parfums ni additifs inutiles. La zone intime ne doit être lavée qu'à l'extérieur, les douches vaginales sont à proscrire. Elles éliminent d'importantes bactéries lactiques et peuvent ainsi détruire la flore vaginale.

Une protection naturelle

La zone pubienne féminine est peuplée de bactéries lactiques. Ce sont des bactéries bénignes qui produisent de l'acide lactique. L'acide lactique maintient un pH acide dans la zone vaginale. La valeur se situe normalement entre 3,8 et 4,4. Cet environnement acide forme une protection naturelle contre les bactéries et les spores fongiques pathogènes, car ils ne peuvent pas s'y établir ni se multiplier. Par conséquent, l'hygiène intime ne doit pas venir déséquilibrer cette flore sensible. Si l'équilibre est perturbé, les germes ont le champ libre. Cela peut

Si l'équilibre de la flore vaginale est perturbé, les germes peuvent facilement proliférer.

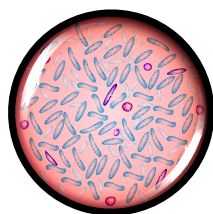
aussi arriver à la suite d'un traitement antibiotique ou d'un déficit immunitaire. Des levures se développent, l'équilibre entre la flore et le pH vaginal est perturbé, entraînant une mycose vaginale. Même chose pour les bactéries qui peuvent causer une infection vaginale bactérienne et même se propager dans l'utérus.

Soutenir la flore vaginale

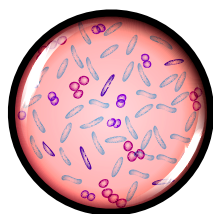
Si la flore vaginale est déséquilibrée, il existe différents moyens de la rétablir. Les bactéries lactiques peuvent être prises en complément alimentaire, mais aussi directement sous forme de capsule vaginale. Il existe aussi des produits contenant de l'acide lactique à appliquer sous forme de gel ou de suppositoires pour acidifier la flore vaginale. Des prébiotiques sont également disponibles, qui servent de nourriture aux bactéries lactiques et favorisent leur croissance. Ces produits sont particulièrement recommandés pour les personnes qui souffrent souvent d'infections ou qui suivent un traitement antibiotique.

Leur action spécifique étant de stimuler et de permettre la croissance des bonnes bactéries (probiotiques), ces prébiotiques favorisent une bonne flore vaginale protégeant ainsi la femme contre les agressions des mycoses et autres infections vaginales bactériennes, En maintenant ainsi une bonne flore vaginale on diminuera le risque d'infections vaginales.

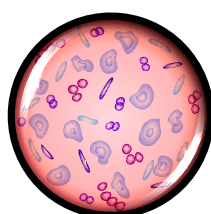
Flore vaginale en fonction du pH



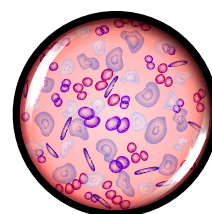
pH inférieur à 6
95 % lactobacilles



pH de 6 à 7
60 % de lactobacilles,
streptocoques et
Staphylocoques



Valeur du pH 7
Peu de lactobacilles,
mais des streptocoques,
staphylocoques et
globules blancs



pH supérieur à 7
Pas de lactobacilles,
mais une multitude de
germes pathogènes
et beaucoup de globules blancs
Globules sanguins

Ça vous démange?

