

# astrea pharmacie

LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

## ÉVEIL DU PRINTEMPS

par ailleurs:

Un coup de pouce pour la mémoire — 12

Le rôle important du microbiome — 30

Profession passionnante d'assistant(e) en pharmacie — 38



Alpinamed

Les meilleurs extraits naturels  
pour votre santé



## Extrait d'encens – huile de cannabis

- ⊕ Vitamines A, C, D et E  
pour une fonction normale
- ✓ des os
- ✓ du cartilage
- ✓ des muscles
- ✓ des muqueuses



Made in Thurgau – Switzerland

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

Disponible en pharmacie et en droguerie

Chère lectrice, cher lecteur,

Je suis sûr que, cette année encore, vous attendez avec particulièrement d'impatience le retour du printemps, synonyme de nouveau départ. Vous êtes nombreux à espérer comme moi que l'éveil de la nature signera aussi la levée des restrictions de ces derniers mois – le retour des libertés qui nous semblaient autrefois évidentes et, avec elles, une nouvelle légèreté.

Mais alors que la douceur revient, nous ne retrouvons pas toujours toute notre vitalité aussi vite que nous l'espérons. Dans ce numéro d'astreaPHARMACIE, découvrez comment soutenir votre métabolisme pour le remettre plus vite sur les rails. L'alimentation joue ici bien entendu un rôle central: il s'agit d'une part de reconstituer les réserves en nutriments et d'autre part de stimuler la digestion et, par extension, l'assimilation des nutriments. Le printemps s'accompagne aussi souvent du désir de se débarrasser efficacement des quelques kilos superflus «thésaurisés» pendant l'hiver. Vous trouverez aussi des connaissances de base et de nombreux conseils à ce sujet dans ce numéro.

Trouver le bon équilibre pour bien redémarrer au printemps n'est pas toujours facile. Si vous manquez d'expérience ou d'intuition – ce sens naturel de ce qui est bon pour vous et de ce que vous devriez plutôt laisser de côté –, les professionnels de la pharmacie sont toujours là pour vous conseiller.

Je vous souhaite une bonne lecture et un départ rafraîchissant dans le printemps.

Cordialement,



**Jürg Lendenmann**  
Rédacteur en chef adjoint



# SOMMAIRE

Mars 2022

## SUJET PHARE

Éveil du printemps — 4

## NUTRITION

Micronutriments: petits mais costauds! — 7

Protéines: matériaux du vivant — 10

Contrôle du poids: faites fondre vos kilos! — 20

## SANTÉ

Mémoire: stimuler les «petites cellules grises» — 12

Bon à savoir sur les pollens et le rhume des foins — 14

Fer: une source d'énergie — 18

Douleurs au bas-ventre: le mal de ventre a de nombreux visages — 28

Santé intestinale: un savant mélange — 30

Maladies rhumatismales: testez vos connaissances! — 32

Journée des malades: «Vis ta vie» — 34

Ménopause: n'ayez pas peur des hormones! — 36

Tiques: que faire en cas de piqûre de tique? — 44

## ANIMAUX

Résister à l'hiver: le printemps approche... — 16

## SOINS DU CORPS

L'hygiène dentaire commence dans la tête — 22

Soins de la peau: oui, mais pas n'importe comment! — 24

## POLITIQUE SANITAIRE

Des défis passionnants — 27

## LES SERVICES DE LA PHARMACIE

L'assistant(e) en pharmacie: essentiel(le) au sein de l'officine — 38

Notre réponse à vos questions — 47

## ENFANTS

Alimentation infantile: pour bien démarrer dans la vie — 41

Moi, c'est Maxidolor — 43

## ET AUSSI

Mots fléchés — 45

Conseils produits — 46

Mentions légales — 47



# ÉVEIL DU PRINTEMPS

Dans la Rome antique, l'année nouvelle commençait le premier jour de mars.

Notre calendrier a changé mais le printemps reste synonyme de commencement et de renouveau.

Meta Zweifel

Quelles images, quelles odeurs, quels sons ou souvenirs associez-vous au printemps? Les cerisiers en fleurs? Le chant du merle? Ou peut-être le vert tendre des jeunes feuilles, la chaleur du soleil printanier sur votre peau ou le parfum de l'ail des ours frais sur vos papilles?

Ou peut-être vous réjouissez-vous simplement de cette «mue» saisonnière – adieu les grosses doudounes, vive les petites vestes légères! Dans le temps, la première violette en fleur était l'occasion d'une petite fête dans les villages. Et même si de nombreux rites printaniers ont disparu, le printemps reste empreint de magie et d'envie de renouveau.

Mais quel «renouveau» en ces temps d'incertitude? L'essayiste et militante des droits humains américaine Susan Sontag a écrit dans son journal intime ce qu'elle considérait comme ce qu'il y a de «plus précieux» dans la vie: «Vitalité + énergie + appétit, faire ce que l'on veut + ne pas se laisser décourager par les déceptions.» Une liste qui pourrait être le message de ce printemps. Malgré toutes les contrariétés.

*«Le printemps reste empreint de magie et d'envie de renouveau.»*

## Et si l'énergie bat de l'aile?

Dans l'un de ses poèmes, Rilke nous parle de l'alouette en vol qui emporte le ciel si lourd à nos épaules. Chez les personnes dépressives, c'est justement au printemps que le ciel pèse souvent particulièrement lourd sur les épaules – et elles ont parfois besoin de l'aide d'un(e) professionnel(le). En cas de troubles de l'humeur plus légers, certains remèdes à base de plantes peuvent aider, notamment les préparations au millepertuis.

Ah oui, et puis il y a la fameuse fatigue printanière. Bon, en toute honnêteté, n'est-elle pas parfois bien pratique quand nous sommes trop paresseux pour faire quelque chose que nous aurions déjà dû faire depuis des mois? Les spécialistes de la chronobiologie confirment toutefois que le passage de la «torpeur hivernale» à l'activité printanière met l'organisme à rude épreuve. Les variations de températures parfois très importantes en cette saison peuvent éprouver le métabolisme et des hormones comme la mélatonine et la sérotonine doivent se rééquilibrer. En bref: notre corps doit fournir un effort d'adaptation qui, selon notre âge et notre personnalité, peut être plus ou moins éprouvant.

Les légumes frais et les herbes de saison comme le pissenlit, le cerfeuil ou la bourrache soutiennent l'organisme dans cette

## Pour un printemps plein d'allant

### Bougez

Une marche énergique de dix minutes suffit déjà pour stimuler le système lymphatique et relancer l'élimination des déchets de l'organisme. Pratiquée régulièrement, même la plus modeste séance de renforcement musculaire a aussi une influence positive sur nos performances cérébrales.

### Respirez

Le matin au lever, ouvrez la fenêtre et inspirez profondément plusieurs fois, puis expirez lentement par la bouche, les lèvres serrées comme pour siffler. Si la situation le permet, chantez lentement à voix haute les voyelles A-E-I-O-U. Chaque son a une action bienfaisante sur l'une ou l'autre partie du corps.

### Mangez mieux

Le mot cure vient du latin «cura», qui signifie «soin». Mais qui dit cure, ne dit pas forcément cure de jeûne. Renoncer à l'alcool, à la viande ou aux sucreries et boissons sucrées pendant quelques jours peut aussi avoir un effet bénéfique. Sauter le repas du soir en le remplaçant par une tisane aux plantes peut soulager l'organisme.

transition. Sont également recommandés les compléments alimentaires ou les préparations de multivitamines à l'effet «booster» vitalisant. Mais attention, demandez toujours conseil à un(e) professionnel(le), car le produit doit être adapté à chacun(e) en tenant compte de l'âge, du mode de vie et des éventuels traitements médicamenteux. Dr Internet n'est pas un bon conseiller et en aucun cas un interlocuteur fiable.

## Le grand nettoyage

Le «grand nettoyage de printemps», ce grand ménage qui durait des jours pour tout astiquer de la cave au grenier, c'est de l'his-

toire ancienne. Aujourd'hui, plus personne ne doit suspendre les lourds tapis pour les battre énergiquement ou traîner les matelas dehors pour leur offrir une cure de jouvence au soleil printanier. Ce grand nettoyage faisait certes l'objet de nombreuses plaisanteries et dictons, mais c'était aussi une sorte de rituel.

Cette orgie de rangement – réduite à des proportions plus contemporaines – a toujours du sens. Le principe moderne qui veut que «moins il y en a, mieux c'est» peut s'avérer utile quand il s'agit de désencombrer les armoires et de trier les vêtements qu'on ne mettra probablement plus. Éliminer de manière écoresponsable ce dont nous n'avons plus besoin et remettre de l'ordre dans le reste, c'est aussi bon pour le mental. Vous avez du mal à vous séparer des objets accumulés au fil des ans? La question «Est-ce que ça me rend heureux/se?» peut vous aider à faire des choix.

### Détox à tous les étages

Connaissez-vous aussi ce besoin de purification et de détox qui accompagne le retour des beaux jours? Si, introduits ainsi, ces concepts ne ressemblent pas vraiment à une partie de plaisir, ils deviennent toutefois beaucoup moins rébarbatifs quand on les rapproche d'un principe de la médecine traditionnelle chinoise qui dit ceci: «Trois dixièmes de la guérison vient de la médecine. Les sept dixièmes restants viennent d'une bonne alimentation.» Autrement dit, nous pouvons soutenir activement les mécanismes de détoxification du foie.

*«Cette orgie de rangement – réduite à des proportions plus contemporaines – a toujours du sens.»*

Par exemple en renonçant temporairement mais strictement à l'alcool et en suivant un régime qui ménage le foie, riche en substances amères (légumes, salades). Ou à l'aide de remèdes produisant le même effet, par exemple à base de chardon Marie. Les reins aussi apprécieront un peu d'attention, par exemple en les «rinçant» régulièrement avec des tisanes aux plantes – Paracelse tenait notamment la sauge en haute estime pour son effet nettoyant.

Vous aspirez plutôt à vous «détoxifier» sur le plan psychique? Dans ce cas, suivez le principe «Love it, accept it, change it or leave it»: si une chose vous apporte plus de contrariétés que de satisfaction, essayez de la changer, ou trouvez une autre solution. Si la situation ne peut être changée, il faut l'accepter, rassembler son énergie et trouver une source d'équilibre. <



# Idéal contre la fatigue du printemps

10  
vitamines

2  
minéraux

Caféine et  
extrait de  
guarana

HAUTE  
DOSE

1 comprimé  
par jour



120 comprimés pelliculés

Complex – vitamines et minéraux\*

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



Plus d'informations sur  
[www.complex.swiss](http://www.complex.swiss)



Votre partenaire santé suisse   
axapharm ag, 6340 Baar



## PETITS MAIS COSTAUDS!

Tous les habitants de Suisse n'ont pas une alimentation qui leur permet d'avoir des apports suffisants en vitamines et minéraux. Des facteurs comme le sexe et l'âge entrent aussi en ligne de compte.

Jürg Lendenmann

Les micronutriments sont vitaux, ou essentiels, pour notre métabolisme. Ils regroupent à la fois des vitamines et des minéraux (macro- et microéléments), des acides aminés qui constituent les protéines, et des acides gras oméga. Mais tout le monde ne suit pas les recommandations de la pyramide alimentaire suisse à la lettre. Où se situent les apports dans notre pays?

«Les apports en vitamines comme la thiamine, la riboflavine, les vitamines A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C et E et en minéraux comme le sodium, le chlorure et le phosphore semblent être suffisants pour la majeure partie de la population», résume le Bulletin nutritionnel suisse 2021. «Mais les apports en certains autres minéraux et vitamines sont inférieurs aux recommandations. Notamment pour la vitamine D, l'acide folique, l'acide pantothénique, le potassium, le calcium, l'iode, ainsi que le fer chez les femmes. Pour le magnésium, les apports sont limités.» Chez les hommes, ce sont les apports en zinc qui sont bien inférieurs à la valeur de référence.

*«Les besoins en micronutriments évoluent au cours de la vie.»*

### Des besoins divers

La quantité de chaque micronutriment que nous devrions ingérer chaque jour est fixée par les Sociétés allemande, autrichienne et suisse de nutrition dans le cadre des valeurs de référence D-A-CH. Pour la contribution au Bulletin nutritionnel suisse sur les micronutriments, les recommandations de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) sont en outre prises en compte en ce qui concerne la vitamine D et l'iode.

Les besoins en micronutriments évoluent au cours de la vie. Dans certains groupes – nourrissons, enfants en bas âge, femmes enceintes ou allaitantes ou encore personnes dépendantes à

## Micronutriments dont les apports sont souvent insuffisants

	Sources intéressantes:	Important pour:	Symptômes de carence:
<b>Calcium (Ca)</b>	parmesan, lait écrémé en poudre, cannelle, fromage, graines de sésame, Schabziger, graines de chia, haricots verts, eaux minérales riches en calcium	la formation des os et des dents, les cellules nerveuses, les muscles et le cœur, la coagulation sanguine	ostéoporose
<b>Potassium (K)</b>	café soluble (poudre), tomate, haricots, farine de soja, poivron, cacao en poudre, soja	le fonctionnement des nerfs et des muscles, l'équilibre acidobasique	fatigue, nausées, constipation, sautes d'humeur
<b>Magnésium (Mg)</b>	graines de courge, algues/nori séchés, sel, cacao en poudre, café soluble (poudre), pinions, noix du Brésil, graines de sésame et de tournesol	le fonctionnement des muscles, les enzymes, la production d'énergie	crampes et spasmes musculaires, troubles du rythme cardiaque
<b>Fer* (Fe)</b>	cannelle, algues/nori séchés, boudin noir, poivron, foie	le transport de l'oxygène, le métabolisme énergétique	anémie ferriprive
<b>Iode (I)</b>	algues/nori séchés, sel de cuisine enrichi en iode, crustacés, poissons, jaune d'œuf	les hormones thyroïdiennes	hypothyroïdie, goitre (par carence en iode)
<b>Zinc (Zn)</b>	germes et son de blé, viande de bœuf, bière (sans alcool), levure de bière, pinions, graines de sésame	la croissance cellulaire, la cicatrisation, la fertilité, la réponse immunitaire	manque d'appétit, hypogonadisme, troubles de la croissance de l'enfant
<b>Vitamine D (calciférol)</b>	poissons de mer, agneau, jaune d'œuf, viande de veau, champignons	la santé osseuse, le système immunitaire, le fonctionnement des muscles, la croissance cellulaire	déficit en calcium, maladies musculaires, rachitisme
<b>Acide folique/folates (vitamine B<sub>9</sub>)</b>	levure, haricots, pois chiches, farine de soja, foie de veau, légumineuses	les réactions métaboliques centrales comme la synthèse de l'ADN et de l'ARN	malformations du tube neural, troubles de la formation des globules sanguins
<b>Acide pantothénique (vitamine B<sub>5</sub>)</b>	foie, levure, jaune d'œuf, champignons, lait en poudre, arachides	la production de la coenzyme A, le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines	maux de tête, fatigue, dépression, insomnie, troubles de la sensibilité, crampes musculaires

\*Voir aussi notre article page 18 Source: pharmawiki.ch | doccheck.com | valeursnutritives.ch

## TROIS SIT-UPS

## ET DÉJÀ DES COURBATURES.



## POUR SOUTENIR LA FONCTION MUSCULAIRE.

[www.magnesium-biomed.ch](http://www.magnesium-biomed.ch)

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





«Ce ne sont pas les recommandations pour une alimentation équilibrée qui manquent.»

l'alcool, fumeurs et végétariens –, les valeurs de référence recommandées sont plus élevées. Certaines maladies comme la maladie cœliaque, une malabsorption de certains nutriments de la bouillie alimentaire, peuvent aussi influencer le statut vitaminique, tout comme certains médicaments.

L'enquête s'est également penchée sur les différences régionales en matière d'apports. Il s'avère ainsi que les femmes du Tessin ont les apports en fer les plus bas tandis que les femmes romandes sont les moins bien pourvues en calcium.

Selon le duo d'auteurs, il est possible que les sondages sous-estiment les apports, car les aliments enrichis ne sont pas systématiquement pris en compte. De même, la prise de suppléments de vitamines ou de minéraux ou celle de préparations combinées n'a pas été quantifiée.

### Remédier aux déficits

Ce ne sont pas les recommandations pour une alimentation équilibrée qui manquent. «Une meilleure application de ces recommandations (plus de légumes et de fruits, de produits céréaliers, de pommes de terre et de légumineuses, de produits laitiers et de sources de protéines végétales mais moins de viande) permettrait d'améliorer les apports en magnésium, en potassium, en calcium et en acide folique», estime le Bulletin nutritionnel. En Suisse, 20 à 25 % de la population prend des suppléments. Les personnes concernées doivent veiller à ne pas dépasser les recommandations de prise (dose journalière). Mieux vaut donc toujours demander conseil dans un commerce spécialisé, auprès un(e) spécialiste en nutrition ou d'un(e) professionnel(le) de santé.

