

VIE ET SANTÉ



# astrea

## pharmacie

Un  
cadeau de  
votre  
pharmacie

**Protection solaire**  
Bien protégé en été

**La santé intestinale**  
Influence notre psyché

L'aromathérapie

# Essences et leurs effets



# Des chaussures pour marcher et rester debout longtemps

Les chaussures Anova sont passées du statut de secret à celui de chaussures préférées contre les douleurs. Ces chaussures confortables sont parfaites pour la marche et la station debout prolongées. Sur son site principal de Zofingen (Argovie), le fabricant Anova Swiss AG possède un grand magasin d'usine qui propose toute la gamme Anova ainsi que d'autres chaussures pour une marche et une position debout saines.

«Je marche comme sur un nuage !», «enfin assez de place pour mes pieds !», «les douleurs ont disparu !» - les retours enthousiastes sur les chaussures Anova dans les évaluations Google et dans les vidéos Youtube sont sans équivoque. Mais qu'est-ce qui rend les chaussures Anova si spéciales ? Leur technologie allie soutien du déroulement, espace pour les pieds, stabilité et amorti naturel. La technologie suisse sophistiquée de ces chaussures supprime la douleur liée à de nombreux problèmes de pieds, de hanches ou de genoux et soulage sensiblement le corps. Visuellement, les chaussures Anova ne se distinguent pas

des baskets ou des chaussures de loisirs normales et sont disponibles dans de nombreuses variantes – de la chaussure d'affaires à la chaussure estivale de tous les jours. Les chaussures sont en outre très bien adaptées aux semelles orthopédiques.

Les chaussures Anova sont en grande partie produites au Portugal. Une petite partie provient d'Asie.

L'un des points forts du magasin d'usine d'Anova Swiss AG à Zofingen est le grand choix de chaussures avec de nombreuses offres outlet.

## Boutique en ligne et magasin d'usine

Le magasin d'usine d'Anova Swiss AG à Zofingen (Argovie) se trouve à la Mühlethalstrasse 77 et est ouvert tous les lundis de 10h à 18h30 ainsi que les mercredis et vendredis de 13h30 à 18h. Il y a de nombreuses places de parc autour du site et le magasin d'usine est facilement accessible en quelques minutes par les transports publics depuis la gare de Zofingue en prenant le bus 613 jusqu'à l'arrêt «JHCO».

Une fois par mois, le magasin d'usine est ouvert le samedi. Dans la boutique en ligne d'Anova, il est possible de commander en ligne l'ensemble de l'assortiment et de trouver le revendeur Anova le plus proche de chez vous.

Plus d'informations et boutique en ligne : [www.anova-schuhe.ch](http://www.anova-schuhe.ch)



## OFFRE LECTEUR

Profitez de 40 francs de rabais sur tous les modèles non réduits !

C'est aussi simple que cela : Commandez une paire de chaussures dans la boutique en ligne Anova et saisissez le code de réduction «Astrea40» à la caisse.

Vous préférez essayer les chaussures sur place et profiter de l'offre des lecteurs ? Dans ce cas, rendez-vous au magasin d'usine d'Anova Swiss AG à Zofingen et apportez ce coupon.

Le code du bon et le coupon sont valables jusqu'au 31 août 2024 et ne sont pas cumulables avec d'autres actions ou rabais.



Scannez ici !

anova 

### Boutique en ligne Anova et aperçu des revendeurs :

Anova Swiss AG  
Mühlethalstrasse 77  
4800 Zofingen  
062 752 30 30  
info@anova.swiss  
[www.anova-schuhe.ch](http://www.anova-schuhe.ch)

### Magasin d'usine Anova :

Mühlethalstrasse 77 in 4800 Zofingen,  
places de parc disponibles, Transports  
publics : bus no 613 Arrêt : JHCO

### Heures d'ouverture:

Lundi : 10 à 18 heures  
Mercredi : 13.30 à 18 heures  
Vendredi : 13.30 à 18 heures

*Chère lectrice, cher lecteur,*

Dans certains cantons, les vacances d'été ont déjà commencé ou sont imminentes. Même ceux qui ne partent pas et profitent des journées estivales à la maison, que ce soit à la piscine ou en pratiquant un sport en plein air, doivent se protéger de manière optimale et savoir agir comme il se doit en cas d'accident.

Découvrez pourquoi une bonne protection solaire est importante pour prévenir les conséquences d'une exposition excessive aux rayons UV et ce qu'il faut prendre en compte lors du choix d'une crème solaire. Le Dr Pie Müller, entomologiste, révèle dans une interview ce qui constitue une bonne défense contre les insectes. Il nous précise où les moustiques peuvent transmettre des maladies dangereuses. Le microbiome intestinal – la composition des milliards de micro-organismes présents dans notre tube digestif – change, non seulement lors de voyages, mais aussi à chaque repas. Cela peut entraîner des problèmes digestifs ainsi qu'un stress psychologique. Découvrez quels aliments et quelles autres mesures peuvent favoriser une digestion saine.

L'éditorial met en lumière l'histoire de l'aromathérapie – des résines parfumées que l'on utilisait déjà lors des rituels dans l'ancienne Égypte jusqu'aux méthodes de guérison modernes. Il aborde ici plus en détail les effets des huiles essentielles de lavande, de bois de santal, d'épicéa, de menthe poivrée, de mandarine et de rose de Damas.



Nous vous souhaitons un bel été,

Jürg Lendenmann, Responsable de la rédaction

**Tirage total**

111 000 exemplaires

**Numéro**

7-8 - juillet/août 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



Société Suisse  
des Pharmaciens

pharmaSuisse

**Direction de l'édition**

Martin Bürki

**Rédaction**

Jürg Lendenmann

Responsable de la rédaction

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

ISSN 2813-9194

**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

# Pour des gencives saines

- ✓ des gencives saines grâce à la camomille, au rudbeckia et à la sauge
- ✓ une bonne haleine grâce à la menthe poivrée, l'anis et les clous de girofle
- ✓ à la vitamine E végétale
- ✓ sans colorant ni agent conservateur
- ✓ disponible en pharmacie et droguerie





6

## Thème principal

6 L'aromathérapie dans le monde

## Santé

- 11 Diabète: contrôler sa glycémie
- 12 Protection solaire
- 18 Troubles intimes féminins: ce qui nuit, ce qui aide
- 21 Eviter les douleurs à vélo: conseils ergonomiques de la main aux pieds
- 24 Campagne santé: Sexe? Mais bien sûr
- 30 Testez vos connaissances: les vertiges

## Interview

- 15 Bien se protéger contre les moustiques

## Nutrition

- 25 Des intestins sains – plus de vitalité au quotidien

## Question d'enfant

- 28 A quoi servent les cheveux et les ongles?

## Votre Pharmacie

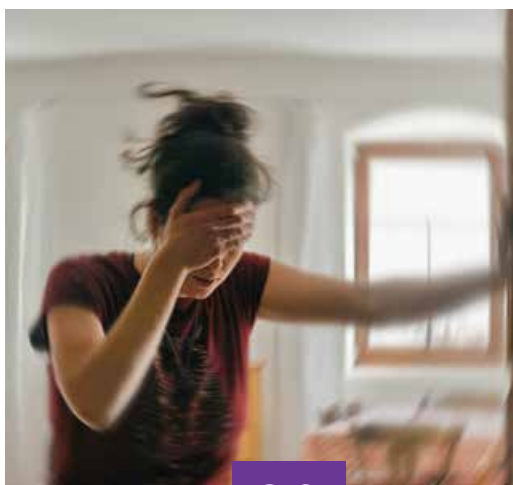
- 22 Nouveau prix des médicaments délivrés sur ordonnance
- 35 Conseil de la pharmacie: insuffisance veineuse

## Informelles

- 3 Éditorial
- 3 Impression
- 14 Conseils produits
- 32 Conseils produits
- 34 Mots croisés



12

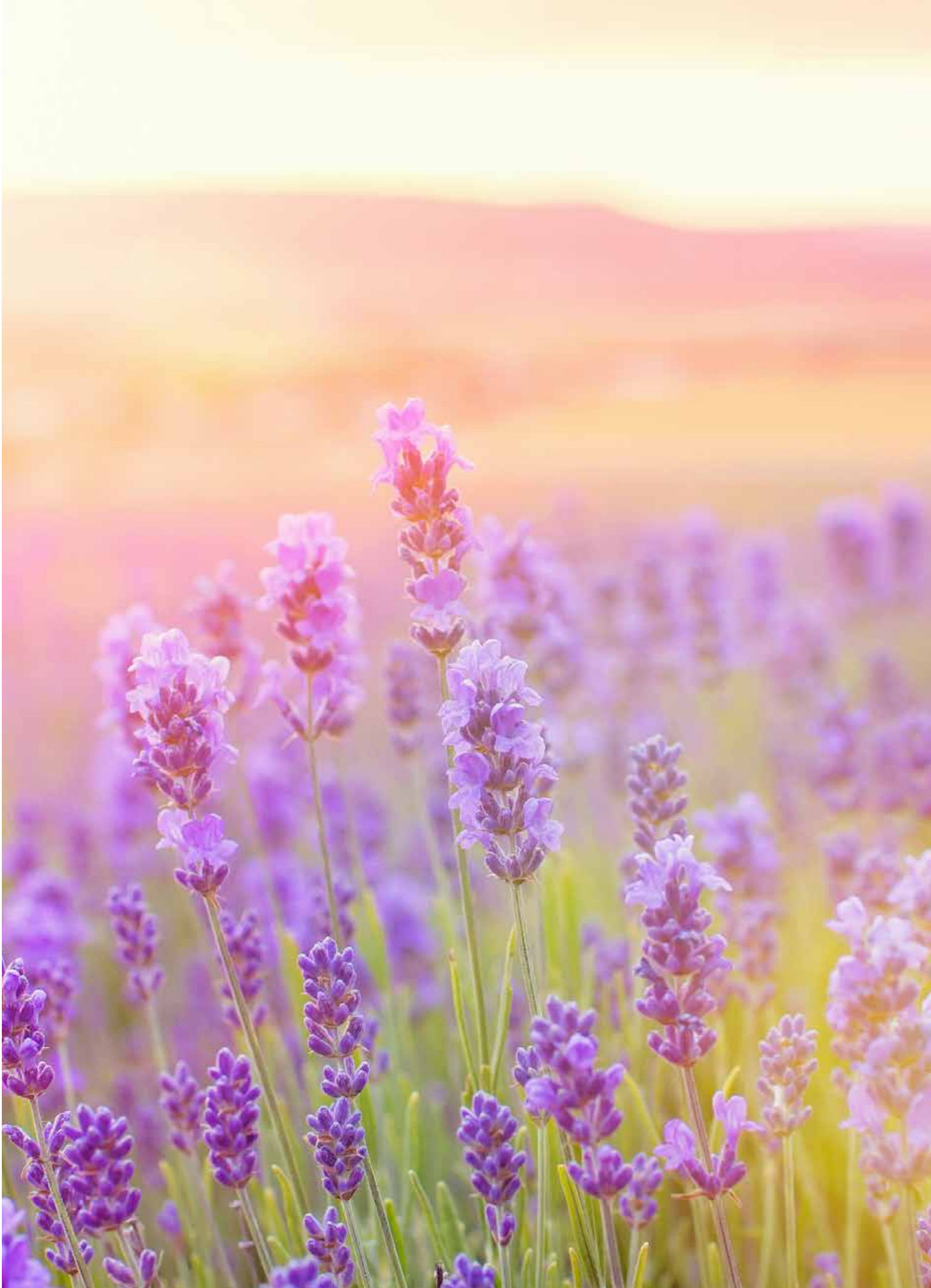


30

Le prochain numéro  
d'astreaPHARMACIE sera  
disponible en pharmacie  
dès le 2 septembre 2024



**Vous ne voulez pas manquer un  
numéro? Alors commandez  
immédiatement votre abonnement –  
scannez simplement le code QR.**



# L'aromathérapie dans le monde

---

Depuis des millénaires, les essences parfumées sont utilisées à des fins spirituelles, pour les soins corporels et en médecine. Au fil du temps, l'aromathérapie moderne s'est développée.



