

astrea Octobre 2021 
pharmacie
LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE



Exercice sur la **corde raide**

PRENDRE LA BONNE DÉCISION

VERTIGE DE HAUTE ALTITUDE

PIEDS SAINS

Conseils de santé

Les meilleurs extraits naturels pour votre santé

 **Alpinamed**

www.alpinamed.ch

Safran d'Or – pour que l'âme retrouve le sourire!

Lorsque l'humeur s'assombrit, que les pensées tournent en rond et que l'on ressasse douloureusement des idées noires, le safran illumine de nouveau la journée. Le safran, le curcuma et les vitamines B sont des aliments pour l'âme et peuvent apporter une aide lorsque la joie de vivre diminue. Des études scientifiques confirment que le safran et le curcuma peuvent contribuer positivement à l'équilibre mental et au bien-être de l'âme. Essayez.

Par les temps qui courent, les femmes ne sont pas vraiment incitées à rire. Les masques, la distanciation sociale, l'isolement et le manque de contacts pèsent sur notre psychisme et altèrent notre humeur. Une bonne portion d'optimisme, des discussions par vidéo, de la musique, beaucoup d'exercice physique et de souvenirs du temps passé nous aident à tenir le coup. Néanmoins, un bon repas peut aussi améliorer l'humeur et donner un coup de pouce à la joie de vivre. Essayez avec un risotto au safran ou un plat au curry. Les épices contenues dans ces préparations améliorent l'humeur et plaisent au palais. De plus, les capsules Safran Gold d'Alpinamed sont disponibles en pharmacie et droguerie. Elles contiennent un extrait de safran, du curcuma et beaucoup de vitamine B12 pour le psychisme et les nerfs.

Une capsule par jour pour plus de joie de vivre.



Bouger à tout âge!

MSM, curcuma et micronutriments pour les os, les cartilages et le tissu conjonctif!

Le MSM est une source naturelle de soufre. Il est utilisé avec succès depuis de nombreuses années pour maintenir la mobilité corporelle. Alpinamed MSM Curcuma apporte à l'organisme des composés soufrés, des anti-oxydants, des sels minéraux et des oligo-éléments importants. Cette préparation contient, outre du MSM, un extrait spécial de curcuma biodisponible ainsi que de la vitamine C, du zinc, du manganèse, du molybdène, du cuivre, du chrome et du sélénium qui participent à la **formation normale du collagène** et qui sont indispensables au fonctionnement normal **des os, des cartilages et des tissus conjonctifs**.



Ail noir

avec vitamines B

Pour le cœur & le cerveau

Les gélules Alpinamed à l'ail noir contiennent un extrait spécial d'ail noir ainsi que des vitamines B

- pour une fonction cardiaque normale
- pour diminuer la fatigue et la lassitude
- pour le maintien de globules rouges normaux
- pour un métabolisme du fer normal
- pour une fonction normale du système nerveux
- pour une fonction psychique normale

Des résultats de recherches menées sur plusieurs années démontrent que l'ail a un grand nombre de propriétés merveilleuses. Dans le cas de **l'ail noir**, il s'agit d'un ail argentin spécial dont la fermentation naturelle est l'œuvre de professionnels spécialisés au Japon dans le cadre d'une méthode séculaire. À la différence de l'ail normal, l'ail noir est totalement inodore et sans arrière-goût, et **n'entraîne ni renvois, ni ballonnements, ni effluves désagréables**. Et ce, sans influence négative sur les substances qui lui confèrent sa valeur!
2 – 3 gélules par jour – pour le cœur & le cerveau.



Une vessie saine!

Alpinamed Airelle rouge D-Mannose Boisson instantanée en granulés



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.

à boire froid ou chaud

Sommaire Octobre 2021

SUJET PHARE

4 Comment prendre la bonne décision?

SANTÉ

- 7 L'appel des montagnes
- 10 Le dilemme de l'altitude
- 12 Fait en Suisse pour la Suisse
- 14 Ronfler peut être dangereux
- 16 Automesure de la pression artérielle: quand, comment, pourquoi?
- 18 Contrôler la douleur
- 21 Système immunitaire: des défenses au top
- 24 Le chanvre pour soulager
- 26 Prévenir de manière efficace un AVC
- 27 Des nutriments qui ont du cœur
- 28 Cancer de la prostate – la formule magique: «le dépistage précoce»
- 30 Incontinence – le mal tabou

SOINS DU CORPS

- 32 Boucles rebelles ou calvitie distinguée?
- 35 Infos au poil
- 36 Des virus là en bas
- 38 Bien-être des pieds

ENFANTS

40 Salut, je m'appelle Champi!

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

- 41 Connaissez-vous tout l'éventail de prestations de votre pharmacie?
- 42 La vaccination contre la grippe
- 47 Notre réponse à vos questions

ET AUSSI

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

Dans la vie,

chère lectrice, cher lecteur,



on se retrouve régulièrement dans des situations qui ressemblent à un numéro de funambule. On est en équilibre sur une corde raide, et la moindre mauvaise décision peut entraîner la chute. Mais comment

revenir à la sécurité? Qu'est-ce qui nous aide à faire les bons choix? Autant de questions que nous posons à une experte chevronnée dès la page suivante. Elle sait s'il vaut mieux se laisser guider par sa raison ou ses sentiments pour parvenir au but. L'expression

” On peut te montrer le chemin, mais c'est à toi de le suivre,

est à mon sens très positive dans ce contexte, parce que le «cheminement» permet d'en apprendre beaucoup sur soi. Toutefois, cette édition ne montre pas seulement la voie sur un plan métaphorique: vous y découvrirez aussi des pistes pour vous déplacer avec aisance en montagne. La pharmacie pour sac à dos bien pensée de la page 9 est tout aussi utile à cet égard que les articles sur le vertige et la manière de garder vos pieds en bonne santé. Nous espérons que nos conseils pour fortifier vos défenses immunitaires élimineront quelques cailloux dans vos chaussures. Je suis en tout cas ravie que vous ayez décidé de parcourir cette édition. Si vous voulez mon avis, C'EST VRAIMENT UN TRÈS BON CHOIX!

Bien à vous,

Irene Strauss

Rédactrice en chef et pharmacienne

Comment prendre la bonne décision?

Souvent, l'«embarras du choix» nuit à une décision claire et efficace. La Prof. D^{re} Katrin Fischer étudie les différents mécanismes qui influencent la prise de décision.

Meta Zweifel

» Nous devons tous acquérir cette capacité de décision, car elle ne nous est pas donnée à la naissance.



La Prof. D^{re} Katrin Fischer est chargée de cours en psychologie appliquée à la Haute École spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest.

Professeure Fischer, un vieux proverbe de la Rome antique préconisait de réfléchir à chacun de ses actes et d'en peser les conséquences. Ce principe est-il toujours judicieux dans notre monde ultra-complexe?

Prof. D^{re} Katrin Fischer: pour certaines décisions qui ont une portée significative comme le choix d'un métier, un changement d'emploi ou dans certaines situations difficiles, notamment dans le domaine médical,

il est important d'essayer de se représenter les faits de la manière la plus concrète possible et de s'y projeter. Il faut en outre anticiper, de la manière la plus réaliste possible, les conséquences éventuelles de l'une ou l'autre situation.

L'ère corona nous apprend-elle qu'un seul méchant virus peut considérablement limiter nos possibilités de décision?

Je vois les choses un peu autrement. Le virus et la pandémie nous ont appris que la mesure dans laquelle nous pouvons contrôler le monde et notre vie est bien plus réduite que nous ne le pensions. Ils nous ont montré que nous ne pouvons pas entièrement anticiper le chemin sur lequel nous marchons. Soudain, un tournant auquel nous ne nous attendions pas du tout et auquel nous n'étions pas préparés peut se présenter.

L'être humain est-il capable d'apprendre de ses expériences négatives et d'améliorer ainsi ses capacités de décision?

Nous devons tous acquérir cette capacité de décision, car elle ne nous est pas donnée à la naissance. Si la question est de savoir si nous pouvons apprendre de nos expériences négatives et élargir l'étendue de notre expérience, je vous dirais «oui» – à condition, que nous soyons prêts à nous remettre en question et à reconsidérer d'un œil critique nos processus de prise de décision. Mais il ne suffit pas de se dire «Quelque chose s'est passé de travers», pour ensuite reporter la faute sur quelqu'un d'autre ou sur les circonstances de la vie. Il faut être prêt à se poser les bonnes questions.

Et quelles sont les bonnes questions?

Elles sont du type: «Comment suis-je arrivé(e) à cette décision? Quels aspects ai-je pris en compte et lesquels ai-je négligés?» C'est aussi très important de se demander: «Suis-je honnête avec moi-même?» Si cette remise en question se fait en toute honnêteté, on peut en apprendre beaucoup et, dans certaines circonstances, tirer parti d'une «mauvaise» décision.

Pour les décisions importantes, le bon sens et la raison l'emportent-ils sur les «tripes»?

Pour commencer, nous devons – sur la base des informations dont nous disposons, ou avec l'aide d'experts compétents – tenter de prendre une décision la plus raisonnable et rationnelle possible. Mais il se peut que nous ayons l'impression que notre décision ne soit pas tout à fait la bonne: c'est là que notre intuition nous parle et nous fournit une information très importante, que nous devrions prendre au sérieux. Ça ne veut pas dire que nous devons immédiatement revenir sur notre décision. Mais nos émotions servent à rectifier le tir. Elles nous engagent à nous demander si nous pourrions avoir omis un paramètre important. La raison et les émotions ne sont donc pas antinomiques: le ressenti est plutôt un signal d'alerte, un vigile qui me dit que je n'ai pas encore tout assez bien vérifié, que je n'ai pas pensé à tout.

En tant que chargée de cours, vous enseignez aussi les techniques de prise de décision. Pouvez-vous nous en expliquer les grandes lignes à l'aide d'un exemple?

Oui. Imaginons par exemple que Madame X doive se décider entre deux offres de travail, A et B. Dans ce contexte, la «méthode du tétralemme» peut l'aider. D'abord, Madame X explore l'option A: à quelles conséquences peut-elle s'attendre, quel est son ressenti? Puis, elle change de place dans la pièce où elle se trouve et réfléchit à l'option B. Ce changement de position dans l'espace lui permettra probablement de ressentir à quel place elle s'est sentie le mieux et d'où elle a peut-être eu la meilleure vue d'ensemble. Passons maintenant à la troisième étape de la méthode du tétralemme: on peut se demander si les options A et B sont conciliables.

Comment cela se traduit-il dans la réalité?

Supposons que Madame X a une offre d'emploi à Berne mais qu'elle vit à Zurich. Elle se demande si elle doit déménager à Berne ou rester à Zurich et faire la navette entre les deux – et quelles seront les conséquences de ces trajets entre son lieu de vie et son lieu de travail? Si elle n'arrive pas à une décision claire, peut-être vaut-il mieux attendre de voir si une option C pourrait être la meilleure solution. Enfin, il y a une dernière et importante question à se poser: s'agit-il vraiment de choisir entre A et B?

Vous faites monter le suspense! Quelle peut donc bien être la solution?

Peut-être que Madame X va réaliser qu'elle cherche un nouveau job parce qu'elle est harcelée dans son travail actuel. Il ne s'agit donc pas de changer de ville ni de l'une ou l'autre offre d'emploi. Le vrai problème vient de la situation de harcèlement: «Quelle

est la situation et comment puis-je résoudre le conflit qui m'accable?» Lors des séances de conseils sur la prise de décision, il n'est pas rare qu'on ait un déclic qui nous révèle qu'on ne doit pas forcément décider entre A et B mais que le problème se situe tout à fait ailleurs.

Le sociologue Peter Gross a un jour raconté avec humour à quel point il a eu du mal à faire son choix entre toutes les sortes de yogourt du supermarché. À la caisse, il se demandait encore s'il n'aurait pas dû en choisir une autre. Pourquoi remettons-nous souvent en doute une décision déjà prise?

Nous sommes probablement nombreux à connaître ce genre de situations. Au restaurant, on commande un menu, on reçoit son plat et, tout à coup, on a l'impression qu'on aurait mieux fait de commander la même chose que la personne en face de nous. Quand il s'agit de décisions vraiment importantes, nous ne pouvons parfois pas en influencer l'issue. L'important est toutefois de s'interroger attentivement et honnêtement sur nos objectifs réels. Si le processus de prise de décision est bien pensé, nous pouvons aussi nous arranger de conséquences qui ne sont pas forcément idéales.

Un questionnaire honnête est donc la base d'un processus de prise de décision qui se passe bien?

Absolument, c'est ainsi que, pour une décision d'ordre professionnel, on peut arriver à une conclusion comme: «Je ne veux plus faire autant d'heures supplémentaires et travailler jusqu'à l'épuisement» – malgré le fait qu'on obtient une reconnaissance sociale quand on est toujours disponible. Bien sûr, les choses peuvent aussi prendre une tournure imprévisible et nous forcer, pour ainsi dire, à choisir entre la peste et le choléra.

Pourquoi repousse-t-on parfois le plus possible la prise d'une décision?

Ça peut être lié au fait qu'on redoute ce difficile processus de prise de décision ou les conflits qui peuvent l'accompagner. Mais certaines décisions ont aussi besoin d'un certain temps pour mûrir. Quand on sent qu'on n'a pas encore atteint le bon moment, mieux vaut se donner du temps. En cas d'incertitude, il est bon de ne rien entreprendre qui pourrait limiter ses possibilités d'action avant d'avoir pris une décision définitive et de laisser la porte ouverte aux alternatives. Pour les décisions qui ont de vastes conséquences et qui peuvent impliquer l'entourage, il est conseillé de ne pas se retrancher dans sa bulle mais d'en parler avec des personnes de confiance: «Tu vois, je suis dans telle situation...» L'interlocuteur en question ne doit pas donner de conseils mais, par son point de vue critique, permettre la réflexion et la justification de la décision. ■

Pour plus d'énergie au quotidien.

ginsana® – comme source d'énergie pour augmenter les performances en cas de fatigue, de faiblesse et d'états d'épuisement.

AUX EXTRAITS DE GINSENG.

CONTRE LA FATIGUE.

EN ÉTAT DE CONVALESCENCE.



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

zeller

0821/1838

L'appel des montagnes

Peu de sports sont aussi variés que la randonnée. De la marche facile à la randonnée plus exigeante, jusqu'à la course de haute montagne et à l'alpinisme extrême, tout est possible. Mais en gardant toujours en tête la sécurité et un comportement adapté à la montagne.

Christiane Schittny, pharmacienne

La randonnée et l'alpinisme font partie des sports les plus sains. Bouger en plein air, c'est fun et il n'y a pas mieux pour faire le plein de nature et reposer les esprits stressés. Sans oublier tous les aspects positifs pour notre santé: la randonnée améliore l'endurance, fait travailler en douceur les muscles, les ligaments et les articulations, renforce le cœur, active la circulation et fait baisser la tension artérielle, stimule le métabolisme, dépense de l'énergie et améliore la fonction pulmonaire. Autant de bonnes raisons d'enfiler ses chaussures de marche et de passer une journée en montagne.

Être prêt(e) à tout

Avant de se lancer, il s'agit de bien se préparer. Car la montagne peut cacher de nombreux dangers: les changements de temps brutaux (arrivée soudaine du froid,



Numéros des urgences

Urgences sanitaires

144

Rega

Garde aérienne suisse

1414

rafales de neige, orage) ou une visibilité quasi nulle à cause du brouillard exigent un grand sens de la sécurité et de l'orientation, la prudence qui s'impose et une certaine expérience de la montagne. Avant de quitter la maison, il s'agit de bien étudier le trajet prévu sur la carte et de passer en revue les stratégies d'urgence, les possibilités de redescendre rapidement et la localisation des refuges. D'au-

tant plus que le trajet est long et difficile et qu'on monte en altitude.

Partir bien équipés

Bien sûr, l'itinéraire doit être adapté aux performances individuelles et à l'expérience de la montagne de chacun. Si vous n'êtes pas sûr(e) de vous, mieux vaut vous joindre à un groupe conduit par un(e) guide ou à des personnes expérimentées. Votre équipement doit en outre être adapté au degré de difficulté de la randonnée. Pour les itinéraires faciles, de bonnes chaussures de marche, un sac à dos confortable et léger avec une ceinture ventrale, des vêtements chauds, une veste tous temps, une protection solaire et des boissons en suffisance suffisent généralement. Si vous envisagez un circuit plus exigeant ou de grimper en altitude, il faudra prévoir beaucoup plus de choses: selon l'objectif, outre des repas riches en énergie et des snacks adaptés, emportez



ginsana®



aussi une boussole, des cordes, un piolet, des crampons ou du matériel de sauvetage. Pour les courses les plus exigeantes, il faut une grande expérience de la montagne. Elles ne sont pas adaptées à la majorité des usagers de la montagne.

