



# astrea

## pharmacie

Un  
cadeau de  
votre  
pharmacie

### Prime d'assurance maladie

Modèle de pharmacies  
bon marché

### Cancer du sein

Un dépistage précoce  
augmente les chances  
de survie

Ritaline et compagnie

# Danger des stimulants







Alpinamed

# MSM Curcuma Bouger à tout âge!



Contient du MSM et de l'extrait de racine de curcuma ainsi que du zinc, du manganèse, du cuivre, du sélénium, du chrome et de la vitamine C **pour le fonctionnement normal des os, des cartilages et du tissu conjonctif.**



www.alpinamed.ch

En pharmacie et droguerie

Chère lectrice, cher lecteur,

De tous les mois, octobre est mon préféré, j'aime tant déguster des kakis et rechercher les stands de marrons chauds. De plus, chaque année, je m'émerveille de la splendeur des couleurs des feuilles, lorsque les nuances de vert se changent en rouge, orange, jaune et marron.

Mais octobre est aussi rose, comme l'écrit la Ligue suisse contre le cancer: c'est le mois du cancer du sein, qui nous rappelle qu'en Suisse, environ 6500 nouveaux cas sont enregistrés chaque année. La contribution de la Ligue suisse contre le cancer nous informe non seulement sur le dépistage précoce et le traitement du cancer le plus courant chez les femmes, mais aussi sur l'importance de l'activité physique et de l'échange entre les personnes concernées.

Avec environ 7100 nouveaux cas diagnostiqués chaque année, le cancer de la prostate est la forme de cancer la plus fréquente chez les hommes. Comme il n'y a pas de symptômes spécifiques pour ce cancer, des examens de dépistage, des contrôles réguliers sont importants, car une détection précoce permet un traitement efficace. Notre article explique aussi comment traiter les hypertrophies bénignes de la prostate, qui peuvent entraîner des problèmes comme l'incontinence.

Aussi haut en couleur que l'automne, un bouquet d'autres sujets autour de la santé vous attend dans ce magazine, qui s'est aussi joliment étoffé. Je vous souhaite une lecture aussi instructive que divertissante.



Jürg Lendenmann  
Rédacteur en chef adjoint

**Tirage total**

111 000 exemplaires

**Numéro**

10 - Octobre 2023

**Édition**

Healthcare Consulting Group SA

Baarerstrasse 112, 6300 Zoug

+41 41 769 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





**Quand Lisa va bien,  
tout le monde va bien.**

Voilà pourquoi nous sommes à tes  
côtés tout au long de ta vie.

**CONCORDIA**  
votre santé, notre priorité

Une note de  
**4.8 / 5**  
pour nos  
conseils en santé  
hors pair



23



30



34

## Dossier principal

6 Dopage cérébral: Des stimulants dangereux

## Santé

- 12 Renforcer le système immunitaire
- 20 Quiz: Santé bucco dentaire
- 23 **Quand la prostate pose problème**
- 27 Cancer du sein: Pas une question de culpabilité
- 30 **Arthrose: des articulations douloureuses**
- 37 Démangeaisons: Eczéma atopique
- 42 Incontinence urinaire chez l'homme
- 46 Infections fongiques des pieds et des ongles
- 59 Conseils du pharmacien: mémoire

## Question d'enfant

18 Pourquoi ai-je besoin de protéines?

## Primes d'assurance maladie

34 **Modèle de pharmacie économique**

## Entretien

40 Soins du visage: les essentiels

## Recette

50 Les bienfaits nutritionnels de la citrouille

## Informations diverses

- 3 Éditorial
- 3 Mentions légales
- 26 Conseils produits
- 49 Conseils produits
- 53 Eventail de produits suisses
- 57 Mots croisés

## En bref

- 52 La toux chez les enfants
- 58 Intoxications

Le prochain numéro  
d'astreaPHARMACIE sera  
disponible en pharmacie  
dès le 1<sup>er</sup> novembre 2023.





# Performants à tout prix?

---

La pression croissante de la performance ou le stress des examens peuvent atteindre les limites du supportable – et parfois les dépasser! Certains recourent alors à des petites pilules pour augmenter leurs performances et leur résistance. Mais ces préparations peuvent-elles vraiment aider?

Les médicaments: souvent à la fois une malédiction et une bénédiction.



TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

**R**eto est étudiant en pharmacie, dans son sixième semestre. Ces études lui correspondent parfaitement, car elles combinent connaissances médicales et sciences naturelles, un mélange passionnant! Mais extrêmement exigeant: un emploi du temps rempli à ras bord, des examens récurrents et difficiles et à peine le temps de respirer entretemps. Il avait de plus en plus de mal à gérer le stress. Il a alors testé des comprimés censés aider le cerveau à atteindre des sommets intellectuels...

## L'utilisation inappropriée de médicaments peut parfois avoir des effets secondaires dangereux.

### Stimuler ou calmer?

Tenir le coup, rester éveillé et concentré... ou plutôt relâcher la pression, se calmer et dormir? Avec les médicaments qu'il faut, il est possible de se sentir intellectuellement au top et agréablement détendu. Pour augmenter les performances, on utilise souvent abusivement des substances actives comme le méthylphénidate ou, plus rarement, le modafinil. Le méthylphénidate, plus connu sous le nom de Ritaline, est un stupéfiant et ne peut normalement être prescrit que dans des conditions très strictes.

Cette molécule est utilisée en cas de trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/TDAH). Elle réduit l'inattention et la distraction ainsi que l'impulsivité et l'hyperactivité. Le modafinil, de son côté, est surtout prescrit contre les troubles du rythme veille-sommeil, qui se manifestent souvent par une somnolence diurne excessive avec de soudaines envies de dormir. Aucun de ces deux médicaments n'est autorisé pour une utilisation chez des personnes en bonne santé.

### Un cocktail douteux

Les personnes qui prennent des médicaments pour augmenter leurs performances espèrent être plus alertes, plus concentrées et plus efficaces. Mais pour réussir à dormir malgré tout, elles prennent parfois des somnifères ou des calmants en plus des produits stimulants. Ces médicaments agissent aussi sur la nervosité et la peur des examens. Aux États-Unis en particulier, il est presque socialement admis d'utiliser des médicaments pour être au top: outre des médicaments qui augmentent les performances, il n'est pas rare d'y associer des antidépresseurs et des calmants – avec des conséquences très inquiétantes pour la santé. En Suisse, le mésusage de médicaments à des fins de dopage intellectuel est beaucoup moins répandu.



Une bonne nuit de sommeil permet de se concentrer de manière optimale.



**KellerDrapeaux**   
DRAPEAUX | BÂCHES | MAISON ET JARDIN

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

**Code: ASTRK1023**

\*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 31.10.2023.

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)

**Le plus grand assortiment de bâches en Suisse:**  
Plus de 150 bâches et un vaste assortiment d'accessoires sous [www.kellerdrapeaux.ch](http://www.kellerdrapeaux.ch)







Faire une pause est parfois nécessaire.

### Parfaitement alerte et d'excellente humeur

En préparant ses examens, Reto a été pris de panique. Comment pourrait-il intégrer autant de matière en si peu de temps? Et si la solution passait par le méthylphénidate? L'effet a été bluffant: il était capable de mieux se concentrer, de comprendre apparemment plus vite et, surtout, de réviser jusque tard dans la nuit sans ressentir la fatigue. «J'étais parfaitement alerte et, en plus, d'excellente humeur. J'étais aussi super motivé et avide d'apprendre.» Une sensation très agréable qui s'est toutefois estompée après une nuit de bachotage et qui l'a poussé à ne pas se contenter d'un seul comprimé. Mauvaise idée! «Avec le temps, je suis devenu plus prudent et j'ai réduit ma fréquence de prise du médicament. Et j'ai fait plus attention à dormir suffisamment dans les périodes moins stressantes.»

### Le méthylphénidate, une molécule qui sait tout faire?

Pour les personnes qui souffrent de TDA ou de TDAH, le méthylphénidate est souvent d'un grand secours. Cette molécule est surtout prescrite chez les enfants, quand le diagnostic est posé. Le traitement aide les personnes touchées à mieux fixer leur attention, à se concentrer sur les choses importantes, à réfréner leurs réactions dans certaines situations ou à juguler leur hyperactivité.

Le traitement médicamenteux du TDAH par le méthylphénidate doit toujours s'accompagner d'une psychothérapie adaptée et comprendre des mesures comportementales de soutien. Si le médicament est bien utilisé, on ne doit généralement pas craindre d'effets

indésirables importants. Mais en cas de mésusage, les effets indésirables sont plus fréquents, le plus souvent sous la forme de maux de tête, de problèmes d'insomnie ou de nervosité, d'une élévation de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque ou d'une réduction de l'appétit.

### Une étude dans les universités

Une vaste étude menée auprès de 33000 étudiants en Allemagne qui, a priori, peut être transposée à la Suisse, a été menée il y a quelques années dans plusieurs hautes écoles. D'après ses résultats, la prise de médicaments pour augmenter les performances n'est pas tellement répandue – du moins chez les étudiants. Un pour cent des répondants ont admis recourir régulièrement à ce genre de produits et environ quatre pour cent le faire de temps en temps. Cinq pour cent environ ont déclaré prendre de manière ciblée des médicaments à base de plantes (parfaitement «légaux»), des remèdes homéopathiques, des préparations de vitamines ou des boissons caféinées en périodes de stress ou d'examens.

À la question de savoir pourquoi ils utilisaient un produit de dopage intellectuel, la moitié des usagers a répondu «pour réduire la



nervosité et le trac» et environ un tiers à chaque fois «pour être plus performant», «pour lutter contre la douleur» et «pour lutter contre la pression de la performance et de la concurrence» (plusieurs réponses étaient possibles). La question de la source d'approvisionnement en méthylphénidate – qui est régie par la loi sur les stupéfiants –, est également digne d'intérêt. Plus de quarante pour cent des usagers ont obtenu ce médicament sur prescription d'un médecin pas très regardant sur le diagnostic, à peu près autant l'ont obtenu au marché noir et environ dix pour cent en le commandant sur internet.

### Plus éveillé, mais pas plus intelligent

Après environ deux ans d'abus de médicaments, Reto dresse un bilan plutôt décevant. Au moment de la prise, le médicament aide certainement à rester éveillé sur une courte période et à mieux se concentrer. Cependant, pour pouvoir profiter de cet effet de manière durable, il devrait ingérer des doses de plus en plus élevées en permanence. Pour des raisons de santé, il ne souhaite pas prendre ce risque. «Je prends encore le médicament de temps en

## Les pharmacies proposent certains produits qui augmentent naturellement les performances.

temps, dans des situations où le stress menace de me submerger. Mais j'ai appris à gérer la pression de manière différente.» Pour soulager son stress, Reto rencontre des amis, pratique le sport, lit, regarde la télévision et dort suffisamment. Il a également eu de bonnes expériences avec des produits naturels qui améliorent les performances physiques et mentales.

D'un point de vue médical, il est clairement déconseillé de recourir à ce type d'expériences de dopage avec des médicaments délivrés sur ordonnance. L'utilisation de Ritaline and Co, ne fait qu'une chose: vous rendre plus éveillé! Cela ne remplace pas un apprentissage régulier, n'améliore pas la mémoire et ne rend en aucun cas plus intelligent. <

# Réveillez votre force intérieure.

En cas de fatigue et d'épuisement, Dynamisan® forte vous soutient pour rétablir votre performance mentale et physique.

Disponible dans votre pharmacie et droguerie.  
Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.





# Aucune chance pour les «vilains» micro-organismes

Les virus et les bactéries semblent se cacher partout pendant la saison froide. Mais en renforçant notre système immunitaire, nous les empêchons de se propager dans notre corps.



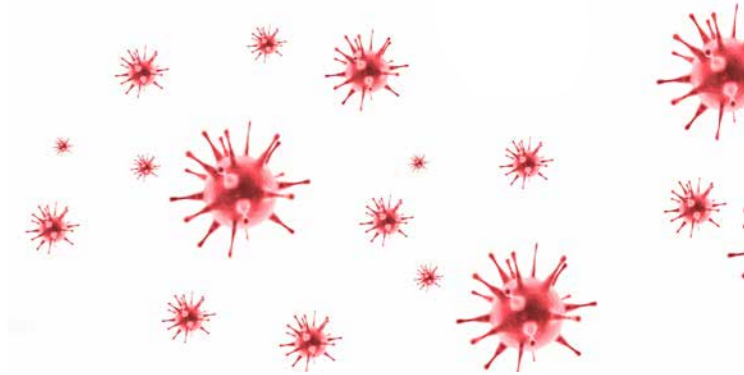
## Système immunitaire

TEXTE: ANDREA SÖLDI

Lorsque le temps redevient humide et gris et que l'on a froid dehors, notre corps est plus sensible au rhume et à d'autres maladies. Nous devons donc bien nous protéger. Grâce à notre système immunitaire, nous avons une défense naturelle contre toutes sortes de virus, bactéries et autres envahisseurs indésirables. Pour que cela fonctionne encore mieux au bon moment, nous pouvons soutenir ces mécanismes phénoménaux par des moyens simples.

### Des assiettes colorées

Par exemple, en adoptant une alimentation particulièrement équilibrée et riche en vitamines. Cela comprend les légumes, les fruits et les herbes aromatiques - de préférence de saison, frais et colorés. En automne, les pommes et les raisins sont de mise, mais aussi les courges, les choux, les poireaux ainsi que les carottes, les betteraves et autres légumes-racines. Les



différentes couleurs indiquent une variété de vitamines et d'autres nutriments précieux. Bien sûr, les céréales font aussi partie du menu - de préférence des produits complets, des noix, des huiles de qualité (huile d'olive, de colza et de lin), des sources de protéines comme les produits laitiers et les légumineuses ou occasionnellement des œufs, du poisson et de la viande. Et très important: boire suffisamment - de l'eau ou des thés non sucrés. «Le liquide maintient les muqueuses humides, ce qui rend plus difficile la pénétration des bactéries et des virus», explique la naturopathe zurichoise Dumenia Casutt.



**L'hiver arrive, préparez-vous !**

**Le comprimé sublingual pratique qui prévient les infections respiratoires.**



Prévention efficace des infections respiratoires récurrentes.  
Efficace pour les adultes et les enfants.  
Facile à prendre sans eau.

[www.touxgrasse-ibsa.swiss](http://www.touxgrasse-ibsa.swiss)

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

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairollo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



Caring Innovation



## Système immunitaire

### Suppléments en cas de faiblesse

Les thérapeutes ne recommandent pas toujours les compléments alimentaires tels que les suppléments de vitamines et de minéraux. «Mais à certaines étapes de la vie, ils peuvent être utiles. En cas de stress mental ou physique intense, les besoins sont plus importants.» Par exemple, pendant la grossesse, en cas de maladies intestinales chroniques ou en période de stress. Les personnes âgées sont aussi parfois touchées par la malnutrition, en partie parce qu'elles absorbent moins bien les nutriments.

Les vitamines C, A et D ainsi que le zinc, le fer et le sélénium sont particulièrement importants pour le système immunitaire. Le jus de sureau, par exemple, est riche en oligo-éléments et en antioxydants. La poudre d'herbe d'orge est également présentée comme un complément alimentaire particulièrement précieux. On dit aussi que l'extrait d'échinacée soutient le système immunitaire.



### De bonnes bactéries pour l'intestin

Il est également conseillé de prendre soin de sa santé intestinale. Surtout pendant la saison froide, il est recommandé aux personnes qui tombent souvent malades d'essayer différents probiotiques. Ce sont des bactéries bénéfiques pour la santé. Elles sont disponibles en pharmacie sous forme de gélules. Mais les aliments fermentés comme le yaourt et autres produits laitiers aigres, la choucroute (de préférence crue) ou le vinaigre de cidre non filtré sont également bénéfiques.