TEXTE: MONIKA LENZER

Déjà chez les anciens Égyptiens, les résines odorantes étaient indispensables pour les rituels et en médecine. Pour en témoigner, une découverte datant de l'Ancien Royaume (environ 2300 av. J.-C.), il s'agit de tablettes d'albâtre avec sept petits trous de remplissage sur lesquels sont inscrits les noms hiéroglyphiques d'huiles sacrées.

Le chimiste français René Maurice Gattefossé a joué un rôle clé dans la fondation de l'aromathérapie moderne. En juillet 1910, une explosion s'est produite dans son laboratoire, lui brûlant la peau à divers endroits. Il a soigné ses blessures avec de l'huile de lavande, et constaté une guérison étonnamment rapide. Voilà pourquoi, il a mené des recherches approfondies sur les huiles essentielles.

### La lavande: un pur bonheur

En cas de petites écorchures, de brûlures légères et de piqûres d'insectes, l'huile de lavande peut être appliquée directement. C'est l'une des rares huiles essentielles pouvant être utilisée pure. Ces extraits sont en effet très concentrés, de sorte qu'ils doivent généralement être dilués pour éviter les irritations.

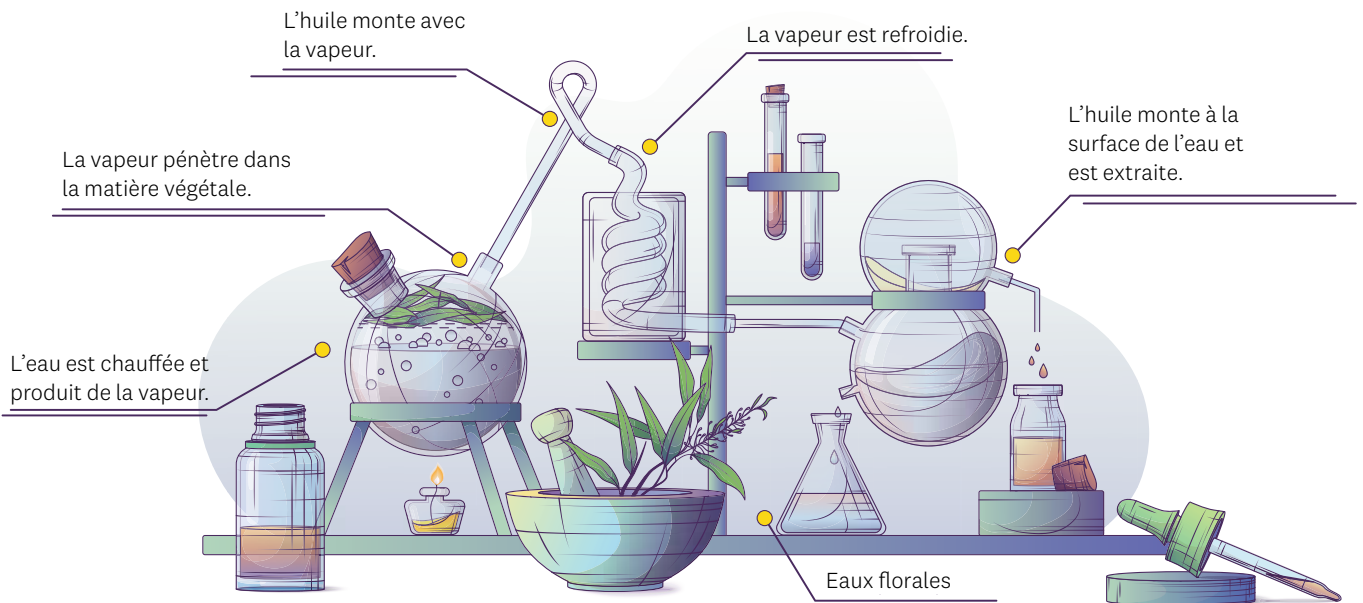
Dans la plupart des cas, une concentration de 1% est recommandée pour les adultes – ce qui correspond à environ 25 gouttes pour 100 millilitres d'huile essentielle.

Lorsqu'on parle de lavande, il faut bien sûr souligner son effet apaisant. De fait, son parfum floral légèrement sucré et herbacé est harmonisant et apaise les angoisses. Les immenses champs de lavande de la Provence française, qui fleurissent de juin à août, laissent d'ailleurs une impression sensorielle particulière. C'est là que se trouve Grasse, la capitale du parfum. Au Moyen Âge, les tanneurs y traitaient le cuir à l'odeur pénétrante avec des senteurs florales, ce qui a donné naissance à une industrie du parfum florissante.

### Un délicat parfum de rose

Le berceau de la rose de Damas, intensément parfumée, se trouve dans la légendaire Perse. De mai à juin, les pétales sont récoltés tôt le matin par des cueilleurs. Le jour même, de la vapeur d'eau chauffée dans un alambic traverse la matière végétale, emportant les substances volatiles. Cette vapeur d'eau enrichie est ensuite refroidie. L'huile essentielle, qui est séparée, flotte alors sur l'eau de rose condensée. C'est ainsi que la plupart des huiles essentielles sont extraites. Un détail intéressant:

## La production d'huiles essentielles par distillation à la vapeur





dans certaines régions, les résidus de pétales de roses sont compressés en briques et utilisés pour le chauffage.

Son parfum sensuel et érotique dégage une harmonie et apporte du réconfort dans les moments difficiles. En outre, l'huile de rose, avec ses plus de 400 composants, soigne très bien la peau. L'eau de rose a également sa place en aromathérapie – vaporisée sur la peau, elle soulage efficacement les démangeaisons.

### Le bois de santal convoité

En inde notamment, le bois de santal est depuis longtemps associé à la culture locale. Dans les temples, on allume des bâtons d'encens, on récite des mantras avec des chapelets fabriqués à partir de perles de bois de santal, et on applique de la pâte de bois de santal sur le front à des fins spirituelles. Son parfum chaud et boisé est l'une des notes de fond durables et aide à trouver l'équilibre intérieur. Ce sont surtout les alcools sesquiterpènes qui prédominent et qui sont bien tolérés par la peau.



Malheureusement, en raison de la forte demande, le commerce illégal de bois de santal en Inde est en plein essor, menaçant les stocks existants. L'huile de bois de santal australienne constitue une bonne alternative. Des entrepreneurs ont commencé à cultiver cette espèce il y a quelques années dans le nord-ouest de l'Australie, où les conditions de croissance sont similaires à celles de l'Inde.

### L'air épicé des forêts de montagne

Dans notre région, le pin arolle (Pinus cembra) est un arbre indigène parfaitement adapté au climat rigoureux des montagnes et qui pousse le long de la limite extrême des arbres, entre 1800 à 2500 mètres d'altitude. Cet arbre est étroitement lié au Cassenoix moucheté (oiseau indigène forestier), qui disperse ses graines. Certaines études montrent que dormir dans

**Malheureusement, le commerce illégal de bois de santal en Inde est en plein essor. Une bonne alternative est l'huile de bois de santal australien.**

# Huiles essentielles

*Le pouvoir des plantes sur le corps, l'âme et l'esprit*



  
aromalife  
les sens au naturel

Les 30 huiles essentielles les plus importantes pour la vie quotidienne. 100% pures et naturelles, issues de l'agriculture biologique ou de la cueillette sauvage. Soigneusement mises en bouteille à la main, en Suisse.

aromalife.ch



### Monika Lenzer

Après des études de pharmacie, elle poursuit une carrière dans cette voie. L'approbation des médicaments et l'assurance qualité ne lui sont pas non plus étrangères. Elle aime également écrire sur les herbes médicinales, la nutrition, le jardinage et bien plus encore.



**Le parfum du pin d'arolle, également connu sous le nom de pin cembro, est censé favoriser un sommeil réparateur.**

une chambre lambrissée de bois de pin est très relaxant et permet un sommeil profond – même la fréquence cardiaque diminue, et ménage le cœur. En alternative, un oreiller rempli de copeaux de bois de pin peut aussi vous assurer une nuit reposante. Pour rafraîchir de temps en temps le parfum boisé, on peut appliquer une goutte d'huile de pin.

### La menthe: une sensation de fraîcheur

La culture de la menthe poivrée, ne nécessite pas de partir loin. En Suisse, l'Emmental, offre les conditions idéales. Ce district quelque peu

humide, n'est pas sans rappeler le mythe grec, Menthé ou Minthe est une nymphe qui a été transformée en plante: la menthe.

L'un des principaux composants de la menthe poivrée est le menthol, responsable de son effet rafraîchissant. Toutefois, les jeunes enfants, les femmes enceintes et les mères allaitantes doivent éviter les préparations contenant du menthol. En cas de nez qui coule, il est utile de verser deux gouttes d'huile de menthe poivrée dans un paquet de mouchoirs en papier – à chaque fois que l'on se mouche, cela dégage les voies respiratoires encombrées. Si vous souffrez du mal des transports, vous pouvez mettre une goutte d'huile essentielle pure de menthe poivrée sur un morceau de sucre, qui fondra lentement dans la bouche. Mais attention: dans ce cas, il est particulièrement important de veiller à la bonne qualité de l'extrait utilisé. N'employez que des marques fiables dont l'étiquette indique 100 % d'huile essentielle.

### La gaieté italienne

Son parfum frais et pétillant nous vient d'Italie, toute proche – célèbre pour sa culture des agrumes de toutes sortes. La mandarine est un fruit délicieux, originaire de Chine. L'huile fruitée de mandarine, n'est d'ailleurs pas obtenue par distillation à la vapeur d'eau, mais par



**L'huile fruitée de mandarine est obtenue par pressage à froid de son écorce.**



## Le menthol contenu dans la menthe poivrée est responsable de son effet rafraîchissant.

pression à froid de ses zestes. L'huile de mandarine ainsi recueillie évoque les rires joyeux des enfants. Sur le plan physique, elle soulage également les muscles tendus. Mais attention: les huiles d'agrumes peuvent contenir des furanocoumarines (phytotoxines) qui, associées à la lumière du soleil, sont susceptibles de provoquer des taches brunes sur la peau. Les zones cutanées traitées ne doivent donc pas être exposées au soleil.

Il existe de nombreux autres domaines où l'aromathérapie peut être utile. Elle peut intervenir tant au niveau physique que psychologique et émotionnel, harmonisant ainsi le corps et l'esprit. <

### Huile cicatrisante fortifiante

100 ml d'huile de jojoba avec 12 gouttes d'huile de lavande, 3 gouttes d'huile de rose, et 8 gouttes d'huile de bois de santal sont idéales pour masser les cicatrices fraîchement guéries deux fois par jour.

### Flacon olfactif anti-stress

Un flacon de 10 ml est rempli à moitié de sel de table. On y ajoute 10 gouttes d'huile de mandarine et 3 gouttes d'huile de bois de santal. Le couvercle fermé, on agite bien ce mélange. Dans les situations stressantes, il suffit de le respirer pour se sentir mieux, plus détendu.

## Contrôler sa glycémie

Lorsque le taux de glycémie dans le sang est durablement élevé, on parle de diabète ou de diabète sucré. La cause en est un manque d'insuline. Par conséquent, le sucre contenu dans les aliments ne peut plus être entièrement absorbé par l'organisme, il reste dans le sang et est excrété dans l'urine.

Les personnes souffrant de diabète doivent contrôler régulièrement leur taux de glycémie. En effet, la connaissance de cet indice est une condition préalable importante pour une bonne gestion du diabète. Elle permet des ajustements rapides de la glycémie et aide à traiter la maladie de manière efficace.