NOUVEAU

# OMEGA-life®

## Immun

Zinc  
Vitamine **D3**  
Sélénium

Un puissant cocktail pour soutenir le système immunitaire\*

- Apport optimal en oméga 3 (AEP et ADH)
- Production durable (certification FOS)

Certification	FOS	RECOMMENDATION DE LA SZN
	OMEGA-life® Immun 2 Capsules	Recommandation de la SZN
Ingrédient	Huile de poisson	
Omega-3-FS	800 mg	
AEP et ADH	700 mg	500 mg
Vitamine D	2000 IE	2000 IE
Zinc	5 mg	10 mg
Sélénium	110 µg	50-100 µg
Taille du paquet	60 capsules <b>sous blister</b>	
Pharmacode	7815013	
Claims	Pour le cœur   et le cerveau	

\* Recommandation de la Société Suisse de Nutrition Berger et al. Article «Ausgewogene Ernährung und gezielte Nahrungsergänzung» (alimentation équilibrée et supplémentation ciblée) paru dans le numéro 4/2020 du «Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin» (SZE) de la Société Suisse de Nutrition (SSN).

omega-life.ch

DOETSCH GRETHER



## MATÉRIAUX DU VIVANT

Quand on parle de sport, il est souvent questions des protéines, car elles sont importantes pour le développement musculaire. Mais elles ont encore bien d'autres tours dans leur sac. Ces composants de base de nos cellules sont de véritables multitalents, indispensables à notre organisme.

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie

À côté des glucides et des lipides, notre alimentation quotidienne nous apporte également une autre famille de nutriments, les protéines, qui ont elles aussi des fonctions spécifiques et multiples dans notre corps et sont impliquées dans d'innombrables processus vitaux. Chaque cellule et chaque tissu se compose en très grande partie de protéines. On les trouve même dans nos cheveux et nos ongles et elles sont aussi nécessaires pour le métabolisme, le système immunitaire et comme moyen de transport des hormones et des neurotransmetteurs. Par l'intermédiaire des os, de la peau et du tissu conjonctif, elles donnent à notre corps maintien et structure. Il n'y a pas de vie sans protéines!

### Huit plus douze égal vingt

Les protéines sont constituées d'acides aminés. On compte au total 20 acides aminés courants, qui se subdivisent en huit acides aminés dits essentiels et douze acides aminés non essentiels. Les acides aminés essentiels ne peuvent être produits par l'organisme, c'est pourquoi nous devons les trouver régulièrement dans notre alimentation. Les acides aminés non essentiels nous compliquent moins la vie: notre corps peut les synthétiser. Contrairement aux lipides, les protéines ne peuvent pas être stockées dans l'organisme. C'est pourquoi, en cas de besoins accrus ou de risque de déficit (p.ex. pendant la croissance ou chez les personnes âgées), l'organisme puise dans les seules réserves de protéines dont il dispose en faisant fondre la masse musculaire. Chaque protéine est constituée d'une chaîne de cinquante à plusieurs milliers d'acides aminés, en quantités ou proportions diverses. On comprend dès lors que, malgré des apports suffisants en protéines, certains acides aminés puissent manquer. Pour nous permettre de rester en bonne santé et per-

*«Les protéines sont présentes aussi bien dans les aliments d'origine animale que végétale.»*

formants, les protéines que nous mangeons doivent nous apporter les huit acides aminés essentiels, si possible en proportions équilibrées.

### Les sources de protéines végétales

Contrairement à une idée très répandue, la viande, le poisson et les œufs ne sont pas les seules sources intéressantes d'acides aminés essentiels: on peut aussi couvrir ses besoins grâce aux aliments d'origine végétale. Le soja – comme le quinoa – est considéré comme une source de protéines particulièrement intéressante, qui apporte tous les acides aminés en proportions idéales. En consommant différentes sources de protéines végétales, on profite en outre de substances végétales secondaires variées et bénéfiques pour la santé, ainsi que de nombreux minéraux, vitamines et oligoéléments. De fait, associer les légumineuses (lentilles, haricots rouges, pois chiches) et les céréales (amarante, épeautre, avoine, mil) est une bonne idée pour couvrir tous le spectre des acides aminés essentiels. Les graines de lin et les noix (arachides, amandes et noix de cajou) sont des sources de protéines également riches en acides gras insaturés, tandis que les différents choux, les épinards et les salades à feuilles sont de bons compléments, riches en nutriments essentiels, qui contribuent à l'équilibre acido-basique.

**Quelle quantité de protéines pour être en bonne santé?**

Comme souvent, il ne faut «pas abuser des bonnes choses», car la métabolisation des protéines sollicite pas mal le foie et les reins. Pour éliminer leurs produits de dégradation comme l'ammoniaque, et afin d'éviter les atteintes aux reins sur le long terme, l'organisme a en outre souvent besoin de plus de liquide que ce que nous buvons au quotidien. Les besoins journaliers moyens en protéines d'un adulte se situent entre 0,8 et 1 gramme par kilo de poids corporel selon les recommandations actuelles. Pour une femme de 65kg, cela ne représente que 50 à 65g par jour. Comme les repas riches en protéines augmentent le métabolisme de 15 à 30 %, certains les utilisent pour faciliter la perte de poids.

**Les symptômes d'un déficit**

En cas d'apports insuffisants en protéines, les symptômes sont malheureusement peu spécifiques: fatigue générale, épuisement, peau sèche, ongles cassants, chute des cheveux, troubles du sommeil, fringales dues à une sensation de satiété insuffisante, faiblesse immunitaire, voire même dépression... Une analyse sanguine demandée par le médecin de famille peut éclairer sur les substances déficitaires – y compris par rapport aux vitamines, minéraux et oligoéléments dont l'organisme a besoin pour bien fonctionner.

*«L'ensemble des produits laitiers, le poisson, la viande, les noix, les légumineuses et les œufs sont riches en protéines.»*

**Croissance, développement, reproduction**

Quand les besoins sont accrus (grossesse, période de croissance, maladies chroniques, régime amincissant, alimentation peu variée, sujet âgé, sport intensif), il est judicieux et souvent indiqué de se supplémenter en acides aminés pour garantir des apports suffisants. La gamme d'acides aminés proposée est vaste, avec des propriétés et des effets tout aussi variés sur notre bien-être et notre santé. Le tryptophane, par exemple, est utilisé contre la tension et la nervosité, l'acide glutamique pour une meilleure concentration, la méthionine et la cystéine contre la chute des cheveux et les ongles cassants, la glutamine et l'arginine pour plus d'énergie et d'endurance chez les sportifs. L'équipe de votre pharmacie vous conseillera volontiers sur les différentes possibilités.

**ActiVital® forte**  
**Pour tous ceux qui**  
**ont besoin d'un plus**  
**d'énergie**

**Agent fortifiant contenant des acides aminés et magnésium**



Substances actives: 5 g L-Arginin-L-Aspartat, 2,4 g Magnesium-L-Aspartat-Dihydrat (180 mg Mg)  
 Excipients: bicarbonate de potassium, acide citrique (anhydre), silice colloïdale (anhydre), acésulfame-K (E 950), aspartame (E 951), arôme de citron, arôme d'orange, povidone, riboflavine phosphate de sodium ; Swissmedic, liste D.


Titulaire de l'autorisation : Dr. H. Welti AG

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

**Disponible dans les pharmacies et drogueries**

Conditionnement : 10 sachets / Pharmacode : 6496686  
 Conditionnement : 20 sachets / Pharmacode : 6496692

**ActiVital® forte**  
 gNaturnahd Kraft und Energie



# STIMULER LES «PETITES CELLULES GRISES»

---

L'entraînement cérébral peut améliorer la mémoire et retarder le vieillissement de notre organe de la pensée. Tout aussi importants pour notre cerveau: le bon air, l'activité physique et une alimentation équilibrée.

---

Klaus Duffner

Quand nous pensons, plus de 100 milliards de cellules nerveuses (les neurones) peuvent communiquer dans notre cerveau. Elles sont reliées par des voies nerveuses et des sites de contact spéciaux appelés «synapses». Plus certaines voies sont activées, plus le nombre de liaisons augmente et plus l'apprentissage et la mémoire sont performants.

### **Concentration et pauses**

Le cerveau a toutefois tendance à oublier rapidement les informations apparemment inutiles. C'est pourquoi il faut lui faire comprendre que certaines choses sont importantes et qu'il doit s'en souvenir. Car elles seules seront «rangées» dans la mémoire à long terme. Pour cela, il faut les lui répéter encore et encore, en restant très concentré(e). Cette attention maximale ne peut toutefois être maintenue sans limite; de petites pauses sont donc nécessaires. Un sommeil suffisant est également indispensable pour une bonne mémoire, car la «consolidation» des apprentissages et le stockage dans la mémoire à long terme se font surtout pendant la nuit.

### **La nouveauté stimule la mémoire**

Cependant, la mémoire faiblit avec l'âge. La substance cérébrale commence à s'atrophier, la dopamine, un neuromédiateur important, diminue sensiblement, de même que le nombre de récepteurs qui y répondent. Les synapses, les cellules nerveuses et des zones entières du cerveau perdent aussi de leurs capacités à

s'adapter aux changements. Mais ces processus naturels peuvent être contrés par l'entraînement et un mode de vie sain.

Entraîner sa mémoire ne passe pas obligatoirement par la résolution de mots croisés. Il est plus important de placer sans cesse le cerveau devant de nouveaux défis comme faire de la musique, lire ou faire des sudokus, mais aussi voyager et – pour faire bonne mesure – apprendre une langue étrangère. Mais si apprendre du vocabulaire ou un instrument de musique ne vous dit rien, cherchez autre chose. Car le plus important pour un entraînement fructueux, c'est d'y prendre plaisir.

Faire une activité physique et prendre l'air régulièrement stimule en outre l'irrigation du cerveau et l'alimentation des neurones en oxygène et nutriments. C'est la base pour améliorer ses facultés de mémorisation. Inutile pour cela de viser la performance: un peu de gymnastique, une marche en forêt, un peu de jardinage ou encore la danse, le chant ou le jonglage sont autant de moyens de stimuler nos petites cellules grises vieillissantes.

*«Une alimentation saine est l'un des piliers de la mémoire.»*

### Une alimentation saine

Une alimentation saine est l'un des piliers de la mémoire. Les acides gras oméga 3, abondamment présents dans les poissons de mer, l'huile de lin, de chanvre, d'olive et de noix ou les noix, sont réputés pour soutenir les processus cognitifs. Dans une étude, une préparation d'huile de poisson a été donnée à des patients présentant des troubles cognitifs légers. Après un an, leurs performances mnésiques s'étaient améliorées par rapport au groupe témoin.

Les antioxydants présents dans les fruits et légumes frais sous la forme de différentes vitamines (p. ex. C, D, E et A) et disponibles en pharmacie sous forme de compléments alimentaires contribuent aussi à préserver les performances mnésiques. Une étude sur cinq ans portant sur plus de 300 adultes a montré que les personnes qui présentaient un déficit durable en vitamine D avaient des capacités de mémoire et de concentration réduites par rapport à celles dont les concentrations de vitamine D étaient normales.

De même, une consommation importante de sucreries ou de plats préparés riches en sucre et en glucides (céréales, pommes de terre) très transformés, ainsi qu'une consommation excessive d'alcool ne sont pas les alliés de la mémoire.

Différentes revues systématiques indiquent que certaines préparations de ginkgo peuvent améliorer les performances mnésiques en cas de symptômes légers de la maladie d'Alzheimer. Attention toutefois au risque d'interactions avec les anticoagulants. Outre toute une série d'autres propriétés intéressantes pour la santé, la racine de ginseng réduirait le stress et les troubles de la mémoire liés à l'âge. Mais l'efficacité de cette ancienne plante médicinale chinoise sur les performances cérébrales reste discutée. <

*«Un sommeil suffisant est indispensable pour le bon fonctionnement du cerveau.»*

### Donnez un coup de pouce à votre mémoire

<b>Faites-la travailler</b>	Apprenez de nouvelles choses, p. ex. une langue, la musique, la danse, et faites de nouvelles expériences.
<b>Ayez une vie sociale satisfaisante</b>	Rencontrez et discutez régulièrement avec vos amis ou les membres de votre famille.
<b>Évacuez le stress</b>	Prenez le temps de vous détendre, réduisez les facteurs de stress et les contraintes horaires.
<b>Bougez</b>	L'activité physique ou la marche quotidienne alimentent le cerveau en oxygène. Apprendre de nouvelles combinaisons de mouvements ou des exercices de dextérité soutient la flexibilité mentale.
<b>Dormez suffisamment</b>	Les acquis se consolident dans la mémoire à long terme pendant le sommeil.
<b>Mangez sainement</b>	Une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes, en produits aux céréales complètes et en poisson apporte de précieux nutriments. Certains compléments alimentaires comme les vitamines C, B, D et l'acide folique, les acides gras oméga 3 ou le ginkgo peuvent aussi soutenir les performances cérébrales.

# BON À SAVOIR SUR LES POLLENS ET



## Noisetier: l'un des plus précoces

Le noisetier est un arbre à floraison précoce. Dès janvier, alors que les virus du rhume s'en donnent encore à cœur joie, on peut déjà découvrir ses inflorescences caractéristiques qui déchargent leurs pollens dans l'air. Le noisetier est ainsi souvent la plante qui ouvre la saison allergique pour de nombreuses personnes concernées, qu'elles soient ou non encore en train de soigner un refroidissement.



## Bouleau: un problème sous-estimé

Le bouleau produit une énorme quantité de pollens au cours de sa période de floraison, qui s'étend de mars à mai. Ils provoquent des symptômes allergiques chez environ huit pour cent de la population. Le bouleau, apparemment inoffensif, est ainsi l'arbre qui possède le plus haut pouvoir allergique dans notre pays.



## Aulne: les trois mousquetaires

Il existe en Suisse trois espèces d'aulne différentes: l'aulne noir, l'aulne blanc et l'aulne vert. Toutes trois sont allergisantes. Les aulnes font partie des bétulacées comme le bouleau, ce qui explique que de nombreux allergiques réagissent aux deux. Leurs pollens sont très proches. Les structures protéiques responsables de l'allergie sont identiques à presque 90 %.



## Adler Allergie

### Allergique?

Adler Allergie soulage les symptômes d'allergie aiguë tels que la rhinite, les éternuements ou l'irritation de la conjonctive ainsi que les symptômes d'allergie chronique. Le mélange tout prêt avec sept sels de Schuessler en un comprimé permet une prise rapide sans eau et convient à toute la famille à partir de trois ans.

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



## HYLO DUAL®

### Soulagement des yeux irrités

Le collyre HYLO DUAL® convient particulièrement aux yeux secs ou irrités en raison d'allergies. L'acide hyaluronique et l'ectoïne assurent une humidification intense des yeux irrités et renforcent des défenses naturelles du corps contre les substances allergènes et irritantes. Sans phosphates ni conservateurs.



## Allergo-X

### Allergo-X: une aide rapide et fiable en cas d'affections allergiques

Allergo-X est efficace dans le traitement de base des affections allergiques. Il bloque l'effet de l'histamine, substance libérée dans l'organisme lors d'une réaction allergique.

Possibilités d'emploi:

- Rhume des foins (rhinite allergique saisonnière, perannuelle et persistante)
- Conjonctivite (allergique)
- Rash urticarien (urticaire idiopathique chronique)

# LE RHUME DES FOINS



## Frêne: le méditerranéen

Dans le bassin méditerranéen, une simple balade dans les oliveraies peut tourner au cauchemar pour les allergiques. Surtout en cas d'allergie au pollen d'olivier. Mais si vous pensez être à l'abri chez nous en Suisse, vous vous trompez. Le frêne et l'olivier produisent ce qu'on appelle une réaction croisée, c'est pourquoi les allergiques au pollen d'olivier réagissent aussi à celui du frêne, et vice versa.



## Spagyros Ribes nigrum® Spray buccal

**Le bourgeon en cas de rhume des foins**  
Spagyros Ribes nigrum® Spray buccal: la puissance des jeunes bourgeons suisses de cassis vous vient en aide en cas de rhume des foins, maux de gorge et début de refroidissement. C'est un médicament de médecine complémentaire de la gemmothérapie, disponible dans votre pharmacie ou droguerie de confiance.

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



## Graminées: les plus généreuses en pollen

Les graminées hautes, mais aussi certaines céréales comme le seigle, déclenchent les symptômes caractéristiques du rhume des foins chez plus des deux tiers des allergiques aux pollens. Les graminées produisent des quantités particulièrement importantes de pollens (souvent plusieurs millions de grains par tige), qui se propagent très facilement avec le vent. Il est donc difficile d'y échapper. La période de floraison principale de la plupart des graminées s'étend de mai à juillet.



## SANACURA® Spray nasal soft

**Naturellement, durant la saison  
du rhume des foins**

Spray nasal doux, naturellement décongestionnant et protecteur, basé sur une solution hypertonique à 1,1 % d'eau de mer de Bretagne et complété par du gel d'aloë vera biologique et d'huile essentielle d'orange biologique ainsi que par des composants protecteurs.

- Traitement de soutien idéal du rhume des foins et du rhume dû à un refroidissement
- Nettoie les fosses nasales du pollen tout en les protégeant
- Effet décongestionnant par osmose
- Sans substances vasoconstrictrices
- Adapté aux enfants à partir d'un an, aux femmes enceintes ou allaitantes

Dispositif médical, disponible en pharmacie et droguerie.



## Ambroisie: la plus dangereuse

Initialement originaire d'Amérique du Nord, l'ambroisie à feuilles d'armoise a gagné les cantons de Genève, de Vaud et du Tessin depuis quelques années. En raison du haut pouvoir allergique de ses pollens, elle fait l'objet d'une obligation de déclaration et de lutte en cas de découverte d'un foyer. Une dizaine de minuscules pollens d'ambroisie par mètre cube d'air suffisent pour déclencher une réaction allergique.