**«Un facteur de maladie souvent sous-estimé est le stress. En particulier, le stress chronique qui n'est en général pas perçu comme tel.»**

Dumenia Casutt, naturopathe

### Sortez de chez vous

Même si certaines personnes préfèrent se terrer dans leur maison chaude en automne, il ne faut pas renoncer à une dose quotidienne d'exercice et de sport en plein air. «Cela active différentes cellules de défense immunitaire», explique Dumenia Casutt. Cependant, il ne faut pas en faire trop: «Un sport trop intense peut avoir un effet négatif sur le système immunitaire. Comme pour tout, il s'agit de trouver le juste équilibre.» Si vous êtes déjà affaibli, vous ne devez pas vous épuiser. Une promenade, en revanche, a un effet bénéfique même si vous toussiez et êtes enrhumés, et cela favorise la guérison.

**Pour le soutien du système immunitaire**

**HAUTE DOSE**  
1 comprimé par jour

**NOUVEAU**  
ComplexX Vitamine C 750 mg retard

**ComplexX Protect**  
120 comprimés pelliculés

**ComplexX Vitamine C 750mg retard**  
90 comprimés

**ComplexX – vitamines & minéraux**

C Vitamine D Sélénium E Zinc

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

axapharm

Votre partenaire santé suisse

axapharm ag, 6340 Baar

**Streuli pharma**

**La vitamine solaire du tube compte-goutte pratique.**

LUCE D3 est un complément alimentaire végétan contenant de la vitamine D<sub>3</sub>.

La vitamine D contribue au maintien d'une ossature normale, d'une fonction musculaire normale ainsi qu'au fonctionnement normal du système immunitaire.

**20 % de remise\***  
En cas d'achat de LUCE D3

Il suffit de présenter ce coupon et le présenter

**Valable à partir du 1.10. - 30.11.2023**

\*20 % de rabais sur le prix de vente officiel de la pharmacie / droguerie

Information pour le commerce spécialisé:  
Remboursement par le service externe ou envoyer le ticket de caisse à:  
Streuli Pharma SA  
Bahnhofstrasse 7  
8730 Uznach

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

158\_06\_2023\_1





La convivialité est bonne pour notre système immunitaire.

### Ralentez le rythme dans votre vie quotidienne

Un facteur de maladie souvent sous-estimé est le stress. Le stress chronique, en particulier, n'est souvent pas perçu comme tel, prévient la naturopathe. Malheureusement, il n'est pas toujours possible d'éviter le stress et le manque de temps dans toutes les situations de la vie. Mais celui qui ne s'arrête pas de temps en temps dans les phases de stress important, et n'est pas attentif à ses propres besoins risque de s'effondrer complètement à un moment donné. Cela ne profite à personne.

De petites pauses dans la vie quotidienne suffisent souvent: Un court exercice de pleine conscience pendant le repas ou sur le chemin du travail, où l'on ne fait rien d'autre que se concentrer sur sa respiration, son corps et sur les bruits. Des techniques de relaxation comme le yoga, le tai chi, la relaxation autogène ou la relaxation musculaire progressive peuvent également réduire efficacement le niveau de stress, et favoriser un sommeil réparateur - autre facteur important pour de bonnes défenses corporelles. «Essayez d'intégrer des moments de calme dans la vie de tous les jours», conseille Dumenia Casutt. «Entretenir des amitiés et des relations renforce également le système immunitaire. Surtout si l'on rit ensemble de bon cœur de temps en temps.» <

**«Recevoir des amis et entretenir des relations, renforce le système immunitaire. Surtout si l'on peut de temps en temps rire ensemble de bon cœur.»**

Dumenia Casutt, naturopathe

### «Continuez à vous laver les mains»

Depuis l'époque du Corona Virus, le rôle de l'hygiène dans la protection contre les maladies est de notoriété publique. Les virus du rhume se propagent dans le liquide des organes respiratoires et sont transmis par des gouttelettes ou le contact. L'éternuement peut même être une stratégie astucieuse utilisée par de minuscules créatures: en chatouillant le nez de leur hôte, elles provoquent des éternuements et sont littéralement catapultées dans le monde, à la merci du prochain candidat. Si la personne malade se mouche et touche ensuite des poignées de porte, des barres de bus ou des interrupteurs, elle laisse également de petites quantités de virus derrière elle. Par conséquent, lorsque les gens toussent et éternuent, il est conseillé d'accorder encore plus d'importance à la propreté que d'habitude. Du savon et une serviette propre suffisent généralement. Un désinfectant est utile lors de vos déplacements. Et dans les trains bondés ou si vous êtes vous-même enrhumé, un masque facial a encore du sens, même sans pandémie.

# MON DRINK D'IMMUNITÉ

## VITAMINES C & D SÉLÉNIUM & ZINC

MAINTENANT  
OBTENIR UN  
ÉCHANTILLON  
GRATUIT



## POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

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

Vitamine D3, vitamine C, zinc et sélénium contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 08/2023. All rights reserved.



# BON

Contre remise de ce bon, vous recevrez un échantillon IMMUN Biomed® offert.

Disponible dans votre pharmacie. Valable jusqu'à épuisement du stock.

**BioMed®**





# Pourquoi mon corps a-t-il besoin de protéines?

Il existe trois groupes de nutriments essentiels dont ton corps a besoin pour rester en bonne santé. En plus des glucides (sucres) et des graisses, il y a aussi les protéines. Nous ne mangeons sainement que si notre alimentation quotidienne est composée d'un équilibre de ces trois nutriments.



## Des tonnes d'acides aminés

Les protéines sont constituées de longues chaînes d'acides aminés. Les acides aminés sont des composés organiques qui contiennent surtout des éléments chimiques tels que l'azote, le carbone et l'oxygène. Il existe au total vingt acides aminés différents. Cependant, ton corps ne peut en produire que la moitié. Tu dois obtenir tous les autres grâce à ton alimentation, tu n'as pas d'autre choix! Ces substances indispensables dont ton organisme a absolument besoin sont appelées nutriments essentiels. Ces derniers doivent être fournis par ton alimentation car ton corps ne peut pas les synthétiser lui-même. De nombreuses vitamines et minéraux en font également partie. Ceci te montre à quel point une alimentation saine est importante!

## Le savais-tu?

Il y a une différence entre manger des aliments riches en protéines d'origine animale ou végétale. Cela est principalement dû à ce que l'on appelle la biodisponibilité. Il s'agit d'une mesure de la quantité et de la rapidité avec laquelle le corps peut utiliser le nutriment présent dans les aliments – dans notre cas, les protéines. Dans celles d'origine animales, cette biodisponibilité est généralement bien meilleure. Cela signifie que tu peux garantir ton apport en macronutriments plus rapidement et plus facilement avec des protéines animales qu'avec des protéines végétales.

## Sans protéines, rien ne va!

Mais pourquoi avons-nous réellement besoin de protéines? De nombreuses parties de notre corps sont constituées d'un pourcentage élevé de protéines. Par exemple, nos muscles, notre peau, notre cœur, notre cerveau et nos cheveux. Un grand nombre de fonctions vitales ne sont également possibles qu'avec l'aide des macronutriments. Toutes les protéines corporelles sont constamment renouvelées et échangées tout au long de notre vie. Malheureusement, contrairement aux réserves de graisses, tu n'as pas de réserves de protéines – ton corps a donc besoin d'être constamment approvisionné.

## Combien faut-il en prendre?

Cela dépend de l'âge et du poids. Un adulte de poids normal a besoin d'au moins 60 grammes de protéines chaque jour. C'est à peu près la quantité contenue dans une bonne portion de poulet ou dans deux poignées de noix. Cependant, à certaines périodes de la vie, les gens ont besoin de plus de protéines. Chez les enfants et les adolescents en phase de croissance, et chez les femmes enceintes ou allaitantes, les besoins sont jusqu'à un tiers plus élevés. Heureusement, nous mangeons tous normalement suffisamment d'aliments riches en protéines, de sorte que les symptômes de carences apparaissent très rarement.



## Comment puis-je avoir une alimentation riche en protéines?

Tu te dis sans doute: «C'est évident, en mangeant beaucoup de poulet, bien sûr!». Mais malheureusement, ce n'est pas du tout la meilleure solution. Parce que d'autres produits sont de meilleures sources de protéines: Le jaune d'œuf qui contient plus de protéines que le blanc, la viande, le poisson, les noix, les légumineuses ou le fromage sont de bien meilleures sources de protéines. Ils renferment tous entre 20 et 30 pour cent de protéines. Le poulet, en revanche, que 10 pour cent! Certes, il faut bien l'admettre, «le poulet», c'est la première réponse qui vient à l'esprit de la plupart des personnes interrogées... <

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

## Retrouve les 10 erreurs dans l'image de droite!





# Testez vos connaissances!

Les soins dentaires sont parfois négligés. Pourtant, une bonne santé bucco-dentaire a un effet positif sur tout l'organisme et contribue à une bonne constitution générale.

Christiane Schittny, pharmacienne

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

## Comment se manifeste une gencive enflammée?

1. Par des maux de dents modérés.
2. Par une mauvaise haleine.
3. Par des saignements de gencives, surtout lors du brossage des dents.

Les gencives enflées et rouges, la mauvaise haleine et les saignements de gencives sont les principaux symptômes d'une inflammation des gencives (gingivite). Celle-ci est souvent due à une mauvaise hygiène bucco-dentaire: lorsque les bactéries se multiplient dans la bouche et se déposent sur les dents, une couche molle, pelucheuse et collante, appelée plaque se forme. Elle provoque une inflammation au bord des gencives. La gingivite est indolore au début, et n'est souvent détectée que lorsque des saignements de gencives se produisent lors du brossage des dents ou en mangeant.

Les réponses 2 et 3 sont correctes.



## Quelles affirmations s'appliquent à la parodontite?

1. Elle peut être une contrainte pour tout le corps.
2. Elle peut présenter un risque pour la grossesse.
3. Elle est généralement due à une gingivite non traitée.

Une gingivite non traitée peut évoluer en parodontite (déchaussement des dents). C'est une inflammation de l'appareil de support des dents (parodonte) qui détruit l'os de la mâchoire et peut entraîner une perte des dents. Certaines maladies peuvent être liées à une parodontite: le risque de maladies cardiovasculaires et, par conséquent, d'accident vasculaire cérébral ou de crise cardiaque est accru. Les problèmes gastro-intestinaux et les infections sont plus fréquents. Le risque d'accouchement prématuré est également présent. La meilleure prophylaxie: un soin dentaire minutieux et régulier.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

## De quoi s'agit-il exactement?

1. Des petits ulcères sur la muqueuse buccale ou sur la langue.
2. Un appareil spécial de nettoyage des dents chez le dentiste.
3. Une nouvelle méthode d'examen dentaire en cas de suspicion de carie

Très douloureux, ils apparaissent généralement sur la muqueuse buccale et sur la langue: de petits ulcères de la taille d'une lentille, d'aspect blanchâtres. Le terme médical pour ces ulcérations très pénibles, mais généralement inoffensives et non infectieuses, est «aphte». Les causes exactes de la formation d'aphtes ne sont pas encore totalement comprises. Des blessures mineures dans la bouche, une mauvaise hygiène bucco-dentaire, la consommation de certains aliments, une carence en fer et en vitamines, des fluctuations hormonales ou le stress pourraient être parmi les déclencheurs.

La réponse 1 est correcte.

## A quoi faut-il faire attention lors de l'achat d'une brosse à dents?

1. La brosse doit être fabriquée à partir de composants aussi naturels que possible.
2. Les poils doivent être plutôt doux et souples.
3. Les brosses à dents soniques ne sont pas plus efficaces que les autres brosses.

Il n'est pas facile de s'y retrouver dans la jungle des nombreux modèles de brosses à dents. Les têtes de brosse plus petites sont idéales car elles atteignent même les coins les plus reculés de la bouche. Les poils doivent être arrondis et pas trop durs pour éviter d'endommager les gencives. Les poils naturels sont à proscrire car leurs cavités sont de véritables terrains de jeu pour toutes sortes de bactéries. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser une brosse à dents électrique. Les nouvelles brosses soniques nettoient très soigneusement et facilitent le brossage des dents. La réponse 2 est correcte.



Si on leur explique bien, et qu'on leur montre, les enfants prennent plaisir à se brosser les dents.



### Qu'en est-il du brossage des dents?

1. Plus nous brossons longtemps, meilleur est le résultat.
2. Plus nous brossons fort, meilleur est le résultat.
3. Plus la brosse à dents est nouvelle, meilleur est le résultat.

Ce qui compte le plus, ce n'est pas la fréquence ni la durée du brossage, mais le «comment»! Une fois par jour, un soin bucco-dentaire vraiment approfondi est nécessaire. Le bon moment pour le faire, c'est après le dîner, si vous pouvez vous passer de grignotages devant la télévision. Vous n'êtes pas encore trop fatigué et la motivation est donc plus élevée. Un temps de brossage fixe ne sert pas à grand-chose. Il vaut mieux se nettoyer les dents une après l'autre, en faisant de petits mouvements circulaires et en exerçant une légère pression. Par ailleurs, la durée de vie d'une brosse à dents est au maximum de deux mois. La réponse 3 est correcte.

### Comment bien prendre soin des dents de lait?

1. Avec des dentifrices spéciaux pour enfants contenant du fluor.
2. Avec des brosses à dents adaptées à l'âge de l'enfant.
3. Avec un dentifrice à base de plantes sans fluor.

Des dents de lait saines sont une condition préalable au bon développement de l'enfant et à la formation plus tard d'une dentition permanente saine et fonctionnelle. Comme les enfants ne sont pas de petits adultes, ils doivent toujours utiliser un dentifrice spécialement conçu pour eux. Les fluorures sont importants, car un apport suffisant en fluor réduit considérablement l'apparition de caries. La concentration de fluor dans les dentifrices pour enfants, est adaptée à l'âge, de sorte qu'un surdosage est impossible. Les réponses 1 et 2 sont correctes.



## Quand la prostate pose problème

Avec l'âge, la prostate se développe. Comme elle entoure et appuie sur l'urètre, des problèmes de miction peuvent survenir. Les personnes concernées doivent consulter et faire examiner leurs symptômes à temps.

TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

La prostate, chez l'homme, est une glande à partir de laquelle une sécrétion se déverse dans l'urètre lors de l'éjaculation. Ce qui, entre autres, rend les spermatozoïdes mobiles. Au cours de la vie, cet organe de la taille d'une châtaigne se développe. Chez environ la moitié des hommes de 50 ans, une hypertrophie de la prostate peut être détectée, à 90 ans, presque tous les hommes sont touchés. Une hypertrophie bénigne de la prostate est également appelée hyperplasie bénigne de la prostate (HBP). Outre l'âge, les facteurs de risque comprennent un déséquilibre des hormones testostérone et dihydrotestostérone (DHT). Des facteurs génétiques peuvent également jouer un rôle.

### Divers symptômes

Comme la prostate entoure l'urètre en dessous de la sortie de la vessie, une glande hypertrophiée peut gêner l'écoulement de l'urine. Cela peut se manifester par différents symptômes, tels que des envies d'uriner plus fréquentes, des problèmes de miction, un jet urinaire faible, des gouttes retardataires, des pertes urinaires nocturnes, et la sensation de ne pas avoir complètement vidé sa vessie (urine résiduelle). Les personnes concernées doivent souvent aller aux toilettes la nuit pour soulager leur besoin d'uriner. En cas de maladie avancée, comme une inflammation de la prostate (prostatite), une rétention urinaire peut survenir, empêchant la vessie de se vider. Les personnes touchées doivent immédiatement se rendre aux



WILD

## EMOFORM® Brush'n Clean

### Pour un nettoyage optimal des espaces interdentaires

Les brosettes interdentaires sans métal contiennent du fluorure de sodium pour la protection contre les caries et un revêtement en caoutchouc élastique pour ne pas blesser les gencives.

Brush'n clean M/L Ø 1,5 - 3,5mm et

Brush'n clean XL Ø 2,5 - 4,5mm

@wildpharma wildpharma



Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland





Plus la prostate se développe, plus l'urètre se trouve comprimé.

urgences pour qu'une sonde urinaire soit insérée dans l'urètre permettant ainsi le drainage de l'urine stagnante. Si ce n'est pas fait, cela peut entraîner une rétention urinaire et endommager les reins.