Le défi de l'altitude

Plus on monte haut, plus la pression de l'oxygène dans l'atmosphère est faible. La saturation en oxygène du sang diminue, ce que le corps perçoit comme un déficit en oxygène. Pour compenser, la respiration s'accélère et le cœur commence à battre plus rapidement. Il doit pomper plus, ce qui lui demande plus d'effort. En règle générale, on part du principe qu'à partir de 1500 mètres d'altitude, les performances physiques diminuent d'un pour cent tous les 100 mètres d'altitude

” Le rayonnement solaire augmente d'environ 4% tous les 300 mètres d'altitude.

supplémentaires. En d'autres termes, à 2500 mètres d'altitude, nous ne pouvons compter que sur 90% de nos capacités et sur 80% à 3500 mètres! Ce n'est pas rien. Mais à partir de quelle hauteur devons-nous être prudents et quand cela peut-il devenir dangereux? La plupart des gens résistent bien jusqu'à 2500 mètres d'altitude. À partir de 3000 mètres, des œdèmes (accumulation d'eau dans les tissus) peuvent apparaître, à partir de 4000 mètres les personnes non acclima-

tées peuvent souffrir du mal des montagnes (problèmes dus au manque d'oxygène tels que maux de tête, nausées, vomissements ou étourdissements). À partir de 6000 mètres, l'homme ne peut survivre que quelques semaines et à partir de 7500 mètres, il y a un danger de mort et la survie est quasi impossible. Si ces symptômes apparaissent, il faut redescendre immédiatement.

Dangers du soleil

Le rayonnement solaire augmente d'environ 4% tous les 300 mètres d'altitude. Même à une altitude relativement modeste de 1500 mètres, les rayons du soleil ont ainsi 20% d'énergie en plus qu'au niveau de la mer, et à 3000 mètres pas moins de 40%. Si l'on évolue sur la neige

ou la glace, la réflexion de la lumière vient encore s'ajouter à cela et peut renforcer jusqu'à 100% le rayonnement solaire! Une bonne protection solaire avec un indice maximal s'impose sur toutes les zones de peau exposées et les yeux doivent être protégés par des lunettes de soleil ou des lunettes glacier, sinon gare aux brûlures sévères et douloureuses de la cornée (cécité des neiges).

Froid glacial

Le froid est une autre problématique importante en montagne. À conditions climatiques égales, la température baisse de deux degrés Celsius tous les 300 mètres d'altitude supplémentaires. Si la pluie s'en mêle, si le vent commence à souffler ou si la nuit tombe, la température peut chuter encore plus drastiquement. Par conséquent: même si le temps est agréable, différents vêtements chauds – idéalement suivant la technique de l'oignon – et une veste imperméable sont incontournables dans le sac à dos. En cas de besoin, une couverture de survie est aussi utile pour protéger les personnes accidentées (ou non) de l'hypothermie.

En cas d'exposition prolongée à des températures trop basses, il y a en effet un risque d'hypothermie et d'engelures. Les parties du corps particulièrement exposées aux conditions météorologiques comme les orteils, les doigts, le nez, les joues et les oreilles y sont particulièrement sensibles. En cas d'engelures, des cristaux de gels se forment dans les tissus et endommagent les cellules, qui meurent. En cas d'hypothermie, c'est tout le corps qui est touché et la température corporelle peut rapidement descendre en dessous de 35°C. Attention: les dommages du froid peuvent apparaître dès zéro degré si d'autres facteurs comme le vent, l'humidité ou l'épuisement viennent s'y ajouter.

À emporter dans la pharmacie du randonneur

En montagne comme partout, un accident plus ou moins grave peut toujours arriver. À la différence près que l'accès des secours n'y est pas toujours facile. Mieux vaut donc se montrer prévoyant. Pensez à emporter dans votre pharmacie des pansements pour ampoules, un désinfectant, une pincette, une écharpe, divers pansements et bandages, une bande élastique et une couverture de survie. N'oubliez pas non plus vos médicaments personnels.

Ayez aussi toujours sous la main le numéro des urgences sanitaires (144) et celui de la Rega (garde aérienne suisse, 1414). Les organisations de secours d'urgence interviennent non

seulement sur place mais sont aussi là pour vous conseiller dans une situation critique. En cas de doute, mieux vaut donc appeler «pour rien» que renoncer à une aide indispensable. ■



Soulage les douleurs au dos



détend les muscles tendus et douloureux

12 h chaleur thérapeutique profonde

sans odeurs & pratique au quotidien




Autres produits
Dolor-X
Hot Gel &
Roll-on

Dolor-X Hot Pad
Ceinture auto-chauffante pour le bas du dos

Votre partenaire santé suisse 
axapharm ag, 6340 Baar

WELEDA

Depuis  1921



YEUX SECS?

Visiodoron Malva® Solution ophtalmique

Dispositif médical. Informations détaillées: voir mode d'emploi. Weleda SA, Suisse

Le dilemme de l'altitude

Seriez-vous capable de danser sur un câble sans être pris(e) de vertige? La sensation de vertige causée par la hauteur peut être handicapante. La peur est une réaction vitale qui nous prévient d'un danger – mais une peur excessive peut aussi mettre notre vie en danger!

Rebekka Thöni Tobler, pharmacienne FPH en officine, homéopathe

Pour les personnes qui ont peur du vide ou qui ont le vertige, la hauteur peut être un vrai calvaire et chaque sommet, chaque balcon ou chaque pont se transformer en supplice. Heureusement, ces deux phénomènes peuvent se traiter et ne sont pas une fatalité. En se confrontant de manière répétée à la hauteur, les personnes touchées peuvent apprendre à gérer leur peur et, avec le temps, dépasser leurs propres limites.

Le vertige de haute altitude

Le vertige de haute altitude est également décrit comme une intolérance visuelle à l'altitude et touche environ une personne sur quatre. Il apparaît généralement entre dix et vingt ans et peut persister tout le reste de la vie.

Le vertige est provoqué par des déclencheurs concrets: il peut s'agir d'un point de vue exposé, du fait de devoir monter à une échelle ou parcourir une arête exposée en montagne. Les personnes touchées par le vertige cherchent alors des yeux des points fixes autour d'elles, mais n'en trouvent pas suffisamment. Le flux d'informations entre le sens de la vue, responsable de la performance visuelle, et la commande de la posture s'en trouve alors perturbé. Le corps réagit de manière incontrôlée et commence à vaciller. Les personnes touchées ressentent une

” Le vertige de haute altitude est également décrit comme une intolérance visuelle à l'altitude et touche environ une personne sur quatre.

sensation de vertige. Elles marchent au ralenti, à petits pas et avec une prudence infinie.

Un vertige fonctionnel

Le vertige de haute altitude a aussi une composante psychique et entre dans la catégorie des vertiges fonctionnels (anciennement appelés «vertiges psychogènes»). Les personnes touchées cherchent en permanence à contrôler leur équilibre, ce qui provoque ou renforce la sensation de vertige. Le stress dans la vie professionnelle ou privée et le surmenage physique sont des déclencheurs courants. Ce vertige oscillatoire ou étourdissant est moins intense le matin, ainsi qu'après la consommation de faibles quantités d'alcool.

Le vertige de haute altitude est comparable à la pratique du ski avec une mauvaise visibilité, dans un paysage enneigé sans contrastes – il donne une sensation de jambes en coton et de malaise abdominal. D'autres signes physiques accompagnent souvent la sensation de vertige:

nausées, accès de transpiration, tremblements, accélération des battements du cœur, etc.

La peur du vide

La peur du vide, appelée acrophobie en jargon médical, touche environ 4 % de la population. Cette forme d'hypersensibilité peut être présente dès la naissance ou apparaître à cause d'un traumatisme: une expérience de la hauteur qui a déclenché une crise d'angoisse, p. ex. une chute malencontreuse. Différents facteurs de stress se sont alors conjugués: une fatigue physique et psychique associée à la hauteur. Les personnes touchées font une crise de panique. Elles ne peuvent ni avancer ni reculer. Désormais, elles sont tenaillées par la peur d'avoir peur et cette peur déclenche toujours de nouvelles crises de panique – c'est un cercle vicieux. De plus, cette peur ne se manifeste pas seulement dans les situations concrètes où la personne touchée est confrontée au vide. Elle peut déjà se manifester juste en y pensant

tranquillement assis(e) sur son canapé, avec une sensation d'oppression dans la poitrine, de nœud à l'estomac et une accélération des battements du cœur.

Apprivoiser la hauteur

Se confronter à la hauteur sur des ponts, des tours ou des balcons permet d'accumuler les expériences réussies. En pro-

Quand la sensation de vertige doit-elle alarmer?

L'AVC est une urgence absolue: le/la patient(e) ressent une sensation de vertige qui rend la démarche peu assurée. Son apparition est brutale et les symptômes concomitants (maux de tête, troubles sensoriels, paralysie du visage...) généralement unilatéraux. Les crises de vertige de courte durée et les vertiges dont les facteurs déclenchants sont connus sont généralement sans danger. Il peut s'agir de troubles de la régulation de la tension artérielle (p. ex. hypotension orthostatique, lorsqu'un voile noir trouble la vue quand on se lève rapidement), surmenage physique ou fringale. S'asseoir, manger quelque chose de salé et de riche en glucides et boire est souvent utile. Si possible, on prendra aussi la tension.

Des vertiges qui durent plusieurs heures ou jours ou des crises de vertiges de courte durée mais récurrentes nécessitent un avis médical. Il peut s'agir des effets indésirables d'un médicament (p. ex. les somnifères), de la maladie de Ménière, de vertiges positionnels ou d'une forme particulière de migraine.

cedant par étapes, les personnes phobiques en sortent renforcées et peuvent échapper à l'emprise de la peur. Cette confrontation à des défis toujours plus grands est une forme de désensibilisation, une méthode connue dans le traitement des allergies. Elle consiste à administrer l'allergène (ici la hauteur) à des doses faibles mais toujours plus importantes afin que le corps s'y habitue. Cette approche progressive s'apparente à une thérapie comportementale dans laquelle les personnes touchées s'exposent à la hauteur, source d'angoisse, afin de surmonter la situation anxiogène. Elles se rendent ainsi compte que les symptômes dont elles sont victimes ne mettent pas leur vie en danger et disparaissent spontanément. On peut apprendre à gérer la peur du vide – avec beaucoup de motivation et d'entraînement. Les personnes touchées doivent être prêtes à vouloir transformer leur peur panique en peur pragmatique. ■

Les solutions disponibles en pharmacie

Si, en cas de peur du vide, la confrontation à la situation anxiogène (voir le paragraphe Apprivoiser la hauteur) ne donne pas les résultats escomptés, différentes techniques de relaxation, la psychothérapie ou certains médicaments peuvent aider. La pharmacie a aussi des solutions:

• Homéopathie:

- *Aconitum*: premier remède contre l'angoisse et la panique

- *Argentum nitricum*: remède de référence contre «l'attrait du vide», la peur de regarder en bas depuis une hauteur, quand le vide semble nous aspirer et nous retourne l'estomac

- *Gelsemium*: en cas de peur anticipée, quand la personne est déjà tremblante, énervée ou comme paralysée avant même d'être en hauteur

• Médicaments conventionnels contre l'anxiété et les troubles paniques:

le plus souvent sur ordonnance

• **Nutriments:** vitamines du groupe B qui renforcent les nerfs, magnésium, zinc, potassium

• **Plantes médicinales:** avoine (effet relaxant), passiflore, mélisse, valériane, orpin rose, lavande...

Fait en Suisse pour la Suisse



«Veux-tu continuer à errer sans cesse? Regarde, ce qui est bon est à portée de main!» Dès le XVIII^e siècle, Goethe exprimait déjà une idée de plus en plus tendance aujourd'hui. L'importance accordée au local s'accroît dans les domaines les plus divers. Y compris lorsqu'il s'agit de notre santé. Découvrez ici sur quelles entreprises de tradition suisse vous pouvez miser et ce qu'elles peuvent faire pour votre bien-être.

Vitamines Burgerstein Rapperswil

Des produits authentiques, formulés en Suisse

Les vitamines Burgerstein de l'entreprise familiale de Rapperswil existent depuis près de 50 ans. Chacune de nos formules magistrales est élaborée sur la base de données scientifiques par nos propres chercheurs. Nous veillons à utiliser des substances naturellement présentes dans l'organisme ou apportées par l'alimentation afin qu'elles puissent être parfaitement assimilées.



Burgerstein Zink-C – pour le système immunitaire

Burgerstein Zink-C est un bonbon à sucer enrichi en zinc et vitamine C. Le zinc et la vitamine C, qui soutiennent le bon fonctionnement du système immunitaire, sont absorbés par le biais des muqueuses. Sans arômes, colorants et conservateurs artificiels. Pour enfants à partir de quatre ans et adultes. Idéal aussi pour la route.

Antistress SA – Burgerstein Vitamines
8645 Rapperswil-Jona
www.burgerstein.ch

Bio-Strath AG Zurich

60 ans de Bio-Strath

Bio-Strath est synonyme de produits naturels basés sur l'unique levure végétale Strath, qui contient 61 substances vitales. Une équipe de 21 personnes s'engage à produire et à développer des produits naturels de la plus haute qualité. Les produits Strath sont utilisés comme compléments alimentaires quotidiens et offrent des solutions à des problèmes spécifiques.



Strath Fortifiant avec de la vitamine D

Il est important d'avoir un taux de vitamine D suffisamment élevé à chaque étape de la vie. Ce complément alimentaire riche en substances vitales convient aux enfants, aux adultes, aux femmes enceintes, aux mères allaitantes, aux écoliers, aux professionnels, aux sportifs et aux personnes âgées.

- Soutient le système immunitaire.
- Contribue au maintien d'une ossature et d'une dentition normales.
- Contribue au maintien d'un fonctionnement musculaire normal.

Bio-Strath AG
8008 Zurich
www.bio-strath.com

Dr. Wild & Co. AG Muttenz

La qualité est la première des priorités

Depuis près de 90 ans, l'entreprise familiale établie dans la région de Bâle s'engage avec ardeur et passion pour la santé bucco-dentaire au quotidien. La qualité de nos produits de soins bucco-dentaires étant la première de nos priorités, nous les produisons nous-mêmes sur notre site de fabrication à Muttenz.



Une hygiène dentaire de grande qualité tout au long de la vie

Nos dentifrices et bains de bouche des marques Depurdent®, Emofluor®, Emoform®, Emofresh® et Tebodont® sont fabriqués exclusivement en Suisse. Grâce à des formulations et des compositions innovantes, ils offrent des solutions remarquables pour l'hygiène bucco-dentaire au quotidien et contribuent ainsi à la bonne santé globale de la bouche.

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

TRISA SA Triengen

Leader en innovation et technologie

Fondée en 1887 au cœur de la Suisse, la société TRISA SA est aujourd'hui l'un des leaders mondiaux dans les domaines de l'hygiène buccale, des soins des cheveux et de beauté. Chaque jour, plus d'un million de produits quittent les usines modernes – une production impressionnante qui engendre aussi une grande responsabilité pour l'humain et l'environnement.



Sonic Performance Brosse à dents sonique

La brosse à dents sonique innovante pour un nettoyage en profondeur supérieur grâce à 40 000 mouvements sonique et à l'effet hydrodynamique qui en résulte. Recommandé par les dentistes suisses. Développé et produit en Suisse et sélectionné comme «conseil d'achat» par le magazine de consommateurs K-Tipp.

TRISA SA
6234 Triengen
www.trisa.ch

IVF HARTMANN SA Neuhausen

Helps. Cares. Protects.

IVF HARTMANN SA dont le siège est à Neuhausen (SH), est depuis plus de 150 ans l'une des plus grandes entreprises suisses dans le domaine des biens de consommation médicaux. Notre vaste gamme comprend des produits pour le traitement des plaies, l'incontinence, la chirurgie et la désinfection, ainsi que pour les premiers secours et du ménage.



Le pansement antidouleur à base végétale

ISOLA Capsicum N est appliqué en cas de douleur somatique profonde, c'est à dire lors de blessures de la musculature, des os, des articulations et du tissu conjonctif. Le médicament à base de végétaux interrompt la conduction des stimuli de la douleur périphérique et stimule la circulation sanguine. L'agréable effet chauffant favorise en outre le processus de guérison.

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

IVF Hartmann SA
8212 Neuhausen
www.ivf.hartmann.info

Sidefyn Cosmetics AG Ittigen

Sidefyn cosmétique naturelle

«Sidefyn» signifie aussi fine que de la soie. En dialecte bernois, le terme est aussi souvent utilisé pour décrire des choses, des personnes ou des situations belles et agréables. Sidefyn Cosmetics est une jeune entreprise familiale bernoise qui s'appuie sur la qualité suisse, des composants naturels et des partenaires régionaux.



Produits de soins avec du petit-lait

La marque bernoise de cosmétiques naturels Sidefyn utilise les précieuses substances du petit-lait pour ses produits de soins. Ceux-ci renforcent les mécanismes de protection de la peau et confèrent équilibre et bien-être, même aux peaux sensibles. Pour une peau jeune, fraîche et saine – tout simplement sidefyn, aussi fine que de la soie!

Sidefyn Cosmetics AG
3063 Ittigen
www.sidefyn-cosmetics.ch

Ronfler peut être dangereux

Un nez bouché ou une gorge temporairement encombrée peuvent provoquer des épisodes de ronflements. La situation devient dangereuse lorsque les attaques de ronflements nocturnes régulières entraînent des dysfonctionnements respiratoires.

