



# Au top de sa forme

SPORT DE HAUT NIVEAU

MÉNOPAUSE À LA COOL

ENTRAÎNEMENT MUSCULAIRE

# Une vessie saine!



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

à boire froid  
ou chaud



### Dispositif médical pour la prévention et pour le traitement d'infections urinaires.

Sans antibiotique, sans sucre ajouté, sans colorant artificiel, ni d'arôme ou d'agents de conservation.

En pharmacie et droguerie.

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

## Sommaire

Juillet/Août 2021

### SUJET PHARE

4 Sport de haut niveau et santé

### SANTÉ

- 7 Plus femme que jamais
- 10 TDAH: une énergie sans fin...
- 12 Anniversaire des 200 ans de Wilhelm Schüssler
- 13 Conseils et quiz de l'été
- 18 Un bon été avec l'homéopathie
- 21 Soins professionnels des plaies
- 24 Prendre soin de sa zone intime
- 26 Une digestion qui tourne rond
- 28 Traitez correctement les accidents mineurs

### ENFANTS

30 Hello, je m'appelle Véro!

### SPORT

32 Tous à la muscu!

### SOINS DU CORPS

- 34 Soleil: il y a de quoi rougir
- 36 Quelle plaie, ces moustiques!
- 39 Comment se porte notre eau potable?

### LES SERVICES DE LA PHARMACIE

- 41 Quiz: «Connaissez-vous les pharmacies suisses?»
- 47 Notre réponse à vos questions

### ET AUSSI

- 44 Méli-mélo
- 45 Mots fléchés
- 16/46 Conseils produits
- 47 Mentions légales



Avez-vous déjà aussi remarqué,

chère lectrice, cher lecteur,



que nous vivons à l'époque des superlatifs? Non seulement, tout doit toujours être «le meilleur», «le plus rapide» ou «le plus avantageux», mais je tombe aussi de plus en plus souvent, dans la communi-

cation quotidienne, sur des mots comme «sensationnel» ou «fantastique». Au lieu de vivre dans une petite maison confortable, nous «demeurons» aujourd'hui dans des résidences jouissant d'une vue à couper le souffle! Et au lieu d'improviser de petites fêtes, il faut toujours que nous fassions des «fiestas du tonnerre». Cette tendance à l'exagération me laisse indifférente et je préfère m'en tenir personnellement à la devise:

” Point trop n'en faut!

Mais quand on aborde le thème de la santé, j'avoue que j'ai aussi souvent tendance à m'emballer. Le plus important pour moi, c'est d'être «au top de sa forme». Je ne veux pas dire par là que nous devons nous transformer en fanatiques obsédés par la santé. Il s'agit plutôt d'un état dans lequel on se sent simplement bien dans son corps et dans sa peau. Lisez donc dans ce numéro comment traverser la ménopause sans souci ou comment maîtriser ces pénibles problèmes digestifs. Découvrez aussi comment soigner vous-même les petites blessures ou accompagner et soutenir votre enfant hyperactif. Pour stimuler vos petites cellules grises, attaquez-vous aux jeux proposés à partir de la page 13. Grâce aux conseils de notre expert page 32 et suivantes, vous pourrez aussi renforcer vos muscles encore plus efficacement. Et si un petit excès vous démange quand même, tournez vite la page!

Bien à vous,

**Irene Strauss**

Rédactrice en chef et pharmacienne

# Sport de haut niveau et santé

Bouger fait du bien! Mais le sport de haut niveau est-il vraiment bon pour la santé? Le Dr méd. Quinten Felsch, médecin du sport à la clinique Schulthess de Zurich, répond à nos questions.

Susanna Steimer Miller

## Quel est le revers de la médaille du sport de haut niveau?



**Dr méd. Quinten Felsch\***: pour réussir dans le sport de haut niveau, il faut beaucoup d'ambition, de discipline et de temps pour l'entraînement et la compétition – souvent dès l'enfance et l'adolescence. Pour de nombreux athlètes, ce n'est pas facile de concilier sport et formation professionnelle. Ceux qui misent tout sur le sport ne doivent pas oublier que très peu rejoignent l'élite mondiale et peuvent en vivre. S'assurer à long terme des perspectives professionnelles et un revenu est compliqué. De plus, chez les sportifs professionnels, le risque de blessure est toujours présent et peut interrompre la carrière à tout moment.

## Avec quelles répercussions possibles sur la santé?

Tout dépend de la blessure et des contraintes accumulées au cours de la carrière. Dans la plupart des sports, les blessures touchent surtout les membres inférieurs. Dans les sports de contact et les sports à forte dépense énergétique, le risque de blessures traumatiques est plus élevé. Les ligaments latéraux et croisés et le ménisque au niveau du genou ainsi que les ligaments de la cheville sont particulièrement exposés. Mais les fractures et les lésions traumatiques du cartilage ou des muscles sont aussi fréquentes. Dans les sports d'endurance, on observe davantage de blessures dues à une sollicitation excessive ou des signes d'usure comme le syndrome de l'essuie-glace.

## Quelles sont les conséquences à long terme?

La chronicisation des douleurs dépend de la sévérité de la blessure et, surtout, du traitement. Si la cicatrisation n'est pas

” Dans la plupart des sports, les blessures touchent surtout les membres inférieurs.



optimale, la gêne peut persister ou des signes d'usure secondaires peuvent apparaître. Avec les conséquences qu'on imagine sur la qualité de vie, notamment la vie sociale et professionnelle.

Des signes d'usure peuvent survenir dans tous les types de sports, même sans accident. Dans le sport d'endurance en particulier, on observe souvent une accumulation des contraintes qui s'exercent sur les articulations au fil des années et peuvent favoriser leur usure. Les articulations les plus touchées sont les hanches, les genoux et les chevilles, surtout chez les sportifs qui présentent des malformations congénitales des jambes ou des pieds.

Le sport de haut niveau peut aussi être très éprouvant sur le plan psychique. À la fin de leur carrière, nombre de sportifs ressentent un vide émotionnel. Les études montrent toutefois qu'avec l'âge, leur santé psychique est souvent meilleure que celle des non-sportifs.

## Comment prévenir ces manifestations d'usure?

Ça dépend du type de sport, de la constitution physique, des antécédents de blessure et de l'intensité des entraînements et

des compétitions. Une technique optimale et un accompagnement individuel par un entraîneur expérimenté aident à prévenir les problèmes. L'entraînement doit être le plus varié possible. Je recommande aussi un renforcement musculaire régulier et l'étirement des principaux groupes de muscles. Une bonne stabilisation du tronc et de l'axe des jambes est essentielle. Les blessures doivent toujours être complètement guéries avant de reprendre l'entraînement ou de participer à une compétition. Sinon, on risque de réactiver la blessure ou de se blesser à nouveau.

## À quoi les sportifs de haut niveau doivent-ils faire attention pour préserver leur santé?

Les risques dépendent de l'âge, de l'intensité de la pratique et de l'encadrement par l'entraîneur et le personnel de santé. Chez les jeunes sportifs, l'accompagnement par la famille est très important. Elle les soutient et les protège. Malheureusement, les athlètes suisses ne sont pas tous aussi bien encadrés. Les footballeurs professionnels sont généralement étroitement suivis par toute une équipe qui réunit notamment des physiothérapeutes, des rééducateurs, des préparateurs physiques, des masseurs, des spécialistes du diagnostic de performance, des médecins, des diététiciens... Dans de nombreuses autres disciplines, le suivi est beaucoup moins rigoureux. En tant que médecin du sport, je conseille surtout d'éviter le surentraînement. Plus d'entraînement ne va pas forcément de pair avec de meilleures performances. Au contraire, un entraînement trop intensif met l'organisme à rude épreuve et peut s'avérer contre-productif. Le corps a besoin de récupérer suffisamment pour profiter des bénéfices de l'entraînement. Quand on fait du sport de haut niveau, mieux vaut aussi renoncer à l'alcool et aux drogues, respecter les règles antidopage, manger sainement, dormir suffisamment et faire des bilans réguliers avec un médecin du sport.

” Les sportifs risquent aussi de ne pas vivre une jeunesse normale et de le regretter plus tard.

## Les sportifs de haut niveau se rétablissent-ils plus vite après un accident?

Les médias parlent souvent de sportifs de haut niveau qui reprennent l'entraînement très vite après une blessure. Ça peut donner l'impression qu'ils récupèrent plus vite, mais ce n'est généralement pas le cas. Le processus de cicatrisation naturelle des structures blessées n'est pas plus rapide que chez n'importe quelle personne normalement sportive. Mais la rééducation est souvent plus efficace chez eux, car ils sont généralement plus disciplinés et plus déterminés et ont aussi plus de force, une meilleure condition physique et une meilleure compréhension du mouvement. Tout cela favorise grandement la récupération et contribue à une reprise plus précoce de l'entraînement.

Toutefois, de nombreux athlètes n'attendent pas la guérison complète et reprennent trop vite – par ambition ou à cause de pressions extérieures. Consciemment ou non, ils courent ainsi un risque important de dommages à court et long termes, surtout lors d'événements majeurs comme les jeux Olympiques.



\* Le Dr méd. Quinten Felsch est médecin-chef du service de médecine du sport de la clinique Schulthess à Zurich.

Dans de nombreuses disciplines comme la gymnastique artistique, l'entraînement intensif commence très jeune pour avoir une chance au niveau international. Quels sont les risques?

Comme le corps est toujours en croissance, les fortes contraintes physiques peuvent avoir un impact négatif sur le développement et entraîner des troubles musculosquelettiques liés au surmenage. Les sportifs risquent aussi de ne pas vivre une jeunesse normale et de le regretter plus tard. Dans des sports comme la gymnastique artistique, la danse classique et le patinage, les troubles alimentaires ne sont pas rares et peuvent générer des maladies psychiques et physiques.

#### Comment prévenir les troubles alimentaires?

Ils s'installent souvent insidieusement et sont pris à la légère ou cachés par honte. Leur prévention n'est donc pas simple. Il est important de parler de ce qu'est une



alimentation saine et des troubles alimentaires dans l'entourage sportif et familial, d'aborder ouvertement le problème en cas de suspicion et de demander de l'aide.

Chez les filles, les troubles alimentaires et l'entraînement intensif peuvent freiner le développement normal et entraîner une aménorrhée primaire. Quand une fille fait du sport de haut niveau et a des règles irrégulières voire pas de règles du tout, il faut s'en inquiéter. Mieux vaut consulter un(e) gynécologue ou un(e) médecin du sport.

Des signes d'usure peuvent survenir dans tous les types de sports, même sans accident.

#### Quels sont les avantages du sport de haut niveau pour la santé?

Les scientifiques ne sont pas unanimes sur la question. Tout dépend du sport pratiqué et du niveau de performance. Certaines études montrent que les sportifs de haut niveau souffrent moins souvent de diabète, de problèmes cardiovasculaires et de cancer et vivent plus longtemps. Le sport a un impact positif sur la fonction cérébrale. Ses avantages ne sont pas seulement attribuables à l'activité physique régulière mais découlent d'un mode de vie globalement plus sain. Nombre de sportifs profitent de ces avantages et restent actifs jusqu'à un âge avancé. ■

## Plus femme que jamais

La ménopause marque une étape importante de la vie d'une femme qui, après la puberté déjà lointaine, peut de nouveau rimer avec un grand bouleversement émotionnel. Comme toujours, il est intéressant de voir aussi le bon côté des choses.

*Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie*

Quand on parle de la ménopause, on pense souvent bouffées de chaleur et troubles du sommeil. Au-delà, il s'agit pourtant d'un virage important, aux multiples aspects, de l'ensemble du monde émotionnel d'une femme, qui représente aussi une opportunité de grandir émotionnellement et offre de nouvelles perspectives.

#### Un grain de folie

Pendant cette période, les choses peuvent devenir plutôt chaotiques: fringales dignes d'une femme enceinte, agressivité d'une adolescente, sensation que tout tourne comme quand on a trop bu et accès de transpiration comme après une folle nuit en boîte font partie des

Les variations de la production d'œstrogènes influencent non seulement notre humeur mais aussi notre bien-être physique général.

réjouissances. Des milliers de souvenirs nous assaillent, se mélangent et s'envolent parfois. De quoi bouleverser sans crier gare notre petit monde intérieur au début de la ménopause, inverser la nuit et le jour et amener les enfants à se demander si cette «étrangère» est vraiment leur mère. Brusquement plus sévère que jamais, puis complètement laxiste à des moments où il aurait peut-être mieux valu faire preuve de plus de rigueur. Deux âges explosifs de la vie se ren-

contrent alors: l'âge naïf de l'enfance en proie aux difficultés de l'accès à l'âge adulte et celui qui devrait être un roc dans la tempête mais qui se trouve lui-même en pleine tornade. Même si c'est une piètre consolation, les mots de Charlie Chaplin sont là pour nous rappeler que «du chaos naissent les étoiles».

#### Qui suis-je?

Tôt ou tard, chacun se pose cette question. Classiquement, la ménopause est

Plus:



LA VIE EST DÉJÀ ASSEZ COMPLIQUÉE!

Troubles de la ménopause. Bouffées de chaleur.

«Gemmo® Ménopause» peut vous aider.

SPAGYROS

Ceci est un médicament autorisé. • Lisez la notice d'emballage. Titulaire de l'autorisation: Spagyros AG • 3076 Worb

célèbre comme la «crise de la cinquantaine». La raison de ce chamboulement est à rechercher dans la baisse des hormones sexuelles. Les variations de la production d'œstrogènes influencent non seulement notre humeur mais aussi notre bien-être physique général: avec des symptômes comme les bouffées de chaleur, une agitation intérieure, une perturbation du rythme veille-sommeil, mais aussi des troubles de la circulation, une rétention d'eau et des problèmes de mémoire. L'intensité des symptômes dépend aussi de notre état d'esprit: voyons-nous ce changement comme l'opportunité de passer du stade de la chenille au papillon ou sommes-nous en guerre avec l'idée de vieillir et l'infertilité qui nous attend? Les changements sont rarement faciles, mais même le papillon n'en a pas toujours été un. Si nous acceptons le changement et si nous abordons les choses avec humour au lieu de les prendre à rebrousse-poil, nous traverserons cette phase plus ou moins difficile plus sereinement.

#### Les petits plus vitalité

Une alimentation équilibrée, facile à digérer et pas trop épicée, des apports hydriques suffisants ainsi qu'une activité physique modérée mais régulière sont parfaits



pour faire un pied de nez aux symptômes de la ménopause, sans compter qu'une alimentation riche en fibres prévient la constipation et les hémorroïdes, que deux à trois litres d'eau par jour nettoient les reins et facilitent l'élimination des substances no-

cives et des déchets du métabolisme et que le sport, le bon air et le soleil évacuent le stress et stabilisent l'humeur. Malheureusement, il n'existe pas de remède miracle, qui nous épargnerait les inconvénients de la ménopause mais, grâce à ces quelques mesures ciblées, vous vous sentirez plus en forme et

### Troubles de la ménopause et solutions pour les contrer en dehors des préparations hormonales sur ordonnance

<b>Bouffées de chaleur/transpiration accrue</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tisanes ou préparations à base de sauge, d'alchémille, d'achillée millefeuille</li> <li>• Bains de pieds ou jets d'eau alternant chaud et froid sur certaines parties du corps</li> </ul>
<b>Troubles de la circulation/hypertension</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparations à l'aubépine</li> </ul>
<b>Troubles de l'endormissement et du deuxième sommeil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits à base de valériane, de passiflore, de houblon</li> </ul>
<b>Nervosité/stress</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamines du groupe B, magnésium</li> <li>• Extrait d'orpin rose</li> <li>• Exercices de relaxation/méditation</li> </ul>
<b>Sautes d'humeur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparations au millepertuis</li> </ul>
<b>Sécheresse vaginale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pommades, gels (lubrifiants) ou ovules vaginaux, p. ex. à l'acide hyaluronique</li> </ul>
<b>Pour équilibrer naturellement les hormones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gattilier, actée à grappes, trèfle rouge, igname sauvage</li> </ul>
<b>Membres et visage gonflés (œdème)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tisanes d'ortie, de feuilles du bouleau et de prêle</li> </ul>
<b>Troubles de la concentration, problèmes de mémoire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acide L-glutamique, vitamines du groupe B, magnésium, acides gras oméga 3 (surtout DHA)</li> </ul>

**Éviter le plus possible, surtout le soir:** le café, le thé noir, l'alcool, les plats très épicés. Demandez conseil dans votre pharmacie!

plus performante. Saviez-vous qu'il existe aussi des phytoœstrogènes, autrement dit des hormones végétales, qui soutiennent la production endogène faiblissante? Les phytoœstrogènes sont présents en quantités notables dans les fèves de soja, donc par exemple dans le tofu, mais aussi dans les choux de Bruxelles, les graines de lin et l'ail.