#### Faire établir un diagnostic

Il est donc conseillé de procéder à des examens médicaux à un stade précoce. Il existe plusieurs méthodes pour établir un diagnostic. Celles-ci comprennent le toucher rectal de la prostate, l'échographie, l'imagerie par résonance magnétique (IRM) et la mesure de l'antigène prostatique spécifique (PSA). Cette substance produite par la prostate est également un marqueur important d'un éventuel cancer de la prostate. Selon les résultats, une méthode de traitement appropriée est choisie et des contrôles réguliers seront effectués à la suite.

#### Traitement de l'hypertrophie bénigne

Dans le cas d'une hypertrophie bénigne, des produits de phytothérapie tels que les graines de citrouille ou des extraits de palmier nain peuvent être utilisés pour des symptômes légers. Parmi les médicaments standard remboursés par l'assurance maladie figurent ceux contenant des principes actifs qui interfèrent avec le déséquilibre hormonal (bloqueurs des récep-

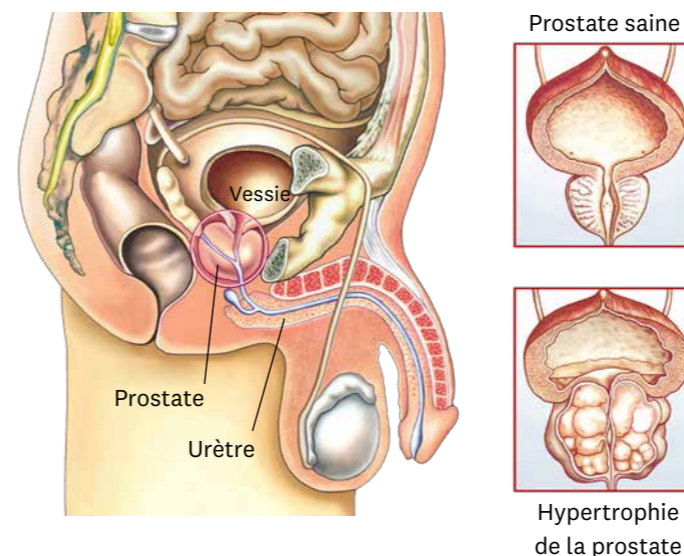
### On constate une hypertrophie de la prostate chez la moitié des hommes de 50 ans et à 90 ans, presque tous les hommes sont touchés.

teurs alpha1 et inhibiteurs de la 5 $\alpha$ -réductase). Si le traitement médicamenteux n'apporte pas le succès escompté, différentes méthodes chirurgicales sont disponibles. Une procédure couramment utilisée est la résection transurétrale de la prostate (TUR-P), qui consiste à retirer des parties de la prostate par l'urètre pour réduire la résistance à l'écoulement urinaire.

#### Croissance maligne

En Suisse, 7100 hommes développent chaque année un cancer de la prostate, c'est l'un des cancers les plus répandus chez les hommes. Cependant, il n'y a pas de symptômes spécifiques du cancer de la prostate. Des contrôles réguliers à partir de l'âge de 50 ans sont donc très importants, car un dépistage précoce permet un traitement efficace.

Un marqueur non spécifique est la valeur PSA. Si les valeurs sont élevées, d'autres examens tels qu'une biopsie (prélèvement d'échantillon de tissu) et une IRM sont effectués pour déterminer la présence de cellules cancéreuses et leur agressivité.



### Il n'y a pas de symptômes spécifiques pour le cancer de la prostate.

Les chances de guérison sont très bonnes grâce à l'ablation totale de la prostate (prostatectomie). Les études montrent qu'après cela 7 hommes sur 10 sont guéris. En particulier si la tumeur peut être complètement enlevée (résection R0), les chances de guérison sont très élevées.

De nos jours, une prostatectomie est souvent réalisée à l'aide d'un robot DaVinci, un instrument médical sophistiqué. Grâce à cette procédure laparoscopique mini-invasive, également connue sous le nom de «chirurgie en trou de serrure», d'une part, le temps de guérison est réduit, d'autre part, les tissus et les nerfs sains peuvent être préservés avec plus de précision et de douceur.

Malgré l'amélioration des procédures chirurgicales, des effets secondaires tels que l'impuissance, l'incontinence urinaire ou des problèmes de miction peuvent survenir. Vous trouverez plus d'informations disponibles sur le site web de la Ligue suisse contre le cancer (liguecancer.ch). <

#### Attendre ou opérer?

Le traitement du cancer de la prostate est toujours individuel et dépend de divers facteurs tels que le stade et l'agressivité du cancer ainsi que l'âge du patient. On peut choisir la surveillance active pour les cancers pris à un stade précoce et à croissance lente, ou sans croissance. Si l'espérance de vie d'une personne qui n'a pas le cancer est inférieure à dix ans, une observation attentive peut être justifiée.

Cependant, si le cancer est agressif et se développe rapidement, une radiothérapie ou une ablation chirurgicale de la prostate est envisagée. En présence de métastases, une chimiothérapie est utilisée.

## Prostagutt®-F

La solution qui coule de source en cas de troubles prostatiques.



### Encore un besoin urgent d'uriner?

#### Prostagutt®-F

- Réduit l'urgence urinaire nocturne
- Améliore le flux urinaire
- A base de plantes et bien toléré



Association unique d'extraits de fruits de sabal et de racines d'ortie



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







**ANTI-ÂGE INTENSIF: COMPLEXE DE BIOSTIMULATEURS POUR UNE PEAU REPULPÉE**

Louis Widmer élargit son concept de soins anti-âge à succès avec deux produits: La nouvelle Night Cream avec une formulation légère et le Gel pour le Contour des Yeux. La Night Cream nourrit et régénère la peau pendant la nuit, pour une peau repulpée et bien hydratée au matin.

Le Gel pour le Contour des Yeux agit contre les yeux fatigués et rend le regard plus lumineux. Les cernes et les gonflements sont visiblement atténués.

Louis Widmer SA  
8952 Schlieren  
louis-widmer.com



**Equazen® Jelly Mener ses tâches à bien avec un cerveau au top**

La nouveauté innovante pour les enfants à partir de 3 ans.

Complément alimentaire contenant des acides gras oméga-3 (EPA et DHA) et des acides gras oméga-6 (GLA). Le DHA contribue au maintien de la fonction normale du cerveau.

Grâce à la nouvelle forme galénique, la dose journalière recommandée est déjà atteinte avec 1-3 Jellys par jour. La gelée à mâcher fait de l'ingestion une expérience agréable et les enfants comme les adultes aiment son goût fruité.

Tentan AG  
4452 Itingen  
schaer-pharma.ch



**Détendu toute la journée**

Les sticks de magnésium pratiques d'axapharm, au goût agréablement léger d'orange sont pris seulement 1x par jour. Grâce à leur formule hautement dosée, ils fournissent au corps suffisamment de magnésium tout au long de la journée. Ils sont faciles à utiliser et peuvent être pris directement sans eau – également pratique pour les déplacements. Disponible en pharmacie et en droguerie en paquets de 20 et 50 sticks.

Ceci est un complément alimentaire et ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

axapharm ag  
6340 Baar  
axapharm.ch



**Flector EP Tissugel®**

Appliquer au lieu de masser. Un plaster pour 12 heures.

Combat la douleur et l'inflammation localement lors d'arthrose symptomatique du genou et aussi en cas d'entorses, contusions et claquages musculaires.

- Pénètre en profondeur dans le tissu enflammé.
- Facile et propre à utiliser.
- Chaque emballage contient deux filets tubulaires élastiques pour la fixation.

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

IBSA Institut Biochimique SA  
6912 Lugano-Pazzallo  
flector.swiss

**Le cancer du sein n'est pas une question de culpabilité**

Le cancer du sein est le type de cancer le plus répandu chez les femmes. Chaque année, environ 6500 nouveaux cas sont enregistrés en Suisse. Il peut toucher n'importe quelle femme, ce n'est la faute de personne.

TEXTE: STEFANIE DE BORBA, LIGUE SUISSE CONTRE LE CANCER

Si vous avez un poids santé, ne buvez pas trop d'alcool et faites suffisamment d'exercice vous pouvez réduire votre risque de cancer du sein. Mais certains facteurs de risque comme l'âge ne peuvent pas être influencés. Le cancer du sein n'est donc pas une question de culpabilité. On ne sait pas exactement ce qui en est la cause. Par conséquent, la maladie ne peut être prévenue.

**Dépistage à partir de 50 ans**

Plus le cancer du sein est détecté tôt, meilleures sont les chances de survie pour les femmes concernées. Un dépistage précoce permet également un traitement moins invasif et moins lourd. Pour détecter le cancer du sein le plus tôt possible, de nombreux cantons proposent des programmes de mammographie. «La Ligue contre le cancer recommande et soutient ces programmes pour les femmes de 50 à 74 ans. Nous estimons que les avantages de ces dépistages l'emportent sur les inconvénients», explique Mirjam Weber, responsable Conseils, Services et Formations de la Ligue suisse contre le cancer. «Nous préconisons aux femmes présentant un risque élevé de cancer du sein, quelque-soit leur âge, de discuter des mesures de dépistage appropriées avec leur médecin», ajoute Weber. Cela peut être le cas, par exemple, si plusieurs parents proches ont déjà eu un cancer du sein.

L'auto-examen régulier des seins ne remplace pas un examen médical. Jusqu'à présent, les études n'ont pas montré que le taux de mortalité est réduit par la palpation indépendante des seins. Cependant, bien connaître ses propres seins et leurs changements au cours de la vie et du cycle menstruel peut aider à détecter une évolution inhabituelle dans les seins.

**Traitement dans des centres de diagnostic du cancer du sein certifiés**

Le cancer du sein ne provoque souvent aucun symptôme pendant une longue période. La plupart des femmes se sentent en parfaite santé lorsqu'on leur découvre un cancer du sein. Ce n'est que lorsque la tumeur mesure environ un centimètre qu'elle est assez grosse pour être palpable.

**Une activité physique adéquate pendant et après les thérapies améliore le bien-être général.**





Il existe de nombreuses façons de traiter le cancer du sein. Lors d'une intervention chirurgicale, les médecins retirent la tumeur. La radiothérapie détruit les cellules cancéreuses. Les traitements médicamenteux combattent les cellules cancéreuses dans tout le corps. Cela inclut la chimiothérapie, l'hormonothérapie ciblée, et l'immunothérapie. La plupart du temps, plusieurs traitements sont nécessaires, simultanément ou successivement.

Dans les centres de diagnostic du cancer du sein, des médecins de différentes spécialités discutent des formes de thérapies appropriées. On trouve plusieurs centres mammaires certifiés en Suisse. Ces centres de traitement répondent à des exigences clairement définies en matière de thérapie et de prise en charge des femmes atteintes du cancer du sein. Les certificats sont délivrés par la Ligue suisse contre le cancer (LCS), l'Association européenne du cancer du sein (EUSOMA) et la Société allemande du cancer (DKG).

### L'exercice physique et l'échange avec des personnes dans la même situation

Les personnes touchées par un cancer ressentent souvent le besoin de faire quelque chose pour elles-mêmes et leur corps en plus d'un traitement médical. Pour le cancer du sein, il a été prouvé qu'une activité physique adéquate pendant et après les thérapies améliore le bien-être général. Le processus de guérison peut aussi être influencé positivement. «En faisant de l'exercice, j'avais le sentiment d'accomplir quelque chose et je me sentais à l'aise dans mon corps», raconte Sarah, 38 ans, qui a trouvé un



Détection précoce du cancer du sein par mammographie.

## Pour détecter le cancer du sein le plus tôt possible, de nombreux cantons proposent des programmes de mammographie.

soutien pendant sa chimiothérapie dans un groupe sportif contre le cancer.

Pour d'autres personnes concernées, l'échange avec d'autres femmes ayant vécu des expériences similaires est primordial. La Ligue suisse contre le cancer a donc créé une plateforme pour encourager les échanges avec des personnes en situation de vie similaire. «Ensemble, c'est plus facile», confie Manuela, 51 ans, à propos de l'idée d'une plateforme d'entraide. Elle fait partie des nombreuses femmes prêtes à échanger avec d'autres femmes concernées. <

### Diagnostic du cancer du sein – et après?

- > Les **18 ligues cantonales contre le cancer** sont un point de contact important près de chez vous pour toutes les questions relatives au cancer du sein.
- > La **Ligne InfoCancer** est un point de contact facilement accessible pour les personnes concernées et leurs proches. L'équipe de conseil professionnelle est joignable par téléphone **0800 11 88 11**, courriel, chat ou Skype.
- > Une nouvelle **vidéo** de la Ligue suisse contre le cancer explique avec des termes simples ce qu'est le cancer du sein

- > Les nombreuses **brochures** sur le cancer du sein peuvent être commandées sur la boutique en ligne ou téléchargées.
- > **23 centres de diagnostic du cancer du sein** en Suisse portent le label Q, un label de qualité décerné par la Ligue suisse contre le cancer et la Société suisse de sénologie (SGS) pour le traitement et la prise en charge.
- > Toute personne désireuse d'échanger avec des personnes ayant vécu une expérience similaire après un diagnostic ou pendant un traitement, peut contacter, via la **plateforme d'entraide** de la Ligue suisse contre le cancer, d'autres personnes concernées par cette maladie.

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

# Importance de l'alimentation dans le cadre du traitement du cancer



Le cancer et son traitement sont très éprouvants pour le corps malade. Le professeur Dr Peter E. Ballmer, interniste et médecin nutritionniste, explique le rôle d'une bonne alimentation dans l'évolution du cancer et le succès du traitement, et comment minimiser le risque de malnutrition.



Photo: MAD

### Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer

Spécialiste en médecine interne, médecin nutritionniste

### Docteur Ballmer, quel est le lien entre le cancer et l'alimentation?

Une alimentation adaptée aux besoins garantit la pleine fonctionnalité du corps. Le cancer, mais aussi ses traitements, tels que les interventions chirurgicales, les chimiothérapies et les radiothérapies, affectent à la fois les besoins nutritionnels et, en raison par exemple d'une perte d'appétit, également l'apport en nutriments. Ainsi, le corps manque de «substances essentielles», il perd de la force et de la résistance. Or, le corps a besoin de ces deux éléments pour résister aux traitements anticancéreux souvent épuisants. Des études<sup>1</sup> récentes montrent qu'une alimentation optimale améliore la tolérance au traitement et réduit la mortalité des personnes atteintes de cancer.

### Dans quelle mesure la malnutrition est-elle dangereuse en cas de cancer?

La malnutrition affaiblit le système immunitaire. Il y a donc souvent plus d'infections, notamment des pneumonies, dont l'issue est souvent fatale. De

plus, la malnutrition entraîne une perte de musculature. Le corps s'affaiblit donc et il en résulte une fragilité accompagnée d'épuisement. Cela entraîne une diminution de l'activité physique et, par conséquent, une perte d'appétit – un véritable cercle vicieux. D'autres effets négatifs de la malnutrition sont: une diminution de la qualité de vie, une baisse de la tolérance aux traitements anticancéreux, des séjours hospitaliers prolongés et un pronostic globalement moins bon de la maladie.

### Quand et à quelle fréquence la malnutrition se produit-elle?

La malnutrition, c'est-à-dire la perte de poids et d'appétit involontaire, est très fréquente et se manifeste souvent de manière précoce en cas de cancer. On estime que plus de dix pour cent des personnes atteintes de cancer ne meurent pas du cancer lui-même, mais des conséquences de la malnutrition.

### Comment traite-t-on la malnutrition?

Après le diagnostic, il convient tout d'abord d'optimiser et d'enrichir les repas normaux, de préférence sous la direction d'un/e diététicien/ne quali-

fié/e. Si cela ne couvre pas encore les besoins en nutriments, on recourt à des suppléments nutritifs oraux de haute qualité. Ceux-ci sont prescrits par le médecin traitant et peuvent généralement couvrir les déficits en nutriments. Mais si l'alimentation orale n'est pas possible, il faut envisager une alimentation entérale (au moyen d'une sonde alimentaire) ou même, dans des cas exceptionnels, une alimentation parentérale (via une perfusion).