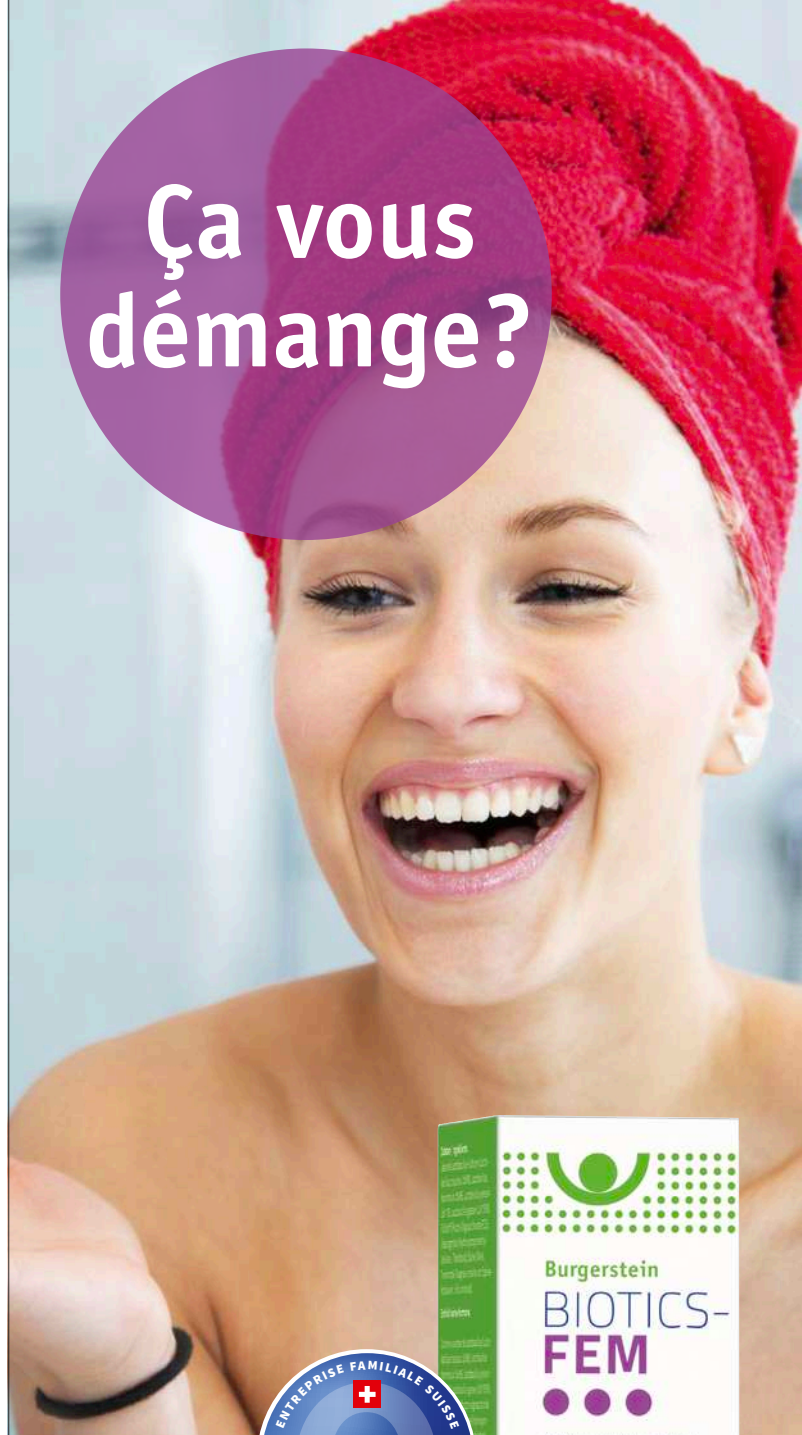
Lutter contre la sécheresse vaginale

Une attention particulière doit être portée à la sécheresse vaginale. Non seulement la flore vaginale souffre d'une mauvaise hygiène intime, mais une hygiène intime excessive favorise la sécheresse vaginale. Il y a bien sûr d'autres causes: un changement hormonal, comme celui qui se produit après la grossesse ou pendant la ménopause, les contraceptifs hormonaux et diverses maladies peuvent également provoquer une sécheresse vaginale. Lors de la ménopause, la sécheresse est due à la baisse de la production d'œstrogènes. Du fait du manque d'hormones, la muqueuse vaginale est moins bien irriguée et devient progressivement plus fine et plus sèche. En général, la sécheresse peut être traitée avec des crèmes ou des huiles de soin intime hydratantes. Des gels vaginaux hydratants et des ovules à usage interne à base d'acide hyaluronique et de glycérol sont également disponibles. Des produits naturels à base d'argousier sont recommandés. On les trouve à avaler en gélules ou en applications locales sous forme de pommade ou d'huile. Si une carence en œstrogènes est la cause de la sécheresse vaginale, des produits contenant des œstrogènes sont utilisés. <

Hygiène intime en cas d'incontinence:

Les personnes utilisant des protections pour fuites urinaires sont confrontées à un milieu humide. Trop d'humidité peut causer des irritations de la peau et des plaies. Voici quelques conseils en prévention:

- > Le bon produit: utilisez des protections composées d'un matériau respirant qui vont emprisonner l'urine et prévenir l'humidité.
- > Une toilette douce: nettoyez uniquement la zone intime avec de l'eau ou des lotions spéciales pour maintenir le pH naturel.
- > Prévenir la dermatite: des crèmes ou des sprays spéciaux protégeant la peau sont nécessaires pour créer une barrière contre l'humidité.
- > Favoriser la continence: malgré l'utilisation de produits d'incontinence de qualité, essayez d'aller aux toilettes dans la mesure du possible
- > Privilégier les protections ouvertes lorsque vous le pouvez: celles-ci laissent entrer l'air sur la peau et évitent trop de chaleur.



Burgerstein BIOTICS-FEM est un complément alimentaire contenant une association innovante de quatre souches de bactéries productrices d'acide lactique provenant de la flore vaginale. Naturellement – pour les femmes. Contient en outre de la biotine, qui contribue au maintien de muqueuses normales (p. ex. la muqueuse vaginale). Facile à avaler grâce à la présentation en capsules. www.burgerstein-biotics.ch

Ça fait du bien.

Burgerstein BIOTICS

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.
Antistress SA, 8640 Rapperswil

Prêt pour les vacances

Les vacances sont faites pour se détendre ou découvrir de nouvelles choses. Le pharmacien Leo Grossrubatscher explique comment se préparer au mieux pour que le voyage de rêve ne se transforme pas en cauchemar.

Susanna Steimer Miller s'entretient avec Leo Grossrubatscher, pharmacien de la pharmacie Dr. Andres Stadelhofen à Zurich



Pourquoi devrait-on s'occuper des questions de santé bien avant un voyage?

Leo Grossrubatscher: les soins médicaux ne sont pas aussi bons partout qu'en Suisse. Certains pays exigent que les voyageurs soient vaccinés, contre la fièvre jaune, par exemple. De plus, les vaccins conseillés ou obligatoires varient d'un pays à l'autre. Il est aussi important que les vaccinations de base recommandées en Suisse, comme le tétanos, soient à jour.

Les maladies sous-jacentes individuelles jouent également un rôle. Mieux vaut demander conseil à un pharmacien ou un spécialiste en médecine des voyages. Si vous êtes bien préparé, vous partirez en vacances plus détendu.

Que faut-il mettre dans une trousse de premiers soins?

En plus d'une réserve de médicaments nécessaires pour traiter les maladies potentielles, il est recommandé d'emporter avec soi des pansements, des désinfectants, des analgésiques, un insectifuge, un antiallergique, un écran solaire et des médicaments contre la diarrhée et les nausées. S'il existe un risque accru de thrombose, une prophylaxie antithrombotique et des bas de contention sont recommandés pour les vols long-courriers.

Où faut-il ranger la trousse de premiers secours pendant le vol?

Les médicaments essentiels tels qu'un stylo à insuline ou les médicaments contre l'asthme doivent être rangés

dans le bagage à main. Les liquides peuvent être transportés dans les bagages à mains en unités ne dépassant pas 100 millilitres. Il peut toujours arriver que les bagages enregistrés n'arrivent pas ou en retard. La trousse de premiers secours avec tous les autres médicaments peut être mise dans la valise. Les médicaments liquides dans des flacons en verre seront emballés de manière à ne pas casser.

Comment protéger la trousse de secours de la chaleur en voyage?

C'est là qu'un sac isotherme est utile. Il ne faut pas exposer la pharmacie à la lumière directe du soleil, car certains médicaments ne sont pas thermorésistants.

Y a-t-il des médicaments qui peuvent causer des problèmes lors de l'entrée dans certains pays?

