

VIE ET SANTÉ



astrea

pharmacie



Santé:

Pas de chance pour la peau sèche en hiver

Saison froide:

Ce qui aide en cas de grippe et de rhume

Un cadeau
de votre
pharmacie

Nouveau:
un poster pour
les enfants

Plaisirs d'hiver

Actif en plein air



HOTLINE: 056 444 22 22

QUAND
UNE NOUVELLE VIE
NAÎT ...



... Acide Folique Basic 400µg
de Streuli Pharma.

L'acide folique qui vous accompagne
dès le désir d'enfant et soutient
la grossesse.

Chères lectrices, chers lecteurs,

Pour la plupart d'entre vous, l'hiver est sans doute une période de l'année associée à des souvenirs particulièrement joyeux – et pas seulement à cause de Noël et du Nouvel An. La neige et la glace invitent à vivre des expériences inoubliables, telles que les randonnées en raquettes ou le patinage en plein air. Comme en témoigne notre éditorial, ces activités ne sont pas seulement synonymes de plaisir et de joie, elles ont aussi un effet positif sur le corps, l'esprit et l'âme.

Pendant la saison froide, l'air est bien plus sec qu'en été, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur dans les habitations chauffées. Pour prévenir la perte d'humidité (et donc d'hydratation), la peau et les cheveux nécessitent des soins particuliers pendant les mois d'hiver. Parmi nos suggestions, vous découvrirez, entre autres, «l'or liquide» pour les cheveux et le cuir chevelu.

Grippes et rhumes sont à leur apogée en hiver. La pharmacienne Sara Egloff explique en quoi ces deux maladies infectieuses se distinguent, ce qui aide à lutter contre les différents troubles, et ce que l'on peut faire pour se protéger efficacement d'une contamination..



Je vous souhaite d'ores et déjà de joyeuses fêtes, un agréable passage à la nouvelle année et un bel hiver!

Jürg Lendenmann, Responsable de la rédaction

Tirage total

111 000 exemplaires

Numéro

12 – décembre 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

Martin Bürki

martin.buerki@hcg-ag.ch

+41 79 815 14 62

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Traduction

Marie-Hélène Kanem

Mise en page

Healthcare Consulting Group AG,

Medienfabrik GmbH

Production

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.

Continuer à entendre & rester soi-même

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 Christoph Seger 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 per-

sonne 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.

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

Les experts auditifs d'Audika vous indiqueront sur demande les mesures à prendre pour préserver ou améliorer votre audition. 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.

Invitation à un test auditif

Vous ne parvenez pas à estimer précisément vos capacités auditives ou une personne de votre entourage est concernée par des problèmes d'audition ?

Veillez nous contacter par téléphone au **0800 22 11 22** ou envoyez-nous une demande de rendez-vous via **www.audika.ch**.



Le meilleur conseil dans toute la Suisse

Audika est l'un des audioprothésistes les plus renommés et les plus innovants. En Suisse, Audika est représenté par plus de 70 centres auditifs et 200 collaborateurs.

Les experts d'Audika se réjouissent de vous accueillir !

 **Audika**
Pour le bien de vos oreilles.

BON

Nous nous ferons un plaisir de vous réserver du temps pour vous :
tél. **0800 22 11 22**

Veillez mentionner le code Code A2SV-16. **www.audika.ch**

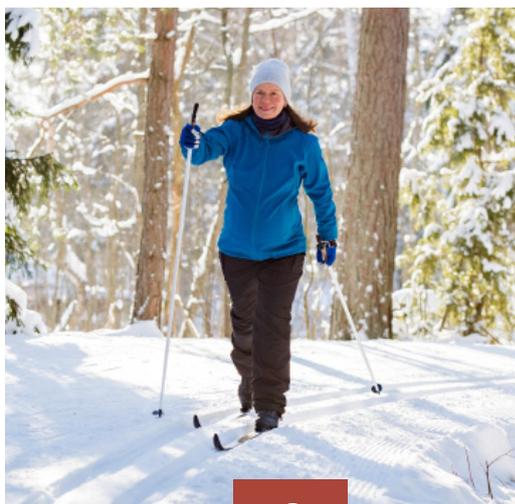
Analyse auditive gratuite

BON

1 bon par personne. Non combinable avec d'autres promotions. Valable jusqu'au 28.02.2025 dans tout centre auditif Audika. Veuillez indiquer le code A2SV-16 lors de la réservation du rendez-vous. **www.audika.ch**