### Que faut-il penser des «régimes anticancéreux» visant à «affamer» le cancer?

Une bonne alimentation est le meilleur gage de réussite d'un traitement anticancéreux hautement efficace. En revanche, si l'on néglige l'alimentation ou les mesures contre la malnutrition, voire si l'on applique des «régimes contre le cancer» obscurs et à l'efficacité non avérée, on expose les personnes concernées à des risques inutiles et inacceptables sur le plan éthique et moral. En effet, le fait de prétendument «affamer» un cancer en renonçant à certaines substances nutritives comporte un grand risque de malnutrition qu'il faut absolument éviter. <



Suppléments nutritifs oraux hautement concentrés contenant des protéines de qualité supérieure, disponibles en 5 saveurs très appréciées.





# Articulations douloureuses

L'arthrose est la maladie articulaire la plus répandue dans le monde. Son incidence augmente particulièrement avec l'âge. Comment se manifestent les symptômes progressifs et que peut-on y faire?

TEXTE: REBECCA PARKES, PHARMACIENNE

L'arthrose est une maladie du tissu cartilagineux. Au fil des années, nos articulations sont soumises à de nombreuses contraintes, et le cartilage s'use et dégénère progressivement. Malheureusement, ce tissu ne se régénère pas et reste donc définitivement perdu. La lésion du cartilage modifie également les structures environnantes comme les os et les ligaments. Ces changements dans un système parfaitement coordonné finissent par causer de la douleur. L'arthrose touche le plus souvent le genou et la hanche, mais aussi les articulations des doigts. En principe, la maladie peut affecter n'importe quelle articulation.

### Anatomie des articulations

Notre squelette est composé d'environ 200 os. Ceux-ci sont reliés entre eux par des articulations. A la jonction mobile, les extrémités des os sont recouvertes de cartilage lisse. L'espace entre les deux os est rempli de liquide synovial. Une capsule dense entoure la jointure. Toute

**En cas de douleurs arthrosiques, la pharmacie peut devenir un passage privilégié.**

cette architecture constitue notre articulation. De plus, certaines articulations ont des structures comme des disques cartilagineux dans le genou ou des bourses synoviales séreuses dans les coudes et les épaules. Fondamentalement, nos articulations ont besoin de cartilage et de liquide synovial pour permettre un mouvement fluide et éviter les frottements douloureux d'os à os.

**Flector EP Tissugel®**  
Appliquer au lieu de masser.

**30 Ans**  
AGIT LOCALEMENT CONTRE LA DOULEUR

Un plaster pour 12 heures.  
www.flector.swiss



Lors d'arthrose symptomatique du genou.

- Combat la douleur et l'inflammation localement.
- Pénètre en profondeur dans le tissu enflammé.
- Facile et propre à utiliser.

Aussi en cas d'entorses, contusions et claquages musculaires.

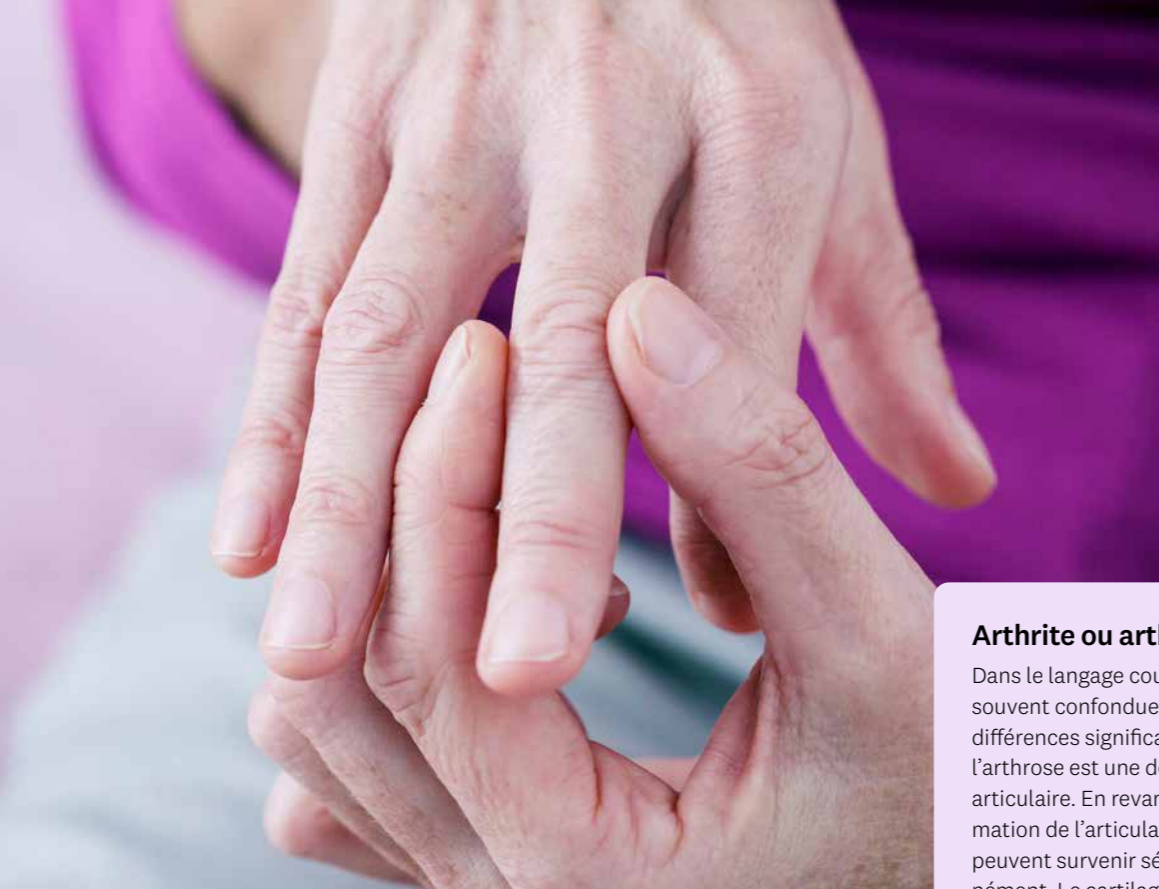


- Chaque emballage contient deux filets tubulaires élastiques pour la fixation.

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

IBSA Institut Biochimique SA  
Swiss Business Operations, Via Pian Sciarolo 49  
CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss





L'arthrose se manifeste souvent dans les articulations. Elle affecte notamment les articulations des doigts.

### Arthrite ou arthrose?

Dans le langage courant, ces deux maladies sont souvent confondues. Cependant, il existe des différences significatives. Comme décrit ci-dessus, l'arthrose est une dégénérescence du cartilage articulaire. En revanche, l'arthrite est une inflammation de l'articulation. Les deux maladies peuvent survenir séparément, mais aussi simultanément. Le cartilage endommagé par l'arthrose peut s'enflammer et entraîner de l'arthrite. A l'inverse, l'inflammation de l'articulation peut altérer le cartilage.

## L'arthrose est un processus qui se développe sur de nombreuses années.

peut également aider à perdre du poids, et ainsi ménager les articulations. Tout désalignement corporel doit être corrigé, par exemple avec des semelles orthopédiques ou des exercices spécifiques. Après un accident ou en cas d'inflammation aiguë, des bandages peuvent être utiles pour soulager l'articulation à court terme.

### Aide de la pharmacie

En cas d'arthrose, la pharmacie peut devenir un passage quasi «obligé». Pour lutter contre la douleur, des analgésiques comme le paracétamol ou des médicaments anti-inflammatoires sont disponibles sous forme de comprimés ou à usage externe. La griffe du diable et le curcuma peuvent être utilisés dès l'apparition de l'arthrose. Ils favorisent la mobilité des articulations et agissent de manière douce

contre la douleur et l'inflammation. Comme compléments alimentaires, la chondroïtine, la glucosamine et l'acide hyaluronique conviennent, on leur attribue un effet protecteur du cartilage. De nombreuses personnes souffrant d'arthrose trouvent la chaleur bénéfique. Des gels chauffants, des patches, des bains ou des bouillottes peuvent être utilisés à cet effet. Les crèmes à base d'arnica et de consoude sont également recommandées en usage externe. Si la douleur devient trop limitante, une injection chez le médecin peut s'avérer utile. La cortisone est injectée dans l'articulation pour réduire la douleur, l'enflure et l'inflammation. Alternativement, il existe des injections d'acide hyaluronique qui sont également inoculées directement dans l'articulation. <

### Origine de l'arthrose

Comme déjà mentionné, l'arthrose est une maladie dégénérative du cartilage articulaire avec des conséquences sur l'ensemble de la structure. Mais pourquoi notre tissu cartilagineux change-t-il si soudainement? L'arthrose ne se développe pas du jour au lendemain, c'est un processus qui s'étale sur plusieurs années. Dans la plupart des cas, la maladie est déclenchée par l'usure liée à l'âge. Les malformations et l'obésité sont aussi des facteurs importants qui exercent une pression accrue sur nos articulations. En outre, les accidents ou les infections peuvent entraîner des lésions articulaires.

### Comment se manifeste l'arthrose?

Les changements dans l'articulation provoquent des douleurs. Au début, l'arthrose est généralement discrète et indolore. Au fur et à mesure de l'évolution de la maladie, une douleur souvent récurrente, lancinante ou brûlante se fait sentir. Souvent, en phase initiale, ce que l'on appelle la «douleur au démarrage» est un symptôme typique de l'arthrose. L'élanement est plus intense le matin ou lorsque l'articulation

est sollicitée après une période de repos. Ensuite, le mal s'atténue progressivement pendant le mouvement. Les articulations sont parfois raides et difficiles à bouger. A un stade un peu plus avancé, une douleur lors du mouvement peut survenir après une sollicitation prolongée de l'articulation. Enfin à un degré ultime, l'articulation ne peut être bougée qu'avec douleur. Il peut survenir une mobilité restreinte et une déformation articulaire. En outre, l'articulation peut parfois gonfler et être surchauffée. Cela indique qu'un processus inflammatoire est en cours.

### Que peut-on faire?

L'exercice quotidien est important. La natation, l'aquagym, la randonnée, la marche et le Pilates sont des sports qui épargnent les articulations. La physiothérapie, dont l'objectif est d'améliorer la mobilité, peut aussi apporter un soulagement. Comme l'obésité peut être un déclencheur d'arthrose, le sport et l'exercice sont une bonne base pour se débarrasser des kilos superflus. Une alimentation équilibrée



Publireportage

## Pourquoi y aurait-il besoin d'une prothèse totale alors que l'on peut vivre sans douleur avec une pommade?

### Mobile sans douleur avec Soufrol® Arthro Crème.

Andre, originaire du Plateau suisse, sait ce qu'implique une opération du genou et raconte sa longue expérience personnelle.

«Cela fait des années que je souffre de douleurs au genou, parfois fortes. Malheureusement, la seule solution est de poser une prothèse totale. Comme j'ai subi cette opération sur mon autre genou et que je sais tout ce que cela implique, j'aimerais retarder cette intervention le plus longtemps possible. C'est pourquoi l'arrivée de la crème Soufrol® Arthro dans ma vie était plus que bienvenue. En raison de l'inflammation permanente, je souffre de fortes douleurs plusieurs fois par semaine et j'ai déjà essayé beaucoup de crèmes», déclare Andre.

**Soufrol® a amélioré sa vie, dès la première utilisation. C'est pourquoi il recommande sincèrement la crème.**

«Je ne peux comparer la crème Soufrol® Arthro à aucune autre et je ne veux pas non plus le faire. Dès la première utilisation en janvier, j'ai constaté un effet immédiat. Elle est agréablement rafraîchissante et légère sur ma peau. Je peux vivre avec moins de douleurs et pratiquer à nouveau certaines activités physiques comme la randonnée. Ma douleur au genou irradie jusqu'au mollet, ce qui provoque des crampes musculaires. C'est pourquoi la crème Soufrol® Muscle est le complément parfait.»

«Je peux dire en toute honnêteté que Soufrol® a amélioré ma vie et que je le recommanderais toujours.»

## Soufrol® Arthro Crème

- Effet antalgique rafraîchissant
- Stimulation de la mobilité articulaire
- Efficace contre les inflammations et les gonflements des articulations



Contient du soufre organique (MSM)

Gebro Pharma | Un plus pour la vie

www.soufrol.ch

## BON DE CHF 2.-

**Vous bénéficiez d'une réduction de CHF 2.-** lors de l'achat d'un tube de 60 g de Soufrol® Arthro Crème dans votre pharmacie ou droguerie.

Offre valable jusqu'au 31.10.2023, non cumulable

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

Gebro Pharma | Un plus pour la vie



7 612053 200189





# Primes de caisse-maladie: connaissez-vous le modèle avantageux des pharmacies?

L'automne marque la période de comparaison des primes d'assurance-maladie. Cette année, les primes connaîtront une nouvelle augmentation et deviendront une charge financière pour de nombreux ménages suisses. Il s'agit dès lors de pouvoir compter sur des alternatives avantageuses à l'assurance de base standard, comme le modèle des pharmacies, que nous vous présentons ci-après.

AUTEUR: MARTINA TSCHAN, SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Commençons par les bonnes nouvelles: quel que soit le prestataire ou le modèle pour lequel vous optez, l'assurance de base offre les mêmes prestations et les caisses-maladies doivent accepter sans réserver toute personne soumise à l'obligation de s'assurer. La différence réside dans le modèle d'assurance que vous choisissez ou, autrement dit, dans le choix du premier interlocuteur en cas de problématique médicale. Hormis le libre choix du montant de la franchise, c'est dans le modèle d'assurance que le potentiel d'économies pour les assurés est le plus important. En optant pour le modèle des pharmacies, vous bénéficiez d'un rabais attrayant sur les primes, ainsi que d'autres avantages.

## Fonctionnement du modèle des pharmacies

En cas de question d'ordre médical, vous vous adressez toujours en premier lieu à une pharmacie

partenaire de votre compagnie d'assurance-maladie. En tant que membre d'une profession médicale, le pharmacien ou la pharmacienne effectue une première clarification, vous conseille et vous propose un traitement. S'il ne peut résoudre votre problème médical, le pharmacien vous oriente vers un spécialiste ou vous vous adressez directement à un médecin du répertoire de votre caisse-maladie. En cas d'urgence, de consultation chez le gynécologue, l'ophtalmologue ou le pédiatre, vous ne devez pas vous adresser d'abord à une pharmacie, vous pouvez contacter directement le médecin. Il en va de même pour les traitements faisant suite à une consultation ou en cas de traitements reçus durant un séjour temporaire à l'étranger.

Vous envisagez de changer d'assurance-maladie ou de modèle d'assurance? Ne manquez pas l'échéance. Les assurances-maladies ont jusqu'à fin octobre pour annoncer les primes 2024 à leurs

assurés. Ensuite, vous avez à votre tour jusqu'à fin novembre pour changer d'assurance de base ou de modèle d'assurance.