Les mesures normales de la glycémie impliquent – surtout dans le cadre d'une thérapie par l'insuline (insulinothérapie) – des prises de sang régulières suivies d'une détermination des valeurs au moyen de bandelettes réactives et de lecteurs de glycémie (glucomètres). Des mesures quotidiennes récurrentes, qui sont fastidieuses et demandent beaucoup de temps et d'attention.

Avec les capteurs modernes Dexcom G7, les évaluations de la glycémie sont plus rapides, plus faciles et plus discrètes. Les capteurs se posent aisément et presque sans douleur sur le bras ou sur le ventre et restent en place jusqu'à dix jours. Le capteur mesure automatiquement le taux de sucre et envoie la valeur actuelle à un petit récepteur, un smartphone ou à une smartwatch, où, celle-ci peut être lue discrètement à tout moment.

Les capteurs simplifient le quotidien, améliorent le contrôle métabolique et réduisent le risque de maladies secondaires. Les capteurs Dexcom G7 sont testables gratuitement et remboursés sur ordonnance par les caisses d'assurance maladie.

## Dexcom G7

### Vous êtes diabétique et vous injectez de l'insuline?

Utiliser la technologie connectée en cas de diabète

## VOTRE PACK D'ESSAI DEXCOM G7



Les personnes intéressées ont la possibilité de tester le Dexcom G7 pendant 10 jours. Vous pouvez demander votre pack d'essai gratuit\* ici !



MAT-2495-Rev001

\*Qui peut participer à ce programme ? Seules les personnes physiques âgées de 2 ans et plus, résidant en Suisse ou au Liechtenstein, chez qui un diabète sucré a été diagnostiqué, qui disposent d'un smartphone compatible et qui suivent l'un des traitements suivants pour lesquels le capteur de glucose est remboursable : (a) insulinothérapie par bolus de base, dans laquelle le bolus est calculé en fonction du taux de glucose actuel, de la quantité de glucides consommés et de l'activité physique prévue ou (b) thérapie par pompe à insuline (CSII), peuvent participer au programme d'essai. De plus, les utilisateurs/utilisatrices d'un système CGM Dexcom G6 peuvent également participer au programme d'essai Dexcom G7.



# Protection solaire

En été, nous profitons des rayons du soleil qui nous réchauffent agréablement. En même temps, nous devons être conscients que ces mêmes rayons accélèrent le vieillissement cutané et provoquent des cancers de la peau. Une bonne protection solaire est donc d'autant plus importante.

TEXTE: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER

Enfin l'été, les vacances, les vêtements légers, les boissons fraîches et la chaleur du soleil sur la peau jusqu'à tard dans la soirée.

Pourquoi fait-il plus chaud chez nous en été qu'en hiver? La raison ne réside pas dans la différence de distance entre la Terre et le soleil. En fait, c'est en janvier que la distance est la plus courte et en juillet qu'elle est la plus longue! La raison des différences de températures au cours des saisons réside dans l'inclinaison variable de la Terre. En été, les rayons du soleil frappent la Terre plus directement et selon un angle plus prononcé. De plus, les jours sont plus longs.

Cette étoile située à environ 150 millions de kilomètres est notre grande source de vie. Sans le soleil, la vie sur Terre ne serait pas apparue et ne pourrait pas se perpétuer. Car son énergie est la base de tous les aliments que nous consommons, de l'oxygène que nous respirons et des températures agréables.

## Conséquences néfastes du rayonnement solaire

Cependant, une exposition excessive au soleil n'est pas bonne pour nous et exerce de nombreux effets néfastes, notamment sur la peau. Notre estimé professeur d'anatomie à l'université avait l'habitude de dire: «La beauté bronzée d'aujourd'hui est l'olive desséchée de demain.» Nous continuons à voir sur la plage et dans les piscines de nombreuses personnes bronzer activement chaque partie de leur corps. Pourtant, d'un point de vue santé, l'idéal serait de revenir de vacances avec le teint pâle (comme on dit «blanc comme un cachet d'aspirine»).

Les rayons du soleil ne provoquent pas seulement des coups de soleil, mais favorisent également le vieillissement de la peau et l'apparition de modifications et de maladies cutanées. C'est surtout avec l'âge que de nombreuses personnes sont touchées par une kératose actinique et le cancer blanc de la peau. Ces types de cancer se traitent relativement bien avec des médicaments ou une intervention chirurgicale mineure, mais ils peuvent laisser des cicatrices et des défauts. Le cancer noir de la

## Le rayonnement solaire et les UV sont classés comme cancérigène par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

peau, appelé mélanome, est plus dangereux, et se développe à partir de cellules pigmentaires et de grains de beauté présents dans la peau. Il peut également se former n'importe où sur la peau. Des changements de couleur et de taille des grains de beauté pigmentaires, une délimitation inhabituelle et des symptômes tels que des saignements et des démangeaisons indiquent un mélanome. Si vous remarquez de telles anomalies, consultez immédiatement un médecin. Le cancer noir de la peau peut former des métastases et donc mettre la vie en danger.

Ce sont essentiellement les rayons ultraviolets qui sont responsables des effets néfastes du rayonnement solaire. Les rayons UV-A et UV-B invisibles sont plus énergétiques que la lumière visible, pénètrent dans les cellules de la peau et endommagent l'ADN, ce qui contribue au développement de cancers et au vieillissement. Ils affaiblissent également le système immunitaire, qui joue un rôle clé dans l'élimination des cellules cancéreuses. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a classé le rayonnement solaire et les rayons UV parmi les agents cancérigènes. Ils appartiennent au même groupe de substances carcinogènes que, par exemple, les radiations radioactives, le tabac et l'amiante.

Il ne faut pas oublier que certains médicaments rendent la peau particulièrement sensible au soleil. Il s'agit notamment des médicaments contre l'acné, de certains antibiotiques et des gels analgésiques. Lors de l'utilisation de ces produits, il est particulièrement important de bien se protéger afin de se prémunir contre de graves coups de soleil. Lors de l'achat de ces médicaments, votre pharmacien attirera votre attention sur cet effet indésirable.

Il est donc conseillé d'éviter autant que possible une exposition excessive au soleil. A cet effet, nous avons réuni quelques conseils pour vous (voir encadré).

### Bien protégé

- > Éviter le soleil intense entre 11 h et 15 h.
- > Rechercher l'ombre, par exemple sous un parasol ou sous les arbres.
- > Porter des lunettes de soleil et un chapeau.
- > Protéger la peau autant que possible avec des vêtements légers.
- > Appliquer une bonne dose de crème solaire.



Désinfecte et accélère la guérison des petites plaies.

20%  
de rabais\*



\*20% de rabais à l'achat de Vita-Hexin® sur le prix de vente officiel de la pharmacie / droguerie concernée, valable pour 1 tube (30g ou 100g), non cumulable.

**VALABLE DU 01.07. - 31.08.2024**

Il suffit de prendre ce coupon et de le présenter

**Information pour le commerce spécialisé :**

Remboursement par le service externe ou envoyer le ticket de caisse à :

Streuli Pharma SA  
Bahnhofstrasse 7  
8730 Uznach

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



**Il arrive souvent que l'on applique moins de produit solaire que ce qui serait nécessaire pour une protection optimale.**

### Crèmes solaires et autres

Les produits de protection solaire sont aujourd'hui disponibles en pharmacie sous de nombreuses formes galéniques et répondent à tous les besoins individuels. Ils contiennent des filtres solaires qui diffusent, réfléchissent ou transforment les rayons UV en chaleur inoffensive. Ainsi, ils ne pénètrent pas dans les tissus et ne causent aucun dommage.

On distingue les filtres minéraux (inorganiques) et les filtres chimiques. Les filtres minéraux comme l'oxyde de zinc sont d'origine minérale et conduisent à ce que l'on appelle l'effet «blanc». Cela signifie que la peau paraît blanchâtre et pâle après l'application. Les formula-

tions modernes, permettent toutefois d'éviter en grande partie cet effet indésirable. Cela ne se produit pas non plus avec les filtres chimiques.

Si vous avez une peau sensible et sujette aux allergies, veillez à ce que votre crème solaire soit exempte de parfums, de conservateurs et d'émulsifiants.

Un indice de protection solaire (FPS) de 30 signifie, qu'après avoir appliqué la crème solaire, vous pouvez rester jusqu'à 30 fois plus longtemps au soleil sans risquer de coup de soleil. Il s'agit néanmoins d'une valeur théorique, car la transpiration et la baignade réduisent la durée de protection et permettent généralement d'appliquer moins de produit que nécessaire. Le temps d'autoprotection de la peau dépend également de votre type de peau. Celui-ci est court pour un type de peau clair et beaucoup plus long pour un type de peau foncé.

Il est donc recommandé de renouveler l'application plusieurs fois pendant la journée. La crème solaire doit être appliquée, avant l'exposition au soleil en quantité suffisante et, si possible, de manière uniforme. Les produits se conservent généralement douze mois après ouverture. <

Photo: Robert Kneschke/stock.adobe.com

## Conseils produits



### Ça arrive aux meilleurs!

Vita-Hexin® désinfecte et accélère la guérison des petites plaies.

Ceci est un médicament autorisé.

Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

Streuli Pharma SA, Uznach, [vita-hexin.ch](http://vita-hexin.ch)



### Prêt pour la saison des insectes?

L'été est la saison des insectes. Moustique, abeille ou guêpe – une piqûre peut provoquer des symptômes désagréables. Parapic aide rapidement en cas de piqûres d'insectes. Il soulage la douleur et les démangeaisons, désinfecte l'endroit de la piqûre et rafraîchit la peau. Disponible en roll-on, spray ou flacon applicateur – pour une application propre.

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Biomed AG, 8600 Dübendorf, [parapic.ch](http://parapic.ch)

# Bien se protéger contre les moustiques

Sous nos latitudes, les moustiques sont surtout un fléau en été. Pire encore, dans de nombreux pays, ils sont responsables de la transmission de diverses maladies pouvant être mortelles. L'entomologiste, Dr Pie Müller de l'Institut tropical et de santé publique de Bâle, explique comment se protéger des piqûres de moustiques en Suisse, mais aussi en vacances.

Interview: SUSANNA STEIMER MILLER



**PD Dr Pie Müller**  
entomologiste à l'Institut tropical et de santé publique suisse à Bâle.

## Pourquoi les moustiques piquent-ils?

*La plupart des moustiques femelles piquent parce qu'elles ont besoin de protéines pour produire leurs œufs. Cette protéine est présente dans le sang des humains et des animaux.*

## Certaines personnes sont plus souvent piquées par les moustiques que d'autres. Pourquoi donc?

*Cette question n'a pas encore été totalement clarifiée scientifiquement. Nous savons aujourd'hui que le micro-*

*biome, c'est-à-dire la composition des bactéries présentes sur la peau, joue un rôle. Ces bactéries décomposent la sueur, dont l'odeur varie d'une personne à l'autre. Certaines odeurs corporelles sont particulièrement appréciées des moustiques. Les femmes enceintes et les personnes atteintes du paludisme constituent des proies particulièrement attractives pour certains moustiques anophèles.*

## Comment se protéger efficacement des piqûres de moustiques en Suisse?

*La meilleure façon de se protéger est de porter des vêtements amples et longs de couleur claire, car les moustiques préfèrent les tons foncés. Ces derniers peuvent d'ailleurs piquer à travers le tissu épais des jeans si le pantalon est serré. Pour protéger la peau nue des piqûres, on applique des anti-moustiques qui repoussent les insectes. Quatre substances actives offrent une bonne à très bonne protection, à savoir le DEET, l'icaridine, l'huile d'eucalyptus citronnée ou le Citriodiol® et le PMD qui en sont issus, ainsi que l'IR3535®, un dérivé de l'acide aminé bêta-alanine. La pulvérisation d'insecticides autorisés sur les vêtements, généralement la perméthrine, dissuade davantage les moustiques. Les huiles essentielles comme le géranjol sont également efficaces. Cependant, comme elles s'évaporent rapidement, leur efficacité est souvent de courte durée. Les moustiquaires aux fenêtres et aux portes empêchent les moustiques de pénétrer dans la chambre à coucher. Une mous-*





tiquaire au-dessus du lit ou un ventilateur assurent également une protection. Les diffuseurs à brancher sur une prise ne sont profitables que s'ils sont utilisés dans des pièces fermées et fonctionnent en permanence. Avant de s'en servir, il convient de lire les instructions figurant sur l'emballage.

