



astrea

pharmacie



**Allergies
de contact**
Fini la peau irritée

Sommeil
Comment le corps et
l'esprit se régénèrent

Un
cadeau de
votre
pharmacie

Conseils de santé pour toute la famille

Bien se préparer pour l'hiver



Mal de gorge?

- Picotements dans la gorge
- Sensation de sécheresse
- Envie de tousser
- Extinction de voix



www.gelorevoice.ch

GeloRevoice

- stimule la salivation
- humidifie la muqueuse
- forme un film protecteur hydratant sur les muqueuses de la cavité bucco-pharyngée
- protège la muqueuse contre les substances irritantes
- calme les muqueuses qui sont à vif
- régénère les cordes vocales et réduit l'enrouement
- atténue rapidement et sensiblement le mal de gorge
- calme la muqueuse buccale

Sans antibiotique ni antiseptique.

GeloRevoice – L'alternative! Ça ne doit pas toujours être des antibiotiques ou antiseptiques. Les causes de maux de gorge sont souvent des infections virales. Contre celles-ci, les antibiotiques ou antiseptiques sont en général sans effet. Les antiseptiques et antibiotiques peuvent endommager la flore buccale, laquelle protège les tissus contre l'agression d'intrus dommageables et qui soutient également le système immunitaire. Des antiseptiques comme le chlorure de cétylpyridine ne devraient pas être utilisés en cas de muqueuses endommagées, car ils retardent la guérison de celles-ci. De plus, le chlorure de cétylpyridine peut altérer le film de mucus naturel et protecteur de la cavité bucco-pharyngée à travers la réduction de la tension de surface.

Dispositif médical. Distribution: Alpinamed AG, Freidorf

Tirage total

111 000 exemplaires

Numéro

11 – Novembre 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

Chère lectrice, cher lecteur,

Au cours de ces derniers mois, nous avons œuvré pour entièrement repenser et actualiser notre site web. Vous y trouverez désormais une large sélection d'articles qui ont été recherchés par des experts et qui couvrent l'ensemble du spectre de la santé. Nous ajouterons régulièrement de nouvelles fonctionnalités et des textes inédits et continuerons ainsi à élargir notre offre.

Laissez-vous surprendre et jetez un coup d'œil à notre site «relooké». Notez toutefois que nous ne mettons en ligne qu'une sélection des articles de notre dernière édition imprimée. Cela vaut donc toujours la peine de demander dans votre pharmacie la version imprimée complète de votre revue pharmaceutique...

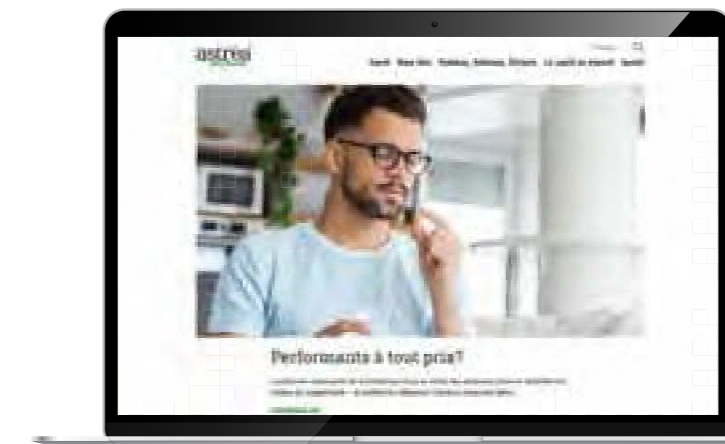
Cordialement,



Ch. Schittny

Christiane Schittny

Rédactrice en chef et pharmacienne



Voici comment nous protéger: ✓

Se faire vacciner contre la grippe et le COVID-19.

Mieux se protéger à partir de 65 ans et en cas de maladies préexistantes.

protegerdelagrippe.ch



22



32



39

Dossier principal

6 Affronter les virus hivernaux

Santé

- 12 Rhumes: quand les femmes enceintes et les nourrissons sont concernés
- 14 Enrouement: lorsque la voix déraile
- 22 Vitamines et minéraux: nourrir son système immunitaire
- 26 Le gingembre: bien plus qu'une épice
- 39 Stress: détendez-vous!
- 42 Quand la cicatrisation se fait attendre
- 46 Allergies: éviter les agressions cutanées
- 50 Conseils pour une vessie saine
- 59 Conseils du pharmacien: l'acné chez les adultes

Savoir

- 28 Sommeil: le temps de rêver
- 32 Testez vos connaissances: Santé oculaire

Politique de santé

- 16 Mythes sur les pharmacies passés au crible

Question d'enfant

- 36 C'est quoi l'homéopathie?

Interview

- 20 Rhume ou grippe?

Recette

- 52 Les poireaux: des légumes sains

Informelles

- 3 Éditorial
- 3 Mentions légales
- 38 Conseils sur les produits
- 55 Conseils sur les produits
- 57 Mots croisés

En bref

- 54 L'armoire à pharmacie
- 58 Poème de Victor Hugo

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 1^{er} décembre 2023.



Affronter les virus hivernaux

De nombreuses mesures peuvent aider à rester en bonne santé pendant la saison froide, et notamment la vaccination contre la grippe.



TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Restez chez vous! Vous vous souvenez sûrement tous de cette invitation du Conseiller fédéral Alain Berset en mars 2020. Heureusement, la pandémie de coronavirus fait désormais partie du passé. Mais, les mesures prescrites et recommandées n'ont pas seulement contribué à épargner de nombreuses personnes d'une infection, mais aussi à éviter que ceux déjà infectés par le virus du Covid-19 ne contaminent d'autres personnes. Comme une sorte d'effet secondaire, les infections par des virus hivernaux tels que le rhume et la grippe ont également diminué. A tel point, que la vague de grippe de la saison 2020/21 n'a pas eu lieu.

La vaccination est la meilleure protection contre la grippe et les complications possibles.

La prochaine vague de grippe est inévitable

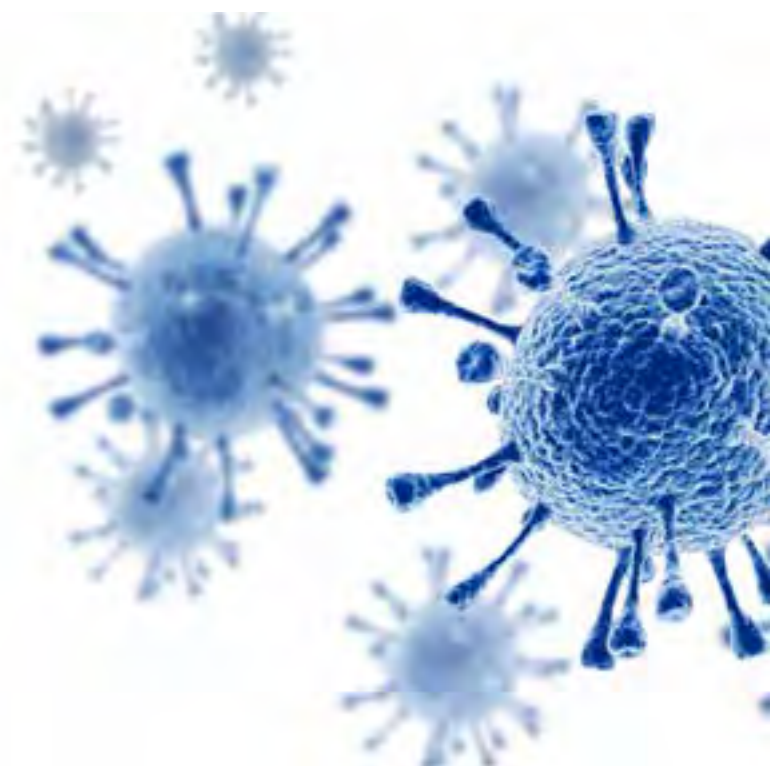
Au cours de «l'hiver corona», seulement 44 cas de grippe confirmés en laboratoire ont été enregistrés. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) écrit à ce sujet: «Les cas de grippe sont survenus de manière sporadique. Bien que l'intensité et la gravité de l'épidémie de grippe varient d'une année à l'autre, cette absence d'épidémie de grippe est exceptionnelle, mais elle a également été observée dans d'autres pays des zones tempérées.» À titre de comparaison: lors de la saison précédant la pandémie de coronavirus en 2019/20, 11 999 cas de grippe avaient été enregistrés; un an après l'absence de grippe, les virus de la grippe ont recommencé à augmenter en 2021/22 avec une force inchangée (11 962 cas).

Pas une maladie insignifiante

En réalité, nous devrions avoir appris quoi faire pour empêcher les virus de s'établir chez nous. «Les mesures visant à réduire la transmission du Covid-19 telles que le port du masque sur la bouche et le nez, le maintien des distances, les règles d'hygiène et les restrictions de voyage ont probablement joué un rôle déterminant dans la réduction de la transmission de la grippe», résume l'OFSP.

Même si certaines personnes ne se sentent pas fortement affectées par la grippe, elle peut avoir des conséquences graves pour d'autres: «En Suisse, la maladie entraîne généralement de 112 000 à 275 000 consultations médicales et plusieurs milliers d'hospitalisations ainsi que plusieurs centaines de décès. Les personnes les plus touchées sont principalement celles présentant un risque accru de complications liées à la grippe.» Selon l'OFSP, il s'agit notamment de:

- > Les personnes de plus de 65 ans;
- > les femmes enceintes et qui viennent d'accoucher;
- > les enfants (à partir de 6 mois), les adolescents et les adultes atteints d'une maladie chronique des poumons, du cœur, des reins ou d'un trouble du système immunitaire;



- > les enfants prématurés âgés de moins de 24 mois pendant la saison de la grippe (à partir de l'âge de 6 mois).
- > Tous ceux et toutes celles qui cohabitent ou travaillent avec des personnes présentant un risque élevé de complications (par exemple, le personnel de santé et de crèche), y compris l'entourage familial et professionnel des nourrissons (moins de 6 mois).
- > La recommandation s'adresse désormais également à toutes les personnes en contact régulier avec des volailles ou des oiseaux sauvages.

Un système immunitaire fort?

En prévention!

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

Echinaforce® forte

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

Une réponse naturelle

Protection gratuite

Pour toutes les catégories de personnes mentionnées ci-dessus, la vaccination est la meilleure protection contre la grippe et les complications possibles. Le moment idéal pour se faire vacciner va de mi-octobre au début de la vague de grippe.

Cette année, la **20^e Journée nationale de vaccination** contre la grippe aura lieu le **vendredi 10 novembre**. En règle générale, les personnes peuvent se faire vacciner sans rendez-vous. Les frais sont pris en charge par les caisses maladie pour les personnes des groupes à risque.

Dans certains cantons, il est également possible de se faire vacciner directement en pharmacie grâce à une offre de vaccination appropriée.

Gargarismes et bains de bouche

Parmi les mesures d'hygiène recommandées pendant la pandémie de coronavirus figuraient le lavage régulier et la désinfection des mains. En effet, les virus peuvent facilement atteindre les muqueuses de la bouche et du nez par contact avec des claviers d'ordinateur, des poignées de chariots de supermarché, des poignées de porte, etc. Une mesure préventive sous-estimée est la lutte contre les virus dans la zone nasopharyngée avec des antiseptiques, c'est-à-dire des substances actives qui



Sortez à l'air frais! Cela renforce les défenses immunitaires.

détruisent les agents microbiens bactériens, viraux et autres. C'est ce que déclare la Société allemande d'hygiène hospitalière dans un article de synthèse publié dans la Revue allemande des pharmaciens. Des études ont également montré que, in vitro – «dans le tube à essai» – les bains de bouche à base d'huiles essentielles, avec ou sans alcool, agissaient contre les virus invasifs. Les moins efficaces étaient le thé vert, la grenade et l'extrait d'aronia. L'action de l'extrait de sauge contre les virus de la grippe et les coronavirus humains a été prouvée.

Renforcer le système immunitaire

Lorsque le corps entre en contact avec des agents pathogènes, le système immunitaire tente de les neutraliser. Plus les défenses immunitaires sont fortes, plus il est probable qu'aucune maladie ne se déclare. Le système immunitaire peut être renforcé grâce, entre autres, à une alimentation saine et de l'exercice physique. Il est important d'éliminer des facteurs tels que le stress excessif, le tabagisme et l'alcool, qui affaiblissent le système immunitaire.

Parmi les remèdes à base de plantes qui renforcent le système immunitaire, on peut citer l'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*), la géranium du Cap (*Pelargonium sidoides*), l'eleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*), la rhodiola (*Rhodiola rosea*), le gingembre (*Zingiber officinale*), le curcuma (*Curcuma longa*), le raifort (*Armoracia rusticana*) et bien d'autres encore. Demandez conseil à votre pharmacie. <

Chaque année, de nouveaux cocktails de vaccins

En 1936, le premier vaccin vivant contre la grippe a été mis au point. Depuis 1942, les vaccinations antigrippales sont utilisées dans la population générale. Comme les virus de la grippe se modifient rapidement (mutent), de nouveaux vaccins doivent être développés chaque année. Ils sont élaborés par l'OMS en fonction des sous-types dominants de virus de la grippe dans les pays de l'hémisphère sud, pour les adapter à ceux de l'hémisphère nord. Avec les passagers aériens les virus se déplacent vers le nord en été – la période froide de l'hémisphère sud – où ils trouvent de nouveaux hôtes.

Les vaccins antigrippaux sont obtenus soit à partir d'œufs de poule embryonnés infectés, soit dans des cultures cellulaires de cellules Vero, issues du singe vert africain. Même si leur efficacité n'est «que» de 50 %, la vaccination reste la meilleure protection contre la grippe. La recherche d'un «vaccin universel» est toujours en cours.

Sources: bag.admin.ch, wikipedia.org

La grippe entraîne en Suisse chaque année plusieurs milliers d'hospitalisations et plusieurs centaines de décès.



Petite piqûre: grand impact.



Sirops IBSA, produits en Suisse.

- Simplement tourner, fraîchement préparé.
- Goût agréable aux fruits pour grands et petits.
- Avec un édulcorant qui préserve les dents.
- Convient aux diabétiques.

Dissout le mucus, libère les voies respiratoires.

Dissout le mucus et calme la toux.