Meta Zweifel

Le problème ne se résout ni par un amical «chéri, tu ronfles, cela m'inquiète» ni en décidant de faire chambre à part. Durant le sommeil, tous les muscles se détendent, également ceux de la cavité pharyngienne supérieure, où le processus d'endormissement peut restreindre l'espace disponible pour la respiration. Le souffle de la respiration doit alors traverser les tissus de la gorge ainsi rétrécie avec une pression plus élevée – ceux-ci commencent à vibrer et peuvent provoquer des séquences de ronflements tonitruantes – un problème des plus éprouvants pour le ou la partenaire qui dort à côté. Célibataire, dormeur solitaire ou nuit en couple: la situation devient dangereuse lorsque la respiration s'interrompt durant quelques secondes après une attaque de ronflements avant que ceux-ci ne reprennent de plus belle. Faire une pause a une connotation positive lorsqu'il s'agit de venir à bout du stress ou de prendre le temps de s'arrêter un moment pour se détendre. Néanmoins, la pause respiratoire durant le sommeil est une situation dangereuse. Les remèdes maison recommandés avec bienveillance tels

que changer de position dans le lit, renoncer au petit digestif du soir et à un dîner copieux, ne pas fumer, adopter une température fraîche dans la chambre à coucher ou encore perdre du poids peuvent apporter une aide dans les cas bénins. En cas de graves attaques d'apnée du sommeil, ils sont néanmoins inefficaces.

Que signifie SAOS?

SAOS est l'abréviation de «syndrome d'apnée obstructive du sommeil» et décrit les éventuels effets nocifs sur la santé des attaques nocturnes de ronflements avec pauses respiratoires. Lorsque les voies respiratoires sont bloquées, le cerveau réagit et réveille le corps durant de très brefs instants, afin que de l'air riche en oxygène puisse à nouveau pénétrer dans les poumons. Il est bien évident que le sommeil est tout sauf reposant lors-

» Les remèdes proposés sur Internet ou dans des brochures promettant de libérer des ronflements sont fortement déconseillés.

qu'il consiste en une alternance répétée de blocages et de réactions de réveil. Néanmoins, les conséquences de l'apnée du sommeil peuvent être fatales, augmenter la tension et, dans certains cas, provoquer un infarctus ou un AVC.

Consulter, ne pas attendre

Un homme politique haut placé a décrit remarquablement la façon dont il a longtemps été agacé par ses troubles du sommeil nocturnes et fini par supposer que la fatigue grandissante qu'il ressentait durant la journée avait quelque chose à voir avec ses attaques de ronflements. «J'ai néanmoins toujours repoussé la consultation d'un spécialiste – je n'avais pas le temps. Jusqu'à ce que je provoque un jour un accident de la circulation. Heureusement, celui-ci est resté sans gravité. Mais cette somnolence de quelques secondes au volant et ses consé-

quences m'ont ouvert les yeux: il est temps d'agir et de consulter un spécialiste, car tu deviens sinon non seulement un danger pour toi-même, mais également pour les autres.»

Pour les hommes et les femmes souffrant de ronflements, il s'agit dans un premier temps de consulter un spécialiste ORL dans une clinique privée ou une clinique possédant un service de médecine du sommeil. Les remèdes proposés sur Internet ou dans des brochures promettant de libérer des ronflements sont fortement déconseillés.

Après une consultation médicale professionnelle, cet homme qui avait été secoué par un accident de la circulation a pu être aidé avec un masque respiratoire. Il s'habitua assez rapidement au masque PPC, sans que celui-ci le gêne dans sa liberté de mouvement. Sa femme se fit également à l'image de ce partenaire «masqué» dans son lit, qui ne cessait d'affirmer que grâce au masque et à son sommeil de nouveau paisible, il jouissait à présent d'une toute nouvelle qualité de vie.

Le masque nocturne ne convient pas aussi bien à toutes les personnes concernées. Entre-temps, la recherche a développé de nouvelles méthodes permettant d'aider les personnes fortement touchées par l'apnée du sommeil. Par exemple avec un stimulateur lingual. ■

Qu'est-ce qu'un stimulateur lingual?



Professeur Tschopp, comment expliquer à un profane les avantages de ce stimulateur?

Prof. Dr. med. Kurt Tschopp*: durant le sommeil, la langue s'endort. Elle peut alors glisser vers l'arrière et obstruer partiellement les voies respiratoires. Le stimulateur du nerf de la langue contrôle en permanence le rythme respiratoire et agit avec une impulsion électrique contre le déplacement de la langue, permettant ainsi un sommeil paisible et reposant. Ce stimulateur est implanté au niveau de la poitrine. Néanmoins, l'intervention chirurgicale n'entre en ligne de compte que si aucune autre mesure n'a pu remédier aux troubles sévères.

Actuellement, deux systèmes de stimulateur lingual sont proposés: notre clinique est la seule en Suisse à pouvoir offrir ce choix au/à la patient(e).

Le stimulateur du nerf de la langue est un petit implant?



Exactement. Je trouve important de souligner que cet implant n'est pas posé simplement en réponse au souhait d'une patiente ou d'un patient souffrant de problèmes de ronflements. Les articles médiatiques portant des titres tels que

«Une impulsion électrique contre le ronflement» transmettent des idées complètement fausses. Il s'agit d'effectuer des examens très poussés à tous les niveaux.

Cette intervention chirurgicale consistant à implanter un stimulateur du nerf de la langue peut-elle avoir des effets secondaires ou autres conséquences?

Tout a des effets secondaires. Si l'apnée du sommeil n'est pas traitée, elle a des effets secondaires et des conséquences. Le traitement de l'apnée du sommeil peut lui aussi avoir des effets secondaires et des conséquences.

Il serait présomptueux d'affirmer que toute complication est exclue pour cette intervention. Néanmoins, on peut constater que les complications sont très rares dans ce cas et que le stimulateur du nerf de la langue est un procédé très doux pour traiter l'apnée du sommeil.

Quelles méthodes seraient bien moins douces comparées à la pose d'un implant?

Par exemple une ostéotomie de la mâchoire inférieure et supérieure. Cette intervention chirurgicale consiste à déplacer toute la mâchoire vers l'avant. Il s'agit ainsi d'une procédure bien plus agressive et, en outre, moins efficace que l'implantation d'un stimulateur lingual.

Pour plus d'informations sur le **stimulateur lingual**, consulter entre autres: www.ksbl.ch/hno-leistungen/schlafmedizin/Zungenschrittmacher-schlafapnoe

* Le Prof. Dr. med. Kurt Tschopp est médecin-chef du service ORL de l'hôpital cantonal de Bâle-Campagne à Liestal.

Automesure de la pression artérielle: quand, comment, pourquoi?

En ces temps de pandémie, on oublie presque la place importante qu'occupent les maladies cardiovasculaires comme cause de décès. Dans les pays occidentaux, ce sont elles qui sont, avec les cancers, à l'origine de la majorité des décès. L'hypertension est dans ce contexte un facteur de risque particulièrement important.

Isabelle Hulmann, pharmacienne

Sournoise et imperceptible, l'hypertension artérielle met à mal les vaisseaux sanguins parfois pendant des années avant d'être dépistée. D'où l'importance de la mesurer régulièrement: selon les recommandations actuelles, une fois par an par un(e) professionnel(le), et cela dès l'âge de 18 ans. L'origine de l'hypertension artérielle étant souvent inconnue, on parle d'hypertension essentielle ou primaire. Cette augmentation de la pression sanguine est la conséquence d'une rigidité croissante des vaisseaux sanguins qui ne sont plus capables de s'adapter à la pression découlant de la propulsion du sang par le cœur dans les vaisseaux. Ce surcroît de pression est à la longue néfaste: pour les vaisseaux eux-mêmes, pour le cœur, pour le cerveau, pour les reins ou encore pour les yeux. Les maladies cardiovasculaires favorisées par l'hypertension sont entre autres l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral et l'insuffisance rénale. Donc, en cas de pression artérielle accrue – les valeurs critiques figurent dans l'encadré à la page 17 –, il n'y a qu'un seul réflexe à avoir: consulter son/sa médecin.

” Les maladies cardiovasculaires favorisées par l'hypertension sont entre autres l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral et l'insuffisance rénale.

Pourquoi mesurer soi-même sa pression artérielle?

Dans le cadre d'un traitement médicamenteux contre l'hypertension, l'automesure de la pression artérielle prend tout son sens. L'enregistrement des valeurs permet aux professionnels de vérifier l'efficacité du traitement et de l'adapter si nécessaire.

Une fois un tensiomètre validé acheté dans un magasin spécialisé, plus rien ne s'oppose à la mise en pratique. Cependant, il convient de respecter quelques règles essentielles! Le mode d'emploi ci-contre rappelle les principales recommandations. Autre question fréquente: faut-il mesurer au bras droit ou au bras gauche? Lorsque l'on commence à mesu-

Et quand la pression artérielle est trop basse?

Une pression trop faible à l'intérieur du système vasculaire peut également être source de problèmes. Bien qu'aucun préjudice pour la santé ne lui soit lié, l'hypotension, comme on l'appelle scientifiquement, peut altérer la qualité de vie et provoquer des vertiges et des étourdissements. Les valeurs caractéristiques de l'hypotension sont une valeur systolique inférieure à 100 mmHg et/ou une valeur diastolique inférieure à 60 mmHg. L'origine de l'hypotension étant essentiellement héréditaire, il n'y a pas grand-chose à faire. Toutefois, une consommation suffisante de sel, un apport liquide conséquent (entre 2 à 2,5 litres par jour), des douches avec alternance chaud/froid et la pratique d'une activité physique ont généralement un effet positif.

rer sa pression artérielle, il faudrait tout d'abord tester les deux bras. Par la suite, on mesure toujours au bras où les valeurs les plus élevées auront été relevées.

Tutoriels, vidéos et applis à disposition

Internet et YouTube regorgent d'informations, de vidéos et de tutoriels expliquant comment mesurer sa pression artérielle. Toutefois, il est préférable de demander conseil à la pharmacie ou chez un(e) médecin, car chaque appareil a ses propres caractéristiques. En effectuant une mesure sur place, les éventuelles erreurs pourront même être corrigées. Pour relever les valeurs, un carnet ou une carte de pression artérielle et un stylo font l'affaire. Pour celles et ceux qui préfèrent enregistrer leurs valeurs par voie électronique, il existe, pour les tensiomètres modernes, des applications permettant de documenter ces données. ■

Valeurs de référence de la pression artérielle

	Valeur supérieure (systolique)	Valeur inférieure (diastolique)
Pression normale	moins de 140	et moins de 90
Hypertension légère	140 à 159	et/ou 90 à 99
Hypertension modérée	160 à 179	et/ou 100 à 109
Hypertension sévère	dès 180	et/ou dès 110

(chez l'adulte, valeurs en mmHg)
Sources: Fondation suisse de cardiologie et Société suisse d'hypertension

Mode d'emploi pour l'automesure de la pression artérielle

Avant et pendant la mesure

- Pas d'exercice 30 minutes avant la mesure.
- Se reposer 5 minutes avant la mesure.
- Ne pas parler pendant la mesure.

Pour la personne qui pratique l'automesure

- S'asseoir sur une chaise avec dossier, le dos appuyé.
- Les pieds sont à plat sur le sol.
- Bras détendu, avant-bras posé sur la table.
- Paume de la main ouverte vers le haut.

Le tensiomètre

- Acheter un appareil validé et le faire contrôler régulièrement.
- Préférer un tensiomètre de bras.
- Brassard de taille adaptée à la circonférence du bras.
- Placer le brassard 2 cm au-dessus du pli du coude.



Veroval® DUO CONTROL

PRESSON ARTÉRIELLE

HARTMANN



Associe 2 méthodes de mesure



Technologie DUO SENSOR

convient particulièrement aux patients souffrant d'arythmie cardiaque



Mesure précise – même si le cœur ne suit pas la cadence.

Le tensiomètre de bras Veroval® Duo Control.

www.veroval.ch





Contrôler la douleur

La douleur a de nombreux visages et peut nous éprouver physiquement mais aussi sur le plan psychique et social. La D^{re} méd. Petra Hoederath, spécialiste de la douleur, nous dit comment la soulager.

Susanna Steimer Miller



Qu'est-ce que la douleur et comment apparaît-elle?
D^{re} méd.

Petra Hoederath*: la douleur est définie comme une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable qui peut s'accompagner d'une atteinte des tissus. Elle est transmise par les nocicepteurs de notre système nerveux à notre cerveau, qui traite le signal. Nous distinguons la douleur aiguë de la douleur chronique. La douleur aiguë est provoquée par une blessure physique ou une maladie. Dans ce cas, la douleur a une fonction d'alerte et de protection. Si, par exemple, nous nous tordons le pied, la douleur nous avertit que nous devons

” On parle de douleur chronique lorsque celle-ci dure plus de trois mois.

nous ménager. La douleur aiguë disparaît généralement complètement dès la guérison.

On parle de douleur chronique lorsque celle-ci dure plus de trois mois. Elle n'a plus de fonction directe d'alerte et de protection pour la personne et se transforme en maladie à part entière. Des douleurs chroniques peuvent par exemple apparaître après l'opération d'une hernie discale, même si tout s'est bien passé et qu'on ne voit plus rien à l'IRM qui puisse expliquer leur présence. Plus les douleurs durent longtemps, plus les régions du cerveau qui traitent la douleur grandissent.

* La D^{re} méd. Petra Hoederath est spécialiste en neurochirurgie et spécialiste de la douleur à la clinique Stephanshorn de Saint-Gall.

Il existe des antidouleurs avec différents principes actifs.

Qu'est-ce qui les différencie?

Les antidouleurs peuvent être classés en deux grandes catégories: les non-opiacés et les opiacés. Les premiers regroupent des substances actives comme le paracétamol, l'ibuprofène et le diclofénac et les deuxièmes le tramadol, la morphine et le fentanyl, par exemple. Selon le type de douleur, on peut aussi se tourner vers des médicaments contre l'épilepsie ou la dépression.

À quoi faut-il faire attention quand on utilise ces médicaments?

Le choix dépend en grande partie du type de douleur. Les douleurs peuvent brûler et piquer comme le feu et évoquent alors des douleurs nerveuses. Les douleurs osseuses en revanche sont plutôt des douleurs sourdes. Parfois, les deux types de douleurs se conjuguent: par exemple, une douleur sourde dans le dos et une

” La douleur aiguë est provoquée par une blessure physique ou une maladie.



ment doit donc prendre en compte tous ces aspects.

Comment éviter que la douleur ne devienne chronique?

La détermination précoce de la cause de la douleur et un traitement adéquat sont décisifs. Le premier interlocuteur doit être le/la médecin de famille. Si la douleur persiste, le/la patient(e) doit être envoyé(e) vers un(e) spécialiste. Le traitement de la douleur offre aujourd'hui de nombreuses possibilités. L'important, surtout en cas de douleurs chroniques, est de ne pas passer à côté de quelque chose. Même après des douleurs dorsales chroniques présentes depuis des années, on peut avoir une hernie discale aiguë.

Quelles sont les principales erreurs des patients en matière de traitement de la douleur?

Je leur déconseille de s'automédiquer trop longtemps. Quand la douleur conduit à l'isolement social ou nuit à la

sensation de brûlure dans la jambe. Le ou la médecin de famille interrogera donc son/sa patient(e) sur la qualité de la douleur pour lui prescrire le médicament approprié.

Le choix peut aussi être influencé par une éventuelle allergie à une substance donnée ou par un problème concomitant comme une affection hépatique ou rénale, avec une contre-indication pour certaines molécules.

L'âge entre aussi en ligne de compte, car le fonctionnement des organes évolue aussi en vieillissant. À partir de 65 ans, les antirhumatismes ne sont plus à conseiller, car ils peuvent induire des problèmes gastriques, rénaux et vasculaires et favoriser par exemple l'hypertension, un infarctus du myocarde ou un

AVC. Je continue régulièrement à recevoir des patients qui prennent toujours ces médicaments malgré un premier infarctus. Mieux vaut demander conseil pour voir si l'on peut renoncer à ce groupe de substances.

Pourquoi certaines douleurs ne réagissent guère aux antidouleurs?

En cas de douleurs chroniques, nous devons non seulement traiter la dimension biologique mais aussi les aspects psychiques et sociaux. La douleur chronique peut conduire à l'isolement des personnes touchées ou à un licenciement et, par voie de conséquence, à des problèmes psychiques comme une dépression réactionnelle. Ça peut aussi être lourd à porter pour la famille. Le traite-

X-fois contre les douleurs ✓

Flam-X Dolo forte Lotio 2%

NOUVEAU

Flam-X Dolo forte Lotio
Diclofénac sodique

En cas de entorses, contusions, claquages et traitement symptomatique à court terme de l'arthrose

100g Émulsion

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

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

qualité du sommeil, c'est aussi mauvais signe. Certains patients douloureux évitent de bouger, ce qui a tendance à renforcer la douleur. Parfois, par exemple en cas de douleurs dorsales consécutives à une opération, mieux vaut faire une imagerie. Cela peut aider à lever la peur de bouger. L'important est que nous contrôlions la douleur et non que ce soit elle qui nous contrôle.

Comment maîtriser au mieux la douleur chronique?