#### Une nouvelle féminité

Les femmes, les cycles et la lune ont beaucoup de choses en commun comme l'avaient déjà compris les païens qui honoraient leurs déesses et les femmes. Et pas seulement les jeunes femmes, mais aussi les mères et les «anciennes». Celles-ci étaient les sages auxquelles on demandait conseil, les spécialistes des plantes, qui soignaient les blessures et



“ Les femmes, les cycles et la lune ont beaucoup de choses en commun comme l'avaient déjà compris les païens qui honoraient leurs déesses et les femmes.

les maladies, autrement dit des femmes auxquelles il fallait montrer le plus grand respect. Bien sûr, c'était il y a longtemps, mais cette merveilleuse représentation m'aide régulièrement à me souvenir que ce ne sont pas seulement la jeunesse et la fécondité qui font de nous des femmes, mais aussi l'expérience, la maturité et notre personnalité. Pendant cette drôle de période «entre deux âges», où nous ne sommes plus tout à fait jeunes, et pas encore tout à fait vieilles, beaucoup de choses nous invitent à prendre un nouveau départ.

Nos enfants ne sont plus petits et nous pouvons, lentement mais sûrement, nous consacrer de nouveau à nos propres centres d'intérêt et explorer de nouvelles voies. Qu'aimions-nous plus jeunes? Les fringues, le cinéma ou un loisir comme la danse, le théâtre ou la peinture? Subrepticement, le temps est arrivé de nous retrouver et de reconquérir notre corps, de le redécouvrir et de vivre – exactement comme les déesses des anciennes légendes. ■

## Troubles de la ménopause?

**Hänseler Ménopause:**  
L'option végétale en cas de bouffées de chaleur et de sautes d'humeur.

[www.haenseler-menopause.ch](http://www.haenseler-menopause.ch)



Disponible en pharmacies.  
Ceci est un médicament autorisé. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

Hänseler AG, CH-9100 Herisau

**HÄNSELER**  
SWISS PHARMA

**WILD**

## Salvia Wild® Gouttes

Aide en cas de transpiration excessive

**Salvia Wild®** est un médicament phytothérapeutique avec extrait de sauge et aide en cas de transpiration excessive et en cas de saignements gingivaux, d'inflammation buccale et pharyngée.

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



# Une énergie sans fin...

Certains enfants sont de vraies boules d'énergie. Ce qui n'est pas toujours de tout repos pour leurs parents et les autres personnes qui s'occupent d'eux. L'entourage se pose alors souvent la question: ce tempérament de feu est-il dans la norme ou est-on face à un trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité?

Christiane Schittny, pharmacienne

**T**DAH est l'acronyme désormais bien connu du trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité. On estime que ce trouble, qui apparaît dès l'enfance, touche, à des degrés divers, 5 % des garçons et des filles dans notre pays. Il se caractérise principalement par un manque de concentration (l'enfant est vite distrait, se désintéresse rapidement d'une activité ou fait ce qu'on lui demande sans être concentré), une agitation (il a du mal à rester tranquillement assis et ressent le besoin impérieux de bouger) et une grande impulsivité (il a souvent des réactions incontrôlées, très spontanées ou impatientes). La frontière entre le TDAH et une grande vivacité est parfois difficile à cerner. D'où toute l'importance de faire le point avec un médecin ou un psychothérapeute spécialisé, qui saura jeter un regard professionnel sur la situation.

## L'histoire de Jan

Jan a deux grands frères qui ont quatre et six ans de plus que lui. Très tôt, il a essayé de les suivre partout; il voulait toujours être de la partie. C'était un enfant très éveillé et curieux, mais aussi extrêmement actif et seulement capable de rester assis devant quelque chose de captivant. Un enfant certes fatigant et exigeant pour ses parents, mais tout à fait gérable, sans qu'il y ait lieu de s'inquiéter.

À l'école enfantine, Jan s'est fait remarquer par son dynamisme exubérant. Mais il n'y avait pas que ça: l'éducatrice avait du mal à le canaliser et à l'amener à se concentrer sur les activités les plus diverses. On a commencé à soupçonner un TDAH. En accord avec ses parents, Jan a été orienté vers le service de

pédopsychiatrie pour y voir plus clair. L'enfant a été longuement testé sur plusieurs séances. Il en est ressorti que le petit garçon était certes d'une grande vivacité mais le diagnostic de TDAH n'a pas pu être confirmé. Par contre, on a détecté chez lui un haut potentiel et il a donc été décidé de le faire entrer en primaire un an plus tôt. Les deux premières années, tout s'est bien passé: Jan était suffisamment occupé et son besoin de bouger restait sous contrôle. Mais, en troisième, tout a recommencé. Parfois, il était même impensable de l'obliger à se tenir tranquille un peu plus longtemps. Son besoin de

” On estime que le TDAH, qui apparaît dès l'enfance, touche, à des degrés divers, 5 % des garçons et des filles dans notre pays.

bouger créait de l'agitation dans toute la classe et l'enseignante était complètement dépassée. L'école a mis en doute le résultat de l'expertise psychiatrique antérieure et Jan a de nouveau fait des tests de dépistage du TDAH à la demande de l'équipe enseignante. Mais, cette fois encore, le résultat était clairement négatif! Puis, plus il a grandi et

plus il a dû répondre à des exigences plus élevées, plus la situation s'est améliorée. Aujourd'hui, l'«enfant à problèmes» d'autrefois est un étudiant équilibré, réfléchi, enthousiaste et très motivé, qui déborde toujours d'énergie.

## Les conséquences du TDAH

L'exemple de Jan montre à quel point le diagnostic de TDAH peut être difficile. C'est justement pour cette raison qu'une évaluation extrêmement attentive s'impose, pour pouvoir aider correctement la personne touchée. Car ce trouble peut avoir de lourdes conséquences: l'enfant est souvent vu comme perturbateur, fainéant, désorganisé ou irrespectueux de ses petits camarades et donc stigmatisé. De plus, il apprend souvent lentement et sans méthode et a donc du mal à suivre à l'école.

Chez environ 40 % des enfants atteints de TDAH, les troubles persistent à l'âge adulte. Mais ses manifestations évoluent avec le temps. À partir de la puberté, l'agitation motrice disparaît généralement mais le manque de concentration et d'organisation et les comportements impulsifs et irréfléchis restent présents. En l'absence de traitement, les symptômes du TDAH peuvent avoir un impact considérable sur la vie sociale, le parcours professionnel ou l'équilibre psychique. Il est important de souligner que les personnes atteintes de TDAH possèdent aussi de belles qualités: elles peuvent être très créatives et, quand elles accrochent à quelque chose, elles se montrent généralement motivées et performantes dans ce domaine. Elles ont un grand sens de l'équité et sont souvent décrites comme sensibles et serviables.

” Chez environ 40 % des enfants atteints de TDAH, les troubles persistent à l'âge adulte.

” Le TDAH est parfois diagnostiqué un peu trop vite.

## La prise en charge

Le TDAH est parfois diagnostiqué un peu trop vite. Tous les enfants particulièrement actifs ou turbulents ne sont pas nécessairement atteints. Un diagnostic rigoureux se basera sur l'évaluation précise des antécédents familiaux, différents examens physiques, une observation du comportement et toute une série de questions aux parents, aux personnes qui s'occupent de l'enfant et aux enseignants (parfois sous forme de questionnaire). Un diagnostic bien posé est important pour un traitement approprié. On procède souvent selon une approche modulaire: selon les principaux symptômes, la situation personnelle et l'âge de l'enfant, plusieurs méthodes thérapeutiques peuvent être utilisées, isolément ou en association.

- La bonne connaissance du TDAH permet de mieux y faire face. C'est pourquoi on met l'accent sur l'information des proches, des autres personnes qui s'occupent de l'enfant et des encadrants de l'école primaire ou enfantine.
- Lors de séances de formation spécifiques, toutes ces personnes apprennent à mieux comprendre les enfants concernés et à les soutenir quand ils en ont besoin.
- Les thérapies comportementales aident par ailleurs les enfants à contrôler leurs attitudes et leurs réactions afin de mieux maîtriser leur quotidien.
- En cas de symptômes sévères, ces mesures générales sont souvent accompagnées par des médicaments qui peuvent, s'ils sont bien utilisés, vraiment soulager les personnes touchées et leur entourage. Il s'agit essentiellement de stimulants, dont le plus connu est le méthylphénidate. Il est généralement très efficace mais peut aussi avoir des effets indésirables et exige donc une surveillance médicale étroite pendant toute la durée du traitement. ■



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

61 substances vitales et de la vitamine D



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

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

# Anniversaire des 200 ans de Wilhelm Schüssler

Qui ne les connaît pas, les sels de Schüssler? C'est au fondateur de la «thérapie biochimique» que nous devons aujourd'hui de disposer de cette méthode thérapeutique. C'est avec passion et conviction qu'il réussit à imposer ses découvertes médicales.

Christiane Schittny, pharmacienne

Wilhelm Heinrich Schüssler vit le jour le 21 août 1821, à Bad Zwischenahn, en Allemagne. Bien qu'il ait grandi dans des conditions modestes, il était très avide de connaissances et doué pour les langues. En plus du grec et du latin, il maîtrisait le français, l'italien, l'espagnol et l'anglais. C'est ainsi qu'il gagna ses premiers revenus en tant que professeur de langue. Néanmoins, son intérêt se tourna de plus en plus vers les méthodes thérapeutiques. En 1852, âgé de plus de 30 ans, il commença à étudier la médecine et se spécialisa en homéopathie, un domaine qui le captivait particulièrement. Une fois établi en tant que médecin et homéopathe, il se fit rapidement un nom.

Ses contemporains décrivaient ce médecin et chercheur, tout comme Hugo Platz dans son livre, de la façon suivante: «Ses traits marqués reflétaient un caractère déterminé et inflexible, parfois accompagné d'un humour satirique. C'était un original aux traits de caractères très spéciaux. Beaucoup de ceux qui le connaissaient personnellement ont gardé en mémoire l'image d'un vieil homme aux cheveux blancs, coiffé d'une casquette de marin à la longue visière, avec une redingote bleu marine aux boutons brillants, d'épais gants de laine, le parapluie placé sous le bras telle une arme, marchant le long de la rue. Il saluait tout le monde, pauvre ou riche, d'un mouvement de la main à sa casquette, sans la retirer. En été, il adorait porter une redingote jaune canari et toujours ces épais gants de laine...»



Deutsche Homöopathie-Union, Karlsruhe

« Ses traits marqués reflétaient un caractère déterminé et inflexible, parfois accompagné d'un humour satirique. »

Le médecin était fasciné par la recherche cellulaire, en plein essor à l'époque, et le rapport entre les dysfonctions cellulaires et les maladies. Ses propres recherches l'amènèrent à conclure qu'un déficit en sels minéraux dans les cellules pouvait entraîner des maladies. Son idée directrice était que les sels minéraux, préparés de manière homéopathique, peuvent contribuer à remédier à un déficit en minéraux. Il écrivit également un livre sur sa méthode thérapeutique basée sur ce principe: «Eine abgekürzte Therapie – Anleitung zur biochemischen Behandlung der Krankheiten (Abrégé d'une thérapie – Instructions sur le traitement

biochimique des maladies).» Celui-ci suscita à l'époque de fortes critiques et des doutes chez bon nombre de ses collègues. Néanmoins, le Dr Schüssler resta convaincu qu'il pouvait favoriser la guérison de nombreuses maladies grâce à sa thérapie basée sur les sels minéraux. Les sels minéraux jouent un rôle incontournable dans la thérapie biochimique conçue par le Dr Schüssler. L'équilibre en sels minéraux peut prévenir les dysfonctions cellulaires, qui peuvent se traduire par différents symptômes et maladies. Afin de favoriser la capacité d'absorption des cellules en sels minéraux provenant de l'alimentation, le sel minéral correspondant est apporté à l'organisme sous forme homéopathique fortement diluée grâce aux «sels de Schüssler». Les sels de Schüssler agissent en quelque sorte en ouvrant les portes, permettant ainsi aux sels minéraux de l'alimentation ou pris sous forme de comprimés d'être à nouveau mieux assimilés par les cellules. À l'origine, le Dr Schüssler travaillait avec 12 sels minéraux, les sels basiques. Plus tard, ces 12 premiers sels furent complétés par 13, puis 15 autres sels. Les sels de Schüssler sont disponibles sous forme de comprimés, de globules, de gouttes, de poudres et de pommades. En règle générale, on prend les comprimés l'un après l'autre et on les laisse fondre lentement dans la bouche. Les sels sont ainsi facilement absorbés par la muqueuse buccale et peuvent produire leurs effets dans l'organisme. ■

# Conseils pour l'été

L'été nous attire souvent vers des horizons lointains avec l'envie de découvrir le monde. Mais il est étonnant de constater à quel point nous connaissons mal notre propre environnement. Que vous aimiez la randonnée, le vélo, le camping ou les bases de loisirs, connaissez-vous l'étendue de l'offre disponible dans notre pays?

Quelle est la longueur totale du réseau de chemins de randonnée en Suisse?

- **B** Puisqu'on s'y retrouve aussi en montagne sans fléchage, seuls 500 kilomètres sont balisés.
- **F** La randonnée étant une activité très appréciée, le réseau atteint déjà 65 000 kilomètres.
- **C** Avec pas moins de 780 000 kilomètres de sentiers, chaque année, on manque de peinture pour le balisage.

Combien de grands et de petits lacs la Suisse abrite-t-elle?

- **O** Environ 1500.
- **I** Environ 50.
- **A** Environ 11 000.

Combien de terrains de camping trouve-t-on dans notre pays?

- **R** Toutes régions confondues, on en compte environ 400.
- **H** Comme il pleut souvent en Suisse, il n'y a que 20 exploitants.
- **L** En 2020, on a franchi la barre du million.

Aires de jeux, terrains de football ou de tennis, combien d'infrastructures sportives compte notre pays?

- **N** Le sport n'est pas très considéré en Suisse et le nombre d'infrastructures n'est pas recensé.
- **K** Chaque canton dispose d'environ 100 installations sportives.
- **E** Grâce au grand intérêt pour le sport, la Suisse compte plus de 32 000 infrastructures sportives.

Combien de kilomètres peut-on parcourir à vélo sur des parcours balisés?

- **T** Le réseau de voies cyclables fait plus de 12 000 kilomètres.
- **I** En Suisse, on fait peu de vélo; on en compte juste 400 kilomètres.
- **P** Il n'y a pas de voies cyclables balisées.



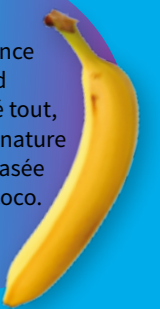
## Bombe de fraîcheur aux framboises

Pourquoi rechercher une ambiance exotique alors que vous avez peut-être de délicieuses framboises dans votre jardin? Avec cette recette, faites le plein de vitamines à coup sûr!

- 100 ml de lait
- 100 g de framboises fraîches (ou surgelées)
- 1 pot de yogourt nature
- 1 CC de sucre vanillé, sucre glace selon votre goût
- Menthe fraîche pour décorer

Mixez les framboises au mixeur-plongeur et mélangez-les avec le reste des ingrédients. Répartissez dans deux verres, décorez avec de la menthe et dégustez bien frais!

Astuce: si l'ambiance des mers du sud vous manque malgré tout, remplacez le yogourt nature par une banane écrasée et 50 ml de lait de coco.



Solutions page 16



## Trouvez-vous la solution?

### Mots mélangés

Rayez dans la grille tous les mots de la liste. Ils peuvent se croiser et se lire en tous sens: de haut en bas et vice versa, de droite à gauche et inversement ainsi qu'en diagonale.

CERVEAU CLASSE CRAINDRE CUILLERE DERRIERE  
DESSERT EPICERIE ESPERER FACE LAQUELLE  
LISTE LIVRE MATIERE MILLE PEIGNE PUIS  
RECEVOIR REMETTRE SECURITE VITE

C	O	V	T	E	Z	Y	M	Z	M	I	L	L	E
D	L	K	B	D	H	O	Q	A	F	P	U	I	S
K	A	A	W	E	P	D	N	T	T	V	V	U	K
R	Q	C	S	S	C	B	E	P	E	I	G	N	E
E	U	U	V	S	E	C	U	R	I	T	E	Q	U
M	E	I	P	E	E	S	P	E	R	E	R	R	N
E	L	L	Q	R	E	C	E	V	O	I	R	R	E
T	L	L	I	T	F	F	C	E	R	V	E	A	U
T	E	E	C	S	S	A	O	J	L	I	V	R	E
R	Y	R	M	F	T	C	R	A	I	N	D	R	E
E	E	E	P	I	C	E	R	I	E	L	I	L	G

## BLESSURES

### Similasan Arnica plus

#### Blessures?

Similasan Arnica plus en cas:

- de foulures, entorses, luxations, contusions
- d'hématomes
- de blessures des tissus mous
- de douleurs musculaires
- de brûlures, coups de soleil
- de troubles postopératoires
- de troubles après fractures

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

Similasan AG  
8916 Jonen  
www.similasan.swiss



### Conseil

Mettez tout de suite l'articulation foulée au repos et appliquez une compression à l'aide d'un bandage. Si possible, surélevez-la et refroidissez-la!