En principe, les médicaments autorisés dans le pays de destination peuvent être importés pour un usage personnel. Toutefois, mieux vaut vérifier à l'avance si vous devez fournir une

Ceux qui s'y préparent, partent en vacances plus détendus.

attestation médicale justifiant cette médication. La situation devient critique si un médicament est interdit là où vous vous rendez. Cela inclut divers stupéfiants. Je recommande donc de demander au Département fédéral des affaires étrangères ce qui est requis et autorisé en fonction du pays.

Les problèmes gastro-intestinaux sont les plus courants en vacances. Que faut-il savoir à ce sujet?

Notre intestin peut réagir à la nourriture et au climat de la destination de voyage par la diarrhée ou la constipation, même si la nourriture consommée est parfaite. En cas de sang dans les selles, de diarrhée aqueuse et de forte fièvre, consultez un médecin. Les médicaments qui stoppent la diarrhée ne servent à rien en ce cas. Ils prolongeraient la durée de vie des germes responsables de l'infection dans le corps. Les probiotiques peuvent être pris de manière préventive pour soutenir la flore intestinale pendant le voyage.

Que doivent savoir les voyageurs qui se rendent dans une zone impaludée?

Le facteur décisif est le risque lié à la destination du voyage. Si le risque est élevé, une chimioprophylaxie est prise, c'est-à-dire un médicament qui agit contre le paludisme et prévient la maladie. Pour les pays à risque modéré, un médicament d'urgence est recommandé, à prendre pendant trois jours en cas de symptômes.

Quels sont les symptômes du paludisme?

Les symptômes sont non spécifiques et ressemblent également à ceux d'une grippe. Ils apparaissent au plus tôt sept jours après l'infection. En plus de la fatigue, des douleurs musculaires, des maux de tête et de la fièvre, il peut y avoir de la diarrhée.

Les moustiques peuvent aussi transmettre d'autres maladies comme la dengue. Comment se protéger au mieux?

Des vêtements de couleurs claires sont recommandés. Un pantalon long, un haut à manches longues et des chaussettes offrent une protection contre les piqûres. Un spray anti-moustiques contenant du DEET protège la peau. Des produits anti-moustiques spéciaux sont disponibles en pharmacie à vaporiser sur les vêtements. Des moustiquaires aux fenêtres, au-dessus du lit et une pierre parfumée à l'huile de citronnelle posée sur la table de chevet tendent à réduire le risque de piqûres.

Crème solaire et spray anti-moustiques, comment s'y prendre?

Appliquez d'abord la crème solaire et attendez environ 20 minutes pour qu'elle pénètre dans la peau. Vaporisez ensuite un spray-anti-moustiques sur la peau. Mieux vaut renouveler la protection avant le coucher du soleil. Il existe également des sprays spéciaux pour les vêtements qui ne tachent pas et protègent pendant quatre semaines.

Intérêt d'apporter des antibiotiques en voyage?

C'est recommandé selon la destination, le type et la durée du voyage. Dans tous les cas, il convient de clarifier à l'avance le risque de résistance aux antibiotiques là où vous irez. Certains antibiotiques fonctionnent très bien en Suisse, mais seront inefficaces dans d'autres pays. <

Check-list pour la trousse de secours

Gastro-intestinal et nausées

- Médicament contre:
- > la diarrhée
 - > la constipation
 - > les nausées, les vomissements et le mal des transports
 - > les brûlures d'estomac et les crampes
 - > les ballonnements et les troubles digestifs

Fièvre et rhume

- > médicament contre la douleur et la fièvre
- > Thermomètre
- > Spray nasal et médicament contre le rhume
- > Médicament contre les douleurs d'oreille
- > Sirop contre la toux
- > Pastilles pour la gorge

Protection contre les insectes et les tiques

- > Insecticide
- > Médicament pour traiter les piqûres d'insectes
- > Médicament contre les réactions allergiques

Protection solaire

- > Crème solaire (également baume pour les lèvres)
- > Crème après-soleil et hydratante

Blessures et écorchures

- > Désinfectant, pommade pour plaies
- > Bandage, pansements
- > Ciseaux et pince à épiler
- > Bandages élastiques
- > Gants jetables
- > Pansements pour ampoules
- > Steri-strips pour les coupures

PHARMACIE DE VOYAGE ET DE LOISIRS

En été, les activités de plein air sont à l'ordre du jour. Vous pouvez préparer votre corps au soleil à l'avance. Et lorsque le départ est donné: n'oubliez pas de protéger vos yeux des rayons du soleil, sinon vous risquez une conjonctivite. Sans oublier de donner un coup de pouce efficace pour les activités qui demandent beaucoup d'énergie. Celles-ci ne devraient pas manquer!



Batterie à plat? Gly-Coramin®

Les jambes deviennent lourdes et parfois on se sent essoufflé. Gly-Coramin® est recommandé lors de signes de fatigue dus aux efforts physiques et lors de symptômes dus à l'altitude. Donne de l'énergie, stimule la respiration et la circulation.

www.gly-coramin.ch

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

Hänseler AG
9100 Herisau
haenseler.ch



Burgerstein sun – Bien préparé aux caresses du soleil.

Burgerstein sun contient des vitamines C et E et du sélénium, et est complété par une association de caroténoïdes naturels (astaxanthine et bêta-carotène extraits de microalgues, et lycopène issue de tomates). La formule est complétée avec les vitamines C et E ainsi que du sélénium, qui contribuent tous à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Burgerstein sun doit être pris au moins 3 semaines avant l'exposition au soleil. Il ne remplace en aucun cas les produits de protection solaire à usage externe.

Antistress AG
8645 Rapperswil-Jona
burgerstein.ch



L'idée étincelante contre les yeux enflammés

Aussi agréable que puisse être l'été, il apporte parfois des désagréments pour les yeux. Des taux d'ozone élevés, la lumière vive du soleil, le smog et l'air chargé de particules, l'eau chlorée des piscines ainsi que la climatisation des bâtiments ou des voitures peuvent provoquer des inflammations oculaires.

Similasan Yeux enflammés aide grâce à un complexe aux 3 substances actives en cas de rougeur et de sensation de brûlure dans les yeux et en cas d'irritation de la conjonctive.

Ce sont des médicaments autorisés.