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

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



Caring Innovation



Rhumes: quand les femmes enceintes et les nourrissons sont concernés

Les rhumes font tout simplement partie de l'hiver et n'épargnent personne. Mais attention : de nombreux médicaments ne doivent pas être administrés au hasard pour lutter contre les différents symptômes.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY

Un nez bouché? Pas de problème: les gouttes nasales à action rapide de l'année dernière sont utiles. Et une toux persistante? Là aussi, vous trouverez sûrement quelque chose qui convient dans l'armoire à pharmacie de la maison. Mais, ce n'est pas toujours si simple. Saviez-vous que certaines personnes ne peuvent recourir qu'à des médicaments spécifiques pour elles et qu'il faut toujours regarder attentivement ce qui convient à qui? C'est particulièrement vrai pour les nourrissons et les enfants, car ils ne sont pas de petits adultes et ont besoin d'un dosage adapté, voire de substances actives différentes. Les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent aussi être prudentes, car les substances absorbées peuvent être nocives pour le fœtus ou le nourrisson via la circulation sanguine ou le lait maternel.

Nourrissons et jeunes enfants

Alors qu'après la naissance, les immunoglobulines maternelles protègent toujours les bébés du rhume, cette protection diminue après environ six mois, et le premier rhume ne tarde pas à se manifester. Comme les nourrissons respirent principalement par le nez, la congestion nasale augmente la souffrance des petits patients. Un rhume anodin peut plus rapidement devenir une maladie grave chez les jeunes enfants que chez les adultes. Pour cette raison, en cas de rhume, il est recommandé de consulter un pédiatre, surtout chez les enfants de moins de deux ans.

Les pulvérisations et les gouttes d'eau salée avec une concentration accrue de sel aident à dégager le nez qui coule. Dans les cas plus tenaces, des préparations décongestionnantes contenant des substances actives telles que l'oxymétazoline ou

la xylométazoline sont utilisées à court terme à des doses adaptées à l'âge. Étant donné que les huiles essentielles telles que la menthe poivrée, le menthol ou le camphre peuvent provoquer de graves difficultés respiratoires chez les bébés et les jeunes enfants, elles sont contre-indiquées chez les plus petits.

Femmes enceintes et allaitantes

Pendant la grossesse, le système immunitaire est un peu affaibli, et un rhume vous rattrape rapidement. Les pulvérisations ou l'inhalation de vapeur avec de l'eau salée chaude aident à dégager un nez bouché. En outre, l'utilisation temporaire d'un spray nasal décongestionnant est en général tolérée pendant la grossesse ou l'allaitement. Pour calmer une sensation de picotement dans la gorge et une toux désagréable, les pastilles et les bonbons aident à stimuler la salivation et à hydrater et apaiser les muqueuses. De plus, les préparations à base de thé peuvent soulager les symptômes du rhume.

Cependant, tous les composés végétaux ne conviennent pas pendant la grossesse ou l'allaitement. Par exemple, les thés à la rose musquée, aux fleurs de tilleul et de sureau sont considérés comme



Les femmes enceintes doivent faire attention avant de prendre un médicament. Tous ne sont pas conseillés.

sans danger. Contre les maux de tête, les douleurs musculaires et la fièvre, certains médicaments tels que le paracétamol peuvent être administrés. Demandez conseil à un professionnel de la santé avant de les prendre. En cas de symptômes sévères du rhume et de forte fièvre, il est recommandé de consulter un médecin. <

Photo: rubchikova/adobe.stock.com

Nasivine®

CONTRE LE RHUME

LIBÈRE EN 1 MINUTE

AGIT JUSQU'À 12 HEURES

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Procter & Gamble International Operations SA

VERFORA



Enrouement: lorsque la voix déraile

L'enrouement est souvent associé à un rhume ou survient après avoir crié fort. Cependant, ce symptôme n'est pas toujours anodin. Que peut-on y faire?

TEXTE: ANDREA SÖLDI

Une voix rauque et enrouée est généralement considérée comme particulièrement masculine, intéressante, voire érotique – notamment dans la musique rock. Les rockstars contribuent parfois délibérément à cet enrouement en fumant excessivement. Mais, pour la plupart des gens, il s'agit d'un phénomène indésirable.

L'enrouement peut avoir de nombreuses causes. Le plus souvent, celles-ci sont bénignes, mais dans de rares cas, des maladies graves peuvent en être à l'origine. L'inflammation est l'une des raisons les plus courantes d'une voix rauque, enrouée et faible. Les virus du rhume ou les bactéries peuvent s'installer dans la région du larynx, ce qui empêche les cordes vocales de vibrer librement. En cas de

rhume, l'enrouement s'accompagne souvent de toux. Si l'état de santé s'améliore, l'enrouement disparaît généralement de lui-même en quelques jours. On peut soutenir la guérison avec des pastilles hydratantes contre la toux, en inhalant de la vapeur avec des huiles essentielles et en buvant suffisamment, de préférence une tisane chaude. Les plantes contenant des substances mucilagineuses, comme la guimauve, la mauve et le plantain, ont un effet apaisant sur les cordes vocales. Le lait chaud au miel ou le lait de fenouil avec du miel sont également des remèdes éprouvés. En outre, il faut éviter l'air trop sec.

Chanter au concert de rock

Parfois, une surutilisation des cordes vocales entraîne aussi une voix éraillée. En règle générale, ce

L'une des raisons les plus courantes d'une voix rauque et enrouée est une inflammation.

symptôme survient chez les enseignants qui doivent maîtriser une classe agitée, chez les personnes qui parlent beaucoup, comme les employés de centres d'appels, chez les adolescents qui ont chanté à tue-tête lors d'un concert pop ou chez les enfants qui doivent se faire entendre au milieu d'un groupe bruyant. Dans les cas extrêmes, la voix peut disparaître complètement ou seul un chuchotement est possible.

La raison de l'enrouement en cas de surmenage des cordes vocales est généralement un gonflement des muqueuses. Parfois, des nodules ou des polypes se forment sur les cordes vocales. Il s'agit de modifications bénignes des muqueuses qui disparaissent généralement d'elles-mêmes. Il est recommandé de

ménager la voix et d'humidifier les cordes vocales avec des boissons et des pastilles apaisantes. Les personnes qui parlent ou chantent beaucoup et qui souffrent régulièrement d'enrouement peuvent apprendre une technique vocale plus douce grâce à une thérapie vocale.

Quand ça ne guérit pas

La prudence est de mise lorsque l'enrouement dure plus de deux semaines, surtout en l'absence de cause évidente. Ce symptôme pourrait être un signe de bronchite chronique obstructive (BPCO), d'une inflammation ou d'une insuffisance thyroïdienne (hypothyroïdie), voire dans le pire des cas, d'un cancer du larynx. Le reflux gastro-œsophagien (remontées acides) peut également entraîner une voix rauque. En cas de symptômes persistants, une visite chez le médecin est donc recommandée. <

Retour aux



Retour aux sources

Umckaloabo® En cas de bronchite aiguë

Le médicament à base de plantes issu de la racine de *Pelargonium sidoides*



Disponible dans votre pharmacie ou droguerie.

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

www.umckaloabo.ch



Politique de santé

Mythes autour des pharmacies: vrai ou faux?

Les prix des médicaments sont à l'origine de l'explosion des coûts dans le système de santé; pharmaciennes et pharmaciens se contentent de délivrer les médicaments sur ordonnance et se remplissent les poches grâce à des marges généreuses. Voilà l'un des mythes répandus au sein de la population suisse. Ces mythes ont-ils un fond de vérité? Des explications – chiffres et faits à l'appui – permettent de clarifier la situation.

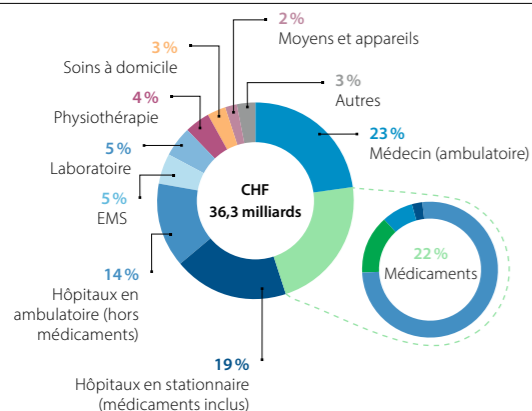
AUTEUR : GREGORY NENNIGER, SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Mythe n° 1 : les médicaments trop chers sont responsables de l'explosion des coûts dans le système de santé, entraînant ainsi une augmentation constante des primes d'assurance-maladie.

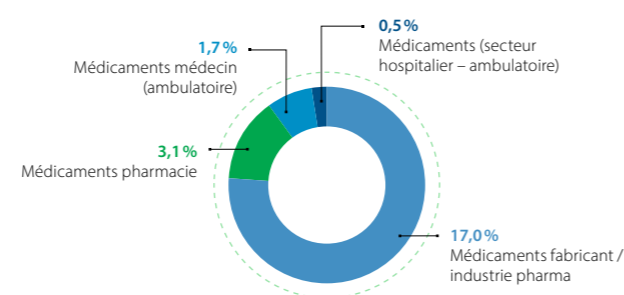
Explication: c'est faux! Les coûts de la santé ont effectivement augmenté en Suisse ces dernières années,

mais cette augmentation ne peut pas être imputée aux pharmacies. En effet, au cours des dix dernières années, la part des médicaments dans les coûts de la santé est restée constante. De plus, selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), seuls 3,1% des coûts de l'assurance obligatoire des soins (AOS) sont imputables au canal officinal. Un autre élément que peu de gens connaissent: les médicaments coûteux

Répartition des différents groupes de coûts de l'assurance maladie obligatoire (AOS) en 2021



Détail des 22% des coûts des médicaments à charge de l'assurance maladie obligatoire (AOS)

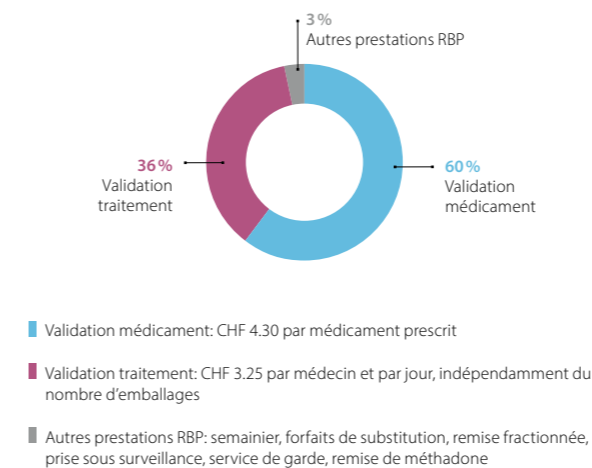


représentent à eux seuls près de 60% des coûts et ne sont que rarement délivrés par les pharmacies. Ces dernières sont donc associées à tort à l'explosion des coûts de la santé. Par ailleurs, on oublie aussi souvent que les pharmacies contribuent largement à la réduction des coûts, par exemple en remettant des génériques à la place des préparations originales plus chères ou en fournissant gratuitement de nombreuses prestations.

Mythe n° 2: les pharmaciennes et pharmaciens se contentent de remettre les médicaments prescrits par un-e médecin et se remplissent ainsi les poches.

Explication: c'est faux! Les pharmaciennes et pharmaciens font bien plus que de remettre des médicaments sur ordonnance. Ils répondent aux questions des clientes et clients, discutent avec eux de la prise et fournissent des informations complémentaires utiles. Avec la validation médicament, ils vérifient la présence d'éventuels risques et interactions médicamenteuses, contrôlent les dosages et expliquent la prise ou l'utilisation. La validation traitement quant à elle permet au personnel officinal d'avoir un aperçu de la médication globale d'une personne, même lorsque cette dernière consulte plusieurs médecins. Les coûts de cette validation font partie du salaire du personnel de la pharmacie et sont indiqués de manière transparente. Ils sont directement facturés à l'assurance-maladie. Avec le tarif officinal RBP (rémunération basée sur les prestations), les prestations des pharmacies sont rémunérées sous forme de forfait, indépendamment du prix du médicament prescrit et du nombre d'emballages délivrés.

Répartition des prestations RBP (rémunération basée sur les prestations) facturées à charge de l'assurance obligatoire des soins (AOS) en 2022



Docupass: vos dispositions

Déjà 10 ans que Docupass, le dossier de dispositions personnelles reconnu de Pro Senectute, existe. Soulagez vos proches et consignez à temps vos souhaits en prévision d'événements graves.

Le Docupass contient:

- Directives anticipées
- Dispositions de fin de vie
- Modèle de mandat pour cause d'inaptitude
- Modèle de testament
- Carte de dispositions personnelles

Vous préférez les documents électroniques?

L'eDocupass contient tous les documents Docupass au format PDF, et vous donne un accès pour le dépôt en ligne sécurisé de vos documents. Ainsi, vous pouvez y accéder en toute sécurité, en tout lieu et à tout moment, et déterminer quelles personnes doivent avoir accès en cas d'urgence, par exemple aux directives anticipées.

Vos avantages avec la solution en ligne:

- Accès en cas d'urgence
- Gestion des mots de passe et des documents
- Fonction d'héritage numérique
- Diverses autres fonctions

Créez gratuitement votre carte de dispositions personnelles: www.prosenectute.ch/carte-de-dispositions-personnelles

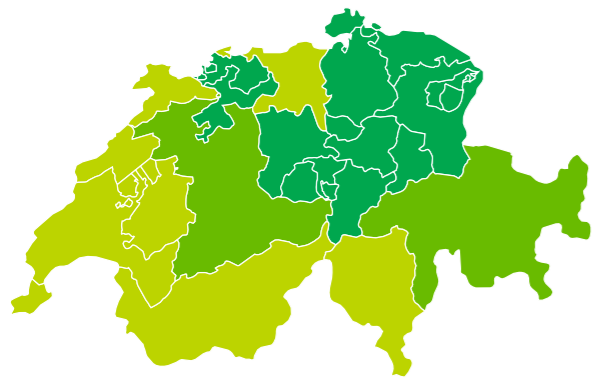
Commande Docupass et plus amples informations: www.docupass.ch | Téléphone 021 925 70 10



Mythe n° 3: il y a beaucoup trop de pharmacies en Suisse. Il devient impossible de s'y retrouver et de savoir dans laquelle se rendre!

Explication: c'est faux! La Suisse compte 1839 pharmacies, soit 21 établissements pour 100 000 habitantes et habitants. À titre comparatif, la moyenne européenne s'élève à 32. Dans les cantons qui autorisent la remise de médicaments directement par les médecins (dispensation médicale) ou qui l'autorisent partiellement, le réseau de pharmacies n'est que deux fois moins dense que dans les cantons où la remise se fait exclusivement en pharmacie. Il en résulte que les médicaments sont remis directement aux patient-es dans les cabinets médicaux, ce qui supprime le double contrôle important médecin-pharmacien-ne. Cette situation représente un risque pour les patientes et patients. En effet, les pharmaciennes et pharmaciens sont des spécialistes qui répondent aux questions relatives aux médicaments, à leur prise, leurs effets, les éventuels effets secondaires, les interactions et d'autres sujets. De plus, le personnel des pharmacies se tient chaque jour à la disposition de quelque 300 000 clientes et clients, sans rendez-vous préalable, ce y compris le week-end et les jours fériés. *Petite astuce:* sur le site www.votre-pharmacie.ch, vous trouverez facilement la pharmacie la plus proche de chez vous, ainsi que ses coordonnées et ses heures d'ouverture.