**Depuis quelques années, le moustique-tigre asiatique, capable de transmettre le virus du chikungunya, de la dengue et du Zika, se propage en Suisse. Pourquoi cela?**

Le moustique-tigre asiatique est originaire d'Asie du Sud-Est, où il se reproduit dans les cavités d'arbres remplies d'eau. Mais il peut aussi pondre ses œufs dans des pneus usagés, par exemple. Le commerce mondial de ces pneus a permis au moustique-tigre asiatique de se propager en Europe. Ses œufs peuvent survivre à de longues périodes de

sécheresse. Par voie terrestre, il s'est propagé en tant que passager clandestin dans des véhicules. Il pique les humains et les animaux. Grâce à sa capacité à se reproduire dans de minuscules accumulations d'eau, il est parfaitement adapté à l'espace urbain. En août et septembre, les populations de moustiques-tigres atteignent leur pic. Dans notre pays, il passe l'hiver à l'état d'œuf. Au printemps, lors de l'inondation de leur gîte, des œufs recouverts d'eau vont éclore les premiers moustiques. Bien que le moustique-tigre se soit adapté à un climat plus frais, il ne peut pas survivre à de longues périodes de froid en hiver. C'est pourquoi on le trouve principalement dans les régions plus chaudes de Suisse comme le Tessin, la région genevoise et Bâle. Le changement climatique favorise la propagation du moustique-tigre dans des endroits où il fait actuellement encore trop froid pour lui.

**Des maladies transmises par le moustique-tigre sont-elles déjà apparues en Suisse?**

Jusqu'à présent, la dengue n'a touché en Suisse que des personnes en retour de voyage. L'été dernier, une épidémie de dengue s'est toutefois déclarée sur le lac de Garde. Ce n'est pas très loin de la frontière suisse. Et dans le Tessin, le virus du Nil occidental a été décelé chez des moustiques autochtones. Ce virus risque de nous préoccuper de plus en plus dans un proche avenir.

**Que pouvons-nous faire pour réduire l'augmentation de moustiques potentiellement dangereux en Suisse?**

Tous les moustiques se reproduisent dans les eaux stagnantes. Là, les œufs se transforment en larves, puis en moustiques adultes. À une température optimale, ce développement dure environ une semaine pour le moustique-tigre. Il est donc important de ne pas laisser traîner plus d'une semaine des récipients remplis d'eau tels que des arrosoirs ou des baignoires. Il est préférable de vider ces contenants une fois par semaine. Les barils remplis d'eau de pluie

**Les moustiques se reproduisent dans les eaux stagnantes. Il est donc préférable de vider les récipients remplis d'eau une fois par semaine.**





doivent être recouverts d'un filet. Cette mesure permet d'interrompre le développement du moustique.

### **Pourquoi la protection contre les moustiques est-elle essentielle sous les tropiques?**




Pour certaines maladies, comme la dengue, il n'existe pas de vaccin homologué pour les voyageurs, ni de traitement spécifique. Dans les pays tropicaux, les moustiques transmettent principalement le paludisme et la dengue. Mais les moustiques sont également responsables de l'infection par le chikungunya, la fièvre jaune, l'encéphalite japonaise, la fièvre du Nil occidental et le virus Zika.

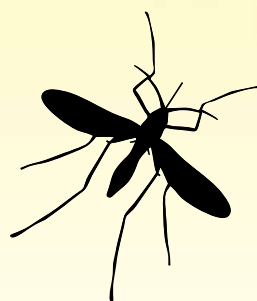
### **Pourquoi faut-il se protéger des moustiques toute la journée et pas seulement au crépuscule dans les destinations tropicales?**

Les moustiques qui transmettent la dengue sont diurnes (actifs la journée). Ils piquent le matin et avant la tombée de la nuit. A midi, sous les tropiques, on est moins importuné par les moustiques. Ceux qui transmettent le paludisme et les moustiques domestiques sont particulièrement répandus dans les zones rurales. Ils piquent principalement la nuit. Il est important que les voyageurs observent s'ils sont entourés de moustiques et qu'ils se protègent bien pendant cette période. <

# PARAPIC®

## aide rapidement en cas de piqûres d'insectes

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



Prêt pour la saison des insectes!

En pharmacies et drogueries.

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

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG. 03/2024.  
All rights reserved.

**BioMed®**



# Les troubles intimes féminins: ce qui nuit, ce qui aide

Sécheresse vaginale, pertes blanches, mycoses: comment traiter et prévenir au mieux ces problèmes? L'accent est mis sur la flore vaginale – si elle est perturbée, les agents pathogènes ont plus de facilité à se développer et proliférer.

TEXTE: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Commençons par nous arrêter brièvement sur les pertes vaginales: bien que considérée comme quelque chose de peu «ragoutant», cette sécrétion de mucus assure non seulement le nettoyage du vagin, mais elle est également indispensable à une vie sexuelle satisfaisante.

Une sécrétion insuffisante est un symptôme courant pendant la ménopause et peut entraîner une sécheresse vaginale accompagnée de démangeaisons et de brûlures; chez certaines femmes, cela provoque également une sensation de pression ou de douleurs pendant les rapports sexuels. En cas de

troubles plus légers, il suffit souvent de recourir à des gels, des crèmes ou des ovules, contenant, par exemple, de l'acide hyaluronique: ce polysaccharide naturel (sucre multiple) lie l'eau et soutient ainsi la fonction des muqueuses.

Si les symptômes sont plus graves ou ne sont pas suffisamment soulagés, mieux vaut consulter un médecin. D'autres alternatives incluent les prescriptions sur ordonnance, comme des crèmes ou des ovules hormonaux. En outre, la sécheresse vaginale peut être causée par d'autres maladies qui doivent être examinées par un médecin, comme l'hypertension artérielle ou le diabète. Ces pathologies endommagent les vaisseaux sanguins de tout le corps – et donc aussi ceux vascularisant le vagin.

## **Les bactéries lactiques aident à lutter contre les infections**

Les pertes blanches contiennent également les fameuses bactéries lactiques (également appelées Lactobacilles, du latin «Lactobacillus»), qui maintiennent un pH de 4 à 4,5 et donc un environnement

***Les pertes vaginales blanchâtres, transparentes et pratiquement inodores sont normales et peuvent survenir quotidiennement.***

«acide» dans la région intime, agissant comme une arme puissante contre les bactéries, les champignons et les virus nocifs. La couleur et l'odeur des pertes sont déterminantes: des pertes blanchâtres, transparentes et pratiquement inodores sont normales et peuvent survenir quotidiennement. En cas de décoloration – jaunâtre, verdâtre, brunâtre – ou d'odeur désagréable, un rendez-vous chez le gynécologue s'impose.

En effet, l'odeur désagréable pourrait être le signe d'une vaginose ou d'une vaginite bactérienne. La différence: dans le cas d'une vaginose, l'équilibre bactérien du vagin s'est tout simplement modifié, alors que dans le cas d'une vaginite, les bactéries nocives sont déjà présentes en si grand nombre que l'on parle d'une véritable infection vaginale. La vaginose est donc connue pour être une cause fréquente de vaginite. Le traitement consiste généralement en la prise d'antibiotiques.

### Champignons et autres

Il est possible qu'une augmentation des pertes vaginales soit due à une mycose. La cause en est une augmentation du pH vaginal, qui permet aux champignons (normalement présents) de se propager et de provoquer une infection. Parmi les causes, on compte une hygiène intime excessive, un affaiblissement des

### En cas de mycose vaginale, mieux vaut éviter:

- > Tampon hygiénique imbibé de yaourt: les bactéries lactiques sont différentes de celles présentes dans le vagin, et d'autres micro-organismes que l'on trouve dans le yaourt peuvent provoquer une colonisation bactérienne.
- > Le vinaigre de cidre est certes acide, mais il n'a pas sa place dans la région intime sensible: le vinaigre irrite la peau endommagée et empêche également la croissance des lactobacilles importants.
- > L'huile essentielle de Tea Tree est beaucoup trop agressive pour la flore vaginale délicate et peut assécher la muqueuse.
- > Régime sans sucre: le champignon Candida, responsable de la mycose vaginale, se nourrit certes de sucre. L'hypothèse selon laquelle un régime sans sucre ou fortement réduit peut endiguer le champignon n'est toutefois pas prouvée. Les Candida sont également présents dans le vagin des femmes qui n'ont pas de mycose vaginale.

défenses immunitaires ou encore la prise de certains médicaments; une mycose vaginale est traitée avec des substances actives antifongiques spéciales, appelées «antimycotiques». Le clotrimazole, disponible en pharmacie sans ordonnance à partir de 18 ans, en est un exemple.

# Deumavan<sup>®</sup> INTIM

## Protection en douceur pour les zones sensibles.

### FILM PROTECTEUR TRÈS DOUX POUR LA ZONE INTIME EXTERNE

Deumavan soulage les troubles, notamment:

- ✔ d'irritations cutanées avec brûlures, démangeaisons et rougeurs
- ✔ de sécheresse
- ✔ de lésions anales

pour elle

pour lui



Découvrir tous les produits

Produit le plus apprécié dans la catégorie hydratation intime\*



Dispositif médical



## BioMed<sup>®</sup>

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG, 03/2024. All rights reserved.

\*IQVIA Pharmatrend Intimfeuchtigkeitspflege (selbstdef.), Wert SP, MAT 02/2024



Dr. med. Lydia Unger-Hunt

est journaliste médical indépendant. Élevée en Belgique, à Singapour et en Afrique du Sud, elle écrit en allemand et en anglais et traduit des textes de l'anglais et du français et le néerlandais. Elle vit avec sa famille au sud de Bruxelles.

Enfin, les maladies vénériennes (MST maladies sexuellement transmissibles) telles que la gonorrhée (familièrement appelée chaude-pisse) ou les chlamydias peuvent se manifester par une modification des pertes vaginales. D'autres symptômes désagréables d'une MST sont des brûlures et des douleurs en urinant, des démangeaisons ou des éruptions cutanées; des signes non spécifiques comme la fièvre ou la fatigue sont également possibles (hépatite, VIH) ou des taches et des nodules sur la peau (syphilis). Et certaines MST, comme les trichomonas, sont connues pour ne provoquer aucun symptôme.

### Protéger et prendre soin de la zone intime

Les bactéries lactiques/lactobacilles constituent le groupe le plus important de la flore vaginale saine; ces «bonnes» bactéries, qui maintiennent l'équilibre de la muqueuse vaginale, sont connues sous le nom de «probiotiques» (les «prébiotiques» sont

la nourriture pour les probiotiques). Les personnes qui souffrent souvent d'infections vaginales peuvent donc bénéficier d'une cure de lactobacilles, soit par voie vaginale, soit également par voie orale. Un tel traitement peut être effectué à titre préventif, c'est-à-dire pour se protéger des infections, ou dans le cadre du traitement lui-même.