Lisez les notices d'emballage.
T&S Eye Care Management AG

T&S Eye Care Management AG
6060 Sarnen
similasan.swiss

Nos compagnons de voyage idéaux!



Désinfection des mains



Élimine 99,99 %
des germes



Soin de la peau
et des mains



Temps d'action
court de 15 s

Désinfection des surfaces



2 en 1 = Désinfection
et nettoyage



Particulièrement
respectueux des surfaces
fragiles



Faites-vous attention à l'indice UV?

Selon la saison, l'heure, l'endroit, la météo et la concentration d'ozone, le risque d'attraper un coup de soleil varie. Un moyen simple de mesurer la force des rayons UV nocifs est l'indice UV.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Le spectre des rayons solaires comprend les rayons infrarouges à ondes longues (chaleur), les couleurs visibles et les rayons ultraviolets (UV) à ondes courtes. De ces trois groupes, les rayons UV ont le plus d'énergie et peuvent abîmer la peau et les yeux. Les rayons UV-A pénètrent dans le derme et produisent des radicaux libres. Même si beaucoup plus faibles que les rayons UV-B, ils endommagent l'ADN des cellules de la peau. Les rayons UV-B sont plus courts et altèrent la couche externe de la peau (coup de soleil). Les rayons UV-B sont bloqués par la couche d'ozone ; là où elle est faible, le risque de cancer de la peau est plus élevé. Les rayons UV-A et UV-B stimulent la production de mélanine dans la peau. Cependant, l'effet protecteur de la peau brune est assez faible (facteur de protection solaire jusqu'à 2).

Indice UV

L'indice UV indique l'intensité du rayonnement UV au sol en une journée (valeur maximale). L'échelle va de 1 (faible; pas de protection nécessaire) à 11+ (extrême; protection absolument nécessaire). Les valeurs actuelles de l'indice UV pour la Suisse sont disponibles sur [meteoswiss.ch](https://www.meteoswiss.ch). Des informations sur la protection contre les UV, des prévisions de l'indice UV, des liens et des podcasts intéressants sont disponibles sur uv-index.ch.

Protection solaire et mots clés

Profitez du soleil avec modération, déjeunez à l'ombre. Protégez votre corps avec des habits, un chapeau et des lunettes de soleil. Favorisez des produits qui préservent contre les rayons UV. Les vêtements foncés protègent mieux que les tissus clairs. Appliquez une protection solaire adaptée à votre type de peau – en mettre sou-

vent et en quantité suffisante (2 g par cm² de peau = 6 cuillères à café par corps d'adulte), remettre de la crème après la baignade. Protégez les zones exposées comme le décolleté, le nez, les oreilles, les mains et les pieds avec un produit à indice de protection (FPS) élevé. Dans les régions méridionales et en montagne, la radiation UV est plus forte: augmentez l'indice de protection. Demandez conseil à votre pharmacien pour vous et vos enfants. <

Le savez-vous?

Vrai ou faux?

- A** Il faut s'exposer au soleil car la vitamine D est produite par les rayons UV
- B** En hiver et au printemps, le soleil n'est pas dangereux.
- C** Je dois éviter le soleil entre 11 h et 15 h.
- D** La crème solaire me permet de rester plus longtemps au soleil.
- E** La protection la moins chère et la meilleure contre les rayons du soleil est l'ombre.
- F** Pour rester plus longtemps au soleil, je dois juste remettre de la protection solaire.
- G** Les enfants doivent être particulièrement protégés.
- H** Je ne peux pas attraper un coup de soleil par temps nuageux.
- I** Si je ne sens pas la chaleur quand je suis au soleil, je ne prends pas de coups de soleil.
- J** La radiation UV abîme non seulement la peau, mais aussi les yeux.
- K** Les effets négatifs des coups de soleil se cumulent.
- L** Plus ma peau est bronzée, plus je suis attirant(e).
- M** Une peau bronzée protège contre les coups de soleil.
- N** Plus l'altitude est élevée, plus le soleil brûle la peau.
- O** La réflexion des UV sur le sable et dans l'eau doit être prise en compte.

Réponses:

Vrai: C, E, G, J, K, N, O

Faux: A, B, D, F, H, I, L, M

Explications des réponses à la page 32 suivante.

Louis Widmer
SWISS + DERMATOLOGICA

PROTECTION AU QUOTIDIEN EN ÉTÉ.

Grâce à une protection UV très efficace pour chaque type de peau et chaque besoin.

Appréciez les journées estivales du matin au soir en toute insouciance. Nos produits solaires testés cliniquement offrent une haute protection contre les rayons UVA et B. De plus, ils sont adaptés à chaque type de peau et à chaque besoin. D'une excellente tolérance cutanée, les combinaisons de substances actives vous garantissent des bains de soleil sans souci et une sensation de peau saine, soignée et fraîche. Des produits parfaits pour toute la famille.

COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

more details
SCAN HERE

Explication

- A** Le temps d'exposition requis à la production de vitamine D est si court qu'on en reçoit assez même sans s'exposer.
- B** L'intensité des UV dépend aussi de la latitude, de l'altitude et de la réflexion du sol (exemple, de la neige).
- C** En raison de la position la plus élevée du soleil, le rayonnement UV est le plus fort pendant la journée à ce moment-là.
- D** Les écrans solaires protègent, mais leur efficacité diminue après application; ne pas rester au soleil plus longtemps que le facteur de protection solaire le permet.
- E** L'ombre protège contre le rayonnement direct, mais il faut aussi se protéger contre le rayonnement diffus du ciel.
- F** Les écrans solaires ne protègent que pendant un certain temps. Après, toute exposition UV supplémentaire est nocive.
- G** En raison de la sensibilité élevée de leur peau et de l'effet cumulatif des coups de soleil.
- H** Bien que les nuages réduisent le rayonnement UV, le rayonnement diffus du ciel est assez intense pour causer des coups de soleil. Seuls les nuages denses et bas offrent une protection.
- I** On ne perçoit pas les rayons UV car ils sont absorbés dans les couches les plus externes de la peau.
- J** Les coups de soleil sont l'effet le plus connu, mais l'exposition aux UV peut aussi causer le développement de cataractes.
- K** La capacité du corps humain à se protéger et à réparer les dommages causés par le soleil diminue au fil du temps.
- L** Cette attitude sociale change. Il y a moins d'un siècle, une peau pâle était considérée comme plus attrayante sous nos latitudes. En Inde et en Afrique, une peau claire est réputée belle.
- M** Être bronzé est déjà une réaction à l'exposition aux UV et ne protège la peau qu'en partie.
- N** Plus l'altitude est élevée, plus l'atténuation des rayons UV par l'atmosphère est faible.
- O** Les rayons directs du soleil et le rayonnement diffus du ciel sont tout aussi importants pour l'exposition aux UV après réflexion au sol.