## MUSCLES

### Soufrol® Muscle Magnesium Crème

Les fans de randonnée connaissent: **crampes musculaires et courbatures.**

Soufrol® Muscle Magnesium Crème aide dans ce cas, car elle agit directement et rapidement en cas de crampes musculaires, de tensions, de courbatures. Le menthol contenu refroidit en même temps et donne à l'ensemble un effet de fraîcheur. Les tensions et les courbatures sont ainsi rapidement soulagées. La crème étant rapidement absorbée, les taches ne sont pas un problème. Échantillons et bon de réduction disponibles: [www.soufrol.ch](http://www.soufrol.ch).

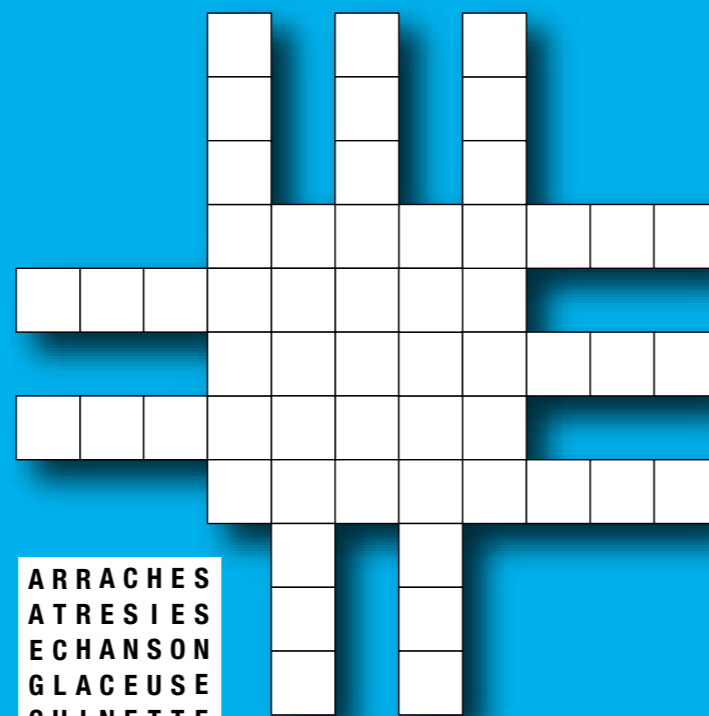
Gebro Pharma AG  
4410 Liestal  
[www.gebro.ch](http://www.gebro.ch)



### Conseil

En randonnée, pensez à garder de l'énergie pour le retour. La descente peut également être éprouvante et nécessiter une bonne dose de force musculaire.

## Trouvez-vous la solution?



ARRACHES  
ATRESIES  
ECHANSON  
GLACEUSE  
GUINETTE  
ICARTIEN  
NONSENSE  
PICOREES  
REPROUVE  
SPIRULES

Remplissez la grille avec les dix mots.

## Trouvez-vous la solution?

### Mots fléchés

Arrière du cou Paresse estivale	Met de l'ambiance au club Rapporter	Pleine de gaieté But de vacances	Le moment de se dorner au soleil	Sur les rotules
6	7			3
Mènent en voyage Où prendre le bon air			Conjoint destitué Egards des thèmes	2
				8
Socle des golfeurs Résineux du rivage		Parfum de mer Service au point		
4		Il nous emmène en vacances Condition	5	
Ramené en bas Suite ordonnée				
			1	Supporte mal le soleil

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

## VERTIGES

### Circuvin

#### Plus de vertiges!

Circuvin, un médicament homéopathe contre les vertiges et la mauvaise circulation est un compagnon idéal, si vous souffrez de tension artérielle instable associée à une faiblesse et de la somnolence. Il harmonise le système circulatoire végétatif.

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

Herbamed AG  
9055 Bühler  
[www.herbamed.ch](http://www.herbamed.ch)



### Conseil

Les vertiges revêtent de multiples formes et ont des causes très variées. Consultez un spécialiste si les crises de vertige se répètent fréquemment.

## CYSTITE

### FEMANNOSE® N

Cystites adieu – sans antibiotique!

FEMANNOSE® N contient un ingrédient naturel, le D-mannose, pour le traitement aigu et, à faibles doses, pour la prévention des cystites non compliquées. FEMANNOSE® N agit rapidement dans la vessie et n'induit pas de résistance d'E. coli.

Dispositif médical CE 0426.  
Lisez la notice d'emballage.

Melisana AG  
8004 Zurich  
[www.femannose.ch](http://www.femannose.ch)



### Conseil

Après avoir été nager, ôtez rapidement vos affaires de bain humides, séchez-vous bien, évitez de vous asseoir sur des surfaces froides et videz régulièrement votre vessie.

## Trouvez-vous la solution?

### Sudoku facile

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



Trouvez-vous les 10 différences?



**PROBLÈMES OCULAIRES**

**Collyre Euphrasia Weleda**

**Yeux rouges ou irrités?**

Le collyre Euphrasia Weleda peut aider en cas d'irritations de la conjonctive caractérisées par des rougeurs ou des larmoiements et aide aussi en cas de gonflement de la paupière. Utilisable pour toute la famille, dès le premier âge. Compatible avec la plupart des lentilles de contact du commerce.

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

Weleda SA  
4144 Arlesheim  
www.weleda.ch



**Conseil**

Devenez un porteur de lunettes en été: les lunettes de soleil certifiées CE protègent vos yeux des rayons UV nocifs, les lunettes de natation du chlore.

**INTOLÉRANCE AU FRUCTOSE**

**FRUCTEASE®**

**Ballonnements dus aux fruits? Quand le fructose est problématique.**

À long terme, ne pas pouvoir manger sans souffrir de ballonnements, de coliques, de nausées et autres maux peut devenir pesant. FRUCTEASE® atténue les troubles digestifs dus à l'intolérance au fructose (malabsorption). FRUCTEASE® – car je veux pouvoir choisir ce qui est bon pour moi.

Dispositif médical CE. Lisez la notice d'emballage.

Spirig HealthCare AG  
4622 Egerkingen  
www.tout-manger.ch



**Conseil**

Tenez un journal détaillé de votre alimentation pendant au moins deux semaines. Cuisinez de plus en plus vous-même et le plus simplement possible, selon vos envies.

**Solutions**

**Page 13**

- 1) F
- 2) O
- 3) R
- 4) E
- 5) T

**Page 15**

C	A	F	E
F	A	R	N
R	A	I	L
S	O	M	M
T	E	E	I
P	I	N	A
D	E	S	C
S	E	R	I

ESTIVANT

**Page 14**

G	O	V	T	E	Z	M	Z	M	I	L	L	E	
D	K	A	B	D	H	O	Q	A	F	P	U	I	S
R	O	C	S	S	C	B	E	P	E	I	G	N	E
M	E	L	P	E	S	P	E	R	E	R	R	N	E
T	E	L	C	T	F	F	C	E	R	V	E	A	U
R	E	E	P	I	C	E	R	I	E	L	I	L	G

**Page 15**

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

**Page 14**

E	I	G
C	C	L
H	A	A
A	R	R
G	U	I
P	I	C
N	O	N
U	I	E
V	E	S

**Page 16**



**NOUS MISONNS SUR LES NUMÉROS SCHÜSSLER.**

*Et toi?*



DEMANDE CONSEIL AUPRÈS DE TA PHARMACIE OU DROGUERIE.



Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler  
Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur les emballages. Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi.





# Un bon été avec l'homéopathie

Les médicaments homéopathiques s'avèrent aussi précieux pendant les mois d'été. Découvrez ceux qui peuvent vous aider en cas de piqûre d'insecte, de coup de soleil, d'ampoules, de «grippe estivale», de mal des transports ou de diarrhée aiguë.

Rebekka Thöni Tobler, pharmacienne FPH en officine et homéopathe

Pour une petite excursion estivale, il est toujours bon d'emporter de la crème solaire, un antidouleur, un antiallergique et une trousse de premier secours. Une pharmacie homéopathique de base ne sera pas non plus de trop. Mais que mettre dedans? Apprenez-en plus sur les dix remèdes homéopathiques les plus utilisés en été, de préférence en dilution 30 CH pour traiter les situations aiguës.

” Quand les symptômes évoquent ceux d'une piqûre d'abeille, *Apis mellifica* entre en action.

## Aconitum napellus

L'aconit napel est incontournable en cas de symptômes consécutifs à une grosse frayeur. *Aconitum* est le traitement aigu qui s'impose en cas de fièvre intense et brutale, s'accompagnant d'une soif et d'une peau chaude et sèche. Les inflammations intenses d'apparition brutale accompagnées d'anxiété et d'agitation intérieure répondent aussi bien à ce

remède, par exemple en cas de maux d'oreille aigus. Le facteur déclenchant est souvent un vent froid et sec (bise). Le patient est agité, avec des palpitations et un pouls qui s'emballe.

## Apis mellifica

Quand les symptômes évoquent ceux d'une piqûre d'abeille, qu'on observe donc une douleur piquante et brûlante, un gonflement, une chaleur et une rougeur, l'abeille mellifère (sous forme homéopathique) entre en action. Ce médicament est notamment indiqué en cas d'allergie, d'œdème ou d'inflammation de la peau et des muqueuses, ou encore des articulations, des yeux, de la gorge et de la vessie. Le venin d'abeille qui a subi une potentialisation homéopathique aide aussi après un excès de soleil ou une piqûre d'insecte. Il est particulièrement adapté quand les symptômes sont améliorés par le froid (air frais ou application de glace) mais aggravés par la chaleur. Typiquement, le patient est agité et n'a pas soif bien que sa bouche soit sèche.

## Arnica montana

L'arnica est le premier remède homéopathique d'urgence et devrait être présent dans toute pharmacie domestique et de voyage. Il doit si possible être administré immédiatement après tout petit ou gros accident, d'où tout l'intérêt de l'avoir toujours sous la main. Les principaux symptômes pour lesquels il est indiqué sont la sensation d'être tout courbaturé et l'endolorissement. Le contact et les secousses aggravent les douleurs. L'arnica stimule aussi la circulation et convient quand la tête est chaude et



” L'arnica est le premier remède homéopathique d'urgence et devrait être présent dans toute pharmacie domestique et de voyage.

rouge tandis que le corps est plutôt froid. Il aide aussi en cas de ballonnements et de remontées acides à l'odeur d'œuf pourri. Il est en outre indiqué avant et après une opération, une intervention dentaire, lors de l'accouchement et en cas de surmenage physique.

## Arsenicum album

L'arsenic est utilisé depuis la nuit des temps comme poison et comme remède. Les personnes du type *Arsenicum* sont perfectionnistes, frileuses et ont un énorme besoin de chaleur. Souvent, ce médicament est utilisé en cas d'allergie aux pollens ou aux poils d'animaux, d'éruption cutanée et de douleurs brûlantes améliorées par la chaleur. Le patient, agité et anxieux, a un visage pâle, les lèvres bleuâtres et les yeux enfoncés dans leurs orbites. Il doit bouger sans cesse malgré une grande sensation de faiblesse. *Arsenicum* est en outre un important traitement aigu contre les nausées et les vomissements (souvent concomitants!) après la consommation

d'aliments froids, avariés ou inhabituels. C'est aussi un bon remède contre le mal des transports.

## Belladonna

La belladone fait partie de la famille des solanacées. Les symptômes qui réagissent à *Belladonna* surviennent comme un coup de tonnerre dans un ciel clair et sont intenses comme un feu qui prend. Il peut s'agir d'une inflammation avec rougeur, chaleur et douleurs brûlantes, mais aussi de crampes ou de manifestations d'humeur incontrôlées (frapper, mordre, taper des pieds, cracher). Ce médicament est également indiqué dans les cas suivants: fièvre intense brutale avec une tête chaude et rouge et un front en sueur, angine, crampes liées aux règles, coliques, coliques du nourrisson, migraine avec douleurs battantes. *Belladonna* est aussi approprié après un excès de soleil (insolation), quand le patient est hypersensible au mouvement, à la lumière, au bruit et aux courants d'air.

## Cantharis

La teinture mère obtenue à partir de la mouche cantharide ou mouche d'Espagne contient de la cantharidine, une substance active qui irrite fortement la peau et les reins. En homéopathie, *Cantharis* est utilisé contre les cystites et les cloques sur la peau. La cystite aiguë s'accompagne d'une intense envie d'uriner, de douleurs cisailantes et brûlantes avant, pendant et après la miction. La vessie ne se vide qu'au compte-goutte. *Cantharis* est aussi utile en cas de cloques provoquées par le port de nouvelles chaussures (de marche p.ex.) ou de cloques apparaissant sous l'effet du soleil (allergie au soleil).



Pharmacie homéopathique  
incluant 32 remèdes unitaires



# Homéopathie d'OMIDA.



Omidia AG, Küssnacht am Rigi

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie. Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur les emballages.

## YEUX ENFLAMMÉS ?



Similasan

EYEPHRASIA<sup>plus</sup>  
Plus que de l'euphrase.

Aide en cas d'yeux rouges qui brûlent et d'inflammations du bord des paupières.

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

## Gelsemium

*Gelsemium* est le remède par excellence contre le refroidissement estival. Typiquement, les symptômes qui répondent à *Gelsemium* apparaissent lentement. La fièvre ne monte pas au-delà d'un bon 38 °C, le patient est sans soif, parfois hébété et a la tête rouge et chaude. Il présente aussi des troubles circulatoires avec des étourdissements, de l'anxiété et une tension basse. Les personnes qui répondent à *Gelsemium* sont sensibles aux fluctuations de la météo: le foehn, la chaleur estivale et le temps lourd avant l'orage aggravent leur état. Elles sont anxieuses, tremblent de peur ou se sentent paralysées par la peur anticipée. Ce médicament est donc aussi recommandé contre le trac ou l'angoisse des examens.

## Ledum

Le lédon sauvage potentialisé est le remède principal en cas de plaie pénétrante de type piqûre de moustique ou d'araignée, piercing, etc. En cas de morsure de tique, de chien, de chat ou même



” *Gelsemium* est le remède par excellence contre le refroidissement estival.

de serpent, il complète bien les traitements conventionnels. La plaie est froide au toucher mais les symptômes sont améliorés par le froid! *Ledum* peut aussi aider en cas de crise de goutte aiguë, quand les symptômes commencent par les pieds et remontent vers le haut.

## Nux vomica

La noix vomique sous forme homéopathique est l'alliée du «manager surchargé de travail». *Nux vomica* est en effet toujours le bon remède quand une per-

sonne est surmenée, stressée, nerveuse et ambitieuse et tend à abuser du café, du tabac, de l'alcool ou des drogues. *Nux vomica* est en outre un bon détoxifiant et aide contre la mauvaise humeur après une gueule de bois ou en cas de poids sur l'estomac deux à trois heures après le repas. La noix vomique est aussi indiquée contre le mal des transports.

## Rhus toxicodendron

Les personnes sensibles qui touchent les feuilles du sumac vénéneux réagissent par des vésicules très prurigineuses sur la peau, de la fièvre et des douleurs articulaires. C'est pourquoi ce médicament est administré en cas d'éruption de vésicules prurigineuses (varicelle, bouton de fièvre, zona, allergie au soleil) et de troubles musculosquelettiques (liés aux tendons, aux muscles et aux ligaments), en particulier en cas de lumbago. Les symptômes sont améliorés par la chaleur et le mouvement mais aggravés par le repos, le froid et l'humidité. ■

# Soins professionnels des plaies



Écorchures, coupures, brûlures et ulcères de jambe: en l'absence de soins appropriés, ces plaies peuvent s'enflammer. Une spécialiste des plaies nous dit ce qu'on peut faire soi-même et quand une prise en charge médicale s'impose.

Andrea Söldi

**En tant que spécialiste des plaies, vous ne voyez certainement pas beaucoup de petites coupures et écorchures du quotidien. En quoi consiste votre spécialité?**



**Lilian Mikes\***: c'est vrai, mon rôle est de donner mon avis sur les plaies compliquées et de les traiter. Souvent, je vois des patients qui me sont adressés par l'hôpital ou le médecin de famille. Je conseille et je coache en outre mes collègues amenés à prendre en charge des plaies chez leurs patients.

### De quel type de plaies parle-t-on?

Par exemple, de plaies opératoires qui ne cicatrisent pas bien ou de brûlures et d'abcès – une accumulation de pus dans une cavité de tissu fermée. Après une

\* **Lilian Mikes** est infirmière et s'est formée pour devenir spécialiste en plaies et cicatrisation SAFW. Elle travaille pour le service d'aide et de soins à domicile Bubikon/Wolfhausen dans le canton de Zurich.

” Si les plaies étaient prises en charge immédiatement par un professionnel, on éviterait beaucoup de complications.

amputation, il est aussi extrêmement important de soigner le moignon dans les règles de l'art. Très souvent, nous sommes aussi confrontés à des plaies liées aux maladies vasculaires telles que l'ulcère de jambe.

### Qu'est-ce qu'un ulcère de jambe?

Les spécialistes parlent aussi d'*Ulcus cruris*. Cet ulcère apparaît généralement sur la partie inférieure de la jambe. La peau commence par rougir ou jaunir. Dans ces zones se forment les premières fissures et de petites lésions, qui peuvent s'enflammer. Si l'on n'intervient pas rapidement, des ulcérations étendues et très douloureuses, souvent difficiles à guérir, peuvent se développer. Il est aussi

essentiel de trouver la cause du problème et de la traiter. Car l'ulcère de jambe est presque toujours lié à des problèmes de circulation. Le problème peut être d'origine veineuse ou artérielle, ou encore mixte.