750.-
pour les appareils auditifs premium



6

Thème principal

6 Les sports d'hiver sont bons pour la santé et amusants

Santé

- 10 Pas de chance pour la peau sèche en hiver
- 14 Testez vos connaissances: Troubles digestifs
- 24 Série thématique sur le cœur:
Petits pas, grand impact!

Interview

26 Nez qui coule, toux, maux de gorge etc...

Pour les enfants

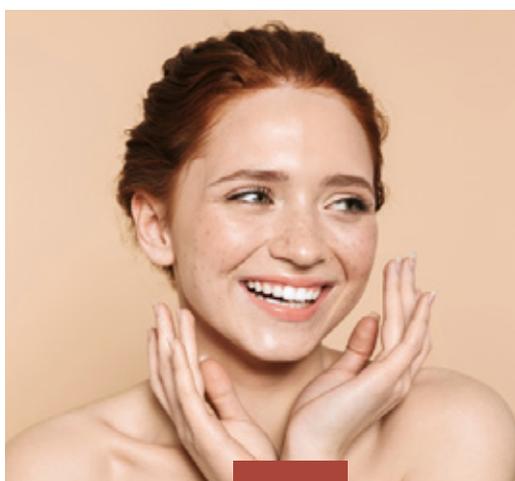
- 17 Question d'enfant: «Comment fonctionnent nos os?»
- 18 Le poster du mois pour les enfants
- 20 Des énigmes amusantes

Votre pharmacie

- 21 Les vœux de Noël de la première pharmacienne de Suisse
- 30 Vos cadeaux de Noël en pharmacie
- 35 Conseil de la pharmacie: Les allergies aux médicaments

Divers

- 3 Editorial
- 3 Mentions légales
- 32 Conseils produits
- 34 Mots fléchés
- 35 Conseils produits



10



26

Le prochain numéro
d'astreaPHARMACIE sera
disponible en pharmacie
dès le 13^e janvier 2025.



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

Les sports d'hiver sont bons pour la santé et amusants

Il existe de nombreuses bonnes raisons de sortir de chez soi et de pratiquer le sport, même pendant les froides journées d'hiver. L'activité physique en plein air améliore l'humeur, donne de l'énergie et aide à réduire le stress.



TEXTE: SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER

Plaisir et sport réunis

De nombreux sports d'hiver entraînent la coordination, l'équilibre, les réflexes et améliorent la condition physique et les performances du corps. Faire de l'exercice dans un paysage hivernal enneigé n'est donc pas juste un plaisir pour les yeux, mais constitue aussi une excellente gymnastique pour le système cardiovasculaire. En résumé, les sports d'hiver ne sont pas seulement amusants, ils ont également un effet bénéfique sur le corps, l'esprit et l'âme. Peu importe que l'on opte pour la randonnée hivernale ou le ski: l'exercice en plein air libère des hormones du bonheur. Aujourd'hui, il existe d'innombrables activités sportives que l'on peut pratiquer sur la neige ou sur la glace.

Ski alpin

En Suisse, le ski est probablement le sport d'hiver le plus populaire et l'un des plus anciens. Même les débutants y trouvent rapidement leur compte; l'idéal étant qu'ils suivent un ou plusieurs cours de ski au début, pour apprendre les techniques dès le départ. Selon la pratique et le niveau, le ski est une forme d'entraînement physique efficace, notamment pour l'endurance.