Source: UV-Index pour le public, COST-713 Action

MADE IN SWITZERLAND

NOUVEAU

NOUVEAU

ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

Protection solaire dermatologique SANS compromis

FULL SUN SPECTRUM Technology
UVB + UVA + Blue Light + Infrared

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

Légèreté inégalée
Gels lamellaires légers

Disponible en pharmacies et drogueries

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

SERVICER ALLERGI



Il y a fort à parier que vous ne savez pas tout ce que font les pharmacies

L'équipe officinale vous conseille, vous soigne et vous accompagne dans toutes vos questions relatives à la santé, de manière compétente et rapide, tout près de chez vous. Pas besoin de rendez-vous ni forcément d'ordonnance médicale. Demandez donc d'abord conseil à votre pharmacienne ou votre pharmacien.

TEXTE: MARTINA TSCHAN, SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Santé, maladie, bien-être: pour de nombreuses questions, une consultation chez le médecin n'est pas forcément nécessaire. Et même en cas de maladie aiguë, il n'est pas toujours indispensable de se rendre aux urgences. De nombreuses questions relatives à la santé peuvent être abordées et résolues directement en pharmacie, en toute simplicité. En effet, les 1800 pharmacies que compte la Suisse constituent un premier point de contact pratique pour la population. Grâce à leur bonne répartition géographique et à leurs horaires d'ouverture conviviaux, les pharmacies sont des fournisseurs de soins médicaux de base faciles d'accès et parfaitement intégrés dans le système de santé publique. Elles vous proposent une aide précieuse en cas de troubles aigus sans gravité ou de blessures légères. Les pharmaciens sont bien plus que de simples détaillants spécialisés. Ils sont tous titulaires d'un master en pharmacie obtenu après cinq ans d'études, et ont tous suivi une formation supplémentaire postgrade d'au moins deux ans pour obtenir le titre de pharmacien-ne spécialiste en officine. Ces diplômes les autorisent à gérer une pharmacie dans son rôle de «centre de santé». Par ailleurs, les pharmaciens sont tenus, au même titre que les médecins, de suivre régulièrement des formations continues et postgrades. Celles-ci portent notamment sur les «soins médicaux intégrés», l'«anamnèse en soins primaires» ou encore la «vaccination et les prélèvements sanguins». Les pharmaciens sont ainsi des spécialistes de la santé reconnus et des experts en médicaments hautement compétents. Faites-leur confiance et mettez-les à l'épreuve pour vous en convaincre à la prochaine occasion!

Saviez-vous que

... le législateur a modifié la loi sur les produits thérapeutiques (LPT) en 2019 afin de mieux utiliser les vastes connaissances des équipes officinales et que, depuis, les pharmaciens peuvent remettre tous les médicaments, même sans prescription médicale? Et ce, pas uniquement à titre exceptionnel comme c'était le cas auparavant, mais aussi pour le traitement des rhinites allergiques saisonnières (inflammation de la muqueuse nasale), des affections oculaires, des maladies aiguës des voies respiratoires ou du système digestif, des migraines, des douleurs aiguës, des troubles érectiles etc. En cas de «consultation en pharmacie», la pharmacienne ou le pharmacien procède à l'anamnèse (questions systématiques sur l'état de santé) et à une première évaluation pharmaceutique afin de décider si la patiente ou le patient doit être orienté-e vers un



médecin, voire vers le service des urgences. Selon les symptômes, la pharmacienne ou le pharmacien proposera un traitement ou remettra des médicaments délivrés sur prescription médicale ou sans ordonnance, après une consultation poussée.

Toutefois, les pharmaciens sont habilités à faire bien plus encore. Les pharmacies proposent de nombreux services médicaux, en particulier dans le domaine de la prévention (notamment de la vaccination). Désormais, dans 25 cantons, vous pouvez vous faire vacciner dans votre pharmacie, sans ordonnance médicale, en toute simplicité. Et pas seulement contre le COVID-19 ou la grippe, mais aussi contre la FSME (méningo-encéphalite à tiques), l'hépatite A et B ou encore le DTP (diphtérie, tétanos, coqueluche). Vous pouvez également effectuer différents examens de dépistage en pharmacie comme la prise de tension artérielle, la mesure de la glycémie ou des lipides sanguins, les bilans cardiaques et pulmonaires, ou encore le dépistage du cancer du côlon. Il vous y est également possible d'obtenir un accompagnement au sevrage tabagique.

Faites-vous conseiller, accompagner et soigner en pharmacie

Votre équipe officinale se réjouit de pouvoir vous conseiller de manière professionnelle et complète, que ce soit pour votre pharmacie de ménage, de voyage ou pédiatrique, sur le diabète et l'alimentation ou sur les problèmes d'allergie et de peau. En sa qualité de partenaire de santé, l'équipe officinale vous apporte son soutien pour la prise de médicaments et l'adhésion thérapeutique ainsi que pour l'utilisation d'appareils et de moyens auxiliaires comme un tensiomètre ou un fauteuil roulant, et vous accompagne dans le cadre de traitements de la douleur, de traitements par compression et de troubles chroniques. Les pharmaciens recherchent



le médicament le plus adéquat pour traiter différents maux ou préparent eux-mêmes des remèdes maison ou des médicaments efficaces. En cas d'urgence, ils soignent les fissures, les coupures et les plaies et traitent les inflammations, les piqûres d'insectes ou de tiques, les brûlures et les entorses. Et s'il ne vous faut vraiment qu'un seul médicament, l'équipe officinale peut aussi vous le livrer à domicile si vous le souhaitez. À la pharmacie, vous pouvez obtenir des médicaments délivrés sur ordonnance ou disponibles sans prescription médicale, ainsi que des génériques: comprimés, pommades, sirops et teintures en tout genre et même la pilule du lendemain en cas d'urgence.