Dans notre clinique, nous avons une approche multimodale du traitement de la douleur qui, à côté des médicaments de la médecine conventionnelle et de la phytothérapie, fait aussi appel à la physiothérapie, à l'ergothérapie, à l'ostéopathie, à l'acupuncture, au soutien psychiatrique et à l'éducation des patients. En effet, les patients douloureux doivent être éduqués à la gestion de la douleur et apprendre ce qui leur fait du bien, notamment les loisirs et les



” Le mieux, c'est de toujours rester actifs. Avoir un chien, par exemple, peut pousser à aller marcher régulièrement.

contacts sociaux. Il faut souvent y aller pas à pas. Au début, il peut être utile pour le/la thérapeute que la personne touchée tienne un journal de la douleur. Je déconseille toutefois de poursuivre cette démarche à long terme. Mieux vaut concentrer son attention sur ce qui fait du bien au quotidien.

Que recommandez-vous pour éviter les douleurs de l'âge?

Le mieux, c'est de toujours rester actifs. Avoir un chien, par exemple, peut pousser

à aller marcher régulièrement. Les contacts sociaux permettent aussi de penser à autre chose qu'à la douleur. Quand une douleur apparaît, il faut aller chez le médecin sans tarder et pas juste prendre des antidouleurs de manière prolongée. Ça aide aussi de savoir qu'on ne peut pas faire disparaître la douleur, mais qu'on peut souvent l'atténuer. ■

Pour le soutien du système immunitaire

HAUTE DOSE
1 comprimé par jour

Vitamine C zinc
E sélénium

Complex Protect
120 comprimés pelliculés
végan

Complex - vitamines et minéraux*

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

Des défenses au top

Peu de gens savent ce qui se passe vraiment dans l'organisme quand nous entrons en contact avec des agents pathogènes. C'est pourtant capital si nous voulons renforcer notre système immunitaire par tous les moyens.

Irene Strauss, pharmacienne

Imaginez une bonne dose de virus du rhume en suspension dans l'air. Vous inspirez profondément et voilà que vous inhalez ces petits malfaiteurs par le nez ou la bouche. Quelles mesures votre corps va-t-il mettre en place? Qu'est-ce qui fera que vous resterez en bonne santé ou que vous développerez un rhume?

Peau et muqueuses

Les premières barrières les plus importantes contre les microorganismes indésirables sont la peau et les muqueuses de la bouche, du nez, des voies respiratoires et de l'intestin. Si, par exemple, des bactéries ou des virus sont inhalés, ils restent souvent déjà bloqués par l'épithélium des voies aériennes. Des cils vibratiles – aussi denses qu'un gazon dru – y battent en direction de la gorge afin de les chasser. Raclements de gorge, toux

” Peu de microorganismes résistent au film hydrolipidique acide de la peau ou à l'action corrosive de l'acide gastrique.

et éternuements permettent littéralement de catapultier à l'extérieur ces fâcheux intrus. Pour que cette première ligne de défense fonctionne sans souci, il est judicieux de fumer le moins possible et d'humecter régulièrement vos muqueuses à l'aide de sprays nasaux, d'inhalations ou de pastilles à sucer. Mise par exemple sur des préparations à base de sel, de glycérine ou de substances mucilagineuses végétales. Les désinfectants pour les mains aident par ailleurs à détruire les agents pathogènes présents à la surface de la peau.

Enzymes et acidité

Le prochain obstacle est de nature chimique: peu de microorganismes résistent au film hydrolipidique acide de la peau ou à l'action corrosive de l'acide gastrique. Mais les enzymes de l'estomac, du liquide lacrymal et de la salive (lysozymes) s'attaquent aussi à la paroi cellulaire de certains microorganismes au point de la détruire. Sucrer des bonbons contre les refroidissements atténue donc non seulement la sensation de sécheresse désagréable dans la bouche et la gorge, mais stimule aussi la produc-

tion de salive et de ses précieux lysozymes. De plus, différents minéraux et vitamines (voir encadré) ont une influence positive sur l'activité enzymatique générale de l'organisme.

Cellules

Tout un tas de cellules immunitaires viennent en outre soutenir les enzymes. Elles sont transportées via les vaisseaux sanguins et lymphatiques et déploient principalement leur activité dans les ganglions lymphatiques, les amygdales palatines et pharyngées, la rate, l'intestin, le thymus et la moelle osseuse. Exemple: les macrophages (phagocytes), qui englobent les bactéries, champignons et parasites les plus divers et les digèrent jusqu'à ce qu'ils soient inoffensifs, puis les évacuent via la lymphe. D'autres cellules sont aussi importantes pour nos défenses immunitaires: les monocytes, les granulocytes et les lymphocytes. Ces derniers arrivent à maturité dans la moelle osseuse ou dans le thymus et activent les anticorps ou différentes substances messagères, qui

Les coups de pouce de la pharmacie

- **Désinfectant pour les mains** (en format nomade).
- **Spray, pommade ou solution de rinçage nasal** pour réhumecter la muqueuse nasale et garantir sa résistance et sa capacité à se défendre contre les microbes.
- **Vitamines et minéraux**, à commencer par des antioxydants comme les vitamines C et E, la vitamine D, la coenzyme Q10, le sélénium et le zinc.
- **Extraits de levure** naturellement riches en vitamines et minéraux.
- **Extraits de plantes** comme l'échinacée (*Echinacea purpurea*) ou le géranium du Cap (*Pelargonium sidoides*), pour tenir en échec les refroidissements.
- **Médicaments homéopathiques et sels de Schüssler** tels que le sel n° 3 (*Ferrum phosphoricum*), en prévention ou dès les premiers symptômes de refroidissement (maux de gorge, d'oreille, etc.).
- **Préparations à base de bactéries**: lorsque la flore intestinale est en bonne santé, le système immunitaire en profite également.

stimulent à leur tour d'autres cellules immunitaires ou la production de cellules mémoire pérennes. Pour soutenir ces processus, les substances actives de l'échinacée ont fait leurs preuves, car elles améliorent les performances des phagocytes et peuvent augmenter la production de lymphocytes (T). Le zinc améliore lui aussi la production et l'activation de certaines cellules immunitaires. Quant à la vitamine C, elle capture les radicaux

nocifs et allège ainsi le travail des défenses immunitaires.

Protéines

Au niveau nutritionnel, les protéines sont au cœur de toutes les attentions. Peu de gens savent que des protéines de haute qualité sont elles aussi incontournables pour l'efficacité de notre système immunitaire. Mais quand on sait que nos anticorps ne sont rien d'autres que des proté-

ines, ça n'a plus rien d'étonnant. Les anticorps doivent d'abord être taillés sur mesure par notre organisme pour correspondre à des antigènes donnés, des structures situées à la surface des agents pathogènes. C'est à cette seule condition qu'ils peuvent complètement désamorcer le microorganisme incriminé ou du moins permettre au reste du système immunitaire de le détecter plus facilement. C'est dans ce contexte que les vaccins préventifs, s'ils sont disponibles, ont leur intérêt. Ils consistent à présenter à l'organisme des bactéries ou des virus (ou des fragments de ces microorganismes) sous une forme atténuée, de manière à ne pas tomber malades mais à déclencher la production d'anticorps. Si nous entrons ultérieurement en contact avec une bonne dose des microorganismes en question, nous sommes armés des protéines de défense correspondantes.

Flore intestinale

Pensez-vous tout de suite à votre ventre quand il est question du système immu-

Mesures générales pour un système immunitaire performant

Un mode de vie raisonnable permet généralement de soutenir notre système immunitaire. Il est ainsi recommandé:

- d'avoir une **alimentation équilibrée**, riche en fruits et légumes, car les vitamines et minéraux soutiennent le système immunitaire.
- de **boire suffisamment** (de l'eau ou des tisanes non sucrées), pour optimiser les processus d'élimination.
- de **pratiquer une activité physique régulière** pour activer la circulation sanguine.
- de **renoncer au tabac** et de **consommer de l'alcool avec modération** pour ne pas solliciter inutilement l'organisme avec des radicaux libres nocifs et prévenir les processus cytotoxiques.
- de **réserver suffisamment de temps au sommeil et à la détente physique**, car le nombre de substances messagères et de défense, ainsi que la production d'anticorps augmente en mode repos.

nitaire? Vous devriez, car notre intestin joue un rôle essentiel dans la lutte contre les infections. Non seulement parce qu'il abrite une quantité de cellules immunitaires comme les lymphocytes, mais aussi du fait des «bonnes» bactéries de notre flore intestinale, capables de tuer, de faire écran ou de supplanter les agents pathogènes et de moduler les réactions inflammatoires. La composition de notre flore peut être optimisée à l'aide des fibres des

fruits et légumes et de préparations ciblées contenant des bactéries (probiotiques). Une option en plus pour renforcer nos capacités à nous défendre. Notre système immunitaire nous rend chaque jour d'inestimables services. À condition que tous ses acteurs puissent jouer leur rôle de manière optimale. À nous de le soutenir par tous les moyens. Nous traverserons ainsi, espérons-le, toute la saison des refroidissements en parfaite santé! ■

Un système immunitaire fort ?

En prévention!

Echinaforce® forte
Comprimés renforçant la résistance
Médicament phytothérapeutique

- Pour renforcer les défenses de l'organisme
- A base de rudbeckie rouge fraîche

Une réponse naturelle

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. A.Vogel SA, Roggwil TG.

A.Vogel

Vitamina D3
Le film orodispersible qui fond sur la langue.

Nouveau

Utilisation simple et dosage précis.

vitaminad3-ibsa.swiss

La seule préparation de vitamine D3 sous forme de film orodispersible.

- Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et au maintien des os normaux.
- Prise sans eau, idéal en déplacement.
- Convient particulièrement aux personnes ayant des difficultés à avaler.
- Complément alimentaire à l'arôme naturel d'orange.
- 1 film par jour.

Complément alimentaire à base de vitamine D avec des édulcorants. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des petits enfants.

IBSA
Caring Innovation

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

Le chanvre pour soulager

L'intérêt de la population pour les cannabinoïdes à visée médicale est en plein essor. Cet engouement est très grandement relayé par les réseaux sociaux et la presse. Mais qu'est-ce qui se cache réellement derrière tout ça?

D^{re} Sophie Membrez-Turpin, pharmacienne

Formis ses vertus médicinales, le chanvre (*Cannabis sativa L*) est une plante cultivée pour ses fibres et ses graines. Ces dernières sont comestibles, source de protéines, minéraux, vitamines et fibres dont on extrait de l'huile notamment. Celle-ci est utilisée au niveau alimentaire mais aussi dans la cosmétique pour ses propriétés raffermissantes, hydratantes et anti-âge. Les fibres sont quant à elles utilisées comme composant de produits textiles biodégradables et recyclables. Les premiers jeans de la marque Levi's étaient notamment fabriqués à partir de fibres du chanvre.

Le chanvre à usage thérapeutique

Le chanvre est également intéressant sur le plan médical. Ses fleurs femelles non fécondées contiennent près d'une centaine de cannabinoïdes, dont le THC (tétrahydrocannabinol) responsable des effets psychotropes et le CBD (cannabidiol), possédant des vertus sédatives et

anxiolytiques. L'odeur si particulière du chanvre signale également la présence de terpènes, molécules aux propriétés antivirales, antibactériennes et anti-inflammatoires.

Domaines d'application confirmés

Selon l'OFSP, les principales preuves réunies concernent l'efficacité du THC. Ce composant est utilisé notamment pour réduire les spasmes musculaires et les crampes dus à la sclérose en plaques, pour soulager les douleurs chroniques d'origine neuropathique et cancéreuse ou pour diminuer les nausées à la suite d'une chimiothérapie. Pour de tels domaines d'application, un certain nombre

de produits contenant du THC sont actuellement disponibles en Suisse, fabriqués par les pharmaciens eux-mêmes, ainsi qu'un médicament sous forme de spray. Ces produits sont en principe bien tolérés mais quelques effets secondaires ont cependant été constatés après la prise du traitement. De légères palpitations, une hypotension, une somnolence, voire quelques vertiges font partie des plus courants.

Les produits en vente libre

Au cours des dernières années, la demande de traitements à base de cannabidiol (CBD), dérivé légal de cannabinoïdes contenu dans le chanvre, a

» Au cours des dernières années, la demande de traitements à base de cannabidiol (CBD), dérivé légal de cannabinoïdes contenu dans le chanvre, a fortement augmenté.

BioVigor[®]
Energie pour le corps et l'esprit.



Combinaison intelligente de vitamine B12 et de 4 acides aminés.

www.biovigor.swiss

fortement augmenté. Selon Swissmedic: «En Suisse, les produits contenant du cannabidiol sont en vogue. Contrairement au THC, le CBD, n'est pas régi par la loi sur les stupéfiants, car il n'entraîne pas d'effets psychoactifs comparables.» Contenant moins de 1 % de THC, le CBD est en vente libre sous forme de sprays, de gouttes, de chewing gums ou en inhalation.

De réels bénéfiques

On ne peut pas affirmer que le CBD puisse véritablement traiter des pathologies. Pour autant, le cannabidiol aurait la

capacité de soulager des symptômes et d'améliorer la qualité de vie des patients. Selon les études on observe notamment des effets antalgiques, antidépresseurs, neuroprotecteurs et relaxants. Il peut donc constituer une alternative intéressante pour traiter des patients atteints de douleurs chroniques, de fibromyalgie, de rhumatisme, de pathologies inflammatoires telle que la maladie de Crohn ou de tout autre affection ayant une composante douloureuse récurrente. On relève aussi quelques prescriptions médicales comme lors d'un sevrage des somnifères. Jusqu'à présent, les produits CBD ne sont

pas encore considérés comme des médicaments en Suisse. Il est donc interdit de promouvoir une quelconque indication médicale, malgré un usage de plus en plus courant parmi la population. En cas d'utilisation régulière des préparations actuellement disponibles, il est important de connaître leur origine afin que la quantité et la qualité des composants soient correctes. Ainsi, l'achat de produits en pharmacie donne un gage de sécurité.

» Jusqu'à présent, les produits CBD ne sont pas encore considérés comme des médicaments en Suisse.



Sirop au goût de cerise, fraîchement préparé.

- Augmente la capacité physique et intellectuelle diminuées.
- Agit contre la fatigue, le manque de concentration et les tensions nerveuses.
- Soutient l'organisme pendant et après une maladie.
- Avec un édulcorant qui préserve les dents, convient aux diabétiques.
- Sans ordonnance en pharmacie et en droguerie.
- Aussi disponible en grand emballage pour une cure de 30 jours.
- Made in Switzerland.



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

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



Caring Innovation

Prévenir de manière efficace un AVC

L'accident vasculaire cérébral (AVC) est la troisième cause de décès en Suisse. Mais le traumatisme crano-cérébral résultant d'un accident de la route et les tumeurs comptent aussi parmi les lésions cérébrales fréquentes.

FRAGILE Suisse

Près de 130 000 personnes dans notre pays doivent réapprendre à vivre suite aux graves conséquences d'une lésion cérébrale», révèle Martin D. Rosenfeld, le directeur général de FRAGILE Suisse, l'organisation faîtière pour les personnes cérébro-lésées et leurs proches. L'AVC est la cause la plus fréquente de handicaps acquis à l'âge adulte. Dans de nombreux cas, il laisse aussi des séquelles permanentes, tant physiques que psychiques. Il provoque une interruption de l'apport sanguin dans les vaisseaux. N'étant plus suffisamment alimenté en sang dans les zones touchées, le tissu cérébral meurt. Mais l'obstruction d'un vaisseau dans le cerveau par un caillot sanguin peut lui aussi déclencher une attaque.

Symptômes

Les symptômes, qui apparaissent souvent de manière soudaine, sont multiples. Ils peuvent comprendre une paralysie, une faiblesse ou une perte de sensibilité du visage, du bras ou de la jambe. Ils peuvent aussi englober des troubles de l'élocution et des troubles visuels. Ils peuvent enfin inclure des vertiges, des vomissements, des nausées, une démarche instable, une perte d'équi-

libre et une apparition soudaine de graves maux de tête.

Chaque minute compte

Chaque minute joue un rôle crucial lors d'un AVC. Une consultation médicale rapide permet dans bien des cas d'éviter des conséquences graves. Raison pour laquelle à l'apparition de ces symptômes, il faut impérativement se rendre de toute urgence dans un hôpital. Car chaque minute compte!

Facteurs de risque

Les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, le stress d'une manière générale, l'obésité, le manque d'exercice et le diabète ainsi que le tabagisme et la consommation excessive d'alcool représentent des facteurs de risques élevés. Il est possible de les contrecarrer par une alimentation saine et équilibrée, une activité physique régulière, le renoncement au tabac et une consommation modérée d'alcool. Le cerveau humain assure le centre de contrôle de la perception, du mouvement, de la

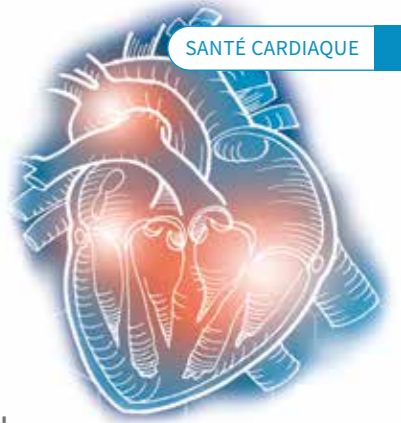
pensée, de la mémoire, des émotions et du comportement ainsi que le siège de la conscience humaine. La santé du cerveau est donc d'une importance capitale. Il faut tout faire pour la préserver.