Snowboard

Le snowboard s'avère être un sport d'hiver qui n'est pas seulement très apprécié, ni réservé uniquement aux plus jeunes. Comme on se tient de côté sur une planche, sans bâtons comme en ski, le snowboard repose uniquement sur le transfert du poids du corps. Cela exige et sollicite la capacité d'équilibre et renforce également la musculature du tronc et des jambes.

«La saison froide offre des possibilités infinies pour améliorer l'équilibre, les conditions physiques et la coordination.»

Patin à glace

Quoi de plus agréable que de s'élancer sur une surface de glace lisse comme un miroir avec des patins aux lames bien aiguisées ? Le patinage est un véritable classique parmi les activités hivernales, apprécié des jeunes et des moins jeunes. Il permet non seulement de brûler de nombreuses calories, mais cette activité renforce aussi l'ensemble de la musculature. De plus, ce sport constitue un véritable défi pour le sens de l'équilibre.

Randonnée hivernale

Faire quelque chose de bénéfique pour sa santé sans devoir acheter un équipement sportif spécifique, c'est possible avec la randonnée hivernale. Il existe de nombreux sentiers balisés, offrant parfois des vues à couper le souffle.

Soirées d'hiver confortables à la maison

Comme il fait nuit tôt, les soirées sont souvent longues en hiver. C'est l'occasion de se détendre confortablement chez soi. Parmi les passe-temps les plus appréciés en hiver, on trouve les travaux manuels. Le tricot ou le crochet, par exemple, sont des occupations populaires qui peuvent être très relaxantes.

En hiver, et surtout à l'approche de Noël, cuisiner et manger sont au cœur des activités familiales. Alors pourquoi ne pas essayer une nouvelle recette et gâter votre famille et vous-même avec des pâtisseries maison ?

Les jeux de société sont également très appréciés en famille. Ils procurent du plaisir et stimulent les cellules cérébrales.

Les puzzles, un autre loisir, conviennent également très bien à cet effet. Ils aident à se détendre et à évacuer le stress quotidien.

Cela vaut aussi pour la lecture. En hiver, on dispose généralement de plus de temps pour se plonger dans des livres. Si l'on ajoute à cela, un bon feu de cheminée qui crépite dans l'âtre, le moment n'en sera que plus agréable.



Raquettes à neige

Se promener en raquettes dans un paysage enneigé est une expérience unique. C'est une alternative à la randonnée hivernale, mais sans le risque de s'enfoncer dans la neige profonde. Ce sport ne nécessite pas de formation particulière, mais une bonne condition physique est un atout.

Ski de fond

Si vous souhaitez renforcer votre système immunitaire pour passer l'hiver en bonne santé, le ski de fond est idéal. C'est un sport complet qui entraîne parfaitement l'équilibre, la coordination et l'endurance. En outre les skieurs de fond découvrent et profitent de la nature sous son plus beau jour.

La luge

Qu'il s'agisse d'une luge en bois ou d'un bobsleigh, dévaler une pente est toujours un plaisir. Toutefois, chaque année en Suisse, environ 6 000 descentes en luge se terminent chez le médecin ou à l'hôpital. Pour éviter cela, il est conseillé de porter un casque, une protection dorsale et des chaussures à bonne adhérence. Important: ne faire de la luge que sur les pistes balisées, sans obstacles et les pistes en accès libre.





«Les sports d'hiver ne sont pas seulement amusants, ils ont également un effet bénéfique sur le corps, l'esprit et l'âme.»

Baignade hivernale/bain de glace

Que ce soit dans un lac ou une rivière, se baigner en pleine nature est surtout apprécié par la plupart des gens en été. Cependant, de plus en plus d'adeptes de la baignade hivernale, ne jurent que par les bienfaits du choc thermique (coup de froid). Ainsi, les bains glacés stimuleraient entre autres le métabolisme et la combustion des graisses et renforceraient le cœur et la circulation sanguine. Les personnes ayant des antécédents médicaux doivent consulter leur médecin avant de tenter cette activité. <



Silvia Stähli-Schönthaler

est journaliste indépendante spécialisée dans le domaine de la médecine et de la santé. Elle vit et travaille à Büren an der Aare/BE.