Les équipes officinales ont déjà largement démontré leur savoir-faire et leurs connaissances. Le rôle essentiel que jouent les pharmacies dans les

soins médicaux de base est devenu tout particulièrement évident depuis la pandémie de COVID-19. Mais même après cette dernière, les pharmaciens et leurs équipes officinales continuent de fournir un formidable travail. Tout particulièrement ces derniers temps, où les pénuries de médicaments sont de plus en plus fréquentes, ce sont les pharmacies qui, avec leur savoir-faire et leur détermination, montent au créneau et cherchent des alternatives aux médicaments faisant défaut ou en fabriquent elles-mêmes, répondant ainsi aux besoins de la population avec professionnalisme et compétence. Quel que soit votre problème, n'hésitez pas à vous adresser à votre équipe officinale pour toutes vos questions relatives à la santé. Vous apprécierez la simplicité et la qualité des conseils, de l'accompagnement et du traitement!

Les pharmacies sont votre premier interlocuteur santé:

Pour de plus amples informations:
www.votre-pharmacie.ch

Regardez la vidéo et vous serez surpris par tout ce que les équipes de pharmacies proposent:



L'idée étincelante contre les yeux enflammés



Aide en cas de rougeur et de sensation de brûlure dans les yeux et en cas d'irritation de la conjonctive

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

Similasan EYE CARE

Fumer: Ça vaut la peine d'arrêter!

Environ un quart des femmes et un tiers des hommes en Suisse fument. La plupart d'entre eux aimeraient arrêter car ils ont conscience que fumer est nocif pour la santé. Le tabagisme actif est à l'origine d'un décès sur sept.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

Fumer favorise de nombreuses maladies. La quantité de substances nocives présentes dans la combustion du tabac nuisent considérablement à la santé. Le risque de développer un cancer du poumon, des maladies cardiaques, des problèmes respiratoires et vasculaires est nettement plus élevé chez un fumeur que chez un non-fumeur. Chaque cigarette non fumée est une réelle victoire.

Aide à l'arrêt du tabac

Il existe de multiples méthodes efficaces pour faciliter l'arrêt du tabac. En voici quelques-unes d'entre elles, dont certaines peuvent se combiner:

Thérapie de remplacement de la nicotine

Les patches, les gommes à mâcher ou les sprays à base de nicotine permettent d'éviter le manque. Ils fournissent au corps l'apport en nicotine, sans le charger avec tous les polluants d'une cigarette. Les symptômes du sevrage : nervosité exacerbée, stress, anxiété, prise de poids, troubles du sommeil s'en trouvent réduits.

Thérapie comportementale

Des techniques telles que : se fixer des objectifs, identifier les déclencheurs de la cigarette et développer des stratégies pour permettre de faire face à l'arrêt du tabac sont utilisées ici. La thérapie comportementale aide à modifier ses habitudes et certains de ses comportements qui entraînent à fumer.

Sport et exercice

L'exercice régulier peut aider à réduire le stress, les symptômes de sevrage et à améliorer l'humeur. En outre, le sport permet une meilleure conscience de soi et la réalisation des objectifs fixés.

Acupuncture

Cet art thérapeutique traditionnel chinois repose sur la stimulation de points spécifiques à différents endroits du corps, à l'aide de plusieurs techniques dont, notamment, la pose d'aiguilles. L'acupuncture peut aider à arrêter de fumer en réduisant les effets secondaires, tel que le désir de nicotine, ou en soulageant les effets du sevrage.

Groupes d'entraide

Les personnes confrontées aux mêmes défis, se réunissent en groupe pour échanger des idées et se soutenir mutuellement. L'expérience montre que les problèmes abordés ensemble sont souvent mieux gérés.

Applications mobiles et programmes en ligne

Il existe beaucoup d'applications et de programmes pouvant aider les personnes concernées à arrêter de fumer. Ceux-ci suggèrent des idées et des outils pour mieux atteindre ses objectifs et suivre ses progrès.





Finie la Cystite!

FEMANNOSE® N avec D-mannose, l'ingrédient naturel - pour le traitement des cystites en cas d'infection aiguë et à titre préventif. FEMANNOSE® N agit rapidement dans la vessie, est très bien toléré et a un goût délicat.

Dispositif médical CE 0426
Veuillez lire la notice d'emballage.

Melisana AG
8004 Zurich
femannose.ch



Le plus pour vos cheveux et vos ongles

Les cheveux et les ongles ont besoin d'une multitude de nutriments pour leur permettre de pousser sainement. Biotine-Biomed plus contient une combinaison judicieuse d'ingrédients pour un approvisionnement de base optimal des racines capillaires et des ongles.

- Des nutriments précieux pour des cheveux et des ongles sains
- Une seule capsule par jour pour couvrir les besoins

La biotine, le zinc et le sélénium contribuent au maintien de cheveux normaux. Le zinc et le sélénium contribuent au maintien d'ongles normaux. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG
8600 Dübendorf
biotine.ch



Naturellement plus pour les petits héros - Strath Fortifiant avec 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. En savoir plus: bio-strath.com

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

Bio-Strath AG
8008 Zürich
bio-strath.com



Tal CARE Limited Edition

Crème pour les mains et les ongles à l'huile de pépins de raisin: la crème pour les mains douce et agréablement parfumée à l'huile de pépins de raisin, à l'extrait d'herbes alpines et à la L-arginine pénètre bien, hydrate et entraîne un effet lissant perceptible. Idéale pour le soin des mains sollicitées au quotidien.

We care - pour la santé de la peau et des mains. Pour les clients. Pour la patrie, la Suisse et les Grisons. Dans la mesure du possible, nous utilisons des matières de la région.

Pour chaque tube vendu, CHF 1.00 est reversé à la fondation Theodora.