### Que peut-on faire?

Les artères sont-elles resserrées ou obstruées? La situation doit être évaluée par un angiologue, le spécialiste des vaisseaux. Il faudra peut-être prévoir une intervention chirurgicale – par exemple un pontage ou une angioplastie, qui consiste à élargir le diamètre du vaisseau concerné à l'aide d'une prothèse. L'insuffisance veineuse, de son côté, s'annonce généralement par des varices. On observe une accumulation de liquide dans les tissus. Dans ce cas, les bas de contention apportent souvent une belle amélioration. Il faut aussi bouger les jambes le plus possible pour activer le retour veineux. Le mieux est bien sûr toujours de prendre ces mesures préventivement, avant l'apparition d'un ulcère.

## CONSEILS PRODUITS

### Impitoyable envers le corona, doux avec la peau.



La désinfection des mains a un nom: Sterillium® Protect & Care. Le gel désinfectant agit très rapidement après un temps d'application très bref. Grâce à sa formule gel, il est très confortable à utiliser et dégage une agréable odeur de fraîcheur. La très bonne tolérance cutanée a été testée par des tests dermatologiques.

- Détruit 10x plus de germes que les autres désinfectants\*
- Efficacité prouvée contre les coronavirus
- Hydrate la peau

\*titrants 99,9%

Utilisez la désinfection avec précaution. Lisez les étiquettes et les informations produits avant toute utilisation.

### Pour en finir avec la douleur



En cas de contusions et d'élongations, le Gel à l'Arnica Weleda est une bonne solution de premier secours grâce à sa haute teneur en arnica (30 %), extraite de la plante fraîche et entière.

Gel à l'Arnica Weleda

- rafraîchit immédiatement
- soulage la douleur
- non gras, ne laisse pas de film collant

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

### Maux de tête?



Alges-X forte avec action triple: analgésique, anti-inflammatoire et fébrifuge. Pour le traitement de maux de tête, de douleur au dos et fièvre.

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

### Quels autres types de plaies soignez-vous aussi souvent?

Chez les personnes âgées, nous sommes régulièrement confrontés à de très vilaines plaies aux pieds, qui viennent au départ d'une simple ampoule ou de petites blessures lors de la coupe des ongles. Ce type de problème doit mettre la puce à l'oreille: souvent, les personnes touchées ont un trouble de la sensibilité et ne ressentent pas la douleur. Il faut alors penser à la présence d'un diabète.

### Existe-t-il des règles générales à connaître sur le traitement des plaies?

D'abord, il faut distinguer plaies septiques et aseptiques – en sachant que la frontière entre les deux est parfois mince. On parle de plaie aseptique quand la peau lésée n'est pas fortement colonisée par des microorganismes pathogènes, par exemple lorsqu'il s'agit d'une plaie opératoire réalisée dans des conditions stériles ou d'une coupure propre. Dans les plaies septiques, de nombreuses bactéries sont impliquées



” Si vous avez des enfants, vous serez souvent confrontés à des écorchures consécutives à une chute.

et déclenchent une infection. Celle-ci se manifeste par un gonflement, une rougeur et des douleurs. Lorsqu'on désinfecte, il faut toujours veiller à ne pas déplacer ces microorganismes ailleurs.

### Comment faut-il procéder?

On traite toujours la plaie des zones les moins colonisées aux plus colonisées. Autrement dit: on désinfecte une plaie aseptique de l'intérieur vers l'extérieur mais une plaie septique de l'extérieur vers l'intérieur. Mais la situation doit sans cesse être réévaluée. Car une plaie septique peut devenir aseptique, ce qui

est bien sûr souhaitable, mais une plaie aseptique peut aussi se transformer en plaie septique.

### Votre formation initiale date d'il y a près de 40 ans. Le soin des plaies a-t-il changé depuis?

Effectivement, et parfois diamétralement. Notamment le traitement des escarres – ces plaies liées à une immobilisation prolongée. Autrefois, nous appliquions un désinfectant, puis nous séchions la plaie au sèche-cheveux. Aujourd'hui, on dit que la plaie ne doit jamais se dessécher. Nous travaillons

souvent avec des gels spéciaux, qui favorisent la régénération des tissus. Mais, heureusement, depuis longtemps déjà, les escarres ne sont plus aussi fréquents qu'avant, car nous avons du meilleur matériel de positionnement à notre disposition et que nous positionnons différemment les personnes immobilisées.

### Au quotidien, nous avons heureusement, pour la plupart d'entre nous, juste affaire à de petites blessures. Pouvez-vous nous donner quelques conseils?

Volontiers. Si vous avez des enfants, vous serez souvent confrontés à des écorchures consécutives à une chute. Il faut commencer par éliminer la saleté avec de l'eau ordinaire – par exemple sous la douche – ou une solution saline isotonique, que vous pouvez acheter dans le commerce ou faire vous-même avec un gramme de sel pour un litre d'eau. Puis désinfectez simplement avec un désinfectant sans iode et couvrez avec un sparadrap ou un pansement qui n'adhère pas

” La gravité de la lésion dépend de sa taille par rapport à l'ensemble de la surface corporelle.

à la plaie. Procédez de la même façon en cas de coupure.

### Les zones de pression et les ampoules sont d'autres problèmes courants.

Si vos chaussures vous font mal, appliquez au plus vite un pansement pour ampoules. Si l'ampoule est déjà là, ne la percez pas, car elle risquerait de s'infecter.

### Et que conseillez-vous en cas de brûlure. Faut-il les traiter avec de la glace?

Non, on a abandonné cette pratique. Le froid extrême peut refroidir excessivement les tissus et créer encore plus de dégâts. Si la zone touchée est seulement rouge et si la peau est intacte, rafraichis-

sez-la une dizaine de minutes sous l'eau tiède. Même chose si une cloque se forme. Appliquez ensuite un gel rafraîchissant et antiallergique, ou couvrez la brûlure avec un linge imprégné de solution saline. Les brûlures plus graves nécessitent impérativement une prise en charge médicale.

### Qu'est-ce qu'une brûlure grave?

Quand la peau a craqué et que la plaie est ouverte. Chez les enfants, il convient d'être particulièrement prudent. Car la gravité de la lésion dépend de sa taille par rapport à l'ensemble de la surface corporelle. Chez un enfant en bas âge, une zone rouge d'un diamètre de cinq centimètres peut donc déjà représenter un danger. En règle générale, retenez ceci: mieux vaut consulter pour rien que pas du tout. D'après mon expérience, beaucoup tentent trop longtemps de se soigner tant bien que mal. Si les plaies étaient prises en charge immédiatement par un professionnel, on éviterait beaucoup de complications. ■

# DesilioX

MADE IN SWITZERLAND

## Désinfectant pour les mains

Agit rapidement contre les  
**virus, bactéries  
et champignons**



Parfum  
frais

Soignant

Avec  
des huiles  
essentielles

Utilisez le désinfectant avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

axapharm

Votre partenaire santé suisse

axapharm ag, 6340 Baar

# Des douleurs articulaires?



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

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

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

Une réponse naturelle

A.Vogel

# Prendre soin de sa zone intime

Même en l'absence de symptômes, la sphère intime mérite toute notre attention. Une gynécologue nous explique pourquoi elle s'est spécialisée dans la question et comment les femmes doivent idéalement s'y prendre.

Andrea Söldi

**Démangeaisons ou brûlures «là en bas» sont encore pour beaucoup un sujet tabou. Vos patientes osent-elles vous en parler?**



*D<sup>re</sup> méd. Regina Widmer\**: toutes ne réussissent pas à parler spontanément de leurs sensations ou de leurs symptômes dans la zone intime. C'est dommage, car ce type de problèmes peut fortement influencer le bien-être général, la vie sexuelle et la confiance en soi. Dans ma pratique, j'ai constaté assez vite un manque à combler à ce niveau et j'ai donc décidé de me spécialiser dans ce domaine.

**La zone intime féminine est-elle taboue?**

Malheureusement oui. Même pendant les études de médecine et la spécialisation en gynécologie, la vulve passe à l'arrière-plan. On s'intéresse presque uniquement à l'examen des seins et à l'utérus. On apprend à introduire le spéculum dans le vagin pour le frottis du col

de l'utérus. Mais la plupart des gynécologues ne prêtent pas la moindre attention à la vulve, autrement dit la partie externe de la zone intime qui comprend les lèvres externes et internes et ce qu'il y a entre elles.

**Lèvres externes, lèvres internes?**

Dans notre pratique, nous parlons explicitement des lèvres externes et internes, autrement dit les grandes et les petites lèvres. Il est important que les femmes connaissent bien leur anatomie, y compris dans la région génitale, et puissent la décrire avec des termes non connotés.

**La vulve a-t-elle besoin de soins particuliers?**

Seulement en cas de symptômes. Mais il est toujours bon de faire attention à cette zone sensible et de s'en occuper. Y compris chez les plus jeunes femmes. Même si, avec l'âge, les muqueuses s'affinent, se dessèchent et deviennent sensibles – dans toutes les régions du corps, y compris la zone intime. Chez les femmes, ce phénomène est en partie dû à la chute des œstrogènes.

**Comment laver et soigner au mieux la sphère intime?**

En fait, de l'eau tiède normale suffit. Les savons ou les gels douches affectent le film hydrolipidique naturellement acide

” Il est important que les femmes connaissent bien leur anatomie, y compris dans la région génitale, et puissent la décrire avec des termes non connotés.

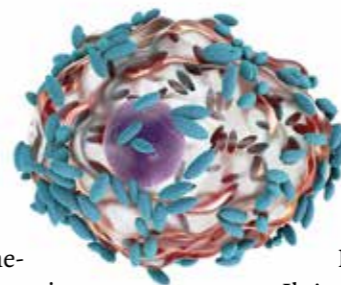
de la peau et la dessèche, avec un risque de démangeaisons. Un lavage ou des douches trop fréquents, les bains prolongés, les bains de siège, l'eau chlorée, les douches vaginales ou les sprays intimes peuvent également endommager les muqueuses. Si l'eau seule vous semble insuffisante pour vous sentir propre, optez pour des produits spécialement conçus pour la zone intime avec un pH bas. Il est aussi important de bien hydrater la peau de la zone intime, et l'entrée du vagin en cas de sécheresse vulvaire, en appliquant le soin d'avant en arrière.

**La zone intime des femmes est sujette aux mycoses. Que conseillez-vous dans ce cas?**

Pour commencer, les spores de levures sont couramment présentes au niveau de la vulve. Quand la peau est saine, elles ne posent pas de problème. Mais en présence de petites fissures, elles peuvent provoquer une infection se manifestant

par des démangeaisons, des brûlures à la miction, des douleurs lors des rapports et des pertes blanches et grumeleuses. Certaines pharmacies fabriquent des préparations à l'huile de lavande ou d'arbre à thé pour traiter la vulve, ainsi que des ovules vaginaux. D'autres proposent des préparations prêtes à l'emploi.

**Quand considère-t-on que les pertes vaginales sont normales ou anormales?** Les écoulements eux-mêmes ne doivent pas être un motif d'inquiétude. Le volume de ces pertes varie d'une femme à l'autre et au cours du cycle, de même que leur consistance: avant et après les règles, elles sont plutôt blanches, crémeuses et sentent plutôt bon. Entre les deux, dans les jours qui entourent l'ovulation, elles sont plus fluides et transparentes. Des sécrétions plus abondantes peuvent toutefois être ressenties comme



gênantes, et peuvent aussi avoir une odeur désagréable, de poisson par exemple.

**Pour quelle raison?**

Il s'agit souvent d'une «vaginose bactérienne»: un déséquilibre de la flore bactérienne. Ce problème survient quand le nombre de bactéries lactiques diminue, laissant à d'autres bactéries la possibilité de proliférer. Il se produit souvent après un contact avec du sperme ou après les règles. En effet, le sperme comme le sang sont basiques – le contraire d'acide. J'encourage les femmes à évaluer elles-mêmes l'acidité de leurs sécrétions en les goûtant. Si elles constatent que le milieu est moins acide que d'habitude, une réacidification sera utile.

**Quand faut-il penser à une maladie sexuellement transmissible?**

En cas de symptômes persistants de type brûlures, démangeaisons ou douleurs

lors des rapports. Ces symptômes nécessitent un avis médical. Il peut s'agir d'un herpès génital, de chlamydias ou d'une gonorrhée.

**Chez l'homme, l'hygiène intime est quand même un peu plus simple...**

En effet, en dehors du gland, les organes génitaux masculins sont constitués de peau normale. Mais, outre l'hygiène courante, un soin peut aussi se justifier chez les hommes. Après la douche, ils peuvent par exemple appliquer une huile ou une crème à l'odeur masculine et épicée ou une préparation au ginkgo qui stimule l'irrigation sanguine. Il est aussi important qu'ils touchent leurs parties intimes et en prennent soin.

**Nous devons donc nous occuper davantage de notre zone intime?**

Tout à fait. D'autant plus si le sexe pose problème ou est associé à un vécu difficile. Il mérite alors d'être soigné avec la plus grande douceur. ■

que faire en cas d'inconfort intime



produit d'origine naturelle



**Ne cherchez pas plus loin !**

**Multi-Gyn® ActiGel**

Traite la vaginose bactérienne.

**Multi-Gyn® LiquiGel**

Soigne et soulage la sécheresse vaginale.

**Multi-Gyn® FemiWash**

Une hygiène intime douce et sans savon.

En savoir plus sur nos produits sur [www.multi-gyn.ch](http://www.multi-gyn.ch)

**Multi-Gyn®**  
POUR VOTRE SANTE INTIME

\* La **D<sup>re</sup> méd. Regina Widmer** est gynécologue spécialisée en phytothérapie, sexologie et acupuncture. La praticienne de 64 ans propose des cours de plaisir féminin dans son cabinet de groupe runa à Soleure, ainsi que des séminaires sur le thème de la sexualité à Bâle ([www.regyna.ch](http://www.regyna.ch), [www.frauenpraxis-run.ch](http://www.frauenpraxis-run.ch)).

# Une digestion qui tourne rond

Notre système digestif est une vraie merveille. Jour après jour, il nous apporte les nutriments et l'énergie dont nous avons besoin. Mais comment préserver la santé de notre tractus gastro-intestinal – et que faire quand les choses ne tournent plus si rond?

Catharina Bühlmann, pharmacienne

La principale fonction de notre système digestif est de décomposer les aliments de manière à ce que les nutriments essentiels qu'ils contiennent puissent passer dans notre sang. Plus l'organisme accomplit cette tâche facilement, mieux c'est. Pour pouvoir soutenir la digestion de manière optimale, nous devons d'abord comprendre comment elle fonctionne. Embarquons donc ensemble pour un petit voyage à travers notre tube digestif!

## Bien mastiqué, à moitié digéré

Vous aussi vous salivez à la seule vue de votre plat préféré? C'est normal, car notre organisme lance le processus digestif avant même la première bouchée, par la production de salive. Nous produisons chaque jour 1 à 1,5 litre de salive. Celle-ci imprègne les morceaux d'aliments mâchés et facilite la déglutition. Elle contient aussi les premières enzymes digestives, capables de décomposer les glucides. Pour bien préparer les aliments à la suite du processus digestif, il est important de mâcher consciencieusement. Prenez le temps qu'il faut pour cela et avalez seulement la nourriture quand elle est devenue liquide – car ne l'oubliez pas: bien mastiqué, à moitié digéré!

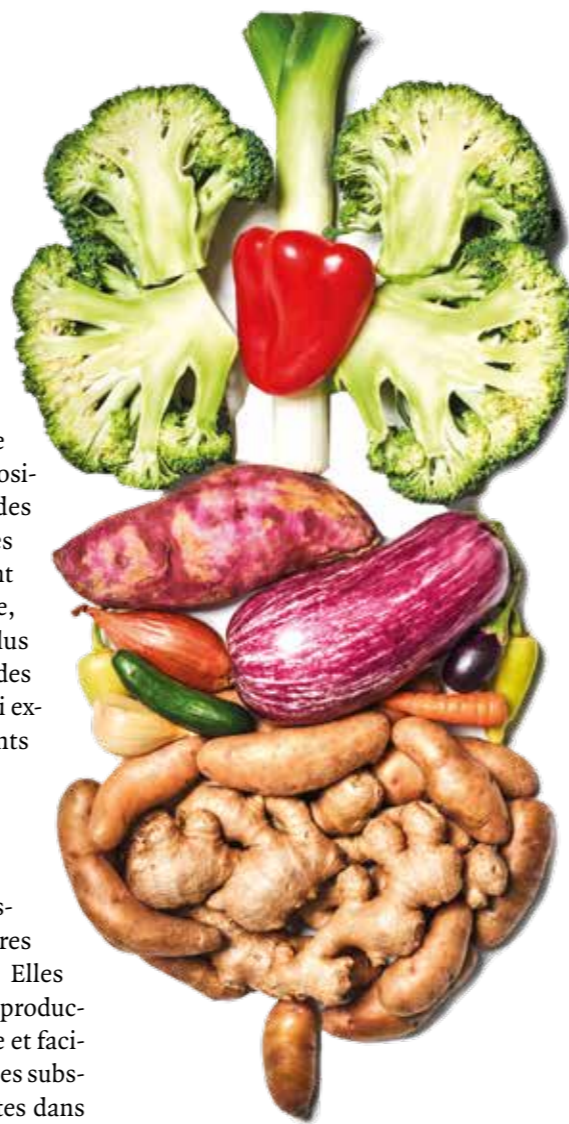
## Arrêt intermédiaire: l'estomac

Quand la mastication est terminée, la bouillie alimentaire passe en une gorgée dans l'œsophage, puis dans l'estomac. Une fois arrivée là, elle se mélange au suc gastrique, qui la «désinfecte» en tuant les microorganismes indésirables. L'estomac pétrit en outre son contenu jusqu'à

ce que la moindre miette soit réduite en bouillie. La durée de l'opération dépend de la composition du repas. Si les glucides simples comme le riz ou les pâtes peuvent être envoyés relativement rapidement vers l'intestin grêle, ce processus est beaucoup plus long pour les protéines, les lipides et les fibres alimentaires – ce qui explique aussi pourquoi ces aliments rassasient plus longtemps.