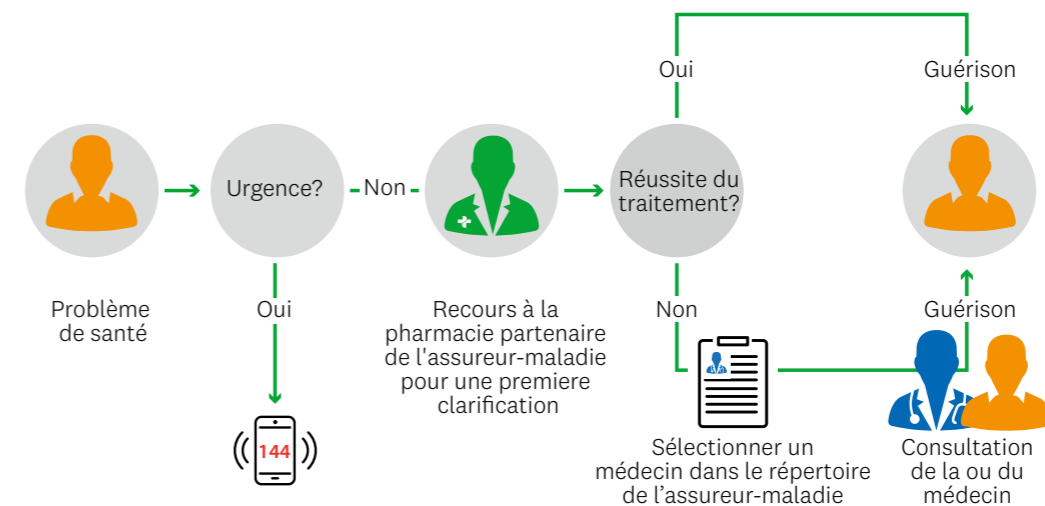
Renseignez-vous auprès des assurances-maladie sur le modèle des pharmacies. Il est parfois proposé sous forme de modèle dit hybride ou mixte. Cela signifie qu'il y a alors deux à trois premiers interlocuteurs différents: pharmacie, médecin de famille, centre de santé ou service de télémedecine. En fonction du modèle, vous avez la possibilité en tant qu'assuré(e) de choisir votre premier interlocuteur parmi les possibilités ou devez opter pour l'un d'entre eux tout au long de la durée de votre contrat. Souvent, ces prestataires travaillent en collaboration. Par exemple, le premier avis a lieu dans une pharmacie. Si un avis médical est nécessaire, il est possible de consulter un médecin par téléphone ou par l'intermédiaire de l'application d'un fournisseur de télémedecine. Les modalités détaillées varient d'une assurance à l'autre. Nous vous recommandons dès lors de lire attentivement les dispositions du contrat sur les coûts pris en charge ainsi que le règlement des exceptions dans les conditions générales de l'assurance.

Sur le site de Comparis et de la fédération romande des consommateurs frc, vous trouverez de précieuses informations sur les modèles alternatifs d'assurance de base et pourrez calculer directement votre prime au moyen du calculateur de primes.

## Faites confiance à l'expertise des pharmacies

Les pharmacies sont le premier point de contact facile d'accès pour toute question relative à la santé et, en leur qualité de prestataires de soins médicaux

de base, elles sont parfaitement intégrées au système de santé publique. En tant que membres d'une profession médicale reconnue, les pharmaciennes et les pharmaciens sont bien plus que de simples détaillants spécialisés. Grâce à leurs études universitaires, à la formation postgrade de pharmacienne spécialiste en pharmacie d'officine et à l'obligation de formation continue tout au long de leur carrière, ils sont habilités à tenir une pharmacie en tant que «centre de santé». Les pharmaciens et leurs équipes s'établissent de plus en plus comme prestataires de santé; la population leur accorde une grande confiance. C'est ce que met en évidence une étude représentative réalisée en 2022. 92% des personnes interrogées qualifient l'offre en pharmacie de bonne et les pharmacies figurent parmi les premières références de la population en cas de problèmes de santé mineurs, en deuxième place après les médecins. Les équipes officinales prouvent chaque jour qu'elles sont les premières intervenantes santé de la population pour les soins de premier recours, et pas uniquement pour les personnes assurées selon le modèle des pharmacies. Les pharmaciens et leurs équipes jouent un rôle important auprès de toute la population: ils effectuent un premier triage en cas de troubles aigus et de petites blessures et sont actifs dans la prévention et le soutien aux personnes atteintes de maladies chroniques.



## Vos avantages:

- > Vous obtenez rapidement un premier avis médical, sans rendez-vous
- > Bonne disponibilité géographique, horaires d'ouverture conviviaux des pharmacies
- > Malgré un premier interlocuteur défini, vous bénéficiez d'une grande flexibilité et d'une liberté importante
- > Conseil, suivi et traitement personnalisé
- > **Jusqu'à 20% de remise sur les primes**



### Ensemble, économisons sur les coûts de la santé!

En optant pour le modèle des pharmacies, vous choisissez consciemment une variante d'assurance avantageuse et pratique. Vous participez ainsi à la maîtrise globale des coûts de la santé et au désengorgement des cabinets médicaux et des urgences. Aujourd'hui encore, de nombreuses personnes renoncent à choisir un modèle alternatif par peur de bénéficier de prestations de moins bonne qualité ou d'être limitées dans leur liberté. Les prestations sont définies par la loi et identiques pour chaque modèle. De même, la liberté et la flexibilité demeurent considérables, même dans les modèles alternatifs.

En outre, les pharmacies s'engagent depuis longtemps déjà pour remettre des génériques à la place des préparations originales coûteuses à chaque fois que c'est possible, et participent ainsi déjà grandement aux économies. Vous pouvez y contribuer en demandant systématiquement une alternative moins coûteuse – mais pas moins efficace – lorsque l'on vous prescrit un médicament. Le potentiel d'économies est important.

En Suisse, bon nombre de personnes ignorent qu'elles peuvent aussi bénéficier de certaines prestations de santé en pharmacie à moindre coût et ainsi s'épargner une consultation médicale, contraignante pour elles et coûteuse pour la collectivité. En pharmacie, il est notamment possible d'obtenir des médicaments délivrés sur ordonnance sans consultation médicale préalable, ou encore de se faire vacciner. Faites le test: demandez à votre pharmacie ce qu'elle propose comme prestations, qu'il s'agisse de

#### Vous trouverez de plus amples informations sous:

- > Comparateur de primes d'assurance-maladie:  
<https://fr.comparis.ch/krankenkassen/grundversicherungen/krankenkassenmodelle>  
<https://www.frc.ch/dossiers/dossier-primas/>
- > Société Suisse des Pharmaciens, Faits et chiffres 2023  
[www.pharmaSuisse.org/faits-et-chiffres-2023](http://www.pharmaSuisse.org/faits-et-chiffres-2023), p. 20

prévention, de troubles aigus ou de maladies chroniques et de longue durée. Vous serez étonné(e) de découvrir tout ce que les pharmacies ont à offrir avec une grande facilité d'accès.

Qu'en est-il des coûts? Lors d'une consultation en pharmacie, vous payez le tarif de la consultation (généralement échelonné en fonction du niveau de prise en charge requis), l'éventuel test diagnostique ainsi que le traitement médicamenteux directement en pharmacie. Avec certaines assurances, les frais peuvent être facturés à l'assurance-maladie dans le cadre de modèles de réseau de soins intégrés. Renseignez-vous à ce sujet auprès des caisses-maladie. Étant donné que de nombreuses prestations des pharmaciens ne sont pas encore prises en charge par l'assurance obligatoire des soins (AOS), le potentiel des équipes officinales n'est toujours pas pleinement exploité. Mettre à profit ces compétences pourrait contribuer considérablement à maîtriser l'augmentation des primes et à désengorger les cabinets médicaux et les services d'urgences des hôpitaux. L'étude susmentionnée donne aussi des chiffres sans équivoque sur ce sujet: 62% des personnes sondées indiquent qu'elles auraient davantage recours aux prestations des pharmacies si elles étaient prises en charge par l'assurance obligatoire des soins (AOS). S'agissant des prestations de prévention, notamment de la vaccination, les sondés seraient encore plus nombreux (72%) à privilégier la pharmacie si les coûts étaient pris en charge par l'AOS. Chaque individu, mais aussi les prestataires de soins médicaux de base, les caisses d'assurance-maladie ainsi que les responsables politiques ont le devoir de contribuer à la réduction des coûts de santé individuels et collectifs. <



De bons conseils en pharmacie.



## Quand les démangeaisons deviennent insupportables

La peau est rouge, gratte, se desquame et suinte: voilà comment se manifeste une poussée aiguë d'eczéma appelée aussi dermatite atopique. Vivre avec cette maladie cutanée chronique peut se révéler un véritable défi, tant pour celui concerné que pour ses proches.

TEXTE: PETRA KOLLBRUNNER,  
AHA! CENTRE D'ALLERGIE SUISSE

Un enfant sur cinq, un adulte sur vingt: c'est le nombre de personnes souffrant d'eczéma en Suisse. «Il s'agit de l'une des affections cutanées les plus courantes dans notre pays», déclare Bettina Ravazzolo, experte à l'aha! Centre d'allergie Suisse. Une lueur d'espoir toutefois: chez de nombreux enfants, les symptômes diminuent avec le temps, voire disparaissent complètement à l'âge adulte. Mais pourquoi avons-nous des poussées d'eczéma? Et que peut-on faire pour soulager au mieux les symptômes?

#### Barrière cutanée endommagée

Auparavant, on supposait que la cause de cette affection était liée à une maladie nerveuse.

D'où le nom encore résonnant de «neurodermite» (neuro = nerfs). Bettina Ravazzolo: «D'un point de vue médical, on parle d'eczéma atopique. L'atopie désigne la prédisposition génétique à réagir de manière excessive aux allergènes environnementaux.» Ça signifie quoi? Chez les personnes concernées, la fonction naturelle de protection et de défense de la peau est altérée, et ce, en raison de cette configuration génétique mais aussi des facteurs écologiques et des inflammations cutanées. Concrètement, la structure de la couche supérieure de la peau est perturbée par une carence, un déséquilibre ou un dysfonctionnement des substances. De ce fait plus d'humidité s'évapore et la peau se dessèche. Celle-ci devient alors plus perméable aux allergènes et aux autres éléments dans l'atmosphère pouvant déclencher des réactions inflammatoires.



### Facteurs d'influence supplémentaires

Outre les modifications de la structure cutanée, des facteurs tels que le climat, la météo, le stress psychologique (soucis, joie), le stress physique (rhume), les stimuli chimiques (produits de douche ou détergents), les stimuli physiques (grattage, textiles rugueux) et les allergènes peuvent avoir un impact sur l'état de la peau. «Pour quelle raison la peau s'enflamme? Cela varie d'une personne à l'autre et peut aussi changer tout au long de la vie», explique Bettina Ravazzolo. Plusieurs facteurs jouent un rôle, il est donc souvent difficile de déterminer le ou les déclencheurs d'une dermatite atopique.

### Beaucoup de visages différents

L'eczéma atopique peut se manifester sous plusieurs formes: peau sèche et sensible, rougeurs, démangeaisons, desquamations, éruptions suintantes voire même de croûtes. «Avec l'eczéma atopique, l'état de la peau change constamment», explique Bettina Ravazzolo. Selon l'âge des personnes touchées, l'eczéma apparaît sur des zones cutanées typiques. «Dans la petite enfance, tout le corps est souvent affecté, à l'exception des fesses (où se trouvent les couches)», décrit l'experte. Chez les tout-petits, les poussées surviennent principalement dans le pli des genoux, des coudes, sur le visage, et dans le cou. «Chez les enfants plus âgés, les adolescents et les adultes, on observe aussi un eczéma des mains ou des pieds».



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

### aha! Centre d'allergie Suisse est là pour vous aider

Les experts de la ligne d'assistance aha! info-line sont disponibles du mardi au vendredi, de 8h30 à 12h30, au numéro de téléphone suivant: 031 359 90 50. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.aha.ch](http://www.aha.ch).



Les produits hydratants aident à lutter contre les démangeaisons.

### Crémer, crémer, crémer

Le meilleur conseil en cas d'eczéma atopique: «Nettoyer et hydrater quotidiennement comme soins de base», explique Ravazzolo. L'eau de la douche ne doit pas dépasser 35°C. Les cosmétiques appropriés sont sans colorants ni parfums, ils doivent être hydratants et avoir un pH neutre pour la peau de 5,5. Les soins portant le label de qualité allergie sont parfaits. En hiver, les produits gras sont souvent appréciés, tandis qu'en été, ceux plus humides sont recommandés. Bettina Ravazzolo conseille la patience «Il n'existe malheureusement pas de produit de soin universel qui convienne à tout le monde. Mais avec le temps, on sait reconnaître ceux qui nous correspondent le mieux». Pour les enfants, une formation sur la névrodermite peut être utile. «cela permet de mieux connaître cette maladie et comment l'affronter de manière autonome», déclare Bettina Ravazzolo, qui organise elle-même de telles formations.

### Autres options thérapeutiques

Si, malgré de bons soins de base, l'état de la peau s'aggrave ou ne s'améliore pas, un traitement anti-inflammatoire s'avèrera nécessaire. On trouve, par exemple des corticostéroïdes et des inhibiteurs de calcineurine, tous deux utilisés sous forme de crème ou de pommade. Et si rien ne fonctionne? «Il existe dorénavant de nouveaux médicaments contenant des immunomodulateurs, c'est-à-dire des anticorps», ajoute Ravazzolo. Ces substances vont venir modifier la réaction du système immunitaire. Parmi ces médications: les produits biologiques ainsi que les inhibiteurs de Janus kinase. Ce qui peut aider en complément, la luminothérapie et le climat (ensoleillement). Sans oublier les exercices de relaxation ou le training autogène qui ont également un effet positif sur votre bien-être.

### Surtout ne grattez pas!

Les démangeaisons constantes sont un fardeau majeur pour de nombreuses personnes atteintes d'eczéma. En général, de bons soins de base préviennent les démangeaisons. Si vous êtes toujours irrités, ne vous grattez pas! L'experte explique: «Se gratter soulage à court terme, mais endommage la peau et la rend plus sensible aux infections. Augmentant ainsi les démangeaisons. «Le but de la thérapie est de briser le cercle vicieux entre démangeaisons, grattage et détérioration de l'état de la peau. Traiter l'eczéma est toujours la priorité, et si nécessaire avoir recours aux médicaments. En outre, il existe d'autres astuces qui peuvent aider à prévenir les démangeaisons ou à les soulager immédiatement (voir encadré). <

### Conseils contre les démangeaisons

#### Prévention:

- > La transpiration favorise les démangeaisons, il est donc conseillé de porter des vêtements légers en matières douces et respirantes.
- > Retirer les étiquettes des vêtements pour éviter les irritations.
- > Utiliser une petite quantité de vinaigre plutôt que de l'adouçissant.
- > Maintenir une température ambiante idéale: pas plus de 20°C pendant la journée et moins de 16°C la nuit.



Bettina Ravazzolo,  
Gestion experte  
au Centre d'allergie  
Suisse Aha

#### En cas de démangeaisons aigües:

- > Appliquer un produit hydratant en l'ayant préalablement mis au réfrigérateur pour un effet rafraîchissant supplémentaire.
- > Refroidir, pétrir, tapoter ou effleurer les zones qui démangent.
- > Frotter, appuyer ou pincer les zones cutanées saines.
- > Se distraire: jouer, dessiner, lire, chanter, regarder un film, sortir.
- > Soulager la tension interne: frapper dans un oreiller, sauter, crier, boxer.
- > Prendre une douche courte et fraîche, puis appliquer une crème hydratante.
- > Prendre des médicaments lorsque vraiment nécessaire.

## LE DUO DE SOINS PARFAIT POUR LE JOUR ET LA NUIT.

Louis  
Widmer  
SWISS DERMATOLOGICA



Le jour et la nuit ne se ressemblent pas. Pendant la nuit, la peau est nourrie en profondeur, régénérée et détendue grâce à des substances actives hautement dosées. Et le jour, des produits spécifiques l'hydratent intensément et la soignent. Le complexe unique de biostimulateurs est très efficace. En combinaison avec d'autres ingrédients minutieusement sélectionnés, il garantit une sensation cutanée fraîche et soignée 24 heures sur 24.

COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

COMMITTED TO CARE.  
[louis-widmer.com/wecare](http://louis-widmer.com/wecare)



VOTRE CADEAU.

Trousse avec la Lotion  
Nettoyante Micellaire (50 ml)  
à l'achat de 2 produits  
de soin visage.



# L'alpha et l'oméga des soins du visage

La gamme de produits pour les soins du visage est énorme. Dans l'interview, le Dr Marianne Meli, directrice du service Dermatologie et Vénéréologie à la clinique dermatologique Dermanence à Zurich, explique ce qui est vraiment nécessaire pour la routine quotidienne de soins.

Texte: Susanna Steimer Miller en conversation avec Dr. Marianne Meli, directrice du département Dermatologie et Vénéréologie à la clinique dermatologique Dermanence à Zurich



## «Les produits adaptés à la peau acnéique sont étiquetés «non comédogène».»

Dr. med. Marianne Meli

### Quel rôle joue le type de peau dans le choix des soins du visage?

Dr. Marianne Meli: Un rôle très important. Selon le type de peau, celle-ci a besoin de différents produits de soin. Une peau grasse ne nécessite pas une crème dite de récupération intense, car elle produit déjà trop de sébum. Pour ce type de peau, les produits hydratants conviennent. En revanche, une peau sèche doit être bien réhydratée et nourrie. Les personnes souffrant de maladies de la peau comme l'acné ou la rosacée ont, elles, besoin de produits de soins spécialement adaptés à ce type de problèmes.