## Burgerstein BIOTICS-A

**Naturellement – pour toute la famille**

Capsules contenant deux souches de bactéries qui produisent de l'acide lactique et de la vitamine D pour le bon fonctionnement du système immunitaire.

Naturellement – pour toute la famille (enfants dès un an; si nécessaire, il est possible d'ouvrir la capsule pour mélanger son contenu au biberon tiède).



## LE PRINTEMPS APPROCHE...

Pour surmonter le froid hivernal, certains animaux ont mis au point des stratégies de survie impressionnantes. Encore un peu de patience, l'éveil du printemps est proche!

Dominik Schittny

Quand, à la fin de l'automne, le vent glacial commence à souffler dans les rues et que l'odeur de l'air annonce la neige, nous autres humains n'avons pas trop de soucis à nous faire: dans nos logements bien isolés, nous montons le chauffage et, si jamais nous devons sortir nous procurer de la nourriture, nous nous emmitouflons dans d'épais vêtements d'hiver. Les animaux sauvages n'ont pas cette possibilité. Si les oiseaux migrateurs s'envolent pour des régions plus chaudes, de nombreux autres animaux doivent braver le froid et le manque de nourriture.

### Se préparer à des temps difficiles

Malgré des stratégies efficaces pour surmonter l'hiver, la saison froide reste une véritable épreuve pour la plupart des animaux. Ils risquent sans cesse de mourir de froid ou de faim. Maintenir leur température corporelle alors qu'il gèle dehors requiert énormément d'énergie et une grande partie de leurs sources de nourriture est enfouie sous la neige ou ne pousse pas à cette saison. Dans toutes les stratégies développées pour passer l'hiver, l'accumulation de graisse est un aspect essentiel, car elle permet de disposer d'une énergie précieuse pendant toute la mauvaise saison. Les animaux commencent à remplir leurs réserves de graisses dès le printemps mais c'est à l'automne que cette activité bat son plein. La nature leur offre alors une large palette d'aliments riches en énergie: divers fruits, noix, graines et champignons sont disponibles partout et en abondance.

### Les stratégies les plus fréquentes

**L'hivernation:** certains animaux comme l'écureuil collectent à l'automne beaucoup plus de nourriture que ce qu'ils peuvent

*«Dans toutes les stratégies développées pour passer l'hiver, l'accumulation de graisse pour l'hiver est un aspect essentiel.»*

ingérer immédiatement. Ils cachent dans la forêt ce surplus de nourriture, qui leur servira de réserve pendant l'hiver. Les animaux qui constituent ce genre de réserves hivernent: ils se cachent dans un endroit bien protégé et chaud et somnolent la plupart du temps. Dès qu'il fait un peu plus doux, ils se réveillent et vont puiser dans leurs stocks de nourriture. Ils en ont besoin, car leurs réserves de graisses ne leur suffiraient pas pour tout l'hiver. Autres exemples d'animaux qui hivernent: le castor, le blaireau et le raton laveur.

**L'hibernation:** le hérisson, quant à lui, hiberne. Grâce à des adaptations physiologiques, l'hibernation permet un sommeil continu qui ne doit pas être interrompu pour chercher de la nourriture. Ces animaux vivent sur leur graisse corporelle pendant toute la durée de l'hiver. Cette stratégie n'est toutefois possible que parce que, pendant leur sommeil, leur organisme utilise beaucoup moins d'énergie que celui de l'écureuil par exemple: les animaux qui hibernent réduisent leur température corporelle au strict minimum, souvent juste quelques degrés au-dessus de zéro. Leurs fréquences respiratoire et cardiaque diminuent aussi drastiquement. Dans un tel mode d'économie d'énergie, le hérisson, le loir, la marmotte et certaines chauves-souris peuvent dormir sans interruption pendant plusieurs mois.



# 7 CONSEILS SANTÉ POUR LES ALLERGIQUES

## Et nous, comment résistons-nous à l'hiver?

Les températures froides et la luminosité réduite entraînent des adaptations spectaculaires chez de nombreux animaux, sous l'effet d'un changement de l'équilibre hormonal et du métabolisme. Chez l'humain, ces changements sont moins prononcés mais ne passent quand même pas tout à fait inaperçus. Comme nous faisons partie des espèces actives en hiver, impossible de le passer à dormir. Nous passons toutefois souvent en «mode économique» et sommes beaucoup moins actifs qu'en été. Nous n'échappons pas tous non plus à l'effet «stockage de réserves pour l'hiver» et pesons souvent un ou deux kilos de plus que d'habitude. Quand le printemps arrive, nous redevenons généralement plus actifs et nous retrouvons toute notre énergie. Les quelques kilos accumulés pendant l'hiver fondent alors comme neige au soleil...

**Une épaisse fourrure:** d'autres mammifères restent actifs même dans la période la plus sombre de l'année. La plupart de ces animaux actifs en hiver développent un pelage plus dense, très isolant. Bien que le renard, le lièvre, le sanglier et le chevreuil ne dorment pas toute la journée et restent à la recherche de nourriture, ils sont tout de même plus calmes quand il fait froid et se reposent régulièrement pour économiser de l'énergie.

**La brumation:** les reptiles, les amphibiens, les poissons et de nombreux insectes ne peuvent pas réguler activement leur température corporelle et sont donc à la merci du froid. Ces animaux se cachent dans des endroits à l'abri du gel, sous des pierres, ou s'enfouissent dans le sol et y attendent que le pire soit passé. À partir d'une certaine température, ils entrent dans une léthargie hivernale appelée brumation. Ils ne peuvent alors plus bouger et leur fréquence cardiaque ainsi que leur respiration sont réduites au minimum, comme chez les hibernateurs. Pour ne pas trop souffrir du froid, beaucoup de ces animaux ont dans leurs fluides corporels des «substances antigel» souvent très concentrées en sucre.

## Un bon timing

Chez les insectes justement, il existe encore d'autres stratégies pour braver le froid. Souvent, ils ne passent pas l'hiver sous leur forme adulte mais sous celle d'œuf ou de larve. Par rapport aux adultes à six pattes, les œufs n'ont besoin que de très peu d'énergie pour survivre, car leurs fonctions corporelles et métaboliques sont beaucoup plus réduites. Les larves ont l'avantage de vivre souvent dans le bois ou dans les eaux courantes, où les températures ne descendent normalement pas en dessous de zéro. De plus, ces larves mangent généralement du bois ou de petits êtres vivants présents dans l'eau, qui restent disponibles même en hiver. <

**L'allergie printanière et le rhume des foins sont déclenchés en Suisse par une vingtaine de pollens différents. Quand la charge pollinique est très élevée dans l'air, les mesures suivantes peuvent être utiles:**

- 1 Gardez si possible les fenêtres fermées et aérez seulement brièvement, par intermittence.
- 2 Aspirez régulièrement les tapis et passez un linge humide sur les surfaces lisses des espaces intérieurs.
- 3 Lavez-vous les cheveux le soir avant le coucher.
- 4 Ne laissez pas les habits de la journée dans la chambre à coucher.
- 5 Ne faites pas sécher votre linge dehors.
- 6 Portez des lunettes de soleil à l'extérieur.
- 7 Renoncez aux activités extérieures.

## ANNONCE

### Spersallerg® gouttes oculaires contre l'allergie

Spersallerg® et son mécanisme double-action, pour les yeux rouges et irrités par le rhume des foins, les allergies de printemps, d'autres troubles allergiques et la conjonctivite non infectieuse. Les unidoses de Spersallerg® sont sans conservateurs.



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

Distribution des produits oculaires OTC Théa Pharma:  
Similasan Eye Care (Schweiz) AG, 6060 Sarnen

[www.theapharma.ch/fr/produits/spersallerg-ud-et-md](http://www.theapharma.ch/fr/produits/spersallerg-ud-et-md)

# UNE SOURCE D'ÉNERGIE

Dans notre imaginaire, le rouge évoque l'énergie, la vitalité et la vie – en grande partie en lien avec la couleur du sang. Or, c'est à un élément chimique que notre fluide vital doit sa couleur: le fer, essentiel à la vie.

Jürg Lendenmann

Les globules rouges doivent leur couleur à un colorant appelé hémoglobine qui se compose d'une fraction protéique (la globine) et de quatre hèmes (du grec *aíma* [haema] = sang). Un seul globule rouge contient environ 280 millions de molécules d'hémoglobine. 60 % du fer de l'organisme est lié à ce colorant – le transporteur de l'oxygène le plus efficace qui soit. Via la circulation, les globules rouges transportent l'oxygène des poumons jusque là où nous en avons besoin. Le cerveau réclame à lui seul un cinquième de nos besoins en oxygène.

Les muscles striés (squelettiques, cardiaque) possèdent un colorant similaire: la myoglobine (du grec *mys* = muscle), qui a une affinité pour l'oxygène six fois plus élevée que l'hémoglobine et stocke l'oxygène. Le fer est en outre nécessaire pour des enzymes comme les cytochromes P450, qui jouent un rôle important dans le métabolisme énergétique.

Le corps humain renferme (selon les sources) 2,5 à 5 grammes de fer. Les formes de fer biologiquement actives représentent les trois quarts du fer total de l'organisme. Le quart restant est réparti entre trois types de réserves de fer: la ferritine et l'hémossidérine (réserves à long terme) dans le foie et la moelle osseuse d'une part, et la transferrine (en très petites quantités) dans le sérum sanguin d'autre part.

*«La myoglobine a une affinité pour l'oxygène six fois plus élevée que l'hémoglobine et stocke l'oxygène.»*

## Lequel de ces aliments contient le moins de fer?

- Noix de cajou
- Filet de bœuf, cuit à point
- Flocons de millet, céréales complètes
- Son de blé
- Olives noires

Trouvez la réponse dans notre article ou sur [valeursnutritives.ch](http://valeursnutritives.ch).

## De l'intestin à la moelle osseuse

Le fer est un élément chimique (Fe, du lat. *ferrum*) principalement présent dans la nature sous forme de composé. Nous l'absorbons via notre alimentation. Les formes  $Fe^{3+}$  et  $Fe^{2+}$  sont essentielles. Les besoins journaliers sont compris entre 10 et 15 mg chez les adolescents et les adultes et de l'ordre de 30 mg chez les femmes enceintes. La majeure partie du fer présent dans nos aliments l'est sous forme de complexes difficilement assimilables. L'acide gastrique aide à séparer le fer de ces complexes afin qu'il

«En cas de déficit léger, des préparations sans ordonnance peuvent aider à reconstituer les réserves.»

puisse franchir la paroi intestinale pour arriver dans la circulation. À l'aide de la transferrine, il est transporté jusque dans la moelle osseuse (sternum, côtes), où il est utilisé pour la biosynthèse de l'hémoglobine.

### Une alimentation saine

Des aliments comme le boudin noir et le foie, mais aussi le jaune d'œuf, sont particulièrement riches en **fer héminique** bivalent issu de l'hémoglobine et de la myoglobine. Suivent ensuite les principales sources végétales comme le son de blé, les graines de courge, les flocons de millet et les légumineuses – haricots rouges, lentilles, pois chiches, haricots (soja) – mais aussi les olives et les noix (cajou, pignons), qui sont plus riches en fer que la viande de bœuf.

Oui mais... le fer présent dans les végétaux l'est sous forme de **fer non héminique** (trivalent), moins bien assimilable. L'absorption du fer non héminique peut être multipliée jusqu'à 7 fois si l'on consomme en même temps des aliments riches en vitamine C comme le chou de Bruxelles, les épinards, le brocoli et le persil. La viande, le poisson, la sauce soja et certains légumes fermentés favorisent aussi son assimilation. D'autres aliments comme les produits laitiers, le café ou le thé noir, en revanche, peuvent inhiber son absorption.

La principale source de fer chez nous est le pain, suivi par la viande et les légumes.

**Astuce pour améliorer vos apports en fer:** cuisinez dans des poêles (non émaillées) et des cocottes en fonte. Ou faites revenir vos créations culinaires dans un authentique wok chinois. Une théière en fonte peut aussi contribuer aux apports. <

### Le déficit en fer

Quand les réserves de fer sont pleines, son absorption est freinée; si elles sont peu remplies, elle est stimulée. Ces mécanismes de régulation ont toutefois parfois des limites, surtout en cas de malabsorption.

Le déficit en fer fait partie des troubles carenciels les plus fréquents. Il peut avoir de nombreuses causes: p. ex. une alimentation d'origine strictement végétale qui apporte du fer non héminique mal assimilable. Ou quand les besoins sont fortement accrus comme pendant les phases de croissance de l'enfant ou pendant la grossesse et l'allaitement.

Le déficit en fer peut aussi être dû à des pertes liées aux règles, à des saignements internes ou externes, à un sport d'endurance, à des dons de sang ou à certaines maladies qui se manifestent par des diarrhées chroniques comme la maladie cœliaque. Certains médicaments peuvent aussi réduire jusqu'à 70 % l'absorption du fer.

Le déficit en fer se manifeste par des symptômes peu spécifiques tels qu'une faiblesse musculaire, des maux de tête, un manque d'appétit, des troubles de la concentration, une faiblesse immunitaire, des modifications des muqueuses, une sensation de froid, des fissures au coin des lèvres, une chute des cheveux et des ongles cassants.

En cas de déficit léger, des préparations sans ordonnance peuvent aider à reconstituer les réserves. Il est toutefois recommandé de faire contrôler d'abord son statut martial et de demander conseil. En cas d'anémie ferriprive – la carence la plus répandue au monde –, une prise en charge médicale est indispensable.

**Attention:** comme l'élimination du fer n'est pas régulée, celui-ci peut aussi s'accumuler en excès dans l'organisme – pour des raisons génétiques ou liées à l'alimentation. En cas de surcharge en fer (hémochromatose), on recourt le plus souvent à des saignées pour réguler sa concentration.



## Restez efficace et fort:

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



Disponible dans votre pharmacie ou droguerie



caring for life

Plus d'informations: [www.sideralferrum.ch](http://www.sideralferrum.ch)



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



# FAITES FONDRE VOS KILOS!

Si vous avez déjà essayé de perdre du poids, vous le savez certainement: le chemin vers le poids idéal est semé d'embûches et souvent marqué par la frustration. Quel est donc le secret d'une perte de poids durable?

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Que ce soit pour les fonctions organiques essentielles comme la respiration ou les battements du cœur, ou pour une activité physique comme le jogging ou le vélo, notre corps a besoin d'énergie. Cette énergie, il la trouve dans les glucides, les lipides et les protéines. La quantité d'énergie présente dans les aliments est exprimée en calories. Si nous ingérons plus de calories que nous n'en avons besoin, cette énergie superflue est stockée sous forme de réserves de graisses. Pour perdre du poids, le «bilan énergétique» doit donc être négatif. Mais comment faire en pratique?

## Glucides: de préférence complexes

Les glucides sont des chaînes plus ou moins longues de molécules de sucre. Pour pouvoir les assimiler, notre corps doit les décomposer en molécules de sucre simples, autrement dit en glucose, dans le tube digestif. Une fois le glucose passé dans le sang, une hormone, l'insuline, le transporte dans les cellules de l'organisme et réduit ainsi sa concentration dans le sang (glycémie). Mais l'insuline veille aussi à ce que l'énergie superflue soit stockée sous forme de graisse. Les molécules de sucre et les glucides très transformés sont absorbés très rapidement dans la circulation, ce qui fait monter la glycémie et entraîne la libération rapide d'insuline. Les glucides complexes, en revanche, demandent du temps pour être décomposés: la glycémie reste plus constante et la sensation de satiété est plus durable. Privilégiez donc les céréales, les produits aux céréales complètes et les légumineuses aux pains blancs, pâtisseries et autres sucreries.

## Choisir des aliments peu gras

Si les glucides et les protéines apportent quatre kilocalories par gramme, les lipides apportent quant à eux neuf kilocalories par gramme, soit plus de deux fois plus d'énergie. C'est pourquoi une alimentation pauvre en lipides soutient efficacement la perte de poids. La quantité importante de graisses cachées dans les charcuteries, les aliments frits, les snacks à grignoter et les sauces

est particulièrement pernicieuse. Les plats préparés ne font pas exception: évitez donc le plus possible les produits prêts à l'emploi et cuisinez vous-même!

## Le piège des «petits en-cas»

Honnêtement, combien de fois par jour avalez-vous un petit quelque chose? Les en-cas aident bien sûr à faire passer une fringale mais, quand ils sont très sucrés, ils font rapidement monter la glycémie et inhibent la dégradation des lipides en augmentant la libération d'insuline. Même chose avec les boissons sucrées très caloriques, les jus de fruits et l'alcool. Quand on reste à jeun un certain temps, le taux d'insuline diminue, l'organisme puise dans l'énergie stockée et brûle les capotons graisseux. Prenez donc l'habitude de manger à heures fixes: idéalement trois à maximum cinq repas et collations par jour.

*«Ne fixez pas la barre trop haut: seuls les objectifs réalisables permettent de tenir la distance.»*

## Mettez du mouvement dans votre quotidien

L'activité physique contribue non seulement à perdre quelques kilos superflus, mais des muscles qui travaillent augmentent aussi le métabolisme de base et vous aident à maintenir votre poids à long terme. Pour cela, pas forcément besoin d'«aller à la salle». Intégrez simplement plus d'activité physique dans votre quotidien: allez au travail en vélo, descendez du bus une station plus tôt et faites le reste du trajet à pied, prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur... Et si vous planifiez de temps en temps une chouette randonnée pour le week-end?