Options thérapeutiques

Fort heureusement, suite à un AVC, il y a des options thérapeutiques. Grâce à un entraînement intensif, le cerveau forme de nouvelles connexions nerveuses et les capacités perdues peuvent être réactivées de cette manière. Les experts parlent de plasticité du cerveau. À l'aide de thérapies ciblées, le cerveau demeure capable d'apprendre et des progrès peuvent être réalisés longtemps après une attaque. FRAGILE Suisse aide les personnes atteintes de lésions cérébrales et leurs proches à faire face aux conséquences sur le long terme d'une telle attaque. Grâce à ses conseils, ses cours, son suivi résidentiel et ses services d'entraide, l'organisation constitue un centre de coordination majeur pour les personnes souffrant des conséquences permanentes d'une lésion cérébrale. ■

» Les symptômes d'un AVC apparaissent souvent de manière soudaine et sont multiples.

Des nutriments qui ont du cœur



Au repos, notre cœur pompe plus de cinq litres par minutes dans l'ensemble du corps. À l'effort, il peut même en pomper cinq fois plus. De telles performances exigent qu'il soit bien approvisionné. Oui mais avec quoi?

Irene Strauss, pharmacienne

D'un point de vue purement anatomique, le cœur est un muscle de la taille du poing, qui travaille sa force et sa vitesse à chaque fois qu'il bat. En tant qu'organe central du système cardiovasculaire, il approvisionne les cellules en oxygène et nutriments. Mais on oublie souvent qu'il a lui-même besoin pour cela du soutien de certaines substances vitales.

Magnésium

Le magnésium est indispensable à la régulation de la fonction cardiaque. Un déficit en magnésium peut entraîner des troubles du rythme, une élévation de la tension, la formation accrue de caillots sanguins et une baisse générale des performances. Les graines de tournesol, les amandes, les noix, les flocons d'avoine et le riz complet sont de bonnes sources de magnésium, tout comme les eaux minérales qui en sont riches.

Coenzyme Q 10

Cette substance censée lisser nos rides quand on l'applique sur la peau est un véritable multitalent quand on l'utilise par voie interne. La coenzyme Q10 s'avère particulièrement précieuse pour la santé de notre cœur. Elle peut améliorer sa fonction en cas d'insuffisance cardiaque et protège les vaisseaux du stress oxydatif. Elle a aussi une action positive en cas d'angine de poitrine (angor) et agit contre la fatigue et l'épuisement. Les besoins normaux sont en grande partie couverts par sa synthèse par l'organisme lui-même. Les besoins sont toutefois accrus chez les malades cardiaques, surtout s'ils prennent depuis longtemps des hypocholestérolémiants (statines).

Acide folique et autres vitamines du groupe B

Dans les «affaires de cœur», certaines vitamines du groupe B jouent aussi un

rôle important, car elles peuvent contribuer à réduire des concentrations élevées d'homocystéine par exemple. L'homocystéine est un produit intermédiaire endogène du métabolisme des acides aminés déjà identifié depuis de nombreuses années comme un facteur de risque de maladies cardiovasculaires. Un taux trop élevé peut endommager les vaisseaux sanguins et affecter la micro-circulation. Mais si la quantité d'homocystéine est maintenue dans certaines limites grâce à des apports suffisants en vitamines B, on peut réduire le risque d'infarctus du myocarde et d'AVC. Les germes de blé, les épinards, les œufs, la viande et le poisson sont de bonnes sources de vitamine B et doivent donc figurer régulièrement au menu pour le bien de notre santé cardiaque. ■



Burgerstein CardioVital:

«Votre cœur me tient à cœur.»

À base d'extraits d'olives et d'ail, de coenzyme Q10, de sélénium, de vitamine K2 et d'acides gras oméga 3, qui contribuent à une fonction cardiaque normale. * à partir de 250 mg d'acides gras oméga 3 EPA et DHA par jour au minimum

Ça fait du bien.

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

Burgerstein Vitamine

Antistress SA, 8640 Rapperswil

La formule magique: «le dépistage précoce»

Le cancer de la prostate fait partie des cancers les plus fréquents chez l'homme. C'est pourquoi les urologues comme le Dr méd. Tilmann Möltgen recommandent un dépistage au plus tard à partir de 50 ans. Une alimentation équilibrée et le sport réduisent le risque de développer ce cancer.

Fabrice Müller



Où se situe exactement la prostate?
Dr méd. Tilmann Möltgen*: la prostate se situe devant le rectum, juste en dessous de la sortie de la vessie. Elle enserme l'urètre comme un anneau. Elle a la forme d'une châtaigne. L'urètre qui part du bas de la vessie traverse, dans sa partie haute, la prostate, puis le pénis.

À quoi sert cette glande?

La prostate est sollicitée à chaque fois que l'homme éjacule et fonctionne comme une sorte de mitigeur. Lors de l'éjaculation, les spermatozoïdes s'élancent dans les canaux déférents qui débouchent à l'arrière de la prostate. Les spermatozoïdes et le liquide séminal suivent un canal qui traverse la prostate puis jaillissent dans l'urètre. Lors de l'éjaculation, la prostate excrète en outre une grande partie du liquide sécrété, qui contient aussi le matériel génétique de l'homme.

* Le Dr méd. Tilmann Möltgen est médecin-chef adjoint du Centre de cancer de la prostate et d'uro-oncologie de l'hôpital cantonal d'Aarau (www.prostatazentrum.ch).

Pourquoi les hommes doivent-ils faire plus attention à leur prostate à partir d'un certain âge?

En principe, nous recommandons aux hommes de débuter les examens de dépistage du cancer de la prostate à partir de 50 ans. En cas d'antécédents familiaux, il est recommandé de commencer dès l'âge de 45 ans. En effet, ce cancer est, du moins en partie, lié à une prédisposition génétique. Un homme dont le père ou le frère a un cancer de la prostate a ainsi un risque deux fois plus élevé de faire lui-même un cancer de la prostate que le reste de la population masculine. Plus ce cancer est diagnostiqué précocement, meilleures sont les chances de guérison. 4,4 % des hommes suisses en meurent prématurément, ce qui en fait le deuxième cancer le plus meurtrier après celui du poumon. Une vaste étude européenne multicentrique, à laquelle a participé le Centre du cancer de la prostate d'Aarau, montre que des examens préventifs réguliers réduisent nettement

son taux de mortalité. Le dépistage précoce est donc la formule magique face à ce cancer.

À quels symptômes possiblement liés à des troubles de la prostate les hommes doivent-ils être attentifs?

Les symptômes vont des troubles de l'érection à la présence de mousse ou de sang dans les urines, en passant par les difficultés à la miction. Le cancer de la prostate évolue souvent lentement et reste longtemps sans symptômes tant qu'il se limite à la glande elle-même. Au stade précoce, il est généralement discret et consiste en un nodule à la croissance lente. Ce n'est qu'aux stades plus avancés de la maladie que différents symptômes apparaissent. En grossissant, la tumeur peut s'étendre au-delà de la prostate et croître dans les organes voisins et provoquer ainsi des problèmes pour vider la vessie, la présence de sang dans l'urine, une incontinence urinaire, des selles irrégulières et des troubles rénaux. Les

» En principe, nous recommandons aux hommes de débuter les examens de dépistage du cancer de la prostate à partir de 50 ans.

» Le cancer de la prostate évolue souvent lentement et reste longtemps sans symptômes tant qu'il se limite à la glande elle-même.

os sont souvent touchés en cas de métastases, ce qui peut provoquer des douleurs dans le rachis ou d'autres os.

Quels facteurs influencent la santé de la prostate?

Il n'y a pas de recommandations claires à ce sujet mais l'alimentation joue certainement un rôle important. Une consommation élevée de viande rouge et le surpoids sont des facteurs de risque. Les fumeurs ont aussi un risque très légèrement surélevé de cancer de la prostate.

Comment prévenir la maladie?

Une alimentation saine et équilibrée, une activité physique ou sportive régulière et

un poids normal réduisent le risque. Les régimes méditerranéen et asiatique contribuent à la prévention. On misera ainsi sur des plats pauvres en graisses, l'huile d'olive plutôt que les graisses animales, beaucoup de fruits et légumes, ainsi qu'un à deux verres de vin rouge par jour. Même si les mécanismes n'en sont pas encore clairement élucidés, certaines substances végétales semblent avoir un effet préventif contre le cancer de la prostate: les isoflavones contenues par exemple dans les fèves de soja ou le trèfle rouge, les lignanes issus des graines de lin ou des céréales, les flavonoïdes des pommes, du thym ou du thé ainsi que le lycopène présent dans la tomate, la pastèque ou le pamplemousse.

Quelles sont les chances de succès des traitements?

Elles sont pour l'ensemble très bonnes. Plus la maladie prostatique est diagnostiquée tôt, meilleures sont les chances de guérison.

» Quels sont les traitements disponibles en cas de troubles de la prostate?

Il faut bien faire la distinction entre trois tableaux cliniques différents en lien avec la prostate.

1. De plus en plus d'hommes souffrant de **problèmes d'érection** s'en ouvrent à leur médecin. D'autres maladies sont souvent en cause dans ce type de troubles: une obstruction des vaisseaux sanguins, des troubles nerveux ou des problèmes cardiaques. Les troubles de l'érection en sont un premier signe. Nous misons généralement dans ce cas sur un traitement médicamenteux.

2. En cas d'**augmentation de volume de la prostate** (hyperplasie bénigne de la prostate ou HPB), qui se manifeste surtout par une forte envie d'uriner ou une incontinence, les symptômes peuvent être, à un stade précoce, atténués par des médicaments de différentes classes – y compris par des phytomédicaments. Si cela ne suffit pas, une «résection transurétrale de la prostate» (RTUP) permet de réséquer ou de gratter le tissu prostatique gênant. Le traitement à la vapeur d'eau est une méthode moins invasive, qui permet d'atrophier le tissu prostatique. Une autre méthode encore consiste à éliminer le tissu hypertrophié à l'aide d'un laser et d'un endoscope.

3. Le traitement du **cancer de la prostate** dépend de son grade et de son agressivité. Environ 30 % des tumeurs sont considérées comme peu inquiétantes et doivent juste être surveillées une fois par an. Parmi les méthodes de traitement définitif déjà bien établies, on peut citer l'ablation totale de la prostate, désormais presque toujours réalisée par endoscopie à l'aide d'un robot chirurgical et l'irradiation externe ou interne à l'aide d'implants radioactifs (curiethérapie). La méthode HIFU est une nouvelle procédure expérimentale qui consiste à envoyer des ultrasons focalisés de haute intensité sur les tissus prostatiques cancéreux tout en laissant l'organe en place. La difficulté de cette technique est toutefois que le cancer n'est presque jamais circonscrit à une seule zone de la prostate et que les patients ne seront peut-être pas tranquilles à long terme.

Incontinence – le mal tabou

Plus de 400 000 personnes, dont deux tiers de femmes, souffrent d'incontinence urinaire en Suisse. Cependant, bon nombre de personnes qui en souffrent hésitent à consulter. Pourtant, non traitée, elle peut devenir un véritable handicap avec des conséquences sur la qualité de vie.

D^{re} Sophie Membrez-Turpin, pharmacienne

L'incontinence se caractérise médicalement par une fuite d'urine involontaire. Les femmes sont plus souvent touchées, car leur périnée (ou plancher pelvien) est mis à rude épreuve pendant la grossesse par le poids du bébé mais aussi lors de l'accouchement par forte distension puis à la ménopause par un relâchement des muscles et tissus. L'incontinence est donc généralement très éprouvante car elle n'entraîne pas seulement des restrictions dans les activités sportives ou sociales. Elle est également un obstacle dans la vie de tous les jours. Même de simples activités comme monter des escaliers, la marche rapide, porter des sacs, éternuer ou tousser peuvent entraîner des fuites involontaires d'urine, provoquant la crainte de situations inconfortables. Selon le type et sa cause, l'incontinence n'est pas perçue de la même manière.

L'incontinence d'effort

Les fuites surviennent lorsque la pression abdominale, augmentée par un effort physique, appuie trop fortement sur le périnée déjà fragilisé. La conséquence est une perte d'urine passive et involontaire. Ce manque de tonicité du périnée est souvent la conséquence d'un traumatisme obstétrical lors de l'accouchement ou de processus dégénératifs (faiblesse tissulaire ou baisse hormonale) liés à l'âge. On estime que 20 à 30% des femmes en post-partum présentent des signes d'incontinence urinaire.

» De simples activités comme monter des escaliers, la marche rapide, porter des sacs, éternuer ou tousser peuvent entraîner des fuites involontaires d'urine.

D'autres facteurs déclenchent voire aggravent une incontinence d'effort, comme par exemple la toux chronique liée à des affections pulmonaires, la constipation ou l'obésité.

Comment les femmes en parlent-elles?

«Je redoute les fous rires.»

«Je ne peux plus courir ou sauter comme avant.»

«J'ai des fuites dès que je porte quelque chose de lourd.»

L'incontinence par impériosité (vessie hyperactive)

Une hyperactivité du muscle de la vessie provoque un autre type d'incontinence. Les symptômes se traduisent par des envies fréquentes de mictions de jour comme de nuit et un besoin irrésistible et incontrôlable d'uriner conduisant souvent à des fuites involontaires. Si la personne arrive encore à contrôler sa miction, on parle seulement de vessie irritable. Les affections inflammatoires ou les infections récurrentes des voies urinaires, les modifications hormonales

dues au vieillissement ou une diminution de la capacité de la vessie par des tumeurs, calculs vésicaux ou des kystes, peuvent en être la cause.

Comment les femmes en parlent-elles?

«Je vais aux toilettes quinze fois par jour!»

«J'ose à peine sortir de chez moi.»

Les hommes plus rarement touchés

Dès 65 ans, un homme sur quatre souffre de troubles d'incontinence. La forme la plus fréquente est l'incontinence par regorgement liée à une augmentation de la prostate avec l'âge, qui provoque une obstruction de l'urètre, entravant le passage de l'urine. La vessie ne se vide pas complètement et le «trop-plein» provoque une incontinence. L'insuffisance sphinctérienne est la deuxième cause chez l'homme. Elle est souvent la conséquence d'une prostatectomie totale (ablation de la prostate suite à un cancer).

La rééducation recommandée

En cas d'incontinence d'effort, une rééducation périnéale est recommandée avant toute chirurgie.

La rééducation, menée par un(e) physiothérapeute ou un(e) sage-femme, a pour objectif de développer la musculature périnéale et d'apprendre à s'en servir par la suite, au quotidien. La personne va ainsi apprendre à gérer l'effort, tel que tousser, éternuer, courir ou porter, sans trop forcer sur le périnée. La rééducation intègre diverses techniques (biofeedback, manuelle, électrostimulation...) parmi lesquelles il faudra déterminer la mieux adaptée au problème constaté. Si l'incontinence persiste en dépit des efforts, il convient de faire un contrôle chez un(e) urologue afin d'explorer les possibilités de traitement ou de chirurgie appropriées.

Apprendre à renforcer son plancher pelvien

Des exercices tout simples peuvent vous aider à renforcer les muscles du plancher pelvien.

Ils sont à pratiquer tous les jours, dès que l'occasion se présente (devant la télé, en lisant un livre, au feu rouge en voiture ou en préparant le repas):

- Contractez la région pelvienne 10 à 20 fois de suite, en maintenant la contraction pendant dix secondes. Ne sollicitez pas les muscles des fesses, des cuisses ou de l'abdomen. Concentrez-vous uniquement sur votre périnée.
- Relâchez pendant 10 secondes puis reprendre la contraction.
- Répétez l'exercice 3 à 5 fois par jour.

La chirurgie en derniers recours

Pour les femmes, la chirurgie s'adresse à celles qui souffrent d'incontinence urinaire d'effort invalidante. Une technique récente permet de placer une petite bandelette synthétique sous l'urètre visant à remplacer les structures de soutien défaillantes. Réalisée sous anesthésie locale et en ambulatoire, elle est beaucoup moins invasive que les précédentes techniques et atteint les mêmes résultats,

soit 80% de succès à cinq ans. Cette intervention est très peu douloureuse. La prothèse, placée sous la muqueuse vaginale, reste imperceptible et invisible. Chez l'homme les traitements chirurgicaux s'adressent principalement à la correction de l'insuffisance sphinctérienne, conséquence d'une ablation de la prostate. Plusieurs techniques innovantes sont disponibles, comme une bandelette retro-urétrale ou un sphincter artificiel. ■

FEMANNOSE[®] N

Pour le traitement aigu et la prévention

Cystites adieu!

Un premier choix efficace sans antibiotique

En cas d'infections urinaires déclenchées par les bactéries E. coli

- **Agit rapidement dans la vessie**
Efficacité possible dès la première prise
- **Très bonne tolérance**
Grâce au D-mannose naturel
- **Sans développement de résistance**
Les germes d'E. coli sont désactivés et éliminés

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



Boucles rebelles ou calvitie distinguée?