## Soulager les problèmes d'estomac

Quelque chose vous reste sur l'estomac? Les substances amères peuvent stimuler la digestion. Elles ouvrent l'appétit, augmentent la production de salive et de suc gastrique et facilitent la digestion des graisses. Ces substances sont notamment présentes dans la gentiane, le pissenlit, l'absinthe et l'artichaut et peuvent se consommer sous forme de tisanes ou de gouttes. Parfois, notre corps a tendance à vouloir trop bien faire en produisant beaucoup d'acide gastrique, provoquant une désagréable sensation de brûlure derrière le sternum. Les repas riches en graisses, les sucreries, l'alcool et la nicotine peuvent renforcer ce phénomène. Les médicaments qui neutralisent l'acidité gastrique ou ceux à base d'alginate soulagent rapidement. La pression exercée sur l'estomac quand on se penche et la position couchée peuvent aussi faire remonter l'acide gastrique, il est dès lors conseillé de ne pas se coucher directement après le repas. Faites plutôt une petite marche digestive et relaxante en plein air!



## Pour un intestin en mouvement

La digestion proprement dite, à savoir le passage des nutriments essentiels dans la circulation sanguine, se déroule dans l'intestin grêle. C'est là que la bouillie alimentaire est réduite en ses composants les plus simples, avec l'aide des sucs digestifs provenant de la vésicule biliaire et du pancréas. Ces composants sont alors si petits qu'ils peuvent traverser la paroi intestinale pour arriver dans le sang. Grâce à ce qu'on appelle le «péristaltisme», la bouillie alimentaire continue toujours à progresser dans l'intestin. Cette progression peut être encouragée par une alimentation riche en fibres avec beaucoup de fruits, de légumes et de produits aux céréales complètes, des apports hydriques

suffisants et une activité physique régulière. Vous garderez ainsi votre intestin toujours en mouvement et préviendrez la constipation.

## Les petits habitants du côlon

Après que les nutriments ont été absorbés dans le sang, il ne reste plus que des résidus indigestes qui passent dans le côlon, où ils donnent du travail à quelque cent mille milliards de bactéries intestinales. Celles-ci exploitent les fibres indigestes, synthétisent certaines vitamines et chassent les microorganismes pathogènes. Avec des apports suffisants en fibres alimentaires qui apportent des prébiotiques, autrement dit de la nourriture aux petits habitants de notre intestin, nous pouvons influencer positivement le développement de souches bactériennes recherchées, favorables à la santé. Si l'équilibre de notre flore intestinale est perturbé à cause d'un traitement antibiotique ou d'une infection gastro-intestinale, la prise de médicaments probiotiques peut être indiquée.

” Les repas riches en graisses, les sucreries, l'alcool et la nicotine peuvent renforcer les brûlures d'estomac.

Contrairement aux prébiotiques, ils contiennent des bactéries vivantes qui complètent la flore intestinale existante et remettent notre digestion sur les rails.

## Les solutions contre les ballonnements

Lors de la digestion de certains aliments comme les oignons, les légumineuses et le chou, les bactéries intestinales peuvent produire beaucoup de gaz – entraînant des ballonnements désagréables et parfois douloureux. Manger trop vite, les boissons gazeuses, l'alcool et les édulcorants de synthèse augmentent aussi la quantité de gaz dans l'intestin. Les médicaments qui favorisent l'évacuation des gaz ou s'y lient, ou encore les anti-

spasmodiques, peuvent atténuer ces symptômes. Certaines préparations à base de plantes comme le fenouil, l'anis, le cumin et la menthe poivrée peuvent aussi apporter un soulagement.

## La diarrhée aiguë

Avant que le contenu de l'intestin ne soit évacué, l'organisme récupère une grande partie de l'eau qui se trouve dans le gros intestin. En cas d'infection bactérienne ou virale, d'intolérance ou de stress, ce processus peut être perturbé et la diarrhée apparaît. La diarrhée est certes extrêmement désagréable mais disparaît le plus souvent spontanément en quelques jours. En attendant, ménagez votre intestin en mangeant des aliments faciles à digérer comme des biscottes, des pommes râpées, des pommes de terre et du bouillon. Une solution électrolytique vous aidera à compenser les pertes de liquide et de sels. À court terme, vous pouvez aussi prendre un médicament qui freine le transit intestinal et stoppe provisoirement la diarrhée. ■

## Maux de tête?

# Alges-X forte

**Avec action triple:**

- ✓ Analgésique
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Fébrifuge

Pour le traitement de:  
**MAUX DE TÊTE DOULEUR AU DOS & FIÈVRE**

Alges-X forte  
Ibuprofène 400 mg  
Analgésique  
10 Comprimés pelliculés  
axapharm

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



**POUR EN FINIR AVEC LA DOULEUR**

**Gel à l'Arnica Weleda en cas d'élongations**

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Weleda SA, Suisse

# Traitez correctement les accidents mineurs

Les effets positifs de l'activité physique sur la santé sont indiscutés. Mais si vous surestimez vos capacités, vous risquez vite de petits accidents aux conséquences douloureuses.

Irene Strauss, pharmacienne

Environ un quart des blessures surviennent pendant le sport. On parle ainsi de plus de 200 000 accidents sportifs par an dans notre pays. Les sports d'hiver sont à l'origine d'environ 30 % des incidents, suivis par les sports de ballon, en particulier le football. Si chaque discipline sportive comporte aussi un risque de blessure, la plupart des accidents sportifs sont évitables. Apprenez comment réagir en cas d'infortune à l'aide des exemples suivants.

## Cas n° 1: les écorchures

Mélanie, 55 ans, fait un tour en vélo jusqu'à la commune voisine et chute à vitesse modérée à cause d'un moment d'inattention. Elle s'en sort avec quelques légères écorchures. Un passant lui recommande de se rendre à la pharmacie

» Environ un quart des blessures surviennent pendant le sport. On parle de plus de 200 000 accidents sportifs par an.

toute proche, où elle est soignée dans les règles de l'art.

Le pharmacien commence par nettoyer les plaies pour éliminer saletés et petits cailloux. Il rince les blessures à l'eau tiède, puis les désinfecte. Mélanie peut laisser les petites écorchures cicatriser à l'air, mais le pharmacien soigne une blessure plus étendue et suintante à l'avant-bras à l'aide d'un gel ou d'une pommade vulnérinaire pour une cicatrisation en milieu hu-

mide. Il la couvre ensuite d'une gaze qui ne colle pas à la plaie et la fixe à l'aide d'un bandage auto-adhésif. Le pharmacien lui remet aussi des «pansements rapides» résistants à l'eau à utiliser pour la douche; pour accélérer la cicatrisation, il recommande en outre des globules homéopathiques d'Arnica 30 CH.

Attention au risque de tétanos: une écorchure suffit pour être infecté par l'agent responsable du tétanos. Mélanie a refait son vaccin contre le tétanos à 45 ans et n'a donc rien à craindre de ce côté. Elle devra se refaire vacciner à 65 ans.

## Cas n° 2: l'entorse du poignet

Reto (24 ans) est un rolleur enthousiaste à la belle saison. Il porte systématiquement des protections aux coudes et aux

## Quand faut-il consulter?

- En cas de douleurs intenses d'origine articulaires, musculaires ou osseuses, surtout si elles persistent au repos et s'accompagnent d'un œdème important (p. ex. suspicion de rupture des ligaments, de rupture musculaire ou de fracture).
- En cas de suspicion d'implication de la colonne vertébrale ou de traumatisme crânien.
- En cas de saignement au niveau du crâne, des oreilles ou des yeux.
- Si la plaie est étendue.
- Si les blessures sont superficielles mais que vous n'êtes pas protégé(e) contre le tétanos.
- En cas de traitement anticoagulant (risque d'hémorragie interne).
- En présence d'une maladie préexistante comme l'ostéoporose (risque accru de fracture).

genoux, qui lui donnent un sentiment de sécurité. Cela lui a semblé particulièrement important aujourd'hui car, après une longue pause, il n'a plus le pied aussi sûr sur ses roulettes. Lors d'un freinage mal maîtrisé, il tombe par terre et se réceptionne sur sa main gauche. Une

douleur lancinante à la mobilisation et le gonflement de l'articulation le conduisent à pousser la porte de la pharmacie.

Puisque l'accident vient juste de se produire, son poignet est soigné en appliquant le réflexe RICE (voir encadré). Il s'agit de prévenir l'aggravation de l'œdème. À l'aide d'une bande réfrigérante spéciale, la pharmacienne assure à la fois la compression et le refroidissement de l'articulation. Comme c'est généralement le cas avec les entorses (foulures), Reto a dépassé l'amplitude de mouvement normale du poignet à cause de la violence du choc.

## Le réflexe RICE

**R pour Rest (repos):** cessez immédiatement l'activité sportive.

**I pour Ice (glace):** les enveloppements froids, la glace ou l'eau froide contribuent à réduire l'œdème et un possible épanchement de sang. Refroidissez d'abord toutes les heures pendant 15 à 20 minutes, puis de manière plus espacée.

**C pour Compression:** juste après l'application de froid, placez un bandage compressif élastique pour éviter tout nouveau saignement et soulager l'œdème.

**E pour Elevation (surélévation):** idéalement au-dessus du niveau du cœur.

Mais, contrairement à ce qui se passe en cas de luxation, l'articulation a tout de suite retrouvé sa position initiale. Pour l'instant, il sent donc juste de légères douleurs à la mobilisation. Il doit toutefois laisser son articulation au repos pendant quelques jours. Un patch antidouleur contenant un anti-inflammatoire ou une préparation à l'arnica, à la consoude ou à l'acétate d'alumine viendront soutenir la guérison.

## Cas n° 3: l'élongation de la cuisse

Lisa, 36 ans, a pris la bonne résolution d'aller courir régulièrement en forêt avec l'arrivée de l'été. Aujourd'hui, elle a dû rester plus longtemps au bureau et décide donc de laisser tomber son échauffement plus tranquille et de se lancer directement à un rythme plus soutenu. Alors qu'elle doit sauter au-dessus d'une souche d'arbre, elle ressent une douleur de type crampe à la cuisse. Comme elle ne s'est pas échauffée correctement, Lisa s'est fait une élongation, autrement dit, un allongement excessif de fibres musculaires isolées. Heureusement, sa blessure n'a pas été jusqu'à la déchirure partielle touchant elle aussi des fibres musculaires isolées, ni jusqu'à la rupture musculaire.

L'important, pour Lisa, est d'interrompre immédiatement l'entraînement. Une fois à la maison, elle refroidit la zone lésée pendant 15 à 20 minutes et répète l'opération plusieurs fois pendant deux jours. À côté de cela, elle fait des étirements légers pour stimuler la régénération musculaire. L'application d'un gel antalgique et anti-inflammatoire la soulage au cours des jours suivants. Après trois semaines sans entraînement, elle peut reprendre le jogging. Et elle a bien compris que l'échauffement est incontournable.

Annonce

## Conseils en cas de contusions et d'élongations

- En cas de blessure, **traitez sans attendre!** Dans un premier temps, il est important de **surélever et de rafraîchir** la zone lésée.
- S'il est impossible de rafraîchir la blessure au cours d'un déplacement, veillez à emporter un **gel à l'arnica** qui exerce un effet fraîcheur immédiat et **soulage la douleur**.
- L'utilisation est simple: le gel ne laisse pas de film gras et s'applique facilement, sans coller.
- Une fois la mesure d'urgence mise en œuvre, il est conseillé d'arrêter tout effort, afin de circonscrire le gonflement.

## La médecine expliquée

aux  
enfants



# HELLO, JE M'APPELLE VÉRO!



Je suis le **virus des verrues**, très doué pour faire apparaître de superbes excroissances sur ta peau. Je ne sais vraiment pas pourquoi vous, les humains, vous ne m'aimez pas.

Avoue que je suis incontournable dans les contes. Franchement, à quoi ressemblerait une sorcière si je ne trônais pas fièrement sur son nez pour y faire apparaître une superbe verrue? Chez vous, les humains, je pousse en fait plutôt sur les mains et les pieds. Mais en principe, je peux me développer partout sur votre peau – sous des formes diverses et variées! Je dirais même que je suis une vraie artiste! Tu veux connaître toute l'étendue de mon talent?

### VÉRO

- Moi, la verrue vulgaire, je suis tout à fait **sans danger** mais **contagieuse**.
- Je suis particulièrement à l'aise sur la peau des **enfants** et des **adolescents**.
- Je me niche de préférence dans les couches externes de la peau, **au niveau des mains et des pieds**, et j'entraîne une prolifération des cellules cutanées.
- **Souvent je disparaîs toute seule**, car votre système immunitaire d'humains arrive à me déloger en quelques mois. Parfois, vous devez toutefois utiliser des médicaments appelés des «antiverruqueux» pour vous débarrasser de mes belles constructions.



### Œuvre d'art numéro 1: la petite protubérance ridée

J'aime tes doigts et tout particulièrement la zone qui entoure tes ongles. Le spot idéal pour former de superbes verrues en relief, à la surface rugueuse. Si ta peau est déjà abîmée ou humide et ramollie et si ton système immunitaire n'est pas au top de sa forme, je n'ai aucun mal à me glisser dans quelques-unes des cellules de ta peau. En seulement quelques semaines, j'y édifie ce qu'on appelle une «**verruve vulgaire**»! Si celle-ci se fendille, p. ex. lorsque tu te ronges les ongles, tu peux m'aider à gagner d'autres parties du corps où construire mes petites excroissances cutanées. Dans ce cas, je n'ai qu'une chose à dire:

**youhouuuu!!!**

### CE QUE JE DÉTESTE

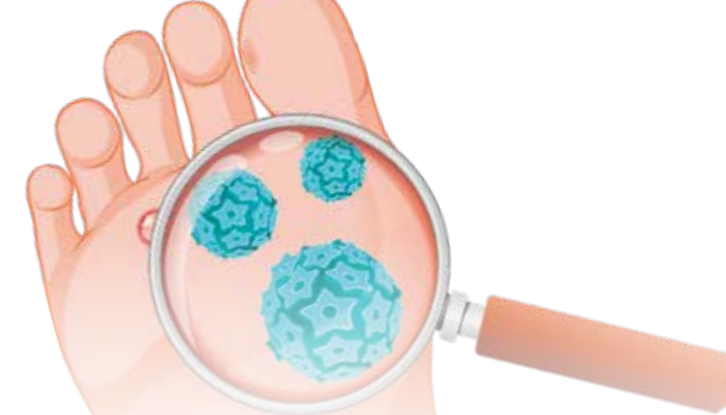
Quand tu...

- ... portes des **sandalettes de bain** à la piscine et au sauna.
- ... **sèches parfaitement ta peau** après ta douche ou ta séance de natation.
- ... **évités le contact direct avec la peau** de tes amis qui ont une verrue.
- ... protèges la peau de tes mains et de tes pieds contre les fissures avec des **crèmes de soin**.
- ... me harcèles avec des **antiverruqueux** qui m'usent par corrosion, me brûlent par le froid ou me dessèchent.



### Œuvre d'art numéro 2: l'épine qui pousse vers l'intérieur

Quand je touche la plante de tes pieds, je suis obligée de faire mes petites constructions vers l'intérieur à cause du poids de ton corps. Tu peux te représenter ça un peu comme une épine de cellules de peau dures qui s'enfonce de plus en plus dans la plante du pied. Avec le temps, ça peut devenir vraiment douloureux, c'est pourquoi cette forme d'œuvre d'art, appelée «**verruve épineuse**» n'est pas très aimée.



### Œuvre d'art numéro 3: le cratère

J'ai des collègues qui font partie de la famille des poxvirus. Ils sont très doués pour créer encore d'autres types d'œuvres d'art sous forme d'excroissances cutanées de la taille d'une épingle à celle d'un petit pois, avec un petit cratère au milieu. Elles ont un cœur mou comme une éponge, qui s'enfonce au toucher. Ces excroissances cutanées se développent de préférence sous les aisselles, au creux des genoux, sur les paupières et le côté du torse. Malheureusement, ces beautés disparaissent généralement d'elles-mêmes après six à douze mois. C'est dommage, car je les trouve aussi bien jolis ces **molluscums**.