**Se fixer des objectifs, mesurer ses progrès et changer ses habitudes**

La motivation et la persévérance sont la clé d'une perte de poids réussie. Suivre votre activité physique à l'aide d'un podomètre ou d'un tracker de santé peut vous motiver et vous aider à atteindre vos objectifs. Mais faites attention à ne pas fixer la barre trop haut: seuls les objectifs réalisables restent amusants! Faites aussi contrôler régulièrement votre tension, votre glycémie et vos taux de lipides sanguins, en pharmacie par exemple: vous constaterez alors directement l'impact positif de votre perte de poids et resterez motivé(e). Cherchez des compagnons de régime, car il est plus facile de surmonter les passages à vide à plusieurs. Enfin, essayez de rompre avec vos anciens comportements et de changer vos habitudes à long terme: vous réussirez ainsi à perdre du poids durablement, sans compter laborieusement et constamment la moindre calorie. <

**Les coups de pouce de la pharmacie**

Les produits amaigrissants ne peuvent pas remplacer une alimentation saine et peu calorique ni une activité physique régulière. Les préparations disponibles en pharmacie peuvent toutefois soutenir votre perte de poids avec différents types de produits:

**Les bloqueurs et absorbeurs de graisses**

Les bloqueurs de graisses inhibent les enzymes nécessaires à la décomposition des graisses en plus petits éléments résorbables dans le système digestif. Les absorbeurs de graisses, quant à eux, sont des fibres qui ont la capacité de se lier aux graisses. Ces deux types de produits font en sorte que l'organisme absorbe moins de lipides, donc moins de calories.

**Les substances mucilagineuses**

Les mucilagineux se lient à l'eau; ils gonflent donc dans l'estomac et procurent ainsi une sensation de satiété artificielle, c'est pourquoi ils se prennent de préférence avant de manger. Leur prise impose de boire suffisamment d'eau, sinon ils peuvent facilement constiper.

**Les substituts de repas**

Avec les substituts de repas, la perte de poids est obtenue en remplaçant au moins l'un des repas de la journée par un produit faible en calories. L'offre de milk-shakes prêts à l'emploi ou de poudres à diluer soi-même est très vaste.

**Perdre du poids avec délice – InShape Biomed®**

Substitut de repas pour le contrôle du poids.

InShape Biomed est un substitut de repas pour le contrôle du poids; au délicieux goût de tropical, berry, vanille, chocolat ou café. Sans lactose\* et sans gluten.

\*Teneur en lactose <0.1 g/100 ml si préparé avec du lait dé lactosé.

**Rassasie longtemps, seulement env. 200 kcal / portion**

**inshape biomed®**  
www.inshapebiomed.ch

BioMed® Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG. 01/2022. All rights reserved.

# L'HYGIÈNE DENTAIRE COMMENCE DANS LA TÊTE

Des dents en bonne santé ne sont pas une évidence, mais le résultat de soins systématiques et attentifs qui commencent dans notre assiette ou notre verre.

Fabrice Müller

«Certaines personnes se brossent les dents machinalement et vont souvent trop vite», observe Jürg Eppenberger, membre de la Commission d'information germanophone de la Société suisse des médecins-dentistes (SSO) exerçant à Lucerne. Avec des résultats très variables en termes d'efficacité. Quels sont les grands principes à respecter en matière d'hygiène bucco-dentaire? «Il est important de procéder avec méthode, en nettoyant chaque dent scrupuleusement et avec la même rigueur», souligne le dentiste. Sans oublier les espaces interdentaires bien sûr, car les bactéries s'y accumulent autant que sur les faces externes des dents. Jürg Eppenberger recommande au moins deux brossages scrupuleux par jour. «Si, le midi, vous n'avez pas le temps ou la possibilité de vous brosser les dents, vous pouvez opter pour un brossage minimaliste à l'aide de cure-dents, d'une brosse à dents ou d'une solution pour bain de bouche.» Les chewing-gums

spéciaux sont aussi très utiles selon le spécialiste – mais ne remplacent en aucun cas le brossage.

## Siroter sans arrêt, c'est nocif

Les acides des aliments, notamment présents dans les jus de fruits ou le vin et ceux produits par les bactéries qui dégradent les sucres attaquent les dents, à commencer par l'émail. «Le plus délétère pour les dents, c'est de siroter constamment des boissons acides sur une période prolongée», prévient Jürg Eppenberger. L'acide attaque alors en permanence l'émail sans qu'il puisse se régénérer. L'émail ainsi usé expose ensuite la structure interne de la dent. Sans la protection de la couche d'émail, les collets deviennent souvent sensibles.

Pour mon  
plus beau  
sourire



### Relance des dentifrices TRISA – Ingrédients 100% inoffensifs

Tous les dentifrices ne se ressemblent pas, qu'ils soient verts ou bleus, à la menthe ou à la noix de coco, c'est souvent l'intérieur qui compte. Certains composants des dentifrices ont fait l'objet de recherches plus approfondies par le passé et des études à long terme apportent de nouvelles connaissances. Outre l'absence d'ingrédients douteux, nos nouveaux dentifrices offrent de nombreux avantages. Les trois sortes sont affinées avec des herbes de Suisse et offrent, grâce aux fluorures utilisés, une protection complète contre les caries.

#### Renoncer à des ingrédients douteux:

- ✓ No SLS **Sodium Lauryl Sulfate** (tensioactif – agent moussant chimique)
- ✓ No TiO2 **Dioxyde de titane** (colorant – pour éclaircir le produit)
- ✓ No PEG **Polyéthylène glycol** (émulsifiant/tensioactif)

Finest Oral Care



### Rincer à l'eau

Après avoir consommé des aliments acides, on a longtemps recommandé d'attendre une heure avant de se brosser les dents pour ne pas agresser davantage l'émail. Ce conseil est-il toujours valable? «Non», répond Jürg Eppenberger, «car un émail agressé ne s'est de toute façon pas régénéré après une heure, comme le confirment des études récentes.» Mieux vaut donc consommer les boissons acides avec modération. Il est aussi recommandé de se rincer la bouche immédiatement à l'eau pour neutraliser les acides.



Jürg Eppenberger

### 30 000 oscillations par minute

Pour une bonne technique de brossage, nettoyez d'abord les surfaces masticatoires, puis la face externe et la face interne des dents. Faites de petits mouvements de va-et-vient avec la brosse. Après le brossage, crachez le dentifrice et rincez la bouche avec un peu d'eau. Vous pouvez choisir entre une brosse à dents manuelle ou électrique. «Je recommande les brosses souples ou médium, pour éviter de blesser la gencive», précise l'expert. Les brosses à dents soniques, quant à elles, tournent à 30 000 oscillations par minute et garantissent de manière prouvée une meilleure hygiène bucco-dentaire.

### Éliminer le tartre

Éliminer le tartre n'est pas juste un enjeu esthétique. Le tartre est en fait un dépôt bactérien calcifié. Il endommage l'émail mais aussi la gencive, où il peut créer des inflammations (gingivite). Si le tartre n'est pas éliminé pendant longtemps, il peut aussi entraîner une parodontite ou une perte osseuse, prévient le spécialiste. C'est pourquoi il est recommandé de faire un détartrage une à deux fois par an – voire tous les trois mois chez les personnes âgées qui ont de plus en plus de mal à se brosser les dents.

### Dents blanches

En matière de blancheur des dents, retenez ceci: «Tout ce qui tache une chemise blanche colore aussi les dents.» Certains aliments modifient incontestablement la couleur des dents. Notamment le café ou le thé, dont les petites particules pénètrent dans les minuscules crevasses de la surface des dents et entraînent une coloration durable. L'acidité des boissons gazeuses corrode en outre ces petites anfractuosités et les dents se colorent plus facilement. Chez les fumeurs, le tabac entraîne des taches jaunes sur l'émail, que le brossage ne suffit généralement pas à éliminer.

### Blanchiment des dents

Les soins dentaires d'un professionnel viennent à bout des taches superficielles. Les colorations plus profondes exigent un blanchiment des dents. Les particules de couleur indésirables sont alors traitées par un procédé spécial. Il exige toutefois des bandes de support bien adaptées et les instructions d'un(e) professionnel(le).

### L'hygiène dentaire chez l'enfant

Chez les enfants, ce sont les parents qui doivent assurer une bonne hygiène dentaire jusqu'à un certain âge. Les dents doivent être brossées avec une brosse adaptée à l'enfant, à petite tête et à poils souples, en utilisant l'équivalent d'un petit pois de dentifrice pour enfants au fluor. À partir de 6 ans, il est recommandé d'y ajouter un brossage hebdomadaire avec un gel fluoré adapté aux enfants en cas de risque accru de caries. Il faut ensuite s'abstenir de manger et de boire pendant une heure. Le fluor agit ainsi plus longtemps sur l'émail et offre une meilleure protection contre les caries. <



WILD



## DEPURDENT®

### Clean & Polish

Pour un sourire  
rayonnant.

Sans fluorure et exempt  
d'agents blanchissants  
chimiques.



# OUI, MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT!

Grasse ou sèche? Foncée ou claire? Chaque type de peau a besoin d'un produit adapté. En cas de tendance à l'acné, les soins doivent être encore plus attentifs. Conseils de spécialiste.

Andrea Söldi

**Dr Läuchli, sur Internet, on trouve une multitude de tests permettant de déterminer son type de peau. Après quoi on vous propose la crème adaptée à vos besoins. Qu'en pensez-vous?**

*PD Dr méd. Severin Läuchli:* la répartition en différents types de peau est souvent surestimée et détournée à des fins marketing. En règle générale, il existe deux dimensions aux frontières mal délimitées: la tendance à regraisser et l'intensité de la pigmentation. Les produits de soin de la peau doivent être choisis en fonction de ces deux critères.

**Quels ingrédients recommandez-vous quand la peau du visage est sèche?**

Elle supportera une crème un peu plus grasse, voire en a besoin. Sur les autres parties du corps, il est judicieux d'opter pour des ingrédients qui retiennent l'eau comme l'urée (acide urique) ou l'acide lactique.

**À quoi les personnes à la peau grasse doivent-elles faire attention?**

Je leur conseille de se nettoyer régulièrement le visage avec un «syndet», un produit nettoyant synthétique. Pour soigner la peau, on se tournera vers une crème ou une lotion légère qui ne grasse pas. Si vous avez une peau à tendance acnéique, veillez à acheter des produits portant la mention «non comédogène», qui ne bouchent pas les pores.

## Pourquoi l'acné apparaît-elle?

À la puberté, une grande partie des adolescents sont confrontés à une forme légère ou plus sévère d'acné – les garçons étant plus souvent et plus sévèrement touchés que les filles. Les responsables sont les hormones sexuelles masculines, que l'organisme féminin produit aussi en petites quantités. Ces hormones appelées androgènes stimulent les glandes sébacées situées à la racine des poils. Si, en plus, les pores sont obstrués, le sébum naturellement produit par le corps ne peut pas s'évacuer.

Des formes plus légères d'acné peuvent aussi toucher les nouveau-nés, les enfants ou les adultes. Parfois, les symptômes acnéiques cachent une réaction à certains médicaments, cosmétiques ou produits chimiques, au rayonnement solaire ou à la manipulation fréquente de la peau du visage.



### Quelles sont les régions du corps concernées par la peau grasse?

Principalement le visage et parfois le décolleté et le haut du dos. Sur les bras et les jambes, en revanche, il y a peu de glandes sébacées. La peau de la plupart des gens est plutôt sèche dans ces régions. Si ce n'est pas absolument nécessaire, mieux vaut aussi éviter le savon pour les laver.

### Quelle est l'influence de la pigmentation sur le choix des produits de soin?

Plus la peau est claire, plus elle a besoin d'un produit de protection solaire pour prévenir le cancer de la peau. Les personnes à la peau très claire ne doivent jamais essayer de bronzer mais éviter toute exposition au soleil.

### Le cancer de la peau peut donc aussi se développer même sans coups de soleil fréquents?

Oui. Il existe en fait deux types de cancers de la peau: les tumeurs pigmentaires, qui apparaissent quand on a eu beaucoup de coups de soleil pendant l'enfance et l'adolescence, et les tumeurs non pigmentaires, qui sont la conséquence de l'accumulation des expositions au soleil. Les ultraviolets favorisent en outre le vieillissement cutané. Ils abîment les fibres élastiques de la peau, qui se ride davantage.



Le Dr méd. Severin Lächli est dermatologue au sein du cabinet Dermatologisches Zentrum Zürich. Il est spécialisé dans le cancer de la peau et l'acné.

### Que peut-on faire pour l'éviter?

#### Utiliser des produits anti-âge?

Un soin hydratant est certainement utile. Par contre, il n'est pas prouvé que la plupart des ingrédients des crèmes les plus chères empêchent le vieillissement de la peau. Seuls les rétinoïdes et les substances antioxydantes ont prouvé une certaine efficacité.

#### Quels autres problèmes de peau voyez-vous dans votre cabinet?

Certaines personnes ont une peau très sensible avec une tendance aux rougeurs. Elles doivent éviter les produits relipidants. Un soin hydratant, par contre, apaisera leur peau. Le motif de consultation le plus fréquent dans mon cabinet reste toutefois l'acné.

**Louis  
Widmer**  
SWISS + DERMATOLOGICA

STOP À LA PEAU IMPURE!  
SKIN APPEAL –  
POUR RETROUVER  
UNE PEAU NETTE

Des ingrédients hautement efficaces pour nettoyer, clarifier et soigner la peau impure et à tendance acnéique en seulement trois étapes.



COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE.  
EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

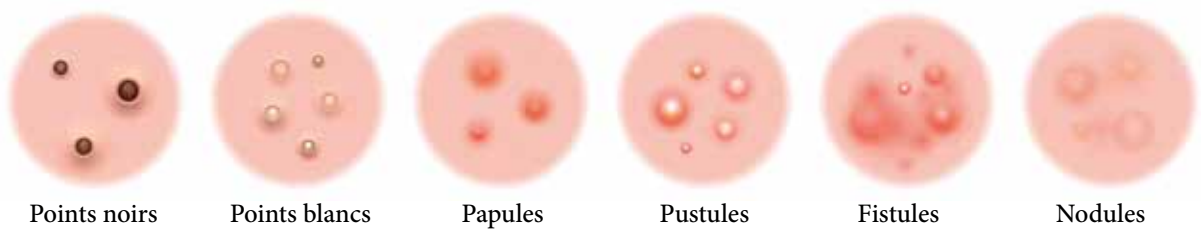


**CADEAU**

Un set week-end Skin Appeal  
à l'achat d'un  
produit Skin Appeal

COMMITTED TO CARE.  
louiswidmer.com/wecare

**Modifications de la peau en cas d'acné**



**Quelles sont les possibilités de traitement de cette maladie?**

La palette est vaste et va des traitements cosmétiques à des médicaments puissants. Dans les formes légères, on peut tester les produits à base d'acide rétinoïque (vitamine A). Ils dilatent les pores et desquament légèrement, ce qui permet au sébum de mieux s'écouler. Les lotions désinfectantes réduisent en outre la colonisation de la peau par des bactéries.

**Et quels sont les moyens disponibles contre les formes sévères d'acné?**

Temporairement, on peut utiliser des antibiotiques pour stopper l'inflammation. Chez les femmes, on peut envisager la prescription d'une pilule contraceptive. Il existe en outre des médicaments efficaces mais qui exigent une stricte surveillance médicale.

**Mais bon, on ne court pas direct chez le médecin juste pour quelques boutons...?**

La plupart des gens attendent malheureusement trop longtemps avant de consulter. C'est dommage, car plus on s'y prend tôt, mieux on peut éviter la progression de la maladie. Une acné sévère peut laisser des cicatrices définitives. Avec une vraie souffrance derrière. <

**Les différentes formes d'acné**

<b>Acne comedonica</b>	C'est la forme la plus légère d'acné. Son nom vient de «comédons», le terme dermatologique pour désigner les points noirs, ces petits bouchons noirs qui se forment quand le sébum entre en contact avec l'oxygène. Ils apparaissent surtout sur le visage – le plus souvent sur le front, le nez, les joues et le menton.
<b>Acne papulopustulosa</b>	Cette forme modérée d'acné se caractérise par des papules et des pustules rouges qui apparaissent quand le sébum accumulé s'enflamme parce que des bactéries ont pénétré dans les pores.
<b>Acne conglobata</b>	Il s'agit d'une forme sévère d'acné. Elle provoque des nodules, papules et pustules très rouges et souvent purulents. Outre le visage, elle peut aussi s'étendre au décolleté et au haut du dos.
<b>Acné fulminans ou acné maligne</b>	C'est une forme extrêmement prononcée mais très rare d'acné. Outre la formation très importante de boutons, elle peut aussi entraîner de la fièvre et une inflammation des articulations.



## Démangeaisons? Éruptions cutanées? Allergie?

**OMIDA® Crème Cardiospermum peu grasse**  
Lors d'affections cutanées telles que l'eczéma, la névrodermite ou les éruptions cutanées allergiques.

Disponible en pharmacies et drogueries. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.