Les femmes peuvent aussi soutenir leur zone intime, par exemple en utilisant des produits à base d'argousier: ce «citron du Nord», ainsi nommé en raison de sa teneur élevée en vitamine C, contient en outre une huile dont il a été prouvé qu'elle combat la sécheresse vaginale et aide à maintenir la peau souple et hydratée. Un bain chaud à la camomille (assis) peut aussi être efficace contre la sécheresse vaginale, mais aussi contre les inflammations et les démangeaisons dans la région intime, car il a été démontré que la camomille a des propriétés anti-inflammatoires. <

Portrait: MAD



Photo de l'agence. Posé avec modèle

**Finis la honte !** Avec les ovules vaginaux Vagisan Acide Lactique, nous renforçons notre flore vaginale

„Jusqu'à présent, je me sentais impuissante face aux infections vaginales récurrentes. Maintenant, je peux faire quelque chose moi-même.“

Mathilda (35 ans), de Bern



*Vous trouverez plus d'informations sur : [vagisan.com](http://vagisan.com)*

## Faites passer le mot !

**Les infections vaginales récurrentes** sont un sujet à aborder lors de la prochaine soirée entre filles ! Car ce problème touche plus de femmes qu'on ne le pense. Grâce à l'acide lactique, nous pouvons nous en prémunir nous-mêmes.

**Quelque chose ne va pas dans la zone intime ?** Les symptômes, tels que des pertes à l'odeur désagréable, des brûlures ou des démangeaisons peuvent être des signes d'infections vaginales\*. Nous n'avons pas du tout à en avoir honte. En effet, les infections vaginales récurrentes n'ont généralement rien à voir avec un manque d'hygiène. Elles peuvent par exemple être causées par des changements hormonaux, mais aussi par le sperme ou le sang des règles.

### Infection vaginale récurrente : Plus fréquent qu'on ne le pense

80 % des femmes sont touchées par une infection vaginale au moins une fois dans leur vie, et chez de nombreuses femmes, cette infection se produit même plusieurs fois par an. Ce n'est pas une fatalité. Vagisan Acide Lactique permet de prévenir ce problème.

### S'aider soi-même, c'est si simple

Mais comment agissent les ovules vaginaux ? La flore vaginale saine se compose principale-

ment de bonnes bactéries. Ce milieu vaginal acide, avec un pH d'environ 4, offre une protection naturelle contre les agents pathogènes. En cas de déséquilibre de la flore vaginale, des bactéries pathogènes peuvent se propager et une infection vaginale peut survenir. Les ovules Vagisan Acide Lactique acidifient le vagin et renforcent les défenses de la flore vaginale grâce à l'acide lactique. De cette manière, nous pouvons facilement nous aider nous-mêmes – et toutes les femmes devraient le savoir !



### Notre conseil

Vagisan Acide Lactique peut être utilisé quotidiennement en cure si nécessaire ou après les rapports sexuels ou les règles

# Eviter les douleurs à vélo: conseils ergonomiques de la tête aux pieds

Os de l'ischion, taille de la main ou position du pied: chaque personne est différente. Quiconque reçoit les bons conseils lors du choix d'un vélo, d'une selle, de poignées, de pédales, etc., a un net avantage. Le spécialiste suisse du vélo électrique m-way a rassemblé différents conseils sur comment éviter les douleurs.

TEXTE: JONATHAN SPIRIG

«Penser que faire du vélo ou même du VTT sportif longtemps fasse toujours mal quelque part est une erreur», affirme Stanley Bappock, expert en ergonomie chez m-way Bernexpo. Bappock a réuni pour Astrea les conseils essentiels contre les problèmes les plus fréquents – ceux-ci s'appliquent indépendamment du type de vélo utilisé:

## **Douleurs aux poignets ou engourdissement des doigts**

Raison: Les poignées sont peut-être mal réglées ou trop larges ou trop étroites. Cela provient sans doute de nerfs pincés ou d'un manque de surface d'appui pour la main. Chaque personne a une position de préhension optimale différente. Mais les douleurs aux mains peuvent également être liées à la selle. Une position assise inconfortable déplace automatiquement davantage de poids sur les mains, explique l'expert de m-way.

## **Douleurs ou engourdissements en position assise (bas du dos, coccyx, prostate, ischions, pubis)**

Raison: Si la selle est trop petite ou trop étroite, les nerfs peuvent être pincés et des sensations d'engourdissements peuvent survenir. En fonction de la largeur des ischions (ce qui peut être mesuré!) et de la position de conduite (debout/sportive), il existe une largeur optimale et éventuellement une dureté idéale de la selle. De plus, il y a de grandes différences au niveau de la courbure ergonomique de la selle (creux visible et notable au milieu de la selle). En faisant mesurer les ischions, on peut ensuite acheter la selle idéale qui n'appuie plus sur les zones sensibles lors de la conduite. Un pantalon de vélo bien rembourré permet en outre de prévenir les douleurs.

## **Douleurs dans les genoux ou aux pieds**

Raison: Position inconfortable et anormale des pieds sur les pédales. Ces dernières doivent être réglées individuellement en fonction de la largeur du pied et de la position des jambes. Sinon, il peut arriver, par exemple, que seule la moitié du pied puisse exercer une pression sur les pédales, ce qui rend le pédalage plus difficile. Des chaussures robustes avec une semelle rigide assurent en outre une transmission

efficace de la force et empêchent les glissements et les douleurs aux pieds.

À noter: Non seulement la selle, les poignées et les pédales, mais aussi l'ensemble du vélo doivent bien sûr convenir à son propriétaire. Pour cette raison une étude posturale permet d'établir la position la plus adaptée à la morphologie de chacun, grâce à l'ergonomie avancée. Si l'on possède déjà un vélo et que l'on n'est pas satisfait, on peut déjà obtenir de bons résultats en réglant correctement la selle et le guidon ou en remplaçant par exemple le guidon ou la potence par une pièce plus adaptée, explique Stanley Bappock.



Le Cube-Ergo permet de mesurer le corps de la tête aux pieds – y compris la distance entre les ischions.



# Nouveaux prix des médicaments délivrés sur ordonnance

Dès le 1<sup>er</sup> juillet 2024, le prix des médicaments délivrés sur ordonnance va changer à la suite d'une réforme introduite par la Confédération. Son but est de favoriser la remise de médicaments génériques et de biosimilaires meilleur marché afin de diminuer les coûts de la santé de plusieurs centaines de millions de francs. Les payeuses et payeurs de primes en tireront profit.

TEXTE: NICOLE DEMIERRE ROSSIER

En Suisse, l'augmentation des coûts de la santé est au cœur des préoccupations de chacune et chacun d'entre nous. Les médicaments représentent environ un cinquième des coûts de l'assurance obligatoire des soins. C'est la raison pour laquelle l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) examine, chaque année, un tiers des médicaments remis sur ordonnance afin de déterminer s'ils répondent toujours aux critères pour être pris en charge par les assurances. Leur prix est également examiné dans ce cadre.

## Comment se compose le prix des médicaments pris en charge par l'assurance obligatoire des soins ?

Le prix des médicaments remboursés par l'assurance obligatoire des soins se compose de trois éléments: le prix de fabrication, la part de distribution et la TVA, la taxe sur la valeur ajoutée. Dans la réforme du 1<sup>er</sup> juillet 2024, seule la part de distribution des médicaments à charge de l'assurance-maladie est ajustée. Les médicaments en vente libre ne sont pas touchés.

### Qu'est-ce que la part de distribution ?

Définie légalement (art. 67 OAMal), la part de distribution est destinée à couvrir les prestations logistiques des pharmaciens, des médecins dispensants (pratique courante en Suisse alémanique), des hôpitaux et des établissements médicaux-sociaux. Elle n'a pas augmenté depuis 2001 au contraire des frais qu'elle doit couvrir, à savoir notamment les salaires du personnel, les coûts de stockage et de transport.

### Pourquoi était-il nécessaire d'adapter la part de distribution ?

Jusqu'à présent, la part relative à la distribution était plus élevée pour les médicaments onéreux que pour ceux qui étaient meilleur marché, ce qui incitait à remettre davantage les premiers. À cause de cette incitation financière, les génériques et les biosimilaires sont encore trop peu utilisés. La révision qui entre en vigueur le 1er juillet 2024 réduit cette incitation inopportune tout en prenant mieux en compte la couverture des prestations logistiques des intervenants concernés.

### Quels sont les effets de cette adaptation sur le prix des médicaments ?

Le prix des médicaments soumis à ordonnance baissera pour les deux tiers d'entre eux, mais augmentera dans un tiers des cas. Les médicaments à partir de 30 francs bénéficieront d'une baisse de

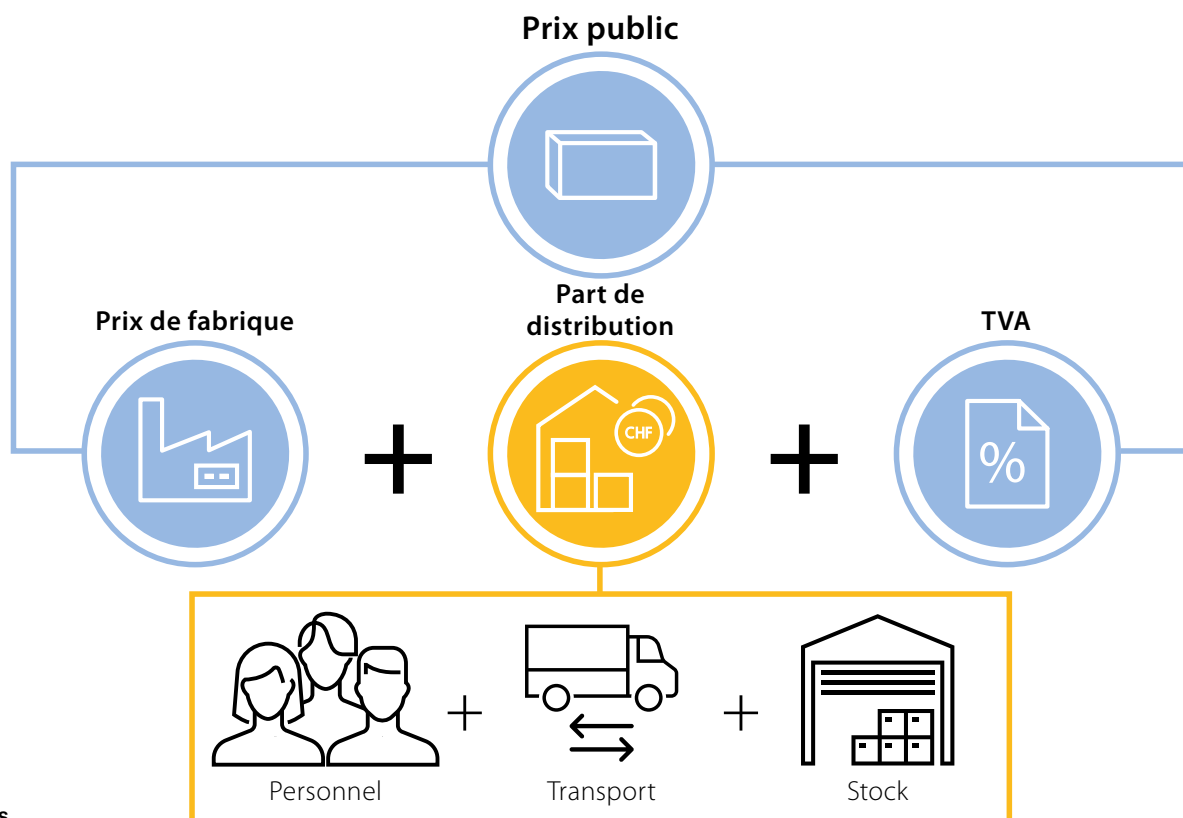
prix, tandis que les médicaments les moins chers connaîtront une hausse de prix, car la part relative à la distribution qui leur était appliquée ne couvrirait pas les coûts jusqu'à présent.

### Qu'est-ce que cela signifie pour les patientes et les patients ?

Les personnes atteintes de maladies chroniques seront peu touchées, car elles atteignent vraisemblablement rapidement leur franchise, mais également parce que dans le cadre d'un traitement de longue durée, elles retirent généralement des emballages plus grands et donc plus chers, dont le prix se voit réduit et non augmenté.

Les assurés avec une franchise élevée se rendent généralement à la pharmacie pour y trouver une solution moins coûteuse, sans ordonnance. Or, ces médicaments ne sont justement pas concernés par la révision. Les personnes avec une franchise élevée ne sont concernées que dans les cas aigus nécessitant une consultation médicale avec prescription de médicaments.