DIABETES SPONSORED BY DEXCOM

Profiter spontanément de la vie – même si vous êtes diabétique!

Aujourd'hui, grâce au soutien technologique, plus personne n'est limité dans son quotidien par le diabète: la mesure continue du taux de sucre en temps réel évite de se piquer le doigt*, car la valeur est mesurée automatiquement. Cela permet non seulement d'obtenir une meilleure précision des taux de glycémie,^{1,2,#} mais aussi une meilleure qualité de vie.^{3,4,#}

Le capteur Dexcom G7 est placé à l'arrière du bras ou directement sur le ventre. Avec une durée de port pouvant aller jusqu'à dix jours, le capteur dispose d'un délai supplémentaire de 12 heures (marge de sécurité)⁵ avant de devoir être changé, de sorte de ne pas devoir interrompre un déplacement professionnel ou familial. Le taux de glycémie actuel peut être lu sur un récepteur, un smartphone – et désormais directement sur l'Apple Watch.⁶

Avec le «feu tricolore du diabète» au quotidien

Une flèche de tendance indique en outre si la valeur est stable, en hausse rapide ou en baisse. Particulièrement intelligent: des alertes préventives peuvent avertir à temps d'une hyperglycémie ou d'une hypoglycémie.^{7,8,#} La couleur des feux tricolores indique clairement l'état général de l'équilibre glycémique. Beaucoup de vert signifie que les valeurs se situent majoritairement dans la zone cible. Le jaune indique la proportion de temps au-dessus de la limite (donc les hyperglycémies), et le rouge signale les hypoglycémies ou le temps passé en dessous de la valeur limite.

Nouveau: remboursement des frais pour toutes les personnes diabétiques qui ont plus de 2 ans⁹ sous insulinothérapie par pompe ou par bolus d'insuline basal – sur simple prescription par ordonnance.¹⁰

Pour les notes de bas de page, voir: <https://www.dexcom.com/de-ch/dexcom-g7-advertorial/footnotes-de-ch-fr-ch>

Dexcom G7

Vous êtes diabétique et vous 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.



Des soins naturels de la tête aux pieds

Des remèdes maison simples et divers produits naturels sont efficaces pour prendre soin de nous de manière optimale de la tête aux pieds en hiver.

TEXTE: MONIKA LENZER

Ce n'est un secret pour personne : notre peau est beaucoup plus sèche en hiver qu'en été. En effet, à l'extérieur, l'air froid retient beaucoup moins d'humidité que l'air chaud d'été. De plus, il règne souvent dans les pièces d'habitation un air sec dû au chauffage, car l'humidité s'échappe facilement de la maison lorsque les températures extérieures sont fraîches. Notre peau a donc besoin de plus d'attention pendant les mois d'hiver que pendant la saison chaude.

De l'or liquide pour les cheveux

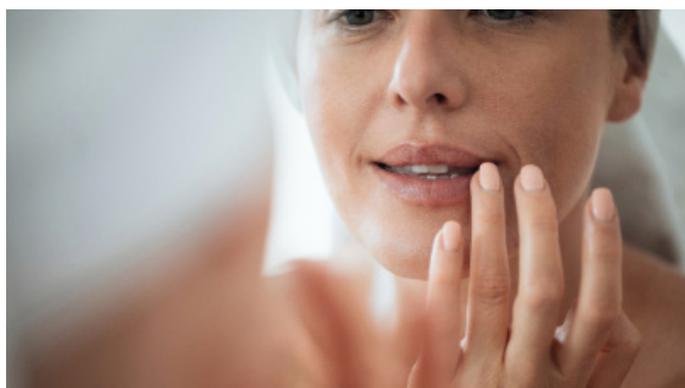
Votre cuir chevelu est sec et vous démange? L'huile de jojoba peut être la solution. Il suffit de la masser sur le cuir chevelu et de rincer au bout d'une demi-heure avec un shampoing doux. Quelques gouttes peuvent également être appliquées directement sur les pointes sèches. Le jojoba est par ailleurs un arbuste à feuilles persistantes qui pousse au Mexique, en Californie et en Arizona. L'huile jaune dorée est extraite de ses fruits, qui ressemblent à des olives. Les autochtones utilisaient déjà cet «or liquide» pour la cicatrisation des plaies, comme protection légère contre le soleil et pour les soins corporels. Son grand avantage est qu'elle pénètre rapidement sans laisser de film gras désagréable.

Un air de tropique pour les lèvres

Pour les amateurs de produits naturels, l'huile de coco pure est idéale pour prendre soin des lèvres. Cette graisse végétale blanchâtre extraite de la chair des noix de coco est solide à basse température et fond à partir de 24 degrés Celsius. Elle apporte un léger éclat brillant aux lèvres – parfait pour un sourire à croquer. Son délicat parfum de noix de coco éveille en outre des rêves de soleil, de plage et de palmiers. Si, malgré cela, les coins de votre bouche se fissurent en hiver, une pommade au zinc fera des merveilles. Il suffit de l'appliquer plusieurs fois par jour sur les zones endolories.

La magie des masques pour le visage

Un masque facial hebdomadaire est une véritable cure de bien-être pour la peau sèche du visage durant l'hiver. On trouve dans le commerce une large palette de produits à cet effet. Mais, une solution simple et efficace consiste à



L'huile de coco nourrit les lèvres et apporte une touche de parfum tropical.

mélanger trois cuillères à soupe de fromage blanc avec une cuillère à café d'huile d'olive – ces ingrédients se trouvent dans presque tous les foyers. Le fromage blanc hydrate la peau et l'huile fournit des acides gras insaturés. N'oubliez pas d'appliquer une protection solaire si vous passez du temps à l'extérieur dans la neige. La lumière est en effet fortement réfléchi par la surface blanche.



AUCUNE CHANCE POUR LES MAINS SÈCHES



No. 1
dans les pharmacies
et drogueries*



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.

Des soins hydratants pour le corps

En cas de peau sèche sur tout le corps, les crèmes contenant de l'urée ont fait leurs preuves. Il s'agit d'une substance naturelle présente dans notre peau, qui aide à retenir l'humidité. Ce composé se trouve également dans l'urine, c'est pourquoi on l'appelle urée. Autrefois, elle était effectivement extraite de l'urine de cheval. Mais pas de panique – ce n'est plus le cas depuis longtemps, car elle est désormais produite synthétiquement à partir d'ammoniac et de dioxyde de carbone. Pour une hydratation quotidienne, une lotion contenant 3% d'urée suffit pour une peau normale en hiver. Pour les peaux très sèches, il existe des crèmes contenant jusqu'à 10% d'urée, et pour les zones très épaisses, certains produits peuvent aller jusqu'à 30% de concentration.

Cure express pour les pieds

Nos pieds, malheureusement souvent négligés, méritent eux aussi des soins réguliers. Dans ce cas, un traitement express s'impose pour éliminer rapidement les zones sèches et rugueuses (callosités). Nos pieds valent la peine d'être chouchoutés car ils supportent chaque jour le poids de notre corps. Un remède maison éprouvé consiste en un gommage composé d'une cuillère à café d'huile d'amande et de deux cuillères à soupe de sel. Pour une expérience olfactive sensuelle, on peut y ajouter deux gouttes d'huile essentielle de palmarosa, qui régénère en outre parfaitement la peau. Les pieds légèrement humidifiés sont massés en douceur avec ce mélange pendant une dizaine de minutes. Il convient de rincer ensuite les résidus à l'eau tiède. Profitez de l'hiver avec une peau bien soignée! <



Un gommage fait maison redonne à vos pieds leur souplesse en un rien de temps.