Densité de pharmacies rapportée au régime de remise



- 1 pharmacie pour 8200 habitants (propharmacie)
- 1 pharmacie pour 3100 habitants (Rx)
- 1 pharmacie pour 5600 habitants (régime mixte)

Sources: OFS, RoKA 2022, ABDA, chiffres fin 2022



Mythe n° 4: lorsque quelqu'un a un problème de santé, il se rend chez une ou un médecin et pas à la pharmacie!

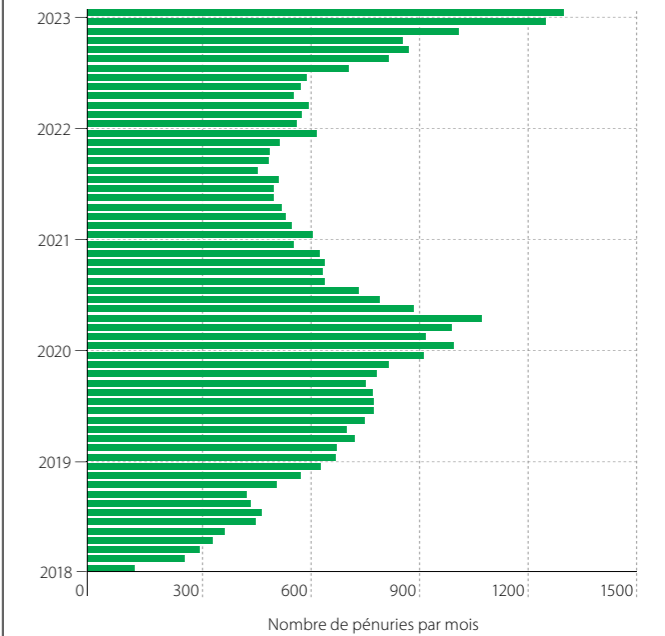
Explication: c'est partiellement vrai! Il est vrai qu'encore trop de personnes se rendent directement dans un cabinet médical pour le moindre problème de santé. Étant donné qu'une grande partie d'entre elles n'ont pas de médecin de famille ou qu'il est difficile d'obtenir un rendez-vous, de nombreuses personnes se rendent en pharmacie, où elles bénéficient d'un service de conseil compétent et accessible. Et cela n'est pas surprenant: selon une étude de l'institut de recherche Sotomo datant de 2022, les pharmaciennes et pharmaciens jouissent d'une très grande confiance de la part de la population et arrivent juste derrière les médecins. Toutefois, il ressort également de l'enquête que peu de personnes au sein de la population suisse savent que les pharmaciennes et pharmaciens peuvent résoudre et traiter de nombreux problèmes de santé directement en pharmacie. Ainsi, toujours selon cette étude, seul un quart des personnes interrogées savait qu'il était possible de retirer des médicaments sur ordonnance en pharmacie, sans consultation médicale préalable. Or, cette prestation est d'un grand intérêt. Il est donc judicieux de se rendre d'abord en pharmacie pour y procéder aux premiers examens, afin de décharger les médecins de famille et les urgences.

Mythe n° 5: à l'heure actuelle, près de 1000 médicaments sont indisponibles et les ruptures d'approvisionnement se multiplient; la logistique insuffisante des pharmacies est à l'origine de cette situation.

Explication: c'est faux! Les ruptures d'approvisionnement dans le domaine des médicaments ne datent pas d'hier et ne sont pas dues à une mauvaise planification de la part des pharmacies. Au contraire, ce sont les sites de production délocalisés, la pandémie de COVID-19 et la guerre en Ukraine qui ont entraîné une série de ruptures dans la chaîne d'approvisionnement, ce qui a conduit à un pic des difficultés d'approvisionnement. Le personnel officinal est donc quotidiennement à la recherche de préparations alternatives judicieuses. Afin d'être en mesure d'éviter le plus possible de telles ruptures d'approvisionnement et de livraison à l'avenir, une alliance composée de représentant-es des pharmaciennes, des médecins, des droguistes, de l'industrie pharmaceutique, des grossistes pharmaceutiques, des laborantin-es et d'organisations de consommatrices et consommateurs a vu le jour et a lancé l'initiative populaire «Oui à un approvisionnement médical sûr». Vous souhaitez bénéficier d'un approvisionnement en médicaments de meilleure qualité et sûr? Apportez votre contribution en signant l'initiative «Oui à un approvisionnement médical sûr»: www.initiative-approvisionnement.ch

- Sources:
- Office fédéral de la statistique (OFS)
 - Office fédéral de la santé publique (OFSP) - Statistiques de l'assurance-maladie
 - Surveillance des soins de premier recours, enquête Sotomo, novembre 2022

Évolution de la courbe des pénuries répertoriées par le site drugshortage.ch



Source: pharmaSuisse, avec base de données drugshortage.ch

À PEINE GUÉRI



ET UN NOUVEAU REFROIDISSEMENT.

POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

CONVIENT DÈS L'ÂGE DE 4 ANS

www.zink-biomed.ch

Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Rhume ou grippe?

Le rhume et la grippe sont causés par des virus et présentent certains symptômes communs. Le pharmacien Leo Grossrubatscher explique dans l'interview ce qu'il faut savoir sur ces deux affections.

Texte: Susanna Steimer Miller en conversation avec Leo Grossrubatscher, pharmacien à la Pharmacie Dr. Andres à Stadelhofen, Zurich.



«Un rhume peut être causé par différents virus, ce qui rend plusieurs contaminations possibles chaque hiver.»

Leo Grossrubatscher, pharmacien

Comment se produit la contagion lors d'un rhume ou d'une grippe ?

Dans les deux cas, les virus sont transmis par des gouttelettes directement d'une personne à l'autre, par exemple en parlant. Ces particules se dispersent très rapidement dans une pièce lorsqu'une personne malade tousse. Il faut peu de gouttelettes pour attraper la maladie. La contagion est également possible en touchant des surfaces contaminées. C'est pourquoi je recommande de se laver régulièrement les mains et d'utiliser des désinfectants pendant la saison froide (saison des rhumes).

Quels virus se cachent derrière ces deux maladies?

Le virus «influenza» (virus de la grippe) est responsable de la grippe, qui mute et circule une fois chaque saison. Cela explique pourquoi on est généralement infecté une fois par hi-

ver. Les premiers symptômes apparaissent en général sept jours après la transmission.

Un rhume peut être causé par de nombreux virus, ce qui rend plusieurs contaminations possibles chaque hiver. Les premiers symptômes du rhume se font sentir deux à sept jours après l'infection.

Qu'est-ce qui distingue une grippe d'un rhume ?

La grippe se caractérise par l'apparition très rapide de symptômes violents. Les personnes atteintes peuvent se sentir en pleine forme le matin, mais très malades l'après-midi. Selon le système immunitaire, la grippe entraîne une forte fièvre, des douleurs

musculaires intenses et une grande fatigue. Un rhume se déroule souvent sans fièvre.

Dans les deux pathologies, des symptômes tels que nez qui coule, maux de gorge, enrrouement, toux et fatigue sont également possibles. Les enfants enrhumés souffrent souvent d'une otite. Cela est dû aux trompes d'Eustache, qui relient les oreilles aux fosses nasales et qui sont encore étroites chez les enfants.

Quelles mesures aident à lutter contre la grippe?

La meilleure protection contre l'infection ou une évolution grave est la vaccination. Les personnes vaccinées auront des symptômes plus légers en cas d'infection par le virus de la grippe.

Pour traiter la cause de cette affection, des antiviraux sont utiles. Sinon, on peut juste soulager les

symptômes avec divers médicaments. Ceux-ci incluent les remèdes pour faire baisser la fièvre. Ils aident aussi en cas de douleurs articulaires. Un spray nasal neutralise la congestion nasale. Les sirops contre la toux sèche ou grasse. Les pastilles ou les solutions de gargarismes hydratent la gorge et soulagent les maux de gorge.

Le repos au lit est particulièrement important en cas de grippe. En général, les personnes touchées sont généralement en arrêt maladie sept à dix jours.

A quel point la grippe peut-elle être dangereuse?

En cumulé, la grippe est la maladie la plus meurtrière au monde au cours des 100 dernières années. Le risque de décès augmente avec l'âge. Elle est particulièrement dangereuse pour les personnes âgées souffrant de maladies préexistantes telles que le diabète, l'hypertension, le cancer ou celles qui sont immunodéprimées en raison d'une transplantation d'organe ou d'une affection comme l'arthrite. Cependant, la grippe peut également représenter un danger pour les nouveaux-nés et les nourrissons. Chaque année, en Suisse, ce sont surtout les personnes âgées et les bébés qui doivent être hospitalisés à cause de la grippe.

Comment soulager les symptômes d'un rhume?

Comme pour la grippe, mais en cas de rhume, on doit toujours examiner les symptômes de manière individuelle et les traiter spécifiquement. Les combinaisons de médicaments ne sont pas indiquées pour chaque rhume, au contraire, elles peuvent être contre-productives. Les remèdes renforçant le système immunitaire sont également utiles. Cela permet au corps de lutter plus rapidement contre l'infection.

Se reposer au lit est aussi conseillé en cas de rhume. Je préconise de ne pas se surmener ni de pratiquer d'activités sportives trop tôt. Un rhume mal guéri peut, dans de très rares cas, entraîner une myocardite. Cependant, il faut savoir qu'en principe, un rhume comporte beaucoup moins de risques que la grippe.

Actuellement, de nombreux médicaments ne sont pas disponibles. Quels médicaments devrait-on avoir en stock dans son armoire à pharmacie pour être préparé contre le rhume et autres?

Un analgésique anti-inflammatoire qui aide en cas de fièvre, de maux de tête et de douleurs articulaires est très utile. En outre, je recommande d'avoir en stock un antitussif, un expectorant



En cas de grippe, la patience est de mise.

«La grippe peut entraîner une forte fièvre, des douleurs musculaires intenses et une grande fatigue.»

Leo Grossrubatscher, pharmacien

pour évacuer les mucosités et un sirop pour la toux sèche irritante. Un spray nasal ou un rinçage nasal ainsi qu'une solution pour inhalation font également partie des produits utiles dans une armoire à pharmacie.

L'inhalation soulage tous les symptômes du rhume. Il est important d'inhaler pendant au moins 15 minutes en inspirant par le nez et la bouche. Pour cela, une casserole d'eau chaude et un chiffon pour se couvrir la tête suffisent.

Quels remèdes maison peuvent aussi être utiles contre les rhumes?

Il en existe beaucoup. Le thym est essentiel en cas de toux sèche ou de mucosités. Une décoction de thym peut être inhalée sans souci. L'huile d'eucalyptus soulage également les symptômes du rhume. Des études ont aussi démontré l'efficacité de l'échinacée. Il est préférable de prendre des préparations d'échinacée à forte dose pendant trois jours au début d'un rhume, puis de faire une pause d'une semaine. La pelargonie active les cils vibratiles des poumons et aide à expectorer le mucus.

Les enveloppements sont également efficaces contre divers symptômes du rhume. Les enveloppements des mollets réduisent la fièvre élevée. La sauge et le thé au gingembre ont des propriétés anti-inflammatoires et sont bons pour la gorge enflammée. En général, les personnes malades devraient boire suffisamment. Cela soulage la toux et hydrate les muqueuses. <

Nourrir son système immunitaire

Certaines vitamines et oligo-éléments sont importants pour aider nos défenses immunitaires à mieux lutter contre les agents pathogènes. Nous allons vous en dire plus.



TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

En hiver, le système immunitaire complexe est particulièrement sollicité. Les températures froides et l'air chaud et sec de nos chauffages ont un effet négatif sur nos muqueuses, qui constituent la première ligne de défense contre les germes. Les virus et les bactéries peuvent ainsi pénétrer plus facilement dans le corps. De plus, nous avons tendance à moins sortir de chez nous.

En raison de l'offre alimentaire limitée, nous absorbons moins de certains micronutriments, ce qui affaiblit davantage nos défenses immunitaires. Selon le Centre fédéral d'éducation nutritionnelle, trois vitamines et trois oligo-éléments sont particulièrement importants pour le système immunitaire.

Vitamine A

La vitamine A soutient le système immunitaire et est importante pour les barrières externes (peau, muqueuses) contre les germes. Cette vitamine lipo-

soluble ne se trouve que dans les aliments d'origine animale. Les bonnes sources sont, le foie et les produits à base de foie tels que les terrines et les saucisses de foie, ainsi que les œufs, le lait et les produits laitiers (beurre, fromage). Les légumes et les fruits contribuent également à l'apport en vitamine A grâce à leur teneur en provitamine A. La plus efficace, le β -carotène à effet antioxydant, et se trouve dans les carottes, les patates douces, la citrouille, les épinards, les mangues, le chou frisé, la mâche et les abricots.

Valeurs de référence (18-65 ans): Hommes 750 μ g RAE/jour, Femmes 650 μ g RAE/jour (RAE = Équivalent d'activité de rétinol = Rétinol + 1/6 de β -carotène + 1/12 d'autres caroténoïdes). «L'apport recommandé par jour peut par exemple être atteint avec 150 g de carottes cuites, 150 g de courge cuite et 12 g d'huile de colza. Pour une utilisation optimale des caroténoïdes, par exemple, les carottes doivent toujours être consommées avec un peu de matière grasse», écrit la Société allemande de nutrition.

Pour le soutien du système immunitaire



HAUTE DOSE
1 comprimé par jour

C Vitamine D Sélénium
E Zinc



120 comprimés pelliculés

NOUVEAU
Complex Vitamine C
750 mg retard



90 comprimés



Plus d'informations sur
www.complex.swiss



Complex – vitamines & minéraux

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



Votre partenaire santé suisse axapharm ag, 6340 Baar



«Les compléments alimentaires sont utiles lorsque la bonne personne prend les bons nutriments à la bonne dose et au bon moment.»

Angela Clausen, Conférencière scientifique sur les denrées alimentaires sur le marché de la santé à l'Association des consommateurs de Rhénanie-du-Nord-Westphalie.

Vitamine C

La vitamine C (acide ascorbique) agit comme antioxydant et protège également les cellules du système immunitaire contre les radicaux libres. De bonnes sources de cette vitamine hydrosoluble sont les fruits et les légumes tels que le cassis, les poivrons, les choux de Bruxelles, les kiwis, les brocolis, les papayes, le chou frisé, la roquette, le chou-fleur, les agrumes. De nombreux aliments comme les saucisses contiennent également de la vitamine C en tant que stabilisant.