Ce qui me rassure un peu, c'est que mes œuvres sont parfois vraiment résistantes. En l'absence de traitement, certaines peuvent résister pendant quelques années. Ce n'est que si vous, les humains, utilisez dessus des solutions ou des teintures corrosives ou si vous me brûlez par le froid avec un stylo spécial que les verrues les plus récalcitrantes régresseront petit à petit. Si ça ne tenait qu'à moi, je recommencerais illico à en construire de nouvelles!

DES VERRUES?  
TRAITEZ  
IMMÉDIATEMENT!

**excILOR®**  
VERRUES-STOP 2en1

COMBINE 2 FORMES  
ÉPROUVÉES DE TRAITEMENT

❄️ CRYO + GEL 💧

- / Pour main et pied
- / À partir de 4 ans
- / Innovant & efficace

excilor.com





# Tous à la muscu!

Abdos en tablettes de chocolat, biceps parfaitement dessinés et cuisses puissantes: pour obtenir la silhouette idéale, difficile de faire l'impasse sur la musculation. Le Dr Oliver Faude, privat-docent, nous dit tout ce à quoi il faut faire attention pour un développement musculaire réussi.

Fabrice Müller

## La prise de masse musculaire, comment ça marche?



**Dr Oliver Faude\***:

l'augmentation de volume du muscle s'explique par un épaississement des fibres musculaires. En fait, on distingue trois processus complexes, déclenchés par un stimulus, en lien avec le développement musculaire: premièrement, la sollicitation mécanique du muscle – par exemple, par des exercices répétés de lever de poids. Elle stimule différents processus au niveau de la biologie cellulaire ou moléculaire, lors desquels des substances qui favorisent la croissance comme les cellules satellites, les facteurs de croissance ou la testostérone sont libérés. Deuxièmement, le travail de la force peut entraîner des microlésions des fibres musculaires et du tissu conjonctif, qui déclenchent à leur tour des processus de

réparation qui font grossir et renforcent le muscle concerné. Troisièmement, le stress métabolique déclenche des processus métaboliques qui favorisent aussi la croissance musculaire.

## À quoi faut-il faire attention si l'on veut développer ses muscles – notamment en tant que débutant?

Si vous commencez la musculation, mieux vaut demander l'aide d'un professionnel et vous faire conseiller. Il s'agit d'abord de bien apprendre les mouvements et de les réaliser avec une technique correcte. Seulement alors, vous pourrez envisager d'augmenter les charges soulevées. Si, par contre, vous sollicitez mal tout l'appareil musculosquelettique avec

” Les erreurs les plus fréquentes sont les défauts de posture, une mauvaise technique et une augmentation trop rapide de l'intensité de l'entraînement.

ses ligaments et ses tendons, vous risquez de créer des défauts de posture et d'autres complications.

## Quels sont les facteurs déterminants pour bien commencer?

L'état de départ des muscles est bien sûr décisif. Si vous n'avez plus fait ce genre d'exercices depuis longtemps ou si vous n'en avez jamais fait, vous devez d'abord renforcer le «moteur» qui permet aux muscles de bouger et y aller progressivement. C'est en contrôlant mieux vos muscles que vous pourrez ensuite augmenter leur force. Voilà pourquoi il faut toujours laisser aussi aux nerfs le temps de s'adapter. Il est important de travailler la force dans la durée. Ce n'est qu'à cette

condition que le muscle correspondant peut se développer.

## La musculation est souvent cataloguée comme une affaire d'homme. Les femmes sont-elles désavantagées?

Les hormones anabolisantes impliquées dans le développement musculaire sont présentes en moins grandes quantités chez la femme. C'est pour cette raison que les femmes développent moins de masse musculaire. Mais, par rapport à leur poids corporel, les femmes ont autant de force que les hommes. Et hommes et femmes peuvent s'entraîner de la même façon.

## Quelles sont les dernières découvertes sur le développement musculaire?

La recherche nous enseigne par exemple qu'il faut une contrainte minimale pour que le muscle se développe. Il faut entre six et douze répétitions avec un poids pour déclencher les processus qui conduisent au développement musculaire au niveau mécanique et métabolique. On a toutefois découvert qu'on peut aussi stimuler la croissance musculaire en le sollicitant avec un poids même très faible, jusqu'à ce qu'on n'y arrive plus. Cette méthode demande alors bien plus de répétitions pour obtenir le même développement musculaire. On a aussi constaté que la réduction du débit sanguin qui alimente le muscle, par exemple à l'aide d'une bande ou d'un brassard



” Tant qu'on exécute les mouvements correctement, rien ne s'oppose à un entraînement intensif.

entraîne un manque d'oxygène dans le muscle, ce qui favorise là encore son développement. Ce type de renforcement n'exige pas de poids importants et ménage donc les articulations, les ligaments et les tendons. Mais ce travail avec une contention n'est pas toujours agréable: il doit se faire avec l'accompagnement d'un professionnel.

## Quelles sont les erreurs à éviter?

Les erreurs les plus fréquentes sont les défauts de posture, une mauvaise technique et une augmentation trop rapide de l'intensité de l'entraînement. À côté de cela, certaines méthodes comportent aussi des risques. La stimulation des muscles à l'aide d'électrodes ou d'impulsions électriques, par exemple, est une méthode sur laquelle on manque de données scientifiques qui attestent de son efficacité. Elles peuvent pourtant entraîner des lésions musculaires importantes, voire une insuffisance rénale.

## Jusqu'où faut-il aller pour avoir les fameuses «tablettes de chocolat» ou d'autres muscles bien saillants?

Tant qu'on exécute les mouvements correctement, rien ne s'oppose à un entraînement intensif. Mais il y a aussi un risque de s'entraîner trop. Les débutants en particulier doivent commencer lentement, écouter leur corps et se fixer des objectifs à moyen et long terme pour évi-

ter une sollicitation excessive des muscles. Si l'on sursollicite les muscles avec un travail mal réalisé, on les empêche non seulement de se développer mais on peut aussi endommager le squelette, voire faire des dégâts psychiques. Conclusion: si vous voulez rester actif à long terme, prenez le temps de trouver votre propre rythme et d'augmenter progressivement l'intensité de l'entraînement.

## À partir de quand est-ce trop pour l'organisme?

Quand le muscle est trop sollicité et que ça devient douloureux – ou quand des problèmes surviennent au niveau des os, des tendons et des ligaments. Sans parler de l'aspect psychique: un travail musculaire inapproprié n'a plus rien de plaisant.

## La communauté des bodybuilder est-elle en bonne santé?

Si vous voulez maximiser votre force musculaire, mieux vaut suivre un programme de musculation. Le bodybuilding est une forme de musculation qui sculpte le corps, en principe bonne pour la santé. Il consiste à développer les muscles dans un but esthétique. Parfois, dans le bodybuilding et la musculation, comme dans d'autres sports d'ailleurs, certains font un mauvais usage des médicaments ou prennent des substances interdites pour développer leurs muscles et améliorer leurs performances à l'entraînement ou pour les compétitions. Ces substances, tout comme la sollicitation inappropriée des muscles, peuvent provoquer des problèmes de santé.

## Les préparations pour sportifs sont-elles utiles?

Les substances les plus importantes pour le développement musculaire sont les protéines. D'où l'achat fréquent de préparations protéinées. Pour faire du muscle, il est conseillé d'avoir des apports journaliers en protéines de un à deux grammes par kilo de poids corporel. En principe, l'alimentation normale suffit à couvrir ces apports et on n'a pas besoin d'autres préparations. ■

\* Le Dr Oliver Faude, privat-docent, est directeur de l'unité Science du mouvement et du sport du Département Sport, Mouvement et Santé de l'Université de Bâle (www.dsb.unibas.ch).

# Il y a de quoi rougir

Vous aimez l'été? Alors vous êtes certainement aux anges quand le soleil est au rendez-vous! Mais prudence: quand il brille de tous ses feux, votre peau est en danger! Mais pourquoi les rayons du soleil endommagent-ils notre peau?

Irene Strauss, pharmacienne

Comme chacun sait, le soleil nous apporte non seulement sa lumière et sa chaleur mais il nous met aussi de bonne humeur et permet par exemple à notre peau de produire suffisamment de vitamine D. Notre organisme a dès lors appris à s'adapter à la vie en plein air. Alors pourquoi les experts nous mettent-ils toujours plus souvent en garde contre une exposition abusive au soleil?

## La faute aux ultraviolets

Les rayons du soleil peuvent nous brûler la peau, accélérer la formation des rides et provoquer des allergies et des cancers de la peau. Nous devons principalement faire attention aux rayons dits «ultraviolets» (UV). Ils ne représentent que quatre pour cent de la lumière du soleil et ne sont ni visibles ni perceptibles mais ils sont capables de provoquer des dégâts fort peu sympathiques. Pourquoi en fait? Quels effets ont-ils sur les cellules de notre peau?

## Le coup de soleil

Nous avons probablement tous déjà fait l'expérience cuisante de cette rougeur désagréable après une exposition trop longue au soleil. Le coup de soleil est prin-

» Les rayons du soleil peuvent nous brûler la peau, accélérer la formation des rides et provoquer des allergies et des cancers de la peau.

cipalement provoqué par les UVB à ondes courtes. Les UVB sont plus riches en énergie que les UVA et sont responsables de cette inflammation douloureuse de la peau qui ressemble à une brûlure classique. En effet, quand les UVB atteignent la peau sans obstacles, ils favorisent, au niveau des zones exposées, la libération de médiateurs de l'inflammation comme l'histamine, les prostaglandines et les interleukines. Trois à six heures après l'exposition, les vaisseaux situés à la surface de la peau exposée se dilatent. La zone de peau concernée commence à rougir, gonfle et brûle.

## L'allergie au soleil

Même si l'on parle d'allergie au soleil dans le langage courant, parce que la

réaction cutanée évoque une réaction allergique, les spécialistes parlent plutôt de «photodermatose polymorphe». Cette réaction pathologique de la peau à une exposition particulièrement intense aux ultraviolets (principalement les UVA) apparaît généralement aux premiers rayonnements du soleil du printemps ou du début de l'été. Le plus souvent localisée sur la face externe des bras, le décolleté ou le visage, elle se manifeste par des démangeaisons, une rougeur, un gonflement et l'apparition de pustules, de nodules et/ou de papules. Les mécanismes et processus en jeu dans l'organisme pour expliquer cette réaction sont encore mal élucidés. Mais une protection systématique contre les UVA se montre efficace.

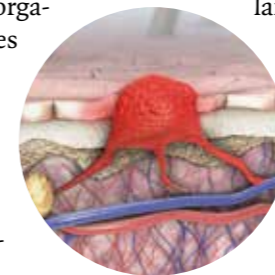
## Les rides

Les rides sont en grande partie dues aux fameux radicaux libres qui se forment en permanence dans les cellules les plus diverses de l'organisme – et donc aussi dans la peau – lors de différents processus métaboliques pour être, idéalement, aussitôt neutralisés. Mais si les ultraviolets, et plus spécifiquement les UVA, parviennent jusqu'à notre peau sans être

filtrés, les radicaux libres s'invitent en excès et ne peuvent plus être suffisamment mis hors d'état de nuire. Conséquence: une destruction des fibres de collagène et d'élastine du derme, qui se régénèrent moins facilement. La peau perd inéluctablement en élasticité et en tonicité. Un seul petit bain de soleil n'aura bien sûr pas d'incidence sur la jeunesse de votre peau mais, au fil des années, les ultraviolets laissent indubitablement des traces qui pourraient être évitées par une bonne protection solaire.

## Le cancer de la peau

Le cancer de la peau peut, lui aussi, être favorisé par les ultraviolets, qui sont capables d'endommager notre matériel génétique. À leur contact, l'organisme engage certes des mesures réparatrices mais certaines cellules peuvent rester endommagées et dégénérer en cellules cancéreuses. Insidieusement, les conséquences ne se font sou-



vent sentir que plusieurs dizaines d'années après l'exposition. D'où la tentation de ne pas se montrer très prudent face au soleil. Ne serait-ce qu'en Suisse, on diagnostique environ 2700 cas de mélanome (tumeur pigmentaire) par an, un cancer qui forme rapidement des métastases. Les tumeurs non pigmentaires (basaliomes, carcinomes basocellulaires) sont elles aussi favorisées par les ultraviolets. Ce type

de tumeur ne migre pas vers d'autres organes mais continue de se développer en l'absence de traitement. Si vous observez des altérations cutanées, demandez toujours l'avis d'un spécialiste. Diagnostiquées précocement, même des lésions malignes peuvent avoir un bon pronostic avec les bons traitements. Toutefois, comme pour les rides, mieux vaut prévenir que guérir! Protégez-vous donc toujours suffisamment des ultraviolets. La peau n'oublie rien, pas même les plus petites agressions du soleil! ■

## Conseils pour profiter du soleil sans danger

- Entre 11 et 15 heures, restez à l'ombre. Près des deux tiers du rayonnement ultraviolet quotidien atteint la surface de la terre à ce moment-là.
- Protégez-vous avec des vêtements au tissage serré, un chapeau de soleil et de la crème solaire pour sortir en plein air.
- Ne surestimez pas votre temps de protection naturel. Il s'agit de la durée pendant laquelle votre peau peut être exposée sans protection au soleil. En Europe, elle est en moyenne comprise entre cinq et quinze minutes.
- Ne perdez pas de vue que le bronzage naturel n'offre que l'équivalent d'un facteur de protection solaire 2! Un teint hâlé n'est donc jamais un blanc-seing pour s'exposer au soleil sans protection.

**ultrasun**

ADVANCED SWISS SUNCARE  
Made in Switzerland

Protection solaire dermatologique  
**SANS compromis**

UVA UVB IR-A Blue Light

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

Légèreté inégalée  
Gels lamellaires légers

Disponible en pharmacies et drogueries

EcoSun Pass approved.



# Quelle plaie, ces moustiques!

Dans de nombreux pays du monde, les moustiques sont non seulement pénibles mais transmettent aussi des maladies. Le Dr Pie Müller, entomologiste et privat-docent, nous explique comment on lutte aujourd'hui contre les moustiques partout dans le monde et ce que nous pouvons faire, ici en Suisse, pour éviter que des espèces potentiellement dangereuses ne se propagent.

Susanna Steimer Miller

## Quelles maladies les moustiques peuvent-ils nous transmettre?



**Dr Pie Müller\***: les maladies les plus fréquentes à l'échelle mondiale sont le paludisme et la dengue. Mais la filariose lymphatique, le chikungunya, les infections par le virus Zika, la fièvre jaune, l'encéphalite japonaise et la fièvre du Nil occidental ont aussi un important retentissement.

## Que fait-on à l'échelle mondiale pour lutter contre ces vecteurs de maladie?

Les moustiquaires au-dessus du lit ont prouvé leur efficacité contre le paludisme. Pour protéger même ceux qui n'ont pas de moustiquaire, elles sont imprégnées d'insecticide qui tue les moustiques pendant plusieurs années. En

” Quand le temps est plus chaud, les populations de moustiques se développent plus vite et la saison des moustiques est plus longue tant qu'il y a suffisamment de précipitations et de sites de ponte.

alternative ou en complément, il est aussi possible de vaporiser un insecticide sur les murs intérieurs des maisons. Quand les moustiques s'y posent pour digérer leur repas sanguin, ils meurent.

Contrairement aux moustiques qui transmettent le paludisme, d'autres espèces comme le moustique tigre asiatique piquent aussi pendant la journée. Le mieux pour éviter leur multiplication est de veiller à ne pas laisser d'objets où l'eau peut s'accumuler à l'extérieur. Si les lieux de ponte potentiels ne peuvent être vidés ou éliminés, il existe des larvicides naturels pour tuer les larves. Leur substance active, le BTI, détruit l'intestin du

moustique. Dans les régions à risque, il est intéressant d'adapter les infrastructures pour permettre un meilleur écoulement des eaux de pluie.

## Existe-t-il d'autres méthodes?

Oui, mais beaucoup sont encore expérimentales. On sait par exemple que l'ivermectine utilisée en médecine vétérinaire contre les vers nématodes fait aussi mourir les moustiques qui ont piqué un animal traité. Cette substance active peut donc aussi être utilisée de manière ciblée pour lutter contre les moustiques. Dans certains pays, on élève des moustiques et l'on stérilise les mâles, ou on modifie

leurs gènes, pour qu'ils ne puissent pas avoir de descendance ou ne puissent plus propager de maladies. Une autre approche consiste à utiliser des appâts avec une solution sucrée toxique, qui attire spécifiquement les moustiques. La pulvérisation d'insecticide sur de grandes superficies, en revanche, n'est pas durablement efficace.

## Ces mesures comportent-elles des risques pour l'homme et les espèces utiles?

Certains insecticides peuvent aussi être toxiques pour l'homme s'ils sont utilisés sans précaution. De plus, ils tuent des insectes qui ne posent pas de problèmes aux hommes mais constituent la base alimentaire d'autres espèces d'animaux. La pulvérisation d'insecticides non spécifiques n'est pas une bonne idée à mes yeux. Même le lavage des moustiquaires peut avoir des conséquences délétères: les insecticides peuvent se retrouver dans le milieu aquatique et mettre en danger les poissons.