Tandis que certains ont la chance d'avoir une crinière opulente, d'autres doivent se contenter d'une chevelure plutôt clairsemée. Mais pourquoi? Et comment tirer le meilleur parti de la situation? Éléments de réponse...

Christiane Schittny, pharmacienne

Les poils ne nous poussent pas seulement sur la tête mais – même s'ils sont souvent invisibles – sur tout le corps, sauf sur la paume des mains, la plante des pieds, les mamelons et les lèvres. Si, chez de nombreux animaux, les poils, ou la fourrure, jouent un rôle protecteur contre le froid et les influences environnementales et participent au sens du toucher et à l'orientation, ces fonctions sont plutôt anecdotiques chez l'être humain. Dans presque toutes les cultures en revanche les cheveux jouent un rôle esthétique plus ou moins important. Au grand dam de tous ceux qui perdent petit à petit leur précieuse tignasse.

Le rôle des gènes

Avoir des cheveux denses ou clairsemés, noirs ou roux, lisses ou ondulés est avant

” Avoir des cheveux denses ou clairsemés, noirs ou roux, lisses ou ondulés est avant tout déterminé par les gènes hérités de nos parents.

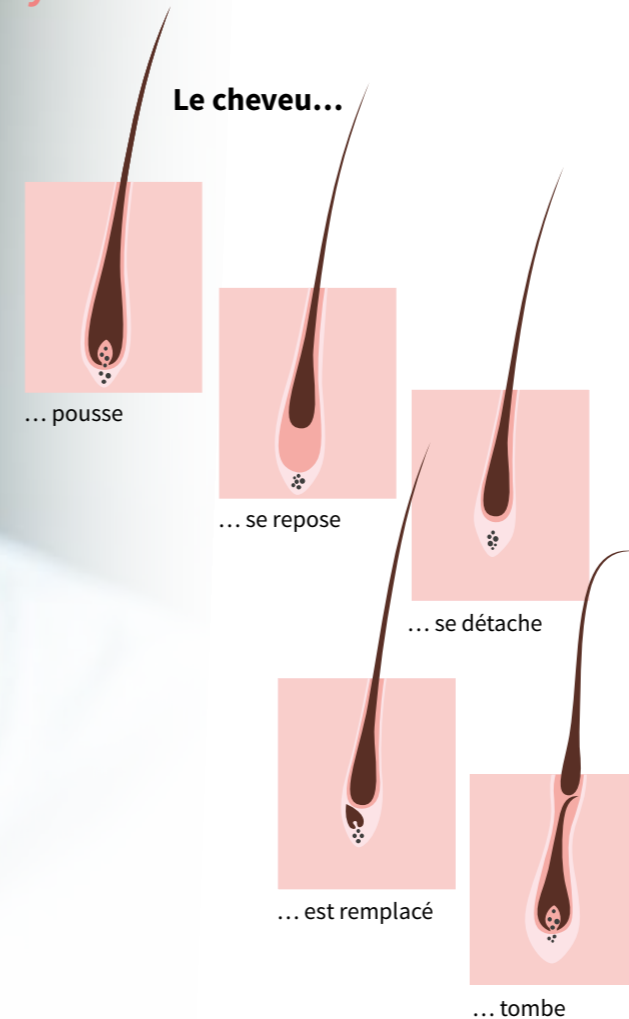
tout déterminé par les gènes hérités de nos parents. Ces gènes renferment le plan de construction de tout être vivant et déterminent comment le corps, avec toutes ses caractéristiques, par exemple le sexe, la taille, l'apparence ou l'une ou l'autre prédisposition, va se développer. Notre patrimoine génétique nous est donné dès le berceau et nous ne pouvons pas le changer.

Mais, outre les gènes, d'autres facteurs entrent en ligne de compte dans l'aspect de notre chevelure. Notamment l'âge et le sexe. Au fil des décennies, nos cheveux deviennent généralement plus secs et plus fins, perdent de leur densité et finissent par devenir gris. Une calvitie peut aussi apparaître, surtout chez les hommes: des études récentes montrent que plus de cent gènes différents peuvent être impliqués dans ce phénomène, dont la plupart sont transmis par la mère!

Une croissance par phases

Un cheveu pousse d'environ 0,3 à 0,5 millimètre par jour. Soit plus ou moins 15 centimètres par an. Mais nos cheveux ne poussent pas non plus à l'infini. Leur durée de vie est limitée et ils finissent par tomber pour faire place à de nouveaux cheveux. Le cycle des cheveux correspond

Cycle de vie d'un cheveu



Avant de tomber, chaque cheveu passe par un cycle standardisé composé de différentes phases.

aux différentes phases de croissance du follicule pileux, autrement dit la structure qui entoure la racine du cheveu et lui permet de rester ancré dans la peau. Pendant la phase de croissance, dans laquelle se trouve environ 80% des cheveux, le follicule se développe et produit un cheveu. Celui-ci pousse en continu pendant deux à six ans. La durée pendant laquelle un cheveu peut pousser est elle aussi inscrite dans nos gènes et influence directement la longueur qu'il peut atteindre. S'ensuit la phase de transition, qui ne dure que deux semaines environ. Sur ce laps de temps, le follicule s'atrophie et rejette le cheveu. Dans les deux à trois mois de la phase de repos qui suit, le follicule se régénère et forme un nouveau cheveu. Et le cycle redémarre.

Une chute excessive

La durée de vie naturelle de nos cheveux varie beaucoup d'une personne à l'autre. Il est tout à fait normal que les cheveux tombent après un certain temps et soient remplacés par de nouveaux. Chez les personnes qui ont un cycle court, le nombre de cheveux qui tombent régulièrement est donc aussi plus élevé: il peut atteindre une centaine de cheveux par jour

Chute de cheveux?
Cheveux fragilisés?
Ongles cassants?

Biotine-Biomed® forte



En cas de troubles de la croissance des cheveux et des ongles dus à une carence en biotine

- Réduit la chute des cheveux
- Améliore la qualité des cheveux et des ongles
- Augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles

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

En pharmacie et en droguerie. biotine.ch



— ce qui peut parfois sembler inquiétant. Mais, grâce aux cheveux qui repoussent en permanence, leur densité reste globalement stable. La situation ne devient problématique que si plus de cheveux tombent qu'il n'en pousse sur une période prolongée. On parle alors de chute excessive.

L'alopecie peut avoir de nombreuses causes

La forme d'alopecie la plus fréquente est l'alopecie androgénétique liée aux hormones masculines. Elle est bien sûr plus fréquente chez les hommes mais peut aussi toucher les femmes. La racine des cheveux s'atrophie à cause d'une hypersensibilité des follicules aux hormones androgènes, ce qui raccourcit la phase de croissance. Les cheveux qui repoussent sont de plus en plus fins et ont une durée de vie de plus en plus courte, jusqu'à ce que les follicules deviennent complètement inactifs. De nombreux autres facteurs peuvent favoriser une chute des cheveux: l'âge,

Vitamines et minéraux utiles

Certains micronutriments peuvent favoriser la santé des cheveux et prévenir leur chute. Voici les plus importants:

- La **biotine**, parfois aussi appelée vitamine H ou B7, a une influence particulière sur la peau et les cheveux. Elle active le métabolisme et favorise la formation de nouveaux follicules pileux. Elle semble aussi retarder le grisonnement précoce.
- Les **vitamines B et C et la carnitine** favorisent la croissance des cheveux et contrent leur chute.
- Le **zinc et les oméga-3** renforcent la structure du cheveu et améliorent son élasticité et sa brillance.
- La **vitamine E** améliore l'irrigation du cuir chevelu et l'apport de nutriments aux racines.
- L'**acide pantothénique et la L-cystine** augmentent la croissance cellulaire. On leur attribue aussi une action positive pour contrer la chute des cheveux.

des influences environnementales défavorables, une alimentation déséquilibrée, un déficit en fer, diverses maladies métaboliques ou infectieuses, affections du cuir chevelu, bactéries et champignons, mais aussi les effets indésirables de certains médicaments, le stress ou les variations hormonales liées à la grossesse, à l'allaitement ou à la ménopause chez les femmes.

Les traitements de l'alopecie androgénétique

Le minoxidil est une substance active qui peut — à des posologies différentes chez les hommes et les femmes — être appliquée en lotion sur le cuir chevelu. Il réduit sensiblement la chute des cheveux à condition de suivre rigoureusement le traitement, et des cheveux plus forts peuvent alors repousser. Il faut toutefois

de la patience avant de constater un effet. Après une aggravation initiale des symptômes après quatre à six semaines d'utilisation, les premiers résultats positifs ne se font souvent sentir qu'après plusieurs mois.

Les hommes peuvent aussi recourir à un médicament sur ordonnance, le finastéride, qui se prend sous forme de comprimés. Cette molécule agit sur l'équilibre hormonal masculin, plus précisément sur le métabolisme de la testostérone. Le finastéride ralentit la chute des cheveux et les cheveux existants peuvent repousser plus densément. Cette fois encore, les premiers résultats positifs ne s'observent qu'après quelques mois. Cette substance est contre-indiquée chez les femmes et tout contact avec elle doit impérativement être évité pendant la grossesse. ■

Infos au poil

Notre crinière est aussi différente d'un individu à l'autre que nous le sommes nous-mêmes. Mais pourquoi un cheveu ne ressemble-t-il à aucun autre?

Christiane Schittny, pharmacienne

Bruns ou blonds, lisses ou frisés, épais ou fins, denses ou clairsemés... Les cheveux ont bien des possibilités de garnir notre tête. Leur couleur, par exemple, dépend d'un pigment appelé mélanine qui se cache dans la racine des poils. Selon la quantité et le mélange de pigments, les cheveux seront noirs, bruns, roux ou blonds. Le fait que nos cheveux soient lisses ou bouclés

tient, lui, surtout à la forme des follicules pileux, les sortes d'invagination de l'épiderme dans laquelle le cheveu se forme et sa racine est ancrée. Les follicules ronds produisent des cheveux lisses tandis que les follicules ovales donnent des cheveux bouclés. Le nombre de cheveux, quant à lui, dépend en grande partie de leur couleur. Les personnes rousses ont ainsi souvent, avec quelque 90 000 che-

veux, en moyenne bien moins de cheveux que les personnes blondes, dont la crinière totalise environ 150 000 cheveux. Mais le plus étonnant, c'est la longueur de cheveux qu'on peut produire en peu de temps. Saviez-vous que les cheveux que vous avez sur la tête poussent tous ensemble de trente mètres par jour? Soit une longueur incroyable de dix kilomètres par an! ■

ALOPEXY® 2% 5%
Minoxidil (NOUVEAU)

Stopper la chute de cheveux?

Stimulez leur croissance

- ✓ Lotion efficace contre la chute de cheveux
- ✓ Sans effet gras ou collant
- ✓ Résultats visibles en quelques semaines



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

Pierre Fabre Pharma AG.
ALO-210319-CH-FR

Restez efficace et fort:

SiderAL® Ferrum – Compléments alimentaires contenant du fer Sucrosomial® et des vitamines.

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie

Plus d'informations: www.sideralferrum.ch



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





Des virus là en bas

Les maladies sexuellement transmissibles sont des infections comme tant d'autres. La plupart se guérissent bien mais certaines peuvent devenir dangereuses si elles ne sont pas diagnostiquées et prises en charge. La prévention est simple et étonnamment efficace!

Christiane Schittny, pharmacienne

Les virus peuvent s'attaquer à toutes les parties du corps. Nous associons surtout ces agents pathogènes à des maladies infantiles comme la rubéole, la rougeole ou la varicelle ou nous les connaissons comme les responsables de la grippe, du Covid-19, d'infections intestinales, de l'herpès labial, des verrues ou de la conjonctivite, pour ne citer que quelques exemples. Ils sont aussi à l'origine de certaines maladies sexuellement transmissibles: les plus fréquentes dans la zone intime sont l'herpès génital et les infections à papillomavirus humains (HPV).

L'herpès génital – une infection par le virus Herpes simplex

L'herpès génital est une maladie sexuellement transmissible provoquée par certains herpèsvirus (le plus souvent HSV-2). On estime que 10% de la population est porteuse du virus mais qu'un tiers au plus de ces personnes développent la maladie. Le virus se transmet par contacts sexuels entre deux personnes. Parfois, l'infection

reste presque asymptomatique, la maladie passe inaperçue et le risque de transmission est ignoré.

Lors de la première infection, les **symptômes** se manifestent après deux à dix jours. De petites vésicules remplies de liquide apparaissent sur le pénis, le scrotum ou le prépuce chez l'homme, et principalement au niveau de la vulve et du vagin chez la femme. Plus rarement dans la région anale ou la face interne des cuisses. Ces vésicules entraînent des démangeaisons, des sensations de brûlure et des douleurs. Quand elles éclatent, elles suintent et peuvent provoquer des douleurs à la miction. Lors de la première poussée, ou quand le système immunitaire est affaibli, l'infection peut aussi provoquer un gonflement des ganglions

» L'utilisation d'un préservatif lors des rapports peut réduire sensiblement le risque d'infection.

lymphatiques, des douleurs musculaires, des maux de tête ou de la fièvre.

L'infection aigüe **dure** quelques semaines, puis les symptômes disparaissent généralement. Le risque de contagion est majoré quand les vésicules sont visibles, puis diminue constamment. Mais les herpèsvirus restent à vie dans l'organisme: ils se cachent dans certaines cellules nerveuses sous une forme inactive – inaccessibles aux traitements médicamenteux – et se réactivent régulièrement. Les poussées ultérieures sont souvent plus modérées et moins longues. Lors d'un nouvel épisode d'herpès génital, il est fréquent que les personnes touchées passent à côté des symptômes, mais elles restent contagieuses et peuvent transmettre le virus.

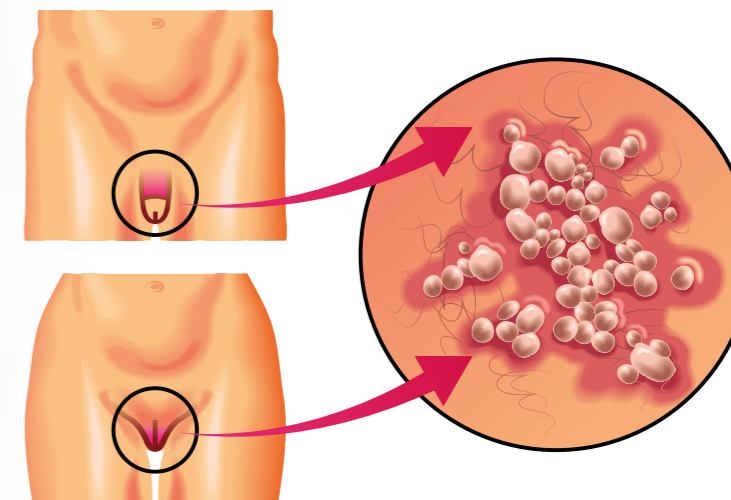
Le **traitement** passe par des médicaments antiviraux qui exigent une prescription médicale. Ils se prennent oralement sous forme de comprimés et peuvent soulager les symptômes et raccourcir de quelques jours la durée de la maladie. Plus on instaure le traitement tôt, plus il sera efficace. Contre la douleur, on peut prendre des antidouleurs. Pour ne pas irriter inutilement la peau lésée, il est conseillé d'éviter les sous-vêtements trop serrés.

La **prévention** de l'herpès génital passe par une méthode simple et qui a fait ses preuves: l'utilisation d'un préservatif lors des rapports, qui réduit sensiblement le risque d'infection. Une précaution d'autant plus recommandée en cas de changements de partenaire sexuel. Car, potentiellement, tout le monde peut être infecté et contagieux, même si l'on ne perçoit aucun symptôme de la maladie. Si l'on se sait atteint, mieux vaut renoncer complètement aux contacts intimes pendant la phase aiguë de la maladie pour protéger son/sa partenaire.

Les infections à papillomavirus humains (HPV)

Les papillomavirus sont des virus très répandus qui se transmettent par voie sexuelle. Selon les estimations, ils

L'herpès génital



De petites cloques douloureuses et qui démangent dans la zone intime indiquent ce qu'on appelle l'herpès génital. Les virus déclencheurs sont transmis lors de rapports sexuels.

touchent jusqu'à 80% des hommes et des femmes sexuellement actifs – principalement entre 16 et 25 ans. Heureusement, dans 90% des cas, le virus disparaît en un à deux ans sans faire de dégâts. Il existe de nombreux types de HPV qui peuvent infecter la peau et les muqueuses. Quelques types plus dangereux peuvent provoquer des cancers.

Le **risque** d'infection par un HPV est majoré dans certaines circonstances. Notamment en cas de contacts sexuels précoces avant 16 ans, de grossesses et d'accouchements qui se suivent à un âge relativement jeune, de non-utilisation des préservatifs, de tabagisme ou de faiblesse immunitaire. Les conséquences d'une infection dépendent du type de virus. Les types à faible risque provoquent des verrues génitales généralement bénignes mais désagréables. Les types à haut risque, en revanche, provoquent des altérations des tissus qui peuvent dégénérer en tumeurs malignes avec le temps et provoquer des cancers du col de l'utérus, de la bouche et de la gorge, de l'anus ou du pénis.