Avec à cette réforme, la Confédération table sur des économies de plusieurs centaines de millions de francs grâce à la promotion des médicaments génériques et des biosimilaires. Une contribution importante à la maîtrise de la hausse des coûts de la santé tout en continuant à garantir la qualité élevée des soins en Suisse. <



Vidéo explicative sur la composition des prix des médicaments

# Sexe? Mais bien sûr!

La sexualité est une affaire personnelle – qui peut d’ailleurs évoluer tout au long de la vie. L’important, c’est de respecter les limites de ses partenaires et de penser au safer sex: car pour rester en bonne santé, il est essentiel de connaître ses risques et de savoir comment les gérer.

La sexualité n’est pas la seule composante individuelle: la protection contre les infections sexuellement transmissibles change aussi d’une personne à l’autre. La nouvelle campagne LOVE LIFE de l’Office fédéral de la santé publique (OFSP), de l’Aide Suisse contre le Sida et de Santé Sexuelle Suisse accorde donc une place de choix au safer sex check. Après avoir répondu à quelques questions sur [lovelife.ch](http://lovelife.ch), on reçoit des recommandations personnalisées de protection et de tests: on est alors «prêt» pour le sexe.

## Votre sexualité, votre protection

Le préservatif est le moyen de protection le plus connu. Il reste important, car il protège efficacement contre le VIH. Contre les autres infections sexuellement transmissibles (IST), il est toutefois moins fiable. Il est donc bon de savoir qu’il existe plusieurs autres stratégies, qui varient d’une personne à l’autre: à commencer par la vaccination (notamment contre les HPV et l’hépatite B).

Il faut aussi garder à l’esprit qu’aucune mesure n’est efficace à 100%, raison pour laquelle il est important d’effectuer des tests de dépistage après une situation à risque. Cette démarche permet de détecter à temps les contaminations et de les traiter correctement.

## Le safer sex check: recommandations personnalisées de protection et de tests

Le safer sex check ([www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)) est un bon moyen d’obtenir des conseils personnalisés. Il suffit de répondre à quelques questions pour découvrir comment protéger sa santé.



Affiche de la campagne LOVE LIFE.

## Lovelifife.ch, la plateforme globale d’information

Les personnes qui souhaitent en savoir plus sur les différentes IST, les risques, les moyens de protection, les symptômes ou les tests trouveront des informations détaillées sur [lovelife.ch](http://lovelife.ch). En cas de doutes ou de questions, le site fournit également des liens vers des centres de conseil et de dépistage.

## Avec le safer sex check, «préparez-vous» pour toutes les occasions

Lancée fin avril, la campagne LOVE LIFE de l’OFSP, de l’Aide Suisse contre le Sida et de Santé Sexuelle Suisse s’adresse à toutes les personnes habitant en Suisse qui ont des relations sexuelles ou qui s’intéressent à la question. Son message est le suivant: «Faites votre safer sex check»; alors seulement, on sera «prêt» pour le sexe.

Menée dans toute la Suisse, la campagne concourt à concrétiser le programme national «Stop au VIH, aux virus des hépatites B et C et aux infections sexuellement transmissibles» (NAPS), adopté par le Conseil fédéral en novembre 2023. Le NAPS poursuit la vision suivante: d’ici 2030, il n’y a plus de transmission du VIH et des virus des hépatites B et C en Suisse, et l’incidence d’autres IST baisse, ce qui améliorera la santé sexuelle de la population. <

### Renseignements:

[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)  
VIH, hépatites B et C et autres infections sexuellement transmissibles  
([admin.ch](mailto:admin.ch))





# Des intestins sains – plus de vitalité au quotidien

Quiconque prend soin de ses intestins fait non seulement du bien à sa digestion, mais maintient également sa psyché en forme. Cela vaut donc la peine de regarder d'un peu plus près ce que l'on mange.

TEXTE: STEFAN MÜLLER

Nous ne prenons conscience de l'importance de nos intestins pour notre santé que lorsque ceux-ci ne fonctionnent plus correctement: par exemple en cas de diarrhée, de constipation ou de ballonnements. Souvent, de simples changements de comportement suffisent à rétablir l'équilibre digestif. Mais ce qu'il faut, c'est comprendre notre appareil digestif – un «univers» mystérieux que nous n'appréhendons pas encore suffisamment. La digestion n'est en fait qu'une des nombreuses tâches accomplies dans le tractus gastro-intestinal.

## **Le système digestif: des éléments qui le composent jusqu'à la digestion**

Le système digestif occupe une grande partie de notre corps. Il comprend la bouche, l'estomac, le foie, le pancréas et de nombreux mètres d'intestins comme l'intestin grêle ou le côlon (gros intestin). Le bol alimentaire traverse le corps de la bouche à l'anus. Au cours de ce trajet, les enzymes le décomposent en ses éléments constitutifs; à savoir en glucides, en protéines et en graisses, afin que le corps puisse absorber ces substances. Les enzymes sont constituées de protéines, de vitamines et d'oligo-éléments. La décomposition elle-même est la «digestion».

Les enzymes sont importantes pour une bonne digestion. «Faute d'enzymes, la digestion est déséquilibrée», déclare Sybille Binder, diététicienne diplômée de l'Institut de naturopathie intégrative de Zurich. Les bactéries intestinales néfastes sont favorisées, provoquant des troubles digestifs.

### L'axe intestin-cerveau

Mais, nos intestins font bien plus que digérer. Il existe ainsi un lien étroit entre le cerveau et les intestins. La preuve: le stress ou les soucis peuvent entraîner des problèmes digestifs. Une personne angoissée par un examen peut, par exemple, souffrir de diarrhées. Cet axe intestin-cerveau nous permet de réagir rapidement lorsque nous avons très faim ou que nous avons mangé quelque chose de mauvais: sans nourriture, nous mourrions de faim, et sans pouvoir vomir, nous serions empoisonnés. Ainsi, l'«axe intestin-cerveau» est physiologiquement indispensable.

### Conseils: Comment garder ses intestins en bonne santé?

- > Manger «en rythme», faire des pauses.
- > Alimentation riche en végétaux: beaucoup de légumes, de fruits, d'herbes, équilibre entre cru et cuit, aliments fermentés.
- > Peu de protéines animales et d'aliments transformés.
- > Moins de produits excitants comme le café, l'alcool, le sucre, les colas, les boissons énergisantes, surtout le soir avant de dormir.
- > Faire régulièrement de l'exercice, pratiquer un sport.
- > Les compléments alimentaires tels que les probiotiques ne sont nécessaires que si les mesures générales ne suffisent pas.

### Que faire en cas de...?

- > **Ballonnements:** Examiner précisément si le déclencheur est un aliment ou lié au mode de vie. L'utilisation d'aliments fermentés soulage l'estomac et l'intestin.
- > **Constipation:** Alimentation riche en végétaux, boire beaucoup (peu de café), faire beaucoup d'exercice; le magnésium et le potassium peuvent avoir un effet laxatif.
- > **Diarrhée:** En cas de diarrhée de courte durée, du riz, des myrtilles séchées, des baies d'aronia, des carottes cuites ou du thé noir peuvent aider. Ou bien on peut tout simplement jeûner tout une journée. Une diarrhée qui persiste pendant plus de trois jours doit être examinée.

### Références bibliographiques:

- > «L'alimentation intégrative TEN», Sybille Binder et al., 2024
- > «Le code circadien», bien dormir (sommeil récupérateur), perdre du poids, être en bonne santé. Vivre en harmonie avec votre horloge interne. Satchin Panda, 2019.



Le microbiome – des milliards de micro-organismes (appelé théâtre d'activités) –, principalement des bactéries, mais aussi des virus, des champignons et des parasites – joue un rôle important dans cet axe intestin-cerveau. Chaque personne possède un microbiome composé individuellement, également appelé flore intestinale.

«Il existe des bonnes et des mauvaises bactéries qui doivent rester en équilibre», explique la diététicienne nutritionniste Binder. Les bonnes produisent par exemple des acides gras ou des vitamines bénéfiques pour la santé, tandis que les mauvaises produisent du méthane, de l'alcool ou de l'ammoniac, qui sont nocifs. Le microbiome change constamment, à chaque repas, à chaque voyage.

### «Une flore intestinale multiculturelle»

«Un microbiome sain est un microbiome multiculturel», explique Stephan Vavricka, gastro-entérologue zurichois. Les humains ont besoin de la plus grande diversité possible de bactéries pour être en bonne santé. Les résultats d'études menées en Afrique sont, à ce titre, intéressants : les personnes habitant des zones rurales et reculées ont un microbiome plus «multiculturel» que ceux résidant dans les grandes villes. Selon Vavricka, cela pourrait être dû au fait qu'une alimentation variée, riche en légumes, conduit à une flore intestinale plus saine que des repas tout préparés en zone urbaine. En conséquence, des maladies liées au mode de vie telles que l'obésité, l'hypertension ou le diabète peuvent apparaître.

Le microbiome peut non seulement influencer le développement de maladies, mais aussi façonner notre psychisme de manière déterminante. Selon Vavricka, il existe désormais de nombreuses connaissances scientifiques sur la manière dont le microbiome peut modifier le psychisme. Néanmoins: «Beaucoup de choses sont encore du ressort de la recherche fondamentale», ajoute le médecin pour tempérer l'euphorie excessive dans ce domaine.



### **Manger des aliments végétaux et faire des pauses**

Un microbiome sain présente incontestablement des avantages. «Déjà dans l'Antiquité, on savait que la santé intestinale commence par la nourriture», explique la diététicienne nutritionniste Sybille Binder. Selon elle, il s'agit en principe d'une alimentation riche en végétaux, combinée à une activité physique suffisante et à une respiration profonde. De cette manière, les bactéries peuvent normal-

ement s'organiser et, en général, très rapidement. Les intestins ont en outre besoin d'un rythme, c'est-à-dire de ne pas manger en permanence. «Les pauses permettent aux enzymes de se former à nouveau», déclare Binder.

En ce qui concerne les plantes, il s'agit principalement de légumes, de fruits ou d'herbes, également de céréales et de quelques protéines. Ces aliments favorisent les bonnes bactéries intestinales. «Si l'on consomme beaucoup de protéines animales comme le fromage, la viande ou le poisson et peu de légumes, on favorise davantage les mauvaises bactéries», explique la diététicienne nutritionniste. Les aliments transformés, l'excès d'excitants (café, thé...) et le manque d'activité physique ont également un effet défavorable. A cela s'ajoutent les médicaments qui peuvent perturber la digestion, ainsi que le stress émotionnel et la respiration superficielle qui en découle. «Toutes les émotions vont droit au ventre», souligne Binder. Réduire le stress contribue toujours à une meilleure digestion. <

**STEFAN MÜLLER** est journaliste indépendant spécialisé dans la santé et la médecine. Dans son deuxième emploi de travailleur social, il exerce chez Pro Senectute Kanton Zurich. Il vit également à Zurich avec sa famille.

# Ballonnements? Sensation de réplétion? Crampes abdominales?

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

- ✓ Aide en cas de troubles digestifs
- ✓ À base de plantes: huile de menthe poivrée et huile de cumin
- ✓ Sans ordonnance


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



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



Question  
d'enfant



## «A quoi servent les cheveux et les ongles?»

Peux-tu imaginer que l'on compte environ 100 000 cheveux sur la tête d'un être humain...? C'est beaucoup, n'est-ce pas? Mais pourquoi, nous les humains, avons-nous besoin de cheveux et à quoi servent les ongles des mains et des pieds?

En fait, nous venons au monde avec toutes nos caractéristiques d'être humain: nouveau-né, nous avons des ongles et souvent déjà de vrais cheveux sur la tête. Bien sûr, par rapport à plus tard, les cheveux sont encore clairsemés et les ongles sont minuscules et plutôt mous. Mais avec le temps, ils deviennent plus durs et plus stables, les cheveux commencent à pousser de plus en plus et, une fois que nous sommes un peu plus âgés, les filles peuvent se faire de belles coiffures et les garçons peuvent se ronger les ongles.