### Quelle est la routine de soins optimale pour la peau du visage?

Je recommande de bien nettoyer le visage matin et soir, quel que soit le type de peau. Les huiles nettoyantes sont utiles pour les peaux sèches. Un savon liquide doux au pH neutre convient à tous les types de peau. Après le nettoyage, appliquez une crème hydratante sur peau grasse et une crème qui regraisse (et nourrit) sur peau sèche. Pour protéger la peau du vieillissement prématuré et du cancer, il est judicieux d'appliquer une crème solaire à haut indice de protection chaque matin avant de quitter la maison. Je conseille de le faire même si le temps à l'extérieur est nuageux, car les rayons UV nocifs traversent également les nuages.

### Les crèmes qui coûtent cher sont-elles meilleures que les crèmes bon marché?

Pour les crèmes, «plus c'est cher, mieux c'est» n'est pas le bon adage. La qualité des ingrédients d'une crème ne dépend pas directement de son prix. Souvent, on paie simplement «la marque». Cependant, il faut être conscient que les produits très bon marché ne contiennent souvent pas des ingrédients de la plus haute qualité. Les très bons produits ont donc souvent un prix.

### Les crèmes contenant des ingrédients naturels sont-elles meilleures pour la peau que les produits contenant des ingrédients chimiques synthétiques?

On ne peut pas dire cela de cette façon. Naturel ne veut pas dire forcément sans danger. Par exemple, les parfums naturels ou les extraits de plantes peuvent avoir un effet allergène. En outre, il existe des actifs naturels qui, comme les actifs chimiques synthétiques sont photo-toxiques et présentent un risque d'inflammation induite par le soleil.

«L'acide hyaluronique est le meilleur hydratant, il n'irrite pas la peau et est très bien toléré par tous les types de peau.»

Dr. med. Marianne Meli



Un soin du visage professionnel est toujours adapté aux besoins de la peau en fonction de son type.

### La peau du visage a-t-elle besoin de plus de gras en hiver?

En hiver, la peau a besoin d'être protégée du froid, car les basses températures l'agressent. De plus, l'air chauffé et le faible taux d'humidité rendent souvent les peaux sèches rugueuses. Les personnes concernées ont besoin d'une crème plus grasse en hiver qu'en été. A l'inverse, les personnes à la peau grasse ne devraient pas trop la graisser en hiver.

### Sur quoi les personnes sujettes aux imperfections cutanées devraient-elles se concentrer lors du choix des produits de soin?

Les produits pour personnes à peau acnéique ne doivent pas contenir trop d'huile, car leur peau produit déjà trop de sébum. En outre, les crèmes utilisées ne doivent pas obstruer davantage les pores déjà bouchés. Ces soins sont étiquetés «non comédogène». Ils doivent aussi contenir une substance désinfectante qui réduit le nombre de bactéries acnéiques sur la peau. Ces micro-organismes jouent un rôle dans le développement de l'acné. Les produits contenant de l'acide salicylique et des acides de fruits sont également recommandés. Ils ouvrent les pores et aident le sébum à mieux s'écouler, et à réduire la formation de points noirs et de boutons. Ils ont aussi un effet anti-inflammatoire.

### Quels ingrédients ont fait leur preuve pour prévenir les rides et les taches de vieillesse?

Diverses études ont montré qu'un écran solaire à indice de protection élevé contenant de la vitamine A, c'est-à-dire des produits du groupe des rétinoïdes tels que le rétinol, protègent mieux contre le vieillissement prématuré de la peau et les changements de pigmentation.

Comme les rides apparaissent également lorsque la peau est sèche, je recommande aussi l'acide hyaluronique fixateur d'eau. C'est le meilleur hydratant, il n'irrite pas la peau et est très bien toléré par tous les types de peau.

### Les hommes ont-ils aussi besoin de produits de soins du visage?

Oui, les hommes aussi ont besoin d'un produit pour nettoyer leur peau. Mais comme les hommes ont tendance à avoir la peau plus grasse, ils n'ont pas besoin de crèmes pour regraisser la peau mais plutôt d'une crème hydratante. Bien sûr, la protection solaire est tout aussi importante pour les hommes que pour les femmes. <

### **Ce qu'il faut savoir sur la peau**

La peau est l'organe humain le plus grand et le plus lourd pesant entre 3,5 et 10 kilogrammes. Chez un adulte, la peau mesure environ 2 mètres carrés. Bien qu'elle ne fasse que quelques millimètres d'épaisseur, elle protège le corps des rayons UV du soleil et l'empêche de se dessécher. Par la transpiration, la peau régule la température corporelle. Elle est capable de stocker de l'eau et de la graisse et de produire de la vitamine D.

La peau est composée de trois couches: l'épiderme, le derme et l'hypoderme. Les différentes couches de la peau peuvent être subdivisées encore plus: la couche la plus externe (couche supérieure) de l'épiderme, également appelée couche cornée, est composée de cellules cornées mortes. Son rôle: protéger le corps contre les blessures et les germes pathogènes. De nouvelles cellules cornées se forment dans la couche inférieure de l'épiderme, de sorte que la couche cornée se renouvelle toutes les quatre semaines. L'épiderme contient également les cellules pigmentaires responsables de la couleur de la peau et du bronzage.

Le derme contient les vaisseaux sanguins, les racines des cheveux, les fibres nerveuses et les glandes sudoripares et sébacées. Le derme alimente l'épiderme en oxygène et en nutriments.

L'hypoderme est principalement constitué de tissu conjonctif et adipeux. Il protège le corps du froid, stocke l'énergie et préserve les organes internes des influences extérieures.



# Incontinence urinaire chez l'homme

Si l'urine est libérée de manière incontrôlée, cela peut être gênant et stressant pour les hommes affectés. Cependant, il est important d'en parler et de faire examiner les symptômes par un médecin.

TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

Les femmes sont plus susceptibles de connaître des fuites urinaires (incontinence urinaire) en raison de leur morphologie. Cependant, même les hommes peuvent souffrir de cette pathologie. L'incontinence urinaire, selon le terme technique, survient principalement avec l'âge. Par honte ou embarras, de nombreuses personnes touchées n'évoquent pas leur état.

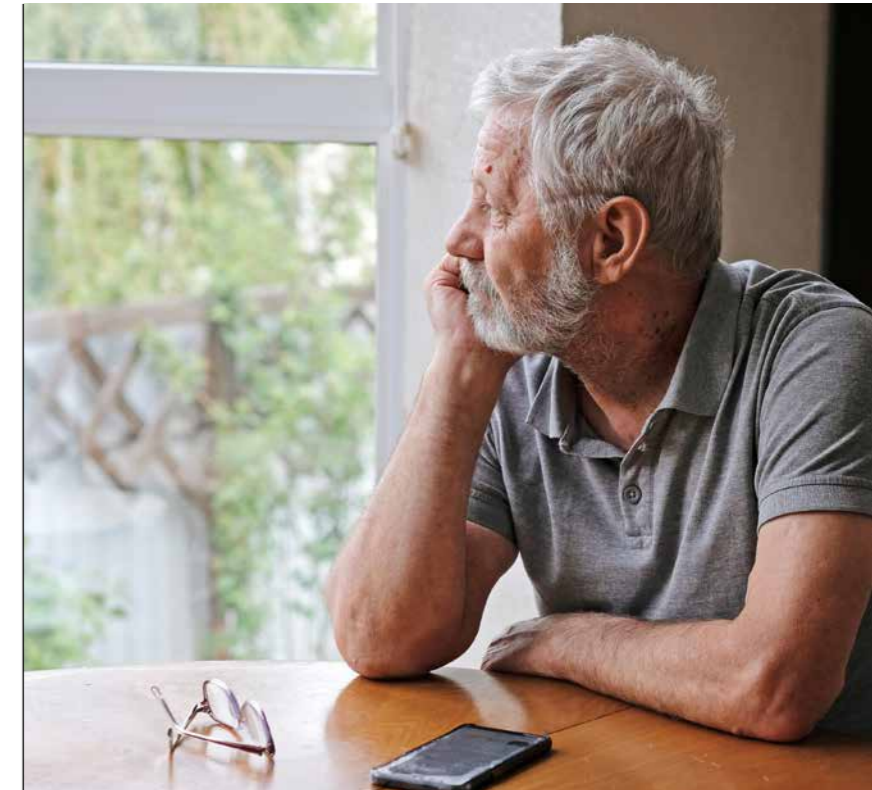
Ce problème peut affecter négativement la vie d'un homme. Cela peut conduire à l'isolement et à la solitude si la personne évite les activités sociales par crainte que l'on découvre son incontinence. Cette pathologie peut aussi causer une détresse psychologique et affecter les relations. Cela qui peut, à son tour, conduire à l'isolement et perturber la santé émotionnelle. De plus, l'incontinence urinaire peut augmenter le risque d'infections urinaires, de dysfonctionnements sexuels et d'irritations cutanées.

## Différents types d'incontinence

Il existe plusieurs types d'incontinence avec chacun des causes et des symptômes différents. Parmi les plus courants figurent:

- > **Incontinence d'effort (ou à l'effort):** L'urine est libérée lorsque l'on tousse, éternue ou soulève des charges lourdes. Activités au cours desquelles la pression sur la vessie est augmentée et l'urine est alors expulsée. Une opération de la prostate peut souvent être la cause de l'incontinence d'effort chez les hommes.
- > **Incontinence par impériosité («vessie hyperactive»):** Ici, une envie soudaine d'uriner apparaît, souvent au moment précis où la personne pense qu'elle devrait aller aux toilettes. L'envie augmente à mesure que l'homme s'approche des toilettes, et souvent, il arrive trop tard. Les causes peuvent être une hypertrophie de la prostate, une paroi vésicale hypersensible ou un muscle de la vessie instable.
- > **Incontinence mixte:** Lorsque les symptômes de l'incontinence d'effort et par impériosité se produisent.

***L'incontinence urinaire peut conduire à l'isolement et à la solitude si la «victime» évite les activités sociales par honte.***



L'incontinence peut-être cause de solitude.

- > **Incontinence par regorgement:** L'urine est libérée de manière incontrôlée lorsque la vessie est si pleine qu'elle déborde. La cause la plus courante est une hypertrophie bénigne de la prostate qui entoure l'urètre et à mesure qu'elle grandit, rétrécit l'urètre.
- > **Incontinence fonctionnelle:** Dans certains cas, l'incontinence survient parce que la personne n'a pas le temps ou la possibilité d'aller aux toilettes. Cela peut être lié à une mobilité réduite chez les personnes âgées.

## Prévention et dépistage précoce

Comme pour la plupart des problèmes de santé, la prévention est le meilleur moyen d'éviter ou du moins de retarder une incontinence urinaire. Les mesures suivantes peuvent prévenir les symptômes:

- > **Poids santé:** Le surpoids peut déclencher et aggraver l'incontinence urinaire. Il convient donc d'éviter ou de réduire l'excès de poids.
- > **Alimentation saine:** Refusez de consommer des aliments qui peuvent irriter la vessie, comme les aliments épicés et acides, les édulcorants artificiels, la caféine, l'alcool et les boissons gazeuses.
- > **Prenez garde de ne pas «stresser» votre vessie:** Évitez les travaux et les sports qui augmentent fortement la pression sur l'abdomen et remplacez-les par des activités plus douces. La constipa-



tion peut également fatiguer la vessie et entraîner une incontinence. Par conséquent, assurez-vous d'avoir une alimentation riche en fibres, de boire suffisamment et de faire de l'exercice.

- > **Muscles du plancher pelvien forts:** Un entraînement du plancher pelvien peut avoir un effet positif sur l'incontinence urinaire, car les exercices renforcent le muscle du sphincter. Ces exercices peuvent se faire discrètement et à tout moment.
- > **Gestion des toilettes:** Aller aux toilettes régulièrement, à des heures fixes, même en l'absence de besoin urgent d'uriner, peut aider à mieux vider la vessie et à éviter l'incontinence par regorgement.
- > **Gestion des liquides:** bien répartir l'apport en liquide tout au long de la journée et réduire la quantité de boisson avant le coucher aide à réduire la miction nocturne.
- > **Entraînement de la vessie:** Avec un entraînement ciblé de la vessie, la capacité de celle-ci peut être augmentée et l'envie d'uriner peut-être mieux contrôlée. Cela peut être réalisé en retardant progressivement le moment d'aller aux toilettes.
- > **Techniques de relaxation:** Le stress peut aggraver l'incontinence urinaire. L'apprentissage de techniques de détente comme des exercices de respiration, la méditation ou la relaxation musculaire progressive peut aider à réduire le stress et à diminuer l'envie d'uriner.

Si des symptômes apparaissent, il est conseillé de consulter un spécialiste dès que possible, car l'incontinence non seulement réduit la qualité de vie mais peut devenir psychologiquement pénible. Elle peut aussi cacher une maladie grave qui nécessite un traitement. Plus tôt on s'en occupe, meilleures sont les chances de succès du traitement.

### Traitement individuel

Selon le type d'incontinence, ses causes et son degré de gravité, l'urologue proposera un traitement adapté. Cela peut aller de remèdes à base de plantes aux médicaments, en passant par les interventions chirurgicales.

**Incontinence d'effort:** Les options de traitement comprennent la gymnastique du plancher pelvien, des protections urinaires, et dans certains cas, des interventions chirurgicales.

**Incontinence par impériosité:** Les options de traitement comprennent des thérapies comportementales et des médicaments qui détendent les muscles de la vessie et réduisent l'envie d'uriner.

**Incontinence par regorgement:** En général, un cathétérisme ou une intervention chirurgicale est nécessaire.

**Incontinence fonctionnelle:** En plus de traiter la maladie sous-jacente, les aides à la mobilité, la physiothérapie et le soutien cognitif peuvent aider. <



## Publireportage

# L'INCONTINENCE URINAIRE : QUE PEUVENT FAIRE LES PERSONNES CONCERNÉES ?

L'incontinence est un problème intime très gênant. Les personnes concernées souffrent souvent en silence et n'osent pas demander de l'aide. Pourtant, vous n'êtes pas seul, puisqu'elle touche plus de 500'000 personnes en Suisse.

### Qu'est-ce que l'incontinence urinaire ?

La vessie n'est pas forcément en cause. En effet, il existe diverses formes et causes de miction involontaire. Les femmes sont souvent atteintes d'incontinence à l'effort, ou de ce qu'on appelle l'incontinence par impériosité. L'incontinence à l'effort occasionne une perte d'urine lorsque l'on tousse, éternue, rit ou fait des efforts physiques soudains. L'incontinence par impériosité, ou vessie hyperactive, se caractérise par une urgence mictionnelle qui peut engendrer une perte d'urine incontrôlée. Les hommes sont principalement atteints d'incontinence par regorgement. Elle est due à un trouble de vidange de la vessie dont une hyperplasie bénigne de la prostate peut être la cause.

### Quels sont les symptômes typiques ?

L'incontinence, répandue chez les personnes de plus de 40 ans, n'est pas dangereuse, mais elle est très gênante. Non traités, les symptômes, et la souffrance psychologique qui y est associée, s'intensifient avec l'âge. Les symptômes typiques sont :

- une miction fréquente (plus de 8 passages aux toilettes en 24 heures)
- une urgence mictionnelle
- plusieurs passages nocturnes aux toilettes
- une perte d'urine involontaire (incontinence)

### Comment le diagnostic est-il posé ?

En général, les personnes concernées identifient elles-mêmes l'incontinence. Elles hésitent toutefois à en parler à un professionnel. Plusieurs médecins sont spécialisés dans l'incontinence : un gynécologue, un urogynécologue ou un urologue peut vous aider.