## Que pouvez-vous nous dire sur le développement actuel des populations d'insectes dans le monde et en Suisse?

L'homme modifie de plus en plus l'environnement, ce qui a favorisé la disparition de certains insectes. La mondialisation permet aux espèces invasives de gagner du terrain, comme le montre l'avancée du moustique tigre asiatique ou de la punaise diabolique dans de nombreux pays, y compris en Suisse.

## Comment le changement climatique influence-t-il la population de moustique dans notre pays?

Les insectes sont incapables de réguler eux-mêmes leur température corporelle et leur développement dépend de la température ambiante. Quand le temps est plus chaud, les populations de moustiques se développent plus vite et la saison des moustiques est plus longue tant qu'il y a suffisamment de précipitations et de sites de ponte. Toutes les espèces ne supportent pas de la même façon la chaleur et la sécheresse. Le réchauffement global va donc entraîner une modification de la répartition et de la composition des espèces.

## Observera-t-on bientôt aussi chez nous des maladies comme le paludisme ou la dengue?

En Suisse, le risque de paludisme est minime: cette maladie se traite bien par les médicaments et l'on peut ainsi interrompre la chaîne de transmission. C'est plus compliqué avec des virus contre lesquels on ne dispose ni de traitements spécifiques, ni d'un vaccin. C'est le cas par exemple du virus du Nil occidental transporté par les oiseaux migrateurs et qui peut être transmis à l'homme par les moustiques locaux. De la même façon, des virus comme le chikungunya ou la dengue pourraient être introduits en Suisse par des voyageurs de retour de régions où ils circulent, puis être transmis à d'autres personnes par le moustique tigre. Pour l'instant, ce risque est

# PARAPIC®

aide rapidement en cas de piqûres d'insectes

- apaise la douleur et la démangeaison
- désinfecte l'endroit de la piqûre
- rafraîchit et calme la peau



Fabriqué en Suisse.

En pharmacies et drogueries.

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

Biomed AG, 8600 Dübendorf.  
© Biomed AG, 04/2020.  
All rights reserved.

**BioMed®**

\* Le Dr Pie Müller, privat-docent, est entomologiste à l'Institut Tropical et de Santé Publique Suisse de Bâle.

très faible mais pourrait devenir problématique dans certaines régions si nous ne parvenons pas à freiner l'expansion de cette espèce.

**Ce moustique a été repéré pour la première fois en 2003 dans le Tessin et en 2015 à Bâle. Il peut transmettre le chikungunya, la dengue et le virus Zika. Représente-t-il un danger pour nous?**

L'Europe a connu régulièrement des épisodes de dengue et de chikungunya attribuables au moustique tigre asiatique et aux personnes de retour de voyage. Le moustique tigre s'est parfaitement adapté à un environnement urbain et est désormais répandu au sud des Alpes. Mais il pourrait aussi devenir un problème croissant au nord des Alpes, surtout dans les régions où l'hiver est doux comme la région du Rhin supérieur ou du lac Léman. Outre les risques potentiels pour la santé publique, le moustique tigre est aussi extrêmement pénible, car il pique pendant la journée, et même plusieurs fois d'affilée.

**Comment se protéger idéalement en Suisse contre les piqûres de moustique?**

Mon conseil est de porter des vêtements longs, clairs et larges, et d'appliquer un répulsif sur les zones de peau nue. À la maison, on peut placer des moustiquaires aux fenêtres pour éviter que les moustiques n'entrent quand on laisse la fenêtre ouverte par les chaudes nuits d'été. Pour éviter la prolifération du moustique tigre, il faut supprimer tous les contenants qui peuvent retenir l'eau à l'extérieur, ou les vider régulièrement, et couvrir les citernes d'eau de pluie avec un filet pour éviter que les femelles n'y pondent.

**Que peut-on faire pour protéger les insectes utiles en Suisse?**

Beaucoup de choses! Les insectes se sentent bien dans un jardin naturel, avec une grande variété de plantes, et dans lequel on renonce aux insecticides. On peut aussi installer des abris pour abeilles sauvages ou des hôtels à insectes dans le jardin ou sur le balcon. ■



**Moustique tigre asiatique**

Si vous avez repéré un moustique tigre asiatique en Suisse, signalez-le sur le site internet du Réseau Suisse Moustiques:

[www.muecken-schweiz.ch](http://www.muecken-schweiz.ch).

Vous trouverez aussi plus d'informations sur le moustique tigre sur le site internet du Swiss TPH:

[www.swisstph.ch/tigermuecke](http://www.swisstph.ch/tigermuecke) (en allemand ou en anglais).

Gratuit

Grande action-test **astreaPHARMACIE**

Testez le spray **SULGAN® Daily Care** et transformez votre papier toilette en une lingette nettoyante et apaisante en un rien de temps.

- À base de substances naturelles comme le marronnier d'Inde, l'hamamélis et la camomille
- Simple d'utilisation
- Économique
- Optimal en déplacement
- Écologique



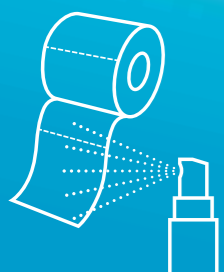
Demandez dès maintenant l'un des **100 packs** d'échantillons en taille originale et découvrez par vous-même cette innovation en matière de soins rafraîchissants pour votre région anale!

Cette action se déroule jusqu'au 31 août 2021. Les packs d'échantillons seront tirés au sort parmi les participants.

**Comment procéder?**

Mention «**Sulgan Daily Care**», votre nom et votre adresse à: **Mail: [valerie.elsibai@hcg-ag.ch](mailto:valerie.elsibai@hcg-ag.ch)**  
**Carte postale: astreaPHARMACIE, Baarerstrasse 112, 6300 Zoug**

SULGAN® est disponible dans les pharmacies et drogueries et aide contre les hémorroïdes.



Comment se porte notre eau potable?

Notre qualité de vie est étroitement liée à la qualité de l'eau potable. Dans le cadre de ses recherches, la Prof. Dr Juliane Hollender s'intéresse notamment aux polluants organiques dans le circuit de l'eau.

Meta Zweifel

**Professeure Hollender, on nous assure souvent que notre eau potable est d'excellente qualité. D'un autre côté, on entend parler de substances chimiques synthétiques dans l'eau. Que faut-il croire?**



**Prof. Dr Juliane Hollender\*:** la situation n'est pas tout noir ou tout blanc. D'une part, notre eau potable est effectivement de bonne qualité, d'autres part, les attentes sont très élevées, car nous ne voulons pas y trouver d'impuretés. Cette exigence est d'ailleurs inscrite dans la loi sur la protection des eaux. Mais il est clair que cet objectif n'est pas si facile à transposer dans la réalité quand on tient compte de la diversité de l'affectation des

» Lingettes humides, tampons ou protège-slips n'ont pas leur place dans les égouts et ne devrait donc pas être jetés dans les toilettes.

sols. D'abord, il y a l'agriculture, ensuite, dans les zones urbaines, le rejet des eaux usées dans le milieu aquatique – et tout ceci réintègre le circuit de l'eau et se retrouve donc en partie dans l'eau potable.

**Devons-nous revoir nos exigences à la baisse et partir du principe que notre organisme peut se débrouiller avec ces polluants?**

Les risques de tous ces produits chimiques sont difficiles à évaluer globalement. Généralement, on peut seulement évaluer les risques liés à des substances isolées mais, dans l'eau potable, elles sont souvent présentes sous forme de cocktail. C'est pour cette raison que le principe de précaution est si important

– ce qui ne veut pas dire que les gens doivent boire moins ou privilégier les eaux minérales qui, au final, sont aussi issues des eaux souterraines. Ces exigences élevées sont justifiées dans la mesure où nous consommons l'eau potable toute notre vie durant. À cela s'ajoute le fait que les eaux souterraines se forment très lentement, au fil d'un processus qui se compte en années, voire en décennies. Il est donc indispensable de se montrer prudents.

**En tant que chercheuse spécialiste de l'environnement, vous arrive-t-il de faire bouillir votre eau potable?**

Non, je la bois toujours fraîchement tirée du robinet. Et je la trouve bonne.

\* La Prof. Dr Juliane Hollender dirige le département Chimie de l'environnement de l'Eawag. Professeure titulaire à l'EPF, elle s'intéresse entre autres au comportement des polluants organiques dans le circuit de l'eau et étudie les processus techniques du traitement des eaux usées et de l'eau potable.

Notre organisme rejette des résidus de médicaments qui se retrouvent donc dans les égouts et les stations d'épuration. Les résidus d'antibiotiques posent-ils un vrai problème?

Les antibiotiques sont certainement un enjeu important mais il y en a d'autres. La théorie selon laquelle nous ingérons des antibiotiques avec l'eau potable et développons ainsi des résistances n'est pas prouvée. Le problème des résidus chimiques dans l'eau potable est toutefois reconnu et pris au sérieux en Suisse. Ces 20 prochaines années, environ 130 stations d'épuration sur 700 vont être modernisées: une étape supplémentaire permettra de retenir des substances chimiques comme les antibiotiques et d'autres médicaments lors du traitement des eaux usées, afin qu'elles ne puissent plus se retrouver dans le milieu aquatique, les eaux souterraines et, par conséquent, l'eau potable.

De plus en plus de gens vivent sur des espaces de plus en plus restreints et utilisent de plus en plus de médicaments. La modernisation des stations d'épuration dont vous parlez devient donc urgente?

Effectivement, et la Suisse est pionnière en la matière en Europe. Mais n'oublions pas le nombre d'années investies dans la recherche avant de prendre de telles mesures. Il a fallu tester les technologies, calculer les coûts et nouer contact avec les cantons et différents groupes d'intérêt – jusqu'à la procédure de consultation et, au final, aux dispositions correspon-



dantes dans la loi sur la protection des eaux. Comme dans d'autres domaines, il faut du temps avant que les conclusions de la recherche deviennent concrètes au quotidien. Par exemple, à l'Eawag\*, voilà des années que nous travaillons sur un projet pour récupérer l'urine rejetée dans les toilettes, la traiter et la rendre exploitable.

Sous quelle forme?

Comme engrais par exemple. Depuis, «Aurin engrais de recyclage» a été officiellement autorisé par l'Office fédéral de l'agriculture pour fertiliser les plantes ornementales, mais aussi les légumes, et est déjà commercialisé.

» La théorie selon laquelle nous ingérons des antibiotiques avec l'eau potable et développons ainsi des résistances n'est pas prouvée.

Souvent, certains articles d'hygiène comme les lingettes, les tampons ou les protège-slips sont jetés sans scrupules dans la cuvette des WC et se retrouvent dans les égouts.

Rendrait-on service aux égouts et aux stations d'épuration en les enveloppant dans du papier journal et en les jetant avec les ordures ménagères?

Oui, car les toilettes sont bien sûr uniquement destinées à recevoir nos excréments et en aucun cas d'autres matières solides, qui sont de vraies nuisances pour les stations d'épuration. Les cotons-tiges sont particulièrement problématiques et nocifs pour le système d'épuration, car ils ne sont pas complètement arrêtés par les grilles à l'entrée des stations et peuvent perturber le processus une fois à l'intérieur.

Au Moyen-Âge et jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, on ne commençait à se préoccuper du problème des eaux usées qu'en cas d'épidémie. Ne devrait-on pas, aujourd'hui plus que jamais, en appeler à la responsabilité de chacun à cet égard?

Si nous renonçons systématiquement à jeter des matières solides dans les toilettes, nous contribuerons au meilleur fonctionnement des égouts et des stations d'épuration. Il en va aussi de notre responsabilité individuelle de ne jamais, en aucun cas, jeter les médicaments non utilisés au tout-à-l'égout mais de les rapporter à la pharmacie.

L'efficacité et l'étanchéité des installations de collecte et de traitement des eaux usées sont-elles régulièrement contrôlées?

Les stations d'épuration sont bien entendu constamment surveillées par du personnel qualifié. Les tuyaux du système d'égouts ont une durée de vie limitée mais difficile à apprécier. Il peut donc arriver qu'un petit pourcentage d'eaux usées s'échappe des canalisations. Le contrôle, l'entretien et le remplacement de ces installations sont du ressort des communes et sont très coûteux. En Suisse, on s'en occupe très sérieusement dans la très grande majorité des cas. Dans d'autres pays, et pas seulement les pays en développement, ce n'est malheureusement pas toujours le cas. ■

\* Eawag: Institut Fédéral Suisse des Sciences et Technologies de l'Eau ([www.eawag.ch](http://www.eawag.ch)).



## Connaissez-vous les pharmacies suisses?

Faites notre quiz et gagnez! Si vous répondez correctement à ces 18 questions, vous trouverez le mot caché et avec un peu de chance, vous remporterez l'un des 15 paniers fermiers garnis de délicieux produits suisses d'une valeur de 100 francs.

Patricia Reichen, Société Suisse des Pharmaciens *pharmaSuisse*

**15**  
paniers fermiers  
garnis de délicieux produits  
suisses d'une valeur  
de 100 francs  
à gagner.

**1. En Suisse, à qui peut-on s'adresser pour obtenir rapidement des solutions en cas de questions concernant la santé, sans prendre rendez-vous?**

- B Le service des urgences de l'hôpital procure une aide rapide et bon marché.
- S On peut se rendre spontanément chez le médecin de famille, même le soir et le samedi.
- R La pharmacie sert de premier point de contact et fournit une aide compétente sur tous les sujets.

**2. En Suisse, il y a...**

- A ... moins de 300 pharmacies, ce qui se situe dans la moyenne européenne.
- E ... environ 1800 pharmacies, soit moins que la moyenne européenne.
- U ... plus de 20 000 pharmacies, soit plus que la moyenne européenne.

**3. Pourquoi les pharmacies sont-elles tant appréciées en Suisse?**

- S En tant que premier point de contact pour toute question relative à la santé, elles permettent d'aider les jeunes et les moins jeunes rapidement et sans rendez-vous.
- H Elles déchargent les médecins de famille, pour autant qu'on ait conclu une assurance complémentaire auprès d'une caisse-maladie.
- D Aux côtés de l'Office fédéral de la santé publique, elles veillent à ce que la qualité des médicaments en Suisse soit supérieure à celle que l'on observe à l'étranger.

**4. Est-il possible d'obtenir à la pharmacie des médicaments soumis à ordonnance sans présenter de prescription médicale?**

- P Non, ce n'est pas possible. Les pharmaciens ne peuvent remettre de leur propre initiative que des médicaments non soumis à ordonnance médicale.
- N Oui, mais seulement exceptionnellement. Dans ce cas, les pharmaciens doivent réclamer une ordonnance médicale ultérieurement.
- T Oui, c'est possible. Les pharmaciens peuvent aussi remettre un médicament soumis à ordonnance sans prescription médicale. La remise doit être documentée et justifiée de manière compréhensible.





# QUIZ

**15 paniers fermiers garnis de délicieux produits suisses d'une valeur de 100 francs à gagner.**



### 5. Que doit vérifier la pharmacienne lorsqu'elle délivre un médicament remis uniquement sur ordonnance?

- E La validité, la posologie et l'utilisation correcte du médicament, les interactions avec d'autres médicaments, les contre-indications, la taille de l'emballage pour le traitement et s'il y a un médicament générique à proposer.
- I Uniquement si le docteur a signé l'ordonnance.
- O Si tous les médicaments sont fournis par le même fabricant.

### 6. Les pharmacies ont-elles le droit de fabriquer elles-mêmes des médicaments tels que pommades, gélules et mélanges de tisanes?

- D Non, ces médicaments ne peuvent être fabriqués que par des firmes pharmaceutiques.
- C Oui, mais uniquement en collaboration avec un médecin.
- Z Oui, les pharmacies peuvent fabriquer des préparations dites magistrales selon une prescription médicale ou d'après la Pharmacopée.

### 7. Que vous restiez à la maison ou partiez pour de lointains voyages: votre pharmacienne...

- E ... peut vous conseiller sur la manière de garder à jour votre pharmacie domestique et de préparer vos voyages.
- U ... ne connaît que les maladies et les médicaments existant en Suisse.
- A ... vous donne des conseils sur les médicaments que vous pouvez acheter à l'étranger et vous faire rembourser par la caisse-maladie.

### 8. Dans quels cantons suisses peut-on se faire vacciner sans ordonnance médicale?

- P Dans tous les cantons romands ainsi que Soleure et Schaffhouse.
- N Dans tous les cantons, sauf: Appenzell Rhodes-Extérieures et Tessin.
- H Partout.

### 9. Quelles vaccinations sont proposées par les pharmacies?

- K Seulement la vaccination contre la grippe.
- B C'est variable d'un canton à l'autre. Les plus appréciées sont la vaccination contre la grippe et contre l'encéphalite à tiques.
- P Toutes les vaccinations contre les maladies tropicales.

### 10. Sur les quelque 1800 pharmacies que compte la Suisse, dans combien est-il possible de se faire vacciner? La liste des pharmacies qui proposent des vaccinations se trouve sur le site internet www.vaccinationenpharmacie.ch.

- A Juste 300 pharmacies.
- I Environ la moitié des pharmacies.
- O Plus de 1100 pharmacies.