Une infection à HPV peut se manifester par des **symptômes** comme les verrues génitales: de petites excroissances rouges, brunes ou blanchâtres sur la

peau ou les muqueuses au niveau des lèvres vulvaires, du pénis ou de la région anale. Elles sont rarement douloureuses. Le cancer du col de l'utérus, par contre, est d'abord souvent asymptomatique. Un écoulement ou des saignements vaginaux après les rapports peuvent survenir à un stade ultérieur. Pour un dépistage précoce, il est conseillé à toutes les femmes de faire régulièrement un frottis cervical. Chez les hommes, des modifications visibles de la peau du pénis peuvent être un signe de cancer.

Pour **prévenir** les infections à HPV, il est recommandé de vacciner toutes les jeunes filles et les jeunes garçons avant l'âge de 15 ans, autrement dit avant le début de la vie sexuelle. Cette vaccination exige deux injections espacées de six mois. Mais la vaccination reste judicieuse aussi plus tardivement pour éviter les cancers. L'utilisation de préservatifs est une autre mesure de prévention primordiale. Le test du safer sex sur www.lovelife.ch permet d'évaluer les risques personnels de maladies sexuellement transmises en remplissant un court questionnaire; il vous donnera aussi des conseils individuels de prévention et de nombreuses informations sur les IST. ■

Bien-être des pieds

À l'automne, nos pieds disparaissent généralement pour plusieurs mois à l'abri des regards dans les chaussettes et les chaussures. Une pédicure expérimentée nous explique pourquoi il ne faut pas pour autant les négliger.

Andrea Söldi



Que voyez-vous en tant que pédicure quand vos clients retirent leurs chaussures et leurs chaussettes?

Ruth Dölker-Anliker*: les pieds que je vois sont aussi différents

que les personnes elles-mêmes et sont une partie du corps très intime. Certains sont en bonne santé, d'autres déformés par une maladie, un accident ou de naissance. Beaucoup commencent par s'en excuser. C'est inutile. Il ne faut pas avoir honte de son corps. Les pieds ont une histoire. Pour moi, chacun est beau et unique. En dialoguant avec les clients et en tâtant leurs pieds, j'adapte aussi le traitement.

* **Ruth Dölker-Anliker** est pédicure diplômée; elle exerce dans son propre cabinet à Büren an der Aare (www.atlaslogie-bueren.ch).

Comment se passe un soin des pieds professionnel?

Ma principale tâche est de couper les ongles. Je commence par examiner les ongles et la peau et je les analyse. Selon leur aspect, je décide du traitement à mettre en œuvre. Normalement, je les lime avec une machine spéciale pour éviter les fissures et les éclats. Car les couper aux ciseaux comporte un risque de blessure.

Comment les personnes plus jeunes doivent-elles couper leurs ongles?

Quand les ongles sont encore assez souples, on peut utiliser des ciseaux ou un coupe-ongle sans problème. Mieux

vaut les couper droits, à hauteur du bout de l'orteil ou juste au-dessus. Les coins doivent aussi être droits et pas trop arrondis vers le bas, sinon l'ongle risque de s'incarner ou d'être sujet aux inflammations.

Comment traitez-vous les callosités?

La couche cornée est en fait une protection naturelle qui se forme aux endroits particulièrement sensibles. On ne doit donc l'éliminer que quand elle est si épaisse qu'elle crée des points de pression. On peut la gratter à l'aide d'une lime spéciale. Mais il faut faire attention de ne pas se blesser.

Vous êtes souvent confrontée à la mycose des pieds?

En effet. Quand la mycose se limite à l'espace entre les orteils, une pommade de la pharmacie suffit généralement à venir à bout. Avant de l'appliquer, il faut se laver les pieds et bien sécher les espaces interdigitaux – avec une serviette ou même au sèche-cheveux. Je recommande aussi le port de chaussures respirantes et de chaussettes en coton qu'on changera chaque jour et qu'on lavera à au moins 60°C. Si les ongles sont aussi atteints, la situation se complique. On peut essayer les bains de pieds au sel: deux fois par semaine, diluez une cuillère à café de sel dans une bassine d'eau et faites-y tremper vos pieds environ une demi-heure. Si ça ne suffit pas, il faut demander un avis médical.

On attrape souvent ce type de mycose à la piscine ou les espaces bien-être et saunas publics. Comment prendre les devants quand on est sujet à ce type d'infection?

Les sandales de bain peuvent être une bonne protection. Les douchettes anti-mycoses, par contre, ne sont pas efficaces. Pour que le produit qu'elles contiennent ait le temps d'agir, il faudrait garder chaque pied plusieurs minutes sous le jet et le laisser agir un moment. Leur jet puissant peut en fait détacher des squames porteuses et infecter d'autres personnes.

Que faire en cas de cor ou de verrue?

Les cors et les verrues provoquent des points de pression qui peuvent fortement limiter la mobilité. Il faut donc les éliminer. Pour les cors, il existe des pansements spéciaux qui dissolvent l'épais-

» Les sandales de bain peuvent être une bonne protection. Les douchettes anti-mycoses, par contre, ne sont pas efficaces.



sisement douloureux. Si cela ne fonctionne pas, il faut les retirer avec une lame. En tant que pédicure, c'est là que se trouve ma limite. Pour tous les gestes «sanglants», j'oriente mes clients vers le/la podologue.

Aujourd'hui, tout le monde porte des baskets en permanence.

Que pensez-vous de cette mode en termes de santé?

C'est plutôt une bonne chose. Globalement, les chaussures sont devenues plus confortables et plus adaptées aux pieds. Si on met une fois de temps en temps des hauts talons pour une sortie, ce n'est pas grave. Mais les talons hauts favorisent l'apparition de l'Hallux valgus quand on en porte souvent. Avant, les femmes portaient bien trop souvent des chaussures peu confortables. De nombreuses personnes âgées ont aussi dû porter dans leur enfance des chaussures devenues trop petites, car il n'y avait pas d'argent pour en acheter de nouvelles. J'en vois aujourd'hui souvent les conséquences.

Que conseillez-vous en cas de transpiration des pieds et de mauvaises odeurs?

Il faut privilégier les chaussures dans des matériaux respirants, en toile ou en cuir. On peut aussi utiliser un déodorant pour les pieds, ou faire des bains à la sauge. Et bien sûr, il faut se laver les pieds

régulièrement et changer de chaussettes chaque jour.

D'autres conseils pour faire du bien à nos pieds?

Ça fait beaucoup de bien de leur mettre une crème spéciale, ou encore une pommade relipidante ou une huile de qualité. Les bains de pieds à base de plantes comme la lavande ou l'arnica rafraîchissent et détendent. Si vous voulez chouchouter vos pieds, offrez-vous de temps en temps une réflexologie plantaire. Entre partenaires, on peut aussi se masser mutuellement les pieds. Par ailleurs, la gymnastique des pieds les renforce et les stimule. Et je recommande de marcher pieds nus régulièrement en prenant conscience du sol. En été, dans une pelouse et, en hiver, dans la maison, ou même dans la neige.

Quand conseillez-vous de faire appel à un(e) pédicure?

Tout le monde devrait de temps en temps penser à se faire du bien. Les soins des pieds et des ongles participent aussi au bien-être. Ils offrent une sorte de moment wellness pour les pieds. ■



Cors aux pieds? Va-t'en®!

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



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

La médecine expliquée aux enfants

SALUT, JE M'APPELLE CHAMPI!



Je suis le champignon de la mycose des pieds et j'adore les espaces entre tes orteils! Quand vous, les humains, me découvrez, vous essayez de vous débarrasser de moi au plus vite, pourtant nous, les champignons, sommes tout à fait spéciaux!

Le monde des champignons est vraiment fascinant. De nombreux représentants de ma famille ont même carrément la cote chez vous, les humains. Certains de mes cousins éloignés ont par exemple permis de produire la pénicilline, un antibiotique. Ta brioche du dimanche ne pourrait pas être fabriquée sans l'aide de levures et je suis sûr que tu es tout(e) content(e) quand tu découvres un champignon comestible dans les bois. Bon, tu es sans doute moins emballé(e) quand des moisissures recouvrent tes aliments et franchement contrarié(e) quand nous, les champignons cutanés, nous intéressons d'un peu trop près à ton enveloppe corporelle. Tu veux savoir ce qui se passe dans ce cas?

Symptômes

Certains signes typiques montrent que tu m'as «attrapé». Le plus souvent, ça commence à te démanger et à brûler terriblement entre tes orteils, ta peau rougit, ou gonfle et blanchit, et peut même former des petites cloques et des squames (pellicules). Si tu ne fais rien, elle peut devenir à vif et des fissures peuvent apparaître entre tes orteils.

Je peux aussi m'étendre à d'autres zones de peau et m'attaquer à tes ongles, qui deviennent alors épais et poreux, et se détachent petit à petit de leur lit.



Transmission

C'est grâce aux squames que je me transmets le mieux d'une personne à l'autre. Ces petites écailles de peau peuvent s'accumuler par terre, sur les tapis de bain, les collants ou les chaussures et contiennent mes spores. Je forme ces petites poussières pour me multiplier, me propager et survivre. Elles sont très résistantes, peuvent survivre plusieurs mois et attendent juste l'occasion d'entrer en contact avec une zone de peau vulnérable. Les petites fissures ou les plaies sont des portes d'entrée idéales.

Prévention

Il y a malheureusement beaucoup de mesures que vous, humains, pouvez prendre pour m'empêcher de me la couler douce sur vos pieds. Tu me rends la vie dure quand tu...

- ▶ ... te laves régulièrement les pieds, les sèches bien et gardes tes ongles de pieds toujours courts.
- ▶ ... portes des chaussures aérées et tu les vaporises, si nécessaire, avec un spray désinfectant spécial.
- ▶ ... ne gardes pas trop longtemps aux pieds des chaussures dans lesquelles tu transpires.



- ▶ ... évites d'enfiler les chaussettes déjà portées de quelqu'un d'autre.
- ▶ ... laves tes chaussettes à 60 degrés ou utilises un désinfectant pour le linge.
- ▶ ... portes des sandales de bain à la piscine et au sauna.

Traitement

Pour te débarrasser de moi, il existe de nombreux sprays, pommades, teintures et crèmes avec des substances actives qui me tuent purement et simplement quand elles sont appliquées sur les zones de peau où je me suis installé. Parfois, je suis devenu si fort que ces préparations externes ne peuvent plus rien me faire. Ton ou ta médecin te prescrira alors des comprimés à avaler, contre lesquels je n'ai vraiment aucune chance, et qui me détruisent définitivement en quelques semaines.

Connaissez-vous tout l'éventail de prestations de votre pharmacie?

Les pharmacies sont bien plus que des points de remise de médicaments. Elles sont le premier point de contact pour toute question relative à la santé et proposent conseils, suivis, vaccinations et examens de prévention importants. En plus d'être les piliers des soins médicaux de premier recours, elles représentent d'importants employeurs et contribuent à diminuer le coût de la santé.

Yves Zenger, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Chaque jour, les pharmacies suisses comptabilisent 314 000 contacts avec la clientèle. Ce chiffre montre que les plus de 1800 pharmacies publiques du pays sont des piliers importants des soins médicaux de base, et bien plus que des points de remise de médicaments. Les plus de 5000 pharmaciennes et pharmaciens et les près de 10 000 assistantes et assistants en pharmacies qui exercent en Suisse veillent à offrir un conseil compétent, individuel et sûr à la clientèle, et ce pour de nombreuses questions liées à la santé. Les pharmaciennes et les pharmaciens sont les spécialistes des médicaments; ils peuvent vous remettre directement certains remèdes soumis à ordonnance à l'issue d'un entretien approfondi. Grâce à leur formation universitaire d'une durée de cinq ans et à la formation postgrade tout au long de leur carrière, ils connaissent tous les médicaments et principes actifs, leurs modes d'action, interactions et effets indésirables, et sont toujours à la pointe des connaissances scientifiques. Ils fabriquent des médicaments personnalisés, comme des pommades ou des mélanges, en fonction des besoins individuels des patientes et patients. Ils proposent des solutions de suivi et d'accompagnement aux personnes souffrant de maladies aiguës et chroniques et offrent des prestations de prévention facilement accessibles ainsi que des examens de dépistage.



Point de contact pour toute question relative à la santé

Saviez-vous que certaines pharmacies proposent des bilans cardiaques? Le CardioTest® de la Fondation Suisse de Cardiologie est une mesure de prévention idéale pour le cœur, la circulation sanguine et le cerveau. D'une durée de 30 à 40 minutes, le bilan vous permet de connaître votre risque personnel d'infarctus du myocarde et d'attaque cérébrale. Que vous souffriez d'asthme, d'allergies ou encore de diabète, que vous souhaitiez faire mesurer votre tension, faire analyser votre urine ou bénéficier d'un bilan pulmonaire: consultez votre pharmacien ou pharmacienne. C'est également la personne à qui vous adresser si vous souhaitez obtenir de l'aide pour arrêter de fumer. Quel que soit le problème de santé, vous bénéficiez d'un conseil en toute discrétion et confidentialité, et, si nécessaire,

d'un suivi. En outre, de nombreuses pharmacies proposent la vaccination contre les maladies virales, notamment contre la grippe, la méningo-encéphalite à tiques et bien évidemment le Covid-19. Dans le cadre de la pandémie, les pharmacies démontrent une nouvelle fois leur importance pour le système de santé, notamment en réalisant de nombreux tests de dépistage du coronavirus. Pour maintenir le système de santé durant la crise sanitaire, les pharmacies ont déployé d'importants efforts, ont énormément investi et se sont réorganisées en continu pour répondre aux besoins de la population.

Aide en cas de problèmes de santé du quotidien

En pharmacie, vous pouvez bénéficier d'une aide immédiate pour les problèmes de santé du quotidien, même en dehors des heures de bureau. Au moyen de questionnaires spécifiques, le pharmacien ou la pharmacienne détermine s'il est possible de vous remettre un médicament directement, s'il faut faire une consultation de télémedecine ou vous orienter vers un spécialiste. Les pharmacies déchargent ainsi les services d'urgence des hôpitaux ainsi que les médecins de famille, et leur permettent ainsi de se concentrer sur les patientes et patients qui nécessitent une aide immédiate. ■

La vaccination contre la grippe

L'hiver dernier, nous n'avons eu que quelques cas de grippe à déplorer, ce qui semble aussi être une conséquence des mesures de lutte contre le coronavirus. La situation peut cependant changer, surtout si plusieurs virus circulent en même temps et que de nouveaux assouplissements sont introduits. Vous pouvez vous faire vacciner dans de nombreuses pharmacies.

Yves Zenger, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

La grippe saisonnière est une infection respiratoire aiguë causée par des virus influenza qui circulent partout dans le monde. Bien qu'il existe quatre types de virus influenza (A, B, C et D), ce sont essentiellement les types A et B qui circulent et qui causent des épidémies saisonnières. La raison de ces épidémies pratiquement annuelles vient de la capacité qu'ont les virus de se modifier constamment. Lorsqu'ils se multiplient, spécialement en ce qui concerne le type A, il se produit souvent de petits changements dans le génome viral et donc de la structure superficielle, rendant ainsi le virus non reconnaissable par les anticorps et les cellules de défense du système immunitaire. On peut

donc toujours retomber malade. Par conséquent, les vaccins contre la grippe sont adaptés chaque année aux mutations actuelles.

Une infection par gouttelettes

La grippe saisonnière se transmet facilement, surtout dans les espaces bondés comme les écoles, les trains et les homes. Lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue, des gouttelettes chargées de

virus se répandent dans l'air jusqu'à un mètre de distance et peuvent ainsi infecter les gens situés à proximité immédiate. Le virus peut aussi se transmettre par l'intermédiaire de mains contaminées. Pour empêcher une transmission, il est très important de se laver souvent les mains, de respecter les distances, de se couvrir le nez et la bouche avec un mouchoir lorsqu'on tousse et de rester à la maison en cas de symptômes afin de

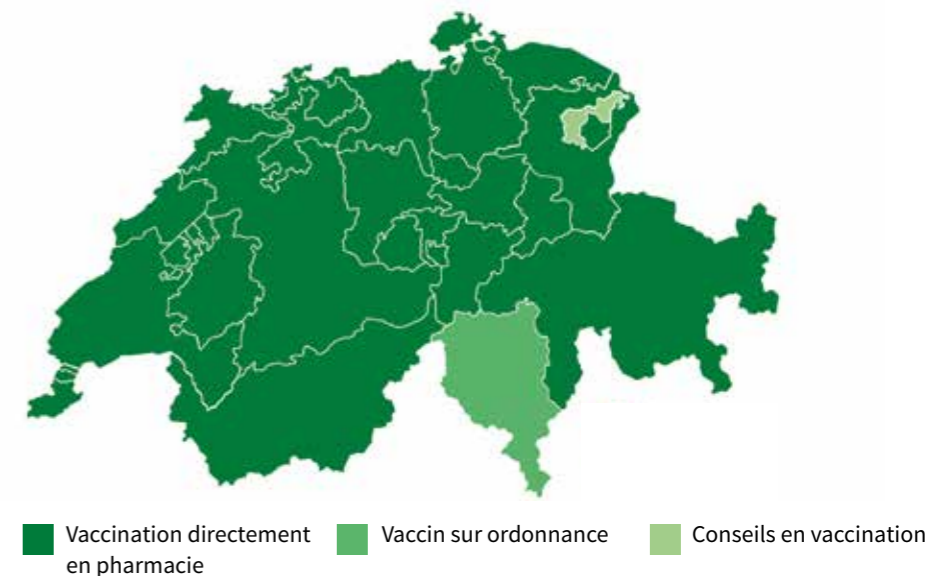
protéger autrui. Le temps d'incubation, c'est-à-dire la période entre la contamination et la maladie, dure entre un et quatre jours.