Diverses méthodes de diagnostic sont employées. Dans la plupart des cas, les patients sont priés de remplir un journal des mictions pendant une période déterminée afin que le médecin puisse évaluer leur consommation de boissons et le nombre de passages aux toilettes. Il peut également procéder à une analyse d'urine ainsi qu'à une échographie.

### Quels sont les traitements ?

Une fois le diagnostic posé, plusieurs options s'offrent aux patients. En cas d'incontinence légère, une modification des habitudes de consommation de boissons et d'aliments, telle qu'une diminution des quantités de boissons stimulantes comme le café, peut déjà être bénéfique. On recommande en outre d'éviter les agrumes et les plats épicés, et de veiller à avoir une alimentation riche en fibres. La rééducation du plancher pelvien, des exercices de relaxation (yoga p. ex.) ou des médicaments phytothérapeutiques ont des effets positifs sur la vessie. Des médicaments sous ordonnance peuvent également être prescrits.

### Comment prévenir l'incontinence ?

La rééducation du plancher pelvien est recommandée comme mesure préventive chez l'homme comme chez la femme. Dix minutes d'exercices par jour suffisent. Des centres du plancher pelvien proposent également une rééducation ciblée dans plusieurs régions de Suisse. Vous pouvez par ailleurs exercer votre vessie au quotidien : ne vous rendez pas aux toilettes pour évacuer de toutes petites quantités d'urine, car la vessie s'y habitue. Si vous avez une envie pressante, essayez de penser à autre chose afin de retarder le plus possible votre passage aux toilettes. Autre conseil souvent omis : buvez suffisamment d'eau. En effet, le plancher pelvien n'est pas suffisamment stimulé lorsque la vessie ne se remplit jamais complètement, ce qui favorise l'incontinence.

### A qui puis-je m'adresser ?

Vous trouverez davantage d'informations en utilisant le code QR. Veuillez également vous adresser directement à un médecin.



En cas d'incertitude, il est utile de consulter un urologue.





## Montrez vos pieds...

Les mycoses des pieds et des ongles sont pénibles mais se traitent bien.

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

Le risque de mycose des pieds augmente quand le système immunitaire est affaibli ou quand le film hydrolipidique de la peau ne fonctionne pas de manière optimale. La maladie est généralement due à des champignons filamenteux qui se nourrissent de la kératine présente dans la couche supérieure de la peau et dans les ongles. Les spores de champignon se propagent facilement dans un environnement chaud et humide comme celui de la piscine ou des douches collectives. Dans les piscines couvertes, leur

concentration est particulièrement élevée autour des jets désinfectants. Paolo Pedrazzetti, dermatologue à Adliswil, conseille donc de porter des sandales de bain dans les piscines publiques: «C'est à cette seule condition qu'on peut recommander d'utiliser les dispositifs prévus pour se désinfecter les pieds.»

La mycose des pieds touche surtout les personnes qui transpirent abondamment des pieds, font beaucoup de sport ou portent souvent des bottes en caoutchouc, de grosses bottes d'hiver, des chaussures de ski ou des baskets non respirantes. Les spores de champignon peuvent survivre jusqu'à six mois sur les squames de peau dans les chaussures, mais aussi sur les moquettes, les vêtements et les serviettes de bain. «Cela dit, les spores ne peuvent pénétrer dans la peau que si celle-ci est déjà abîmée, si elle présente de petites crevasses invisibles à l'œil nu», explique le dermatologue.

### Reconnaître la mycose des pieds

La mycose des pieds se manifeste de trois façons. Dans environ 90 % des cas, l'infection apparaît entre le quatrième et le cinquième orteil. Au début, la peau prend un aspect blanchâtre et se ramollit. Puis, le plus souvent, de petites vésicules et des fissures douloureuses et suintantes apparaissent. Paolo Pedrazzetti ajoute: «Parfois, la peau a aussi une mauvaise odeur – à cause des bactéries qui se nichent dans les plaies.»

Dans la deuxième forme, le champignon provoque, sur la voûte plantaire, des vésicules que l'on confond souvent avec une allergie. Dans la troisième forme, la couche cornée s'épaissit. Les personnes touchées pensent que la peau de leurs pieds est simplement sèche. «L'examen de la peau au microscope ou la mise en culture permettent d'en avoir leur cœur net».

**Il est aussi important de traiter la mycose des pieds car elle peut entraîner une mycose des ongles.**



Un bon soin des pieds permet de détecter les mycoses des pieds et des ongles.



## Cors aux pieds? Va-t'en®!

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



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Information sur le médicament sur [www.swissmedinfo.ch](http://www.swissmedinfo.ch). En vente en pharmacies et drogueries. Melisana AG, 8004 Zurich, [www.melisana.ch](http://www.melisana.ch)





La mycose du pied doit être traitée à temps.

**Ne pas interrompre le traitement trop tôt**

Paolo Pedrazzetti recommande de toujours traiter une mycose des pieds rigoureusement et le plus tôt possible pour éviter, d'une part, de contaminer d'autres personnes et, d'autre part, que la mycose ne serve de porte d'entrée à d'autres pathogènes comme des bactéries. Il précise: «Si des streptocoques ou des staphylocoques se retrouvent dans le système lymphatique, ils peuvent provoquer une septicémie qui, dans les cas extrêmes, devra être traitée à l'hôpital par des antibiotiques.»

Le traitement de la mycose des pieds passe par une substance active qui s'applique sous forme de spray, de lait, de poudre ou de crème. Il est important de poursuivre le traitement pendant au moins une semaine après l'amélioration des symptômes. Car en cas d'arrêt trop précoce, une nouvelle flambee pourrait survenir. Le traitement dure généralement deux semaines.

**Mycose des ongles**

Il est aussi important de traiter la mycose des pieds car elle peut entraîner une mycose des ongles. Outre des facteurs génétiques, les chaussures non respirantes, trop petites ou trop grandes, certains types de sports qui mettent les ongles de pieds particulièrement à l'épreuve (le football, la danse, le tennis, p. ex.), les atteintes de la plaque unguéale ou les coups sur les ongles favorisent le problème. Les signes d'une onychomycose sont un décollement de la plaque unguéale, un changement de couleur ou un épaississement de l'ongle. Avec le temps, l'ongle peut devenir cassant ou se fendre. Parfois, le sillon latéral peut s'enflammer, ce qui peut être douloureux.

**Un traitement de longue haleine**

Paolo Pedrazzetti recommande également d'agir rapidement, car la mycose des ongles est plus facile et plus rapide à traiter à un stade précoce. Selon le spécialiste, le traitement dépend de la façon dont l'infection se présente. Si la plaque unguéale est épaissie, la masse infectée doit d'abord être érodée puis traitée avec une pommade à l'urée associée à un antimycosique. Si les ongles sont très abîmés, la substance active sera appliquée sous forme de spray ou de vernis. Quand seul le haut de l'ongle est touché, le vernis permet de faire disparaître le champignon dans 80% des cas. Si la racine de l'ongle ou si plus de trois ongles sont atteints, la mycose doit être traitée par voie orale avec des comprimés à prendre pendant au moins trois mois. Après cela, soit on poursuit le traitement médicamenteux, soit on passe à la pose d'un vernis sur les zones encore touchées jusqu'à ce que des ongles sains aient repoussé. Pendant le traitement, toutes les chaussures doivent être scrupuleusement désinfectées avec un fongicide, idéalement après la première semaine de traitement, afin d'éviter toute réinfection. <

**Comment se protéger?**

- > Portez des sandales de bain à la piscine et dans les douches publiques.
- > Utilisez les dispositifs de désinfection des piscines publiques.
- > Portez des chaussures respirantes et bien ajustées.
- > Ne portez pas les mêmes chaussures deux jours de suite.
- > Si vous transpirez facilement des pieds, gardez-les au sec (au besoin avec une poudre qui absorbe l'humidité).
- > Après la douche ou le bain, essuyez bien les espaces entre les orteils.
- > Changez vos chaussettes / socquettes tous les jours.
- > Évitez les chaussettes / socquettes en matériaux synthétiques. Elles favorisent la transpiration.
- > Lavez vos chaussettes / socquettes à au moins 60 °C.
- > Utilisez une crème de soin pour préserver la souplesse de la peau des pieds. (Attention: pas pendant le traitement de la mycose.)



**Burgerstein MagnesiumVital direct**

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



Pat Burgener, snowboarder et musicien avec Strath Iron

**En cas de fatigue – Strath® Iron**

Strath Iron est une association de levure végétale fermentée et plasmolysée avec 61 micronutriments, de fer naturel fermenté et de vitamine C. Le fer naturel est très bien toléré et peut être facilement absorbé par l'organisme.

**Le fer présent dans Strath Iron**

- > contribue à réduire la fatigue et l'épuisement
- > contribue à un métabolisme énergétique normal

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

Bio Strath AG  
8008 Zürich  
bio-strath.com



Pour en savoir plus:

**Vous avez la mémoire qui flanche?**



**Tebofortin**  
Lors de pertes de mémoire et de diminution de la concentration.

Disponible dans votre pharmacie.

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





# La citrouille et ses bienfaits

Saviez-vous que botaniquement parlant, la citrouille est considérée comme une baie? Certes, une baie très surdimensionnée – selon le Guinness des Records, le plus gros spécimen jamais enregistré pesait plus de 1000 kilogrammes.

## Ce que renferme la citrouille:

- > Beaucoup de vitamines: En particulier les vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, l'acide folique et la vitamine C. Les vitamines sont des composés organiques essentiels qui participent à la production d'énergie ou la formation d'hormones, d'enzymes et de cellules sanguines. Ces composés doivent être presque exclusivement apportés par l'alimentation.
- > Des minéraux et oligo-éléments: Par exemple le potassium, le calcium, le magnésium, le fer, le zinc et le sélénium. Ils sont également ingérés avec la nourriture. Ce sont des nutriments inorganiques dont le corps a besoin pour la construction des cellules, des os ou des dents.
- > Beaucoup de fibres: Des fibres végétales, en grande partie indigestes, composées de glucides à longue chaîne. Elles favorisent le processus digestif, préviennent la constipation et procurent une sensation de satiété plus longue.
- > Calories: Presque aucune calorie dans la chair de citrouille (25kcal pour 100g). On peut en manger sans se soucier de sa ligne, contrairement aux graines de citrouille, souvent utilisées comme en-cas. 100g fournissent environ 500kcal!

## À propos de l'huile de graines de citrouille

Épaisse et d'un vert intense avec une sensation veloutée sur la langue: c'est ainsi que se présente l'huile de pépins de citrouille, qui séduit par son goût prononcé de noisette et d'arôme grillé.

Après broyage, les graines de citrouille sont transformées en une pâte, torréfiées puis pressées. Pour produire un litre d'huile, il faut environ deux kilos et demi de graines provenant d'une trentaine de citrouilles.

L'huile de pépins de courge est particulièrement riche en acides gras polyinsaturés, en vitamines et en oligo-éléments, elle est donc considérée comme très précieuse pour une alimentation équilibrée et saine. <

## Recette

### Soupe de légumes à la citrouille

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 petite citrouille
- 2 à 3 carottes
- 1 patate douce
- 1 bulbe de fenouil, le tout coupé en gros dés
- 1 morceau de gingembre, coupé finement
- 1 bouquet de persil, haché
- 0,75 l de bouillon de légumes
- 4 cuillères à soupe de graines de citrouille
- 400 ml de lait de coco
- Sel, poivre, cardamome, thym
- Jus d'un citron
- Un peu de crème aigre et d'huile de pépins de courge

Préparation:

- > Faites cuire tous les légumes, le gingembre et le persil dans le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- > Faites griller les graines de citrouille dans une poêle sans matière grasse.
- > Ajoutez le lait de coco aux légumes et faire chauffer, puis mixez le tout, assaisonnez et ajoutez le jus de citron.
- > Versez dans des bols à soupe, saupoudrez de graines de citrouille, ajoutez une cuillerée de crème aigre et arrosez de quelques gouttes d'huile de pépins de courge.

Bon appétit!

- > (Cette recette est issue du livre de cuisine «Heilkraft von Obst und Gemüse» (Pouvoir Curatif des Fruits et Légumes) d'Ursel Bühring et Bernadette Bächle-Helde. Éditions Ulmer, ISBN: 978-3-8186-1371-6)





# Toux chez les enfants

Il existe différentes causes de toux chez les enfants. Dans certaines situations, il est impératif de consulter un médecin.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

**Les infections des voies** respiratoires sont la cause la plus fréquente de toux chez les enfants. Le plus souvent, ce sont des virus à l'origine d'un rhume, d'une grippe ou d'une bronchite. Toutes ces affections peuvent entraîner une inflammation des voies respiratoires, et s'accompagner de toux.

**Les allergies**, en particulier les réactions allergiques à certaines substances telles que le pollen, les acariens ou les poils d'animaux, peuvent provoquer une toux chez les enfants. Cette toux est souvent sèche et survient à certaines périodes de l'année ou à proximité de substances allergisantes.

**L'asthme** est une maladie respiratoire chronique qui peut générer des épisodes de toux, des difficultés respiratoires et une sensation d'oppression dans la poitrine. Chez les enfants, l'asthme se manifeste souvent par une toux persistante ou récurrente, en particulier la nuit ou après un effort physique.

**Les irritants** environnementaux tels que la fumée, la pollution, les vapeurs nocives ou les substances fortement odorantes peuvent attaquer les voies respiratoires et provoquer une toux chez les enfants.

## Quand consulter un médecin lorsqu'un enfant tousse?

La plupart des cas de toux chez les enfants sont bénins et les symptômes disparaissent d'eux-mêmes en quelques jours à quelques semaines. Cependant, dans certains cas, il est indispensable de consulter un médecin:

- > En cas de toux persistante ou récurrente: si la toux dure plus de deux semaines ou revient régulièrement. Cela pourrait être le signe d'une maladie sous-jacente telle que l'asthme ou une infection chronique nécessitant un traitement.
- > En cas de difficultés respiratoires graves: si l'enfant a du mal à respirer, présente une respiration rapide ou superficielle, ou une décoloration bleutée des lèvres ou du visage, il convient de consulter un médecin immédiatement.
- > En cas de symptômes concomitants: si la toux s'accompagne d'une forte fièvre, de douleurs intenses, d'expectorations sanglantes ou d'autres symptômes inhabituels, la cause doit être examinée médicalement et un traitement approprié doit être initié. <

# Fait en suisse pour la suisse

«Veux-tu continuer à errer sans cesse? Regarde, ce qui est bon est à portée de main!» Dès le XVIII<sup>e</sup> siècle, Goethe exprimait déjà une idée de plus en plus tendance aujourd'hui. L'importance accordée au local s'accroît dans les domaines les plus divers.



## De la nature à la médecine

Efficacité cliniquement prouvée des médicaments à base de plantes - La société Max Zeller Söhne AG s'est spécialisée dans le développement, la fabrication et la commercialisation de ces produits. L'objectif visé par les quelque 160 collaborateurs des sites de Romanshorn et d'Uttwil est de continuer à contrôler l'ensemble de la chaîne de création de valeur, de la semence au produit fini.

Plus d'informations:  
zellerag.ch

**Max Zeller Söhne AG**  
8590 Romanshorn  
zellerag.ch/fr/

## Votre partenaire santé suisse

axapharm est une entreprise suisse spécialisée dans la distribution de génériques, de produits OTC et médicaux, de compléments alimentaires et de biocides de haute qualité sur le marché suisse. La plus suisse possible: nous tenons à ce que tous nos produits sous marque propre soient fabriqués en Suisse ou en Europe.



## Booster du système immunitaire

Complex Vitamine C 750 mg retard soutient le système immunitaire dans la défense contre les infections et contribue à un fonctionnement normal du système immunitaire. Elle favorise la protection cellulaire, soutient le métabolisme énergétique et réduit la fatigue et l'épuisement au quotidien. Grâce à sa formulation, la vitamine C est libérée de manière retardée pendant 8 heures.

Les compléments alimentaires ne peuvent pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée ni à un mode de vie sain.