On peut bien sûr, pour se défendre, tirer sur les cheveux des autres et les griffer avec les ongles, mais en réalité, la nature nous a donné des cheveux et des ongles pour de toutes autres raisons. Le rôle des cheveux est

de protéger notre tête du froid et du soleil, tandis que les ongles préviennent les blessures sur le bout des doigts et des orteils dus à des impacts (chocs) ou à la pression. On pourrait dire que les cheveux et les ongles étaient des éléments importants et nécessaires chez nos ancêtres, à l'époque où nous ne portions juste-ment pas encore de chaussures et de casquettes de protection.

Si nous perdons une centaine de cheveux par jour, c'est normal et cela fait partie du cycle de croissance naturel. En revanche, si nous en perdons un plus grand nombre, on parle de chute (perte) de cheveux, qui peut avoir différentes causes. Souvent, les personnes âgées, comme les grands-parents par exemple, n'ont plus que des cheveux rares et fins, voire sont chauves.

### Légumes miracles et bouillie d'avoine

Tout comme ton corps a besoin de différents nutriments en quantités suffisantes pour devenir grand et fort, tes cheveux ont eux aussi besoin de protéines, de minéraux et d'oligo-éléments pour pousser. Tes cheveux et tes ongles sont comme un miroir qui indique quand quelque chose ne va pas dans ton corps. Des stries apparaissent sur tes ongles, ils se ramollissent, s'arrachent facilement, se fendent ou même se cassent, et tes cheveux ressemblent à de la paille, et deviennent mats et ternes. En revanche, des cheveux brillants et épais et des ongles solides sont considérés par nous, les adultes, comme un critère de beauté. Voilà pourquoi nous accordons une grande importance à des soins appropriés, mais aussi, justement, à une alimentation saine et variée contenant les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments nécessaires.

Malheureusement, ces substances sont souvent présentes dans des aliments que les enfants n'aiment pas trop. Nous, les mères, de-

venons alors des casse-pieds, insistant obstinément pour que tu manges d'abord tes légumes avant le dessert. Les légumineuses en particulier, comme les pois chiches, les lentilles et les haricots contiennent beaucoup de précieuses protéines, mais aussi de la biotine, du fer et du zinc, qui sont importants non seulement pour ton système immunitaire, mais aussi pour tes cheveux et tes ongles. Les légumes comme les poivrons et les carottes comptent également parmi des «embellis-seurs» pour la peau et les cheveux en raison de leur teneur en bêta-carotène (qui est le précurseur de la vitamine A, qui donne aux carottes leur couleur orange), tout comme le silicium que l'on trouve dans les asperges, le millet et l'avoine, qui rend tes cheveux plus épais et tes ongles plus forts et plus résistants.

### Phénoménal

Les cheveux poussent à raison d'environ un centimètre par mois, pendant une durée pouvant aller jusqu'à sept ans. Ensuite, ils tombent et de nouveaux cheveux repoussent géné-

### Le savais-tu?

- > Les personnes blondes sont celles qui ont le plus de cheveux et les rousses celles qui en ont le moins.
- > Le roux est la couleur de cheveux la plus rare et la plus répandue en Écosse.
- > Les cheveux nous aident à percevoir même les plus légers contacts.
- > Les cheveux et les ongles sont composés de kératine, une protéine dure.
- > Les sabots et les cornes des animaux sont également constitués de kératine.
- > On suppose que les ongles des doigts et des orteils se sont autrefois développés à partir de griffes.
- > Les cheveux et les ongles ne poussent pas à l'extrémité, mais à la racine.
- > Les cheveux et les ongles permettent de voir si nous sommes en bonne santé.
- > Les cheveux stockent des informations sur notre alimentation.
- > Grâce à des muscles minuscules, les cheveux (les poils aussi) peuvent se dresser lorsqu'il fait froid («chair de poule»).
- > Les cheveux poussent plus vite en été qu'en hiver.
- > Les cheveux et les ongles d'une personne décédée mettent environ quatre ans (!) à se décomposer.
- > De nombreux peuples primitifs fabriquent des bijoux et des ficelles à partir de cheveux.

ralement. Selon le Livre Guinness des records, les cheveux les plus longs mesuraient plus de cinq mètres et demi – le résultat de 31 ans de croissance capillaire d'une femme chinoise du nom de Xiè Qiūpīng. Elle ne s'était pas coupé les cheveux depuis l'âge de treize ans!

Puisque nous en sommes aux records, voyons qui avait les ongles les plus longs. Étonnamment, ce record a été établi par un Indien appelé Shridhar Chillal, qui a fièrement

laissé pousser ses ongles pendant 66 ans. Ses ongles ont réussi à atteindre plus de neuf mètres de longueur. Si l'on considère que les ongles poussent en moyenne «seulement» de trois millimètres par mois, cela tient presque du miracle. Pierre l'ébouriffé «Struwelpeter» aurait certainement été jaloux. <

**TANJA BÄRTSCHIGER,**  
ASSISTANTE EN PHARMACIE



Retrouve les dix différences

# Testez vos connaissances!

Une sensation désagréable lorsque tout autour de vous vacille littéralement! Savez-vous comment se produisent les vertiges et comment réagir? Vous trouverez ci-dessous les bonnes réponses à cette question et à d'autres.

CHRISTIANE SCHITTY, PHARMACIENNE

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

## Comment définir le vertige?

1. Comme une maladie des méninges dont la fonction est altérée.
2. Comme une perception de divers mouvements illusoire qui n'existent pas réellement.
3. Comme une faiblesse musculaire dans les jambes qui affecte la stabilité.

Les vertiges ne sont pas une maladie en soi, mais un symptôme qui indique une maladie ou un trouble physique. Environ dix pour cent de la population en souffre occasionnellement. Les vertiges sont souvent bénins, mais ils peuvent aussi être le signe d'une maladie plus grave. Les perceptions varient: tous les types de vertiges s'accompagnent de faux mouvements (illusoire) et d'une sensation d'instabilité, de malaise et d'étourdissement. Parfois, les vertiges présentent des symptômes connexes tels que des palpitations, des sueurs, des nausées et des vomissements. La réponse 2 est correcte.



Les crises sévères de vertiges qui surviennent soudainement doivent être examinées par un médecin.

## Quels sont les différents types de vertiges?

1. Vertige en position debout et vertige en marchant.
2. Vertige rotatoire et vertige oscillatoire.
3. Vertige d'angoisse et vertige d'euphorie.

Dans le cas d'un vertige rotatoire, les principaux signes sont des mouvements de rotation qui sont perçus soit plutôt «intérieurement», soit comme un monde extérieur qui tourne. Dans le cas du vertige oscillatoire, on a l'impression de vaciller et que tout bouge autour de soi. Certaines personnes ont le sentiment d'être tirées vers le bas ou vers le haut, comme dans un ascenseur (vertige de l'ascenseur), ou encore ressentent une sensation de basculement vers l'avant ou sur le côté (vertige de la chute). Toutes ces perceptions de vertiges surviennent généralement par crises dans certaines situations. La réponse 2 est correcte.

## Quelles sont les causes connues des vertiges?

1. Une alimentation trop riche et trop grasse qui pèse sur l'estomac.
2. Une maladie du système vestibulaire (organe de l'équilibre) de l'oreille interne.
3. Une activité sportive trop intense entraînant de l'épuisement et des vertiges.

Les vertiges sont dus à une perception altérée de l'environnement, et de nombreuses causes peuvent en être responsables. Par exemple, une maladie de l'organe de l'équilibre de l'oreille interne: souvent, ce sont de petits cristaux qui, lors de certains mouvements, irritent les cellules sensorielles de l'oreille interne, provoquant ainsi des vertiges. Il arrive aussi que l'oreille produise trop de liquide (maladie de Ménière), ou que le nerf vestibulaire soit enflammé. Des modifications dans le cerveau peuvent également être des déclencheurs, comme cela peut être le cas dans la sclérose en plaques, la maladie de Parkinson ou certains processus de vieillissement. La réponse 2 est correcte.

## Comment peut-on traiter les vertiges sans médicament?

1. Par des exercices de rotation et de positionnement.
2. Grâce à un entraînement à la marche et à l'équilibre.
3. Par la luminothérapie et la radiothérapie.

Le traitement dépend de la cause des vertiges. De nombreuses mesures sont disponibles, allant des médicaments à la physiothérapie en passant par la psychothérapie. Quelle thérapie est efficace? C'est fonction de chaque patient. La forme fréquente de vertige positionnel peut souvent être éliminée grâce à des exercices de rotation et de positionnement, ce qui permet de déplacer les cristaux de l'oreille interne à l'origine du vertige. Des entraînements spécifiques à la marche et à l'équilibre aident à lutter contre de nombreuses causes de vertige et constituent donc souvent un élément central de la thérapie.

Les réponses 1 et 2 sont correctes.

## Il existe également des médicaments qui aident à lutter contre les vertiges. Quels sont-ils?

1. Les antidiurétiques: ils drainent l'excès de liquide dans l'oreille interne.
2. Les anti-inflammatoires: ils ont des propriétés anti-inflammatoires et stabilisent l'équilibre.
3. Les antivertigineux: Vertigo signifie vertige en latin.

Il existe des médicaments appelés antivertigineux, notamment pour les cas de crises aiguës. Il ne s'agit pas d'une classe de substances unique, mais de médicaments dotés de mécanismes d'action différents, utilisés selon la cause des symptômes. Parmi les alternatives à base de plantes, disponibles en pharmacie sans ordonnance, on trouve par exemple les préparations à base de gingembre ou de ginkgo. Les premiers agissent en augmentant le flux sanguin vers le cerveau, les seconds en améliorant le flux sanguin vers les petits vaisseaux du cerveau.

La réponse 3 est correcte.



Un vertige rotatoire est perçu «intérieurement» ou comme un monde extérieur qui tourne en rond.

## Quand faut-il consulter un médecin en cas de vertiges?

1. En cas de vertiges récurrents dont la cause n'est pas connue.
2. En cas de crises de vertiges très fortes et soudaines.
3. Lorsque ses vertiges s'accompagnent de symptômes comme des maux de tête sévères.

En cas d'épisodes de vertiges occasionnels, légers et de courte durée, ou si la cause est connue, vous devez attendre et voir. Dans tous les autres cas, il convient de consulter un médecin. Cela s'applique en particulier aux vertiges dont la cause est inconnue et qui sont associés à des troubles importants, soudains et/ou prolongés. De même si des symptômes tels que des étourdissements, des maux de tête, des évanouissements, des troubles de la vue ou de l'audition viennent se rajouter, il convient d'en déterminer la cause. Un accident vasculaire cérébral peut également déclencher des vertiges.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.



### Leucen® Pic Roll-on Kids

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

**Tentan AG**  
4452 Itingen  
leucen.ch



### NOUVEAU Perenterol Lyo-Sol

soulage la diarrhée et rétablit la flore intestinale

Perenterol Lyo-Sol est un antidiarrhéique dont **le principe actif est la levure *Saccharomyces boulardii***. Il est indiqué pour le traitement symptomatique des diarrhées aiguës telles que la gastro-entérite, la grippe intestinale ou la diarrhée du voyageur. À partir de 3 ans.

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

**Zambon Schweiz SA**



### Finie la Cystite – sans antibiotique!

FEMANNOSE® N est un dispositif médical avec un mode d'action physique. Le composant naturel qu'il contient, le D-mannose, empêche les bactéries *E. coli* d'adhérer aux muqueuses: les germes sont tout simplement évacués à la prochaine miction.

FEMANNOSE® N pour le traitement des cystites en cas d'infection aiguë et à titre préventif. FEMANNOSE® N agit rapidement dans la vessie, est très bien toléré et a un goût délicat.