Parsenn-Produkte AG
7240 Küblis
tal.ch



Centre Magliaso – Une oasis pour tous

Le Centre Magliaso impressionne par son emplacement paradisiaque situé directement sur les rives du lac de Lugano. Ce centre de vacances s'adresse aussi bien aux groupes qu'aux voyageurs individuels. Ce mixte de clients est voulu.

TEXTE: ANITA SUTER

Diverses variétés d'oiseaux aquatiques chantent et sifflent, sur l'autre rive un souffleur de feuilles bourdonne – sinon l'endroit, situé sur les contreforts nord-ouest du lac de Lugano, est un havre paisible et idyllique. Lorsque Claudia Zbären qualifie le site sur lequel se dresse le centre de «lieu six étoiles», on peut difficilement la contredire. Depuis 34 ans et la transformation du centre évangélique en une SCOP, la native de Suisse alémanique dirige et façonne ce lieu insolite.

Le contact entre les hôtes est souhaité

À l'origine conçu pour des camps religieux, le Centre Magliaso est désormais ouvert à tout le monde. Sa devise : «des vacances pour tous». 96 chambres réparties dans dix bâtiments – de l'hébergement de groupe aux bungalows individuels dont certains accessibles aux personnes à mobilité réduite – sont disponibles pour répondre aux différents besoins des clients.

«La diversité humaine varie chaque semaine», explique Zbären. Ici, à environ huit kilomètres au sud-ouest de Lugano, les séniors côtoient des groupes de jeunes, les familles rencontrent des personnes seules, les camps de catéchisme se mélangent à des groupes musicaux. Le contact direct entre les clients est un véritable souhait de l'hôtesse. D'ailleurs elle essaie toujours de placer des personnes de sensibilités différentes à une même table lors d'un dîner –, avec leur consentement évidemment. «J'ai grandi dans un presbytère et j'ai le sens du social dans mes gènes», explique-t-elle en souriant.

Un parc offrant un accès direct sur le lac

Même si les murs derrière lesquels on dort sont solides, le terrain du Centre Magliaso ressemble un peu à un camping. C'est peut-être dû à la décontraction qui existe ici entre les clients et les employés lorsqu'ils se croisent. Ou alors à l'immense parc qui ceinture directement la rive du lac bordée de roseaux. «Ceux qui recherchent la ville et l'action ne seront pas heureux ici»,

commente Zbären à ce sujet. Mais qui aurait besoin de «l'excitation urbaine» alors qu'à la porte de sa chambre s'offre à lui un parc ombragé avec piscine, un terrain de volley-ball, un foyer, un fitness en plein air, des tables de ping-pong, des terrains de jeux et un accès au lac?

La «Pinsa» et le «Crime pass»

Bien sûr, toutes ces activités en plein air, ne dispensent pas de bien manger, au contraire. En plus d'avoir son propre restaurant, le Centre Magliaso gère depuis peu l'Osteria alle Focce, situé juste en face de son entrée. Ici, l'accent est mis sur la délicieuse Pinsa ; une réinterprétation de la pizza. Au printemps et en automne, dans le cadre des «Ticino Pleasure Days», on peut opter pour une offre incluant des dîners dans un établissement partenaire de son choix. Et avec le programme «Crime Pass», pendant son séjour au Centre Magliaso on peut jouer au détective et se laisser guider jusqu'au sommet du Monte Tamaro. <

Pour de plus amples informations:
www.centro-magliaso.ch/fr/



La détente pour tous

Leucen®

Gel d'acétate d'alumine

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



Leucen Pic®

Roll-on

lors de piqûres d'insectes



www.leucen.ch

Disponible en Pharmacies et Drogueries

Distribution: Tentan AG, 4452 Itingen

Parfum sain de rose

Le parfum doux et agréable des pétales de rose est envoûtant pour le nez, et a également un effet bénéfique sur tout l'organisme. Il apporte un sentiment de bonheur et revigore le corps et l'esprit. Ce parfum détend, apaise et peut parfois atténuer les dépressions ou les troubles du sommeil.



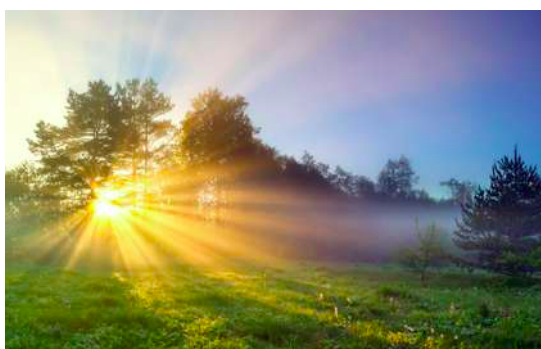
Distances entendues

Alors que nous percevons les distances principalement avec nos yeux, les chats le font avec l'ouïe. Leurs oreilles possèdent 32 muscles grâce auxquels le chat peut tourner l'oreille jusqu'à 180 degrés, la monter ou la rabaisser. Les chats ont une ouïe tridimensionnelle qui les aide à chasser leur proie.



Les jours les plus longs

Le soleil se lève très tôt et se couche tard: juin est le mois où les jours sont les plus longs: entre le 17 et le 25 juin, le jour dure à Berne 15 heures et 50 minutes. À Genève, la journée la plus longue est plus courte de 6 minutes, à St. Gall, la journée est plus longue de 5 minutes.



Le jeu d'échecs rend intelligent

Jouer aux échecs est un excellent moyen de stimuler son cerveau. Cette activité exige, entre-autre, un haut niveau de concentration, beaucoup d'imagination, de bonnes capacités de combinaison, beaucoup de créativité, et une réflexion prospective et abstraite. En bref, ce jeu favorise des compétences clés importantes et renforce ainsi la confiance en soi.

Bon goût

La langue distingue cinq goûts différents: sucré, acide, amer, salé et umami. L'umami correspond au goût du glutamate et possède une note charnue, intense et savoureuse. En japonais, le terme signifie «délicieux» ou «savoureux».



Bactéries dangereuses pour la plaque dentaire

On compte environ 300 types de bactéries différentes dans la bouche, dont la plupart appartiennent à la flore buccale normale et sont inoffensives. Cependant, certaines bactéries s'accumulent dans la plaque et provoquent des saignements des gencives, une inflammation, un déchaussement des gencives et, si on ne fait rien, la perte des dents.