Omida AG, Küssnacht am Rigi

# DES DÉFIS PASSIONNANTS

Les politiciens de la santé sont des gens comme vous et moi, toutefois constamment à la recherche de solutions concrètes pour les problèmes de santé les plus divers.

Hans Wirz

Les hommes et femmes politiques représentent des intérêts. Pas seulement ceux de la population, mais aussi parfois les leurs. Ou ceux de leurs électeurs. Leur travail est exigeant, leur environnement de travail ressemble parfois à un cirque de puces, mais les problèmes dont ils s'occupent sont autrement plus sérieux et peuvent avoir de lourdes conséquences pour la population. Avec parfois de grosses tensions et beaucoup d'incertitude, comme c'est actuellement le cas avec le Covid-19.

## Les divergences sont inévitables

En politique, des points de vue opposés se heurtent souvent. S'en plaindre, c'est oublier qu'ils constituent l'essence même et la force de la démocratie. «La politique» n'existe pas en soi; il s'agit plutôt d'un patchwork d'intérêts divers. Tout comme «la science» n'existe pas mais rassemble plutôt une multitude d'avis différents sur la recherche et le développement. Voilà pourquoi la «vraie science» est toujours en mouvement, ou du moins devrait l'être, pour toujours nous proposer des médicaments et des traitements plus efficaces.

## Au politique de donner l'orientation

Quand il est question de notre santé, nous autres consommateurs voulons avancer en terrain connu. Nous ne voulons somme toute ni de scientifiques qui se tirent dans les pattes, ni de responsables politiques qui s'opposent, mais simplement des remèdes qui soignent et des conseils pour vivre en préservant notre santé. C'est à cela que servent les politiques: à nous ouvrir des portes quand tout ne tourne pas rond. Et ce, à un coût le plus réduit possible.

## L'exemple de la sécurité d'approvisionnement

La pandémie actuelle a mis en évidence les nombreuses faiblesses du système, comme la grande incertitude des spécialistes. De l'autre côté, le public est en attente de solutions. «Nous devons par exemple remédier au fait que des médicaments comme les antibiotiques et les vaccins ne sont produits ni en Suisse, qui est pourtant un pays de laboratoires, ni même en Europe», déclare Ruth Humbel, membre du Conseil national et Présidente de sa Commission de la sécurité sociale et de la santé publique (CSSS) jusque fin 2021. Une mission classique dans l'intérêt de la population – mais dont la réalisation est freinée par de nombreux obstacles.



La **conseillère nationale Ruth Humbel** s'engage au Parlement depuis 19 ans pour améliorer le système de santé – avec beaucoup d'empathie et de talent.

## Quand les moyens manquent

«Pour l'instant, on décide encore trop à l'instinct», affirme-t-elle. «Il faudrait avoir davantage de données centralisées pour pouvoir communiquer de manière compréhensible les mesures de protection correspondantes. Et pour rassurer la population et les professionnels concernés. Cela pourrait nous aider concrètement.»

*«La politique de la santé est obligée de voir plus loin que le bout de son nez – et d'agir préventivement.»*

## Un job intéressant

Les politiciens de la santé sont sans cesse tirillés entre le progrès médical, la pression sur les coûts, l'éthique et l'amélioration de la qualité. De même, il y a une pression élevée pour amener les différents acteurs du système de santé (médecins, pharmacies, industrie pharmaceutique, drogueries, soignants, etc.) à plus de synergies – mais, en fin de compte, ces professionnels ne sont guère disposés à céder une part de leurs revenus. Autrement dit: la santé est aussi un business.

Certes, les politiciens de la santé ont – comme on peut le concevoir – un job passionnant, mais ils ont aussi beaucoup de comptes à rendre. À court et à long terme. La politique de la santé est obligée de voir plus loin que le bout de son nez – et d'agir préventivement. Même un cirque de puces à besoin d'une direction engagée, soit dans notre cas de responsables politiques dignes de confiance.



# LE MAL DE VENTRE A DE NOMBREUX VISAGES

---

La notion de «douleurs au bas-ventre» est souvent assimilée aux douleurs menstruelles. Mais ces douleurs ne sont en aucun cas un problème exclusivement féminin.

---

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Le bas-ventre désigne la région de l'abdomen située sous le nombril. C'est là que se trouvent les organes sexuels féminins internes et une grande partie des organes sexuels masculins, mais aussi les voies urinaires et la partie inférieure de l'intestin, dont l'appendice. Les douleurs dans cette zone peuvent donc avoir de nombreuses causes.

## Les douleurs au bas-ventre chez la femme

Rares sont les femmes qui n'ont pas eu au moins une fois dans leur vie des douleurs menstruelles. Elles sont dues à la production accrue d'hormones tissulaires sous l'influence desquelles les muscles utérins se contractent pour évacuer la muqueuse utérine. De plus, les vaisseaux se resserrent et l'utérus est moins bien irrigué, ce qui peut provoquer des douleurs. Si les douleurs menstruelles sont présentes dès les premières règles, il s'agit probablement d'une conséquence du cycle féminin, sans maladie sous-jacente. Par contre, si elles apparaissent avec le temps, elles pourraient cacher une endométriose, des kystes ou une inflammation.

## Des problèmes digestifs

Dans le tiers inférieur de l'abdomen se trouvent une partie de l'intestin grêle, l'appendice, certains segments du côlon et le rectum. Des douleurs aiguës peuvent dès lors être dues à une infection intestinale d'origine bactérienne. Si le siège de la douleur est principalement situé à droite, il faut penser à l'appendicite. Des douleurs de type crampes ou coliques plutôt ressenties à gauche sont un signe possible de diverticulite, l'inflammation de petites poches ou diverticules dans la muqueuse intestinale. En

*«Les douleurs abdominales peuvent prendre la forme de douleurs constantes et sourdes ou encore de crampes ou de coliques.»*

## Quand faut-il consulter?

Le mal de ventre est un problème courant et, heureusement, le plus souvent bénin. Il peut toutefois aussi cacher des maladies à prendre au sérieux. Des douleurs abdominales récurrentes ou qui persistent plusieurs jours doivent donc amener à consulter sans tarder. De même, en cas de perte de poids rapide non voulue et sans cause évidente, il faut chercher à en savoir plus. Si les douleurs s'accompagnent d'une fièvre élevée, de nausées ou de vomissements persistants, d'une diarrhée sévère ou de problèmes circulatoires, ou si l'on observe du sang dans le vomi, les selles ou l'urine, il faut consulter immédiatement. Des douleurs soudaines, intenses, et une paroi abdominale tendue et sensible à la pression peuvent être le signe d'une situation potentiellement fatale et constituent une urgence.

*«Le traitement des douleurs abdominales peut être très différent selon leur cause.»*

cas de douleurs récidivantes de type crampes, il faut chercher à établir si elles pourraient être dues à une maladie inflammatoire chronique de l'intestin comme la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique.

#### Des causes urinaires

Les douleurs abdominales basses peuvent aussi trouver leur origine dans les voies urinaires, notamment en cas de cystite. Des douleurs intenses peuvent en outre être causées par des calculs urinaires, de petits dépôts formés à partir de composants de l'urine qui se sont cristallisés. Si ces dépôts deviennent trop gros, ils irritent les tissus environnants, voire bloquent les voies urinaires. Ils provoquent alors des douleurs intenses dans le bas-ventre, spasmodiques ou en vagues, qui peuvent irradier dans le dos.

#### Ventre et psychisme

Le bien-être psychique et le système digestif sont étroitement liés. Un stress constant au quotidien, une dépression, des troubles anxieux ou une expérience traumatique peuvent se manifester par des douleurs chroniques dans le bas-ventre. Si un avis médical ne permet pas de trouver de cause organique aux douleurs, il faut donc envisager une possible cause psychique.

#### Chez l'enfant

Chez les plus jeunes, les maux de ventre sont particulièrement fréquents. Leurs causes peuvent être diverses. Des problèmes de digestion, une constipation de plusieurs jours ou une infection intestinale peuvent être en cause. En cas de douleurs légères, une bouillotte, un massage doux du ventre et une boisson chaude (p. ex. une tisane au fenouil) peuvent déjà apporter un soulagement. Mais si les douleurs persistent, si elles se situent dans le bas-ventre à droite, si l'enfant a l'air mal et faible, si la douleur le réveille la nuit ou l'empêche de jouer, il faut absolument consulter le pédiatre. La perception du corps n'étant pas encore parfaitement développée chez les petits, ils peuvent se plaindre de maux de ventre alors qu'en fait la douleur se situe ailleurs – une visite chez le médecin est donc là encore utile.

#### Possibilités de traitement

Les douleurs aiguës sans maladie sous-jacente sérieuse peuvent souvent être soulagées sans consulter. Une bouillotte ou un bain chaud, par exemple, ont un effet apaisant sur les douleurs abdominales. Les tisanes à la menthe poivrée ou à la camomille et les médicaments à base de butylscopolamine relâchent les muscles de l'appareil digestif et ont un effet spasmolytique. Certaines douleurs répondent aussi à des antidouleurs comme le paracétamol ou l'ibuprofène. Ce dernier a toutefois une influence négative sur le système digestif s'il est pris de manière prolongée. Il ne doit donc se prendre qu'à court terme hors avis médical. <

## Ballonnements? Sensation de réplétion? Crampes abdominales?

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

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



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

**Schwabe**  
Pharma AG  
From Nature. For Health.

# UN SAVANT MÉLANGE

Comme chacun sait, les bactéries intestinales ont une grande influence sur notre digestion. Mais notre microbiome est aussi important pour notre métabolisme et notre immunité et influence même notre humeur.

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Le microbiome humain désigne l'ensemble des micro-organismes qui colonisent notre corps. Il se compose de bactéries, de champignons et d'autres minuscules êtres vivants. Ceux-ci vivent sur notre peau, dans nos voies respiratoires et sur d'autres muqueuses mais, à 80 voire 90 %, on les trouve dans notre intestin. C'est pourquoi nous nous concentrons sur ce dernier. Notre flore intestinale se compose essentiellement de bactéries et est propre à chaque personne – comme les empreintes digitales. La colonisation du tube digestif commence à la naissance et on estime qu'elle est complète à trois ans. Notre flore varie en fonction de notre alimentation et de notre mode de vie. Mais il existe beaucoup d'autres facteurs qui influencent sa composition et qui peuvent la déséquilibrer dans certaines circonstances.

## La fonction intestinale

Nos petits hôtes ont un emploi du temps très chargé. Bien sûr, les bactéries intestinales facilitent la digestion: elles produisent des enzymes importantes qui aident à décomposer les aliments en plus petits constituants afin qu'ils puissent être absorbés par l'organisme. Mais l'intestin est aussi considéré comme le centre du système immunitaire. Des milliers de milliards de micro-organismes colonisent la muqueuse intestinale et forment ainsi une première barrière de protection contre les pathogènes. En même temps, notre flore intestinale communique avec les cellules immunitaires et sert de «partenaire d'entraînement» pour mobiliser nos défenses. Les bactéries intestinales sont aussi responsables de l'acidité du milieu intestinal, qui le rend hostile pour de nombreuses bactéries pathogènes.

En outre, notre microbiome produit toute une palette de substances. D'une part les vitamines du groupe B, la vitamine K et l'acide folique et, d'autre part, des hormones comme la sérotonine et la dopamine, d'importants neurotransmetteurs. La production de ces «hormones du bonheur» expliquerait le lien entre

*«Nos bactéries intestinales stimulent le système immunitaire et nos défenses endogènes.»*

la flore intestinale et le cerveau, ainsi que son influence sur notre humeur. Mais la question est complexe et les recherches doivent encore être approfondies.

## Ce qui peut perturber la flore intestinale

Différents médicaments perturbent l'équilibre de notre flore intestinale. Outre les laxatifs et les préparations hormonales comme la «pilule», les antibiotiques sont le plus souvent incriminés. Le rôle des antibiotiques est de mettre les bactéries pathogènes hors d'état de nuire mais, ce faisant, ils détruisent aussi toujours une partie des «bonnes» bactéries, celles qui nous sont utiles. Dès lors, il est recommandé de prendre systématiquement un probiotique pour reconstituer la flore après un traitement antibiotique.

De plus, notre alimentation joue un rôle important pour la santé de notre ventre. Une consommation excessive de café, d'alcool, de sucre ou de conservateurs et d'autres additifs présents dans les produits industriels met à mal l'équilibre du microbiome. Nos petits auxiliaires se nourrissent en effet essentiellement des fibres végétales des fruits et des légumes. D'où toute l'importance d'une alimentation équilibrée et riche en fibres, qui permet à la flore intestinale de s'épanouir.

Par ailleurs, notre santé psychique influe aussi sur notre intestin. Le stress, notamment, se répercute sur l'estomac, influençant le transit, mais perturbant aussi la flore. La libération accrue des hormones du stress affecte en effet la diversité des espèces qui la composent.

### Du rififi dans l'intestin

Si la flore intestinale est en souffrance, l'intestin se rebelle. C'est ce qu'on appelle une «dysbiose»: la composition de la flore change dans le mauvais sens, en termes d'espèces et de nombres de bactéries. Avec à la clé des maux de ventre, des ballonnements, une constipation ou des diarrhées. Mais une flore intestinale perturbée peut aussi avoir d'autres conséquences: elle affaiblit le système immunitaire et nous rend plus sensibles aux infections. Les personnes qui présentent une dysbiose se plaignent aussi de fatigue et de maux de tête, et des intolérances alimentaires ou des problèmes psychiques peuvent apparaître.

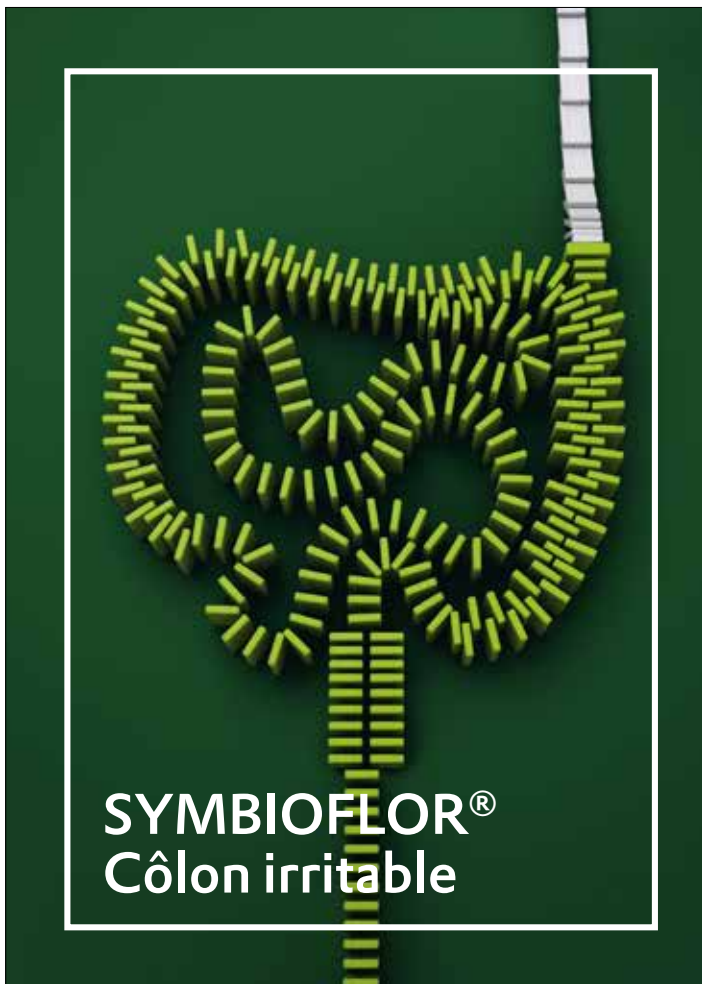
### Pour le bien-être de l'intestin

Mais comment soutenir nos précieux hôtes et les maintenir en pleine forme? C'est là que les prébiotiques et les probiotiques, deux grands facteurs de la santé intestinale, entrent en jeu. Les prébiotiques sont des fibres indigestes qui servent de «nourriture» à la flore intestinale et stimulent l'activité ainsi que la multiplication des bactéries dans le côlon. L'inuline présente dans de nombreux fruits et légumes est particulièrement prisée. Les probiotiques, en revanche, sont des produits qui contiennent des micro-organismes vivants: des bactéries, et parfois des levures, dont la présence est souhaitable dans notre flore et qui contribuent à maintenir ou rétablir son équilibre. Le yogourt,

### Le microbiome en faits et en chiffres

- La flore intestinale se compose d'environ 100 000 milliards de micro-organismes.
- La grande majorité des bactéries du microbiome sont installées dans le côlon.
- Le poids global de ces bactéries s'élève à environ 2 kg.
- Les «bonnes» bactéries les plus connues de notre intestin sont les bactéries lactiques et les bifidobactéries.
- La flore intestinale abrite environ 70% des cellules immunitaires de notre corps.

le kéfir et le babeurre sont des sources de probiotiques naturels. On peut aussi acheter des probiotiques en pharmacie sous forme de poudre ou de capsules. Chez les personnes en bonne santé, une alimentation équilibrée riche en légumes et en produits aux céréales complètes suffit normalement à garder une flore intestinale en équilibre. <



**SYMBIOFLOR®**  
Côlon irritable

## Pour retrouver le bien-être intestinal.

**SYMBIOFLOR® Côlon irritable** – pour soulager les symptômes de type maux de ventre, constipation, diarrhée et ballonnements.