### 11. Est-ce que les médicaments non soumis à ordonnance peuvent être commandés en ligne?

- N Non, les dispositions légales exigent qu'il y ait préalablement un contact personnel entre le patient et un membre d'une profession médicale, même s'il s'agit de médicaments non soumis à ordonnance.
- T Oui, seuls les médicaments soumis à ordonnance ne peuvent pas être commandés en ligne.
- G Oui, c'est possible. Mais uniquement pour les grands conditionnements.

### 12. Je peux faire les tests suivants dans une pharmacie:

- P Test de la fonction cardiaque, mesure de la pression artérielle et test de QI.
- G Mesure de la pression des pneus, autotest du VIH et test de la fonction pulmonaire.
- N Mesure des lipides sanguins, contrôle urinaire et mesure de la glycémie.

### 13. Les personnes ayant besoin de dispositifs médicaux tels que des bas de contention, des appareils d'inhalation, des seringues à insuline, des tire-laits...

- I ... peuvent demander conseil à leurs proches ou à leurs voisins.
- E ... peuvent s'adresser à leur pharmacie, où elles obtiendront des conseils et un soutien professionnels.
- A ... doivent se débrouiller toutes seules.

### 14. En pharmacie, les fumeurs qui souhaitent arrêter...

- B ... reçoivent des médicaments chers et plutôt contre-productifs.
- S ... peuvent obtenir des conseils et un accompagnement pour se libérer de leur dépendance.
- V ... ne reçoivent aucun soutien. Fumer est une affaire privée.

### 15. Quel est le pourcentage des coûts de la santé généré par les pharmacies?

- A Moins de 7%. Les pharmacies contribuent à réduire les coûts de la santé.
- I Environ un tiers. Les pharmacies contribuent à réduire les coûts de la santé.
- E Dans les 20%. S'il y avait moins de pharmacies, les primes d'assurance-maladie seraient plus basses.

### 16. La consultation netCare en pharmacie est une prestation proposée en pharmacie qui permet de...

- N ... traiter une trentaine de maladies comme la conjonctivite directement à la pharmacie et sans rendez-vous.
- R ... facturer les coûts du traitement directement à l'assurance de base, sans imputation à la franchise.
- M ... recevoir des explications sur les différences de dosage concernant les médicaments destinés à des malades chroniques jeunes ou moins jeunes.

### 17. Est-ce qu'un(e) étudiant(e) qui vient de terminer ses études de pharmacie a le droit de prendre la direction d'une pharmacie?

- C Oui, c'est possible de le faire tout de suite après les études.
- T Non, ce n'est possible qu'après avoir suivi une formation postgrade intensive d'au moins deux ans et passé un examen difficile.
- P Oui, s'il ou elle a obtenu une moyenne de 5,5.

### 18. Les pharmacies doivent-elles disposer d'un système d'assurance qualité?

- A Oui, mais uniquement pour la formation des assistantes en pharmacie.
- E Oui, c'est prescrit depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020 dans la révision de la loi sur les produits thérapeutiques (art. 30).
- U Non, ce n'est pas nécessaire.

### Conditions de participation

**Le tirage au sort aura lieu le 6 septembre 2021.**

- Les gagnants seront informés par écrit.
- Tout recours en justice est exclu.
- Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du tirage au sort.
- Les prix ne seront ni échangés ni convertis en espèces.

La participation est ouverte à toute personne majeure domiciliée en Suisse ou au Liechtenstein, à l'exception des collaborateurs et des membres de pharmaSuisse ainsi que du personnel des pharmacies.

**Envoyez-nous la solution d'ici au 30 août 2021 par courriel à l'adresse [astrea@pharmaSuisse.org](mailto:astrea@pharmaSuisse.org).**

N'oubliez pas d'indiquer votre nom et votre adresse!

Vous avez également la possibilité de participer en envoyant une carte postale à l'adresse:

**pharmaSuisse**  
Société Suisse des Pharmaciens  
Département Communication  
Stationsstrasse 12  
3097 Berne-Liebelfeld

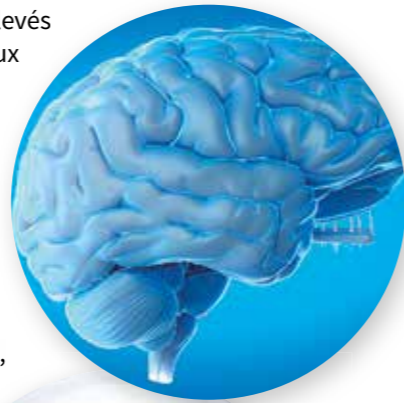
### Solution



La solution sera publiée dans l'édition du mois d'octobre.



Notre **cerveau** a des besoins élevés en sang. Bien qu'il ne fasse que deux pour cent de notre poids corporel, il consomme vingt pour cent de notre sang. Si son irrigation est interrompue ne serait-ce que dix secondes, nous perdons connaissance.



À partir d'une certaine concentration, **l'ozone** situé près du sol agit comme un gaz irritant. Il peut avoir de nombreuses répercussions sur notre santé: notamment irriter les yeux et les muqueuses, provoquer des problèmes respiratoires ou gêner la fonction pulmonaire.



Des études récentes ont démontré que la consommation de cinq portions de **fruits et légumes** par jour présentait un avantage significatif par rapport à deux portions: le risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire était réduit d'environ douze pour cent. Le risque de cancer était diminué d'environ dix pour cent et celui de maladies pulmonaires jusqu'à trente-cinq pour cent!

**L'eau** est le meilleur moyen d'éteindre la soif. En plus, elle contient zéro sucre et zéro calorie et n'attaque pas les dents. L'eau pétillante est particulièrement rafraîchissante mais beaucoup lui préfèrent l'eau plate.



Manger des **haricots** verts crus est dangereux. Ils contiennent de la phaséoline et de l'acide cyanhydrique, qui sont toutefois détruits par la chaleur. Après environ vingt minutes de cuisson, ils deviennent donc un légume très sain, riche en protéines de qualité, en vitamines et en minéraux.



La **dentition de lait** de l'enfant se compose de vingt dents. L'hygiène des dents doit commencer le plus tôt possible, car une dentition de lait saine est essentielle pour une dentition définitive saine. La perte prématurée d'une dent de lait, par exemple, peut avoir un impact négatif sur l'éruption des dents définitives.

La **natation** améliore l'endurance. C'est non seulement vrai pour les muscles des jambes, des bras et du tronc, mais aussi pour les poumons. Car, lors de la nage, l'eau fait pression de toutes parts sur la cage thoracique: les poumons doivent donc lutter contre une pression supplémentaire qui ne s'exerce pas sur la terre ferme.



**Comment participer?**

**Par téléphone:** 0901 800 200 (sans indicatif, Fr. -.90/apel).

Enregistrez vos réponse, nom et adresse sur le répondeur.

**Par SMS:** envoyez ASTREAF espace votre solution espace nom et adresse au 3113 (Fr. -.90/SMS).

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

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

**Date limite d'envoi:** 31 août 2021. Bonne chance!

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

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



**Gagnez l'un des 20 sets Eduard Vogt Therme Bag of Happiness d'une valeur de CHF 34.90 chacun.**

Fausse	↘	Cochlée	↘	Temps atomique international	Expert-comptable	Moquerie collective	Engloutie dans les flots bretons	Ce sont de vrais cochons	↘	Dramaturge français † (Jean)	↘	Agence spatiale européenne	Qui manque de naturel	↘	↘	Introduit une condition
↗	8							Parerai								Ancien nom de l'Iran
Montagne du Jura bernois		Écorce de la noix de muscade						Symbole des États-Unis		Charpente du corps			Les fleuves y coulent		A besoin de rails	
↗				Affluent de la Moselle			Les faits du jour		5							
Errai sans but		Assurance automobile		Révises, corriges						Ne s'écrit qu'à la fin		Rire en désordre				
Houe de grand format							Prêt à vous engloutir			Gravats				4		
↗				Coule aux Enfers		Fard à joues						Qui poussera bientôt				
Acteur mythique † (James)	On y va pour bronzer		Flouée		1											
Découper du bois		2				Attendre avec confiance				Moment de repos						
↗			Habitation alpine en bois			Fin américaine										
Jardin d'animaux	Qui manifeste de la pudeur			6												
Ombellifère						Avec un mélo c'est mélangé		Qui a pris une jolie couleur								
Ex-Miss Suisse (Lauriane)	Résidu, sédiment				Femme ayant des enfants		9									
↘										3						
Fin de parapluie	7				Stabilise le navire											
Ferme-restaurant suisse																

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



**Leucen Pic®**  
Roll-on  
lors de piqûres d'insectes

www.leucen.ch

**Solution**



La solution aux mots fléchés de l'édition de juin était: **PAPILLON.**

### Désinfectant pour les mains



DesilioX élimine virus, bactéries et champignons sur les mains. Les huiles essentielles lui procurent un parfum agréable. Se répartit facilement sur la peau et agit déjà après 30 secondes. DesilioX dégage une discrète odeur de citron qui rend son utilisation particulièrement agréable. Utilisez une quantité suffisante de DesilioX pour désinfecter vos mains. Fabriqué en Suisse.

Utilisez le désinfectant avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

Axapharm AG  
6340 Baar  
www.axapharm.ch

### Sécheresse buccale



La sécheresse buccale avec une muqueuse buccale sèche, légèrement rouge et donnant peut-être des sensations de brûlure est gênante et affecte la qualité de vie. Les conséquences sont des troubles de la parole et du goût, des problèmes de mastication et de déglutition, une mauvaise haleine, une mauvaise rétention des prothèses dentaires et un risque accru de développer des caries dentaires. L'humidifiant buccal EMOFRESH® assure une hydratation durable, réduit le risque de caries et conduit à une amélioration sensible de la qualité de vie.

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

### Bactéries de la flore vaginale – Simplement sous forme de capsules à avaler



Burgerstein BIOTICS-FEM contient des cultures de quatre souches de bactéries productrices d'acide lactique qui proviennent de la flore vaginale de femmes en bonne santé.

Pour une utilisation facile, Burgerstein BIOTICS-FEM se présente en capsules orales qui se conservent hors du réfrigérateur: pour le bien-être quotidien, 1 capsule par jour pendant 14 jours; en cas de besoins accrus, 2 capsules par jour pendant 7 jours. Pour les femmes qui ont un besoin justifié de cultures bactériennes de la flore vaginale de femmes en bonne santé.

Antistress AG – Burgerstein Vitamine  
8645 Rapperswil-Jona  
www.burgerstein.ch

**astrea**  
**pharmacie**  
LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

**Tirage total:** 170 768 exemplaires  
(certifiés REMP 2020)  
**Numéro:** 7/8 – Juillet/Août 2021  
**Édition:** Healthcare Consulting Group SA  
Baarerstrasse 112, 6300 Zoug  
Téléphone 041 769 31 40  
info@astrea-apotheke.ch  
www.astrea-pharmacie.ch

Sur mandat de  
**pharmaSuisse**  
Société Suisse des Pharmaciens

**Rédaction:** Irene Strauss  
Rédactrice en chef  
irene.strauss@hcg-ag.ch  
Christiane Schittny  
Rédactrice en chef remplaçante  
christiane.schittny@hcg-ag.ch

**Traduction:** Apostroph Group  
Limmatstrasse 107, 8005 Zurich  
**Graphisme:** Healthcare Consulting Group SA  
**Photos:** Gettyimages

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

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

### Notre réponse à vos questions:

«Je me sens globalement en bonne santé mais, en ce moment, ma peau est pâle, mes cheveux sont ternes et mes ongles cassants. Que faire?»

**La pharmacienne:** «Pour que notre peau, nos cheveux et nos ongles aient un bel aspect, notre organisme doit pouvoir compter sur différents nutriments, vitamines et minéraux. Il pourrait donc être utile que vous preniez, par exemple, un complément alimentaire contenant de la biotine, du fer, du zinc, de la vitamine E et des acides aminés comme la glutamine et/ou la cystéine. Sous nos latitudes, les déficits sont rares mais une supplémentation peut valoir la peine, car ces nutriments sont importants pour apporter de l'oxygène au cuir chevelu, optimiser la division et la différenciation cellulaire et stimuler la production de kératine, la protéine qui constitue en grande partie la peau, les cheveux et les ongles. Les mesures suivantes peuvent aussi être utiles:

- Réduisez ou cessez votre consommation de tabac si vous fumez. Les radicaux libres inhalés rendent la peau blafarde.
- Mise sur des crèmes solaires à indice de protection élevé pour réduire les dégâts provoqués par les UV.
- Nettoyez et apportez quotidiennement à la peau de votre visage des soins adaptés.
- Coupez vos ongles courts et limez-les avec une lime en verre.
- Si votre cuir chevelu est irrité, utilisez des shampoings médicinaux doux et ne lavez pas vos cheveux plus souvent que nécessaire.
- Utilisez une brosse aux soies arrondies pour masser le cuir chevelu en douceur.»

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

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le **1<sup>er</sup> septembre 2021**.

### Soins doux pour la région des yeux



Une zone oculaire bien nettoyée aide à garder votre œil en bonne santé. Similasan Eye Wipes Sensitive à l'extrait de thé noir élimine en douceur la saleté et les corps étrangers, par exemple dans le cas d'un œil enflammé ou d'un œil allergique. Les lingettes jetables ont été spécialement développées pour la zone sensible des yeux et peuvent également être utilisées avant ou après les traitements ophtalmologiques. Les lingettes pratiques conviennent pour un entretien et un nettoyage rapides à la maison comme en déplacement et peuvent être utilisées pour les enfants à partir de deux ans.

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

### Ne plus jamais mal dormir



Le filtre à nanoparticules Biow révolutionne le sommeil en Suisse. Il filtre les particules nocives de l'air ambiant. Cela permet un sommeil profond et réparateur. Dans le même temps, l'air est enrichi en ions qui influencent positivement l'absorption d'oxygène. Biow est silencieux et ne perturbe pas le sommeil. En outre, l'appareil consomme peu d'énergie et est facile à utiliser. Installez-le, allumez-le et respirez profondément! Essayez-le maintenant pendant 30 jours. Plus d'informations sur [www.biow.ch/info@biow.ch](http://www.biow.ch/info@biow.ch) Téléphone 041 743 14 14

Biow Health & Beauty AG  
6300 Zug  
www.biow.ch

### ialugen® Calm Gel & Spray



Hydrate et calme la peau sèche et irritée. Acide hyaluronique bio-fermentatif: précieux, éprouvé, naturellement efficace. Gel et spray apaisants pour visage et corps.

- En cas d'irritations de la peau dues au froid, vent et soleil.
- Pour peau irritée après épilation, tatouages et traitements esthétiques.
- Hydrate naturellement et à long terme.
- Atténue les rougeurs et les démangeaisons.
- Gel: texture douce et rafraîchissante, sans parfum.
- Spray: nuage de soin au parfum délicat.
- Sans cortisone, parabènes et colorants.
- Végan

Ceci est un dispositif médical. Lisez la notice d'emballage.

IBSA Institut Biochimique SA  
6926 Montagnola  
www.ialugencalm.swiss

## Pour de beaux cheveux, de beaux ongles et une belle peau

### Les capsules d'huile de millet doré HIRSANA®

- L'épaisseur et la brillance des cheveux augmentent en prenant HIRSANA®
- stimule la santé du cheveu
- fortifie le cheveu
- lutte contre la chute des cheveux
- réduit les inflammations et les démangeaisons du cuir chevelu (miliacine)
- lutte contre le cuir chevelu sec et squameux

### Une composition exceptionnelle

Chaque capsule à l'huile de millet doré HIRSANA® contient 200 mg d'huile de millet doré pure de première qualité, riche en vitamine E et en miliacine. Les substances vitales telles que la vitamine E, la vitamine B6, la thiamine, la riboflavine, l'acide pantothénique, la biotine et le zinc, complètent ces précieuses capsules de manière optimale.

Chaque capsule d'huile de millet doré HIRSANA® contient le meilleur provenant de 4 kg de millet doré!



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

# HIRSANA®





# Soins de jour. Bien adaptés à votre type de peau.

**PROTÈGENT ET HYDRATENT EFFICACEMENT LA PEAU**

Ce soin de jour hautement efficace atténue les ridules et assure une protection durable contre le vieillissement cutané précoce et contre les effets négatifs de l'environnement. Avec ses précieuses substances actives, il stimule et préserve les fonctions cellulaires naturelles anti-âge de la peau. Également disponibles sans parfum, pour la peau sensible.

## **LES SUBSTANCES ACTIVES DE LA GAMME SOINS DE JOUR EN UN COUP D'ŒIL**

- **Biostimulateurs (complexe d'acides aminés):** hydratent intensivement les couches supérieures de la peau et ralentissent le vieillissement cutané
- **Panthénol:** apaise la peau irritée, améliore la rétention d'eau et déploie un effet régénérateur
- **Substance antirides Matrixyl® 3000:** comble les rides depuis l'intérieur
- **Vitamine E:** neutralise les effets néfastes des radicaux libres et diminue le vieillissement prématuré de la peau et les désordres cutanés induits par les rayons UVA

MADE IN SWITZERLAND 

En savoir plus sur  
les produits:

