



# astrea

## pharmacie

### Démence

Les tabous n'aident personne

### Piqûres d'insectes

De l'inoffensif au dangereux

Shinrin Yoku

# La tendance santé du Japon

Un cadeau de votre pharmacie



www.bea.swiss



300

PERSÖNLICHE HOTLINE: 056 444 22 22

## Cannabis 5 Spray doseur

Complément alimentaire avec de l'huile de cannabis, de l'extrait d'arôme de cannabis à spectre complet, de l'huile de mélisse et de la vitamine E.



## IQ-Energy La clé pour de meilleures performances cérébrales!



Pour soutenir les performances intellectuelles, les fonctions psychiques et le système nerveux

Pour réduire la fatigue et la lassitude

## Safran Kids Oursons – pour les petites tornades

Complément alimentaire avec extrait spécial de safran et vitamine B6 pour un équilibre mental et nerveux



Pour les enfants qui sont agités

Pour les petites tornades

Pour les princesses du chaos

## Ligne – Vitalité – Protection de la peau

Les capsules Alpinamed de thé vert contiennent un extrait spécial concentré de thé vert, ainsi que de la vitamine C et E. L'extrait de thé vert utilisé se distingue par sa haute qualité et par la catéchine naturelle du thé vert. Les vitamines C et E contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif.



## Je n'en peux plus d'avoir la bouche sèche. Qu'est-ce que je pourrais bien faire?

Peu importe la cause de la sécheresse buccale et pharyngée. Les symptômes gênants tels que sensation de sécheresse, enrouement, mal de gorge et envie de tousser peuvent vous rendre fous.

Les pastilles pour la gorge GeloRevoice favorisent la salivation et forment un hydrogel sur la muqueuse qui agit comme un agent hydratant. GeloRevoice assure la présence d'un film hydratant durable sur la muqueuse de la gorge et du pharynx. GeloRevoice agit rapidement, sensiblement et durablement en cas de sensation de sécheresse dans la gorge et le pharynx.



**Tirage total**  
111 000 exemplaires

**Numéro**  
7 – 8 – juillet / août

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



Société Suisse des Pharmaciens  
pharmaSuisse

**Direction de l'édition**  
Andres C. Nitsch  
**Rédaction**  
Christiane Schittny  
Rédactrice en chef  
christiane.schittny@hcg-ag.ch  
Jürg Lendenmann  
Rédacteur en chef adjoint  
juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

**Publicité**  
Manuela Frei  
+41 79 860 75 89  
manuela.frei@hcg-ag.ch  
Thomas Schwabe  
+41 79 247 66 92  
thomas.schwabe@hcg-ag.ch

**Traduction**  
Marie-Hélène Kanem  
**Mise en page**  
Freiraum Werbeagentur AG  
**Production**  
Swissprinters AG/Kromer Print AG  
**Copyright**

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

imprimé en suisse

Chère lectrice, cher lecteur,

Si vous ne recherchez pas la fraîcheur des montagnes Suisse en plein été, vous tenterez sans doute d'échapper aux températures chaudes ailleurs. Notre éditorial se penche sur une méthode encore peu connue chez nous: le bain de forêt – «Shinrin Yoku». Dans cette approche développée au Japon, ce n'est pas le climat ombragé qui est au premier plan. Le bain de forêt est un concept de guérison reconnu; qui combine les bienfaits de la marche en pleine conscience avec ceux des huiles essentielles libérées par les conifères.

Évidemment, beaucoup d'entre vous n'iront pas se rafraîchir en forêt cet été, mais comme d'habitude dans l'eau – que ce soit dans une piscine en plein air, une rivière ou un étang en forêt. Vous découvrirez dans nos articles, d'une part les effets positifs de la natation sur votre santé, d'autre part, comment vous protéger des infections causées par des germes, des piqûres d'abeilles et de guêpes, mais aussi comment vous prémunir des risques d'une exposition un peu trop intense au soleil.

Les troubles veineux se font ressentir davantage en été. A ce sujet, nous avons interviewé un spécialiste des veines qui explique, dans ce reportage, pourquoi ces troubles surviennent, comment les prévenir et comment les traiter.

Et comme toujours, d'autres articles sur l'actualité santé viennent compléter ce double numéro.

Je vous souhaite des semaines d'été agréables et rafraîchissantes.



Jürg Lendenmann  
Rédacteur en chef adjoint



## Cystite?

**Canephron®** soulage les symptômes typiques d'une cystite non compliquée\*

Combinaison éprouvée de plantes:  
feuilles de romarin, petite centaurée, racine de livèche



### Symptômes typiques d'une cystite non compliquée:



sensation de brûlure à la miction



besoin urgent d'uriner



mictions fréquentes

\* Utilisé traditionnellement comme traitement de soutien pour des cas de symptômes légers dans le cadre d'infections non compliquées des voies urinaires basses chez la femme adulte après exclusion d'une maladie grave par un spécialiste.

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



15



20



31

### Thème phare

6 Se ressourcer dans la forêt

### Santé

- 15 Influencer positivement l'activité intestinale
- 20 Un danger bourdonnant: les allergies aux venins d'insectes
- 23 Bien se protéger contre les rayons UV
- 28 Éviter les infections en piscine
- 31 Garder une qualité de vie malgré la démence
- 43 Conseil de pharmacien: yeux secs

### Interview

26 Varices et varicosités

### Animaux

39 En vacances avec son chien

### Question d'enfants

18 Pourquoi les dents de lait tombent-elles?

### Politique de la santé

33 E-Ordonnance Suisse

### Sport

12 Natation: un entraînement sain

### Sans formalités

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

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



# Se ressourcer dans la forêt

En été, la plupart des gens aiment se rafraîchir à la piscine ou dans un lac à proximité. Il peut être beaucoup plus reposant de s'immerger dans l'ambiance de la forêt (l'immersion silencieuse). Cette «tendance santé» venue du Japon devient de plus en plus populaire en Suisse.

TEXTE: INGE BEHRENS

C'est tout simplement l'un des plaisirs de l'été: nager dans un lac ou une rivière. Alors que les Européens aiment se détendre dans et autour de l'eau, les Japonais préfèrent s'immerger dans la forêt. Là-bas, le bain de forêt, comme se brosser les dents, fait tout simplement partie d'une vie saine. Vous ne serez pas mouillé, mais détendu et bien. Shinrin Yoku, qui veut dire «bain de forêt», n'est pas juste une tendance mais aussi une méthode de guérison reconnue au Japon. En cas de stress, de dépression, d'hypertension artérielle, de troubles du sommeil ou d'un système immunitaire affaibli, les médecins japonais envoient souvent leurs patients en «thérapie forestière». Car une visite chez le «médecin vert» est souvent plus curative que n'importe quel autre médicament.

**Les terpènes (classe d'hydrocarbures produits par les plantes et en particulier les conifères) sont bons pour la santé**

Voilà quelques années, cette tendance à une santé «verte» est aussi arrivée en Suisse. Cependant, comme le bain de forêt n'est pas reconnu comme une thérapie en Suisse, la grande majorité des cours n'ont que deux objectifs: réduire le stress et améliorer le bien-être. Les milliers de parfums, appelés terpènes, qui émanent des arbres, garantissent à eux seuls que cela fonctionne. Ces soi-disant terpènes ont non seulement un effet anti-inflammatoire, mais après seulement 20 minutes, la concentration en hormones du stress, le cortisol et l'adrénaline, diminue et la sérotonine, l'hormone du bien-être, augmente.

**Marcher et voir en pleine conscience**

Prendre un «bain de forêt» est bien plus qu'une simple promenade dans les bois. Les instructeurs certifiés montrent aux participants comment être présents ici et maintenant. C'est un art en soi dans une certaine mesure, dont la formule magique est la lenteur plus la pleine conscience. «Lors d'un «bain de forêt», on se déplace lentement comme un escargot. De cette façon, on peut pratiquer la présence et nous immerger pleinement dans la nature. Ensuite, j'entends le chant du rossignol, le bruissement des feuilles, je vois la lumière filtrer à travers le feuillage vert ou je sens la brise sur mon visage», explique Zoë Lorek, directrice de l'Institut Waldbaden en Suisse.



Photo: vencav/adobe.stock.com

**La formule magique pour le bain de forêt: lenteur et pleine conscience.**



S'abriter sous les grands arbres.

**Pourquoi les arbres guérissent-ils vraiment?**

Le Shinrin Yoku a fait l'objet de recherches intensives au Japon depuis les années 1980. Si la médecine forestière est maintenant une branche de recherche et une filière universitaire, c'est grâce à l'immunologue Dr Qing Li, professeur à l'École de médecine Nippon à Tokyo. Dans de nombreux tests, le chef de clinique du département de médecine de réadaptation a examiné les effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire, sur l'humeur et sur le système immunitaire. Ses résultats sont impressionnants: le rythme cardiaque diminue, la pression artérielle se stabilise et, même après 30 jours, le système immunitaire était plus actif qu'avant.

L'Académie européenne pour la santé psychosociale, la Fondation de Thérapie intégrative et l'Académie des bains de forêt Suisse forment régulièrement des médecins, des psychologues et des psychiatres à la médecine forestière thérapeutique. A la clinique de rééducation de Hasliberg dans le canton de Berne et à la Clinica Holistica Engiadina, cette forme de thérapie naturelle est désormais utilisée pour traiter, par exemple, le burnout ou les addictions.

**Soufrol® Muscle Magnesium Crème**

**Agit directement et rapidement en cas:**

- crampes musculaires
- tensions
- courbatures

**Utilisation**

- Appliquer 2 à 3 fois par jour et bien masser pour faire pénétrer
- Comme traitement à long terme



Contient du magnésium et soufre (MSM)

Gebro Pharma | Un plus pour la vie

www.soufrol.ch

**BON DE CHF 2.–**

Offre valable jusqu'au 31.08.2023, non cumulable



Vous bénéficiez d'une **réduction de CHF 2.–** lors de l'achat d'un tube de 120 g de Soufrol® Muscle Magnesium Crème **dans votre pharmacie ou votre droguerie.**

Gebro Pharma | Un plus pour la vie

Information pour le commerce spécialisé: remboursement par le service externe, conservez le bon avec le quittance jusqu'à la prochaine visite (TVA 7,7% incluse).



### Apprécier sans jugement et en toute tranquillité

Cependant, il est important de percevoir toutes les impressions le plus librement et calmement possible. Si des pensées ou des sentiments négatifs surgissent, ceux-ci sont également observés de manière neutre dans un esprit de pleine conscience. Cela empêche le corps de se remettre en mode stress. Quiconque vagabonde dans la forêt sans but et sans contrainte, se rapproche d'un état d'éveil détendu. Ce qui correspond en fin de compte à la nature même de l'homme, explique Zoë Lorek. Les signes positifs sont: quelqu'un qui respire profondément, qui détend ses épaules ou qui ressent soudain le besoin de faire une pause. Pour que les participants atteignent plus rapidement cet état idéal, des exercices de pleine conscience et de respiration font aussi partie des programmes de bain de forêt, ainsi que quelques exercices créatifs.

### Toutes les forêts ne se valent pas

«Idéalement, la forêt devrait être claire et accueillante, mais pas trop fréquentée, et offrir beaucoup de variétés», explique Jochen Keiber, instructeur de Shinrin-Yoku. Une forêt mixte a un effet particulièrement positif sur le système cardiovasculaire. Pourtant, les personnes stressées se détendent plus facilement sous les conifères, car leurs parfums permettent de



réduire rapidement les hormones de stress. Si la forêt idéale est éloignée, ça ne vaut pas la peine de s'y rendre en voiture. Dans la vie quotidienne, le stress est souvent programmé. Il est donc beaucoup plus sain et relaxant d'aller si possible dans la forêt ou le parc le plus proche, ne serait-ce que pour un quart d'heure.

### Bain de forêt en Suisse

L'éventail des programmes de «bain de forêt» en Suisse est vaste. Cela va des cours d'initiation, à la journée, au week-end, jusqu'aux vacances. Si vous cherchez un instructeur, vous le trouverez sur le site web [netzwerkwaldbaden.ch](http://netzwerkwaldbaden.ch). Les réseaux des régions «Suisse allemande», «Suisse romande» et «Tessin» y sont répertoriés par canton. Quiconque a suivi une fois ou deux, un cours de «bain de forêt» de plusieurs heures, peut plonger par lui-même dans l'élément vert à tout moment. <

Liens utiles:  
[feuille-racine.ch/](http://feuille-racine.ch/)  
[bains-de-foret-suisse-romande](http://bains-de-foret-suisse-romande)

Voir, toucher, sentir:  
La forêt stimule tous les sens.



Les bains de forêt fait baisser le rythme cardiaque, équilibrent la tension artérielle et activent le système immunitaire.

Jochen Keiber, du canton de Zurich, se promène presque tous les week-ends dans la forêt idyllique avec ses participants. L'instructeur certifié de Shinrin-Yoku/bain de forêt nous dévoile son fonctionnement.

### Quelles personnes assistent à vos cours de «bain de forêt»?

Mes cours attirent surtout les amoureux de la nature qui aiment se promener en forêt et sont soucieux de leur santé. Ils ont entre 25 et 70 ans. Les plus jeunes recherchent le bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée, les personnes d'âge moyen souvent très stressées, recherchent la détente. Les «bains de forêt» sont une bonne option pour les personnes âgées, car nous marchons beaucoup plus lentement que d'habitude.

### Dans quelle mesure les personnes stressées parviennent-elles à se déconnecter?

Le «bain de forêt» soulage les personnes très occupées (high-clocking) quand elles s'aperçoivent que tout est fait volontairement et sans pression pour performer. C'est pourquoi je ne fais que donner des impulsions et lancer des invitations. Une bonne dynamique de groupe est importante pour moi, et chaque participant en profite.

### Quelles sont les prérequis pour le «bain de forêt»?




La marche lente et les exercices debout nécessitent un sens de l'équilibre. Un certain degré de stabilité est aussi requis.

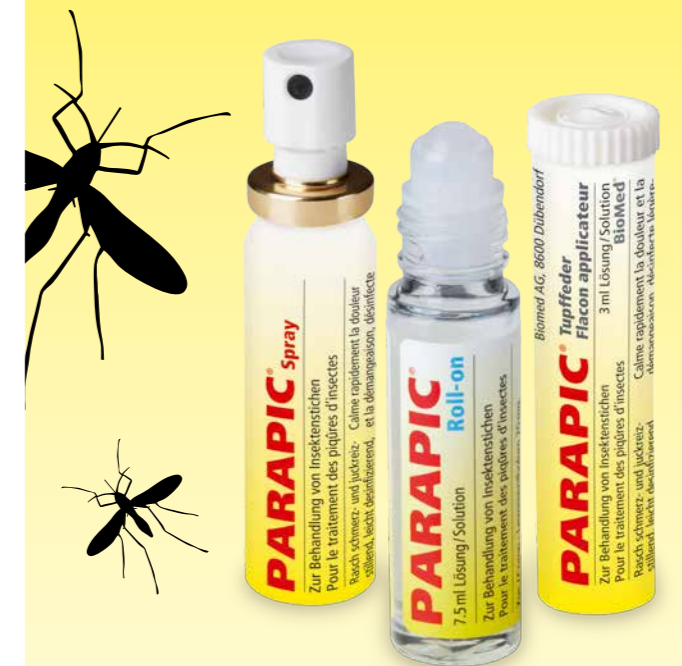
### Arrive-t-il que des participants n'aient pas le «bain de forêt»?

Jusqu'à présent, je n'ai pas encore connu cela. Certains se détendent plus vite que d'autres. Mais la plupart des gens l'apprécient.

# PARAPIC®

aide rapidement en cas de piqûres d'insectes

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



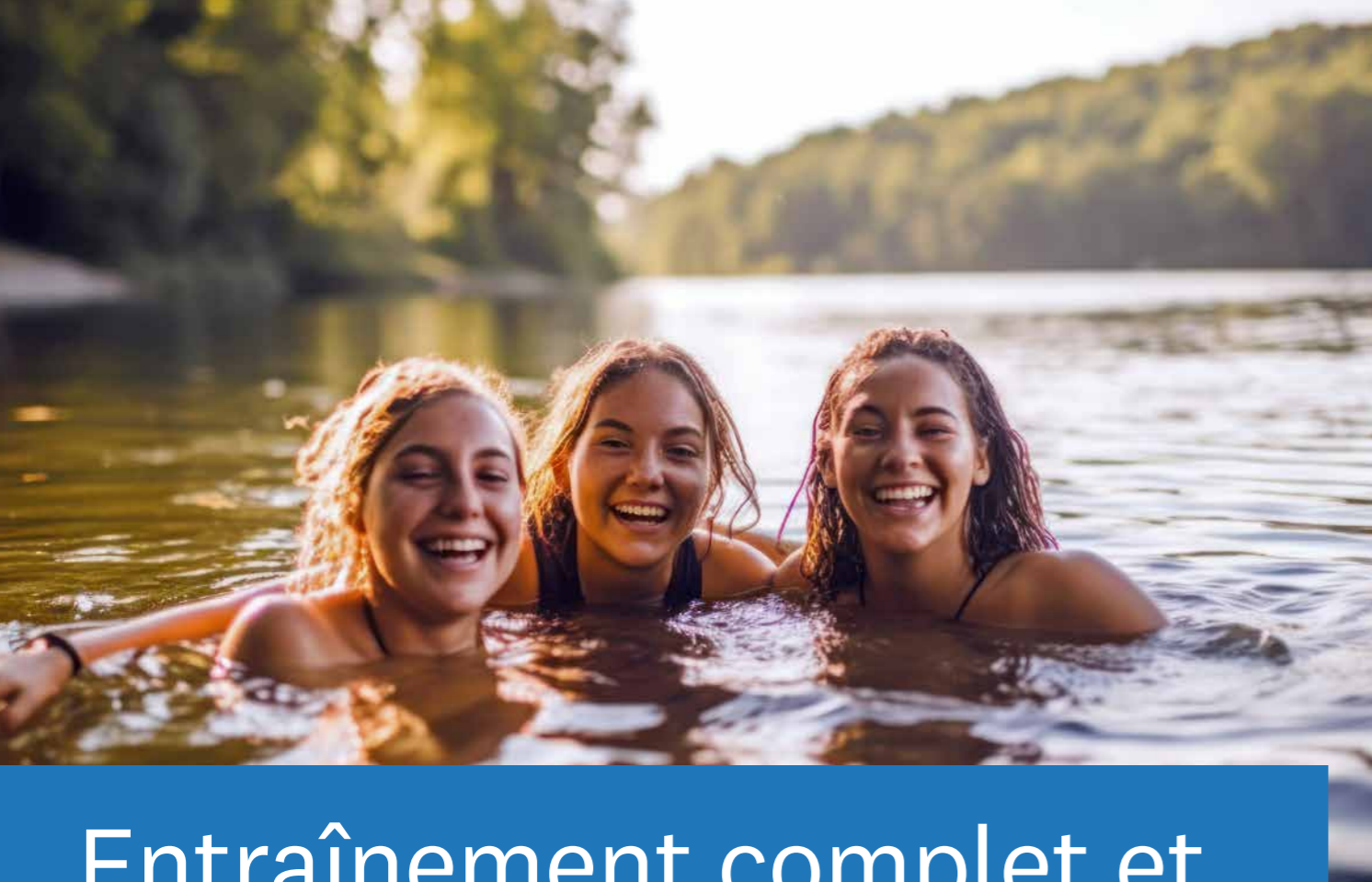
 Fabriqué en Suisse.

En pharmacies et drogueries.

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

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG. 01/2022.  
All rights reserved.

**BioMed®**



# Entraînement complet et sain pour tout le corps

Un sport polyvalent, respectueux des articulations et adapté à tous les âges: la natation. Plonger dans l'eau est une façon de se rafraîchir, mais nager régulièrement présente beaucoup d'effets positifs sur la santé.

TEXTE: CATHARINA BÜHLMANN, PHARMACIENNE

N'est-ce pas une sensation agréable que la flottaison, cette sensation d'apesanteur dans l'eau? Cette légèreté est l'un des grands avantages des sports aquatiques. Grâce à la flottabilité, le poids corporel perçu dans l'eau est plusieurs fois inférieur à celui sur terre. Cela soulage les articulations, la colonne vertébrale et les ligaments, et réduit les risques de blessure. En même temps, la natation sollicite à la fois les parties supérieures et inférieures du corps, ce qui permet un entraînement complet et sain pour tout le corps. Grâce à beaucoup d'exercices que l'on peut faire sans effort, la natation est un sport praticable et bénéfique à n'importe quel âge. Il convient particulièrement bien aux personnes souffrant de problèmes aux genoux, de maux de dos ou d'arthrose, ainsi qu'aux personnes en surpoids.

## Effets positifs sur le cœur et les poumons

La natation ne protège pas seulement les articulations, mais le système cardiovasculaire également. La pression de l'eau en resserrant les vaisseaux sanguins améliore le retour veineux, ce qui favorise la circulation sanguine et fait affluer davantage de sang dans la cavité thoracique. Le cœur doit alors pomper plus de sang à chaque battement, ce qui le met à rude épreuve. Avec un entraînement régulier à la natation, le cœur s'adapte à cette tension et devient plus performant à long terme. La respiration et donc les poumons sont aussi renforcés par les mouvements que l'on fait dans l'eau. Pendant la nage, l'eau exerce une pression sur la cage thoracique, et les muscles ventilatoires sont mobilisés. Cela augmente progressivement le volume pulmonaire et améliore la respiration.

## Risques dans l'eau

Bien que les risques de blessure en nageant soient faibles, être dans l'eau n'est pas sans danger. Comme nous dégageons plus de chaleur corporelle dans un environnement humide que sur terre, il existe un risque d'hypothermie. Un des premiers signes est le frisson, une façon pour le corps de

générer de la chaleur par de petites contractions musculaires. Sortez de l'eau pour éviter une nouvelle baisse de la température corporelle. Enlevez votre maillot de bain mouillé et réchauffez-vous dans un endroit sec et sans vent. L'autre danger est de souffrir de crampes musculaires. Les déclencheurs peuvent être l'eau froide, une augmentation rapide du stress ou des mouvements inhabituels. Habituez-vous à la température de l'eau avant de vous baigner et allez-y progressivement. Une carence en magnésium ou en calcium peut favoriser l'apparition de crampes musculaires, une alimentation équilibrée est donc importante. Si une crampe musculaire survient dans l'eau, il est conseillé de nager sur le dos. Cela facilite la détente musculaire.

## Bien se préparer

Si vous voulez vous immerger dans la natation, vous n'avez pas besoin de grand-chose. En plus d'un maillot de bain confortable, on recommande aux nageurs réguliers une paire de lunettes de natation et un bonnet de bain pour protéger leurs yeux et leurs cheveux de l'eau chlorée. Tout est en place? Alors, allons-y! Attention: ne plongez jamais directement dans l'eau si vous avez très chaud (après une exposition au soleil par exemple). Prendre une douche au préalable est non seulement hygiénique, mais permet de se rafraîchir à titre préventif. N'oubliez pas non plus de boire suffisamment.

## Règles de baignade importantes que vous devez connaître

- > Ne jamais sauter dans l'eau avec l'estomac plein ou complètement vide: En raison de la réduction de flux sanguin vers le cerveau, l'exercice après un repas peut entraîner des étourdissements et des nausées. À l'inverse, si l'estomac est complètement vide, une hypoglycémie peut survenir avec sensation de faim.
- > Ne jamais sauter dans l'eau lorsque vous avez trop chaud: Les grands écarts de température provoquent un stress énorme pour le corps, des crampes musculaires et des problèmes circulatoires peuvent survenir.
- > Ne jamais nager de longues distances seul: En cas de crampe ou de malaise, un accompagnateur peut aider à soulager la crampe ou appeler à l'aide.
- > Ne jamais sauter dans des eaux troubles ou incon nues: courants et remous, souches d'arbres, branches ou rochers sous l'eau ne sont pas toujours visibles depuis la rive. Sauter dans des eaux peu profondes peut également causer des blessures graves.
- > Ne jamais laisser les enfants entrer dans l'eau sans surveillance, soyez toujours à portée de main. Les bouées et autres dispositifs de flottaison ne remplacent pas une surveillance personnelle.

**Avec un entraînement régulier à la natation, le cœur s'adapte à l'effort et devient ainsi plus performant à long terme.**

La perte de liquide dans l'eau est souvent sous-estimée. En effet, les nageurs transpirent aussi et doivent reconstituer les fluides perdus.

## Le bon entraînement

La natation favorise l'endurance, renforce les muscles et améliore la coordination. Afin de bénéficier de manière optimale de ces effets positifs, un entraînement régulier est indispensable. On conseille aux débutants de nager deux à trois fois par semaine. Au début de l'entraînement, réchauffez vos muscles et vos articulations avec quelques exercices d'échauffement et une nage douce pour qu'ils soient à la «température de fonctionnement». Vous serez alors plus performant et éviterez autant les blessures. Vous êtes libre de choisir votre style de nage pour votre séance. Il est juste primordial de le faire correctement et que vous évitiez des mauvaises postures qui vous causeraient des problèmes. Terminez la séance d'entraînement par une nage de récupération, à votre rythme. Cela repose la circulation et la respiration, détend les muscles et assure un repos plus rapide. En général, commencez lentement, augmentez progressivement l'intensité et continuez – de cette façon la natation devient un entraînement complet et sain pour le corps. <



**NOUVEAU**

en pharmacie  
et droguerie

**CONTRE LES  
BRÛLURES D'ESTOMAC**  
**SOULAGEMENT  
RAPIDE**  
**PROTECTION  
NATURELLE**

**Neutralise rapidement**  
les excès d'acide gastrique

**Calme et protège**  
l'œsophage avec de l'extrait de  
figuier de Barbarie



Film protecteur  
végétal à base  
D'EXTRAIT  
DE FIGUIER DE  
BARBARIE

Disponible dans les arômes menthe et fruit.  
Sans aluminium.



# Conseils pour une bonne digestion

La constipation et la diarrhée sont gênantes  
et peuvent nuire à une bonne qualité de vie.  
L'alimentation et l'exercice peuvent avoir un  
effet positif sur l'activité intestinale.

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

La fréquence des selles varie d'une personne à l'autre. Selon le pharmacien Leo Grossrubatscher de la pharmacie Dr. Andres Apotheke Stadelhofen à Zurich, vider ses intestins trois fois par jour à trois fois par semaine est normale. Pour lui, la constipation est liée à notre mode de vie moderne caractérisé par une alimentation déséquilibrée et pauvre en fibres ainsi qu'un manque d'exercice.

### Changement d'alimentation

Christine Brombach, nutritionniste à l'Université des Sciences Appliquées de Zurich à Wädenswil, recommande aux personnes souffrant de constipation de consommer suffisamment de fibres alimentaires: «Les fibres alimentaires sont la matière première et la nourriture de nombreux organismes qui vivent dans notre intestin. Elles

favorisent les bonnes bactéries dans l'intestin.» Les aliments riches en fibres sont les produits céréaliers complets tels que le pain complet, les céréales du petit-déjeuner et les pâtes de blé entier. Le spécialiste conseille d'enrichir le muesli du petit-déjeuner avec des graines de lin moulues, du psyllium, des noix grossièrement hachées et du son d'avoine ou de blé. Les produits fermentés comme le kéfir, la choucroute (jus), le thé kombucha, les légumineuses comme les haricots secs, les pois ou les lentilles stimulent également l'intestin. Christine Brombach ajoute: «Les légumineuses peuvent être préparées en salades, soupes ou tartines. Pour éviter les flatulences, il est préférable de jeter l'eau de trempage.»

Les fibres alimentaires ne se trouvent que dans les aliments d'origine végétale. La Société Suisse de Nutrition recommande de manger trois portions de légumes et deux portions de fruits par



jour. Les fruits sont de préférence à consommer frais et non sous forme de jus.

### La bonne consistance des selles

Pour que les fibres gonflent et que des selles régulières se produisent, il faut boire beaucoup. Christine Brombach recommande 1,5 à 2 litres par jour. Pour les personnes qui transpirent beaucoup, il faut encore boire davantage. Les boissons idéales sont l'eau et le thé non sucré. La consistance des selles peut être influencée par la quantité de liquide que vous buvez et votre alimentation. Les selles doivent être molles. «Des selles dures et de gros efforts peuvent provoquer des fissures anales», explique l'experte.

### L'exercice est indispensable

La constipation est souvent causée par un manque d'exercice. «Notre corps doit rester en mouvement, sinon l'intestin devient paresseux», explique Christine Brombach. Une simple promenade rapide ou du jardinage stimule l'activité intestinale. L'exercice réduit également le stress, souvent responsable des problèmes digestifs.

### Soulager la douleur

Si vous avez mal au ventre parce que vous êtes constipé, une bouillotte peut vous aider. L'activité intestinale peut également être stimulée par un massage. Leo Grossrubatscher recommande de masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. Il explique: «En passant la main de la partie supérieure gauche du ventre à la partie inférieure gauche le long du côlon, vous pouvez exercer une légère pression.»

### Médicaments contre la constipation

Si un changement d'alimentation et plus d'exercice ne produisent pas les résultats escomptés, les pharmacies proposent divers remèdes en vente libre pour stimuler l'activité intestinale. «Il existe des médicaments qui irritent l'intestin grêle, qui attirent l'eau dans l'intestin, ce qui a un effet laxatif», explique Leo Grossrubatscher. Les lubrifiants tels que la paraffine liquide ont également un effet laxatif. Le pharmacien mentionne aussi les préparations de Macrogol comme troisième catégorie: «Ces agents contiennent des substances qui restent dans l'intestin mais ne sont pas absorbées par celui-ci. Ils rendent les selles plus molles.» Les remèdes à base de plantes tels que l'Aloe vera sous forme de jus ou de comprimés et les fibres alimentaires concentrées sont également efficaces.

Les suppositoires et solutions de glycérine, le lavement, qui sert à introduire de l'eau dans le rectum, favorisent les selles immédiatement. Leo Grossrubatscher recommande ces deux mesures en cas de malaise et de douleur: «Il est cependant important de ne pas passer à côté d'une occlusion intestinale. Celle-ci nécessite une intervention d'urgence.» Les signes d'une occlusion intestinale sont bien sûr la constipation, des douleurs intenses mais aussi un mauvais état général et une modification majeure du rythme individuel des selles. Si l'utilisation d'un suppositoire à la glycérine ou d'un lavement n'a pas d'effet rapide, la probabilité d'une occlusion intestinale augmente.

### Les maux d'estomac

Les maux d'estomac plus couramment appelés brûlures d'estomac, se manifestent par une douleur intense dans la région épigastrique, ces douleurs irradient parfois aussi dans la gorge. Ces douleurs sont causées par l'acide gastrique qui reflue dans l'œsophage et irrite la muqueuse de l'estomac. Que faire à ce sujet? Tout d'abord, faire attention à notre nourriture, prendre le temps de manger et éviter le Stress. Dans les comptoirs Apo, vous trouverez divers médicaments délivrés sans ordonnance, qui soulagent bien et rapidement. Si les douleurs se poursuivent, il est conseillé de voir un médecin.



**Nous devons rester en mouvement, sinon notre intestin devient paresseux.**

### Mesures en cas de diarrhée

Leo Grossrubatscher préconise de consommer des agents gonflants concentrés (ex Psyllium) si vous avez la diarrhée: «Si vous buvez peu d'eau, les fibres alimentaires sont un épaississant.» Les aliments constipants comme les bananes et le chocolat sont aussi utiles. Les gélules contenant des bactéries probiotiques peuvent avoir un effet positif sur la flore intestinale. Les médicaments

contenant du chlorhydrate de loperamide sont disponibles en vente libre. Cependant, Leo Grossrubatscher préconise aux voyageurs ayant du sang dans leurs selles de consulter un médecin et de ne pas essayer d'arrêter la diarrhée avec des médicaments: «Le sang frais dans les selles ou les selles noires peuvent être un signe d'infection intestinale. Les bactéries ne doivent pas être bloquées par des médicaments dans l'intestin. Elles pourraient pénétrer dans le sang et entraîner, dans le pire des cas, une septicémie.» En cas d'infection par le norovirus, la durée de la maladie est prolongée par la prise de médicaments qui arrêtent la diarrhée. Le pharmacien ajoute: En cas d'infection intestinale, la diarrhée a un effet nettoyant et protège l'organisme. Si la diarrhée s'accompagne de fièvre et d'un mauvais état général, il faut consulter un médecin. <



► Pour des séances plus efficaces.

*Streuli*  
pharma

**Prontolax®** facilite l'élimination. Il dissout les selles dures en douceur et de manière prévisible.

Pour une utilisation à court terme en cas de constipation.

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

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

# Pourquoi les dents de lait tombent-elles?

Te souviens-tu quand tes dents de lait sont tombées? Cela a commencé à peu près quand tu es entré à l'école. Avec les espaces vides entre tes dents, tu ne pouvais plus mordre correctement. Heureusement, tes dents définitives sont très vite arrivées!

## Les dents ne peuvent pas pousser

Les bébés naissent généralement sans dents. Ce n'est qu'après quelques mois que les dents de lait apparaissent progressivement - vingt au total. Elles sont petites, et s'adaptent donc parfaitement à la mâchoire des enfants. Lorsque l'enfant grandit, sa mâchoire aussi se développe. Les petites dents de lait ne peuvent pas grandir avec la mâchoire et ne sont pas programmées pour durer toute une vie. Elles tombent donc. Même si les dents de lait ne sont utiles qu'une courte période: elles sont importantes, car elles ne servent pas seulement à mordre et à mastiquer, mais aussi comme espace réservé pour les dents définitives.

## Place à la nouvelle dentition!

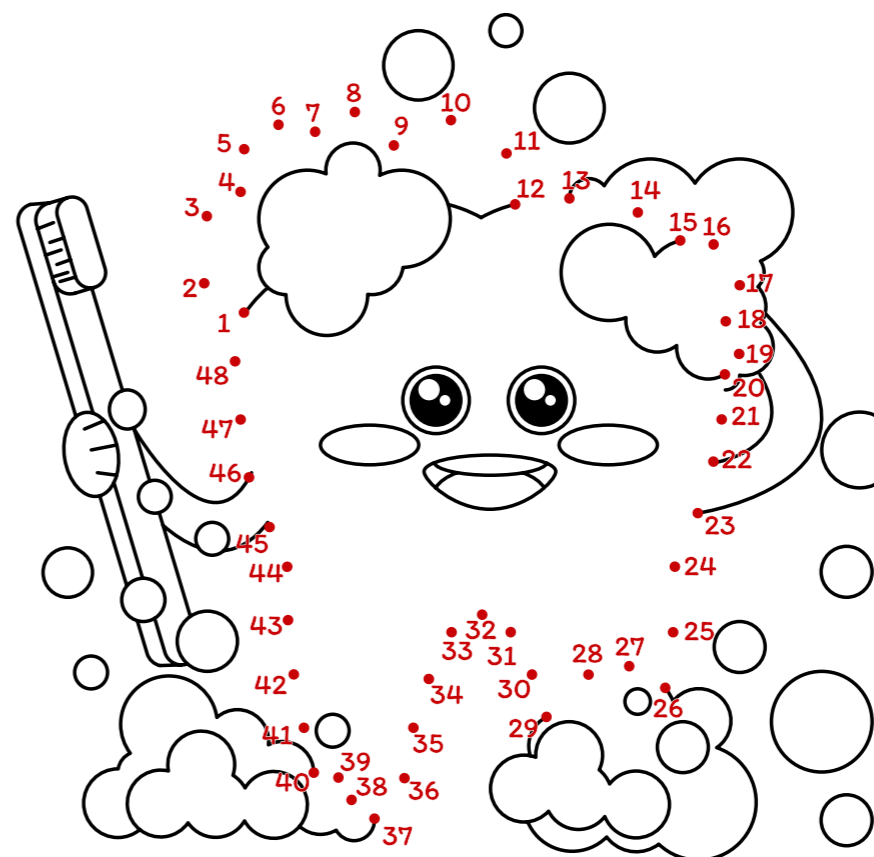
Avant même que les dents de lait ne soient visibles dans la bouche, les dents permanentes sont complètement formées dans la mâchoire. Après un certain temps, elles commencent lentement à pousser de bas en haut. Mais à un moment donné, les dents de lait vont les gêner. Les nouvelles dents doivent se faire de la place rapidement! Sais-tu comment cela se passe? Les racines des dents de lait se résorbent lorsque les nouvelles dents se pressent contre elles. Elles perdent leur ancrage dans l'os de la mâchoire, et tombent l'une après l'autre. Les dents définitives, plus grosses, plus solides, ont maintenant la place et peuvent se développer dans la mâchoire.

## Plus dures que l'os

Nos dents doivent pouvoir résister fortement: lors de la mastication, de grandes forces sont exercées. C'est pourquoi la surface de la dent est recouverte d'une couche de protection extrêmement dure, appelée émail. C'est la substance la plus dure de tout le corps, elle est même beaucoup plus solide que l'os. En dessous, bien protégée, se trouvent la dentine, et la moelle dentaire sensible (pulpe), qui font toutes deux parties de la racine de la dent. La racine maintient la dent fermement ancrée dans l'os de la mâchoire. La dentine est à peu près aussi dure que l'os, la pulpe est très molle et se compose de vaisseaux nerveux, sanguins et lymphatiques.



## RELIE LES POINTS ENTRE EUX



## Attaque acide

Même si l'émail dentaire est très résistant, il peut être endommagé. Son ennemi numéro un est l'acide. A quoi penses-tu maintenant? Peut-être au sucre? Oui, indirectement, c'est vrai. Car le sucre est transformé en acide par les bactéries qui se trouvent dans la bouche. Et celui-ci est capable d'attaquer l'émail même très dur et de provoquer des caries. Attention donc aux trop nombreuses friandises sucrées, mais aussi à certains aliments sains en soi comme les yaourts aux fruits ou les fruits secs. Même de nombreux produits finis dans lesquels on ne s'attend pas à trouver du sucre, en contiennent de grandes quantités: par exemple certaines sauces, conserves ou produits surgelés.

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

## Le savais-tu?

Il y a des choses que tu peux faire toi-même pour garder tes dents en bonne santé:

- > Te brosser les dents deux fois par jour, de préférence après le petit-déjeuner et après le dîner.
- > Les brosser toujours «du rouge au blanc», c'est-à-dire de la gencive vers la dent.
- > Utiliser une brosse à dents souple et ne pas trop appuyer sur tes dents et tes gencives.
- > N'oublie pas de nettoyer les espaces entre tes dents, en te servant de fil dentaire ou de petits brossettes interdentaires.
- > Tu dois utiliser un dentifrice contenant du fluor, car le fluor protège tes dents contre les caries.

# Danger

Attention, la saison des guêpes et des abeilles est de retour. Pour les personnes allergiques au venin d'insecte, une piqûre peut être mortelle. Il est donc essentiel de faire attention et d'avoir sur soi une médication d'urgence. Roxane Guillod de l'aha! Centre d'Allergie Suisse nous explique.

## Voilà comment se manifeste une réaction allergique

Rien à voir! En cas de réaction allergique, les symptômes suivants apparaissent dans les minutes à une heure suivant la piqûre: démangeaisons, urticaire, vertiges, vomissements, difficultés respiratoires, tachycardie. «Avec une chute de la tension artérielle, une perte de conscience, un arrêt respiratoire ou même une baisse brutale de la pression sanguine, une telle réaction allergique – choc anaphylactique – peut être mortelle», prévient Guillod.

Dans ce cas, il faut agir immédiatement. Roxane Guillod: «Les personnes allergiques aux piqûres d'insectes doivent toujours avoir sur elles un kit d'urgence prescrit par un médecin.» Il faut

en premier lieu retirer le dard (si une abeille a piqué) et prendre les médicaments prescrits, tels que des antihistaminiques et de la cortisone. Il faut immédiatement appeler les urgences: Suisse 144, Europe 112. «La seringue d'adrénaline doit être utilisée après une piqûre si des symptômes graves apparaissent comme de l'urticaire, un gonflement du visage, des difficultés respiratoires, une faiblesse ou des nausées», explique l'experte. Et si vous n'avez pas de kit d'urgence? «Gardez votre calme et appelez sur le champs les services de secours», conseille Guillod.

## Risque accru en cas de piqûres répétées

Des questions se posent aussitôt: suis-je allergique? Est-il possible de savoir préventivement si l'on est allergique au venin d'insectes? Selon l'experte «si vous n'avez montré aucun symptôme d'allergie après une piqûre, aucun test d'allergie au venin d'insectes n'est nécessaire». Elle souligne que les tests sanguins ne sont pas significatifs et donc difficiles à interpréter en l'absence d'antécédents cliniques compatibles avec une réaction allergique.

En Suisse, 3,5% de la population souffre d'une allergie au venin d'insectes, qui peut se développer à tout moment mais n'est pas héréditaire. Le risque est plus élevé si l'on est piqué à plusieurs reprises dans un court laps de temps, par exemple pour les apiculteurs. Malheureusement, selon Roxane Guillod, on constate encore trois à quatre décès en Suisse chaque année.

## Qui retire le dard?

Les abeilles peuvent piquer toute l'année car elles survivent à l'hiver. Toutefois elles sont pacifiques, récoltent du pollen et aspirent le nectar des fleurs. Quand une abeille pique, le dard reste dans la peau et l'insecte meurt. Les abeilles libèrent plus de



Une injection d'adrénaline peut sauver une vie.

venin en une seule piqûre que les guêpes, mais celles-ci peuvent piquer plusieurs fois. Elles sont attirées par les grillades, les glaces et autres aliments et boissons sur nos tables. On les croise plus souvent en été. Comment distinguer les deux insectes: la guêpe a des rayures noires et jaunes bien visibles, peu de poils et le milieu de son corps est étroit – une taille de guêpe. L'abeille est brunâtre, son corps plutôt dodu et poilu. Et les frelons? «Ils sont moins agressifs que les guêpes. Les piqûres de frelons sont plutôt rares», explique Guillod. Quel que soit l'insecte qui vole autour de vous, il faut être vigilant et, si possible, éviter de se faire piquer (voir les conseils dans l'encadré).

## Comment éviter les piqûres d'abeilles et de guêpes

- > Pas de mouvements brusques.
- > Ne jamais marcher pieds nus, surtout en extérieur. Les abeilles adorent le trèfle. De nombreuses guêpes et bourdons font leurs nids dans le sol.
- > La sueur attire les insectes piqueurs: attention au sport et aux travaux en extérieur
- > La nourriture attire les guêpes. Mieux vaut éviter de manger à l'extérieur.
- > Ne jamais boire directement dans des bouteilles ou des canettes. Les boissons sucrées et la bière attirent les guêpes.
- > En moto, porter une visière fermée, et en vélo, garder la bouche bien fermée.
- > A éviter les parfums et les laques pour les cheveux.
- > IMPORTANT: faire enlever les nids près des zones d'habitation et de travail par les pompiers ou par un apiculteur.



Guêpe

TEXTE: BETTINA JAKOB, AHA! CENTRE D'ALLERGIE

Aïe! La douleur nous brûle la jambe – la plupart d'entre nous le savent: pieds nus dans l'herbe à la piscine ... et là, on se fait piquer. C'est vraiment douloureux, la zone gonfle, devient chaude et lancinante. Même si la réaction locale est très désagréable, on n'est pas allergique pour autant:

«Un gonflement jusqu'à 10 centimètres est normal. Il disparaît dans les heures qui suivent. Si le gonflement est plus important et dure plus de 24 heures, on parle d'une réaction locale sévère», explique Roxane Guillod. Une telle réaction est normalement sans danger. En effet, les tissus corporels réagissent au venin d'insecte autour de la piqûre.

### Se faire désensibiliser

Les personnes allergiques ont donc toujours un kit d'urgence sur elles et savent comment utiliser les médicaments d'urgence - le Centre d'allergie aha! Suisse organise des formations pour apprendre aux personnes concernées comment agir rapidement en cas d'anaphylaxie. On peut aussi traiter la cause de l'allergie avec une immunothérapie spécifique allergénique, dite de désensibilisation. «Elle offre une protection complète à plus de 95% des personnes allergiques au venin de guêpe et à 85% des personnes allergiques au venin d'abeille», explique Roxane Guillod. La thérapie est effectuée par un allergologue et dure trois à cinq ans. Une question qui revient souvent: Peut-on manger du miel si on est allergique au venin d'abeille? «Oui, bien sûr. Une allergie au venin d'insectes n'a rien à voir avec une éventuelle intolérance alimentaire. Cependant, le miel peut déclencher des réactions allergiques, en particulier chez les personnes allergiques au pollen», explique l'experte. <



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

### Le Centre d'Allergie aha! Suisse est une aide précieuse

Les expertes infoline répondent aux questions personnelles du mardi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h 30, tél. 031 359 90 50. Plus d'informations, rendez-vous sur [www.aha.ch](http://www.aha.ch).



Roxane Guillod



## Avec filtres contre les rayons UV

Les écrans solaires sont l'un des moyens recommandés pour se protéger des rayons UV nocifs. Les ingrédients actifs sont des filtres chimiques et physiques.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Le soleil signifie la vie. Notre étoile centrale donne de la lumière et de la chaleur - au sens propre comme au sens figuré (lumière et chaleur pour notre âme). Grâce aux rayons du soleil, notre corps est capable de produire la vitamine D essentielle à la vie.

Outre les rayons infrarouges chauffants et la lumière visible, le spectre des rayons solaires comprend aussi les rayons ultraviolets, invisibles pour l'homme, mais au contenu énergétique plus élevé: rayons UV-A à ondes longues (320-400 nm) et rayons UV-B à ondes courtes (290-320 nm). Les rayons UV-B ne

pénètrent que dans l'épiderme, où ils peuvent provoquer des coups de soleil. Ils sont considérés comme cancérogènes. Les rayons UV-A, bien que moins énergétiques que les rayons UV-B, pénètrent dans le derme; ils sont un facteur important dans le développement du cancer de la peau et du vieillissement cutané. Il est donc nécessaire de trouver un équilibre entre les effets bénéfiques et nocifs des rayons du soleil.

### La protection est possible de plusieurs façons

Notre type de peau détermine combien de temps nous pouvons nous exposer au soleil

## Piqûres d'insectes?

### Omidaline PIC Roll-on

- Végétale
- Rafraîchit immédiatement
- Apaise les démangeaisons



Disponible en pharmacies et drogueries.

[www.omida.ch](http://www.omida.ch) **OMIDA**  
Omidala AG, Küssnacht am Rigi

- ✓ Fabriqué à Küssnacht am Rigi
- ✓ Bien toléré, convient aux enfants
- ✓ Depuis plus de 70 ans éprouvé



Il est important de bien vérifier les ingrédients contenus dans une protection solaire.

### Les écrans solaires peuvent aussi avoir des effets secondaires

L'État américain d'Hawaï et la République des Palaos dans l'océan Pacifique ont interdit les filtres solaires oxybenzone et octinoxate, car ils sont nocifs pour les récifs coralliens. L'octocrylène et les benzophénonnes sont également critiqués. Certains produits de protection solaire portent le label (Reef Safe) «respectueux des récifs», mais ce dernier n'est pas standardisé. Il est recommandé de consulter la liste des ingrédients imprimée sur l'emballage pour identifier les substances toxiques. En effet, certains filtres peuvent aussi provoquer des allergies ou agir comme des hormones.

De même, les nanoparticules de dioxyde de titane et d'oxyde de zinc ne sont pas inoffensives. Elles peuvent pénétrer dans l'organisme si la peau n'est pas intacte. En Europe, les formes nano - leurs particules sont inférieures à 100 nanomètres - sont marquées par INCI: Oxyde de zinc (Nano) et Dioxyde de titane (Nano).

avant que notre peau commence à rougir. L'intensité du rayonnement solaire lui-même dépend de nombreux facteurs, tels que la position du soleil (heure de la journée/saison, latitude géographique), l'altitude, la météo ou la présence de surfaces réfléchissantes comme la neige et l'eau. Tous ces paramètres déterminent comment et dans quelle mesure nous devons nous protéger.

Certains de ces facteurs peuvent être influencés et nous devrions en profiter:

- > Éviter le soleil entre 11h et 15h ou passer cette période à l'ombre. Important à savoir: en raison de la réflexion, jusqu'à 50% du rayonnement UV peut être présent à l'ombre.
- > Porter des vêtements (foncés et tissés serrés protègent mieux), un chapeau et des lunettes de soleil qui protègent contre les rayons UV (marquage UV-400).
- > Utiliser des crèmes solaires en quantité suffisante (6 cuillères à café/36g pour le corps d'un adulte).

### Crèmes solaires

Les écrans solaires se trouvent sous différentes présentations: crème, lait/lotion, spray, huile, mousse, gel et stick. Ils sont également disponibles avec différents indices de protection solaire (SPF). Le SPF mesure le degré de

protection et vous indique combien de temps vous pouvez vous exposer au soleil avant que votre peau ne rougisse (érythème). SPF 30 et SPF 50 appartiennent à la classe de haute protection. L'Office fédéral de la recherche sur les rayonnements recommande de n'utiliser que 60% de la période de protection théorique.

Les crèmes solaires doivent également protéger des rayons UV-A. Le indice de protection UV-A doit être d'au moins un tiers du SPF. Les produits correspondants sont marqués de la mention «UVA».

En bref, lorsque vous achetez un écran solaire, assurez-vous qu'il a un indice de protection (SPF) élevé et qu'il bloque à la fois les rayons UV-A et UV-B.

### Filtres chimiques

Les filtres chimiques sont des substances organiques qui absorbent les rayons UV et les transforment en chaleur; généralement, plusieurs sont combinés en un seul produit pour couvrir l'ensemble du spectre UV.

Comme le plein effet des filtres ne se produit qu'une fois qu'ils ont pénétré la peau, les produits doivent être appliqués 20 à 30 minutes avant l'exposition au soleil. Etant donné que les filtres organiques se décomposent en cas de fort ensoleillement, la crème solaire doit être réappliquée régulièrement: toutes les deux heures et après la baignade et le séchage.

Environ 30 filtres organiques différents sont actuellement homologués. Certains peuvent avoir des effets indésirables (voir encadré); dans ce cas, il est conseillé d'utiliser un produit contenant des filtres physiques.

### Filtres physiques

L'oxyde de zinc (ZnO) et le dioxyde de titane (TiO<sub>2</sub>) sont des substances inorganiques ou physiques; ils réfléchissent et dispersent les rayons solaires et sont stables. Cependant, ils ne filtrent pas suffisamment les rayons UV-A.

Les produits avec filtres physiques agissent immédiatement; ils forment une couche blanche sur la peau, se lavent facilement et conviennent particulièrement aux

## Les crèmes solaires à filtres physiques sont particulièrement adaptées aux enfants.

enfants. Les produits imperméables doivent également être réappliqués après le bain.

**Astuce:** appliquer le produit de protection solaire avec des filtres physiques en direction des cheveux; l'effet blanchissant est moins prononcé.

Les filtres ZnO et TiO<sub>2</sub> développés sous forme de nanoparticules plutôt que de microparticules, ne présentent plus la coloration blanche gênante, car ils ne diffusent que la composante UV de la lumière solaire. Cependant, du fait de leur petite taille, ils peuvent pénétrer dans l'organisme (voir encadré).

# Sécheresse vaginale

## Aucune femme ne doit l'accepter !

La sécheresse vaginale est encore un sujet tabou. En parler est difficile pour de nombreuses femmes. Vagisan HydraCrème apporte une aide rapide et simple

Près d'une femme sur deux de plus de 45 ans est concernée par la sécheresse vaginale<sup>1</sup>, qui débute généralement avec la ménopause. La gêne d'en parler est grande chez les personnes concernées. En effet, la sécheresse vaginale fait toujours partie des sujets sensibles qui sont encore considérés comme tabous. Pourtant, les troubles de la ménopause, comme la sécheresse vaginale, ne sont pas quelque chose dont on devrait avoir honte. Et aucune femme ne devrait accepter la sécheresse vaginale sans réagir.

Vagisan HydraCrème apporte une aide rapide et simple avec un double effet : elle hydrate et apporte en même temps des lipides (graisses) soignants. Les symptômes causés par la sécheresse vaginale tels que la sensation de sécheresse, les démangeaisons, les brûlures et les douleurs sont soulagés. Vagisan HydraCrème sans hormones est devenue pour de nombreuses femmes l'alternative douce aux gels conventionnels à base d'eau et sans lipides traitants.



Scanner maintenant le code QR pour obtenir plus d'infos sur Vagisan



### Comment reconnaître la sécheresse vaginale ?

Avez-vous ressenti des maux dans la région vaginale au cours des 4 dernières semaines ?

- Sensation de sécheresse  oui  non
- Démangeaisons  oui  non
- Sensation de plaie/irritation  oui  non
- Brûlures  oui  non
- Douleurs dans la région vaginale...  oui  non
- Indépendamment de l'activité sexuelle  oui  non
- Pendant l'acte sexuel  oui  non

Si vous avez répondu « oui » ne serait-ce qu'une seule fois, cela peut déjà être un signe d'une sécheresse vaginale.



<sup>1</sup> Santoro, N., Komi, J. Prevalence and impact of vaginal symptoms among postmenopausal women. J. Sex. Med. 2009 Aug; 6 (8): 2133-42.

Photo de l'agence. Posé avec modèle.

# «Assis-debout longtemps, un poison pour nos veines»

Jambes lourdes, varices et varicosités: dès qu'il fait chaud, les affections veineuses sont de retour. Un spécialiste nous explique à quel moment un traitement est indiqué.

Andrea Söldi s'entretient avec le Dr méd. Jürg Traber, le directeur de la clinique veineuse Bellevue à Kreuzlingen.



## **Pourquoi les jambes sont-elles souvent fatiguées et lourdes en été?**

Quand il fait chaud, les veines se dilatent pour pouvoir évacuer plus de chaleur. Cela signifie aussi qu'une plus grande quantité de liquide s'écoule dans les tissus, surtout si les veines sont affaiblies. On peut comparer ce processus, à un filtre à café en papier: plus les pores sont grands, plus le café s'écoule rapidement. Même de petites quantités d'eau dans les tissus peuvent entraîner une sensation de lourdeur. Certaines personnes souffrent aussi de jambes lourdes en hiver, et ce, notamment, à cause du chauffage au sol.

## **Quand il fait beau et chaud, on aime porter à nouveau des shorts ou des jupes. Malheureusement nos varices se voient. Comment se forment ces vaisseaux sanguins disgracieux, bleuâtres et tortueux?**

Les prédispositions génétiques contribuent à l'insuffisance veineuse (affaiblissement des veines). Les changements hormonaux peuvent également affaiblir le tissu conjonctif, en particulier chez les femmes enceintes ou sous pilule contraceptive. La raison la plus fréquente reste le manque d'exercices physiques. En effet, la tension des muscles du mollet favorise le retour du sang vers le cœur. Si cela ne fonctionne pas correctement, la pression sur les parois des veines augmente et celles-ci vont alors commencer à se distendre. Les valves veineuses ne peuvent plus se fermer correctement.

*L'accumulation persistante de sang entraîne initialement un œdème – souvent au niveau des chevilles – et, avec le temps, des varices.*

## **Quels symptômes les varices provoquent-elles?**

Souvent, les personnes concernées ne ressentent pas grand-chose au début. Mais la maladie va progresser avec le temps. En plus de cette lourdeur ressentie dans les jambes, des fourmillements, des démangeaisons et une sensation de pression accompagnent souvent les varices. La nuit parfois, nos jambes vont s'agiter (sensation de démangeaison) ou des crampes vont survenir.

## **Faut-il alors traiter les varices?**

C'est recommandé, même si les varices ne mettent pas la vie en danger. En effet, elles peuvent entraîner une mauvaise circulation sanguine dans les jambes. En cas de blessure, on a le risque d'une mauvaise cicatrisation. Dans le pire des cas, on observe des ulcères de la jambe avec des plaies chroniques et des inflammations. Si la varice saigne c'est également un problème, on a parfois une perte de sang importante. Les varices

## **Si des signes d'insuffisance veineuse existent, les bas de contention sont très utiles pour éviter une aggravation.**

augmentent aussi légèrement le risque de thrombose. Par conséquent, il est préférable de faire retirer les varices chirurgicalement, sceller à la chaleur ou scléroser avec des médicaments.

## **Le corps peut-il facilement se passer de ces vaisseaux sanguins?**

Oui, car bien heureusement, de nombreux vaisseaux sont disponibles pour l'acheminement du sang. C'est un peu comme dans la circulation routière: si l'autoroute ou la route principale est bloquée, on peut emprunter une route secondaire. Dans la circulation sanguine, la dérivation fonctionne encore mieux s'il n'y a pas de contre-pression de la veine malade.

## **Comment prévenir les maladies veineuses?**

En cas de signes d'insuffisance veineuse, Les bas de contention sont très utiles pour prévenir une aggravation. Il est important d'utiliser des modèles de qualité classés par classes de compression. Le principal souci reste leur manque de confort, surtout en été. Et les personnes âgées ont souvent du mal à enfiler des bas serrés. La meilleure des préventions bien sûr c'est de faire beaucoup d'exercices physiques. Rester assis ou être debout pendant de longues périodes est un poison pour les veines des jambes.

## **Qu'en est-il des médicaments?**

Il existe une multitude de médicaments (pilules et de pommades) qui promettent de renforcer les veines, dont beaucoup sont à base de plantes. Certaines médications aident à réduire le gonflement des jambes et donc la sensation de pression. Cela vaut la peine d'essayer, de préférence en combinaison avec de l'exercice physique et l'utilisation éventuelle de bas de contention.



Des bas de contention peuvent aider en cas d'insuffisance veineuse.

## **Les varicosités ne sont pas jolies à voir. C'est quoi exactement?**

Les varicosités sont de mini-varices (des dilatations permanentes) sur de minuscules vaisseaux superficiels, plus fréquemment visibles dans le creux des genoux ou sur les mollets. Ces dilatations ne causent aucune gêne, sauf en cas de blessure où il peut y avoir un peu plus de saignement. Parfois, ces varicosités peuvent indiquer l'apparition d'une maladie veineuse. Un examen médical est donc conseillé. Beaucoup de personnes sont gênées par ces zones cutanées rouge-bleutées et souhaitent les faire enlever pour des raisons esthétiques.

## **Comment se débarrasser des varicosités?**

Le meilleur traitement consiste en l'injection d'un agent sclérosant. Selon la couleur, un traitement au laser peut également être indiqué. Cependant, il faut un certain temps avant que les veines disparaissent et, malheureusement, les varicosités peuvent réapparaître tout au long de la vie. Toutefois, le traitement aide de nombreux patients à se sentir à nouveau beaucoup plus libres, notamment lors d'une sortie à la piscine. <

## **Exercices pour les pieds en position assise prolongée**

Pendant les vacances, les thromboses de voyage sont plus fréquentes. Après être resté assis longtemps sans bouger dans un avion ou un train, le retour du sang vers le cœur devient plus lent car les muscles du mollet ne sont plus stimulés. Au fil du temps, un caillot peut se former dans une veine de la jambe, bloquant le vaisseau. Cela se manifeste par un gonflement de la jambe, de la chaleur et une sensation de tension.

Pendant le trajet, vous devez donc garder vos pieds en mouvement et activer vos muscles. Par exemple, vous soulevez alternativement vos orteils et vos talons du sol, ou vous essayez de froisser un journal avec vos orteils. Boire suffisamment est aussi très important pour garder le sang fluide, de préférence de l'eau ou du thé. En plus, cela oblige à se lever régulièrement pour aller aux toilettes.

# Testez vos connaissances!

Quand il fait très chaud en été, nous sommes tous attirés par les piscines pour nous rafraîchir. Cependant, celles-ci peuvent être une source potentielle d'infections, en particulier de la zone intime. Les bonnes mesures d'hygiène contribuent à une baignade saine et agréable. Prêt à tester vos connaissances?

Christiane Schittny, pharmacienne

Une ou plusieurs réponses aux questions ci-après peuvent être correctes.

Quelles sont les infections les plus courantes dans les piscines?

1. Mycose des pieds.
2. Cystite.
3. Infections vaginales.

Dans l'eau de la piscine mais aussi sur les surfaces aux abords et dans les sanitaires, toutes sortes de germes peuvent se propager si les mesures d'hygiène sont insuffisantes. Ces endroits sont susceptibles de provoquer potentiellement un grand nombre d'infections. Aux maladies mentionnées ci-dessus, s'ajoutent, par exemple, les infections des oreilles et des yeux, de la peau (éruptions cutanées, verrues) ou du tractus gastro-intestinal.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Pourquoi le risque d'infection est-il particulièrement élevé dans les piscines?

1. Les températures chaudes et humides sont un terrain idéal pour les germes.
2. La forte teneur en oxygène de l'eau favorise la croissance des bactéries.
3. Le chlore dans l'eau irrite la peau et la rend plus sensible aux infections.

Les piscines sont fréquentées par de nombreuses personnes qui partagent également les installations communes comme les douches, les vestiaires ou les toilettes. En conséquence, les agents pathogènes peuvent facilement être transmis d'une personne à l'autre. Même si l'eau est chlorée, elle est source d'infection. Plus l'eau est chaude et peu profonde, plus le risque est grand. Le chlore peut irriter la peau, la rendant moins résistante aux envahisseurs étrangers.

Les réponses 1 et 3 sont correctes.

Comment reconnaître une infection de la zone vaginale?

1. La fièvre est courante, parfois même des frissons.
2. On ressent une sensation de démangeaison inhabituelle.
3. La diarrhée est aussi un symptôme accompagnant.

Les symptômes marquants d'une infection de la région vaginale sont les brûlures et les démangeaisons. Des pertes du vagin sont aussi un signe typique: en cas d'infections fongiques, ces écoulements sont blanchâtres, sans odeur et plutôt friables, en cas d'infections bactériennes, l'écoulement est fluide, mousseux, visqueux, jaune verdâtre et très odorant selon l'agent pathogène. Parfois, des

douleurs surviennent, en particulier pendant les rapports sexuels. Si une infection est suspectée, la cause doit être clarifiée par un médecin.

La réponse 2 est correcte.

Quels sont les symptômes d'une cystite?

1. On ressent une soif très intense.
2. On souffre de douleurs dans le bas-ventre.
3. On urine très peu.

En cas de cystite, le corps réagit pour lutter contre les agents pathogènes envahisseurs en produisant plus d'urine. En raison de l'envie plus fréquente et accrue d'uriner, les germes peuvent être éliminés plus facilement. Du fait de l'inflammation, la vessie et l'urètre se contractent. Cela entraîne parfois des crampes dans le bas-ventre et des brûlures en allant aux toilettes. Si l'infection de la vessie se propage jusqu'aux reins, une forte fièvre et des frissons sont à craindre.

La réponse 2 est correcte.

Quelles sont les règles d'hygiène quand on va à la piscine?

1. Avant de sauter dans l'eau, une douche complète doit être prise.
2. Un bonnet de bain protège contre les maladies du cuir chevelu.
3. Les personnes souffrant de diarrhée ne doivent pas se baigner.

Une eau de baignade propre est une garantie pour tous les baigneurs de passer un moment agréable et sain. En plus des mesures prises à ce sujet par les exploitants de piscines, chaque visiteur doit aussi apporter sa contribution. La priorité absolue est de se doucher avant de rentrer dans l'eau. Toute personne souffrant d'une maladie contagieuse doit s'abstenir de se baigner. Et bien sûr, la piscine ne doit pas être utilisée comme toilette.

Les réponses 1 et 3 sont correctes.



NOUVEAU!



## Multi-Gyn ActiGel 2IN1

- Soulage les symptômes dès la première utilisation.
- Stoppe les odeurs désagréables, les pertes inhabituelles et les démangeaisons.
- Améliore la flore et le pH vaginaux.
- À base d'ingrédients naturels.
- Suffit pour env. 25 utilisations.

Multi-Gyn  
#RecommencerÀSeSentirBien



### Comment minimiser le risque d'infection après la baignade?

1. Après le bain, vous devez bien sécher votre zone intime.
2. Les produits d'hygiène doux apaisent la peau irritée.
3. Les bains de soleil prolongés aident à bien sécher la peau.

Après la baignade, vous devez vous doucher abondamment pour éliminer d'éventuels germes. Il faut utiliser un gel douche doux pour la peau, sans ingrédients irritants tels que des parfums ou des colorants artificiels. Apporter une serviette propre pour se sécher, en particulier pour la zone intime. Des produits de soins intimes spécifiques peuvent aider à apaiser et soigner une peau irritée. La couche protectrice rend la peau plus résistante aux virus, bactéries ou champignons.

Les réponses 1 et 2 sont correctes.



## Comment bien vivre avec la démence?

La démence est un tabou dans notre société. Toute la population concernée, les malades et leurs proches se replient sur eux-mêmes, s'isolent. Et pourtant beaucoup de gens se trouvent dans pareille situation. La nouvelle plateforme demenzworld favorise les échanges et les rencontres pour que les personnes atteintes de démence ne soient pas isolées.

TEXTE: VIKTORIA HUG, DEMENZWORLD

«Nous n'en parlons jamais à personne. Nous restons en retrait, cachés, car il y a beaucoup d'incompréhension.» Cette déclaration vient de l'un des 4,5 millions de parents aidant un proche atteint de démence dans le monde germanophone\*. Depuis que son mari souffre de démence, les contacts avec les amis, les connaissances et même les membres de la famille se sont raréfiés. Les visites au centre des personnes âgées se font de moins en moins souvent car son mari a honte de ne plus pouvoir suivre les conversations. Comme elle ne veut pas le laisser seul, elle reste aussi cloîtrée à la maison.

### L'éléphant dans la pièce

La démence est l'une des maladies les plus courantes chez les personnes âgées. Plus de deux millions de personnes atteintes de cette maladie vivent actuellement en Allemagne, en Autriche et en Suisse. La plupart sont prises en charge à domicile par leurs proches. Néanmoins la maladie demeure un tabou – l'éléphant dans la pièce dont personne ne parle. Cela ne correspond pas à l'image d'une société performante dans laquelle la force intellectuelle et le respect des normes sont valorisés. Les personnes atteintes de démence dérangent parce qu'elles ne se conforment plus aux règles établies. Elles ne sont plus efficaces et nous rappellent que cette maladie peut toucher tout le monde. L'idée de

\*Toutes les citations proviennent de la communauté Demenzworld, soit un total de plus de 40 000 personnes.



## Lutter contre les mycoses vaginales.

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

TRAITEMENT DE 3 JOURS.

AVEC APPLICATEUR VAGINAL.

CRÈME HAUTEMENT DOSÉE.



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.  
Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

0523/2508





perdre son autonomie fait peur. La stigmatisation de la démence conduit les personnes atteintes et leurs proches à se mettre en retrait. Le tout dans une situation très difficile.

### Seuls dans un état d'urgence

Un diagnostic de démence bouleverse la vie. Malgré des recherches intensives, il n'existe aucun médicament capable d'arrêter ou même de guérir efficacement la maladie. La démence est donc un adieu progressif à la vie. Comme le dit un proche: «Accompagner mon père, c'est comme le voir s'évanouir dans le brouillard». Abandonner un être cher, ne plus avoir de prise sur lui, sur sa personnalité sur la relation vécue jusqu'alors est douloureux. Selon la forme, la phase et la progression de la maladie, les proches aidants sont confrontés à de nouveaux défis. Les changements de personnalité ou le sentiment d'être incompris peuvent amener une personne pacifique à adopter un comportement agressif. La relation doit être reconsidérée et d'autres moyens de communication doivent être trouvés lorsque le langage faiblit. S'ajoute à cela une montagne russe émotionnelle, comme le décrit cette proche aidante: «A vrai dire, je serais contente si mon mari était mort, parce que je serais libre. Pourtant je l'aime tellement que je ne saurais pas quoi faire sans lui.» Être là pour quelqu'un 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 est épuisant. Lorsque les aidants sont livrés à eux-mêmes, ils dépassent souvent leurs propres limites et tombent eux-mêmes malades. La démence n'affecte pas seulement le patient lui-même, mais aussi son entourage. Comme il n'existe pas de pilule contre la maladie, nous devons apprendre à la gérer – en tant que personnes touchées, proches aidants et en tant que société.



Les photos prises lors du Demenz Meet Zurich 2022

### Soudain sensible: qualité de vie avec la démence

Beaucoup de gens ne s'imaginent pas vivre avec la démence. Dans une enquête faite en Allemagne, plus de la moitié des interrogés ont déclaré qu'ils préféreraient mourir plutôt que d'être fous. Une gifle pour tous les malades et pour ceux qui se battent pour améliorer la qualité de vie des personnes touchées. Nous avons besoin d'une approche différente de la démence. Une approche qui met l'accent sur l'être humain, pas sur la maladie. La démence évolue très différemment d'une personne à l'autre. Vivre avec la maladie présente de grands défis, mais aussi des opportunités. Cet exemple d'un proche n'est pas un cas isolé: «Ma mère avait refusé la tendresse et les câlins toute sa vie. Ce n'est qu'avec l'avancée de la maladie qu'elle s'est ouverte. Spontanément, toutes

ces règles imposées au cours de sa vie ont été jetées, abandonnées.» D'autres rapportent plus de sérénité et une joie de vivre qui se nourrit de choses qui n'avaient pas de place auparavant. L'exemple le plus connu est celui du philosophe Walter Jens, qui voulait se suicider en cas de démence. Quand il est tombé malade, il a changé d'avis. Il ne s'est plus intéressé aux livres, mais aux animaux de la ferme voisine et a trouvé une nouvelle qualité de vie.

### Faire danser l'éléphant

De quoi a-t-on besoin pour une bonne qualité de vie? Les personnes touchées et leurs proches sont confrontés à trois problèmes principaux:

- > Les politiciens reportent sans cesse leur soutien. Les services d'urgence indispensables, tels que les soins, ne sont pas financés.
- > Les informations sur la démence et les services sont dispersés partout. Les proches n'ont ni le temps ni la force de se frayer un chemin à travers cette «jungle de la démence». En même temps, ils ont beaucoup de questions.
- > La stigmatisation empêche de traiter ouvertement le sujet de la démence. Les personnes malades et leurs proches sont exclus au lieu d'être renforcés. Ils se sentent donc isolés, même s'ils sont nombreux dans la même situation.

Pour répondre à ces problèmes, le projet demenzworld a été lancé en 2023 (voir graphique). La plateforme rassemble des proches, des personnes concernées et des spécialistes. L'objectif: partager les connaissances, se soutenir mutuellement et faire danser l'éléphant dans la salle. <

que l'éléphant dans la pièce soit rendu visible et porter la question de la démence au centre de la société.

Visitez demenzworld



### Échanges et rencontres

Demenzworld, soutenue par l'association du même nom, est une plateforme d'apprentissage et de communauté. Le projet est né de la fusion de deux organisations: Podium Demenz et Demenz Meets. Toutes deux militent depuis des années pour la déstigmatisation, le transfert de connaissances et la mise en réseau. Parce qu'il est possible de bien vivre avec la démence – avec les bonnes compétences et une communauté de soutien. Demenzworld s'appuie sur le pouvoir de la rencontre: en tant que point de contact central sur internet, la plateforme regroupe les connais-

sances sur le sujet de la démence et crée un espace sécurisé pour des échanges de confiance. Lors des Demenz Meets, qui ont lieu dans différentes villes de langue allemande, des proches, des malades et des professionnels se réunissent pour évoquer leurs expériences. Mais Demenzworld n'est pas seulement une plateforme, c'est aussi un mouvement. Avec l'évolution démographique, on envisage plus de personnes atteintes de démence dans un proche avenir. La société et le système de santé ne sont pas préparés à cela. Nous devons donc veiller dès maintenant à ce

OMEGAlife®

DE LA PUISSANCE DE LA MER

En forme pour la rentrée



Soutenez votre enfant dès la rentrée des classes avec OMEGA-life® Liquid Forte pour une meilleure capacité de concentration et performance cérébrale

- extra-fort et hautement concentré
- savoureux, aux arômes naturels de citron
- dose optimale en oméga-3 (AEP et ADH)
- produit de manière durable (Certification FOS)



liquide hautement concentré

seulement 1/2 cuillère à café par jour

Disponible en pharmacie, droguerie et dans les boutiques en ligne sélectionnées

omega-life.ch

DG DOETSCH GRETHER



# E-Ordonnance Suisse progresse

La Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse et la Fédération des médecins suisses (FMH) introduisent conjointement l'ordonnance électronique suisse.

La solution nationale est une ordonnance électronique conforme aux exigences légales, protégée des abus, infalsifiable et utilisable dans toutes les pharmacies.

Les partenaires tiennent à réduire autant que possible la complexité pour les professionnels de la santé lors de la mise en œuvre, et à éviter qu'une profusion de solutions n'émerge dans le pays.