SOUTIEN MICROBIOTIQUE.

RENFORCE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES.

POUR ADULTES ET ENFANTS.

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

Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

0122/2055

**zeller** 

# TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

L'arthrose et l'arthrite ont une chose en commun: elles font partie du spectre des maladies rhumatismales et provoquent des douleurs articulaires. Mais que savons-nous d'autre à leur sujet? Découvrez-le ici!

Christiane Schittny, pharmacienne

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

## Ces affirmations sur les maladies rhumatismales sont-elles vraies?

1. Il s'agit de maladies du tissu conjonctif.
2. L'ostéoporose fait aussi partie des maladies rhumatismales.
3. Les «rhumatismes» sont un signe typique de vieillissement.

Les maladies rhumatismales sont des maladies du tissu conjonctif qui touchent principalement l'appareil locomoteur. De nombreuses maladies très différentes comme la polyarthrite rhumatoïde, l'arthrose, l'ostéoporose, les ténosynovites ou les maux de dos sont regroupés sous le terme «rhumatismes». Même si (selon le type de maladie) les maladies rhumatismales touchent souvent des personnes de plus de 50 ans, des personnes bien plus jeunes peuvent aussi en souffrir. *Réponses correctes: 1 et 2.*

## Quelle(s) affirmation(s) ci-dessous s'applique(nt) à l'arthrite?

1. Elle s'accompagne de processus inflammatoires.
2. La forme la plus fréquente d'arthrite est le mal de dos.
3. Elle touche environ un pour cent de la population.

L'arthrite est une maladie articulaire dont la forme la plus fréquente est la polyarthrite rhumatoïde. On parlait autrefois de polyarthrite chronique. Elle touche des personnes de tout âge, parfois même de jeunes enfants. Elle se caractérise par une inflammation des articulations, qui sont douloureuses, gonflées et raides. Elle affecte environ un pour cent de la population, approximativement deux à trois fois plus de femmes que d'hommes. *Réponses correctes: 1 et 3.*

## Et qu'est-ce qui s'applique à l'arthrose?

1. On ne comprend pas encore exactement les mécanismes de cette maladie.
2. L'arthrose apparaît souvent suite à une ou des fractures osseuses.
3. Il s'agit d'une maladie du cartilage.

En principe, l'arthrose peut toucher toutes les articulations, mais les plus souvent concernées sont les hanches, les genoux et les chevilles. Il s'agit d'une maladie chronique qui évolue lentement, dans laquelle le cartilage s'use et s'abîme prématurément. La substance cartilagineuse ne peut plus bien se régénérer et disparaît progressivement. Par conséquent, les surfaces osseuses situées en dessous sont exposées et soumises à des contraintes excessives. Les os frottent les uns contre les autres et peuvent se déformer, ce qui entraîne des douleurs intenses et des dommages irréparables. *Réponse correcte: 3.*

## Quelles solutions aident en cas d'arthrose?

1. Faire le plus de sport possible pour «endurcir» les articulations et les rendre moins douloureuses.
2. Une activité physique régulière et adaptée aux possibilités de chacun(e) pour mobiliser les articulations.
3. Rester alité(e) le plus possible pendant les phases de douleurs aiguës.

L'un des meilleurs moyens de lutter contre l'arthrose est d'avoir une activité physique régulière adaptée à ses possibilités en privilégiant les activités qui ménagent les articulations comme la natation, la randonnée, le vélo ou le ski de fond. Les sports qui impliquent des à-coups (p. ex. le football, le tennis ou le jogging) sont moins adaptés. Il est important de trouver un bon équilibre entre périodes d'activité physique et de repos. Toute sollicitation excessive de l'articulation concernée doit être évitée: dès que la douleur se fait sentir, repos et ménagement sont de mise. *Réponse correcte: 2.*



### Quelle alimentation peut-on recommander en cas d'arthrite?

1. Les produits laitiers – en particulier le fromage – contiennent beaucoup de protéines, qui ont une action anti-inflammatoire et sont utiles en cas d'arthrite.
2. Le poisson contient des acides gras qui ont une influence favorable sur les douleurs de l'arthrite.
3. Certains acides gras contenus dans les huiles ont des propriétés anti-inflammatoires et sont donc recommandés.

Certains acides gras souvent présents dans la viande, la charcuterie ou les produits laitiers favorisent la formation de messagers chimiques pro-inflammatoires. C'est pourquoi il est conseillé de réduire fortement la consommation de produits d'origine animale. D'autres acides gras, au contraire, freinent la formation de ces substances et devraient donc être consommés en abondance. On en trouve notamment dans les huiles de lin, de colza, de germes de blé et de soja. Le poisson peut aussi être consommé en toute bonne conscience, car il contient de l'acide eicosapentaénoïque (EPA), un acide gras qui réduit l'inflammation articulaire. Conseil pour tous ceux qui ne sont pas fans de poisson: l'EPA se trouve aussi sous forme de capsules d'huile pure dans votre pharmacie. *Réponses correctes: 2 et 3.*

### Comment traiter les articulations douloureuses?

1. Avec des antidouleurs en comprimés ou en patches.
2. Avec différentes préparations à la cortisone.
3. Grâce à la chaleur ou au froid.

Pour traiter la douleur, des analgésiques simples, en vente libre, comme le paracétamol, suffisent le plus souvent. Ces médicaments permettent de rester mobile sans douleur et d'éviter les postures antalgiques défavorables. Si l'articulation est enflammée, on se tourne vers des antidouleurs anti-inflammatoires à prendre par la bouche ou à appliquer sous forme de patch. La cortisone a un effet anti-inflammatoire puissant et peut être prescrite par le médecin sous forme de comprimés ou d'injections. Enfin, on peut envisager de traiter l'articulation par la chaleur ou le froid. En cas d'inflammation aiguë avec surchauffe de l'articulation, le froid est souvent ressenti comme plus confortable. Si, au contraire, l'articulation est raide avec une douleur sourde, la chaleur est généralement préférable. *Réponses correctes: 1, 2 et 3.* <

## LE PANSEMENT ANTIDOULEUR

### POUR ÊTRE PRÊT QUOI QU'IL ARRIVE

Aide en cas de mal de la nuque, de dos, des articulations et des muscles ainsi qu'en cas de douleurs rhumatismales. C'est un médicament autorisé. Demandez conseil à un spécialiste et lisez la notice d'emballage.

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen



## «VIS TA VIE»

Une maladie peut survenir brusquement et amener les gens à remettre en question leurs besoins. Il n'est alors pas toujours possible de vivre et de ressentir ce que l'on souhaiterait. Ne devrait-on pas engager en temps utile une réflexion à ce sujet?

Nicole Fivaz, responsable du secrétariat de la Journée des malades

Les années 2020 et 2021 nous ont rappelé très brutalement notre propre finitude ainsi que nos angoisses et nos attentes à l'égard de la vie. Des questions auxquelles nous n'accordions guère de place dans l'agitation du quotidien sont devenues soudainement capitales: «Qu'est-ce qui compte pour moi dans la vie?» – ces interrogations ont été mises au premier plan par la pandémie. En même temps, nombre de personnes sont tombées dans une prostration due à la crainte d'une contamination. Il convient de sortir maintenant de ce dilemme. Le 6 mars 2022, lors de la Journée des malades placée sous le thème «Vis ta vie», nous allons aborder ces questions afin de donner du courage et de la confiance aux personnes malades et handicapées mais aussi afin de lancer la réflexion. Il a été établi que les relations avec les autres sont un facteur déterminant pour la qualité et le sens de la vie. En choisissant ce thème pour 2022, l'association de la «Journée des malades» veut inciter à voir le positif, à aller activement à la rencontre des autres et à se faire du bien dans la mesure du possible. Nous avons convié quelques personnes à partager leurs réflexions sur ce slogan. Vous retrouverez certains de ces témoignages dans cet article.

### **Apprendre des enfants et des adolescents à être présents dans l'instant**

Dans son rapport de santé 2020, l'Obsan estime qu'un cinquième des enfants, des adolescents et des jeunes adultes présente un risque de santé ou vit avec une maladie chronique ou un handicap. «Nous avons beaucoup à apprendre des enfants malades et de leurs familles», constate Eva Bergsträsser, cheffe du service de soins palliatifs pédiatriques au Kinderspital de Zurich. «Les enfants vivent leurs émotions, ils sont présents dans l'instant et ont le don de créer quelque chose de magique par leur imaginaire.» Elle trouve important que l'on ose vivre ce qui compte pour soi et elle conseille: «Discutez avec les enfants et interrogez-les sur leur point de vue. Cela peut contribuer à ouvrir des portes qui sont fermées mais aussi à sortir de la désillusion du quotidien.» Lorsqu'un enfant est gravement malade, c'est une épreuve pour toute la famille. Souvent, la maladie, le traitement et l'organisation prennent tellement d'importance qu'il reste peu de place pour «vivre sa vie». Pour y remédier, des spécialistes et diverses organisations s'engagent afin que les familles aient aussi du temps pour de bons moments et de précieux souvenirs.





### Le courage de vivre, un défi

La joie de vivre et la mélancolie ne sont nulle part aussi étroitement liées que chez les personnes souffrant de maladies psychiques. Chez ces dernières et dans leur traitement, la fin de la vie est un thème récurrent, comme le sont le désespoir, le découragement et l'absence de perspectives. C'est ce que constate dans son cabinet notre vice-président Hans Kurt, médecin spécialiste en psychiatrie et en psychothérapie. «Pour les personnes souffrant de maladies psychiques, la confrontation entre l'idée que la vie a une fin et le vécu au présent est une épreuve.» Cela pose la question de savoir comment ces personnes reviennent à la vie et comment on peut les amener à ressentir à nouveau la joie de vivre. Hans Kurt est encourageant: il a constaté qu'une bonne vie est possible également pour des personnes souffrant de maladies psychiques qui ont un vécu difficile, parfois traumatisant – même si elles sont passées par quelques longues années de détresse!

### Priorité à la joie de vivre chez les personnes d'un âge avancé

Avec l'âge, la majorité des gens souffrent de maladies chroniques, avec les douleurs qu'elles impliquent. Cette situation pèse sur la qualité de vie et limite le quotidien. Un accompagnement et un soutien adéquats dans un environnement adapté sont nécessaires. La participation sociale est tout aussi importante. Nombreux sont les aînés qui souffrent de solitude, ce qui a des conséquences négatives sur leur santé psychique. La crise du coronavirus nous a montré à quel point ces charges peuvent

être lourdes. Parfois, il suffit de petits gestes comme une carte postale pour que les gens se considèrent comme des membres de la société. En outre, il est précieux d'avoir appris au cours de sa vie à organiser ses loisirs et son quotidien.

En recherchant aujourd'hui les activités qui nous passionnent, nous ne nous faisons pas seulement du bien dans le présent. Nous influençons aussi positivement notre avenir. Sous la rubrique «Activités» de notre site Web [journeedesmalades.ch](http://journeedesmalades.ch), vous trouverez des informations concernant notre campagne Cartes postales ainsi qu'un aperçu des manifestations organisées pour la Journée des malades. Vous pouvez aussi y annoncer vos propres actions.

### Plus de 80 ans d'engagement pour les personnes malades et handicapées

La «Journée des malades» est une association d'utilité publique fondée en 1939. En font partie plus de 30 organisations et associations actives dans le domaine de la santé. Une fois par an, elle sensibilise la population à un thème particulier ayant trait à la santé et à la maladie. Elle entend ainsi favoriser les relations entre les malades et les bien-portants. L'association est financée par les cotisations des membres et par des dons. <

# FEMANNOSE<sup>®</sup> N

Pour le traitement aigu et la prévention

## Cystites adieu!

## Le premier choix efficace sans antibiotique

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

- Agit rapidement dans la vessie
- Très bonne tolérance
- Sans développement de résistance



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



# N'AYEZ PAS PEUR DES HORMONES!

Tôt ou tard, chaque femme arrive à l'heure de la ménopause. Malheureusement, cette phase de la vie a encore trop souvent une image négative. Si vous abordez les changements qu'elle implique avec sérénité, vous pourrez pourtant en tirer beaucoup de positif.

Christiane Schittny, pharmacienne

Que se passe-t-il à la ménopause d'un point de vue médical? Vers la fin de la période de fertilité, les ovaires cessent progressivement de fonctionner et la production d'oestrogènes, les hormones sexuelles féminines, diminue. L'organisme essaye de compenser ce déficit en libérant plus d'autres hormones censées stimuler les ovaires. L'équilibre hormonal est provisoirement bouleversé, ce qui peut avoir des répercussions physiques et psychiques.

La ménopause commence généralement entre 45 et 55 ans et s'annonce souvent par des règles irrégulières, qui cessent ensuite complètement après quelques années. Les symptômes caractéristiques comme les bouffées de chaleur, les troubles de l'humeur, la sécheresse des muqueuses ou une grande fatigue physique et mentale sont perçus de manière très variables: environ un tiers des femmes les ressentent à peine et un autre tiers présente des symptômes légers. Les femmes du tiers restant peuvent être touchées plus fortement par l'un ou l'autre symptôme mais, le plus souvent, ceux-ci se traitent facilement.

## Les bouffées de chaleur

Elles durent en général quelques secondes ou quelques minutes mais peuvent se succéder rapidement. Elles s'accompagnent parfois d'accès de transpiration désagréables et d'une accélération des battements du cœur. Si elles sont fréquentes la nuit, elles peuvent entraîner des troubles du sommeil. La raison de leur apparition n'est pas très claire: d'une part, elles ont bien un lien direct avec les changements hormonaux, mais on soupçonne d'autre part que le centre de régulation de la chaleur ne réagit tout simplement pas normalement au cours de cette période. On sait que certains facteurs, tels que le stress, l'alcool, les plats épicés ou les pièces surchauffées, peuvent favoriser les bouffées de chaleur. Si l'un de ces facteurs est identifié comme déclencheur, on essaiera le plus possible de l'éviter.

## Un stress émotionnel

Sautes d'humeur, humeurs dépressives, angoisses ou manque de concentration surviennent beaucoup plus souvent pendant la ménopause, ce qui est dû, d'une part, aux variations hormonales et, d'autre part, à un sommeil souvent troublé. Se ménager

*«La ménopause est un processus naturel dans la vie de chaque femme.»*

## Percevoir la ménopause comme une chance

Voici quelques pistes de réflexion pour aborder la ménopause avec un regard positif:

<b>Prenez un nouveau départ</b>	Votre maturité intérieure et votre expérience de la vie vous rendent capable de sortir de votre zone de confort et de vous lancer dans de nouvelles aventures.
<b>Acceptez les défis professionnels</b>	Vos enfants sont désormais autonomes et vous avez plus de possibilités de réorganiser votre quotidien professionnel.
<b>Engagez-vous dans des projets d'utilité publique</b>	On cherche toujours des bénévoles et c'est chouette de s'engager pour une bonne cause au sein d'une équipe.
<b>Ranimez votre couple ou resserrez les liens avec vos amis</b>	Jusqu'ici, vous n'avez peut-être pas toujours eu assez de temps dans la frénésie du quotidien pour les personnes qui comptent le plus. Mais cela peut changer...
<b>Faites le plein d'énergie</b>	Abordez la vie plus sereinement. Prenez du temps pour vous et faites des choses que vous avez toujours eu envie de faire. Si vous ne le faites pas maintenant, alors quand?

suffisamment de temps de calme et de repos et manger sainement et équilibré – une bonne alimentation peut contribuer à équilibrer les taux d'œstrogènes – peut parfois aider. On peut miser par exemple sur des aliments comme les produits au soja et aux céréales complètes, les graines et différentes baies.

### La sécheresse de la peau et des muqueuses

Au cours de la ménopause, les femmes peuvent être confrontées à un problème de muqueuses sèches, dont les effets les plus désagréables se ressentent au niveau du vagin. La muqueuse devient plus fine et plus sèche. Elle est irritée, peut démanger et est davantage sujette aux infections et aux lésions. Pour traiter les symptômes, il existe des crèmes vaginales hydratantes. De même, la peau est souvent très sèche. Il est alors particulièrement important de choisir des produits de soin de qualité, qui apporteront à la peau les lipides et les nutriments dont elle a besoin, ainsi qu'une hydratation suffisante. La sécheresse oculaire peut être facilement traitée à l'aide de collyres hydratants, tandis qu'il existe des pommades spéciales ou des sprays d'eau de mer pour la muqueuse nasale.

### Soulager les symptômes

La phytothérapie, autrement dit les médicaments à base de plantes, donne de bons résultats contre de nombreux symptômes. Contre les bouffées de chaleur, on peut notamment se tourner vers l'actée à grappes, le ginseng et la sauge. Contre les troubles de l'humeur, on privilégiera le millepertuis ou, de nouveau, l'actée à grappes. En cas de nervosité et de troubles du sommeil, on peut utiliser la valériane et, pour les troubles causés par la ménopause de manière générale, essayer le gattilier ou l'onagre ne peut être qu'un bon choix.