**axapharm ag**  
6340 Baar  
axapharm.ch



## Tout l'intérêt du Space Star

Pour l'organisation Spitex Thal et ses quelque 100 collaborateurs, des véhicules sûrs et fiables sont essentiels. C'est pour cela qu'ils misent depuis de nombreuses années sur la Mitsubishi Space Star et sur un partenariat avec le Garage Steiner & Schneeberger GmbH.



«Nous opérons dans un environnement rural», explique Isabel Zimmermann, directrice générale de Spitex Thal, «et nous avons besoin de véhicules petits, maniables fiables et économiques.» La Mitsubishi Space Star répond à toutes ces exigences, et le rapport qualité-prix est également correct. L'organisation utilise ce modèle depuis huit ans déjà et en est très satisfaite. Les véhicules sont livrés et entretenus par le Garage Steiner & Schneeberger GmbH à Balsthal, une chance pour l'organisation Spitex, comme le souligne sa directrice. Le fait que le garage se trouve dans le même bâtiment est très pratique, mais n'a finalement pas été décisif, indique Zimmermann. «Pour nous, le package complet était important, cela inclut les véhicules ainsi que l'assistance d'un partenaire compétent, disponible à tout moment.» Philipp Schneeberger, propriétaire et gérant du Garage Steiner & Schneeberger GmbH, explique ce que cela signifie concrète-

ment: «Nous sommes joignables sept jours sur sept, 24 heures sur 24. Donc, en cas de besoin, nous sommes rapidement sur place.» C'est très important pour Spitex Thal, car les clients dépendent de leurs services et donc l'organisation dépend des véhicules. C'est exactement là que la marque Mitsubishi entre en jeu, comme le souligne Schneeberger. «La fiabilité est vraiment très élevée et la maintenance est économique. C'est un plus pour ces véhicules et bien sûr pour la marque en général.»

### Partenariat éprouvé

La flotte Mitsubishi de l'organisation Spitex Thal compte désormais 15 véhicules. «Nos collaborateurs parcourent environ 20000 kilomètres par an», explique la directrice, ce qui signifie que les véhicules sont remplacés environ tous les cinq ans. C'est justement le cas actuellement, et Philipp Schneeberger se réjouit de pouvoir remettre progressivement à

Isabel Zimmermann, les nouveaux modèles Mitsubishi Space Star. Ainsi, le partenariat éprouvé se poursuit, une véritable situation gagnant-gagnant. Surtout pour les employés de l'organisation Spitex Thal, qui peuvent compter sur leurs Mitsubishi Space Stars.

[mitsubishi-motors.ch](https://mitsubishi-motors.ch)



# LEASING. CONDUITE. ÉMOTIONS.



## MITSUBISHI SPACE STAR



En savoir plus sur  
[mitsubishi-motors.ch](https://mitsubishi-motors.ch)





**Baisers Chauds**

Embrasser rend non seulement heureux, mais c'est bon pour la santé et ça vous rend beau. Lors d'un baiser, le pouls augmente et le métabolisme est stimulé. Des hormones du bonheur sont libérées, le stress baisse et la sensibilité à la dépression et



à l'hypertension diminue. De plus, les muscles du visage sont sollicités, ce qui peut avoir un effet raffermissant sur la peau. Avez-vous déjà embrassé aujourd'hui?

**Pas des mamans corbeaux!**

Les jeunes corbeaux quittent le nid assez tôt. À ce stade, les oisillons ne sont pas encore autonomes, ils peuvent à peine voler et s'asseoir sur le sol ou sur une branche. Ont-ils été abandonnés par leurs parents ou sont-ils tombés du nid? Si vous observez ces animaux de plus près, vous vous rendrez compte qu'ils ne sont pas du tout impuissants, et qu'ils continuent d'être soignés avec amour par leurs parents.



**Avancées médicales**

L'expérimentation animale ne sert pas uniquement à développer et tester de nouveaux médicaments. A ce jour, de nombreuses nouvelles thérapies et avancées médicales lui sont attribuées. Par exemple, sans tests sur les animaux, il n'y aurait pas aujourd'hui de stimulateurs cardiaques ou de prothèses de hanche. Beaucoup de techniques chirurgicales ont d'abord été testées sur l'animal.



**Feuillage d'automne coloré**

Un arbre à feuilles caduques évapore chaque jour plusieurs centaines de litres d'eau à travers ses feuilles. Pour survivre pendant la saison froide et sèche, il perd son feuillage à l'automne. Mais avant cela, l'arbre retire la précieuse chlorophylle des vieilles feuilles et la stocke pour les nouvelles feuilles. Les pigments colorés des feuilles qui étaient masqués par le vert de la chlorophylle, apparaissent maintenant. Quel beau feuillage!

**Lire et vivre plus longtemps**

Lire beaucoup est bon pour l'âme et le corps. La lecture réduit le stress et favorise l'imagination et la fantaisie. Elle améliore l'intelligence émotionnelle et rend intelligent! Une étude de l'Université de Yale montre que les «rats de bibliothèque» ont une plus grande espérance de vie. 3,5 heures de lecture par semaine, augmentent l'espérance de vie de 17%, voire même de 23% pour les grands lecteurs.



**Champignons sains**

C'est maintenant la haute saison pour les champignons. Si vous vous promenez dans les bois, vous avez de bonnes chances d'en trouver. Les champignons sont très sains pour la santé. Ils contiennent des minéraux et des oligo-éléments, ainsi que des vitamines, principalement du groupe B. Ils ont bon goût et ont une teneur faible en calories. C'est pour cela qu'ils provoquent l'intérêt de beaucoup de personnes. Mais attention: il existe aussi certaines variétés toxiques (vénéneuses), qui ne sont pas toujours aussi faciles à reconnaître que les amanites tue-mouches.



**Comment participer?**

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

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

Date limite d'envoi: 31 Octobre 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

The Raging Bull ↑	Parcours touristique	Charge d'un baudet	Encaustiquer	Afrique Équatoriale	Discussion sur un thème	Sandales très légères (2m.)	Messagerie électronique	Ne pas parler sérieusement	Affection psychique
10			Sommet entre FR et VD (3m.)						11
Arbre toujours vert	Refuse de reconnaître	5			Bruit d'accélération	Fin de participe		L'Otan aux USA	Question d'un test
			Pauvres hommes	Sommet entre FR et VD (2m.)	2				
Qui manque de naturel	Les poissons en ont	Contact rude				Village des Pays-Bas	Voix de femme		9
Regarder avec dédain			7	Ville autrichienne	Sorties de l'imprimerie			4	
		Bain de vapeur		Fruits des ronces			Arbre des rég. tempérées		
A donc un certain coût	Travail du métal	Sécrétion de la peau							
Poissons du lac Léman	13			Semaine culturelle bien-noise	Se dit d'un muscle				
		Détourner du droit chemin	Partie nulle aux échecs						
Signal de détresse	Rauque	3							
Retombé en enfance (fam.)			Relatif aux brebis	Écrivain allemand (Michael)					
Village le plus froid du pays (2m.)	Le gardien lui tourne le dos	N'existent pas sans déjà							1
		12							
On y traverse à pied			Pas convenable						6
Qui vient d'un autre pays			8						

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 en savoir plus sur notre prestation de service ou réserver un rendez-vous dans un centre auditif Audika ?

Tél. 0800 22 11 22 ou [www.audika.ch](http://www.audika.ch)

Audika

Centre auditif

**Solution**



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

**COURBATURES**



# Empoisonnements dangereux

Les intoxications domestiques peuvent avoir de graves conséquences, mais peuvent aussi souvent être évitées. En prenant des mesures préventives et en agissant de manière appropriée en cas d'urgence, vous pouvez protéger, vous et votre famille, contre de tels accidents.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

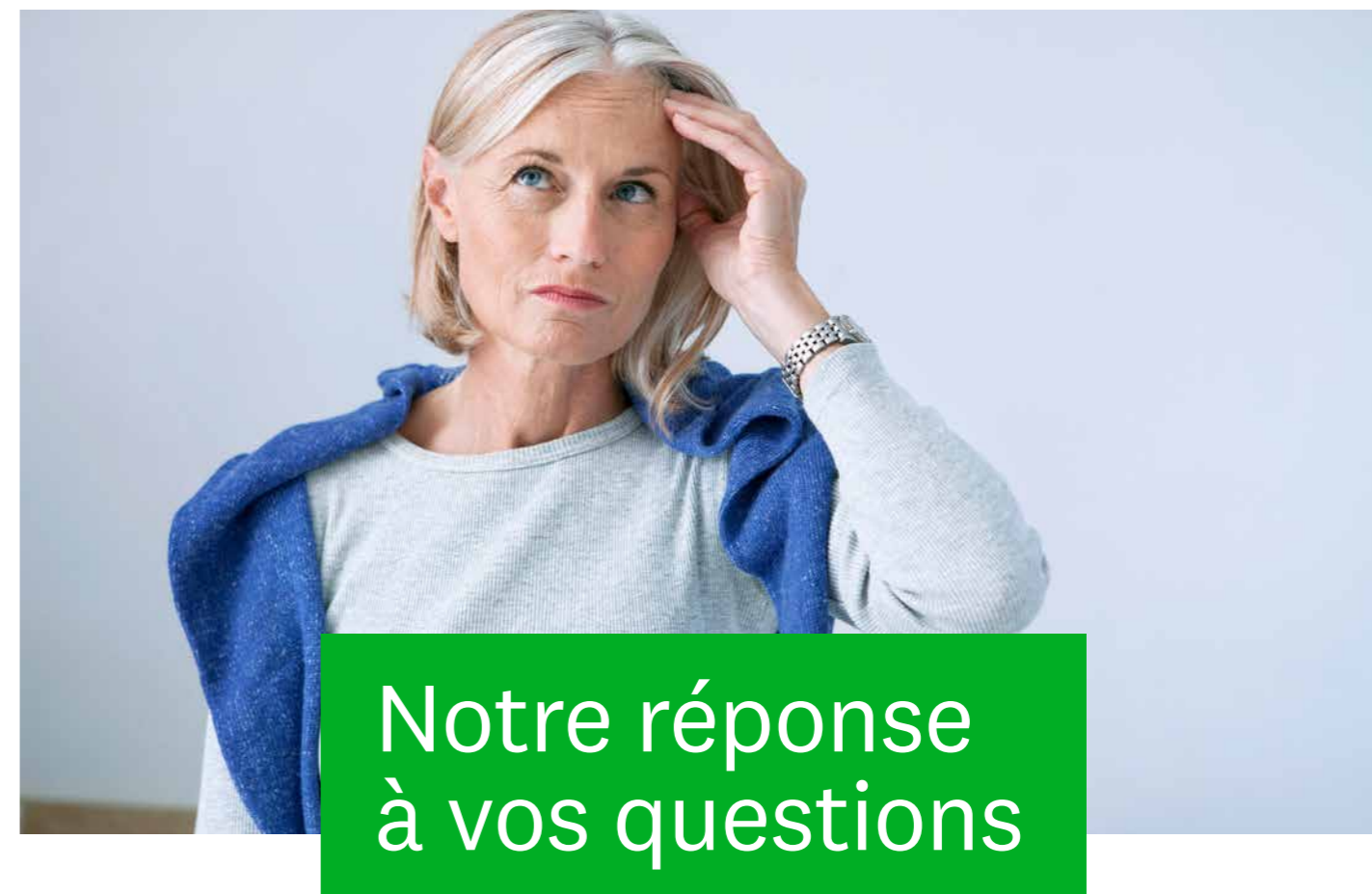
## Les causes les plus courantes d'empoisonnements domestiques:

- > **Produits de nettoyage et pesticides, peintures ou solvants:** Beaucoup de ces produits contiennent des substances chimiques pouvant être toxiques s'ils sont mal utilisés. En cas d'ingestion, d'inhalation ou de contact avec la peau, ces produits peuvent causer de graves problèmes de santé. Par conséquent, il est important de toujours les conserver hors de la portée des enfants, de bien les étiqueter et de les utiliser conformément aux instructions.
- > **Médicaments:** Qu'ils soient délivrés sur ordonnance ou en vente libre, ils constituent une cause fréquente d'intoxication. Les enfants risquent d'en avaler accidentellement alors qu'ils ne leur sont pas destinés, tandis que les adultes peuvent prendre un mauvais dosage. Il est donc recommandé de conserver les médicaments en lieu sûr, dans leur emballage d'origine, avec la notice.
- > **Plantes:** Certaines plantes d'intérieur et de jardin contiennent des substances toxiques. Les enfants peuvent toucher voire manger accidentellement ces plantes. Les végétaux toxiques doivent être identifiés et tenus hors de portée des enfants, parfois il est conseillé de ne pas les conserver,

## Que faire en cas d'empoisonnement?

Malgré toutes les mesures de précaution, des intoxications ne sont pas impossibles. Voici les étapes clés à suivre en cas d'empoisonnement:

- > **Rester calme:** Ne paniquez pas et calmez la personne affectée.
- > **Appeler les secours:** En cas de situation grave, composez les numéros d'urgence 112 ou 144. Fournissez toutes les informations pertinentes, y compris le type d'intoxication et la substance ingérée. Dans les cas moins graves ou en cas de doute, le Centre Suisse d'Information Toxicologique peut vous renseigner (téléphone: 145).
- > **Dispenser les premiers secours:** Suivez les instructions de l'expert lors de l'appel d'urgence pour initier les premiers secours. N'essayez surtout pas de soigner la personne concernée par vous-même, car un mauvais traitement peut entraîner d'autres complications. <



## Notre réponse à vos questions

**«Je suis déjà âgé et parfois j'ai des problèmes de mémoire. Mon médecin généraliste m'a prescrit un médicament à base de ginkgo. Mais je préfère m'appuyer sur des thérapies fiables, je ne crois pas trop aux plantes. Qu'en pensez-vous?»**

*Pharmacienne:* Depuis la nuit des temps, les composants végétaux sont utilisés en médecine. On leur attribue un effet curatif ou fortifiant. À l'époque, la résultante ne pouvait pas encore être scientifiquement prouvée, et on s'appuyait sur des observations et des expériences. Bien sûr, il existait des herbes médicinales dont certaines devaient être consommées avec prudence, pouvant avoir de graves effets secondaires. D'un autre côté, nous bénéficions encore aujourd'hui du savoir traditionnel de nos ancêtres.

Le fait que de nombreuses plantes ont des propriétés bénéfiques et curatives peut désormais

être prouvé sans équivoque à l'aide de méthodes d'analyse et d'études modernes. C'est aussi la raison pour laquelle nombre de fabricants de médicaments misent sur le pouvoir des plantes médicinales. Pour que leurs médicaments soient approuvés, une documentation complète sur la qualité, et des études sur l'efficacité et la sécurité doivent être fournies. Parmi les plantes dont l'action et la sécurité ont été largement documentées, on trouve le ginkgo.

Le ginkgo est très souvent utilisé contre la diminution des performances mentales, comme les troubles de la mémoire et de la concentration. Il est également utilisé contre les vertiges, les acouphènes ou le soi-disant «syndrome des vitrines» (dénommé Artériopathie périphérique oblitérante) qui se manifeste par des douleurs aux mollets après un effort de marche en raison d'une mauvaise circulation sanguine (problème d'irrigation sanguine). Les effets prouvés scientifiquement sont une amélioration des performances cérébrales, une augmentation du flux sanguin dans la zone des petits vaisseaux et une optimisation de l'apport d'oxygène dans le cerveau. <





# NOUVEAU

dans les soins  
anti-âge intensifs.

- **Crème de Nuit**

Pour la peau normale ou mixte.  
Avec une texture plus légère.

- **Gel Contour des Yeux**

Réduit les cernes et les poches.  
Avec un applicateur rafraîchissant  
pour un effet immédiat.



Deux nouveaux produits complètent la gamme de soins anti-âges intensifs hautement tolérés et très efficaces. La Crème de Nuit nourrit et régénère la peau pendant la nuit avec une texture légère qui apporte de la fraîcheur et de l'éclat. Dans le Gel Contour des Yeux, Eye'Fective™, en combinaison avec le complexe de biostimulateurs, agit contre le regard fatigué et donne un aspect radieux. Les cernes et les poches sous les yeux diminuent immédiatement. Une combinaison parfaite pour commencer une nouvelle journée.

Plus de détails