Des symptômes semblables à ceux du Covid-19

La grippe saisonnière se caractérise par une fièvre d'apparition soudaine, de la toux (généralement sèche), des maux de tête, des douleurs musculaires et articulaires, une sensation de profond malaise, des maux de gorge et un écoulement nasal. La toux peut être très forte et durer deux semaines, voire plus. La maladie peut aussi se dérouler sans symptômes. La plupart des gens se remettent de la fièvre et des autres symptômes en l'espace d'une semaine sans avoir besoin de consulter le médecin. La grippe peut aussi entraîner une sévère maladie, voire la mort, en particulier chez les personnes à risque. Les femmes enceintes, les enfants de moins de cinq ans, les personnes âgées ou atteintes de maladies chroniques ont en effet un risque plus élevé de développer une maladie sévère ou des complications. Quant au personnel de la santé, davantage en contact avec des patients eux-mêmes souvent particulièrement exposés, il est soumis à un risque accru d'infection. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), la grippe provoque dans le monde trois à cinq millions de cas sévères et plus de 500 000 décès chaque année. Une épidémie de grippe peut être à l'origine d'un taux élevé d'absence au travail et dans les écoles et d'une surcharge dans les hôpitaux – une situation à éviter à tout prix.

Pandémies parallèles possibles

La plupart des cas de grippe sont diagnostiqués d'après les symptômes. Le fait que d'autres virus respiratoires tels que les rhinovirus ou les adénovirus causent des symptômes semblables à ceux de la grippe rend cependant le dia-



» Le vaccin contre la grippe protège bien les adultes en bonne santé, même lorsque les virus en circulation ne correspondent pas exactement aux virus du vaccin.

gnostic plus difficile. Sans oublier évidemment le Covid-19. Il est très probable que le SARS-CoV-2 circule toujours durant la saison de grippe 2021/2022. Cette situation pourrait entraîner une double charge, car les deux virus se propagent et provoquent des symptômes semblables.

La vaccination reste la meilleure prévention

La méthode la plus efficace pour prévenir la maladie est la vaccination annuelle. Des vaccins sûrs et efficaces sont utilisés depuis plus de 60 ans. Le vaccin contre la grippe protège bien les adultes en bonne santé, même lorsque les virus en circulation ne correspondent pas exactement aux virus du vaccin. En revanche, il peut être moins efficace chez les personnes âgées quand il s'agit d'empêcher la maladie, mais il diminue toutefois la gravité de la grippe et la fréquence des complications et des cas mortels. La vaccination est particulièrement importante pour les personnes qui ont un risque

élevé de développer des complications et pour celles qui vivent avec ces patients ou qui les soignent. La période de vaccination s'étend de mi-octobre jusqu'au début de la vague de grippe, généralement en janvier. Une vaccination en décembre permet encore au système immunitaire de développer une protection vaccinale. La Journée nationale de vaccination contre la grippe a lieu le vendredi 5 novembre 2021. Ce jour-là, les personnes intéressées peuvent se faire vacciner, même spontanément, dans un cabinet médical ou une des pharmacies qui proposent la vaccination au prix forfaitaire recommandé de CHF 30.–.

Se faire vacciner en toute confiance en pharmacie

Dans presque tous les cantons, les personnes en bonne santé âgées de 16 ans et plus peuvent se faire vacciner contre la grippe en pharmacie, sans rendez-vous ni longue attente. Il leur suffit de remplir un questionnaire avec un pharmacien ou une pharmacienne et de signer une déclaration de consentement. Les femmes enceintes et les patientes et patients qui suivent un traitement médical régulier doivent continuer à se faire vacciner chez leur médecin traitant.

Pour trouver une pharmacie qui propose des vaccinations près de chez vous, consultez le site www.vaccinationenpharmacie.ch. ■



dans l'édition Juillet/Août d'astreaPHARMACIE.

Solution:

RESTEZ EN BONNE SANTÉ

Les gagnantes et gagnants seront informés par écrit.

La **perte osseuse** est un processus naturel. À 70 ans, le squelette de la plupart des humains est plus léger d'un tiers environ qu'à 40 ans. Ce processus s'appelle l'ostéoporose: les os deviennent secs et cassent plus facilement. Une activité physique régulière prévient une perte osseuse excessive.



L'intérieur de **l'estomac** est tapissé d'une muqueuse dotée de sillons et abritant plus ou moins cinq millions de glandes, qui secrètent environ deux litres de suc gastrique par jour. Notre corps est constitué d'environ cent mille milliards de cellules. Chacune contient dans son matériel génétique, les gènes, une copie exacte du plan de construction de l'ensemble du corps.

Vingt cigarettes par jour suffisent pour polluer nos poumons avec en moyenne 150 millilitres de goudron par an. Soit l'équivalent d'une tasse à café! Les particules de goudron et de suie s'accumulent dans les poumons. Heureusement, quand on arrête de fumer, le goudron est ensuite lentement éliminé.



Les **bactéries de la plaque** dentaire, qui s'accumulent au-dessus mais aussi sous le bord de la gencive peuvent provoquer une inflammation du parodonte (structure de soutien des dents). C'est ce qu'on appelle la parodontite ou maladie parodontale.



Le **placenta** approvisionne le fœtus en oxygène et nutriments. Sa durée de vie est limitée au temps de la grossesse et il se développe pendant les dix premières semaines, là où l'ovule fécondé s'est niché dans la muqueuse utérine.

Le **vélo électrique** permet souvent d'arriver plus vite à destination: pour les courtes distances en ville notamment, le vélo électrique est plus rapide que la voiture. Pour une distance domicile-travail de cinq kilomètres, chaque utilisateur de vélo électrique rejette 2,2 tonnes de CO₂ en moins par an qu'un automobiliste.



Il existe **20 000 variétés de pommes** dans le monde. Dans les cultures anciennes, la pomme était déjà un symbole de fécondité, surtout la pomme rouge, symbole de l'amour. Riche en nutriments, la pomme est bonne pour la santé. Parmi toutes les sortes de fruits, c'est le plus apprécié et le plus consommé.



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 octobre 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 20x 3 produits soins du corps régénérants à la grenade de Weleda!

Appareil de fermeture mobile	Dans un état de mollesse	Cinquante-deux à Rome	Actinium	Fleuve traversant Genève	La tienne	Tombas en syncope (te)	Empêcher de se reproduire	Pas indifférent	Vêtement ecclésiastique	À la mode
						Fleuve des enfers		2		Rivière et département (38)
Voyageuse suisse † (Ella)	3ème épouse de Mahomet		1			Titre du souverain d'Éthiopie	Ante meridiem		Dieux nordiques	Acte législatif d'un roi
			Rafraîchis l'atmosphère		Peuple celte du Chablais					4
Qui a de la chance (fam.)	Fis un choix	Envoyés célestes		8			D'un côté de la rive		Un marquis cruel	
Mûrie par l'été					Entre deux extrêmes		Empêcher d'avancer			6
			Pro-nonce des mots		Crier, en parlant des bovidés				Port de l'Hérault	
Élève officier (fam.)	Plante voisine du navet	Île grecque								
Fis avancer le bateau			3		Réimpression en fac-similé				Artisan du livre	
			Ils attirent les poissons		Il passe sous Paris					9
Liquide d'infection	Privé de libre arbitre									
Pâturage dans les hauteurs					Femme d'Osiris				Petite baie peu profonde	
Eau-de-vie ajoulote	Pour envoyer des images				Me rendrai					
			5							
Heure de Greenwich					Sans qu'il s'en doute (à son...)					7
Secourir, aider										

Solution



La solution aux mots fléchés de l'édition de septembre était: **COSMÉTIQUES**

RAFRAÎCHIT LES YEUX SECS



Visiodoron Malva®
Solution ophtalmique



NOUVEAU: Burgerstein TopFit

Formulé sur la base des connaissances les plus récentes, Burgerstein TopFit contient tous les micronutriments nécessaires et de l'extrait de ginseng. Les vitamines B2, B6, B12 et C ainsi que le magnésium contribuent à réduire la fatigue. Idéal dans les périodes de sollicitation importante ou pour la supplémentation au quotidien.

Antistress SA – Burgerstein Vitamines
8645 Rapperswil-Jona
www.burgerstein.ch

L'homéopathie se recommande dans les indications aiguës et exigeantes

Herbamed dispose d'une nouvelle ligne de produits avec des complexes homéopathiques pour le traitement d'indications exigeantes. Il y a des maladies, des problèmes de santé, pour lesquels il n'existe pas de solutions satisfaisantes en médecine ou seulement celles qui ont des effets secondaires considérables. Ici, les médicaments Herbamed ouvrent de nouvelles options. On commence par des préparations qui sont utilisées pour la goutte, l'arthrose, les inflammations et pour l'atrophie/la dégradation des os. Disponible dans les drogueries et les pharmacies.

Herbamed AG
9055 Bühler
www.herbamed.ch

Un soin de nuit efficace pour la peau sensible

Pendant la nuit, les substances actives hautement dosées déploient leurs effets reconstituants et régénérateurs au plus profond de l'épiderme. Également disponible sans parfum.

CRÈME VITALISANTE: la crème hydrate, nourrit intensément et stimule le renouvellement cutané. Elle favorise la microcirculation et réduit visiblement les ridules. Les bio-stimulateurs (complexe d'acides aminés), le panthénol et les vitamines A et E régénèrent, soignent et détendent la peau pendant la nuit. Découvrez votre soin de nuit idéal sur www.louis-widmer.com.

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

astrea
pharmacie
LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

Tirage total: 164 668 exemplaires (certifiés REMP 2021)
Numéro: 10 – Octobre 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:

«Quand les températures extérieures descendent, ma peau devient plus sèche et plus sèche. Ces zones squameuses me dérangent surtout sur le visage. Comment expliquer ce phénomène et que faire?»

La pharmacienne: «La sécheresse cutanée touche la couche la plus superficielle de votre peau: l'épiderme. À certains endroits comme sur les paupières, il ne fait que quelques millièmes de millimètres d'épaisseur. Normalement, il se renouvelle tous les trente jours environ. Lors de ce processus, de nouvelles cellules cornées des couches plus profondes se dirigent constamment vers la surface. Les cellules plus anciennes se dessèchent et se détachent le plus souvent sans même que vous ne le remarquiez, sous forme de minuscules squames. Pour que ce processus reste équilibré, les cellules cornées sont approvisionnées en lipides endogènes et en agents hydratants, qui confèrent à l'ensemble une structure stable, que vous pouvez vous représenter un peu comme un mur de briques et de ciment. De plus, une couche de sébum recouvre la couche de cellules cornées comme du beurre sur une tartine. Mais, en hiver, quand les températures sont inférieures à huit degrés, la production de sébum diminue. L'air sec des pièces chauffées dessèche aussi la peau, qui a besoin d'un soin riche pour conserver son équilibre.»

Rebekka, 51 ans: «J'utilise la gamme de soins qui m'a été recommandée pour les peaux sèches et un gommage pour éliminer les squames visibles. Et, à côté de ça, je suis les conseils suivants:

- Boire suffisamment, car la peau a aussi besoin d'être hydratée de l'intérieur.
- Faire de l'activité physique en plein air, car ça stimule l'irrigation de la peau et donc son approvisionnement en nutriments.
- Limiter la consommation d'alcool et de tabac.»

Conseils et suivi
votre-pharmacie.ch 

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le **1^{er} novembre 2021**.

NOUVEAU: Flam-X Dolo forte Lotio soulage la douleur

Flam-X Dolo forte Lotio est un médicament analgésique. Il fait partie des anti-inflammatoires non stéroïdiens et est x-fois efficace contre la douleur dans les cas suivants:

- Arthrose des articulations du genou, des doigts et des orteils
- Douleurs dorsales consécutives à des événements traumatiques
- Blessures telles que contusions, claquages ou entorses

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

Axapharm AG
6340 Baar
www.flam-x.ch

HYLO COMOD® – Le produit phare qui a fait ses preuves

Le collyre HYLO COMOD® est la solution adaptée contre les troubles de sécheresse oculaire. Grâce à l'acide hyaluronique (0,2 %) et au hyaluronate de sodium (0,1 %) qu'il contient, le collyre humidifiant HYLO COMOD® apporte aux yeux secs souffrant de sensation de corps étranger l'hydratation dont ils ont besoin. Il complète le film lacrymal naturel et protège ainsi durablement les yeux de lésions sévères causées par la déshydratation – sans agents conservateurs ni phosphates.

Pharma Medica AG
9325 Roggwil
www.pharmamedica.ch

Neurodoron® comprimés – quand trop, c'est trop

En cas de fatigue et d'épuisement constants, Neurodoron® vous aide avec sa combinaison unique de substances actives.

- Neurodoron®
- Stabilise les nerfs
 - Soulage l'épuisement nerveux
 - Apporte le calme intérieur

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

Weleda SA
4144 Artesheim
www.weleda.ch

**CADEAU**

Crème Riche Jour UV 30 (10ml), légèrement parfumée, **valeur CHF 8.80** avec chaque soin de nuit

Soins de nuit efficaces pour la peau sensible


NOURRISSANT, RÉGÉNÈRENT ET DÉTENDENT LA PEAU


Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA


Des substances actives hautement dosées déploient leur effet reconstituant et régénérant jusqu'à un niveau profond de l'épiderme. Le résultat? Une peau fraîche, veloutée et bien nourrie. Également disponible sans parfum, pour la peau sensible.



En savoir plus sur les produits

MADE IN SWITZERLAND 
www.louis-widmer.com



Bien dormir, se réveiller en forme

Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir. Nous avons besoin de ce repos régulier pendant la nuit afin de nous régénérer et de rester en bonne santé.

Toutefois, environ un adulte sur trois souffre de troubles du sommeil.

Les raisons sont nombreuses: le stress, et l'inquiétude, les repas trop tardifs et des horaires de sommeil irréguliers. L'incontinence peut également affecter le sommeil nocturne.



Ce dernier est source de santé et de bien-être. S'il est interrompu trop souvent, cela peut entraîner des problèmes considérables voir même de graves troubles de la santé. Une femme sur deux souffrant d'incontinence est concernée par des problèmes de fuites urinaires durant la nuit. La plupart d'entre elles utilisent des protections hygiéniques non adaptées et spécifiques pour les fuites urinaires. Pour d'autres consommatrices de produits spécifique pour l'incontinence un seul et même produit est utilisé pour la journée comme pour la nuit.

Cependant, il existe des produits d'incontinence spécialement élaborés pour la nuit garantissant sécurité ainsi qu'une sensation sèche permettant un sommeil calme et réparateur.

Les protections de nuit de TENA ont été élaborées spécialement pour une

utilisation en position allongée. Elles sont plus longues et plus larges à l'arrière, disposent de bords élastiques extensibles pour une absorption particulièrement élevée et en toute sécurité. Une protection anti-odeurs avec des micro-perles fraîcheur neutralise les odeurs de manière fiable.

Des produits adaptés pour la nuit sont disponibles pour les serviettes hygiéniques TENA Lady Discreet. Les femmes souffrant d'incontinence légère à modérée, qui utilisent les protections TENA Lady Discreet Normal pendant le jour, profiteront de la sécurité et du maintien au sec durant leur sommeil grâce aux protections TENA Discreet Normal Night. Pour les femmes avec des fuites urinaires plus importantes qui utilisent les serviettes TENA Lady Discreet Maxi pendant la journée, les serviettes TENA Lady Discreet Maxi Night constituent la solution optimale pour un sommeil paisible et réparateur.

5 conseils pour un sommeil sain

1. Veillez à avoir un rythme de sommeil régulier.
2. Évitez le thé noir, le café et les quantités importantes d'alcool si ces substances vous empêchent de vous endormir.
3. Buvez les deux tiers de votre quantité quotidienne de boisson avant 18h00.
4. Faites-en sorte qu'il y ait de l'air frais dans la chambre à coucher, la température devrait être comprise entre 15 et 18 degrés.
5. En cas d'incontinence, utilisez des produits spécialement conçus pour la nuit qui offrent une sécurité en position allongée.

47%
des femmes
ont également des
problèmes de
fuites urinaires
pendant la nuit*



Envie d'avantage de bien-être durant la nuit ? Alors testez les protections TENA dès maintenant. Vous pouvez obtenir des échantillons gratuits dans votre pharmacie ou droguerie, sur www.tena.ch ou en appelant le 0840-220222**.

* TENA Nacht Report (TNS) avec plus de 1300 participantes en Allemagne, en France et aux États-Unis, décembre 2014

** CHF 0,08/ min. à partir d'un poste fixe