



# astrea

## pharmacie

**Lentilles de contact**  
Les aides visuelles invisibles

**Soin de la peau**  
Nourrir la peau sèche

Un cadeau de votre pharmacie

La grippe en bref

# Attention, c'est contagieux!



# Nez bouché?

ProSens® Spray nasal protect & relief

**Libère sans effet  
d'accoutumance!**



- Décongestionnant
- Protection hydratante et antivirale
  - Raccourcit la durée du refroidissement
  - Réduit la charge virale
- Convient aussi bien aux femmes enceintes et qui allaitent qu'aux enfants à partir de 1 an


## LEUR CADEAU



Pour tout achat de ProSens® Spray nasal *protect & relief* 20 ml, vous recevez **un spray pour la gorge gratuit**.

Offre valable jusqu'au **29.02.2024**, non cumulable.

**Information pour le commerce spécialisé:** remboursement par le service externe, conservez le bon avec le quittance jusqu'à la prochaine visite.

 Gebro Pharma

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

Follow us on:



[prosens.gebro](https://www.prosens.ch)

PRO-202311-03-FR



Gebro Pharma

Un plus pour la vie

*Chère lectrice, cher lecteur,*

Où est donc passé le temps? A peine avons-nous regardé les premières fleurs éclore et s'épanouir, ressenti la chaleur du soleil sur notre peau, et admiré les magnifiques feuilles d'automne colorées, que déjà... La première neige est tombée, et les jours de Noël ont filé à toute vitesse. Nous voici maintenant au seuil de la nouvelle année. Que nous réserve-t-elle?

Nous ne le savons pas encore. La nouvelle année est comme un livre vierge, qui n'attend plus que nous pour s'écrire. Nous nous fixons de nouveaux objectifs, essayons de tirer les leçons des expériences passées et de profiter de nouvelles opportunités. Pussions-nous relever les défis et surmonter les changements qui se présenteront à nous.

Nous aussi, nous sommes en proie à de grands changements. Vous remarquerez que de nombreux nouveaux auteurs vont prendre la parole dans nos prochains numéros. A contrario, un grand nombre de nos écrivains de longue date ne seront plus là. En ce qui me concerne, c'est aussi le dernier numéro auquel je contribuerai jusqu'à sa parution.

Je tenais à vous remercier, chères lectrices et chers lecteurs, pour votre fidélité. Je souhaitais également exprimer mes plus sincères remerciements aux pharmaciennes et pharmaciens qui ont toujours soutenu notre travail de manière collégiale, nous ont accompagnés et encouragés.

Un immense merci également à l'équipe exceptionnelle d'auteurs et aux nombreux collaborateurs formidables qui travaillent en coulisses. C'est grâce à leur dévouement et à leur passion que la revue est devenue ce qu'elle est. Enfin, je tenais particulièrement à remercier mon très estimé rédacteur en chef adjoint, Jürg Lendenmann, pour sa collaboration de longue date et toujours très fructueuse.



Cordialement,

*Ch. Schittny*

Christiane Schittny  
Rédactrice en chef et pharmacienne

**Tirage total**

111 000 exemplaires

**Numéro**

1-2 - janvier/février 2024

**Édition**

Healthcare Consulting Group SA

Baarerstrasse 112, 6300 Zoug

+41 41 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-pharmacie.ch

Sur mandat de



**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

# Pourquoi il vaut la peine de faire tester son audition.



**Les personnes qui peuvent se fier à leur audition participent à la vie en toute sérénité. L'audition est la clé de la parole et de la musique, elle déclenche des émotions et prévient les gens des dangers, même pendant leur sommeil. Déjà une personne sur quatre de plus de 50 ans souffre de problèmes d'audition dans notre société.**

La perte auditive est un processus progressif mais naturel qui rend difficile le suivi d'une conversation. Cela commence souvent par des sons isolés qui ne sont plus bien compris. C'est épuisant, tant pour la personne concernée que pour son entourage. Souvent, les proches ou les connaissances remarquent les problèmes d'audition avant même que la personne concernée ne les perçoive. La détection précoce est essentielle, car plus la perte auditive est détectée rapidement, plus il est facile d'intervenir et d'améliorer les performances auditives.

« La consultation d'un audioprothésiste reste cependant un obstacle pour de nombreuses personnes », explique Ursi Zweifel d'Audika Suisse. Mais aujourd'hui, il n'est plus nécessaire de se montrer réticent ou inquiet, car une solution

individuelle et adaptée est garantie pour chaque personne concernée. « Une bonne audition », comme le dit Christoph Seger, « rend la vie beaucoup plus confortable et agréable ». C'est pourquoi il est recommandé de contrôler l'audition dès l'apparition des premiers symptômes.

Un test auditif vous est proposé gratuitement dans l'un des 70 centres auditifs d'Audika dans toute la Suisse. En 30 minutes, vous saurez si vous souffrez d'une perte auditive. Les experts auditifs d'Audika vous indiqueront sur demande les mesures à prendre pour préserver ou améliorer votre audition.

*« Une bonne audition rend la vie beaucoup plus simple et plus agréable. »*

Il n'est pas facile d'aider les proches à gérer les problèmes d'audition et à y remédier. Pourtant, il est presque toujours possible d'aider les personnes concernées de manière pratique. Les aides auditives Audika sont compactes, souvent à peine visibles et, une fois réglées, beaucoup d'entre elles s'adaptent automatiquement à toutes les situations d'écoute. Les progrès technologiques ont également rendu leur utilisation beaucoup plus facile. Les audioprothésistes d'Audika aident à identifier la perte auditive et trouvent une bonne solution avec les personnes concernées.

**Pour le meilleur conseil partout en Suisse** Audika est l'un des audioprothésistes les plus renommés et les plus innovants, représenté dans toute la Suisse par plus de 70 centres auditifs et 200 collaborateurs.

#### Invitation à un test auditif

Vous ne savez pas exactement ce qu'il en est de votre audition - ou quelqu'un de votre entourage est concerné par des problèmes d'audition ?

**Veillez réserver dès aujourd'hui la date désirée : tél. 0800 22 11 22** ou en ligne sur [www.audika.ch](http://www.audika.ch) (Veillez indiquer le code A2SV-16)

Les audioprothésistes Audika se réjouissent de votre visite.



**Audika**

*Votre expert pour une bonne audition*

**BON**

**Test  
auditif**  
Sans engagement  
et gratuit

Nous nous réservons volontiers du temps pour vous : tél. 0800 22 11 22  
Veillez mentionner le code A2SV-16.

**BON**

**750.-**  
pour les appareils  
auditifs premium

Lors de la réservation du rendez-vous, veuillez indiquer le code A2SV-16. 1 bon par personne. Non combinable avec d'autres promotions. Valable jusqu'au 30.04.2024 dans tous les centres auditifs Audika. [www.audika.ch](http://www.audika.ch)



12



22



31

## Thème principal

**6** Attention, c'est contagieux! La grippe en bref

## Santé

- 14** Perdre des kilos après les fêtes
- 17** Glycémie, il en faut un peu
- 28** Testez vos connaissances
- 31** Plantes et système immunitaire
- 35** La toux en 6 questions
- 43** Conseil du pharmacien; les boutons de fièvre

## Interview

**20** Lentilles de contact: des aides visuelles invisibles

## Beauté

**22** Nourrir la peau sèche

## pharmaSuisse

**25** [votre-pharmacie.ch](http://votre-pharmacie.ch)

## Question d'enfant

**38** Que se passe t-il lorsque nous dormons?

## Divers

- 3** Editorial
- 3** Mentions légales
- 24** Conseils produits
- 40** Conseils produits
- 42** Mots fléchés

**Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 1<sup>er</sup> mars 2024.**



# Attention, c'est contagieux!

---

## La grippe en bref

Le début d'année, marque généralement l'arrivée d'une vague de grippe saisonnière dans le pays. A partir de quand parle-t-on d'épidémie de grippe? Quelles différences entre une «vraie» grippe et un simple rhume?





TEXTE: CATHARINA BÜHLMANN

**U**n toussotement par-ci, un éternuement par-là: quand il fait glacial dehors et qu'à l'intérieur l'air du chauffage assèche nos muqueuses, les virus de la grippe et du rhume nous suivent à la trace. Ils s'échappent des personnes malades par de minuscules gouttelettes lorsqu'elles toussent, éternuent ou parlent, et se répandent dans l'environnement. Les virus restent brièvement en suspension dans l'air, d'où ils sont transmis directement par inhalation. Ils survivent plusieurs heures sur les surfaces environnantes, et pénètrent dans l'organisme de leur prochaine victime par le biais des muqueuses après un contact avec les mains.

### **La différence entre le rhume et la grippe**

Eh bien, ça y est, on l'a attrapé ce satané rhume! Ou est-ce plutôt la grippe? Les symptômes d'un rhume, également appelé infection grippale, et ceux d'une «vraie» grippe sont similaires, mais les deux maladies n'ont rien à voir l'une avec l'autre. Alors qu'un rhume se manifeste en général par un mal de gorge et un écoulement nasal, la grippe frappe brusquement par une fièvre soudaine, une grande fatigue, des maux de tête et des douleurs musculaires. Plus de 200 virus différents peuvent être à l'origine d'un rhume. Pour la grippe, en revanche, le coupable est unique et s'appelle le virus de la grippe. Il est divisé en trois types: A, B et C. Les virus de type A sont les plus dangereux pour l'homme et sont responsables



de la plupart des cas rencontrés. Ils sont classés en sous-types en fonction de leurs caractéristiques de surface, les sous-types A(H1N1) pdm09 et A(H3N2) de la grippe A étant actuellement dominants. Les virus de type B sont moins fréquents, quant aux virus de type C, ils ne sont guère répandus chez l'homme.

### Surveillance nationale des flambées de grippe

Les virus de la grippe sont très contagieux. Afin de détecter précocement une épidémie, la grippe est surveillée en Suisse par plusieurs systèmes de notification. Ainsi, les laboratoires sont tenus de signaler à l'office fédéral de la santé publique (OFSP) tous les cas de grippe avérés et confirmés. Mais, comme toutes les personnes souffrant de symptômes grippaux ne consultent pas nécessairement et que tous



***En suisse, afin de détecter précocement une épidémie, la grippe est surveillée à l'aide de plusieurs systèmes de signalement.***

Photo: naka/stock.adobe.com

## Nez bouché? Sinupret® extract



- Dissout les mucosités visqueuses
- Décongestionne le nez bouché

Médicament phytothérapeutique en cas d'inflammations aiguës non compliquées des sinus.

## Toux? Bronchipret® Thym Lierre Sirop



- Soulage la toux
- Dissout les mucosités

Médicament phytothérapeutique pour soulager la toux avec formation de mucus en cas de bronchite aiguë.