Valeurs de référence (18-65 ans): Hommes 110 mg/jour, Femmes 95 mg/jour. 100 g de poivrons contiennent environ 140 mg de vitamine C, 100 g de brocolis 75 mg.

Vitamine D

La vitamine D soutient, entre autres, les cellules de défense du système immunitaire. Les deux formes de vitamine, ergocalciférol (D₂) et cholécalciférol (D₃), sont liposolubles et se trouvent en quantités significatives dans les œufs, les poissons gras et les champignons. La vitamine D₃ peut être produite dans notre peau lorsqu'elle est exposée aux rayons du soleil.

Valeurs de référence (18-65 ans): Hommes et Femmes: 15 µg/jour (= 600 unités internationales/jour). Étant donné que l'ensoleillement est faible sous nos latitudes en hiver, les besoins ne peuvent généralement pas être couverts par l'alimentation. Par conséquent, la prise d'un complément de vitamine D peut être recommandée pour certaines catégories de personnes. Demandez conseil à un spécialiste.

Zinc

L'oligo-élément essentiel est impliqué dans la régulation du système immunitaire et améliore la maturation et le nombre de cellules de défense immunitaire.

Valeurs de référence (18-65 ans): Hommes 9,4-16,3 mg/jour, Femmes 7,5-12,7 mg/jour. De bonnes sources de zinc sont le germe et le son de blé, la viande, les graines (pignons, tournesol), les graines de sésame, les noix (noix de cajou, de pécan, cacahuètes) ainsi que les légumineuses, les graines oléagineuses, les produits complets.

La quantité recommandée dépend de la quantité d'acide phytique/phytate ingérée par l'alimentation, car l'acide phytique inhibe l'absorption du zinc. Cette substance phytochimique est présente en plus grande quantité dans les produits complets, les légumineuses et les graines.

Fer

Le fer joue un rôle important dans le transport de l'oxygène et le métabolisme énergétique. Un apport insuffisant affaiblit le système immunitaire. Les sources riches en fer comprennent le boudin noir, le foie, le son de blé, la farine de soja, les olives, les graines de courge, les lentilles et les haricots (secs); on trouve également les produits complets, la viande et les légumes.

Valeurs de référence (18-65 ans): Hommes 11 mg/jour, Femmes 16 mg/jour, ce qui correspond à environ 100 g de foie sauté.

Sélénium

L'oligo-élément est essentiel et important, entre autres, pour le système immunitaire et le système de défense antioxydant. De bonnes sources de sélénium sont les graines, les noix, la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.

Valeurs de référence (18-65 ans): Hommes et Femmes 70 µg/jour, ce qui correspond à la teneur en zinc de 30 g de noix du Brésil ou à près de 100 g de pâtes aux œufs.

De même, certaines vitamines B et la vitamine E sont nécessaires au système immunitaire, et les acides gras oméga-3 pourraient avoir un impact positif. En outre, il existe des preuves d'effets anti-inflammatoires et stimulants pour le système immunitaire de composés végétaux secondaires (composés phytochimiques) tel que les polyphénols, les caroténoïdes (pigments) et les flavonoïdes.

Ne pas oublier

Un sommeil suffisant, une hydratation adéquate, une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et variée avec des probiotiques, ainsi que la prévention du stress excessif, de l'alcool et du tabac, sont importants pour un système immunitaire fort. En bref: un mode de vie sain.

Beaucoup des micronutriments essentiels au système immunitaire sont disponibles sous forme de compléments alimentaires en pharmacie. De plus, l'immense trésor de la phytothérapie offre des plantes telles que le gingembre, l'échinacée, le ginseng et le curcuma en tant qu'«immunoboosters». N'hésitez pas à demander conseil.

Sources: bzfe.de, valeursnutritives.ch, dge.de, kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de <



«Le système immunitaire est comme un muscle qui doit être entraîné.»

Prof. Marcel Salathé, Épidémiologiste, EPFL

BioVigor®
Energie pour le corps et l'esprit.

Combinaison intelligente de vitamine B12 et de 4 acides aminés.
www.biovigor.swiss

Sirop au goût de cerise, fraîchement préparé.

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



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

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



Caring Innovation



Gingembre: plus qu'une simple épice

Pendant la saison froide, les propriétés réchauffantes du gingembre sont particulièrement bienvenues. Mais ce rhizome brun d'apparence insignifiante a encore bien d'autres secrets.

TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

Il paraît que Confucius intégrait toujours le gingembre dans son repas pour soutenir sa digestion. Il semble que le philosophe conseillait également à tous les voyageurs d'emporter avec eux du gingembre confit pour mieux supporter la fatigue du voyage.

Le gingembre est connu pour son pouvoir réchauffant. En médecine chinoise, il est utilisé contre les maladies les plus diverses. Le gingembre frais (shēng jiāng) est déjà décrit dans le Classique de la matière médicale du Laboureur céleste, un ouvrage de référence sur les herbes médicinales qui daterait du début de notre ère. Selon cet ouvrage, le gingembre lutte contre les refroidissements débilitants, renforce le système digestif supérieur, dissout les mucosités et apaise la toux. Le gingembre séché (gān jiāng) – qui n'est pas la même chose que la poudre de gingembre utilisée comme épice – y est décrit comme capable de réchauffer le système digestif supérieur et d'éliminer le mucus en cas de difficultés respiratoires.

«Médicament universel»

Le gingembre est également utilisé en Inde depuis au moins aussi longtemps que dans l'empire du Milieu.

Dans l'ayurvéda, la médecine et science de la santé indienne, le gingembre est, entre autres, appelé vishwabhesaja – «le médicament universel». Ce médicament est décrit comme un élément «chaud» qui atténue un excès des deux énergies vitales (doshas) Vata et Kapha et renforce la troisième, Pitta. L'ayurvéda établit lui aussi une distinction entre gingembre frais et séché, en associant souvent les deux.

Épice et plante médicinale

Chez les Grecs, les Romains et pendant le Moyen-Âge, le gingembre a également été utilisé dans diverses maladies. Hildegard de Bingen et Paracelse s'en servaient contre les troubles gastro-intestinaux. Au Moyen-Âge, par ailleurs, le gingembre en poudre était une épice importante et, outre le poivre et, plus tard, les piments, longtemps la seule épice forte disponible.

Aujourd'hui, le gingembre (*Zingiber officinalis*) est cultivé dans un grand nombre de pays tropicaux et subtropicaux, le plus souvent dans de grandes plantations. On utilise sa tige souterraine (rhizome), qui est récoltée à la main. Le jeune gingembre («gingembre vert») dégage une odeur aromatique agréable avec un goût chaud, piquant et relevé. Le piquant s'intensifie avec l'âge et le stockage.

Plante médicinale de l'année 2018

Le gingembre a été élu plante médicinale de l'année 2018 par l'association NHW Theophrastus. La composante médicalement active est l'exsudat visqueux (oléorésine) de la plante, qui contient des huiles essentielles et des substances piquantes dont la composition et la concentration varient selon son origine. «Le gingembre bio», écrit Lilian Meier, «est encore beaucoup plus concentré en substances antalgiques et anti-inflammatoires que celui issu de l'agriculture conventionnelle.»

La plante aromatique et médicinale a de nombreux effets intéressants pour la santé: ses propriétés antimicrobiennes, antioxydantes, anti-inflammatoires, analgésiques, antispasmodiques et antiémétiques sont bien établies. Le gingembre soutient en outre la digestion en stimulant la salivation, la sécrétion biliaire, la production de suc gastrique et le transit intestinal. Des études cliniques ont évalué son efficacité contre le mal de mer et des transports, les nausées et vomissements, la dyspepsie (digestion difficile), les douleurs menstruelles, l'usure articulaire et dans la régulation de la glycémie.

Des applications multiples

En Suisse, on le trouve sous forme de capsules comme médicament autorisé visant à «prévenir le mal des transports et traiter étourdissements, sensations de malaise et vomissements». En voyage, en l'absence de ce type de préparation, vous pouvez mâcher un peu de gingembre frais en cas de nausées.

La dose journalière ne doit pas excéder 4g. Les médicaments au gingembre sont contre-indiqués chez les enfants de moins de 6 ans. Les femmes enceintes et les patients atteints de diabète, de calculs biliaires ou de troubles de la coagulation sous anticoagulants doivent d'abord en discuter avec leur médecin.

Le gingembre peut également entrer dans la composition de comprimés à sucer, pastilles, bains de bouche, chewing-gums et tisanes. <



Fatigué?
Flagada?

AndreaFer® Eisen

Complément alimentaire contenant du fer, de l'acide folique, vitamine B6 + B12 et vitamine C.

- Végan, sans gluten, sucre et lactose
- Prise sans eau, 1 fois par jour

Les délicieux sticks fer



ab

Andreabal SA, 4123 Allschwil
www.andreabal.ch



Le temps de rêver

Les êtres humains passent environ un tiers de leur vie à dormir. Ce qui peut ne pas sembler très utile est pourtant crucial. En effet, pendant le sommeil, d'innombrables processus se déroulent, régénérant le corps et l'esprit, et améliorant notre bien-être.

TEXTE: DOMINIK SCHITTY

La recherche sur le sommeil est actuellement très pertinente. Bien que le sommeil soit un phénomène quotidien que chacun d'entre nous expérimente nuit après nuit, le sens et le but du sommeil ne sont pas encore entièrement compris à ce jour. Ce qui est certain, c'est que tous les êtres humains et tous les animaux ont besoin de sommeil ou de périodes de repos semblables pour survivre.

Synchronisation

De nature, nous, les humains, sommes actifs pendant la journée tandis que nous dormons la nuit. Notre «horloge interne» en est responsable. Elle est

synchronisée par la lumière ambiante et suit un rythme jour-nuit d'environ 24 heures. La mélatonine est une hormone qui favorise le sommeil en induisant la fatigue dans le cerveau. La libération de cette hormone est inhibée par la lumière qui pénètre dans l'œil, c'est pour cette raison que la lumière nous maintient éveillés et alertes. En revanche, dans l'obscurité, la sécrétion de mélatonine commence et nous nous sentons fatigués. Cette synchronisation est également influencée par l'éclairage artificiel, toutefois, la lumière du soleil est nettement plus lumineuse que la plupart des lampes, même par temps nuageux.

Chaque personne a un chronotype spécifique. Les personnes de type normal ont une horloge

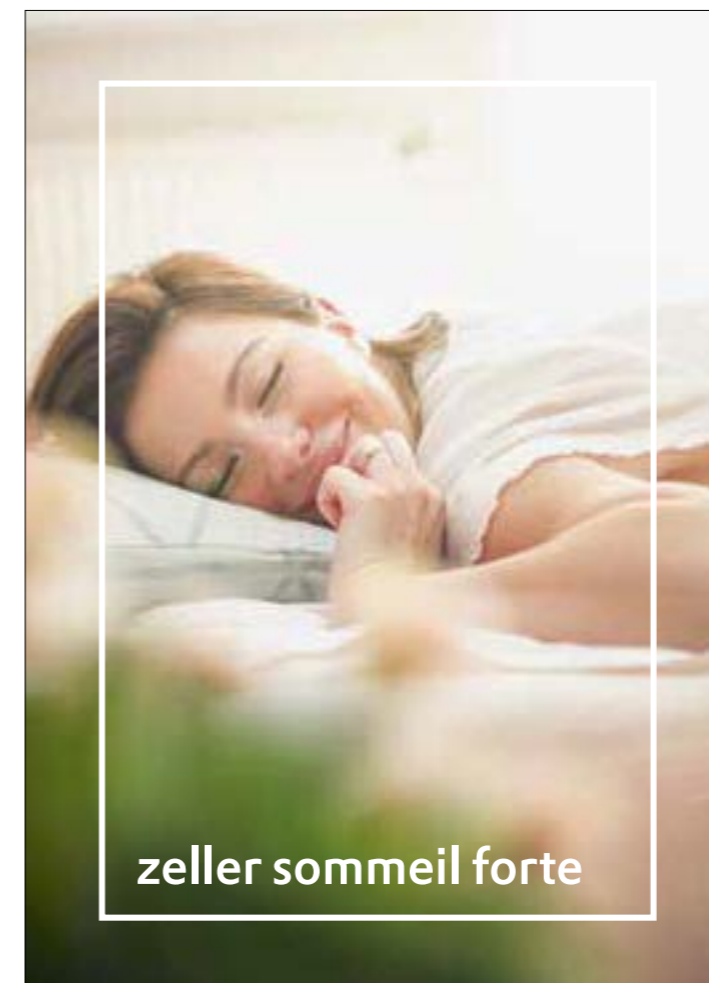
interne réglée sur un cycle de 24 heures. Elles dorment généralement entre minuit et huit heures du matin. Les individus de type matinal, appelés «alouettes», ont un rythme plus court. Ils sont donc en avance sur le temps, ce qui se manifeste par une tendance à se coucher tôt et à se lever tôt. Les alouettes atteignent généralement leur pic de performance le matin. Les individus de type soir, appelés «hiboux», ont un rythme supérieur à 24 heures. Ils se couchent donc tard, mais aiment aussi dormir un peu plus tard le matin. Leur pic de performance atteint son apogée le soir. Le chronotype a une composante héréditaire, mais dépend également de l'âge: ainsi, les enfants, les adultes et les personnes âgées sont plutôt de type alouette, tandis que les adolescents sont souvent de type hibou.

La mélatonine est une hormone qui favorise le sommeil en induisant la fatigue dans le cerveau.

Les quatre phases du sommeil

On différencie plusieurs phases du sommeil en fonction de l'activité cérébrale, des mouvements oculaires et de la tension musculaire. On distingue le sommeil REM (R) – connu sous le nom de sommeil Paradoxal – et le sommeil non-REM (N). Les phases du sommeil suivent un schéma spécifique formant ainsi un cycle de sommeil d'une durée de 90 à 110 minutes. Chaque nuit, les individus passent par quatre à sept de ces cycles de sommeil.

Tout commence par la phase d'endormissement (N1), pendant laquelle nous somnolons. Elle est souvent interrompue par de courtes phases d'éveil et sert de transition entre l'état éveillé et l'état endormi. Vient ensuite le sommeil stable (N2), qui



zeller sommeil forte

Pour des nuits reposantes.

zeller sommeil forte – le duo de plantes médicinales valériane et houblon se complètent et permet un sommeil réparateur.

VALÉRIANE ET HOUBLON.

FAVORISE L'ENDORMISSEMENT.

EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL.



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

zeller

0621/1725



PHASES DE SOMMEIL



Même avec un temps de sommeil suffisant, le sommeil peut être perturbé et donc non réparateur.

Seul un sommeil détendu est reposant.

n'est plus interrompu par des phases d'éveil. Cependant, les personnes peuvent être réveillées plus facilement dans ce cycle que pendant la phase suivante, celle du sommeil profond (N3). Jusqu'à ce stade, la fréquence cardiaque, la respiration et la tension musculaire diminuent. Les ondes cérébrales sont lentes et synchrones pendant la phase de sommeil profond. À la fin de chaque cycle de sommeil se trouve la phase REM (R). Elle tire son nom des mouvements rapides des yeux caractéristiques (REM en anglais Rapid Eye Movement mouvements oculaires rapides). Comme cette phase est associée à des rêves très actifs, les muscles sont paralysés pour prévenir les mouvements incontrôlés et les blessures éventuelles.

L'importance du sommeil

Bien que le sommeil soit un état passif, d'importants processus se déroulent en arrière-plan. Par exemple, beaucoup plus d'hormones de croissance sont sécrétées pendant le sommeil. Il en va de même avec le système immunitaire,

qui fonctionne à plein régime. La nuit, davantage d'anticorps et de globules blancs sont produits. De plus, la guérison des plaies et la régénération des cellules endommagées ont principalement lieu la nuit. Enfin, les substances métaboliques produites pendant la journée et devenues inutiles sont éliminées.

Le cerveau est ramené à son état fondamental pendant le sommeil. Les expériences vécues pendant la journée sont triées et classées, ce qui nous aide également dans l'apprentissage. Le réseau neuronal du cerveau est régénéré: pendant la dernière phase d'éveil, les connexions nerveuses nouvellement établies sont renforcées, ou si elles sont jugées sans importance, éliminées. Ainsi, après le sommeil, nous disposons à nouveau de suffisamment de capacité pour absorber de nouvelles impressions et notre cerveau est «nettoyé». Pour ce faire, les cellules cérébrales se contractent, libérant plus d'espace pour le transport des liquides et l'élimination des déchets.

Troubles du sommeil (insomnie)

Si ces processus importants ne peuvent pas avoir lieu en raison d'un sommeil insuffisant, cela peut avoir des conséquences graves: cela va de la fatigue à un manque d'attention et de concentration, en passant par la fatigue physique, la perte de poids, la sensibilité aux maladies, les hallucinations et les sautes d'humeur. Il est impossible de survivre sans sommeil.

Même avec un temps de sommeil suffisant, ce dernier peut être perturbé et donc non réparateur. Plusieurs raisons peuvent expliquer cela. En cas d'apnée du sommeil, la respiration s'arrête temporairement, ce qui réveille inconsciemment la personne concernée à plusieurs reprises pendant la nuit. Le stress psychologique, les cauchemars fréquents, la prise de substances qui empêchent le sommeil comme la caféine ou encore des douleurs nocturnes peuvent également entraîner un manque de sommeil. En cas de suspicion de tels troubles du sommeil, un examen (évaluation) dans un laboratoire du sommeil peut aider. Parmi les thérapies possibles, on peut notamment citer les somnifères à base de plantes ou chimiques. Le choix est vaste, c'est pourquoi il est recommandé de demander conseil en pharmacie. <

Avec Strath, je réussis presque tout



Pat Burgener
musicien,
snowboarder professionnel
et réalisateur

Strath enrichi en zinc soutient mon système immunitaire.



bio-strath.com

Le zinc dans Strath Immunity soutient le système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



Testez vos connaissances!

Nos yeux sont l'un des organes sensoriels les plus importants. Que savez-vous sur notre organe de la vision et ses maladies? Testez vos connaissances!

Christiane Schittny, pharmacienne

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

Les yeux doivent-ils être contrôlés régulièrement et, si oui, à quelle fréquence?

1. À partir d'environ 40 ans, un contrôle oculaire annuel est conseillé.
2. Les contrôles oculaires sont recommandés uniquement pour les personnes ayant des maladies oculaires.
3. À partir de 60 ans, les assurances maladie prennent en charge le coût des contrôles oculaires.

À partir d'environ quarante ans, il est conseillé à tous de faire contrôler ses yeux à intervalles réguliers par un ophtalmologue. C'est particulièrement vrai en cas de problèmes oculaires existants, en présence d'antécédents familiaux de maladies oculaires ou de certaines maladies sous-jacentes telles que le diabète ou l'hypertension artérielle. Lors du contrôle annuel, l'ophtalmologue peut évaluer l'état de santé des yeux, détecter d'éventuelles maladies et les traiter à temps. La réponse 1 est correcte.

Qu'est-ce qu'un glaucome?

1. Une sorte d'orgelet, mais très gros et douloureux.
2. Un glaucome est aussi appelé un «étoile verte»
3. Une maladie oculaire qui survient dès l'enfance.

Dans le langage commun, un glaucome est également appelé «étoile verte». Cette affection se caractérise par une augmentation de la pression intraoculaire qui endommage le nerf optique. Le glaucome est l'une des principales causes de cécité, mais une détection précoce peut aider à sauver la vision. Les personnes présentant les facteurs de risque suivants sont vulnérables: âge de plus de 40 ans, parents au premier degré atteints de glaucome, myopie, diabète, maladies cardiovasculaires, insuffisance cardiaque, hypertension artérielle et troubles circulatoires. Une pression intraoculaire élevée peut être efficacement réduite grâce à des collyres spécifiques sur ordonnance ou d'autres mesures. La réponse 2 est correcte.

Qu'est-ce que la cataracte?

1. Une espèce de passereaux largement répandu en Amérique du Nord.
2. Une maladie oculaire fréquente chez les humains, plus rare chez les oiseaux.
3. Une opacification du cristallin de l'oeil

Cette affection devient de plus en plus fréquente avec l'âge. Il s'agit d'un épaissement progressif et d'une opacification de la lentille naturelle de l'œil (cristallin) qui peut considérablement altérer la vision normale. La personne atteinte voit de manière floue, la luminosité et l'éclat des couleurs diminuent, tandis que la sensibilité à l'éblouissement augmente. La chirurgie, couramment pratiquée de nos jours, permet de remplacer la lentille endommagée, ce qui contribue à une nette amélioration de la vision. Les mammifères, les oiseaux et les reptiles peuvent également être touchés. Les réponses 2 et 3 sont correctes.



Dans le cabinet d'ophtalmologie, la vue est contrôlée.

Yeux rouges et qui brûlent?

A un effet anti-inflammatoire, décongestionnant et relaxant pour les yeux.

Disponible en pharmacie et droguerie. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. VERFORA SA



VERFORA
POUR LA VIE

Que se passe-t-il en cas de dégénérescence maculaire?

1. La rétine est endommagée.
2. Les cellules photosensibles meurent.
3. Le cristallin devient trouble.

Avec cette maladie, la zone de la rétine responsable de la vision centrale et nette est endommagée. Les cellules photosensibles meurent à cet endroit. La maladie commence souvent à partir de 50 ans et touche environ 20% des personnes de 65 à 75 ans. Avec la progression de la maladie, le risque de cécité augmente. Une guérison est encore difficile à ce jour, mais la progression des lésions rétinienne peut être ralentie par diverses approches thérapeutiques. La principale mesure préventive consiste à porter de bonnes lunettes de soleil offrant une protection efficace contre la lumière du soleil.

Les réponses 1 et 2 sont correctes.



Il y a plusieurs choses que l'on peut faire pour garder ses yeux en bonne santé.

Qu'en est-il de la sécheresse oculaire?

1. Elle est fréquente avec l'âge.
2. Parfois, les yeux pleurent
3. Les yeux sont souvent sensibles à la lumière et démangent.

Habituellement, un film lacrymal naturel maintient la surface des yeux lisse et souple, permettant ainsi une bonne vision. Si ce n'est pas le cas, on parle de sécheresse oculaire ou de syndrome de l'œil sec (Sicca syndrome). Les symptômes sont variés: rougeur des yeux, sensation de corps étranger, démangeaisons, brûlures, sensibilité à la lumière, gonflement des paupières, fatigue des yeux. Paradoxalement, l'œil réagit parfois avec des larmes soudaines, surtout en cas d'irritations causées par le vent, la fumée ou une lumière vive. Des intolérances, comme celles aux lentilles de contact ou aux cosmétiques, ainsi que des douleurs peuvent également survenir. Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Comment prévenir les yeux secs et irrités?

1. En clignant fréquemment des yeux.
2. En buvant suffisamment.
3. En utilisant des humidificateurs d'air.

Les personnes qui souffrent de sécheresse oculaire peuvent faire plusieurs choses pour réduire leur inconfort au minimum. D'abord, éviter autant que possible les environnements secs, poussiéreux et enfumés. Utiliser des humidificateurs d'air en hiver dans les pièces climatisées est recommandé. Mieux vaut ne pas porter de lentilles de contact pendant une durée prolongée et surtout bien penser à les humidifier régulièrement pendant le port. Faire des poses régulières et fermer les yeux brièvement. Ne pas omettre de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée. Enfin, il est préférable de choisir des produits cosmétiques haute tolérance (non irritants).

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Où se trouve la cornée dans l'œil?

1. Elle tapisse l'arrière du globe oculaire, sur lequel reposent les cellules visuelles.
2. C'est la partie avant et transparente de l'œil, elle aide à concentrer la lumière entrante.
3. Elle entoure le cristallin de tous les côtés et le protège.

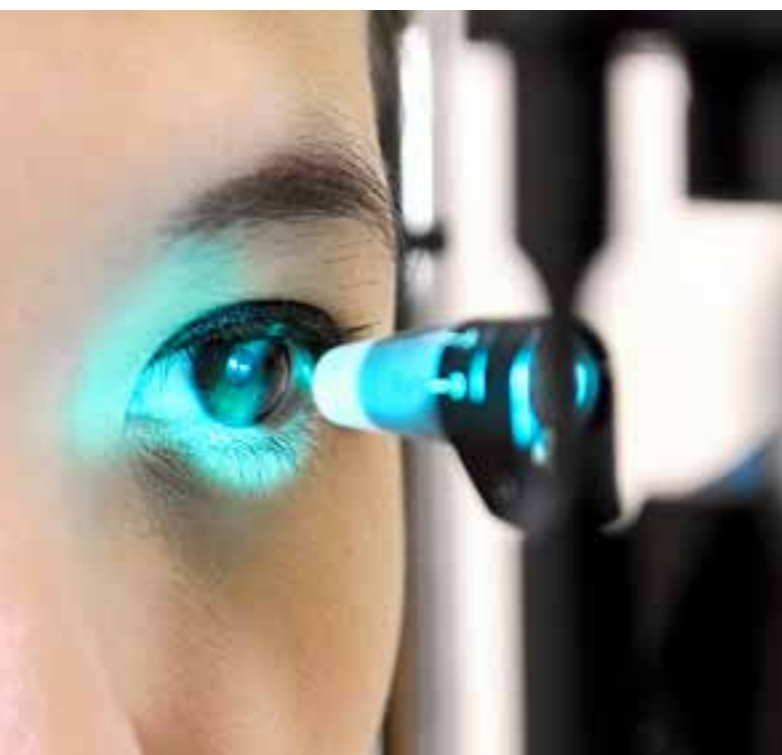
Un petit insecte, un grain de sable ou un éclat de verre peuvent accidentellement pénétrer dans l'œil. De tels corps étrangers risquent parfois de blesser la cornée, tissu délicat, et couche la plus externe de l'œil. Cette structure solide et élastique du globe oculaire protège l'intérieur sensible de l'œil des blessures, mais elle peut elle-même être endommagée. Comme il y a de nombreuses petites fibres nerveuses dans la cornée, la présence d'un corps étranger est très inconfortable, et une égratignure peut être très douloureuse. La réponse 2 est correcte. <

Qu'est-ce qui peut provoquer des irritations oculaires?

1. Passer de longues heures devant un ordinateur.
2. Cligner des yeux trop souvent.
3. Prendre certains médicaments.

Des facteurs environnementaux tels qu'un air pollué, allergène ou froid, des niveaux élevés d'ozone et un fort rayonnement UV peuvent causer un stress important aux yeux. L'environnement peut également nuire: cela inclut des séances prolongées devant l'écran d'ordinateur ou la télévision, des pièces climatisées, des courants d'air, de la fumée de cigarette ou des produits chimiques irritants. Certains médicaments peuvent également favoriser la sécheresse oculaire. Il s'agit notamment des bêta-bloquants pour l'hypertension artérielle, certains médicaments contre la dépression, la douleur ou les allergies, ainsi que les traitements hormonaux.

Les réponses 1 et 3 sont correctes.



En finir avec les yeux secs

Aide en cas d'yeux secs, irrités et larmoyants

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

Similasan EYE CARE

C'est quoi l'homéopathie?

Difficile de prononcer ce mot! D'où vient-il? Comme tant de termes en médecine, il est issu du grec. Il est composé des mots «homoios» et «pathos». Homoios signifie «similaire» et pathos se traduit par «souffrance». Donc «souffrance similaire». Mais ça veut dire quoi?

Une nouvelle idée voit le jour

Il y a plus de 200 ans, un médecin allemand, nommé Samuel Hahnemann, expérimentait souvent l'effet de différentes plantes et essayait toutes sortes de choses lui-même. Un jour, il remarqua qu'en prenant de la quinine il avait des frissons, des palpitations et de la fièvre. «Attends une minute» se dit-il, «on dirait exactement les symptômes de la malaria?» Peut-être que cette quinine pourrait être utilisée de manière ciblée pour traiter la malaria (autrement appelée paludisme)? L'idée de guérir le semblable par le semblable - «traiter le mal par le mal», était née (principe de similitude). Cette nouvelle approche thérapeutique fut appelée homéopathie. A partir de là, Hahnemann chercha constamment de nouvelles substances naturelles pour la guérison.

Une méthode de guérison naturelle

L'homéopathie fait partie des méthodes de guérison alternatives utilisées à la place de la médecine classique. Les méthodes de guérison alternatives incluent l'acupuncture, la naturopathie ou la médecine traditionnelle chinoise. L'homéopathie utilise des plantes, des animaux, des produits d'origine animale, ainsi que des minéraux comme matières premières. C'est à dire toutes les substances naturelles présentes dans l'environnement. Le principe est toujours que la même substance qui rend malade une personne en bonne santé peut également guérir une personne malade. Comme avec la quinine et de nombreuses autres substances actives.



Le savais-tu?

Lorsque tu prends des médicaments homéopathiques, tes symptômes peuvent d'abord s'aggraver. Ce n'est pas agréable, mais tu ne dois pas t'inquiéter: ce qu'on appelle l'«aggravation initiale» n'est pas si rare. Elle montre simplement que les pouvoirs d'auto-guérison de ton corps réagissent à la thérapie. Et bientôt, tu te sentiras déjà mieux!

Comment fonctionne l'homéopathie?

L'objectif d'un traitement homéopathique est de considérer la personne dans son ensemble. C'est à dire, non seulement ses symptômes de maladie, mais aussi son état général, ses circonstances de vie et son caractère. Ainsi, chaque personne est jugée individuellement. Il ne faut donc pas s'étonner que les mêmes symptômes chez différentes personnes soient parfois traités avec des remèdes différents! Tout cela a ses raisons. Les médicaments homéopathiques sont censés créer un stimulus qui encourage les pouvoirs d'auto-guérison du corps. Ainsi, le corps doit réussir à se guérir lui-même.

Diluer, diluer et encore diluer...

Tu sais sûrement que tout médicament peut avoir des effets secondaires, non seulement positifs, mais aussi indésirables. Les substances naturelles ne font pas exception à cela. On préférerait éviter les effets négatifs. «D'accord», se dit Hahnemann, «je pourrais donc diluer les principes actifs au point que les effets secondaires ne se produisent pas, mais que les pouvoirs de guérison soient quand même activés». C'est ainsi que, dans la fabrication des granules, des comprimés, des gouttes et des pommades, la substance active est réduite au minimum par de nombreuses étapes de dilution. Les préparations homéopathiques ne contiennent donc que des quantités infimes de substance active. <

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE





VICKS VapoRub soulage 4 symptômes en cas de refroidissement

Toux, rhume, maux de gorge et troubles bronchitiques surviennent souvent en même temps lors d'un refroidissement. VICKS VapoRub soulage simultanément les 4 symptômes d'un refroidissement et permet de dormir paisiblement, surtout lors de l'application au coucher. L'onguent convient pour des frictions de la poitrine, de la gorge et du dos ou pour l'inhalation. Les huiles essentielles végétales sont absorbées par la peau et inhalées et déploient ainsi leur effet libérateur.

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

Procter & Gamble International Operations SA

VERFORA AG
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch



Que faire quand on a mal au dos?

La ceinture auto-chauffante détend les muscles endoloris et contractés.

Elle diffuse une chaleur thérapeutique profonde durant minimum 12 heures, est inodore et pratique au quotidien. La ceinture est élastique et peut être fixée de manière serrée ou lâche selon les besoins. Dolor-X Hot Pad ne contient pas de substances médicamenteuses.

axapharm ag
6340 Baar
axapharm.ch



ialugen® Calm Gel & Spray

Gel et spray apaisants pour visage et corps.

Hydrate et calme la peau sèche et irritée. Acide hyaluronique bio-fermentatif: précieux, éprouvé, naturellement efficace.

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

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
ialugencalm.swiss



Vagisan

Vagisan FeuchtCreme est une crème sans hormones contre la sécheresse vaginale. Elle soulage les symptômes tels que les brûlures, les démangeaisons et les douleurs. Elle aide également à soulager les douleurs pendant les rapports sexuels.

Alcina AG
4132 Muttenz
vagisan.com

Détendez-vous...

Le stress continu est mauvais et augmente le risque de maladies. Il est donc important de se détendre après une période de stress. Grâce à des techniques de relaxation éprouvées comme la pleine conscience, la méditation, le training autogène et le yoga on peut rétablir son équilibre intérieur.

TEXTE: KLAUS DUFFNER

Le stress est omniprésent dans la vie quotidienne de nombreuses personnes. Face aux situations qui nous dépassent, que l'on ne contrôle pas, le corps réagit en libérant plus d'énergie sur le moment. Ce «tonus» nous sert à être plus performant et à relever les défis. Notre respiration s'accélère, notre cœur bat plus vite, notre tension artérielle augmente et nous devenons plus nerveux et agités. Ces changements en nous forment une réaction au stress. Si nous vivons un stress permanent, nous risquons des céphalées, des troubles digestifs, des insomnies, davantage d'infections, des troubles du cycle et sexuels. Le stress chronique augmente aussi le risque d'infarctus et de dépression, bref il nuit à la santé physique et mentale. Malheureusement on ne le maîtrise pas toujours. Pour traverser ces situations exceptionnelles et retrouver ensuite son équilibre, il est important de se détendre.

Musique, lecture ou ne rien faire

Pour une gestion efficace du stress, il existe des solutions. Des méthodes d'apaisement visent à prévenir, modifier et combattre le stress. Cela inclut mieux gérer son temps, établir des priorités claires et se fixer des limites. Dans la vie quotidienne, cela signifie savoir parfois dire «non» et ne plus être joignable après le travail. Outre éviter les causes

de stress, il est primordial de se reposer et de se détendre. Notre temps libre est donc très important. Dans ces moments-là, nous pouvons décompresser, nous distraire, nous calmer et nous remonter le moral.

Les 10 activités les plus relaxantes

1. Lire
2. Se balader dans la nature
3. S'isoler
4. Écouter de la musique
5. Ne rien faire en particulier
6. Se promener
7. Prendre un bain/une douche
8. Rêvasser
9. Regarder la télévision
10. Méditer

(Selon une enquête en ligne britannique de 2016 à laquelle ont participé 18 000 personnes de 134 pays).

Détente et exercices de relaxation

Il existe différentes méthodes pour relâcher consciemment les tensions, se calmer et récupérer. Cela inclut la méditation, la relaxation, le training autogène et le yoga.

Ces exercices activent spécifiquement la partie de notre système nerveux qui atténue les processus corporels tels que la respiration, le rythme cardiaque et la tension musculaire, contribuant ainsi à se relaxer. Pour réduire son stress en utilisant la méthode dite de «**pleine conscience**», on essaie de faire les choses consciemment, en portant son attention sur le moment présent.

La méthode combine des exercices de méditation traditionnels à des exercices de respiration. Qu'il s'agisse de rester assis, de marcher lentement, de décrire des objets ou d'évoquer des expériences: on doit vivre le moment consciemment. Des chercheurs de Leipzig ont démontré que les effets positifs sur la dépression, l'anxiété, et le système immunitaire peuvent être mesurés après seulement deux mois de formation à la pleine conscience.

La **méditation** est aussi un moyen de nous apaiser et de nous détendre intérieurement. La respiration consciente est au centre de nombreux exercices dans cette formation. La caractéristique

commune de toutes ces méthodes repose sur la concentration sur une chose unique. Plus on s'entraîne, plus cela fonctionne en situations de stress. Dans la méditation physiquement passive, les sons aident à calmer l'esprit, les exercices de concentration permettent de se focaliser sur un objet spécifique ou des endroits calmes pour percevoir le silence.

Comme la méditation, Le **training autogène** est une technique de relaxation mentale. Avec cette forme légère d'autohypnose, le corps se relaxe grâce à l'imagination. Les fonctions corporelles comme le rythme cardiaque, la pression artérielle et la respiration sont influencées de manière positive, ce qui a un effet bénéfique sur la santé. Les exercices pour les débutants incluent, par exemple, l'exercice «de lourdeur» ou «de chaleur», dans lesquels on s'inflige une sensation de pesanteur ou de chaleur pour se calmer. Si on a du mal à respirer quand on est excité, avant un spectacle par exemple, on peut retrouver l'équilibre avec des exercices de respiration. On préconise de respirer calmement jusqu'à la relaxation complète et qu'un retour au calme soit à nouveau possible.

Le stress chronique nuit à la santé physique et mentale.

Le **yoga** est pratiqué en Inde depuis plus de 2000 ans et signifie littéralement «union». C'est approprié, car dans le yoga l'âme, le corps et l'esprit doivent former une unité harmonieuse. Cette approche holistique signifie que l'homme est à parts égales un être physique et mental. Cette image est présente dans les quatre éléments principaux du yoga: les exercices physiques, les exercices de respiration, la concentration et la relaxation. Le yoga combine certains mouvements corporels avec la recherche de notre être intérieur. Il est important de pratiquer régulièrement la méthode que nous choisissons, afin de pouvoir y recourir dans des situations de stress. Aujourd'hui, il existe différents types de yoga, qui sont davantage axés sur le corps, la respiration, la relaxation ou l'endurance. <

FEMANNOSE^N

Finie la cystite!

Pour le traitement aigu et la prévention des cystites.

FEMANNOSE^N

- Agit rapidement dans la vessie
- Est très bien toléré
- Sans antibiotiques



Dispositif médical



Nouveau

Produit cosmétique

FEMAVIVA[®] GEL

Protège et nourrit la peau de la zone intime externe

Disponible en pharmacie et en droguerie.
Melisana AG | 8004 Zurich | www.melisana.ch | Veuillez lire la notice d'emballage.

Burgerstein Mood:



«Un concentré de bonne humeur.»

Burgerstein Mood contient une association soigneusement choisie d'extraits végétaux de safran et de mélisse de qualité supérieure, de vitamines du groupe B, de vitamine D3 et de zinc. Burgerstein Mood pour retrouver joie de vivre et équilibre intérieur.

Ça fait du bien.

Burgerstein Vitamine

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

Antistress SA, 8640 Rapperswil





Quand la cicatrisation se fait attendre

Grâce à des mécanismes de réparation astucieux, notre peau guérit d'elle-même les blessures mineures. Mais que se passe-t-il lorsque la plaie ne guérit pas?

TEXTE: CATHARINA BÜHLMANN, PHARMACIENNE

Qu'il s'agisse d'une petite coupure ou d'une incision plus importante, le processus de cicatrisation est généralement le même. Dans l'ensemble, trois étapes peuvent être distinguées. Tout d'abord, la zone de la blessure est nettoyée par la formation de fluides produits par la plaie (phase d'exsudation). Ensuite, le défaut tissulaire est comblé par de nouvelles cellules de tissu conjonctif et renforcé par du collagène (phase de prolifération). Enfin, les cellules épithéliales migrent des bords sains de la plaie vers la surface du tissu de granulation nouvellement formé et s'y développent (phase d'épithélialisation).

Plaies chroniques

Le temps nécessaire à la guérison d'un défaut tissulaire dépend du type, de la taille et de la profondeur de la blessure. Dans le cas de blessures simples, la guérison est complète au bout de quelques jours à quatre semaines. Si, malgré le traitement, la plaie ne guérit pas dans les quatre à douze semaines, on parle de plaie chronique. Les plaies chroniques sont généralement très douloureuses. Elles peuvent démanger et suinter fortement, et la présence de tissus morts ou d'une infection bactérienne peut provoquer une odeur désagréable. Les plaies restant ouvertes longtemps deviennent non seulement un problème physique, mais aussi psychologique.

Ulcération de la jambe

Les plaies chroniques se développent souvent sur le bas des jambes et les pieds. Les maladies sous-jacentes existantes en sont en général responsables. Il s'agit notamment d'une maladie artérielle périphérique, où la peau n'est plus suffisamment alimentée en oxygène et en nutriments en raison d'un rétrécissement des artères. Des valvules veineuses faibles peuvent également entraîner un tel sous-apvisionnement. En effet, lorsque le transport du sang vers le cœur est entravé, le sang s'accumule dans les jambes, provoquant un écoulement plus important de liquide dans les tissus environnants. La pression sur les vaisseaux sanguins artériels augmente, ce qui limite l'apport en oxygène et en nutriments à la peau. L'ulcère veineux, appelé communément «ulcère de la jambe», est la plaie chronique la plus courante causée par des troubles circulatoires.



Pour les blessures simples, la guérison est complète, en général, au bout de quelques jours à quatre semaines maximum.

Désinfecte et guérit les plaies.



Crème cicatrisante antiseptique avec acide hyaluronique.

www.ialugenplusakut.swiss

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

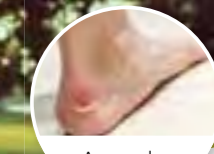
IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scaiolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



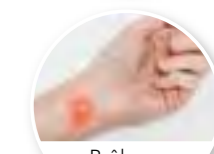
Écorchures



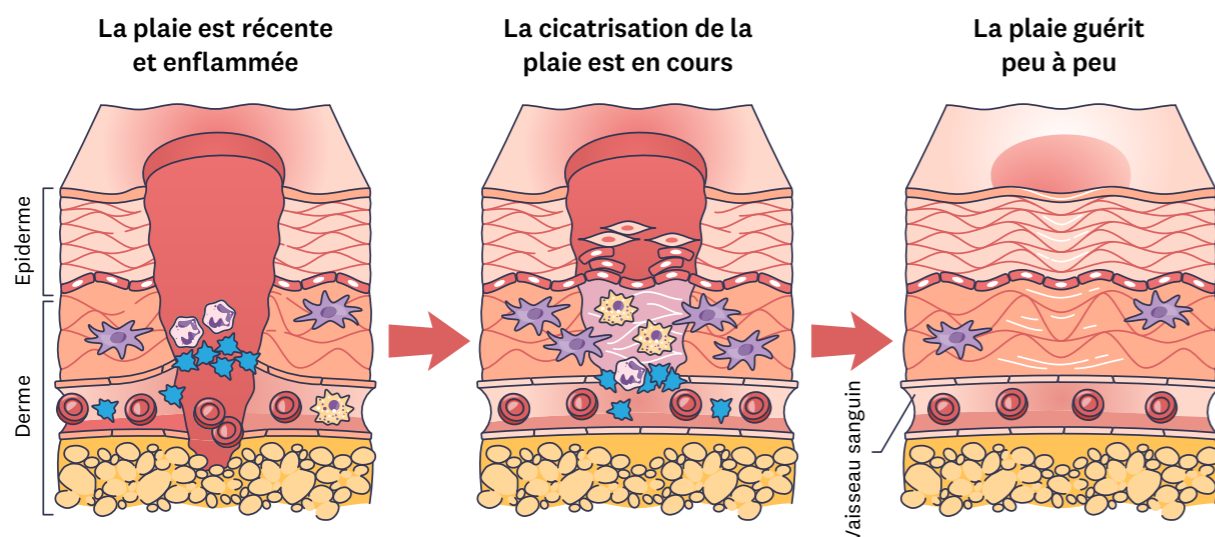
Coupures



Ampoules



Brûlures légères



Lors de la cicatrisation d'une plaie, de nombreux processus très compliqués se déroulent, auxquels participent toutes sortes de cellules et différents mécanismes de réparation. Au bout d'un certain temps, la plaie n'est presque plus visible.

Matériaux de pansements modernes pour les plaies aiguës et chroniques

Étant donné que les cellules impliquées dans la cicatrisation des plaies ont besoin d'humidité pour fonctionner, les pansements plus récents garantissent un environnement humide et chaud. Cela favorise la cicatrisation, réduit la formation de cicatrices et facilite le changement de pansement.

- > **Hydrocolloïdes:** En absorbant les sécrétions de la plaie, les hydrocolloïdes forment un gel qui maintient la plaie humide. Sous forme de pansement, ils conviennent aux plaies légèrement suintantes et non infectées.
- > **Alginates:** Ils absorbent plus de liquide de plaie que les hydrocolloïdes et sont particulièrement adaptés aux plaies fortement exsudatives ou profondes. Comme ils ne collent pas, ils doivent être fixés avec un bandage supplémentaire.
- > **Hydrogels:** Disponibles en tube ou en compresse, les hydrogels sont utilisés pour ramollir les plaies sèches. Ils protègent ainsi contre le dessèchement et facilitent l'élimination des tissus morts ou des dépôts.
- > **Mousse:** Ce matériau est très absorbant, il soulage la pression, et s'adapte parfaitement aux différentes morphologies. Les mousses n'adhèrent pas à la plaie et sont faciles à retirer lors du changement de pansement.
- > **Film de plaie semi-perméable:** Ce film transparent, imperméable et respirant protège la plaie des influences extérieures et draine vers l'extérieur l'excès de liquide de plaie sous forme de vapeur d'eau. Les produits appropriés conviennent aux plaies mineures et peu suintantes.

Syndrome du pied diabétique

Les personnes dont le diabète est mal contrôlé courent un risque particulièrement élevé de développer des plaies chroniques. Une concentration trop importante de sucre dans le sang est non seulement préjudiciable aux vaisseaux sanguins, mais endommage également les cellules nerveuses, réduisant ainsi la sensation de douleur, notamment au niveau des pieds. Les zones de pression et les surcharges ponctuelles ne sont perçues que lorsque la blessure mal cicatrisante s'est déjà développée. Un soin régulier des pieds, des chaussures adaptées et un examen médical des pieds une fois par an sont très importants pour les diabétiques.



Bien soigner une plaie est essentiel.

Escarre

L'ulcère de décubitus familièrement connu sous le nom d'escarre ou encore de «plaie de lit» ou «lésion de pression», fait partie des plaies chroniques les plus courantes. Le déclencheur est une pression constante sur une zone spécifique du corps. Les zones principalement touchées sont celles où la peau repose directement sur l'os (régions osseuses). Les patients alités ou les personnes en fauteuil roulant sont particulièrement concernés. Soulager la pression et privilégier le mouvement (la mobilité) sont donc essentiels pour prévenir les escarres.

Soins des plaies

Le traitement des plaies chroniques est complexe, exige beaucoup de patience et doit être confié à des professionnels expérimentés. L'objectif n'est pas seulement de favoriser la cicatrisation des plaies, mais aussi d'améliorer la qualité de vie et de prévenir les rechutes. Le traitement des maladies sous-jacentes est tout aussi crucial pour garantir le succès de la thérapie que de soigner de façon appropriée les plaies. En règle générale, un nettoyage professionnel de la plaie, appelé débridement, est

Le traitement des plaies chroniques est complexe, exige beaucoup de patience et doit être confié à des professionnels expérimentés

effectué. Ici les tissus morts et les revêtements de plaie sont éliminés, ainsi que les éventuels corps étrangers. Les soins de la plaie se poursuivent de manière individuelle en fonction de la phase de cicatrisation, de la quantité du fluide de plaie qui suinte, du degré d'inflammation et de l'état infectieux. <

Votre peau est sèche, rougie et vous démange?



Hametum® LipoLotion

- ✓ Soigne intensément votre peau
- ✓ Riche en huile d'argan et beurre de karité
- ✓ Ne contient pas de paraffine, ni de paraben
- ✓ Ne colle pas



Avec de l'hamamélis

En vente dans votre pharmacie ou droguerie.

hametum.ch





TEXTE: ANDREA SÖLDI

La peau est un organe merveilleux et polyvalent. Elle isole notre corps de manière fiable du monde extérieur et le protège contre les influences environnementales. Mais parfois, il arrive que cette fine enveloppe supporte mal certaines influences. Au contact de substances chimiques, mais aussi naturelles, des irritations peuvent survenir, se manifestant par des rougeurs, des démangeaisons et des cloques. Si ces dernières éclatent, des zones humides se forment, et par la suite des croûtes, des squames et des fissures peuvent se développer.

Hygiène : «revers de la médaille»

En général, on distingue deux types de dermatite de contact: irritante et allergique, la première étant environ deux fois plus fréquente. Une forme irritante apparaît le plus souvent sur les mains, par exemple lorsque vous les lavez fréquemment et que la peau devient rougeâtre et cassante. L'exposition au soleil peut également provoquer des irritations. Les lèvres et leur contour, sont particulièrement sensibles car elles sont souvent humides avec la salive. En outre, de nombreuses personnes réagissent aux produits d'entretien ménager et industriel, ainsi qu'aux solvants et au ciment.

Allergies: éviter les agressions cutanées

Humidité, soleil et produits chimiques: notre peau est quotidiennement exposée à de nombreux facteurs qui peuvent l'endommager. En prenant bien soin d'elle, on réduit le risque d'eczéma et d'allergies.

ialugen® Calm Gel & Spray

Hydrate et calme la peau sèche et irritée.



Acide hyaluronique bio-fermentatif : précieux, éprouvé, naturellement efficace.

www.ialugencalm.swiss



Gel et spray apaisants pour visage et corps.

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

Pour de plus amples informations, veuillez consulter la notice d'emballage..

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



Caring Innovation



De nombreuses allergies s'accompagnent de fortes démangeaisons.

En revanche, la forme allergique provoque une réaction excessive du système immunitaire lors du contact avec un allergène. Les déclencheurs typiques sont les conservateurs dans les cosmétiques et les shampoings, les parfums contenus dans les produits de soins et de nettoyage (surtout le citronellol), les colorants dans les teintures capillaires, ainsi que les métaux tels que le nickel présent dans les bijoux ou les fermetures éclair. Récemment, une augmentation des réactions aux conservateurs du groupe des isothiazolinones a été observée.

Cherchez le déclencheur

«En théorie, toute substance présente dans l'environnement peut provoquer une allergie de contact», souligne Sonja Hartmann, experte au centre d'allergologie aha! en Suisse. En outre les produits chimiques, les plantes médicinales traditionnelles comme la camomille, l'achillée millefeuille et l'arnica sont également connues comme déclencheurs.

Afin de déterminer la cause des problèmes cutanés, le médecin commencera par poser des questions détaillées sur les habitudes de vie. Une allergie peut également être détectée grâce à des tests cutanés, au cours desquels de petites quantités de différentes substances sont appliquées sur la peau à l'aide de patchs pour déterminer l'activateur.

Nourrir et traiter

Pour guérir une peau endommagée, des soins appropriés sont importants, dit Sonja Hartmann. Après un examen médical, des pommades à base de cortisone sont parfois prescrites. En cas de dermatite de contact allergique, des antihistaminiques peuvent être utilisés pour lutter contre les démangeaisons, de même que des immunomodulateurs. Ce sont des substances qui ralentissent le système immunitaire trop actif. Ils sont également disponibles sous forme de crèmes.

Près d'une personne sur cinq est concernée

Les eczémas de contact sont fréquents. 15 à 20% de la population sera touchée au moins une fois au cours de sa vie, les femmes un peu plus que les hommes. Les symptômes peuvent apparaître à n'importe quelle phase de la vie et parfois disparaître spontanément. La peau des bébés et des jeunes enfants est particulièrement sensible. Dans ce groupe d'âge, l'érythème fessier est fréquent, tandis que d'autres déclencheurs sont plus rares. Cependant, de nombreuses personnes ne développent une intolérance cutanée à certaines substances qu'à l'âge adulte, souvent en lien avec leur profession. Mais, les individus atteints de névrodermite sont aussi plus sujets à l'eczéma de contact.



«Théoriquement, toute substance présente dans l'environnement peut provoquer une allergie de contact.»

Sonja Hartmann, experte au centre d'allergologie aha! en Suisse

Parfois, un changement de profession est nécessaire

La maladie de peau est particulièrement fréquente chez les coiffeurs, les boulangers, les maçons, les peintres, les carreleurs, les agents d'entretien, ou les personnes chargées de la maintenance de machines. Dans ces secteurs, le contact régulier avec des substances irritantes ou allergènes et le travail fréquent dans des environnements humides constituent un facteur de risque supplémentaire.

La seule façon de résoudre ces problèmes à long terme est d'éviter les substances déclenchantes, explique Sonja Hartmann. «Cela permet de guérir l'eczéma et empêche une évolution durable.» Dans certains cas, il peut être nécessaire pour les personnes concernées de changer de profession ou de lieu de travail. Heureusement, il existe souvent des produits alternatifs mieux tolérés. <

Comment se protéger contre les irritations cutanées:

- > L'humidité assèche la peau. Si vous devez souvent vous laver les mains, séchez-les bien et appliquez une crème hydratante. Douchez-vous une seule fois par jour, de préférence une douche courte et fraîche.
- > Une barrière cutanée intacte rend plus difficile la pénétration des allergènes et autres substances nocives. Prenez soin de votre peau avec des crèmes hydratantes.
- > N'utilisez que des produits cosmétiques et des détergents doux, sans conservateurs ni parfums, de préférence pH neutre. Les personnes allergiques et intolérantes doivent opter pour des produits portant le « label aha! », label de qualité allergies (point vert avec l'inscription aha!) du centre d'allergologie suisse. Une liste des ingrédients contenus dans les produits cosmétiques est disponible sur www.haut.de.
- > Lors de la manipulation de produits de nettoyage et de produits chimiques, portez des gants.
- > Lors de l'achat de bijoux et de vêtements comportant des éléments métalliques (fermetures éclair), veillez à ce qu'ils ne contiennent pas de nickel. De nombreuses pharmacies proposent des tests.
- > En cas d'irritations cutanées persistantes et répétées, consultez un médecin.



Sonja Hartmann
experte au centre d'allergologie aha! en Suisse

REPAIR
L'ORIGINALE



contre les crevasses
et les fissures

DERMATOPIC
LA CALMANTE



sans parfum-pour les peaux
sujettes aux allergies

PROTECT
LA PROTECTRICE



lors du travail avec de
l'eau et dans le froid

WWW.TAL.CH

Conseils pour une vessie saine

Ce qui aide en cas d'urgence

- > Dès les premiers signes de cystite, vous devez réagir. Ainsi la maladie peut disparaître rapidement et sans complications.
- > Buvez beaucoup, cela permet une bonne irrigation des reins et de la vessie et aide à éliminer les bactéries nocives.
- > Les principes actifs végétaux, tels que les extraits de canneberge, d'ortie, de busserole et de feuilles de bouleau, peuvent aider. Selon la plante, les préparations ont un effet anti-inflammatoire, diurétique, antispasmodique ou relaxant.
- > Maintenir la vessie et les reins au chaud, peut vous aider à soulager les symptômes. La chaleur du lit, des sous-vêtements chauds ou une bouillotte sont très utiles à cet égard.
- > En cas de douleurs intenses, vous pouvez prendre à court terme des médicaments antispasmodiques, anti-inflammatoires et analgésiques.
- > Si ces mesures ne suffisent pas, des médicaments plus puissants ou des antibiotiques peuvent être prescrits (sur ordonnance).



Direction le cabinet médical

En cas de forte fièvre, de douleurs dans la région rénale, de malaise grave, de nausées, de vomissements ou de sang dans les urines, il faut toujours consulter immédiatement un médecin pour un examen et un traitement approprié. <

Certaines femmes souffrent régulièrement de cystites. Il est possible de prévenir cette infection gênante grâce à des mesures appropriées.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

La cystite est une infection bactérienne. Les agents pathogènes pénètrent dans la vessie par l'urètre et se multiplient. La muqueuse de la vessie s'enflamme et provoque les symptômes suivants: une miction douloureuse, fréquente et souvent difficile (dysurie), une sensation de brûlure en urinant (algurie), une envie fréquente et pressante d'uriner, ainsi que des douleurs dans le bas-ventre. L'urine est trouble, malodorante et peut contenir du sang. Dans le cas d'une cystite simple, il n'y a normalement pas de fièvre, et l'état général est le plus souvent bon.

Comment prévenir la cystite

- > Évitez les sprays intimes et les lavements vaginaux. Ils détruisent le film acide protecteur naturel de la peau, la rendant ainsi vulnérable aux bactéries, aux virus et aux champignons.
- > Pour se nettoyer, il est préférable de n'utiliser que de l'eau ou des lotions lavantes douces et légèrement acides. Les savons antibactériens peuvent détruire la flore vaginale naturelle, favorisant ainsi la colonisation de germes.
- > Toujours se laver de l'avant vers l'arrière pour éviter le transfert des germes de l'intestin vers l'urètre. Ensuite, séchez doucement pour ne pas endommager la peau qui est sensible.
- > En règle générale, il suffit de nettoyer la région intime une fois par jour. Évitez d'utiliser des gants de toilette, car ils sont souvent un véritable terrain de jeu pour toutes sortes de germes.
- > Les personnes souffrant fréquemment de cystites peuvent suivre un traitement immunostimulant – stimule les réactions des défenses naturelles – avec différentes bactéries intestinales (ex: E-coli). Le taux de réussite est élevé.

Sécheresse vaginale

Aucune femme ne doit l'accepter !

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

Près d'une femme sur deux de plus de 45 ans est concernée par la sécheresse vaginale¹, qui débute généralement avec la ménopause. La gêne d'en parler est grande chez les personnes concernées. En effet, la sécheresse vaginale fait toujours partie des sujets sensibles qui sont encore considérés comme tabous. Pourtant, les troubles de la ménopause, comme la sécheresse vaginale, ne sont pas quelque chose dont on devrait avoir honte. Et aucune femme ne devrait accepter la sécheresse vaginale sans réagir.

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



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



Photo de l'agence. Posé avec modèle.

Toutes les informations sur Vagisan HydraCrème en un coup d'œil

- Crème sans hormones pour le vagin et la zone intime externe
- Soulage la sensation de sécheresse, les brûlures et les démangeaisons
- Soigne la peau et l'assouplit
- Peut également être utilisée avant les rapports intimes



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



Les poireaux, un légume sain

Les oignons, l'ail, l'ail des ours et les poireaux appartiennent tous à la famille des plantes à bulbes (les Alliées). Ils séduisent par leur arôme épicé et intense. Le poireau d'hiver robuste et résistant au gel est disponible tout au long de la saison froide.