Si les symptômes sont plus sévères, on peut aussi envisager un traitement hormonal substitutif (THS). En stabilisant le taux d'œstrogènes, il parvient à endiguer les symptômes. Comme avec tout autre traitement, il présente des avantages et des inconvénients. Un examen minutieux des risques et des bénéfices en concertation avec le médecin peut aider à déterminer si le THS est judicieux. <



# LE STYLE N'EST PAS UNE QUESTION D'ÂGE

## Nos premiers sous-vêtements jetables avec une ceinture froncée

On se place devant le miroir, on se regarde d'un œil critique de haut en bas, on fouille dans notre garde-robe pour trouver le look parfait. Que ce soit au bureau, au sport ou au brunch du dimanche avec la famille, nous voulons nous sentir belle et à l'aise. Mais ce n'est pas seulement le « dessus » qui est décisif. Le « dessous » joue également un rôle essentiel. Une belle lingerie nous donne confiance en nous, nous nous sentons bien et nous le rayonnons. Mais nous ne sommes pas toutes en mesure de nous rendre aussi facilement et naturellement dans le magasin le plus proche pour acheter le slip parfait.

## Une sensation de sous-vêtement, la protection de TENA

Une vessie fragile ne signifie pas que l'on doit renoncer au bien-être, à la confiance en soi et aux sous-vêtements féminins ! TENA Silhouette, c'est une collection complète de sous-vêtements jetables dans une

variété de coupes, de couleurs et de tailles qui aident les femmes à se sentir bien et belles au quotidien. Les TENA Silhouette Normal taille haute pour l'incontinence modérée, disponibles en noir et en blanc, ont désormais une ceinture froncée, comme les vrais sous-vêtements. Pour les femmes souffrant d'incontinence forte, le modèle TENA Silhouette Plus à hauteur de la taille est disponible en noir et en crème. TENA Silhouette existe en deux tailles : Medium et Large. Donc pas de taille unique.



### Envie de plus de bien-être ?

Alors découvrez nos produits dès maintenant. Vous pouvez obtenir des échantillons gratuits dans votre pharmacie ou votre droguerie, sur le site [www.tena.ch](http://www.tena.ch) ou en appelant le 08 40 - 22 02 22\*.

\* CHF 0.08/ min. à partir du réseau fixe



# L'ASSISTANT(E) EN PHARMACIE, ESSENTIEL(LE) AU SEIN DE L'OFFICINE

En Suisse, plus de 22 000 personnes sont salariées d'une officine. Parmi elles, plus de 40 % sont des assistant(e)s en pharmacie et près de 15 % des apprenti(e)s. Avec le nouveau rôle des pharmacies dans les soins de premier recours, la profession d'assistant(e) en pharmacie est plus que jamais essentielle.

Yves Zenger, pharmaSuisse

L'assistant(e) en pharmacie accueille la clientèle et la conseille lors de l'achat de médicaments non soumis à ordonnance, de produits de médecine naturelle, d'hygiène, de cosmétique et de soin. En coulisses, il/elle s'acquitte de tâches administratives, gère les stocks et effectue également des tâches de laboratoire (préparation de tisanes, de sirops, mise en tubes de pommades, etc.). «Nous avons besoin d'une équipe officinale forte et compétente, prête à nous soutenir dans la réalisation des multiples tâches et prestations à venir. Et l'assistant(e) en pharmacie, déjà essentiel(le), va jouer un rôle encore plus important dans le futur», explique Martine Ruggli, présidente de pharmaSuisse. «J'ai à cœur de pouvoir attirer plus de jeunes vers ces métiers intéressants et pleins d'avenir, qui sont des piliers indispensables au bon fonctionnement du système de santé.»

Le développement de nouvelles prestations et de tâches diagnostiques, l'importance croissante du conseil ainsi que l'évolution technologique rapide entraînent des changements pour toute

l'équipe officinale. Autant d'arguments qui ont motivé la refonte totale de la formation d'assistant(e) en pharmacie et sa reclassification par le Secrétariat d'État à la formation, à la recherche et à l'innovation (SEFRI) dans la rubrique «Pharmacie» en lieu et place de «Commerce de gros et de détail». Pour que les futur(e)s assistant(e)s en pharmacie soient prêt(e)s à relever ces défis professionnels au sein de l'équipe officinale, le nouveau plan de formation de l'apprentissage de trois ans menant au certificat fédéral de capacité (CFC) entre en vigueur en 2022.

Pour en savoir plus: [orientation.ch](http://orientation.ch) ou [pharmaSuisse.org](http://pharmaSuisse.org) > Professions et Formation > Formation de base > Assistant(e) en pharmacie CFC à partir de 2022.

# «JE ME CHARGE VOLONTIERS DE LA VACCINATION!»

**Elina Pfann** a terminé ses trois années d'apprentissage d'assistante en pharmacie il y a deux ans. Dans cet entretien, la Bernoise de 21 ans explique les raisons qui l'ont motivée à opter pour cette profession et ce qui lui plaît particulièrement dans son métier, malgré le stress lié à la pandémie de coronavirus.

## Le métier d'assistant(e) en pharmacie était-il votre premier choix?

*Elina Pfann:* c'était l'une des trois professions – qui privilégient toutes le contact humain – que j'avais retenues: assistante médicale, assistante socio-éducative et assistante en pharmacie. Je suis restée longtemps indécise. Il m'a fallu plusieurs journées de stage pour me faire une idée complète et définitive. Finalement, c'est devenu une évidence: la profession d'assistante en pharmacie me correspondait, tout simplement.

## Pourquoi avez-vous opté pour cette profession?

C'est un métier passionnant, varié, qui évolue constamment. La profession est en pleine mutation, nous acquérons de nouvelles tâches et toujours plus de responsabilités. J'aime la diversité et les possibilités d'évolution qu'offre la profession. C'est un beau métier, qui exige toutefois une grande ouverture et un sens aigu des responsabilités. C'est agréable de savoir que par mon travail, je peux aider une personne à aller mieux, que ce soit en lui remettant un médicament, en lui donnant des conseils et des astuces, en ayant un échange agréable ou encore simplement en l'écoutant.

## Comment avez-vous vécu ces trois années d'apprentissage?

Il faut bien le reconnaître: à 15 ans, passer de l'école secondaire à la vie professionnelle a été un véritable saut dans le vide. Au début, j'étais encore assez timide et j'ai eu besoin de temps pour me familiariser avec les nombreuses nouveautés, le nouvel environnement, les nouvelles expériences. Malgré cela, j'allais volontiers au travail et à l'école professionnelle. Les journées passaient à une vitesse folle. C'était absolument passionnant d'apprendre à connaître l'anatomie et les fonctions du corps humain. Au fil du temps, j'ai pu mettre en pratique ces connaissances de plus en plus rapidement à la pharma-

cie. J'ai toujours été consciente des limites de mes compétences et j'ai toujours pu compter sur l'écoute de l'équipe officinale.

## Travaillez-vous toujours dans votre entreprise formatrice aujourd'hui?

Non, car à l'époque il n'y avait plus de poste à pourvoir dans mon entreprise formatrice, la pharmacie TopPharm d'Aarberg. J'ai alors postulé à la pharmacie TopPharm Rathaus de Berne, et ça a fonctionné. De plus, pour mon évolution professionnelle individuelle, il m'importait de sortir des sentiers battus, d'acquérir ma propre expérience et de m'exposer à un nouvel environnement.

## En quoi votre quotidien est-il varié?

Chaque journée, chaque contact avec la clientèle est différent. Je sers des personnes différentes, dont les personnalités, le vécu, les besoins et les humeurs sont différents. Au début, cela m'a plutôt déstabilisée. Aujourd'hui, c'est quelque chose que j'apprécie; ça nous fait progresser. C'est une réussite quand les clientes et les clients quittent la pharmacie satisfaits et reconnaissants. Avec la clientèle régulière, un lien plus personnel se tisse au fil du temps. Les tâches sont aussi diversifiées que la clientèle: au laboratoire par exemple, je prépare des mélanges de tisane, des sprays de spagyrie, des crèmes ou encore des shampoings personnalisés.

Je réponds au téléphone et aux courriels, je m'occupe de la facturation avec les caisses-maladie. Je soigne des plaies, par exemple lorsque quelqu'un a fait une chute dans la rue ou qu'un cuisinier s'est coupé au restaurant. J'effectue des mesures de la glycémie et de la pression sanguine, des tests d'audition, des bilans cardiaques et des tests d'allergies. En mai dernier, j'ai pu me former à la vaccination et je vaccine désormais les clients contre le Covid-19, la grippe, l'hépatite ou encore l'encéphalite à tiques (FSME) par exemple.

«La profession est en pleine mutation, nous acquérons de nouvelles tâches et toujours plus de responsabilités.»

### Qu'aimez-vous particulièrement faire?

Pouvoir conjuguer travail autonome et travail d'équipe est idéal pour moi. J'effectue toutes les tâches avec plaisir, mais ce que je préfère, c'est la diversité qu'offre mon quotidien professionnel: les problématiques et demandes très variées de la clientèle au comptoir, les divers travaux et tâches dans la pharmacie et les tâches administratives dans l'arrière-boutique. Comme nous l'avons évoqué précédemment, je suis désormais habilitée à vacciner. C'est une nouvelle tâche, que j'assume volontiers. Il y a quelques années encore, seuls les pharmaciens et les pharmaciennes étaient autorisés à vacciner. Maintenant, nous nous relayons. Au début, j'osais à peine me lancer, mais une fois la première injection effectuée, le doute s'est totalement dissipé. Aujourd'hui, c'est un acte de routine. La clientèle apprécie de pouvoir se faire vacciner en pharmacie, notamment car l'officine offre un cadre plus personnel et moins intimidant que les centres de vaccination.

### À quoi ressemble une journée en officine?

Nous sommes ouverts de 9 à 19 heures, sauf le lundi. La tranche horaire est généralement de 9 à 18 heures ou de 10 à 19 heures, avec une pause d'une heure pour le repas de midi. J'ai congé le lundi matin et un samedi sur deux. Je travaille donc entre quatre jours et demi et cinq jours et demi par semaine.

### Vous reste-t-il du temps pour vos loisirs?

Oui, je ménage toujours du temps pour mes loisirs. Je joue au volley-ball et pratique les sports d'hiver, je lis beaucoup et je vois mes ami(e)s et ma famille.

### Les pharmacies sont des fournisseurs de prestations essentiels pour le système de santé. Cela fait deux ans que la pandémie de coronavirus nous tient en haleine.

#### Comment le vivez-vous?

Les pharmacies font face à une charge de travail considérable. Les prestations liées au coronavirus viennent encore s'y ajouter. Dans notre pharmacie, toutefois, cette charge demeure gérable. Nous n'effectuons pas de test et ne proposons la vaccination qu'un jour par semaine, en général le jeudi, et uniquement avec le vaccin Moderna. Ces temps-ci, la demande pour la 3<sup>e</sup> dose de vaccin a fortement augmenté et la durée d'attente pour un rendez-vous est actuellement de trois à quatre semaines. Les clientes et clients peuvent prendre rendez-vous par téléphone.

#### Comment allez-vous en cette période?

Je vais très bien. J'ai beaucoup d'énergie, je vais volontiers au travail et j'aime quand il y a de l'action. Mes hobbies et mes ami(e)s jouent un rôle important dans mon équilibre. Chaque lundi matin, je profite de pouvoir me reposer. Et lorsque je me sens vidée de toute énergie – cela m'arrive parfois – j'essaie de ne pas prévoir trop de choses et de prendre du temps pour moi. Et d'instaurer de petites routines dans la journée, comme un temps de lecture ou encore une tisane détente le soir.







# Holle

## Bio · Organic

## NOUVEAU : Découvrez la première formule de lait bio A2 en Suisse

- ✓ Avec des protéines bêta-caséine A2
- ✓ Contient du DHA\*<sup>1</sup> : contribue au développement de la vision
- ✓ Ingrédients de l'agriculture biologique

- ✓ Vitamines C et D\* pour le fonctionnement normal du système immunitaire
- ✓ Avec des acides gras oméga-3 ALA pour le cerveau et les nerfs

**Mehr auf holle.ch**

\* Comme l'exige la législation pour toutes les préparations pour nourrissons et tous les laits suite.  
<sup>1</sup> L'effet positif est constaté en cas de consommation journalière de 100 mg de DHA.

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





# POUR BIEN DÉMARRER DANS LA VIE

Les enfants ont besoin de nutriments pour leur croissance et leur développement. Mais qu'est-ce qu'une alimentation saine? Les réponses d'Andrea Werder, diététicienne.

—  
Susanna Steimer Miller

## **Madame Werder, à quoi ressemble l'alimentation idéale chez l'enfant?**

*Andrea Werder:* elle doit être équilibrée, variée et apporter tous les groupes de nutriments. Idéalement, les repas seront composés d'ingrédients frais. Mais il est important que les parents ne soient pas obsédés par l'injonction de ne proposer que des aliments «sains» à leurs enfants. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée.

## **Comment éviter que l'enfant devienne difficile?**

C'est quelque chose que la mère peut déjà influencer en ayant une alimentation variée pendant la grossesse et l'allaitement. Le liquide amniotique et le lait maternel prennent le goût de ce qu'elle mange. Plus l'alimentation de la mère sera variée, plus l'enfant sera familiarisé dès le départ avec des goûts différents.

Les parents doivent savoir que manger sainement ne s'inculque pas mais se vit. Si vous avez une alimentation variée et si vous êtes ouvert(e) à la nouveauté, votre enfant aimera une large palette d'aliments.

Je conseille aux parents de ne pas faire de commentaires, positifs ou négatifs, sur les aliments. Avec des petites phrases comme «tu dois encore manger ton brocoli», les parents font penser inconsciemment à leur enfant que les légumes, c'est nul. S'ils lui proposent de tout et mangent eux-mêmes de tout, ils augmentent les chances que l'enfant ne devienne pas difficile.

## **Dans certaines familles, la nourriture est souvent source de conflit. Comment l'éviter?**

Les parents sont responsables des aliments proposés. Ils savent ce qui est bon pour leur enfant. Mais c'est l'enfant qui sait le mieux quelle quantité il veut en manger, car la sensation de satiété est présente dès la naissance. Si les parents lui disent «Finis ta salade!» ou «Ne mange pas autant de chocolat!», il perçoit la salade comme peu attrayante et le chocolat comme très attrayant.

## **Des allergies alimentaires qui passent par la peau?**

Des études récentes montrent qu'une sensibilisation à certains allergènes chez les enfants peut se faire à travers la peau. Quand les parents mangent des noix par exemple, les allergènes qu'elles contiennent peuvent traverser la peau et se retrouver dans le corps de l'enfant. Quand on introduit relativement tôt des allergènes alimentaires potentiels comme les noix, les œufs, le soja, le lait de vache ou le blé, le risque d'allergie ultérieure est souvent réduit.

Tous les aliments ne plaisent pas du premier coup à tous les enfants. Certains devront le goûter plusieurs fois pour s'habituer à son goût et l'apprécier. Mais cela doit se faire sans contraindre l'enfant. Le mieux est de lui servir un peu de chaque aliment. Si l'ambiance est détendue, il goûtera de tout.

Les enfants ne doivent pas impérativement aimer tous les légumes: quelques-uns suffisent.

## **L'offre d'aliments pour les personnes souffrant d'intolérance et d'allergies n'a jamais été aussi vaste. Sont-ils aussi adaptés aux enfants?**

Quand un enfant a une allergie ou une intolérance établie, ils sont une vraie bénédiction. Mais chez les enfants en bonne santé qui n'ont pas d'intolérance ou d'allergie, je ne les recommanderais pas. Si on lui donne systématiquement un lait végétal à la place du lait de vache, par exemple, l'enfant risque de ne pas consommer suffisamment de protéines. Par contre, s'il veut boire de temps en temps du lait d'avoine ou d'amande, pourquoi pas?

### Quels sont les problèmes alimentaires que vous voyez le plus souvent en consultation?

D'un côté, je conseille souvent des familles avec des enfants en surpoids, et de l'autre, je vois aussi des parents qui ont trop d'attentes envers leur enfant. Les parents qui veulent que leur petit bout de trois ans, par exemple, mange toute une assiette de légumes surestiment ses besoins. La Société Suisse de Nutrition recommande de manger trois portions de légumes et deux portions de fruits par jour, une portion correspondant à peu près à la taille de la paume de la main de l'enfant. À trois ans, une fleurette de brocoli représente donc déjà une portion. Souvent, les parents s'inquiètent inutilement que leur enfant ne mange pas assez sainement. C'est contre-productif. Quand ils essaient de l'inciter sans arrêt à goûter un truc nouveau ou à manger plus de légumes, ils se heurtent à un refus.

### Que peuvent-ils faire pour éviter le surpoids chez leur rejeton?

La prévention passe par beaucoup d'activité physique en plein air depuis le plus jeune âge, puis par le sport dès qu'il fréquente l'école, et aussi par une alimentation la plus variée possible, qui laisse la place de temps en temps aux sucreries et aux fast-foods. Les parents qui cachent le chocolat ou interdisent à leur enfant les hamburgers et Cie renforcent l'attractivité de ces aliments. Des remarques comme «Maintenant, je me fais plaisir avec une barre chocolatée» ne sont pas non plus très judicieuses. Enfin, pour prévenir le surpoids, habituez les enfants à boire de l'eau.

### En Suisse, le nombre de végétariens et de végétaliens ne cesse d'augmenter. Ces régimes alimentaires sont-ils adaptés aux enfants?

Nous ne recommandons pas expressément l'alimentation végane chez l'enfant mais, si nécessaire, nous conseillons les familles pour qu'une telle alimentation puisse fonctionner sans risque de carence. Dans l'alimentation végane en particulier, il y a un risque de déficit en vitamine B<sub>12</sub>, car celle-ci est presque exclusivement présente dans les aliments d'origine animale. Elle doit donc être apportée en supplément. Les apports en certains autres nutriments peuvent aussi être insuffisants. Les repas doivent donc être planifiés très attentivement, surtout pour les enfants. <



**Andrea Werder**, diététicienne diplômée HES (BSc) à l'Hôpital pédiatrique universitaire de Bâle.

Pour les petits  
**super-héros**



Super  
Premium

La **ligne Premium** des laits Bimbosan avec nucléotides – avec un excellent goût lacté. Découvre en plus sur [Bimbosan.ch](http://Bimbosan.ch)



Grandir  
**naturellement**

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

# Moi, c'est Maxidolor

Tu as déjà eu vraiment super mal quelque part? Alors tu as sûrement eu affaire à Maxidolor.

Peux-tu t'imaginer qu'il est parfois même souhaitable qu'il fasse parler de lui? Non? Écoute donc ce qu'il a à dire sur la question!

**Personne n'aime avoir mal. N'as-tu donc jamais honte de venir nous embêter?**

*Maxidolor:* au contraire, vous autres humains auriez de très gros problèmes sans moi!

**Que veux-tu dire?**

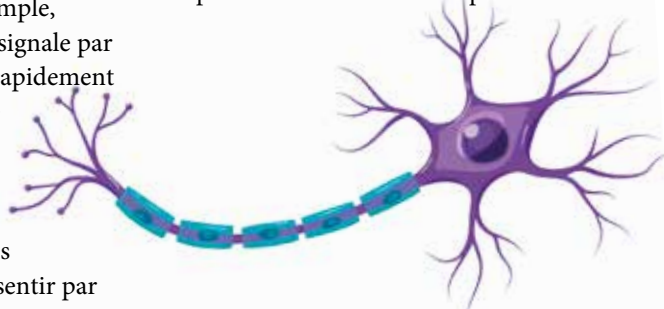
Eh bien, admettons que tu tombes en faisant du ski et que tu te casses une jambe. Si tu n'avais pas mal, tu ne t'arrêterais pas: tu continuerais à skier et ta blessure s'aggraverait. Autre exemple typique: le coup de la main posée sur la plaque de cuisson chaude. Si ça ne faisait pas mal, tu laisserais ta main sur la plaque et tu récolterais une très vilaine brûlure.



**Donc toi, Maxidolor, tu m'empêches de faire des choses qui pourraient avoir des conséquences pour ma santé?**

Exactement: j'ai une fonction protectrice pour vous si tu veux! Mais ce n'est pas tout! Je suis là aussi pour vous alerter. Quand des

bactéries ou un virus, par exemple, s'attaquent à ta gorge, je te le signale par des maux de gorge. Tu peux rapidement faire ce qu'il faut et éviter une infection sévère en prenant des médicaments. Même chose, par exemple, quand tu en demandes un peu trop à tes muscles à la gym. Je te le fais sentir par des courbatures, pour te dire que tu dois t'accorder un peu de repos.



**Mais comment la douleur apparaît-elle? Qu'est-ce qui se passe à l'intérieur de mon corps?**

Ton corps est traversé par une multitude de nerfs. À leur extrémité se trouvent des gardiens appelés «récepteurs de la douleur». Ces récepteurs réagissent à des stimulus comme la chaleur, le froid, la pression, une blessure ou des substances chimiques comme les acides ou les substances toxiques. Si tu entres en contact avec l'un de ces stimulus, les gardiens donnent l'alerte et préviennent ton cerveau que quelque chose ne va pas. C'est là que moi j'entre en scène, et que tu prends conscience de ma présence.

**Mais quand j'ai compris que quelque chose cloche dans mon corps, tu pourrais de nouveau disparaître.**

Tu as raison! Et la plupart du temps, je le fais. Si, par exemple, tu laisses ta jambe cassée pendant longtemps au repos ou que tu la ménages, je vais me faire oublier. Quand je constate que les médicaments que tu prends contre les bactéries qui te donnent mal à la gorge commencent à faire effet, je m'en vais et tu n'as bientôt plus mal en avalant.

Bon, je sais bien que, même dans le futur, tu ne te réjouiras pas de me voir arriver, mais peut-être comprends-tu mieux maintenant qu'en fait, je suis de ton côté! <

## Fiche d'identité Maxidolor

Je ne montre le bout de mon nez que lorsque tu t'exposes à des influences nocives comme une trop forte chaleur, un froid trop intense ou une pression trop élevée. Les blessures et les microbes responsables des maladies me font aussi entrer en action.

Presque partout dans ton corps, je peux faire en sorte que tu ressenties la douleur, sauf dans le cerveau, qui n'est jamais douloureux.

Je peux me manifester de différentes façons: je peux être pressante, perçante, en coups de poignards, brûlante, battante, sourde ou encore tiraillante.

La plupart du temps, je disparaiss dès que je vois que ma mission – te protéger ou te prévenir – est remplie. Dans les maladies graves, je peux toutefois m'attarder plus longtemps.

Quand j'y vais un peu trop fort, tu peux me mettre au pas à l'aide de médicaments antidouleur.



# QUE FAIRE EN CAS DE PIQÛRE DE TIQUE?

Généralement à l'affût de leurs proies dans les sous-bois ou les herbes hautes, les tiques redeviennent actives avec le printemps. Ces petits arachnides nous font peur, car leur piqûre peut nous transmettre plusieurs maladies.

Christiane Schittny, pharmacienne

Les deux maladies les plus fréquemment transmises par les tiques sont la borréliose ou maladie de Lyme et la méningo-encéphalite à tiques (MET), aussi connue sous l'abréviation FSME. La maladie de Lyme est causée par des bactéries. Elle peut toucher différents muscles et articulations, ainsi que la peau, le cœur et le système nerveux. Les premiers signes sont une rougeur en forme d'anneau autour du site de la piqûre, la fatigue et une sensation de malaise. Le traitement passe par l'administration d'un antibiotique.

La méningo-encéphalite à tiques est une maladie virale qui touche exclusivement le système nerveux central. Quelques jours après l'infection, des symptômes tels qu'une sensation de malaise et d'épuisement et des maux de tête apparaissent, suivis d'une fièvre élevée, puis d'une dangereuse inflammation du cerveau et/ou de la moelle épinière qui s'accompagne d'une raideur de la nuque et peut entraîner des dommages irréversibles. Un vaccin confère une immunité à vie.

## Un vaccin protecteur

Les tiques infectées par le virus responsable de la FSME sont désormais présentes dans presque toutes les régions. Seuls les cantons de Genève et du Tessin sont (encore) épargnés. Pour se protéger efficacement, les experts recommandent l'immunisation active (vaccination) de toutes les personnes qui résident ou séjournent dans les zones d'expansion des tiques infectées. Les personnes qui travaillent dans les secteurs agricole et forestier sont particulièrement à risque, de même que toutes celles qui aiment aller dans la nature.

L'immunisation de base contre la FSME repose sur trois doses de vaccin administrées de manière rapprochée. Une dose de rappel est recommandée tous les dix ans. Le vaccin offre une protection rapide contre l'infection grâce à l'administration rapprochée de l'immunisation de base aux jours zéro, sept et vingt-et-un: la présence d'anticorps spécifiques peut être mise en évidence dès trois semaines après la première dose. Le premier rappel est alors conseillé après douze à dix-huit mois, puis tous les dix ans. De nombreuses pharmacies vaccinent en toute simplicité en officine.

## Éviter de se faire piquer

- Un pantalon long, un haut à manches longues, des chaussures fermées et des chaussettes remontées au-dessus du pantalon permettent de garder les tiques à distance.
- Vaporisez généreusement de répulsif vos vêtements et les zones de peau nues.
- Évitez le plus possible les sous-bois, les taillis et les prairies d'herbes hautes.
- Recherchez la présence de tiques sur votre peau et vos vêtements en rentrant chez vous.

## Retirer correctement une tique

- Attrapez la tique le plus vite possible avec une pincette, une carte ou une pince à tiques au plus près de la peau et tirez-la d'un coup sec à la verticale, vers le haut.
- Veillez à ne pas écraser l'animal en le retirant.
- Vérifiez que vous avez retiré toute la tique puis désinfectez soigneusement vos mains et le site de la piqûre.
- N'utilisez pas de «remède maison» comme l'huile, la vaseline ou le vernis à ongles pour tuer la tique. <

## ACCÉDEZ DIRECTEMENT À VOTRE VACCINATION CONTRE LES TIQUES



Réservez simplement un rendez-vous dans la pharmacie PharmOnline la plus proche de chez vous au moyen du code QR ci-contre.

Pour chaque réservation, vous recevrez gratuitement un désinfectant pratique pour les mains.



**PharmOnline**  
Ma pharmacie indépendante en ligne



Prendre rendez-vous

Vous trouverez de plus amples informations sous [www.pharmonline.ch](http://www.pharmonline.ch)

**Comment participer?**

**Par téléphone:** 0901 800 200 (sans indicatif, Fr. -.90/appe).  
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:** astrea-pharmacie.ch → Contact → Mots fléchés.

**Date limite d'envoi:** 31 mars 2022. Bonne chance!

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

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



**Gagnez l'un des 20 sets bénéfiques pour les yeux avec BlephaCura® Liquid & TEARS AGAIN® Sensitive de Similasan.**

Ce sont des dispositifs médicaux.

Lisez le mode d'emploi. Similasan Eye Care (Schweiz) AG

Animé du désir d'apprendre	Rouge clair à reflets nacrés	Pas à vous	Neptunium	Substance aromatique	La sienne	Acquisition	On les emporte en voyage	La chose en latin	Serpent fabuleux	La moitié de tout
Voiture à quatre roues										Masculin ou féminin
Vieillots	Charcuterie italienne			1		Agence-ment de plis sur un tissu	Germanium		Forme de société	Venues au monde
			Identité culturelle		Eau-de-vie ajoutote			9		
Chaussette haute (2 mots)	Choses sans importance	Grand de la danse					Basse température		Puits naturel en région karstique	
Grand aigle d'Australie			5		Film avec Keanu Reeves (1994)		Graisser son pain		2	
		Petit pied (fam.)			N'illumine pas toute la scène	8			Cause un préjudice	
Sortie anglaise	Groupe ethnique européen	Appareil pour aspirer								
Envoyés célestes	4			Légumineuse grim-pante	Divin					
		Être plongé dans le sommeil		Vantail inférieur d'une porte	6					
Après vous	Poisson marin									
Petit d'équidé			Chaîne de TV culturelle		Après le soir					
Localité de La Grande Béroche	Fin de parapluie	Le plus âgé de la fratrie								
		7								
Trois à Rome		Couvre la char-pente			3					
Club de football genevois										

**Allergie au pollen ?**



**En cas de rhume des foins**

- Ne fatigue pas
- Aide à soulager tous les symptômes typiques
- Pour adultes et enfants

**Solution**



La solution aux mots fléchés de l'édition de janvier/février était:  
**ENROUEMENT**

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



### Chute de cheveux? Ongles cassants?



La biotine joue un rôle essentiel dans la formation et le renouvellement des cheveux et des ongles. Biotine-Biomed® forte aide en cas de troubles de la croissance des cheveux et des ongles dus à une carence en biotine.

- 1 comprimé 1x par jour
- Réduit la chute de 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.

Biomed AG  
8600 Dübendorf  
biotine.ch

### Problèmes de digestion?



Gaspan® – en cas de ballonnements et de sensations de pression et de réplétion dans la région abdominale, accompagnés de crampes légères. La combinaison unique d'huile de menthe poivrée et d'huile de cumin à haute dose aide en cas de troubles digestifs. La capsule gastro-résistante de Gaspan® se dissout de façon ciblée dans l'intestin.

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

Schwabe Pharma AG  
6403 Küssnacht a. R.  
schwabepharma.ch

### Similasan sirops en cas de toux



Qui ne connaît pas ces courses nocturnes peu appréciées: l'enfant tousse et ne peut donc pas s'endormir ou appelle ses parents au lit au milieu de la nuit.

Similasan propose dans de tels cas une solution avec deux sirops contre la toux. Ces produits sont sans sucre, ont un goût neutre et ne contiennent pas de substances susceptibles d'entraîner une dépendance.

- **Similasan Toux sèche:**  
en cas de toux sèche et d'irritation de la toux suite à un refroidissement.
- **Similasan Toux grasse:**  
en cas de difficulté à expectorer les mucosités visqueuses lors d'un refroidissement.

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

Similasan AG  
8960 Jonen  
www.similasan.swiss

### NOUVEAU: Burgerstein TopFit– la formule multivitamines-minéraux au ginseng



Formulé sur la base des connaissances les plus récentes, Burgerstein TopFit contient tous les micronutriments nécessaires et de l'extrait de ginseng. Les vitamines B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> 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  
burgerstein.ch

### Similasan Echinacea Plus



Similasan Echinacea Plus contient de l'échinacea, du gelsemium et de l'aconitum.

L'**échinacée** aide à lutter contre les premiers symptômes de refroidissement et peut avoir également un effet préventif. Lors des premiers signes (éternuements) d'une grippe ou d'un rhume, mais aussi en cas de maladie soudaine avec une forte fièvre, l'**aconitum** peut avoir un effet atténuant. Le **gelsemium** est en revanche recommandé comme remède contre la grippe en cas d'évolution lente et de fièvre modérée. Il peut même être utilisé comme prophylaxie de la grippe ou si l'on a du mal à se remettre sur pied après une grippe.

Ce sont des médicaments autorisés.  
Lisez les informations figurant sur les emballages.  
Destiné à la thérapie individuelle, utilisation et posologie selon instructions du spécialiste conseil.

Similasan AG  
8960 Jonen  
www.similasan.swiss

### Les Super Modernes Bimbosan Super Premium



Les laits Bimbosan les plus modernes sont aussi fabriqués à base d'un lait de vache suisse de première qualité. Les laits Super Premium sont appréciés pour leur succulent goût de lait et leurs ingrédients complémentaires. Ils répondent aux dernières recommandations et prescriptions et apportent aux nourrissons et enfants en bas âge, à chaque étape de leur développement, tous les nutriments dont ils ont besoin. Plus d'informations sur [bimbosan.ch](http://bimbosan.ch).


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

HOCHDORF Swiss Nutrition AG  
Business Unit Bimbosan  
6281 Hochdorf  
bimbosan.ch

**Tirage total:** 164 668 exemplaires  
(certifiés REMP 2021)

**Numéro:** 3 - Mars 2022

**Édition:** Healthcare Consulting Group SA  
Baarerstrasse 112, 6300 Zoug  
Téléphone 041 769 31 40  
info@astrea-apotheke.ch  
astrea-pharmacie.ch

Sur mandat de  
pharmaSuisse   
Société Suisse des Pharmaciens

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

**Traduction:** Apostroph Group  
Limmatstrasse 107, 8005 Zurich

**Graphisme:** Healthcare Consulting Group SA

**Photos:** Adobe Stock

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

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

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 1<sup>er</sup> avril 2022.

## NOTRE RÉPONSE À VOS QUESTIONS

**«Je suis un pantouflard invétéré mais j'ai quand même décidé de faire quelque chose pour ma santé. Comment m'y mettre? Certains sports sont-ils particulièrement adaptés aux débutants?»**

*La pharmacienne:* «Avant tout, félicitations pour votre décision! Il n'est jamais trop tard pour se mettre à une activité sportive. Votre santé vous remerciera.

La bonne nouvelle, c'est que vous n'avez besoin ni d'un équipement sportif coûteux, ni d'un abonnement à une salle de sport, ni non plus de prévoir beaucoup de temps pour commencer. La vie vous offre de nombreuses possibilités de bouger plus au quotidien: faites certains trajets à pied, évitez les escalators et l'ascenseur, prenez plutôt les escaliers ou ressortez votre vélo de la cave pour vous rendre au travail, ce sera déjà un bon début.

Les sports particulièrement adaptés aux débutants sont, par exemple, la natation, la randonnée, la marche rapide ou le vélo. Toutes ces activités préservent les articulations et n'exigent pas de capacités physiques particulières. Attention toutefois à ne pas vous dépenser jusqu'à l'épuisement. Vous en demanderiez trop à votre organisme et risqueriez un accident ou des problèmes de santé. Entraînez-vous plutôt raisonnablement mais régulièrement. Votre corps s'adaptera ainsi lentement à des efforts plus intenses et vous améliorerez vos performances avec le temps...»

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

**Détendu grâce au chanvre !  
La nouveauté de Apothekers Original !**



- Sans huiles minérales
- Sans microplastiques
- Sans silicone
- Végan

NOUVEAU !





PhC 7818228  
(200 ml)



PhC 7818231  
(75 ml)

- Aide en cas de troubles de l'appareil locomoteur
- Soulage les douleurs dans les articulations et les os
- Dissout les tensions
- Avec une forte concentration de chanvre bio, d'huile de cèdre, d'huile de romarin, de camphre et menthol



Supair Care AG • www.supair-care.ch

# **FORT** CONTRE **LA DOULEUR**



**FORMULE AUX  
HUILES ESSENTIELLES**



**EN CAS D'ARTHROSE  
& ARTHRITE**



Exclusivement en pharmacies et drogueries. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. VERFORA SA

 SWISS MADE

 VERFORA®