TEXTE: MARTINA TSCHAN, SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

La solution nationale entend garantir une utilisation conviviale, fiable et correcte tant pour les patients que pour les pharmaciens et les médecins. Afin de faciliter au maximum le traitement des ordonnances par les médecins et les pharmaciens, la solution d'ordonnance électronique sera intégrée aux systèmes logiciels des pharmacies et des cabinets. Du point de vue des associations professionnelles, la réussite du projet dépend de l'introduction d'une solution nationale unique et coordonnée. Seule cette approche garantira un traitement et une validation corrects par les pharmacies.

Actuellement, d'autres fournisseurs arrivent sur le marché avec leurs propres solutions. Ces systèmes ne font pas partie de la solution prévue par les médecins et les pharmaciens et ne sont pas compatibles avec la technologie de l'ordonnance nationale ni avec les logiciels d'officine existants pour le traitement des ordonnances. Du point de vue des patients comme de celui des médecins et des pharmaciens, il ne serait ni acceptable ni opportun de voir se développer plusieurs solutions régionales et potentiellement incompatibles.

## Le projet «Ordonnance électronique suisse» est en marche

L'objectif du projet de pharmaSuisse et de la FMH est que d'ici à fin 2023, toutes les pharmacies suisses intègrent le projet «Ordonnance électronique suisse» et soient ainsi en mesure de traiter les ordonnances électroniques correctement et en toute fiabilité.

Le projet pilote en cours, mené avec des partenaires, permet de tester la technologie et d'acquérir de l'expérience. pharmaSuisse et la FMH travaillent actuellement sur la définition du cadre légal, des cas d'usage et des règles. Les cas d'usage seront validés par un groupe interprofessionnel (IPAG eHealth). Les associations de médecins et de pharmaciens échangent activement avec des représentantes et des représentants de la sphère politique et de la branche informatique ainsi qu'avec les fournisseurs de prestations pour introduire l'ordonnance électronique en Suisse. Cette étape importante vers la numérisation dans le système de santé ne pourra aboutir que si l'ordonnance électronique est introduite de manière coordonnée, avec l'acceptation de tous et en apportant une véritable plus-value pour tous les acteurs. Le site internet [www.e-ordonnance.ch](http://www.e-ordonnance.ch) est désormais en ligne. Le site internet rassemble toutes les informations destinées à la population et aux prestataires. Vous y trouverez également toutes les pharmacies qui traitent déjà les ordonnances électroniques. La page est régulièrement complétée et mise à jour.

## E-ORDONNANCE

### Comment fonctionne l'ordonnance électronique de la FMH et de pharmaSuisse?

Au terme d'une consultation ou d'une téléconsultation, les médecins peuvent émettre une ordonnance électronique depuis le logiciel de leur cabinet. L'ordonnance est ensuite remise au patient sous forme électronique ou en version papier avec un code QR. Le patient peut enregistrer l'ordonnance électronique sur son smartphone, la transmettre à une pharmacie ou l'imprimer. Le patient garde ainsi le contrôle total sur ses données et peut utiliser l'ordonnance quand et où bon lui semble, même en ligne dans les pharmacies proposant un service de livraison ou de vente par correspondance. À la pharmacie, le code QR de l'ordonnance est scanné depuis le smartphone du patient ou depuis la feuille imprimée, au moyen du scanner à codes-barres de la pharmacie. Cela permet de lire l'ordonnance et d'importer les données dans le logiciel de la pharmacie. La pharmacie peut vérifier la validité de l'ordonnance à l'aide de la signature, la valider et remettre ce qui est prescrit et, enfin, clore la totalité ou une partie de l'ordonnance. Les sources d'erreurs disparaissent et les possibilités d'abus diminuent puisqu'il n'est plus nécessaire de saisir manuellement les données de l'ordonnance ou de copier les ordonnances papier.

### Avantages de l'ordonnance électronique nationale

Outre sa grande convivialité d'utilisation, l'ordonnance électronique suisse présente d'autres avantages. Elle est notamment utilisable par tous les fournisseurs de prestations et garantit ainsi la liberté de choix des patients. Avec l'ordonnance électronique nationale, aucune donnée médicale n'est enregistrée de façon centralisée. Grâce à la signature électronique chiffrée, l'ordonnance électronique ne peut pas être modifiée ni falsifiée. En outre, elle ne peut être utilisée qu'une seule fois. Par ailleurs, cela réduit la charge administrative pour les médecins et le personnel des pharmacies. En effet, grâce au processus de traitement entièrement numérique, il n'est plus nécessaire de reporter manuellement les données de l'ordonnance dans le

système ni de photocopier des ordonnances papier. Cela permet d'éliminer les sources d'erreur, d'éviter les éventuels abus et de permettre le traitement standardisé et la transmission électronique des données nécessaires. Les données électroniques de médication sont saisies une seule fois et constituent la base d'un processus médicamenteux fluide. Elles peuvent être utilisées pour une multitude d'autres fonctions, notamment le contrôle du traitement médicamenteux, l'amélioration du traitement ou la simplification des retraits partiels de médicaments. L'ordonnance électronique suisse contribue ainsi significativement à la numérisation du système de santé. Pour les patients, le principal avantage de la solution d'ordonnance électronique nationale est qu'elle renforce leur sécurité et que, pour la première fois, ils disposent de la souveraineté en tant que propriétaires de leur ordonnance.



Pour de plus amples informations:  
[www.e-ordonnance.ch](http://www.e-ordonnance.ch)



D'ici la fin de l'année, les ordonnances électroniques devraient être utilisées dans toutes les pharmacies.

Photo: adobeStock/pharmaSuisse



**Cystite?**

Canephron® soulage les symptômes typiques d'une cystite non compliquée tels que sensation de brûlure à la miction, besoin urgent d'uriner et mictions fréquentes. Avec une combinaison éprouvée de plantes: feuilles de romarin, petite centaurée, racine de livèche.

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

**Biomed AG**  
**8600 Dübendorf**  
**biomed.ch**



**Nouveau - Leucen® Pic Roll-on Kids**

Spécialement développé pour les bébés et les enfants en bas âge. Refroidit et apaise la peau rouge et irritée après les piqûres d'insecte. Contient de l'aloès, de la camomille, de l'arnica et du dexpanthénol. Sans huiles essentielles irritantes et exempt de conservateurs, de colorants et de parfum. Testé dermatologiquement et parfaitement adapté à la peau sensible des bébés. En roll-on pratique pour une application locale.

**Tentan AG**  
**4452 Itingen**  
**leucen.ch**

**KellerDrapeaux**   
DRAPEAUX | BACHES | MAISON ET JARDIN

**10%\* de rabais sur tout!**

**Code: ASTRK23**

\*Le rabais de 10% est utilisable à partir d'une valeur d'achat minimale de CHF 0.-. La réduction peut être compensée via la boutique en ligne, par téléphone, fax, carte de commande ou en magasin. A l'exception des fabrications spéciales, du tabac et de l'alcool. Le bon n'est utilisable qu'une seule fois par personne et n'est pas cumulable avec d'autres actions ou réductions. Un paiement en espèces ou un crédit sur le compte est exclu. Valable jusqu'au 16.08.2023.

Vous trouverez de nombreux autres articles comme des drapeaux, des bâches ainsi que tout ce qui concerne la maison et le jardin sous [www.kellerdrapeaux.ch](http://www.kellerdrapeaux.ch)



**Lanternes solaires LED - Série «Flower Antik» à partir de CHF 34.90 sous [www.kellerdrapeaux.ch](http://www.kellerdrapeaux.ch)**



**Gouttes oculaires Hylo Dual**

Hydrate et stabilise le film lacrymal, soulageant ainsi les symptômes allergiques.

Grâce au double principe d'actif, l'acide hyaluronique et l'ectoïne, les irritations liées à l'environnement, qui entraînent des symptômes inflammatoires, sont soulagées au même titre que les démangeaisons et les brûlures, symptômes typiques de la sécheresse oculaire.

**Ursapharm Schweiz GmbH**  
**6331 Hünenberg**  
**ursapharm.ch**



**Burgerstein MagnesiumVital direct**

couvre la totalité des besoins journaliers en magnésium avec un stick. Le stick direct à l'arôme naturel de mûre est pratique à emporter. Il peut être pris sans liquide et se dissout directement dans la bouche. Burgerstein MagnesiumVital direct est le compagnon idéal pour les personnes qui aiment bouger et pratiquer des activités sportives pendant leur temps libre.

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

# Voyager relax avec Médor

## Quatre pattes en voyage

**Partir à la conquête du monde à deux, cela crée des liens. Un voyage avec son chien offre une multitude de possibilités de découvrir ensemble de nouveaux endroits et de vivre des aventures inoubliables. Qu'il s'agisse d'une excursion spontanée, d'un week-end à la campagne, d'une découverte aventureuse de beaux paysages de montagne ou d'un voyage dans un autre pays - avec la bonne préparation et les accessoires correspondants pour l'ami à quatre pattes, plus rien ne s'oppose au prochain voyage.**

### Planifier intelligemment, voyager sans stress

Pour que le voyage avec le chien soit le moins stressant possible, il est important de se préparer à l'avance. L'entrée et la sortie du territoire sont soumises à des règles différentes selon les pays (vaccinations, puce électronique, quarantaine, muselière, etc.) Il faut également tenir compte des dispositions des pays de passage.

### Voyager en toute sécurité avec des animaux

Quelle que soit la destination, pour que la prochaine excursion soit aussi relaxante et confortable que possible pour l'humain et l'animal, il est recommandé de prévoir un moyen de transport sûr, adapté au véhicule et à la taille du chien. Il vaut la peine d'habituer le plus tôt possible l'animal au transport et aux longs trajets en voiture. De plus, le chien se réjouit des pauses régulières pour bouger et faire ses besoins.

Un box pour chien doit être suffisamment grand pour que le chien puisse s'y tenir debout et s'y allonger confortablement. Le box de transport en aluminium fait partie des poids plume. En cas d'accident, il réduit l'énergie de l'impact et donc le risque de blessure. Le box mobile en plastique peut être utilisé au choix dans la voiture, comme caisse de repos ou lors d'un long voyage en avion.

### La voiture, piège à chaleur

Les chiens ne doivent jamais être laissés dans une voiture lorsqu'il fait chaud. Même si les fenêtres sont ouvertes, un véhicule peut atteindre une température de 70°C après quelques minutes seulement. À ces températures, un chien n'a aucune chance de compenser la chaleur en haletant. Si l'exposition à la chaleur se prolonge, le chien meurt de chaleur par arrêt circulatoire.



### Prêt à tout - en toute sécurité

Une pharmacie de secours pour votre compagnon à quatre pattes ne devrait manquer dans aucun bagage. Que ce soit à la suite d'une bagarre, d'une chute ou d'un accident, même les meilleurs amis de l'humain ne sont pas à l'abri d'une blessure. Le système PocDoc® propose plus de 300 étapes de traitement via l'application correspondante, qui vont du traitement d'une hémorragie à la réaction adéquate en cas d'arrêt respiratoire.



### Arrêt au box chez Meiko

Le box de transport est l'une des méthodes les plus sûres pour protéger votre compagnon à quatre pattes et les personnes dans l'habitacle. Le box en aluminium Meiko est fabriqué selon les plus hautes exigences de qualité, de soin et de précision. En indiquant la marque de la voiture, le modèle et l'année de construction, il est facile de trouver le box de transport adapté. Des fabrications sur mesure et spéciales sont également possibles sur demande. Tous les boxes de transport peuvent être complétés par divers accessoires.

Demandez dès maintenant votre offre personnelle et sans engagement ou rendez-nous visite à Villmergen:

[www.meiko.ch/fr/demande-boxe](http://www.meiko.ch/fr/demande-boxe)



### Voyager avec chien

Vous trouverez des recommandations de produits et de nombreux autres conseils sur le thème «Voyager avec chien» en ligne sur:

[www.meiko.ch/fr/en-route](http://www.meiko.ch/fr/en-route)



La saison des voyages approche et les préparatifs vont bon train chez beaucoup d'entre nous. Les chiens sont souvent autorisés à nous accompagner en vacances pour de nouvelles aventures communes dans un nouvel environnement! Mais pour que rien ne vienne gâcher ces précieux moments, le voyage doit être bien préparé.

TEXTE: D<sup>r</sup> MATTHIAS SCHOLER, VÉTÉRINAIRE

Bien avant de pouvoir charger la voiture ou le camping-car, il faut bien anticiper les besoins de votre compagnon à quatre pattes. Notamment en vous assurant de respecter toutes les règles vétérinaires liées au passage des frontières. Et pas seulement celles de votre pays de destination, mais aussi celles de tous les pays que vous traverserez. Notamment l'obligation de voyager avec un passeport pour animaux de compagnie, les attestations de vaccination et, parfois, la preuve des traitements antiparasitaires. Pour que le voyage se passe au mieux, prévoyez aussi une place sécurisée et bien aérée pour votre animal dans votre véhicule – les genoux de l'un des passagers ne sont pas une bonne option, contrairement à une cage de transport.

### Prévenir le mal des transports

Beaucoup d'animaux sont malades en voyage sous l'effet conjugué du stress et du mal des transports. Vous trouverez en pharmacie ou au cabinet vétérinaire des colliers ou des sprays aux phéromones en vente libre pour lutter contre ce problème. Ils utilisent une substance messagère avec laquelle les chiots sont en contact lorsqu'ils têtent leur mère et qui les calme. Cet effet persiste chez les animaux adultes. La phytothérapie et l'homéopathie offrent d'autres possibilités naturelles pour calmer le stress de l'animal, par exemple les fleurs de Bach ou Nuxvomica. L'usage de somnifères ou d'anxiolytiques est strictement déconseillé sans avis vétérinaire préalable.

### Protection antiparasitaire et pharmacie de voyage

Il faut le savoir: plus le temps est chaud, plus il y a de parasites hématophages. À commencer par certaines

espèces de tiques et de moustiques que l'on ne trouve pas en Suisse. En suçant le sang de l'animal, ces parasites peuvent lui transmettre des agents pathogènes certains sont responsables de maladies potentiellement fatales. Ces maladies sont parfois regroupées sous le nom de «maladies méditerranéennes». Des préparations spéciales antiparasitaires protègent efficacement les chiens contre les piqûres de tiques et de moustiques. Demandez donc conseil à un professionnel compétent avant votre départ pour connaître les parasites qui posent le plus de problème dans votre lieu de destination et quelles sont les mesures de prévention utiles.

Préparez en outre une petite pharmacie de voyage pour votre fidèle compagnon. Prévoyez notamment une pince à tiques, des pansements et bandages, un désinfectant, de quoi nettoyer ses yeux et ses oreilles et un thermomètre médical. Complétez cette pharmacie de base selon les activités prévues ou les besoins individuels de l'animal.

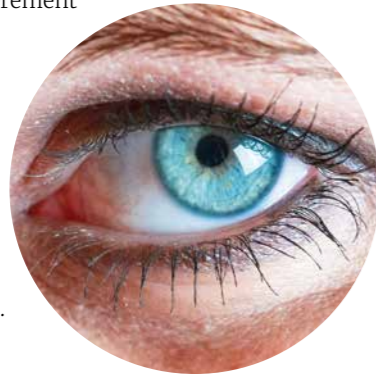
### L'importation d'animaux en Suisse

Les conseils concernant la nécessité de vous informer à temps sur les dispositions vétérinaires au passage de frontière valent aussi dans l'autre sens: ramener un animal abandonné en Suisse est une décision qui doit être mûrement réfléchie et bien préparée. Car les règles en vigueur doivent aussi être respectées lorsque vous revenez au pays. Faites en outre toujours minutieusement examiner l'animal trouvé par un vétérinaire dans le pays où vous passez vos vacances. Car beaucoup de maladies ne se déclarent qu'une fois de retour à la maison et vos vacances de rêves pourraient vite tourner au cauchemar. <



**Pression oculaire élevée**

Lorsque la pression dans l'œil est élevée, on ne le ressent pas. Pourtant, cela peut endommager le nerf optique de manière durable. Lors d'un check-up, recommandé régulièrement à partir de 40 ans, l'ophtalmologiste mesure la pression intraoculaire et évalue le nerf optique. Un traitement précoce prévient les dommages possibles.



**Parasites utiles**

Pourquoi avons-nous besoin de parasites, ces êtres mal aimés qui ne vivent qu'aux dépens de leur hôte? Et pourtant, ils ne sont pas tout à fait inutiles. Ils jouent un rôle particulier dans l'écosystème: ils déciment les espèces dominantes et les empêchent ainsi de proliférer. De cette façon, ils contribuent à maintenir une biodiversité saine.

**Sucré ou acidulé?**

Les cerises acides ont une teneur en acide deux fois plus élevée que les cerises sucrées, elles mûrissent plus tard, leurs fruits sont plus petits et plus mous. Il existe environ 500 variétés de cerises douces et environ 250 variétés de griottes. Manger des cerises est un plaisir sain. Elles sont faibles en calories, très savoureuses et contiennent de nombreuses vitamines et substances bénéfiques pour la santé.



**Un immense lac**

La mer Caspienne est de loin le plus grand lac du monde, on l'appelle généralement la «mer». Cette «mer» se trouve à la frontière entre l'Europe et l'Asie et sa superficie s'étend sur près de 400 000 kilomètres carrés. Le deuxième plus grand lac, dont la surface ne représente qu'un cinquième de la Mer Caspienne, est le lac Supérieur. Il est situé sur la frontière entre le Canada du nord et les États-Unis du sud.

**Tonnerre instructif**

Il gronde, résonne, crépite, éclate ou craque: le tonnerre produit divers bruits. Son type de bruit, sa durée, son volume et sa hauteur fournissent des informations sur la nature du canal de foudre, sa longueur, son orientation par rapport à l'observateur ainsi que sur la distance. Une science en soi!



**Flammes chaudes**

Une flamme de bougie peut atteindre une température allant jusqu'à 1400 degrés Celsius à son point le plus chaud. Cependant, une flamme produite par la combustion des deux molécules dicyanoéthine et ozone sous haute pression est encore plus chaude. Elle atteint la température incroyable de 6000 degrés Celsius!



**Comment participer?**

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

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

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

Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier; les prix sont envoyés directement par l'entreprise. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.



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

Attitude de défi	Attacher un bateau		Bouches cornées	Génisse	Ébréché à une extrémité	Hippodrome anglais	S'ap-puyer (s')	Expres-sion de doute	Chef des dieux romains		Cent dix en chiffres romains
			Sommet des Préalpes (FR)		5						Airs de diva
Il peut mener en prison	Capitai-ne dans Moby Dick	6				Organe muscu-laire	La chose dont on parle		Il porte une gre-nouillère		Elle grossit la Seine
			Peintre belge † (James)			Village avec caserne (NE)	9				
Face d'une médaille	Paya, acquitta		Derrière la patte d'ani-maux				3	Soldat a-méricain	Sorte de boîte	4	
Grive de grande taille		17			Être distrait	Margue-rite du Trans-vaal					2
			Mis sur la balance		Crier comme un lion		8	Périodes géolo-giques			11
Crier comme un cerf	Ei-frayées		Jeu de cartes								12
La moitié du voyage		13			Châssis vitré	Revenir sur sa décision (se)					
			Oiseau chanteur jaune		Sous le sabot du cheval						
Offre publique d'achat	Appareil cinéma-togra-phi-que										14
Détério-rai en m'en servant					Dans une boîte vide	Liste appé-tissante					
Col des Alpes (VD; 2 m.)	Classi-fication des huiles		Il baptisa Clovis								15
											7
Oreille en anglais					Fleuve irlandais						16
Maitre féodal											10

**Audika**  
Votre expert pour une bonne audition

- Un test auditif gratuit
- Un conseil personnalisé
- Des appareils auditifs et des accessoires innovants
- L'ajustement des appareils auditifs
- Un service complet
- Satisfaction garantie

Souhaitez-vous réserver un rendez-vous dans un centre auditif Audika ou en savoir plus sur notre prestation de service ?  
Tel. 0800 22 11 22 ou [www.audika.ch](http://www.audika.ch)

**Solution**



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

**SOURCE DE FER**

# L'énurésie, autrement dit «le pipi au lit», chez les enfants

L'énurésie est l'émission involontaire d'urine, le plus souvent la nuit, pendant le sommeil. Ce trouble est souvent lié à un manque de maturité ou à un désordre psychologique. Que peut-on faire à ce sujet?

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

L'énurésie représente un défi pour les enfants concernés ainsi que pour leurs parents. L'empathie, la patience et diverses mesures pratiques aident à résoudre le problème.

## Causes fréquentes de l'énurésie

- > Génétique: des études ont prouvé que l'énurésie peut être héréditaire.
- > Immaturité de la vessie: Certains enfants ont une maturation plus tardive de l'activité vésicale et de ses mécanismes de contrôle.
- > Déséquilibre hormonal: Un défaut de production de l'hormone antidiurétique (ADH), qui contrôle la production d'urine, peut entraîner l'énurésie nocturne.
- > Facteurs psychologiques: Le stress émotionnel, l'anxiété et d'autres problèmes psychologiques peuvent également en être la cause.

La bonne nouvelle est que l'énurésie se soigne. Trouver la bonne méthode peut aider les enfants à rester au sec la nuit et à reprendre confiance.

## Aides au quotidien

De simples changements de comportement font souvent une grande différence. Par exemple:

- > Faire boire régulièrement dans la journée et limiter la quantité de liquide avant d'aller se coucher.
- > Ne plus proposer de boissons sucrées le soir.
- > Habituer l'enfant à bien vider sa vessie avant de se coucher et au réveil.
- > Une routine régulière à l'heure du coucher peut aider à contrôler l'énurésie.
- > Les alarmes d'énurésie nocturne réagissent à l'humidité. Un capteur d'humidité réveille l'enfant et l'entraîne à ressentir une vessie pleine même pendant son sommeil.

## S'adapter à l'enfant

Une atmosphère positive et compréhensive contribue grandement à améliorer la situation. L'enfant doit savoir que l'énurésie nocturne peut être traitée avec de la patience et du soutien. Récompenser l'enfant pour valoriser les nuits «sèches» peut faire des miracles. Même les petits progrès et les petits succès renforcent la confiance en soi et la motivation de l'enfant. Faire des reproches ou exercer une pression, en revanche, ne permet pas d'atteindre l'objectif et est contre-productif.

Il est souvent utile de consulter un médecin. Ce dernier pourra identifier toute maladie sous-jacente ou cause psychologique et recommander de possibles traitements adaptés aux besoins de l'enfant. <



## Notre réponse à vos questions

**“J’ai 68 ans, ma santé est très bonne. Mais dernièrement, j’ai eu des problèmes avec mes yeux. Ils sont rouges et me brûlent. Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour éliminer ce problème à long terme?”**

*Pharmacien:* Ce que vous mentionnez là, pourrait indiquer un syndrome de l'œil sec, c'est-à-dire un manque de larmes. Des symptômes tels que: yeux rouges, sensation de corps étranger, démangeaisons, brûlures, sensibilité à la lumière ou paupières gonflées, sont typiques. Avec l'âge, la quantité de liquide lacrymal diminue et la composition du film lacrymal change. L'œil n'est plus suffisamment humidifié.

Dans de nombreux cas, il est possible d'y remédier en utilisant des «larmes artificielles», c'est-à-dire des substituts de larmes, délivrés sans ordonnance, disponibles en pharmacie sous forme de collyre de gel ou de spray. Ces médicaments remplacent le liquide lacrymal manquant et stabilisent le film lacrymal.

Vous pouvez également faire différentes petites choses pour atténuer ces symptômes:

- > Éviter les endroits secs, poussiéreux et enfumés.
- > Utiliser un humidificateur d'air dans les pièces climatisées et en hiver.
- > Boire suffisamment, c'est-à-dire au moins deux litres d'eau par jour.
- > Si vous portez des lentilles de contact, il est préférable de les garder sur les yeux le moins longtemps possible, et d'hydrater vos yeux correctement.
- > Si vous travaillez sur un ordinateur ou lorsque vous regardez la télévision, il est conseillé de fermer les yeux de temps en temps et de cligner des paupières volontairement.
- > Privilégier les produits cosmétiques sans agents irritants.

Si ces quelques précautions n'apportent pas les résultats souhaités, je vous recommande de consulter un ophtalmologiste pour comprendre le problème et initier un traitement approprié. <

Conseils  
et suivi  
votre-pharmacie.ch



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



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