Les caractéristiques particulières du poireau

- > Il contient des nutriments essentiels, notamment une grande quantité de vitamines C et K, ainsi que de l'acide folique. En outre des quantités importantes de potassium, de fer, de manganèse, de calcium, de phosphore et de magnésium.
- > La quantité importante de deux éléments calcium et phosphore est idéale pour prévenir l'ostéoporose, car elle contribue à maintenir la stabilité des os.
- > La teneur relativement élevée en potassium stimule l'activité rénale, prévient la formation de calculs rénaux et favorise le métabolisme.
- > Les fibres contenues dans les poireaux assurent en général une bonne digestion. En particulier, l'inuline, fibre alimentaire, soutient positivement la flore intestinale en activant les bactéries intestinales bénéfiques et en inhibant les mauvaises.
- > Son arôme particulier est dû à des composés de soufre appelés allécines. Au cours du processus de digestion, ces composés se transforment en allécine, à laquelle sont attribuées des propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques.

Préparation et conservation du poireau

Les tiges saines se conservent souvent plusieurs semaines dans le compartiment à légumes du réfrigérateur, et encore plus longtemps si les racines sont intactes. Il est préférable de les stocker séparément des autres produits, car leurs arômes intenses peuvent se transmettre à d'autres aliments.

Lors de la préparation, il est important de noter qu'il reste souvent de la terre ou du sable entre les feuilles. Un bon lavage est donc essentiel. Les parties blanches et claires de la plante sont plus délicates et plus douces que les parties vert foncé, mais toutes les feuilles peuvent être utilisées.

Si vous souhaitez faire des réserves ou avoir les légumes à portée de main rapidement, vous pouvez blanchir brièvement les poireaux préparés et coupés, puis les congeler. La mise en conserve, la fermentation ou le séchage sont également des options pour la conservation. <

Recette

Quiche au poireau

Ingrédients pour 4 personnes:

- 300 g de pâte feuilletée
- un peu de beurre pour beurrer le moule et pour faire revenir
- 2 poireaux, coupés en fines rondelles
- 100 g de jambon maigre ou de champignons coupés en dés
- 4 œufs
- 150 g de crème
- 200 g de fromage Gouda râpé
- sel, poivre, noix de muscade

Préparation:

- > Étalez la pâte feuilletée et placez-la dans le moule beurré.
- > Faites revenir les rondelles de poireau dans du beurre, ajoutez les dés de jambon ou les champignons coupés. Laissez refroidir un peu.
- > Battez les œufs, la crème et le fromage, assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade.
- > Incorporez le mélange de poireau refroidi à la préparation œufs-crème et répartissez-le sur la pâte feuilletée.
- > Enfourez immédiatement et laissez cuire à 200°C en chaleur tournante pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la surface soit joliment dorée.

Bon appétit!

Cette recette provient du livre de cuisine «Heilkraft von Obst und Gemüse» («Pouvoir de guérison par les fruits et les légumes») de Ursel Bühring et Bernadette Bächle-Helde. Ulmer Verlag, ISBN: 978-3-8186-1371-6

L'Armoire à pharmacie

En cas d'urgence, il faut pouvoir recourir à une armoire à pharmacie à domicile raisonnablement équipée. Vous trouverez ici les éléments essentiels à inclure.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

Une armoire à pharmacie garantit que nous disposons des soins médicaux nécessaires en cas d'urgence. Il est donc essentiel que celle-ci soit correctement rangée et régulièrement contrôlée. De cette façon elle sera vraiment utile.

Voici les principaux médicaments qui devraient être disponibles dans chaque armoire à pharmacie à domicile:

- > Antalgiques et antipyrétiques: Le paracétamol et l'ibuprofène sont des analgésiques courants, utilisés en cas de maux de tête, de fièvre ou de douleurs légères.
- > Remèdes contre le rhume: Un spray nasal décongestionnant, des pastilles pour la gorge ainsi que des médicaments contre la toux sèche et la toux grasse soulagent les symptômes du rhume.
- > Médicaments contre les troubles digestifs: Les remèdes contre les nausées, les vomissements, la diarrhée, les maux et les brûlures d'estomac ne doivent pas non plus manquer.
- > D'autres prescriptions doivent également être présentes en fonction des besoins individuels, tels que des collyres contre les irritations oculaires, des médicaments pour enfants ou des remèdes contre la constipation.

Matériaux utilisés pour le traitement des blessures:

- > Des antiseptiques pour les plaies: Ils servent à nettoyer et désinfecter les plaies.
- > Des pommades de cicatrisation, par exemple à base de dexpanthéol, ainsi que des crèmes anti-inflammatoires doivent toujours être à portée de main.
- > Des pansements pour traiter les blessures mineures et couvrir les plaies. Cela inclut par exemple des pansements adhésifs, des compresses de gaze stériles et des bandages de gaze.
- > Des ciseaux et une pince à épiler pour couper les pansements ou retirer des corps étrangers.
- > Des gants jetables pour l'hygiène des plaies.

Autres articles pratiques:

- > Un thermomètre numérique: Un thermomètre fiable est essentiel pour mesurer la température corporelle.
- > Une pince à tiques: Surtout dans les régions où les tiques sont présentes, une pince à tiques est recommandée pour retirer les tiques en toute sécurité. <



En finir avec les yeux secs

Les gouttes pour les yeux soulagent les yeux secs, irrités et larmoyants grâce au complexe aux 3 substances actives à base d'Euphrasia, de Belladonna et de Mercurius.

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

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



ialugen Plus® Akut

Désinfecte et guérit les plaies:

Écorchures, coupures, ampoules et brûlures légères.

Crème cicatrisante antiseptique avec acide hyaluronique.

> Désinfecte et prévient les infections.

> Accélère la cicatrisation des plaies.

> Pour adultes et enfants.

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

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
ialugenplusakut.swiss



Biovigor®

Energie pour le corps et l'esprit.

Biovigor® est un reconstituant avec de la vitamine B12 et 4 acides aminés. Augmente la capacité physique et intellectuelle diminuée et agit contre la fatigue, le manque de concentration et les tensions nerveuses.

Biovigor® soutient aussi l'organisme pendant et après une maladie.

Fraîchement préparé et avec un édulcorant qui préserve les dents, le sirop convient aux diabétiques et aux végétaliens.

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

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
biovigor.ch



Solmucol® & Solmucalm® Toux grasse – Moins tousser, mieux respirer.

En cas de grippe et refroidissements avec une formation excessive de mucus, Solmucol® dissout le mucus et libère les voies respiratoires.

La combinaison de deux principes actifs dans Solmucalm® permet un traitement pratique et efficace de la toux. Le sirop ne calme pas seulement la toux, mais aide à fluidifier l'excès de mucus, tout en favorisant l'expectoration.

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

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
touxgrasse-ibsa.swiss



Précipitations

Qu'entend-on par précipitations? Par définition, il s'agit de l'émission d'eau de l'atmosphère vers le sol. Sous nos latitudes, cela se manifeste le plus souvent par de la pluie, mais en hiver, cela inclut également l'eau gelée comme la neige ou la grêle. La quantité de précipitations est exprimée en millilitres, ce qui équivaut à un litre d'eau par mètre carré.

Système immunitaire

Les temps froids et humides représentent un défi majeur pour notre système immunitaire. En adoptant une alimentation saine et riche en vitamines, en faisant suffisamment d'exercice en plein air et en dormant ce qu'il faut, nous pouvons aider notre corps à lutter contre les virus du rhume. En outre, une bonne hygiène peut limiter une contamination par des intrus nocifs, sans oublier de se laver régulièrement les mains...



Thé jaune

Le thé jaune est composé de feuilles de thé ordinaires et tire son nom de son infusion de couleur paille. Le processus de fabrication est spécifique: au printemps, les bourgeons des feuilles de thé – enveloppés dans un tissu spécial – sont chauffés plusieurs fois dans une poêle et refroidis à nouveau. Ensuite, on laisse les feuilles s'oxyder avant de les griller lentement sur du charbon de bois. Un procédé complexe, mais c'est un délice!



Qu'est-ce qu'une cuvée?

C'est un vin composé de cépages soigneusement sélectionnés. Un bon équilibre permet d'obtenir des expériences gustatives exceptionnelles et nouvelles. Les cuvées de cépages typiques sont les vins de la région de Bordeaux, et le vin rouge suisse Dôle est également une cuvée.



Se plonger dans la lecture

Dans les situations difficiles, lire un bon roman peut aider. Le cerveau est entièrement absorbé par la simulation d'images, d'actions et de diverses sensations. Par conséquent, il n'a plus la capacité de faire face à la réalité. Le lecteur plonge littéralement dans un autre monde et oublie tous ses soucis pendant un certain temps.

Des cellules sensorielles très fines

La peau est l'un de nos organes sensoriels les plus importants. Les capteurs dans la peau nous permettent de percevoir notre environnement. Les cellules sensorielles sont spécialisées: certaines réagissent à la pression, d'autres aux contacts les plus délicats, tandis que d'autres encore réagissent à la chaleur, au froid ou à la douleur. Grâce aux cellules nerveuses, les sensations sont transmises au cerveau et y sont interprétées.

Comment participer?

Par carte postale: astreaPHARMACIE, Baarerstrasse 112, 6300 Zoug.
En ligne: astrea-pharmacie.ch → Savoir → Mots fléchés.
Date limite d'envoi: 30 Novembre 2023. Bonne chance!

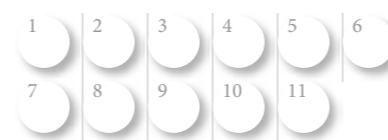
Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier; les prix sont envoyés directement par l'entreprise. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.



Gagnez l'un des dix paquets de DermaPlast Classic d'une valeur d'environ CHF 50.-

lie parisienne	Vin doux produit en Sicile		Guru indien †	Elle nous suit partout	Fin de verbe	Confusion générale	Manifester de l'indifférence	Groupe rock américain	Devenu plus consistant	Mort des cellules
	10		Art d'écrire juste				9			
Joues une somme	Il fait couler le nez		1		Ex-skieur alpin suisse (Didier)	Canton de Neuchâtel		Gros serpents	Donna un siège	
			Capitale de la Jordanie	Localité neuchâteloise					4	
Dos de page	Métier de Maigret	Ensemble des troupes	Gardien aux cent yeux			Un grand de la géométrie	Capitale de la Norvège			
Peintre suisse † (Alexandre)				3	Crustacé	Compagnie aérienne turque	6			
Heure italienne			Impressionniste français †	7	Chuter, tomber			Ensemble de pages Web		
Millimètre		Assez (fam.)								
Chapeau rond			5	Crérais un vide	lie britannique					
		Qui concerne la collectivité	Ceinture japonaise							
Ne reconnaît pas	Dire sa mauvaise humeur			8						
Bond en avant			Arbre sacré de l'Inde		File de Castille					
Ex-patinoise suisse (Denise)	Agent de Louis XV (Chevalier d')		Air d'opéra							
Il porte une couronne	2	Chant allemand					11			
Difficile à nettoyer										

Solution



La solution aux mots fléchés de l'édition de octobre était: **SANTE DENTAIRE**

Photos: Précipitations: Yakobchuk Olena/adobe.stock.com, Thé jaune: Mikhaylovskiy/adobe.stock.com, Système immunitaire: Ladanifer/adobe.stock.com, Vin: Mariyana M/adobe.stock.com, cellules sensorielles: Chanelle Malambo/peopleimages.com adobe.stock.com, en lisant: Drobot Dean/adobe.stock.com

Notre réponse à vos questions

Demain, dès l'aube

Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne,
Je partirai. Vois-tu, je sais que tu m'attends.
J'irai par la forêt, j'irai par la montagne.
Je ne puis demeurer loin de toi plus longtemps.

Je marcherai les yeux fixés sur mes pensées,
Sans rien voir au dehors, sans entendre aucun bruit,
Seul, inconnu, le dos courbé, les mains croisées,
Triste, et le jour pour moi sera comme la nuit.

Je ne regarderai ni l'or du soir qui tombe,
Ni les voiles au loin descendant vers Harfleur,
Et quand j'arriverai, je mettrai sur ta tombe
Un bouquet de houx vert et de bruyère en fleur.

Victor Hugo, 1856

«Adolescente, j'ai souffert d'acné pendant plusieurs années, grâce à des pommades spéciales délivrées sur ordonnance, j'ai réussi à en venir à bout. Cependant, aujourd'hui, à l'âge de 45 ans, j'ai à nouveau une peau imparfaite et des boutons sur le visage. Cela peut-il être de l'acné? Je pensais que c'était un problème lié à la puberté.»

Pharmacienne: L'acné peut aussi survenir à l'âge adulte. On parle alors: «d'acné tardive». Elle peut résulter de fluctuations hormonales, mais aussi, par exemple, de l'utilisation de certains cosmétiques ou écrans solaires. Le contact avec des substances comme l'iode, le chlore ou les huiles lubrifiantes peut également être à son origine. Même certains médicaments peuvent provoquer de l'acné. En pharmacie, vous obtiendrez des informations à ce sujet. En soi, l'acné n'est pas une maladie dangereuse.

Cependant, les personnes concernées en souffrent souvent, surtout en cas de forme plus sévère. Une acné prononcée doit toujours être prise en charge par un médecin. Un traitement avec des médicaments plus puissants délivrés sur ordonnance peut avoir un effet bénéfique sur l'évolution de la maladie; et ainsi la guérir plus rapidement. Il est essentiel de suivre correctement les instructions pour la prise des médicaments prescrits.

L'acné n'a rien à voir avec un manque d'hygiène personnelle. Se laver trop souvent assèche la peau et la rend encore plus vulnérable. En général, pour se laver, les savons doux ou les émulsions ayant un pH bas, et l'eau conviennent parfaitement. N'utilisez que des cosmétiques spécifiques pour l'acné. En cas d'acné légère, vous trouverez en pharmacie des crèmes ou des solutions en vente libre pouvant être appliquées sur les zones de peau affectées. <

Conseils
et suivi
votre-pharmacie.ch



VIRUS INFLUENZAE A COMP. D13



Dr Spengler
Médicaments

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les informations figurant sur l'emballage.
Titulaire de l'autorisation: ebi-pharm ag, 3038 Kirchlindach



VICKS VAPORUB

à frictionner et à inhaler*

SOULAGE **4** SYMPTÔMES
DU REFROIDISSEMENT

1. Toux
2. Rhume
3. Maux de gorge
4. Troubles bronchiques

* Frictionner avec précaution à partir de 2 ans, inhalation dès 6 ans.



POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR MALGRÉ UN REFROIDISSEMENT

VICKS MEDINAÏT

Le sirop contre le refroidissement
pour la nuit

SOULAGE **6** SYMPTÔMES
DU REFROIDISSEMENT

1. Toux sèche
2. Maux de gorge
3. Rhume
4. Maux de tête
5. Fièvre
6. Courbatures

Contient de l'alcool. Ne convient pas
aux enfants et adolescents.



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

Procter & Gamble International Operations SA

VERFORA
POUR LA VIE