Dispositif médical CE 0426  
Veuillez lire la notice d'emballage.

**Melisana AG**  
8004 Zürich  
femannose.ch



### Cette chaussure enlève la douleur

Les chaussures Anova offrent un confort ergonomique bénéfique pour la santé, sans compromettre le style. Grâce à leur design ergonomique et à des matériaux de haute qualité, elles soutiennent de manière optimale la santé des pieds et peuvent réduire sensiblement les douleurs. Indiscernables des chaussures de tous les jours, elles offrent un confort exceptionnel.

**Anova Swiss AG**  
4800 Zofingen  
anova-schuhe.ch





### Un organe complexe

L'oreille moyenne abrite le plus petit os du corps humain (environ 3 mm), l'étrier. Nous entendons en permanence, même pendant notre sommeil. L'oreille humaine ne perçoit qu'une plage de fréquences de 20 à 20 000 Hz; les chiens et les chats, quant à eux, perçoivent jusqu'à 40 000 Hz et les dauphins même 160 000 Hz. L'oreille a deux fonctions importantes. Elle est un organe de l'audition et assure le maintien de l'équilibre.



### La journée de travail idéale

Selon une enquête menée auprès des directeurs des ressources humaines de nombreux secteurs et une étude de recherche, le jour de travail le plus productif de la semaine est le mardi. En effet, il faut souvent une journée pour se remettre en mode travail après les activités du week-end. Ainsi, le lundi devient un jour de planification, d'organisation et d'adaptation, créant de cette façon les conditions pour une productivité maximale le mardi.



### Appliquer suffisamment de crème solaire

Le changement climatique et les émissions de CO<sub>2</sub> font que la couche d'ozone s'amenuise et que, par conséquent, le rayonnement UV sur la Terre s'intensifie. Une bonne protection contre les UV est donc importante pour se protéger des coups de soleil, du vieillissement cutané prématuré et du cancer de la peau. Il est important d'appliquer suffisamment de crème solaire. Cela signifie: environ 30 à 40 millilitres pour les adultes (3 à 4 cuillères à soupe).

### Mâles enceintes

Les hippocampes mâles ne se contentent pas d'incuber les œufs fécondés, mais les intègrent également dans leur tissu et les approvisionnent en oxygène et en nutriments. Même l'acte sexuel se déroule dans des conditions inversées: lors de l'accouplement, la femelle injecte les œufs – entre 150 et 2000 selon l'espèce – dans la poche ventrale du mâle avec un tube ovipositeur semblable à un pénis, où ils sont fécondés par les spermatozoïdes.



### Des produits de beauté naturels

L'aloë vera est un remède maison populaire contre les rides et a un effet apaisant et hydratant. Un masque au concombre permet de rafraîchir rapidement et de tonifier la peau. Lors de l'application, il faut veiller à bien nettoyer la peau au préalable et à laisser agir le masque pendant 10 à 15 minutes. L'huile de coco est également un excellent hydratant naturel.



### Les animaux: des êtres surprenants parfois!

Les singes et les koalas sont, avec les humains, les seuls êtres vivants à avoir une empreinte digitale individuelle. Le scarabée rhinocéros est l'animal le plus fort du monde. Il peut porter jusqu'à 850 fois son poids. Les escargots peuvent dormir jusqu'à trois ans. Le cœur d'une baleine bleue a la taille d'une petite voiture.



Comment participer?

Par carte postale: astreaPHARMACIE, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

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

Date limite d'envoi: 31 août 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.



30x trois produits Apothekers Original à gagner

Qui a retrouvé la santé	↓	Catholique, pour les réformés	↓	↓	Fis de la place	Roche volcanique très poreuse	Bouts de lacet	Préfixe céleste	↓	Province de la Chine	↓	Pronom interrogatif	Obsédait	↓	Détecter, repérer	↓
↑			○1		Destruction à l'explosif	↓										
Mêle de nouveau		Libraire suisse	↓			○3		Limites sylvestres		Cuivre	↓		Syndrome lié au coronavirus		Mit en vers	
↑	○5				Préfixe pour anglais		Ensemble de musiciens	↓			○7					
Structurés ou construits		Ancien protectorat du Vietnam	↓	Passionné à l'extrême (fam.)	↓			○2		Pronom personnel réfléchi		Voie ferrée	↓			
Se dit de la langue romaine	↓						Corbeau à bec étroit		Personne rejetée (2m.)	↓					○4	
↑			Rafraîchis l'atmosphère		Groupe féministe ukrainien	↓						Artiste célèbre	↓	○6		
Le grand écran (fam.)	Tenir de longues discussions		À ce moment-là	↓			○9									
Vêtement tahitien	↓			○13		Se nourrir dans les prés		Désavouées								
↑		Pourrit			Non pollué	↓										
Peine des damnés		Massé, trituré	↓			○10										
Sommet valaisan (la Pierre ...)					Bu par un nourrisson		Rivière de Franche-Comté	↓								
Sommet fribourgeois (2m.)		Offre publique d'achat		Abattis	↓									○12		
↑						○8										
Mèche rebelle		○11		Culture proto-historique (La)	↓											
Pièges pour rongeurs	↓															

Solution



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

PROTECTION SOLAIRE

## Effet froid / chaud

### Dites adieu à la douleur !

**Soulage de manière ciblée les douleurs liées à l'effort et vous remet rapidement en forme !**

L'original du Docteur Jacoby, l'inventeur du baume pour chevaux ! Éprouvé depuis 40 ans !

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

- Teneur élevée en principes actifs naturels comme le camphre, le menthol, arnica et romarin
- Mobilisation rapide
- Effet thérapeutique intense
- Soulage les douleurs musculaires en deux phases :
  1. effet froid
  2. effet chauffant

350 ml - PhC 687509  
600 ml - PhC 687510  
100 ml  
PhC 687515

SUPAIR Supair Care AG • www.supair-care.ch



## Notre réponse à vos questions

**«L'été dernier, j'ai eu des problèmes de jambes. Le soir surtout, elle étaient souvent lourdes et parfois enflées. En automne, lorsque les températures ont baissé, les choses se sont améliorées. J'ai lu sur Internet que ces symptômes peuvent être le signe d'une insuffisance veineuse. Est-ce exact?»**

*Pharmacien:* «Ce type de manifestations peuvent effectivement indiquer une insuffisance veineuse. Lorsque les veines sont endommagées, les valvules veineuses ne peuvent plus se fermer correctement. Le sang s'accumule et exerce une pression sur les parois des veines qui se dilatent. Les troubles véneux apparaissent progressivement. Il faut souvent plusieurs déclencheurs avant qu'une insuffisance veineuse se manifeste.

Certains facteurs de risque ne peuvent pas être influencés. Il s'agit entre autres de l'âge, la prédisposition génétique ou des grossesses antérieures. En revanche, d'autres facteurs déclencheurs peuvent être influencés. Ceux-ci incluent, par exemple, le surpoids, le manque d'exercice, le fait de rester assis ou debout longtemps, ainsi que le tabagisme. C'est là que vous pouvez agir pour réduire votre risque de développer des maladies veineuses.

Une insuffisance veineuse peut évoluer vers des maladies plus graves telles que des phlébites, des œdèmes, des thromboses ou une insuffisance veineuse chronique: si les symptômes réapparaissent cet été, je vous recommande vivement de consulter un médecin.» <

# Fini les problèmes dentaires et les prothèses dentaires desserrées

**Une nouvelle option thérapeutique désormais également disponible en Suisse** Le souhait de nombreuses personnes ayant des problèmes dentaires ou des prothèses mal ajustées est: «Des dents réparées en un jour»! Grâce à un implant individuel fabriqué séparément pour chaque patient, il est désormais possible d'aider même dans les cas difficiles en Suisse.

## Options thérapeutiques éprouvées depuis plus de 45 ans

«Des dents fixes en un jour», un concept de traitement développé au Centre d'Implantation de Berne il y a plus de 45 ans, est aujourd'hui éprouvé et connu dans le monde entier sous le nom de prothèse à barre. En règle générale, 4 à 6 implants dentaires sont implantés le matin dans la mâchoire inférieure et/ou supérieure du patient. En fin d'après-midi du même jour, les implants sont bloqués avec un lingot d'or fabriqué au laboratoire dentaire et une prothèse est fixée sur la barre à l'aide de ce que l'on appelle des languettes.

Le patient peut à nouveau mâcher et mordre facilement le même jour sans avoir à se soucier du déplacement de sa prothèse. La méthode all-on-4®, une évolution de la méthode à la barre utilisée depuis environ 25 ans, offre également à de nombreuses personnes souffrant de problèmes dentaires une possibilité sûre d'obtenir à nouveau des dents solides en une seule journée. Le processus de traitement correspond à celui de la prothèse à barre, mais à la place de la prothèse amovible, un bridge fixe est vissé sur les implants 4/6, que le patient ne peut plus retirer.

## Développement ultérieur pour les cas difficiles

Pour les options de traitement mentionnées ci-dessus, il doit généralement y avoir une hauteur, une largeur et une profondeur osseuse suffisantes à l'endroit où les implants sont insérés. Bien qu'il existe aujourd'hui diverses options efficaces pour ce que l'on appelle la construction osseuse (augmentation), après une longue période d'édentement, il existe des cas dans lesquels l'augmentation ne produit pas le résultat souhaité. La méthode BoneEasy® est nouvelle en Suisse pour ces patients.

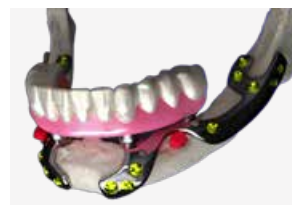
## 3 options différentes



All on 4



Barre



BoneEasy

## Combinaison de stabilisation de la mâchoire et de traitement implantaire

Cette nouvelle méthode combine la stabilisation d'une mâchoire fortement détériorée, par exemple après une fracture, avec la possibilité d'une restauration implantaire en une journée. La procédure correspond à celle des deux thérapies précitées «Dents réparées en un jour»: Le patient est opéré le matin et quitte le cabinet l'après-midi avec les dents réparées.

Un nouveau pont peut être réalisé ou la prothèse existante peut simplement être transformée. La principale différence entre la méthode BoneEasy® et la barre et all-on-4® est qu'avec BoneEasy® les implants ne sont pas forés dans l'os, mais plutôt sur lui. Les os sont placés dessus et fixés avec des vis courtes sur une armature qui s'étend sur une grande partie de la mâchoire et la stabilise ainsi. Bien entendu, il est également possible d'effectuer cette option thérapeutique pendant le sommeil profond, afin que le patient ne ressente rien d'autre que la petite piqûre pour l'anesthésie. Le concept BoneEasy® est donc une méthode de choix pour toutes les personnes ayant des problèmes dentaires. Les coûts sont légèrement inférieurs à ceux de l'all-on-4® car dans de nombreux cas, la prothèse existante peut être utilisée.

## Prothèse à barre/all-on-4®/BoneEasy®

Pour doter une mâchoire édentée ou une mâchoire avec des dents mobiles ou détruites d'une prothèse fixe en une journée, ces 3 options s'offrent à vous. Lors d'une consultation détaillée d'une heure après une radiographie 3D de votre mâchoire, vous et votre dentiste déciderez ensemble de l'option qui vous convient le mieux.

Des conférences régulières de l'ImplantatZentrum Bern au cabinet ou à l'extérieur vous aideront à prendre votre décision; Parce que des dents solides sont essentielles à une qualité de vie satisfaisante!



## Désormais également avec consultation vidéo:

Envoyez-nous votre radiographie et discutez des options avec nous par chat vidéo!

**ImplantatZentrum Bern AG**

Dr. Jürgen Weber Branca

Nydeggestalden 2, 3011 Bern

031 311 99 00 oder office@implantatzentrum.ch



ImplantatZentrum Bern

Ihr Partner für Oralchirurgie/Implantologie seit über 30 Jahren