Votre peau est sèche, rougie et vous démange?



Avec de l'hamamélis

Hametum® LipoLotion

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

En vente dans votre pharmacie ou droguerie.

hametum.ch



Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.

COMMENT VONT
LES CHOSES
POUR VOUS??



QUIZ
TESTEZ VOS
CONNAISSANCES



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

Pour une utilisation à court terme en cas de constipation.

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

Testez vos connaissances!

«Rien n'est plus difficile à supporter qu'une série de beaux jours.» Goethe décrivait déjà le fait qu'un repas trop copieux pouvait peser sur l'estomac. Découvrez comment passer les fêtes de fin d'année en évitant autant que possible les troubles digestifs en participant à ce quiz!

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

Les questions suivantes peuvent avoir une ou plusieurs réponses correctes.

Quels troubles peuvent apparaître après un repas trop copieux?

1. Une sensation de satiété.
2. Une mauvaise haleine et une bouche sèche.
3. Des brûlures d'estomac.

Un signe typique des troubles digestifs est le ballonnement, qui résulte d'une accumulation excessive de gaz dans le tractus gastro-intestinal, entraînant une sensation de plénitude et des crampes intestinales. Les brûlures d'estomac, les nausées, les vomissements, la diarrhée, la constipation ou les douleurs gastriques sont d'autres conséquences possibles. Les réponses 1 et 3 sont correctes.

Que peut-on dire à propos des brûlures d'estomac?

1. Dans le jargon médical, les symptômes sont appelés reflux gastro-œsophagien.
2. Elles se produisent lorsque l'acide gastrique remonte dans l'œsophage.
3. Elles provoquent des douleurs, surtout dans le bas ventre.

Les brûlures d'estomac se manifestent par différents symptômes. Souvent, on ressent une douleur brûlante derrière le sternum, des régurgitations acides et une sensation de pression dans la partie supérieure de l'abdomen. La remontée des acides gastriques dans l'œsophage provoque parfois une toux, un raclement de gorge, un enrouement, ou un mauvais goût dans la bouche. Les réponses 1 et 2 sont correctes.



Quels aliments peuvent causer des troubles digestifs?

- 1. Les fruits et légumes crus et non épluchés.**
- 2. Les aliments épicés.**
- 3. Les céréales complètes riches en fibres.**

Ce sont surtout les aliments très gras, riches en protéines et en fibres qui donnent du fil à retordre aux estomacs sensibles. Mais les plats très épicés ou très sucrés, ainsi que les édulcorants comme le sorbitol, peuvent irriter l'estomac et provoquer des troubles digestifs. Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Quelle est la meilleure façon de prévenir les problèmes digestifs?

- 1. En prenant le repas principal le soir.**
- 2. En mangeant lentement et en mâchant soigneusement.**
- 3. En évitant de manger entre les repas.**

La meilleure façon de prévenir la maladie est de prendre des repas légers et frais. Les portions doivent être modérées, et il faut éviter de manger trop rapidement, ce qui permet de mieux ressentir la satiété. Une bonne mastication des aliments facilite également le processus de digestion.

La réponse 2 est correcte.

Quel organe produit la bile, nécessaire à la digestion des graisses?

- 1. L'estomac.**
- 2. Le foie.**
- 3. Le pancréas.**

La bile est un liquide corporel qui décompose les graisses de l'alimentation en petites gouttelettes, les rendant plus accessibles aux enzymes digestives. Pas moins de 800 à 1000ml de bile sont produits chaque jour dans le foie et stockés dans la vésicule biliaire. Si nécessaire, elle est libérée dans le duodénum et aide à la digestion des graisses.

La réponse 2 est correcte.

Quel est le meilleur moyen d'éviter la constipation?

1. En buvant suffisamment, environ 1,5 à 2 litres par jour.
2. En consommant des aliments riches en fibres.
3. En allant régulièrement aux toilettes.

La constipation est définie comme des selles peu fréquentes ou difficiles, souvent accompagnées de selles dures et douloureuses à évacuer. Les aliments comme les produits à base de céréales complètes ou les fruits et légumes frais contiennent des fibres, qui, combinées à des liquides, gonflent et rendent les selles plus molles. Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Photo: Cozine/stock.adobe.com

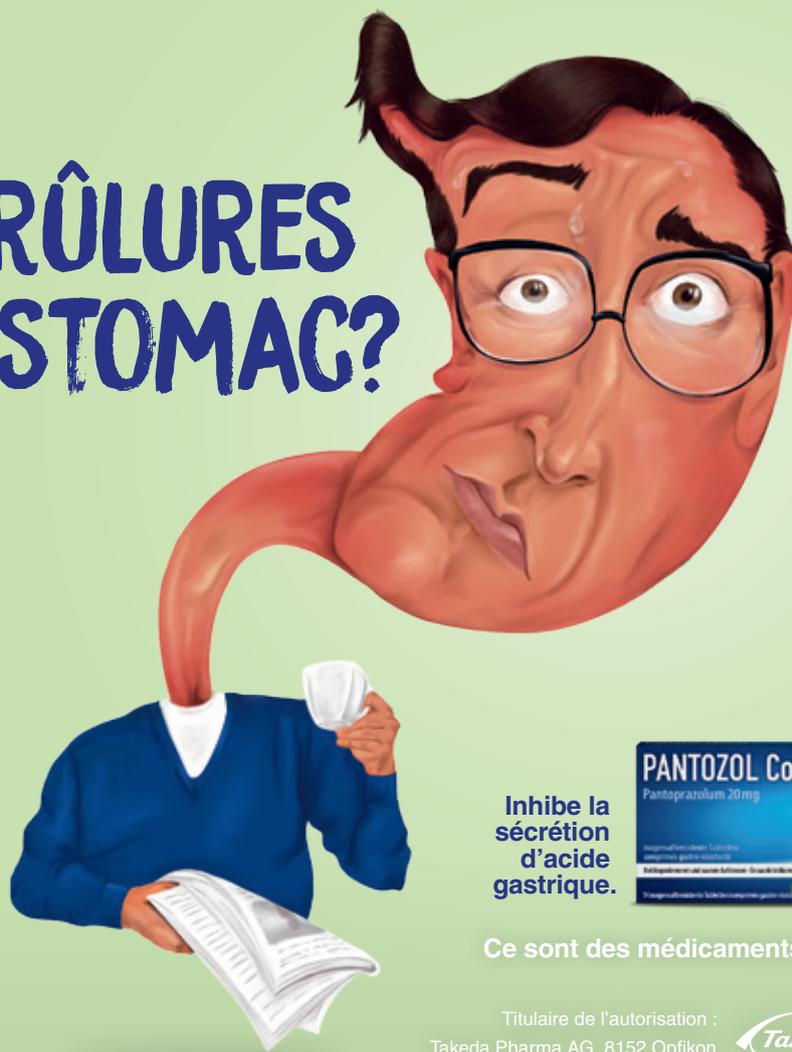


Comment appelle-t-on les selles liquides ou fréquentes dans le jargon médical?

1. Flatulence.
2. Diarrhée.
3. Dyspepsie.

Une flatulence désigne l'évacuation accrue des gaz de l'intestin soit par l'anus (gaz), soit par la bouche (éruption). Une dyspepsie n'est rien d'autre que le terme médical technique pour désigner un trouble digestif. Une diarrhée, en revanche, est le terme médical approprié pour désigner des selles liquides ou fréquentes. La réponse 2 est correcte. <

BRÛLURES D'ESTOMAC?



Inhibe la sécrétion d'acide gastrique.



Neutralise l'excès d'acide gastrique.