Comment participer?

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

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

Date limite d'envoi: 30 juin 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.



Gagnez un des cinq bons d'achat d'une valeur de CHF 100

Pas claire du tout	↘	Plein d'un entrain joyeux	↘	↘	Il couvre la charpente	Rivière du canton de Zoug	Article espagnol	Se dit d'un candidat reçu	↘	Salir l'environnement	↘	Trois à Rome	Designer industriel † (Peter)	↘	↘	Canton du Valais
↖					Sommet du Mont-Blanc (2m.)	↘			7							Charges de baudets
Avec précaution (fam.)		Pièce de harnachement	↘			2		Cépage noir		Lithium			Arme de chevalier			Fortement charpenté
↖			6		Prénom de Welles (acteur)	↘		Ex-Miss Suisse (Lauriane)	↘					11		
Placebo ou secondaire		Plante aquatique			Roi de Juda	↘				Cube à jouer			Est lourd			
Écrivain français † (Jean-Paul)	↘							Il émet des ondes		Interdiction	↘					1
↖	8				On y enferme les taureaux	↘		Canot automobile rapide	↘		10		Avec Taranis et Teutates			
Elle est très regardée	Vin italien				Aujourd'hui en Angleterre	↘										
Matelas d'origine japonaise	↘	3						Blé tendre								De première importance
↖					Prénom de Hussein †	↘		On y suit ses cours	9							
Elle a fait bouillir nos aieux		Montagne espagnole	↘													
Chanteur britannique								Prince musulman								Très petite quantité
Région viticole genevoise		Crêpe vietnamienne	↘													Efferescence
↖																
Thé, en anglais	↘				Empire précolumbien	↘										5
Potentielle-ment éternel	↘															4



Solution



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

DECOLLEMENT DE RETINE

- Combinaison spécifique de principes actifs
- Atténue la douleur due à la pression
- Pansement prêt à l'emploi, facile à utiliser

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

Aide en cas de saignement des gencives

Les gencives jouent un rôle important dans la santé de nos dents et de notre mâchoire. Des gencives saines sont roses, fermes, lisses et ne saignent pas. Une bonne hygiène bucco-dentaire contribue à maintenir les gencives en bonne santé.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

Les gencives recouvrent et protègent les racines des dents contre les bactéries; de fait, elles contribuent au bon maintien des dents dans notre mâchoire. En outre, la couleur de nos gencives est un indicateur de santé générale très important. Quelles sont les causes d'un saignement des gencives et comment peut-on prévenir et traiter ce problème?

Pourquoi les gencives saignent-elles?

Le saignement des gencives peut avoir plusieurs causes. L'une des plus fréquentes est une hygiène bucco-dentaire insuffisante. Si la plaque et le tartre ne sont pas éliminés régulièrement et correctement, les bactéries de la bouche vont se multiplier et attaquer les gencives. Mais d'autres facteurs tels que les changements hormonaux lors d'une grossesse ou

de la prise de certains médicaments peuvent aussi affecter les gencives. Saigner des gencives n'est pas normal et peut laisser présager différentes pathologies.

Comment prévenir le saignement des gencives?

Sans traitement, le saignement des gencives (gingivite) peut dégénérer et engendrer de gros problèmes de santé. Si les mauvaises bactéries de la bouche ne sont pas éliminées, elles peuvent causer des inflammations, aggraver des maladies. Les bactéries sont transportées par le sang et risquent d'endommager d'autres organes du corps. Il est prouvé que la parodontite, l'une des raisons possibles du saignement des gencives, non traité, entraîne un risque accru de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux ou de maladies chroniques.

Il est donc primordial de détecter et de traiter rapidement le saignements des gencives afin d'éviter tout risque pour la santé à long terme.

Que faire?

Le traitement du saignement des gencives dépend bien sûr de la cause. En cas d'hygiène bucco-dentaire insuffisante, une amélioration des soins bucco-dentaires et un brossage efficace et régulier aideront à réduire le saignement des gencives. Il existe aussi des produits spécifiques à utiliser pour l'hygiène bucco-dentaire quotidienne. Par exemple, une gamme de bains de bouche, de dentifrices et de gels visant à renforcer et à protéger les gencives. La plupart de ces produits contiennent des agents antibactériens qui combattent les bactéries de la bouche. Il est donc recommandé de choisir des produits adaptés aux besoins individuels. Les pharmaciens peuvent vous conseiller à ce sujet!





Notre réponse à vos questions

“Je suis un homme de 36 ans. Depuis quelque temps, j’ai deux plaques chauves à l’arrière de la tête, et pourtant j’ai des cheveux épais. Ça ne me gratte pas et ces zones ne sont pas rouges, ça me dérange juste d’un point de vue esthétique. Quel est le problème et comment y remédier?”

Le pharmacien: D’après ce que vous décrivez, il pourrait s’agir d’une pelade (alopécie areata), qui se manifeste par de petites plaques chauves, de forme ronde ou ovale bien délimitées sur la tête. Ces zones sans cheveux peuvent être de différentes tailles. Le cuir chevelu à cet endroit est lisse et non inflammé. Des soies fines (cheveux courts) se trouvent près de la plaque d’alopécie et peuvent facilement être arrachées.

L’hypothèse est que cette perte de cheveux soit une maladie auto-immune, ce qui signifie que votre propre système immunitaire attaque certaines structures du cheveu. Après une réaction inflammatoire, la croissance des cheveux est alors entravée ou complètement arrêtée. Les cheveux tombent. On sait que l’hérédité joue un certain rôle, car l’alopécie a tendance à être héréditaire.

La maladie n’est ni dangereuse ni contagieuse. Le médecin peut suggérer diverses thérapies. La relaxation et une alimentation équilibrée peuvent s’avérer positives: le fer et les vitamines A et C notamment pourraient contribuer à améliorer cet état. La patience peut aussi mener au succès: il n’est pas rare que les zones touchées cicatrisent sans traitement et que les cheveux repoussent! <

Sachez-le tôt

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

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



Enceinte

Pas Enceinte

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

Clearblue