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



les cas suspectés ne font pas l'objet d'un test chez le médecin, ces chiffres ne reflètent pas suffisamment la situation actuelle de la grippe. Ainsi, le système de notification «Sentinella» joue un rôle important dans la surveillance des épidémies de grippe. Environ 180 cabinets médicaux déclarent volontairement et anonymement à l'OFSP les cas de maladies et de suspicion de grippe. En complément, dans le cadre du système de déclaration hospitalier «CH-SUR», des données sur les hospitalisations en rapport avec la grippe sont collectées.

***Le virus de la grippe se propage plus souvent aux poumons, au cœur et au cerveau que les autres virus.***

### **La vague de grippe**

Les chiffres obtenus à partir des systèmes de notification offrent une bonne vision d'ensemble du nombre de cas de grippe qui sévissent actuellement en Suisse. Comme ceux-ci se multiplient pendant les mois d'hiver, on parle de saison grippale entre la semaine 40 d'une année et la semaine 20 de l'année suivante. Si le nombre de cas de suspicion de grippe enregistré et extrapolé à la population dépasse une valeur seuil déterminée, on parle alors d'une vague de grippe. Un tel phénomène est généralement observé entre décembre et mars. Pour la saison grippale 2023/2024, le seuil a été fixé à 68 consultations médicales correspondantes pour 100 000 habitants.



**En transpirant, le corps perd beaucoup d'eau. Un apport suffisant en liquide par exemple en buvant du thé ou de l'eau minérale, prévient la déshydratation.**

### **Pas toujours inoffensive**

Alors qu'un simple rhume ne présente aucun danger pour les personnes en bonne santé, une «vraie» grippe n'est pas toujours inoffensive. Les virus grippaux se propagent plus fréquemment aux poumons, au cœur et au cerveau que d'autres virus. De plus, la grippe affaiblit fortement le système immunitaire, ce qui facilite une infection secondaire par des bactéries. Des

complications sous forme de pneumonie, bronchite ou otite sont des conséquences possibles, pouvant parfois, mettre la vie en danger. Les personnes âgées, les femmes enceintes, les personnes souffrants de maladies chroniques et les enfants nés prématurément sont particulièrement vulnérables. Les complications liées à la grippe entraînent chaque année de 1000 à 5000 hospitalisations et plusieurs centaines de décès.

# **VIRUS INFLUENZAE A COMP. D13**

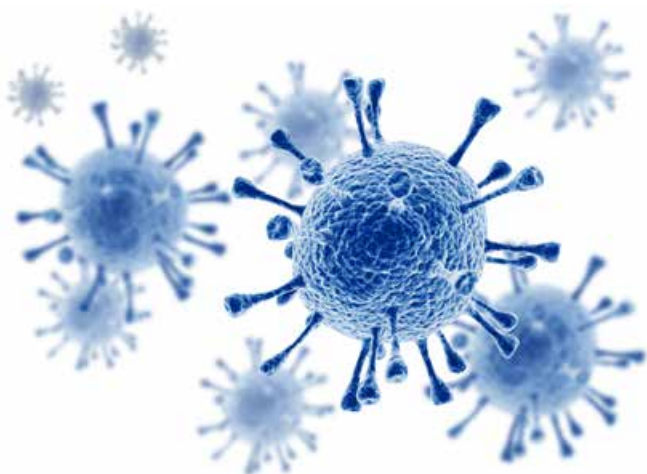




**Le repos au lit aide le corps à récupérer plus rapidement.**

### **Beaucoup de repos et une hydratation adéquate**

Les personnes qui ont la grippe doivent rester alitées. Il s'agit maintenant de soulager les symptômes et de favoriser la guérison. Pour se faire il faut avant tout se reposer, s'hydrater



suffisamment et, le cas échéant, prendre des remèdes disponibles en pharmacie pour réduire les symptômes. Les médicaments antiviraux qui agissent directement sur le virus et inhibent sa multiplication peuvent contribuer à réduire la durée et la gravité de la grippe et à prévenir les complications. Ils sont utilisés en cas de risque accru de forme grave et sont prescrits par un médecin. Il est important de commencer un traitement approprié dans les 24 à 48 heures suivant l'apparition des premiers symptômes, car c'est à ce moment-là qu'il est le plus utile. Et les antibiotiques? Le rhume, tout comme la grippe, est une infection des voies respiratoires supérieures principalement causée par des virus. Les antibiotiques, en revanche, ne sont efficaces que dans le cas de maladies causées par des bactéries, d'où leur inefficacité dans le cas d'un simple rhume ou d'une grippe.



**Se faire vacciner contre la grippe est la meilleure prévention.**

### **Mieux vaut prévenir que guérir**

Le moyen le plus simple et le plus efficace de se protéger contre la grippe est de se faire vacciner chaque année. Une simple piqûre réduit le risque de contracter la grippe saisonnière pour soi-même et pour son entourage, et diminue les possibles complications. Comme les virus grippaux peuvent changer d'une année à l'autre, le vaccin antigrippal doit également



#### **Catharina Bühlmann**

est pharmacienne et travaille comme pharmacienne clinicienne à l'université de médecine gériatrique Felix Platter à Bâle. Son rôle est de conseiller le médecin et le service de soins pour les questions liées à la thérapie médicamenteuse des patients hospitalisés.

être adapté et actualisé chaque année. Il est composé de fragments de virus grippaux tués, cultivés à cette fin spécifique dans des œufs de poule. Ce processus prend du temps. C'est pourquoi l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) tente dès le printemps de prévoir quels virus pourraient être responsables des cas de grippe de l'hiver suivant. Le degré de protection offert par le vaccin annuel contre la grippe dépend donc de la qualité de cette prévision par rapport aux agents pathogènes qui circulent réellement. <

# Solmucol® & Solmucalm®

## Toux grasse

### Moins tousser, mieux respirer

**Respirer à pleins poumons.**

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



Dissout le mucus, libère les voies respiratoires.

Dissout le mucus et calme la toux.

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.

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](http://www.ibsa.swiss)



**Caring Innovation**



# Perdre des kilos après les fêtes

Régime Paléo ou régime Méditerranéen? Faire des périodes de jeûne ou plutôt éviter les glucides? Nous vous présentons ici les régimes les plus courants avec leurs avantages et leurs inconvénients.

TEXTE: ANDREA SÖLDI

En fin d'année, beaucoup d'entre nous ont fait quelques abus. Après des repas gargantuesques où se mêlent excès de sucre et d'alcool, lorsque nos pantalons nous compriment la taille, on aimerait bien se débarrasser de quelques kilos superflus et adopter une alimentation plus saine. Les méthodes de régime ne manquent pas. Mais, il est important de ne pas les suivre de manière trop stricte au point de compromettre notre qualité de vie.

***Le plaisir et la convivialité ne doivent jamais être négligés malgré la prise de conscience de son corps.***

## **Régime Low Carb (bas en glucides)**

Ce régime repose sur une réduction des glucides. Le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre et les sucreries sont pratiquement absents du menu, au profit de légumes et d'aliments riches en protéines comme la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers. Ces derniers rassasient plus longtemps que le sucre et les féculents. En n'apportant au corps qu'un minimum d'énergie rapidement disponible, on l'incite à puiser dans ses réserves de graisse. Il passe dans un état dit de cétose et s'adapte à ce type de production d'énergie. Il ne faut toutefois pas suivre cette forme d'alimentation de manière trop stricte. En effet, de nombreux aliments contenant une certaine quantité de glucides apportent également des substances saines telles que des vitamines, des minéraux et des fibres, comme par exemple les fruits. En outre, un excès de protéines est également mauvais pour la santé. Il est conseillé de consommer entre 0,8 et 1 gramme par kilogramme de poids corporel.

### Régime paléo

Ce mode d'alimentation s'inspire de l'âge de pierre. L'idée de base est que le corps s'est adapté au cours de l'évolution aux aliments disponibles à l'époque et fonctionne encore mieux avec ceux-ci aujourd'hui. Avant de se sédentariser, il y a environ 12000 ans, les hommes pratiquaient l'agriculture et élevaient des animaux. Ils mangeaient principalement des baies, des racines, des herbes, des champignons, des noix, des châtaignes, du miel, des œufs, des insectes, de la viande et du poisson – selon la saison et la situation géographique. Les aliments riches en glucides comme les céréales n'étaient pas encore disponibles en quantité, ainsi le régime paléo est-il aussi une forme de régime low carb. Aujourd'hui, on essaie d'imiter ce mode d'alimentation avec des légumes, des fruits et de la viande actuels. Outre les céréales, le sucre et les aliments transformés sont également évités. C'est assez sain en soi et bénéfique pour la silhouette. Toutefois ne pas consommer de produits laitiers peut entraîner des carences. Une consommation élevée de viande est également problématique tant pour la santé que d'un point de vue écologique.

### Régime cétogène

Ce type d'alimentation met l'accent sur les graisses et les protéines. Ici aussi, l'organisme est privé en grande partie de glucides, de sorte que le corps s'habitue à puiser son énergie par l'état métabolique de cétose. À l'origine, le régime cétogène a été développé pour certaines maladies, notamment des formes particulières d'épilepsie. Mais, de nombreux sportifs ne jurent que par lui. Il est important de consommer majoritairement des graisses saines, c'est-à-dire des graisses insaturées, des acides gras oméga-3 et oméga-6. Ces derniers se trouvent par



**Le régime Low Carb est pauvre en glucides.**

exemple dans les noix, l'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile de lin et les poissons gras. Il est important d'éviter les carences en vitamines, en minéraux et en fibres.

### Régime méditerranéen

Si vous pensez spaghettis, pizzas, glaces ou Chianti, vous vous trompez. À l'origine, les repas dans les pays méditerranéens sont plutôt riches en légumes, salades, fruits, noix, légumineuses, poissons et fruits de mer, ainsi qu'en huile d'olive. La viande, les produits laitiers et les sucreries sont consommés avec modération. Le régime méditerranéen est censé réduire le risque de maladies cardiovasculaires, renforcer le système immunitaire et avoir des propriétés anti-inflammatoires. La perte de poids, dépend du fait que l'on absorbe moins de calories que l'on en dépense.

### Jeûne intermittent

Avant l'invention des supermarchés et des réfrigérateurs, le corps devait régulièrement faire face à une pénurie de nourriture et des périodes de jeûne étaient

### Planification à long terme

Certains de ces régimes excluent pratiquement les événements sociaux et les sorties au restaurant. À long terme, cela peut avoir un impact négatif sur la vie sociale et le bien-être général. Le plaisir et la convivialité ne doivent jamais être négligés malgré la prise de conscience de son corps. En effet, qui voudrait être mince mais seul et obsédé par son poids? En général, une alimentation saine à long terme est plus durable qu'un régime radical. Selon la pyramide alimentaire, environ la moitié de notre alimentation devrait être composée de salades, de légumes et de fruits. La modération est de mise en ce qui concerne le sucre et les graisses. La plupart des produits transformés et des repas fast-food en contiennent trop. Il est également important de boire suffisamment. Pour rester en bonne santé et maintenir un poids équilibré, nous avons en outre besoin d'une activité physique régulière et surtout d'un entraînement musculaire, car plus nous avons de masse musculaire, plus le métabolisme de base calorique est élevé.



### Andrea Söldi

est journaliste indépendante spécialisée dans le domaine de la santé. Elle est originaire de Winterthur a travaillé comme infirmière en psychiatrie, puis a étudié le journalisme à la ZHAW. et la communication organisationnelle.



Le jeûne intermittent consiste à ne manger que dans une fenêtre de huit heures.

monnaie courante. Alors qu'il y a quelques années encore, on recommandait de manger à des heures régulières et de prendre des collations, on a entre-temps reconnu que le système digestif avait besoin de pauses. Si nous apportons constamment des calories, le corps sécrète en permanence l'insuline. Cela favorise probablement le développement du diabète de type 2 et d'autres maladies à mesure que nous vieillissons. Le jeûne intermittent, permet de passer soit 14 à 16 heures sans manger – par exemple, en sautant le petit déjeuner ou le dîner – soit de jeûner un à deux jours par semaine. Si le bilan énergétique est négatif dans l'ensemble, alors on perd du poids. Cependant, il existe aussi le risque de développer une fringale et d'ingurgiter de la nourriture de façon incontrôlée après le jeûne. Dans ce cas, la méthode est contre-productive. <



# WILD

## EMOFORM® Brush'n Clean

### Pour un nettoyage optimal des espaces interdentaires

**EMOFORM® Brush'n Clean:** Les brosettes interdentaires sans métal contiennent du fluorure de sodium pour la protection contre les caries et un revêtement en caoutchouc élastique pour ne pas blesser les gencives.

brush'n clean M/L Ø 1.5 - 3,5mm et

brush'n clean XL Ø 2.5 - 4,5mm

 @wildpharma

 wildpharma







# Sucre dans le sang: on en a tous besoin!

La valeur de la glycémie indique le taux de glucose présent dans le sang. Le glucose est transporté par les vaisseaux sanguins jusqu'aux cellules où il sert de nutriment, pouvant être rapidement converti en énergie.

**TEXTE: DOMINIK SCHITTNY**

Le taux de sucre dans le sang est déterminé par défaut lors d'analyses. La mesure est rapide et simple et peut fournir des informations sur un diabète potentiel. Bien que la glycémie fluctue parfois chez les personnes en bonne santé, elle reste constamment trop élevée en cas de diabète non traité.

## **Le système de transport du corps**

Tout le corps humain est traversé par des vaisseaux sanguins. L'aorte, artère principale, provient du cœur et mesure environ trois centimètres de diamètre. Les vaisseaux capillaires présents par exemple dans la peau ou d'autres tissus, constituent les voies de transport sanguin les plus minces. Leur diamètre n'est que de dix millièmes de millimètres. Au total, les vaisseaux sanguins d'un adulte, représentent environ 100 000 kilomètres, soit deux fois et demie la circonférence de la Terre!

Ce réseau dense de vaisseaux est responsable du transport sanguin dans le corps. Le sang



Les lecteurs de glycémie modernes permettent de mesurer soi-même rapidement la glycémie.

contient des globules rouges, qui se chargent en oxygène dans les poumons et le diffusent dans tout le corps. Cependant, ce ne sont pas les seules cellules qui circulent dans nos veines chaque seconde. Il y a aussi des globules blancs, faisant partie du système immunitaire, ainsi que des messagers comme les hormones, vecteurs d'informations, et bien sûr des nutriments comme les graisses, les protéines et les sucres, qui circulent sans relâche dans notre corps.

### Comment la glycémie est-elle régulée?

Le sucre est absorbé dans le sang après digestion et peut être rapidement transformé en énergie dans les cellules du corps. Cependant, pour faire passer le sucre du sang vers les cellules, il faut une hormone appelée insuline. Elle est produite dans le pancréas et également transportée dans les vaisseaux sanguins. Une production accrue d'insuline entraîne une plus grande absorption de sucre par les cellules et une baisse de la glycémie. En l'absence d'insuline suffisante, la glycémie augmente.

## L'insuline est une hormone qui transporte le sucre du sang vers les cellules.

La production d'insuline dans notre corps est régulée de manière très précise par différents circuits de rétroaction. Ainsi, la glycémie à jeun est maintenue à un niveau constant entre 3,3 et 5,6 mmol/l (millimole par litre, unité de mesure courante en Suisse). Après les repas, la valeur peut augmenter jusqu'à 7,8 mmol/l. Dans certaines situations, telles que des efforts physiques importants, le stress ou la prise de glucides à action rapide, la glycémie peut également dépasser temporairement les valeurs normales.

### Que signifie la valeur HbA<sub>1c</sub>?

La valeur de HbA<sub>1c</sub>, dite taux d'hémoglobine glyquée, est utilisée comme mesure de la glycémie moyenne des trois derniers mois. Plus la glycémie est élevée, plus les molécules de sucre se lient à la sous-unité A de l'hémoglobine (Hb). En général, ces molécules de sucre restent liées jusqu'à ce que l'hémoglobine se décompose, environ trois mois après sa formation. Le taux HbA<sub>1c</sub> est mesuré en pourcentage des molécules d'hémoglobine auxquelles les molécules de sucre sont fixées. Étant donné que le pourcentage et le mmol/l sont des unités différentes, les valeurs absolues de HbA<sub>1c</sub> et de la glycémie ne peuvent pas être comparées, mais sont directement interdépendantes. La norme de HbA<sub>1c</sub> chez les personnes en bonne santé est inférieure à 6%.

### Lorsque l'insuline fait défaut

Des changements à long terme de la glycémie et une augmentation du taux d'HbA<sub>1c</sub> indiquent un diabète sucré. Dans le diabète de type 1, le corps ne peut plus produire d'insuline en raison d'une réaction auto-immune. Par conséquent, la glycémie augmente rapidement après un repas. Seul l'apport

### Traitement médicamenteux du diabète

Le diabète sucré de type 1 ne peut être traité qu'avec de l'insuline. Celle-ci peut être administrée par des injections régulières ou une pompe à insuline.

Le diabète sucré de type 2 peut, si un régime alimentaire ne donne pas suffisamment de résultats, être traité par des comprimés. Ceux-ci aident à ralentir l'absorption du sucre dans les aliments, à stimuler la production d'insuline endogène ou à éliminer davantage de sucre dans l'urine. Dans les cas graves, des injections d'insuline peuvent également être utiles.

d'insuline par injection régulière aide. Le diabète de type 2 est plus insidieux. Bien qu'il y ait production d'insuline, les récepteurs de cette hormone perdent de leur sensibilité. L'insuline devient moins efficace, ce qui entraîne également une augmentation de la glycémie. Les formes légères peuvent être maîtrisées par une alimentation consciente, la réduction des glucides et si nécessaire une perte de poids. C'est toujours la première et la plus importante étape du traitement.

### Surveiller l'indice glycémique

L'objectif est d'éviter une augmentation trop rapide et trop élevée de la glycémie. Le type de glucides ingérés joue donc un rôle décisif: l'indice glycémique mesure la vitesse d'absorption du sucre des différents aliments dans le corps. Plus la valeur est élevée, plus l'impact sur la glycémie est important: elle augmente rapidement. En général, les glucides complexes (amidon, produits à base de céréales

complètes) sont absorbés plus lentement et de manière plus constante. Ils sont donc plus favorables que les glucides simples (sucre de table ou glucose), qui pénètrent très rapidement dans le sang.

L'exercice physique et les activités sportives contribuent à augmenter la sensibilité des récepteurs d'insuline. Les graisses alimentaires ralentissent l'absorption du sucre. Ainsi, les personnes diabétiques devraient préférer la crème glacée au sorbet. Et attention! Les boissons sucrées font monter le taux de sucre de manière impitoyable, car elles contiennent généralement des glucides simples, qui sont dissous dans l'eau et donc immédiatement disponibles. <

#### DOMINIK SCHITTNY

écrit des articles pour divers magazines depuis 2011. Il s'intéresse à différentes sciences naturelles et profite de son temps libre pour se promener dans la nature et faire de la musique. Parallèlement à l'écriture, il travaille comme conseiller en thé.



#### ALERTES DISCRÈTES

Alertes discrètes par vibrations directement sur le corps en matière des valeurs élevées ou basses

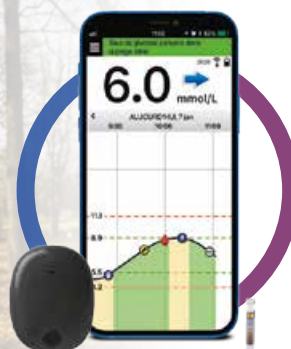


#### PLUS DE FLEXIBILITÉ

Transmetteur facile à placer et à retirer pour s'adapter au mode de vie quotidien du patient\*

**AU REVOIR AUX CGMS TRADITIONNELS,  
BONJOUR AU SEUL CGM D'UNE  
DURÉE DE VIE ALLANT JUSQU'À 6 MOIS !**

**CONSTAMMENT PRÉCIS ET CONFORTABLE**



\* Lorsque le transmetteur est retiré, aucune valeur du taux de glucose n'est générée.

Plus d'informations et de précisions sur les restrictions, limitations, références et informations sur les droits d'auteur : [www.ascensia-diabetes.ch/fr-CH/eversense-e3/](http://www.ascensia-diabetes.ch/fr-CH/eversense-e3/)

**En savoir plus sur  
Eversense® E3 !**



Nous répondons à vos questions:  
**Ascensia Diabetes Care Service**  
Tel.: 061 544 79 90  
E-Mail: [eversense.ch@ascensia.com](mailto:eversense.ch@ascensia.com)  
[www.ascensia-diabetes.ch](http://www.ascensia-diabetes.ch)



# Les lentilles de contact – des aides visuelles invisibles

Les lentilles de contact sont populaires, et le choix est vaste. Dans cette interview, le spécialiste Stefan Erbrich du cabinet d'ophtalmologie du Dr. Röscheisen à Zurich répond sur les principales interrogations concernant ces petites lentilles en plastique.

TEXTE: Susanna Steimer Miller



**Stefan Erbrich**  
est optométriste dans le cabinet  
d'ophtalmologie du  
Dr. med. Corina Röscheisen à Zurich.

## Les lentilles de contact offrent-elles des avantages par rapport aux lunettes?

*Stefan Erbrich: Oui, car les lentilles de contact reposent directement sur la cornée, ce qui entraîne moins d'erreurs de réfraction par rapport aux lunettes. Vous n'avez pas de monture gênante, et rien ne pèse sur votre nez. De plus, elles ne s'embuent pas en cas de changement de température et offrent des avantages, en particulier pour le sport.*

## Pour quel défauts de vision les lentilles de contact conviennent-elles?

*Les lentilles de contact peuvent être portées pour tous les types de problèmes de vision: la myopie, l'hypermétropie, l'astigmatisme ou la presbytie. Si la surface cornéenne est asymétrique après un accident, une maladie ou une intervention chirurgicale, les lentilles de contact sont souvent un meilleur moyen de correction que les lunettes. Attention, tous les types de lentilles ne conviennent pas à tous les problèmes de vision.*

## Quels sont les différents types de lentilles de contact?

*Aujourd'hui, les systèmes d'échange sont très populaires. Cela inclut les lentilles que l'on porte seulement une journée, deux semaines ou un mois. Contrairement aux lentilles prévues pour trois, six ou douze mois, celles-ci ne peuvent pas être adaptées individuellement.*

*Les lentilles de contact sont divisées en deux grandes catégories: les souples et les rigides. Pour les souples, il existe des produits en hydrogel et en silicone. Beaucoup de personnes préfèrent ces dernières, car elles laissent passer plus d'oxygène que les lentilles en hydrogel.*

*Les lentilles rigides ou indéformables sont faites de plastique solide qui peut avoir un impact sur la surface cornéenne. Cette conséquence est exploitée dans le cas des lentilles nocturnes, appelées «Ortho-K».*

## Quels sont les avantages et les inconvénients des lentilles journalières par rapport aux lentilles mensuelles ou annuelles?

*Le grand avantage des lentilles journalières est qu'elles sont fraîches et hygiéniques chaque jour. Vous n'avez donc pas à vous soucier du nettoyage et de la désinfection. Les personnes voyageant beaucoup privilégient les lentilles journalières, car pas besoin d'emporter les liquides pour le nettoyage. D'autres ne les portent que pour des occasions spéciales, par exemple le sport ou les loisirs.*

*Les lentilles journalières ne doivent être utilisées qu'une seule journée. Quant aux lentilles mensuelles, elles doivent également être jetées, même si elles ne sont pas portées tous les jours.*

*L'inconvénient majeur des lentilles journalières réside en la quantité énorme de déchets générés, chaque lentille étant emballée individuellement dans du plastique. En outre, le choix des paramètres est limité. L'offre est plus grande avec les lentilles mensuelles ou les lentilles de contact individuelles.*

## Combien de temps faut-il pour s'habituer aux lentilles de contact?

*Cela dépend. Avec les souples, l'adaptation peut se faire très rapidement. J'ai déjà eu des patients qui n'ont plus*

ressenti la première lentille après l'insertion de la seconde. Et, parfois, cela peut prendre plusieurs jours.

Avec les rigides, il faut compter quelques jours, voire des semaines avant de ne plus rien ressentir.

### **Les lentilles de contact conviennent-elles à tout le monde?**

En principe, oui. Mes patients ont entre 7 et 70 ans, même au-delà. La condition majeure est que les porteurs soient capables de mettre, nettoyer et désinfecter eux-mêmes leurs lentilles de contact. Les personnes souffrant de sècheresse oculaire ne peuvent généralement pas les garder toute la journée.

### **Les lentilles de nuit, appelées Ortho-K, sont sur le marché depuis plus de dix ans. C'est quoi exactement?**

Ces lentilles rigides ne sont portées que la nuit et exercent une pression et une traction sur la cornée. Lorsqu'elles sont retirées le matin, la vision est nette toute la journée. En effet, le défaut de vision a été corrigé pendant la nuit.

Elles ont un effet positif sur la myopie et peuvent ralentir ou même arrêter la progression du trouble visuel. Mes plus de 400 patients portant des lentilles de nuit sont convaincus par le système et apprè-

cient de bien voir sans lunettes la journée.

### **A qui conviennent les lentilles de nuit?**

Les lentilles de nuit conviennent aux myopes avec une dioptrie de 7 au maximum et aux personnes presbytes. Elles ne peuvent pas être utilisées en cas d'hypermétropie ou d'astigmatisme.

Elles peuvent être portées toute une vie. Et si vous décidez soudainement de re chausser des lunettes, vous pouvez le faire sans problème. Si les lentilles de nuit ne sont plus portées, l'état d'origine des yeux revient.

### **Que faut-il prendre en compte pour l'entretien des lentilles?**

À l'exception des lentilles journalières, toutes les lentilles de contact doivent être soigneusement nettoyées et désinfectées. Nous recommandons des produits à base d'eau oxygénée pour la désinfection. En cas d'intolérance, vous pouvez opter pour des produits à base d'iode. Les solutions de nettoyage sont différentes pour les lentilles souples et les lentilles rigides. Le choix du produit d'entretien doit toujours être discuté avec l'opticien.

### **Quels problèmes peuvent entraîner les lentilles?**

Les lentilles de contact peuvent causer des problèmes, surtout si elles ne sont pas correctement nettoyées et



**Convient à toutes les formes d'amétropie: Les lentilles de contact.**

désinfectées. Les inflammations de la conjonctive ou de la cornée sont souvent la conséquence. L'œil commence à faire mal, sécrète du liquide et peut devenir sensible à la lumière. Une inflammation peut arriver quand les lentilles entrent en contact avec de l'eau du robinet, de l'eau de mer ou de l'eau de piscine. En cas de symptômes, je recommande de consulter pour un contrôle, même pour rien, que de passer à côté.

Des problèmes sont également possibles si les lentilles rigides ne sont pas parfaitement adaptées à la surface de l'œil et créent un frottement. Les blessures mécaniques, le transfert des lentilles et les étuis à lentilles sales peuvent également provoquer des infections. <

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



# Nourrir la peau sèche

Notre peau supporte mal les variations de température. Afin de la préserver même en hiver, elle a besoin d'une bonne dose d'hydratation et de soins, à l'extérieur comme à l'intérieur.

**TEXTE: CHRISTINA BÖSIGER**

Dehors, il fait un froid glacial et le vent souffle. Dans nos maisons, les radiateurs tournent à plein régime. Même si une promenade en forêt ou les pistes de ski, suivi d'une tasse de thé bien chaud au coin du feu, nous ravissent, notre peau, elle, a du mal avec les changements soudains de température. En hiver surtout, elle est exposée à des influences extérieures stressantes: l'air sec du chauffage lui enlève son hydratation essentielle, et en hiver, l'humidité de l'air à l'extérieur est plus faible qu'en été. En outre, par temps froid, les vaisseaux

sanguins se contractent pour protéger le corps contre la perte de chaleur. Par conséquent, la circulation sanguine est moins bonne, ce qui fait que notre peau reçoit moins d'oxygène et de nutriments. En même temps, les glandes sébacées et adipeuses sont moins actives. L'humidité à la surface de la peau s'évapore donc plus rapidement, affaiblissant ainsi sa barrière protectrice naturelle. Tout cela fait que la peau de notre visage est fatiguée et terne. Elle peut peler, tirer ou devenir sèche et rugueuse. Des démangeaisons et des rougeurs surviennent souvent, en particulier sur le visage. Mais d'autres parties du corps comme nos pieds,

nos tibias, nos mains et nos coudes peuvent également être affectées en hiver. Les personnes ayant déjà tendance à avoir la peau sèche, ou des maladies de peau (psoriasis ou la dermatite atopique), souffrent généralement davantage des symptômes désagréables pendant la saison hivernale.

### De quoi a besoin la peau en hiver?

Nous connaissons désormais les raisons d'une peau hivernale abîmée. Pour éviter que cela n'arrive, il est important d'adopter une routine de soins appropriée très vite. Le nettoyage quotidien du visage commence le matin. Il est important d'utiliser des produits doux qui n'assèchent pas la peau. Des huiles spéciales ou des gels aux extraits de camomille apaisants assurent un nettoyage en douceur et en profondeur. Le visage est ensuite tonifié avec une lotion hydratante qui, non seulement élimine les cellules mortes de la peau, mais renforce également la barrière cutanée. A la fin du rituel de soin du matin, le visage est protégé avec un produit adapté en fonction de l'activité prévue. En revanche, le soir, après le nettoyage et le tonifiant, une peau irritée peut être chouchoutée avec un masque facial hydratant et une crème de nuit réparatrice ou un sérum régénérant.

Si vous sortez pendant la journée, par exemple en montagne, où le soleil d'hiver est particulière-



Les lèvres ont besoin d'un soin particulier en hiver.

### Conseils de la pharmacie

La peau sèche est le début d'un cercle vicieux qui peut entraîner une détérioration continue de l'apparence de la peau et une perte croissante de sa fonction. En effet, si la peau manque de gras et d'hydratation, la couche cornée devient plus perméable et perd sa fonction protectrice. Cela permet aux substances nocives de pénétrer plus facilement et de provoquer des irritations et des réactions inflammatoires. Pour maintenir une peau en bonne santé à long terme, un soin bien ciblé est donc important.

L'efficacité du produit dépend de la nature et de la composition des ingrédients. Les produits pour peaux sèches et sensibles doivent augmenter la teneur en graisse dans la couche cornée et réduire la perte d'eau. Les crèmes qui contiennent des substances hydratantes supplémentaires, aux propriétés apaisantes, exemptes de conservateurs, colorants et parfums allergènes sont particulièrement adaptées, car elles n'aggravent pas la situation. Consultez votre pharmacien, demandez-lui conseil et suivez les instructions d'utilisation.

ment fort, préservez votre peau avec une crème de protection contre le froid dotée d'un indice solaire élevé. Il est préférable de demander conseil à la pharmacie pour savoir quels produits et crèmes pour l'hiver conviennent le mieux à votre peau et à vos activités. Que vous soyez jeune ou plus âgé, homme, femme, enfant ou bébé, chaque personne a des besoins différents.

Les lèvres et les mains nécessitent aussi des soins particuliers en hiver car elles n'ont ni glandes sébacées ni graisse naturelle, et sont donc sujettes à la sécheresse. Il existe aussi de nombreux produits de soin nourrissants, hydratants et régénérants adaptés. Bien sûr, non seulement le visage, mais aussi le reste du corps requièrent une attention et des soins accrus en hiver. Veillez à ne pas prendre de bains ou de douches trop chauds, cela évitera à la peau d'être irritée et déshydratée. Après le bain ou la douche, nourrissez votre peau avec une lotion corporelle ou des huiles naturelles et précieuses, par exemple avec de l'huile de jojoba, d'amande et d'argan.



### Christina Bösiger

est un éditeur indépendant qui se concentre sur la santé, la famille et la nature. Elle vit avec sa famille à Winterthur et dans les Grisons.

### Nourrir la peau sèche de l'intérieur

Les influences extérieures sur la peau sèche peuvent être bien traitées avec des soins adaptés et en choisissant des produits doux. Cependant, les causes d'une peau sèche sont multiples et parfois dues à des facteurs internes. Cela inclut par exemple les changements hormonaux (ménopause, grossesse, prise de la pilule), le vieillissement, les carences, les maladies, les effets secondaires de médicaments ou l'influence du psychisme (TOC, troubles alimentaires, toxicomanies, stress). Si la peau sèche ne vient pas d'un manque de soins ou en rapport avec les facteurs susmentionnés, une carence peut également en être responsable. Pour éviter cela, il est important de toujours veiller à boire suffisamment, en particulier pour les personnes qui transpirent beaucoup. L'eau plate, le thé non sucré, sont des solutions idéales.

Même en hiver, optez pour une alimentation variée, riche en légumes et fruits colorés, en fer, en zinc, en vitamine A, en vitamine B<sub>3</sub> et en vitamines C, D et E. Les carottes, les poivrons orange, l'argousier et les abricots sont par exemple riches en bêta-carotène. Les aliments contenant de la biotine (vitamine B<sub>7</sub>) tels que le jaune d'œuf, les flocons d'avoine, le hareng, les tomates, mais aussi les huiles végétales, les noix et les graines riches en vitamine E sont bons pour la peau. Graines de citrouille, graines de tournesol ou germes de blé fournissent suffisamment de zinc. Le saumon, les graines d'ortie ou l'huile de lin contiennent des acides gras oméga-3 insaturés, qui peuvent également hydrater la peau de l'intérieur. Enfin, veillez à maintenir une humidité de l'air à l'intérieur en utilisant un humidificateur ou des plantes d'intérieur. Idéalement, celle-ci devrait se situer entre 40 et 60%. <

Portrait MAD

## Conseils produits



### Une solution à base de plantes en cas de toux.

Thym et lierre: un duo gagnant contre la toux!  
Bronchipret Thym Lierre Sirop est utilisé pour soulager la toux avec formation de mucus en cas de bronchite aiguë. Grâce au pouvoir combiné de thym et de feuilles de lierre, les mucosités épaisses sont dissoutes et la toux est soulagée. Bronchipret Thym Lierre Sirop est approprié pour adultes et enfants à partir de 6 ans.

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

Biomed AG,  
CH-8600 Dübendorf  
biomed.ch

**NOUVEAU**



### Sérum Biphase Huile-en-Sérum anti-âge.

Ce puissant concentré biphase huile-en-sérum de Louis Widmer renforce l'effet détox sur les cellules. Il stimule le renouvellement cellulaire actif ainsi que la régénération de la peau. En combinaison avec Reforcyl®-Aion et des huiles nourrissantes de haute qualité, le complexe de biostimulateurs combat les signes du vieillissement cutané grâce aux 7 effets.

Louis Widmer Schweiz AG  
8952 Schlieren  
louis-widmer.com



## Trouvez votre pharmacie




VACCINATION COVID-19

GLYCÉMIE

VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

ALLERGIE

PRÉVENTION DU CANCER DE L'INTESTIN

ORDONNANCE ÉLECTRONIQUE

TEST D'ANTICORPS COVID-19

### Nous

développons des nouvelles prestations pour vous

CONSULTATION EN PHARMACIE

VACCINATION À LA PHARMACIE

MYCARE START

### Nous

participons à des campagnes de promotion de la santé

CAMPAGNE CONTRE LA GRIPPE

CAMPAGNE CONTRE LES ALLERGIES

DÉPISTAGE DU CANCER DU COLON

### Nous

nous engageons pour la relève

PROMOTION DE LA RELÈVE

TROUVER UNE PLACE D'APPRENTISSAGE

DEVENIR PHARMACIEN·NE

# «Votre-pharmacie.ch»: la pharmacie numérique à l'air du temps

À l'ère du numérique, l'accès aux prestations de santé a fondamentalement changé. En Suisse, une plateforme d'information figure en tête de liste dans ce domaine: votre-pharmacie.ch. Le site internet se présente sous un nouveau visage et offre une vaste palette de prestations en pharmacie, constamment élargie, qui va des premiers soins en cas de blessures et troubles mineurs à la consultation en pharmacie, en passant par les tests de dépistage et les conseils en matière de médicaments et de santé.

TEXTE: GREGORY NENNIGER

La pandémie de COVID-19 a modifié les besoins de la population en matière d'information rapidement disponible et renforcé ainsi l'importance des plateformes de santé en ligne. Le site votre-pharmacie.ch répond à une demande croissante en offrant des contenus actuels sur les dernières tendances, campagnes et prestations. La vaccination compte parmi les thématiques principales sur votre-pharmacie.ch. La plateforme fournit des informations sur la nature et le but de la vaste palette de prestations disponibles en pharmacie et permet de trouver facilement les pharmacies qui proposent la prestation recherchée. Cet accès facilité constitue une étape importante pour améliorer la santé publique et lutter contre les maladies évitables.

### Trouver une pharmacie en un clic

Parmi les autres fonctionnalités principales et importantes de votre-pharmacie.ch, citons le localisateur de pharmacies pharmaGo. La fonction recherche simplifiée permet de trouver une pharmacie à proximité. En outre, la plateforme propose des informations sur certaines prestations comme les

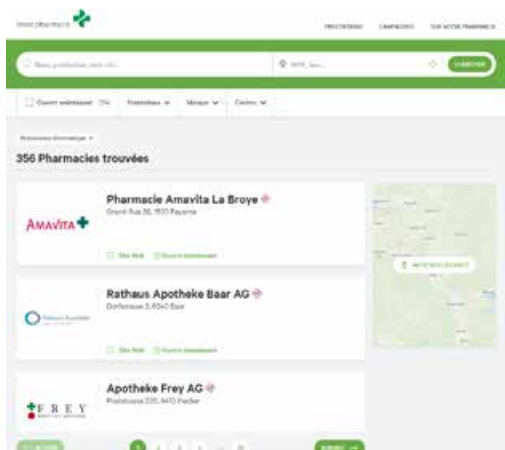
conseils en fleurs de Bach, les vaccinations, les analyses sanguines ou encore les traitements comme le soin des plaies. Cela permet de faciliter considérablement l'accès de la population suisse à des prestations de santé essentielles.

La nouvelle application web de la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse permet de réunir les principales informations sur la pharmacie dans un seul profil. Ainsi, tous les liens importants vers les boutiques en ligne, la prise de rendez-vous en ligne ou encore les informations sur les pharmacies de garde peuvent être consultés en un coup d'œil et en temps réel.

En intégrant de nombreuses informations sources, pharmaGo garantit que les informations les plus actuelles et importantes sont disponibles en tout temps. Du fait de son actualité, pharmaGo est un élément central pour d'autres plateformes connues comme Comparis. Cela permet d'accroître la visibilité numérique des pharmacies. Les prestations des pharmacies qui contribuent à réduire les coûts sont présentées de façon délocalisée, mais uniformisée grâce à pharmaGo. Tout comme les pharmacies, le site se veut une première référence pour les questions du quotidien en lien avec la santé et offre une aide rapide ainsi que des solutions pratiques. La population suisse peut compter sur plus de 7000 pharmacies et pharmaciens, travaillant dans 1800 pharmacies, pour bénéficier d'un accompagnement ou d'un conseil professionnel et compétent.

### Votre-pharmacie.ch – la prévention au premier plan

Les mesures de prévention sont également au cœur de votre-pharmacie.ch. À travers une offre variée en



matière de tests de dépistage simples, de conseils santé et de vaccinations, la plateforme permet à la population de rester en forme et en bonne santé le plus longtemps possible. La promotion des mesures de prévention est un aspect central qui met en évidence l'importance de votre-pharmacie.ch dans le domaine de la santé en Suisse. La plateforme moderne constitue ainsi une ressource complète et fiable pour les consommatrices et consommateurs de soins de santé d'aujourd'hui. En alliant des contenus informatifs, des outils pratiques et une large palette de prestations, le site participe à la prise de décisions médicales éclairées et favorise ainsi à long terme la santé ainsi que le bien-être de la population suisse.

### Nouveau système d'ordonnance moderne

La numérisation du système de santé progresse constamment. Le système d'ordonnance électronique en Suisse, qui est encore en cours de développement, joue un rôle important dans cette évolu-

tion. Ce système permet aux médecins d'établir des ordonnances électroniques facilement et conformément aux prescriptions légales. Les pharmacies peuvent saisir et valider les ordonnances automatiquement au moyen de codes QR. Cela permet d'accélérer l'ensemble du processus tout en renforçant la sécurité. L'ordonnance électronique permet de simplifier le processus parfois fastidieux jusqu'à la validation de l'ordonnance et de gagner ainsi en efficacité, tant au cabinet qu'à la pharmacie.

Le déploiement du système d'ordonnance électronique suisse est mené conjointement par la Fédération des médecins suisses (FMH) et la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse. La signature électronique établie à partir de l'identité HIN chiffré joue un rôle important dans ce contexte. La dématérialisation des ordonnances médicales sous la direction conjointe de la FMH et de pharmaSuisse progresse. Les premiers tests pratiques, qui ont été un succès, ont permis de montrer que la nouvelle solution remplit les exigences légales. <

# Sterillium®

## 2in1 TO GO

- + Protection contre les germes **pour les mains et les surfaces** – à la maison et les déplacements
- + Élimine **99,99%** des germes, y compris les norovirus et les coronavirus
- + Testé **dermatologiquement**

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

Utiliser les désinfectants avec précaution. Toujours lire l'étiquette et les informations sur le produit avant de l'utiliser.



**NOUVEAU**

**HARTMANN**  
+

# Testez vos connaissances!

Tout est clair en ce qui concerne la grippe et le rhume? Ou pas? Essayez de répondre aux questions suivantes et découvrez si vous êtes devenu expert en matière de santé. Sinon, ce n'est pas grave - on peut toujours apprendre de nouvelles choses... **CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE**

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

## Quels symptômes sont typiques de la grippe?

1. **Mal de gorge et nez qui coule.**
2. **Frissons et forte fièvre.**
3. **Crampes d'estomac et diarrhée.**

Grippe ou simple rhume? Les symptômes de la grippe sont similaires à ceux d'un rhume, mais ils sont souvent accompagnés de fièvre, de maux de tête et de douleurs musculaires. Mais, par-dessus tout, on se sent vraiment malade. La grippe survient généralement de manière très soudaine et débute par une montée de fièvre et des frissons. Une grippe sévère n'est pas anodine: les personnes ayant un système immunitaire affaibli, celles atteintes de maladies chroniques, les personnes âgées, les tout-petits, les femmes enceintes doivent consulter un médecin rapidement. La vaccination protège contre la grippe. La réponse 2 est correcte.



Ce qu'il faut savoir sur le rhume.

## Quelles mesures aident à renforcer le système immunitaire?

1. **Certaines séances de réflexologie plantaire.**
2. **Exercice régulier.**
3. **Visites occasionnelles au salon de bronzage.**

Être actif physiquement est bénéfique pour la santé: le poids corporel reste sous contrôle, l'endurance et la mobilité sont préservées, les muscles, le cœur et les poumons sont entraînés. Enfin et surtout, l'exercice, en particulier en plein air, renforce les défenses immunitaires. Pas besoin de pratiquer un sport de haut niveau. L'important consiste en un entraînement régulier, modéré et adapté à ses propres capacités. La natation, la course à pied ou le vélo sont de bonnes options. En hiver, faire du ski de fond ou des randonnées dans un cadre magnifique est idéal. Cela stimule la circulation sanguine et tonifie le corps et l'esprit. La réponse 2 est correcte.

## La vitamine C renforce également le système immunitaire. Quels aliments en contiennent le plus?

1. **Fruits et légumes.**
2. **Salami et crevettes.**
3. **Frites et chips.**

Les fruits et légumes contiennent beaucoup de vitamine C, mais tous les autres aliments mentionnés en contiennent aussi! Pourquoi? Dans l'industrie alimentaire, l'acide ascorbique, nom chimique de la vitamine C, est utilisé sous la dénomination E300 comme additif conservateur, acidifiant ou stabilisant. Par exemple, après leur capture, les crevettes sont baignées dans de l'acide ascorbique pour une meilleure conservation. Pour les chips, la vitamine C sert à maintenir leur belle couleur jaune. Mais ces «bombes vitaminées» industrielles ne doivent en aucun cas remplacer les légumes et les fruits, qui eux sont sains. La teneur en calories de ces aliments dits «transformés» est parfois énorme!

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

## Dans quel contexte la toux peut-elle se produire?

1. Comme effet secondaire de certains médicaments.
2. Lors d'un rhume ou de la Covid-19.
3. En relation avec le diabète.

La toux n'est pas une maladie en soi, mais un symptôme dont l'origine peut être multiple. Outre la toux due au rhume, diverses autres causes sont possibles: la Covid-19, les allergies, l'asthme, les maladies cardiaques, les corps étrangers ou la poussière dans les voies respiratoires, la toux des fumeurs ou les effets secondaires de certains médicaments (par exemple, certains médicaments pour abaisser la pression artérielle). Par conséquent, en cas de toux persistante et isolée, il est toujours recommandé d'en rechercher la cause.

Les réponses 1 et 2 sont correctes.

## Qu'est-ce qui caractérise un rhume ordinaire?

1. Les jeunes enfants en souffrent jusqu'à huit fois par an.
2. Un rhume ne vient jamais seul.
3. Il peut être bien traité avec de la cortisone.

Un rhume «ordinaire» dure généralement environ une semaine. Le nez, les yeux et la gorge commencent par

gratter et piquer. S'en suit un écoulement nasal constant avec une sécrétion aqueuse claire, qui, avec le temps, devient plus épaisse et obstrue notre nez. Les adultes souffrent en moyenne d'un rhume deux à quatre fois par an. Quant aux jeunes enfants, ils peuvent contracter un rhume jusqu'à huit fois par an. Souvent, un rhume s'accompagne d'autres symptômes: toux, maux de gorge, fièvre ou fatigue sont les plus fréquents. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

## Que peut-on faire contre le mal de gorge?

1. Attendre et boire de la tisane.
2. Utiliser des sprays pour la gorge et des gargarismes.
3. En hiver, aérer autant que possible

Le mal de gorge est souvent le premier signe d'un rhume, car les germes s'installent généralement d'abord dans la partie supérieure de la gorge, provoquant une inflammation. Il existe de nombreux médicaments contre le mal de gorge aux propriétés anti-inflammatoires, analgésiques ou anti-infectieuses. Ils sont disponibles sous différentes formes. Les pastilles à sucer sont les plus efficaces lorsqu'elles fondent lentement dans la bouche. Les sprays pour la gorge et les gargarismes sont une alternative. Par exemple, les pastilles de sauge à base de plantes sont recommandées, car elles ont des propriétés anti-inflammatoires.

La réponse 2 est correcte.

# Refroidissement ?

Aux premiers symptômes

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

## Echinaforce® Hot Drink

- Boisson chaude pour le traitement des refroidissements aigus
- A base de rudbeckie rouge fraîche avec un arôme naturel de sureau

Une réponse naturelle

A.Vogel





### Avec quelles plantes peut-on prévenir les rhumes?

1. Avec de la mélisse et de la grande pimprenelle.
2. Avec du houblon et de la passiflore.
3. Avec de l'échinacée pourpre et du géranium du Cap.

Certaines plantes médicinales peuvent être utilisées de manière préventive en cas de risque accru d'infection, notamment l'échinacée pourpre. Ses principes actifs stimulent les défenses en renforçant le système immunitaire non spécifique. La passiflore présente des effets similaires. En plus de booster le système immunitaire, on attribue également à la plante des propriétés antivirales et antibactériennes. En général, les compléments alimentaires vitamines renforcent également les défenses immunitaires. En tête de liste figurent les vitamines C, D, E et A, ainsi que les oligo-éléments zinc et sélénium. La réponse 3 est correcte. <

Photo: StefanieBaum/stock.adobe.com

# MON DRINK D'IMMUNITÉ



## VITAMINES C & D, SÉLÉNIUM & ZINC

### POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

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

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



# Plantes pour renforcer le système immunitaire

En hiver, nos défenses sont particulièrement sollicitées. Heureusement, des plantes existent pour soutenir notre système immunitaire.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Le trésor de remèdes provenant de diverses cultures comprend des plantes qui peuvent renforcer notre système immunitaire de différentes manières, soit en l'affectant directement, soit en nous aidant à devenir plus résistants au stress. Beaucoup sont connues de nous et sont des «boosters immunitaires» populaires pour mieux faire face au rhume.

## Échinacée pourpre

Le genre végétal des échinacées est originaire des prairies d'Amérique du Nord. La plus connue est l'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*). Les médi-

caments sont obtenus à partir de trois espèces différentes.

Au début des années 1950, Alfred Vogel, pionnier de la naturopathie et naturopathe suisse, séjourna dans la tribu des Oglalas dans le Dakota. Le chef Black Elk l'initia à l'art de guérison de sa tribu, y compris à la connaissance des pouvoirs de guérison de l'échinacée pourpre. Avec les graines de cette plante médicinale qu'il reçut en cadeau d'adieu, Vogel commença à cultiver l'échinacée pourpre en Suisse.

Des effets immunostimulants et immunomodulateurs sont attribués entre autres, au mélange complexe de substances de cette plante médicinale.

DISPONIBLE EN  
PHARMACIES  
ET DROGUERIES



La vitamine D<sub>3</sub> en tube  
compte-gouttes pratique  
pour toute la famille.

5.- CHF  
COUPON\*



\*Réduction sur le prix de vente officiel  
de la pharmacie / droguerie concernée.

VALABLE DU 12.01. - 29.02.2024

Prenez simplement ce coupon avec vous et présentez-le

**Information pour le commerce spécialisé:**

Remboursement par notre service externe, ou renvoyez le bon à:  
Streuli Pharma SA  
Bahnhofstrasse 7  
8730 Uznach

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

## Système immunitaire



Pelargonium du Cap.

Aujourd'hui, des préparations à base d'échinacée ou de sa racine sont utilisées pour traiter et guérir les rhumes, sous forme de gouttes, de comprimés, de sprays pour la gorge ou de boissons chaudes.

### **Pelargonium du Cap**

Principalement dans la région du Cap, pousse une espèce de géranium qui était surtout utilisée dans la médecine traditionnelle sud-africaine pour soigner les diarrhées accompagnées de fièvre. Avec un remède à base de pelargonium du Cap (*Pelargonium sidoides*), l'Anglais Charles Henry Stevens a été guéri de la tuberculose vers 1900.

Aujourd'hui, on dit que cette plante a des effets à la fois bactériostatiques et immunomodulateurs. Un extrait hydroalcoolique standardisé (EPs 7630) est obtenu à partir de ses racines. Il s'agit du mélange de principes actifs d'un remède scientifiquement étudié, utilisé pour les maladies rhumatismales telles que la bronchite ou la sinusite.



Ginseng.





## Ginseng

En Chine, autrefois, le poids de la racine de ginseng sauvage était évalué en or. Selon le légendaire empereur Shén Nóng, le ginseng est «la drogue» par excellence. Les médicaments à base de ginseng (*Panax ginseng*) étaient très appréciés parce qu'ils renforçaient le «Qi», l'énergie vitale, selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC). En chinois, «ginseng» signifie «essence humaine» ou «racine médicinale à forme humaine»; «panax» est composé des mots grecs «pan» (tout) et «axos» (guérir). Aujourd'hui, le ginseng est cultivé en Corée, en Chine, au Japon et en Russie.

C'est l'une des plantes médicinales les plus étudiées. En plus de ses effets adaptogènes (voir encadré), on lui attribue également des propriétés stimulantes, ainsi qu'une action antioxydante, anti-inflammatoire et immunomodulatrice.

## Racine de Taïga

La racine de taïga est utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle chinoise (MTC). Contrairement à ce que suggère un deuxième nom de la racine de taïga – ginseng sibérien – celle-ci (*Eleutherococcus senticosus*) appartient à un genre végétal différent de celui du ginseng. On attribue à la racine de taïga des propriétés adaptogènes, immunomodulatrices et stimulantes. En 2009, la première préparation à base d'*Eleutherococcus* a été enregistrée en Suisse pour être utilisée en cas de diminution des performances mentales ou physiques et pendant la convalescence.

## Plantes contre le stress

En 1947, le chercheur et médecin russe Dr Nicolai Vasilevich Lazarev a inventé le terme «adaptogènes». Ce sont des substances, le plus souvent d'origine végétale, qui sont inoffensives et n'altèrent guère les fonctions de l'organisme. Cependant, elles sont capables d'adapter le corps au stress et ont, en outre un effet normalisé, c'est-à-dire inhibiteur ou stimulant selon l'état initial. Lorsque nous pensons «stress», nous évoquons le plus souvent le stress psychologique, mais le froid, la chaleur, les radiations, les toxines et les agents pathogènes peuvent aussi provoquer du stress.

Les adaptogènes augmentent la résistance et normalisent les fonctions corporelles perturbées, quel que soit le type de trouble. Parmi les plantes les plus connues en Occident qui contiennent des adaptogènes, on peut citer le ginseng (*Panax ginseng* et *P. quinquefolius*), la racine de taïga (*Eleutherococcus senticosus*) et la rhodiola (*Rhodiola rosea*), longtemps oubliée.

Streuli  
pharma

COMMENT VONT  
LES CHOSES  
POUR VOUS??



Aide en cas de constipation  
de manière planifiable et  
en douceur.



SCANNEZ-MOI!



Pour une utilisation à court terme  
en cas de constipation.

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



Produit  
Suisse

# Avec Strath, je réussis presque tout



**Pat Burgener**  
musicien et snowboarder  
professionnel



## Strath enrichi en zinc soutient mon système immunitaire.

Le zinc dans Strath Immun soutient le système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Disponible dans les pharmacies, les drogueries et les magasins de produits diététiques.

I ♥  
**Strath**<sup>®</sup>  
bio-strath.com

## Système immunitaire

### Rhodiola

La rose succulente (*Rhodiola rosea*) est particulièrement répandue en Russie, en Chine et en Scandinavie. Son nom provient de l'odeur de rose qui se dégage lorsqu'on écrase sa racine. En Russie, la «racine d'or» était utilisée contre les rhumes et pour augmenter la tonicité mentale et physique. Depuis les années 1930, l'effet de la rhodiola fait l'objet de recherches scientifiques. Des études ont montré son efficacité contre la fatigue et les troubles du sommeil.

Depuis 2010, la Suisse commercialise en vente libre un médicament à base d'extrait de rhodiola «pour soulager les symptômes physiques et mentaux du stress et du surmenage».

### Le gingembre et le curcuma

Le gingembre et le curcuma sont également souvent utilisés comme «boosters immunitaires». Pour préparer une infusion de gingembre, faites infuser quelques rondelles de gingembre dans de l'eau chaude. Ajoutez du miel si nécessaire. Vous pouvez aussi mâcher la racine; selon une étude, elle agit aussi contre la mauvaise haleine.

Demandez toujours conseil à un pharmacien sur les préparations à base de plantes, car certaines d'entre elles ne doivent pas être prises par les enfants, les femmes enceintes et allaitantes, ou si vous souffrez de certaines maladies. <

### Sources

doccheck, pharmawiki.ch, entre autres.



# Mieux comprendre la toux en six questions

Vous tousez? Les personnes de votre entourage ont immanquablement de bons conseils à vous donner. Mais alors, lequel suivre? Voici quelques questions, et leurs réponses fondées, pour faire le tour du sujet.



TEXTE: ISABELLE HULMANN

## Pourquoi touse-t-on?

La toux est un phénomène réflexe qui permet d'expulser un corps étranger ou des mucosités qui encombrer les voies respiratoires. Ce réflexe peut aussi être déclenché par un agent toxique ou de la fumée. Il s'agit donc d'une réaction de défense dont

la fonction protectrice est éminemment importante. Comme la toux est un réflexe, on touse parfois sans s'en rendre compte, durant la nuit par exemple. Mais on peut aussi tousser volontairement, lorsqu'on ressent soi-même le besoin de libérer ses bronches. À retenir: la toux n'est pas une maladie, mais un symptôme: quelque chose «dérange» nos voies respiratoires et nous fait tousser.

## Mal de gorge

C'est presque la question de l'œuf et de la poule! Aviez-vous d'abord mal à la gorge ou d'abord une toux irritative? En effet, lorsque l'on a mal à la gorge ou que l'on est enroué, on a tendance à vouloir s'éclaircir la gorge en toussotant – ou en toussant plus franchement, ce qui aggrave encore l'irritation. En cas de rhume, l'écoulement nasal postérieur occasionne quant à lui aussi bien de la toux que des maux de gorge.

Pastilles à sucer ou bonbons à la glycérine servent alors à hydrater les muqueuses et à protéger la voix. Des extraits de plantes comme les bourgeons de sapin, le thym, la mauve, le romarin, la mélisse ou les baies de sureau sont des ajouts bienvenus: d'une part pour leurs effets bienfaisants, mais d'autre part aussi pour leur goût agréable.

## Comme la toux est un symptôme, quelles sont les causes possibles?

Dans la très grande majorité des cas, la toux est le symptôme d'un simple refroidissement. Des virus en général peu dangereux colonisent les voies nasales et y provoquent un rhume. En s'écoulant par l'arrière, l'écoulement nasal atteint le pharynx et les bronches, ce qui nous fait tousser. Il arrive aussi que les virus s'installent et se multiplient dans les bronches, provoquant une bronchite accompagnée de toux.

Parmi les autres causes possibles, on trouve le tabagisme (et la fumée passive), les allergies, l'asthme ou des substances nocives qui irritent les

bronches, provoquent des inflammations et font tousser. Un reflux gastro-œsophagien, c'est-à-dire la remontée d'acide gastrique de l'estomac jusqu'à la gorge, peut également irriter les voies aériennes et faire tousser. Une toux chronique est parfois aussi l'effet secondaire d'un traitement médicamenteux (médicaments contre l'hypertension notamment).

Enfin, des infections bactériennes comme la pneumonie ou la coqueluche s'accompagnent de toux. Selon la gravité, le recours aux antibiotiques est nécessaire. À noter que certaines de ces infections sont évitables grâce à la vaccination.

## Pourquoi la toux est-elle parfois sèche et parfois grasse?

Dans le cas d'une infection virale ou bactérienne, la première phase de la toux est souvent uniquement irritative, donc sèche. Ensuite, les globules blancs arrivent sur le site pour neutraliser les germes, et les cellules des muqueuses produisent davantage de sérosités que la toux permet d'expectorer. Par conséquent, la toux sèche du début «mûrit» et devient grasse. À la fin de l'infection, elle peut à nouveau redevenir sèche et marquer la fin de l'épisode. Chez les fumeurs, on observe aussi une toux plutôt grasse due à l'inflammation chronique des bronches et à la production de mucosités.

## Quelles sont les complications éventuelles de la toux?

Comme la plupart des épisodes de toux sont dus à des infections virales, il n'y a en général pas de complications. Il suffit d'attendre que le système immunitaire nous débarrasse des agents pathogènes. Selon son intensité, la toux peut toutefois être très pénible, car elle nous fatigue et nous empêche de dormir. Il arrive même que l'on se fêle une côte à force de tousser!

En l'absence de traitement ou si la cause s'intensifie, des complications sont possibles comme



Une toux forte et persistante nécessite une visite chez le médecin.

## Si la toux n'est pas traitée efficacement, des complications peuvent survenir.

la bronchopneumopathie chronique obstructive chez le fumeur ou des surinfections bactériennes qui s'ajoutent à l'atteinte virale, etc.

### Quel(s) médicament(s) une femme enceinte peut-elle utiliser?

La prudence est bien sûr de rigueur. Le mieux est que la femme enceinte s'adresse à son médecin ou à son équipe de confiance à la pharmacie. Mais les remèdes de grand-mère (voir la question suivante) sont une option possible chez la femme enceinte et apportent un soulagement bienvenu.

### Les remèdes de grand-mère sont-ils efficaces?

Oui, car ils réconfortent, adoucissent la gorge et, dans certains cas, calment la toux. Lorsqu'une toux sèche irrite la gorge et épuise l'organisme, quoi de mieux qu'un lait chaud sucré au miel? La toux étant un réflexe protecteur, il ne faut en effet pas forcément la supprimer. En choisissant de prendre un sirop antitussif aux doses efficaces, il faut compter avec certains effets indésirables. C'est pour cette raison notamment que l'on est très restrictif quant à leur usage chez les enfants. Chez les petits patients, il ne faut donc pas hésiter à préférer des méthodes alternatives comme le sirop de navet ou des frictions avec des onguents pectoraux. Si la toux est grasse, boire beaucoup (!) de tisane pectorale sucrée au miel fait merveille pour faciliter l'expectoration. <

ISABELLE HULMANN est pharmacienne.



angocin®

## En cas de maux de tête et nez bouché.

angocin® – pour le traitement symptomatique de la sinusite aiguë.



ANTI-INFLAMMATOIRE.

À BASE DE PLANTES.

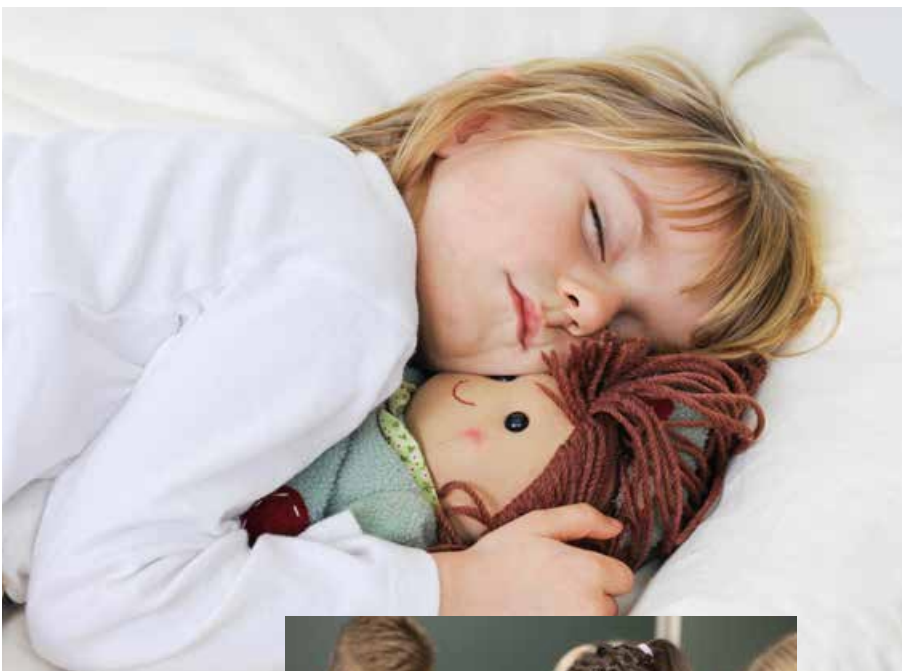
AVEC CAPUCINE ET RAIFORT.

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

zeller

# Que se passe-t-il lorsque nous dormons?

Dormir est aussi important pour nous que manger et boire, mais pourquoi? Notre corps et notre cerveau ont besoin de cette période de repos pour récupérer des activités de la journée. Imagine que ton corps soit un smartphone. Pendant la journée, la batterie se décharge. Lorsque nous dormons, c'est comme pour ton téléphone, nous rechargeons cette batterie.



Si tu es bien et que tu as bien dormi, tu apprendras plus facilement!



## Le sommeil, cette chose mystérieuse

Quand nous dormons, il se passe plein de choses étonnantes dans notre corps. Nos muscles se détendent, notre respiration devient plus lente et plus profonde, et notre cerveau commence à traiter les événements de la journée. Notre système immunitaire se renforce et notre corps répare nos cellules et nos tissus endommagés. Un sommeil sain est donc essentiel pour ta santé physique et mentale.

Dans notre sommeil, nous rêvons aussi. Tu as sûrement déjà été au cinéma. Alors, imagine que rêver, c'est un peu comme un film que l'on projette la nuit dans ta tête. Parfois, nos rêves sont drôles, quelquefois ils sont bizarres, et il peut même arriver que l'on apprenne quelque chose. Souvent, nous ne nous en souvenons plus lorsque nous nous réveillons.



## As-tu assez dormi?

Notre sommeil se compose de différentes phases que nous traversons plusieurs fois dans la nuit. Tout d'abord, nous connaissons un sommeil léger, suivi d'un sommeil profond, et enfin nous atteignons une phase où nos yeux bougent rapidement et où nous rêvons le plus intensément.

As-tu déjà pensé à ce qui se passe lorsque tu ne dors pas assez? Le manque de sommeil peut devenir un problème. Si nous ne dormons pas assez, nous sommes fatigués toute la journée et de mauvaise humeur. Nous ne pouvons pas non plus nous concentrer aussi bien, et parfois nous avons aussi mal à la tête. En outre, notre système immunitaire s'affaiblit, ce qui nous rend plus vulnérables aux maladies.

## Tu étais au courant?

Le sommeil n'est pas seulement important pour nous, les humains. Les animaux aussi dorment, même les poissons et les insectes! Chaque espèce animale le fait à sa manière, en fonction de son mode de vie et de son environnement. Les frégates, par exemple, dorment en volant, seulement quelques minutes d'affilée et pas plus d'une heure par jour. Au contraire, certaines espèces d'insectes dorment presque toute la journée, en reposant leur tête sur leurs antennes. Les chauves-souris, quant à elles, dorment suspendues, surtout en été pendant la journée, et aussi presque tout l'hiver. Je suis sûr que tu peux penser à d'autres habitudes de sommeil chez les animaux. Réfléchis-y!

## Apprendre pendant son sommeil

Le sommeil joue également un rôle crucial dans l'apprentissage et la mémoire. Pendant que nous dormons, le cerveau traite de nouvelles informations et renforce ce qu'il sait déjà (le savoir). Imagine: le sommeil aide ton cerveau à mieux se souvenir de tout ce que tu as appris, ce qui facilite ton apprentissage! A l'inverse, quand tu es bien reposé, tu peux être plus attentif et mieux étudier à l'école. <

NATALIE FARRERÓ



### IMMUNE Biomed® est une quadruple association judicieuse pour votre système immunitaire

IMMUNE Biomed est un complément alimentaire contenant des vitamines D3 et C, ainsi que les oligo-éléments zinc et sélénium. Tous ces micronutriments contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Les granulés à boire peuvent être préparés chauds ou froids et ont un goût frais et fruité d'orange et de mandarine. Convient pour les adultes, les femmes enceintes ou allaitantes, de même que pour les enfants à partir de 11 ans.

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

**Biomed AG,**  
CH-8600 Dübendorf  
[biomed.ch](http://biomed.ch)



### 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](http://similasan.swiss)



### Solmucol® & Solmucalm® Toux Grasse

Moins tousser, mieux respirer.

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

Respirer à pleins poumons.

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

**IBSA Institut Biochimique SA**  
6912 Lugano-Pazzallo  
[touxgrasse-ibsa.swiss](http://touxgrasse-ibsa.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.swiss](http://biovigor.swiss)





### **Gardez vos pieds au chaud**

L'air est un isolant. En hiver, il est donc préférable de ne pas trop serrer ses chaussures et de les porter un peu plus grandes que trop petites. Ainsi, des poches d'air peuvent se former autour des pieds, ce qui a un effet réchauffant. Des semelles épaisses en caoutchouc et des chaussures imperméables qui repoussent l'humidité et gardent les pieds au sec protègent également du froid.



### **Éviter l'alcool**

Boire de l'alcool pour se réchauffer quand il fait froid? C'est faux! Dans un premier temps, on a certes l'impression que le corps se réchauffe. Mais c'est une erreur. En effet, cette sensation est due aux vaisseaux sanguins qui se dilatent et à la circulation sanguine qui est alors stimulée. Or, c'est précisément ce qui provoque un dégagement accru de chaleur, qui permet au corps de se refroidir rapidement.



### **Principe de l'oignon**

Plusieurs couches de vêtements portées les unes sur les autres contribuent à ce que le corps ne se refroidisse pas trop vite à l'extérieur. Deux pulls plus fins isolent davantage qu'un seul très épais. Il en va de même pour les mains: mieux vaut enfiler plusieurs paires de gants fins sous une paire de moufles qu'une seule paire de gants très épais. Il suffit de faire un essai!

### **Rester au sec**

L'eau est un meilleur conducteur que l'air, c'est la raison pour laquelle elle retire rapidement la chaleur de la peau. Pour les sports d'hiver, il est donc déconseillé de revêtir de maillot en coton directement sur la peau, car il retient beaucoup d'humidité et sèche mal. En revanche, les sous-vêtements fonctionnels sont fabriqués à partir d'un matériau qui sèche très rapidement et éloigne l'humidité du corps. Cela permet de rester au chaud.



### **Baignade dans l'eau glacée**

Le choc thermique lors d'un bain dans une eau gelée a pour effet de dilater les vaisseaux sanguins pour assurer une bonne circulation sanguine dans les bras et les jambes malgré des températures très basses. Cela stimule la combustion des graisses et renforce le système immunitaire. Les douches alternées avec de l'eau chaude et froide produisent également cet effet, même si l'efficacité de cette méthode est légèrement atténuée.



### **Boire du thé**

Le thé et les autres boissons chaudes ne doivent pas être consommés trop chauds, même en hiver. En effet, boire trop chaud peut endommager l'œsophage, augmentant ainsi le risque de cancer. Les chercheurs en oncologie classent la consommation de boissons à une température de plus de 65 degrés comme potentiellement cancérigène. Donc, il vaut mieux laisser refroidir un peu!



Comment participer?

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

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

Date limite d'envoi: 28 février 2024. 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 10 sets Bébé et junior, comprenant la pommade et le bain Pulmex®

Baby & Junior, pour la saison des refroidissements. Développés pour la peau délicate et sensible des bébés et des enfants.



Remplir d'une garniture	Musique urbaine et futuriste	Lignite d'un noir brillant	Au bord de la mer	Afrique Équatoriale	Nouvel étudiant (fam.)	Règles et habitudes	Trou pour une poutre	Petite élévation de terrain	Remis en confiance
20								12	
Navigua	Auteure suisse † (Corinna)				Sucre en cristaux	Tableau périodique		But du golfeur	Lame mortelle
Auteur du Tambour (Günter)	Port d'Athènes	De même souche masculine				Format de piles	Qui n'a plus faim		5
Araignée tisseuse					Derrière la patte d'animaux	Octroyer une somme d'argent			17
Voyage hallucinant	Livre où l'on écrit les actes	Eu une expression rieuse			Poèmes sacrés nordiques		Déchet de l'organisme		15
Narration de faits					Inhumé comme un Pharaon	Produites en série			
Elle a des pouvoirs magiques	Rats des champs								13
Déesse de l'Égypte ancienne					Grand plat de terre provençal	Irlande gaélique			
Disposé par couches	Symbole de solidarité	Pronom possessif							10
Écrivain suisse † (E-douard)									
Entamées									

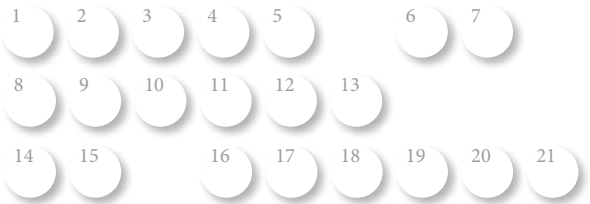
Pulmex® Baby & Junior  
Bain pour la saison des refroidissements

Réchauffant pendant la saison des refroidissements



spirig HealthCare STADA GROUP  
Cosmétique. Disponible dans votre pharmacie et droguerie.

Solution



La solution aux mots fléchés de l'édition de décembre était: MILLEPERTUIS



## Notre réponse à vos questions

**«Depuis des années, j'ai régulièrement des boutons de fièvre sur les lèvres. Je sais que ce n'est pas dangereux, mais c'est quand même très désagréable et douloureux. Dans ma pharmacie, on m'a déjà expliqué quel était le meilleur traitement. Mais je me demande s'il est possible de prévenir l'herpès labial?»**

*Pharmacienne:* Les boutons de fièvre (également appelés herpès labial) sont provoqués par un virus. Au début, on ressent une sensation de brûlure, de démangeaison et de tension sur la lèvre. Peu de temps après, de petites vésicules remplies d'un liquide clair apparaissent. Au bout de quelques jours, les boutons finissent par éclater et laissent une lésion (plaie ouverte) qui se recouvre d'une croûte. Une semaine à dix jours plus tard, la plaie guérit sans laisser de cicatrices.

Presque tout le monde est porteur des virus de l'herpès dans son corps. Les situations ou facteurs suivants sont considérés comme des déclencheurs de l'apparition des boutons de fièvre: une exposition intense au soleil, la nervosité, le stress, l'anxiété, le dégoût, la dépression, le manque de sommeil, une forte sollicitation physique, des changements hormonaux (grossesse, menstruations), de la fièvre ou encore certains aliments.

Il est important d'essayer de comprendre et de déterminer ce qui pourrait déclencher vos boutons de fièvre. Ceci vous évitera autant que possible d'en souffrir. Protégez bien vos lèvres du soleil, évitez le stress, et trop de sollicitations physiques et émotionnelles. Surveillez si certains aliments comme les piments forts ou les noix pourraient être à l'origine d'une poussée. Prenez bien soin de vos lèvres et gardez-les hydratées et souples. <

NOUVEAU

## Sérum Biphase Huile-en-Sérum anti-âge.

### 7 effets.

- 1 Hydrate intensément
- 2 Renforce la fermeté de la peau
- 3 Réduit la profondeur des rides
- 4 Augmente l'élasticité de la peau
- 5 Lisse la peau
- 6 Fortifie la barrière cutanée
- 7 Régénère

Ce puissant concentré biphase huile-en-sérum de Louis Widmer renforce l'effet détox sur les cellules. Il stimule le renouvellement cellulaire actif ainsi que la régénération de la peau. En combinaison avec Reforcyl®-Aion et des huiles nourrissantes de haute qualité, le complexe de biostimulateurs combat les signes du vieillissement cutané grâce aux 7 effets.

Plus de détails



COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

COMMITTED TO CARE.  
louis-widmer.com/wecare

MADE IN SWITZERLAND +