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

Comment fonctionnent nos os

Nos os ont beaucoup à faire. Sans eux, tu ne pourrais ni te tenir debout, ni marcher, ni t'asseoir.

Le corps humain est constitué de plus de 200 os. Chez les nourrissons, il y en a même plus de 300. Les os ne disparaissent pas en grandissant, mais certains d'entre eux fusionnent (se soudent entre eux). La moitié de tous les os sont répartis entre les mains et les pieds. Chaque pied possède 26 os, tandis qu'une main en compte 27. Ton plus petit os se cache derrière ton oreille. Il s'appelle «l'étrier» et ne mesure qu'environ trois millimètres. Le plus long et le plus lourd des os est le fémur.

Tous les os réunis squelette. Et malgré sa plus léger que tu ne le penses, il ne pèse qu'environ 10 à 15% de ton poids corporel. Les os ont de nombreuses cavités et sont recouverts d'une couche d'écorce dure. Ce sont les tendons et les ligaments qui relient les os entre eux et te permettent de faire de véritables acrobaties.

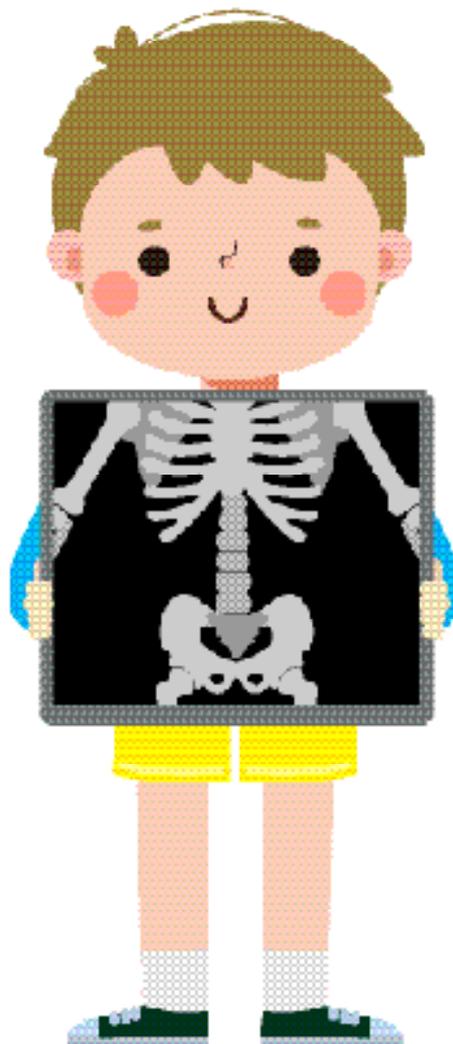
Les os protègent également les organes les plus importants de ton corps : ton cœur et tes poumons. Le fémur, lui, est bien à l'abri sous l'épaisse calotte crânienne. Les cellules de l'intérieur de la moelle osseuse, jusqu'à 200 millions de cellules sanguines sont produites chaque jour.



Le calcium rend tes os plus solides. On en trouve beaucoup dans le fromage, le yaourt, les noix, les baies, les poireaux, le brocoli et le chou vert, par exemple. Attention: les colas et les sodas sont des voleurs de calcium si tu en bois tous les jours.

Les protéines sont des éléments constitutifs importants pour des os solides et des muscles actifs. Elles se trouvent notamment dans la viande, les œufs et le poisson, mais aussi dans le tofu, les noix de cajou, les amandes, les lentilles, les haricots, les champignons, les épinards, le maïs, les pois et le chou-fleur.

Pendant la croissance, ton corps a particulièrement besoin de vitamine D. Elle renforce aussi ton système immunitaire pour que tu sois moins souvent malade. La vitamine D est principalement produite par ta peau sous l'effet du rayonnement solaire, lorsque tu te trouves à l'extérieur en plein air.



sains et solides. Le calcium, la vitamine D et les protéines sont essentiels. <

URSULA BURGHER



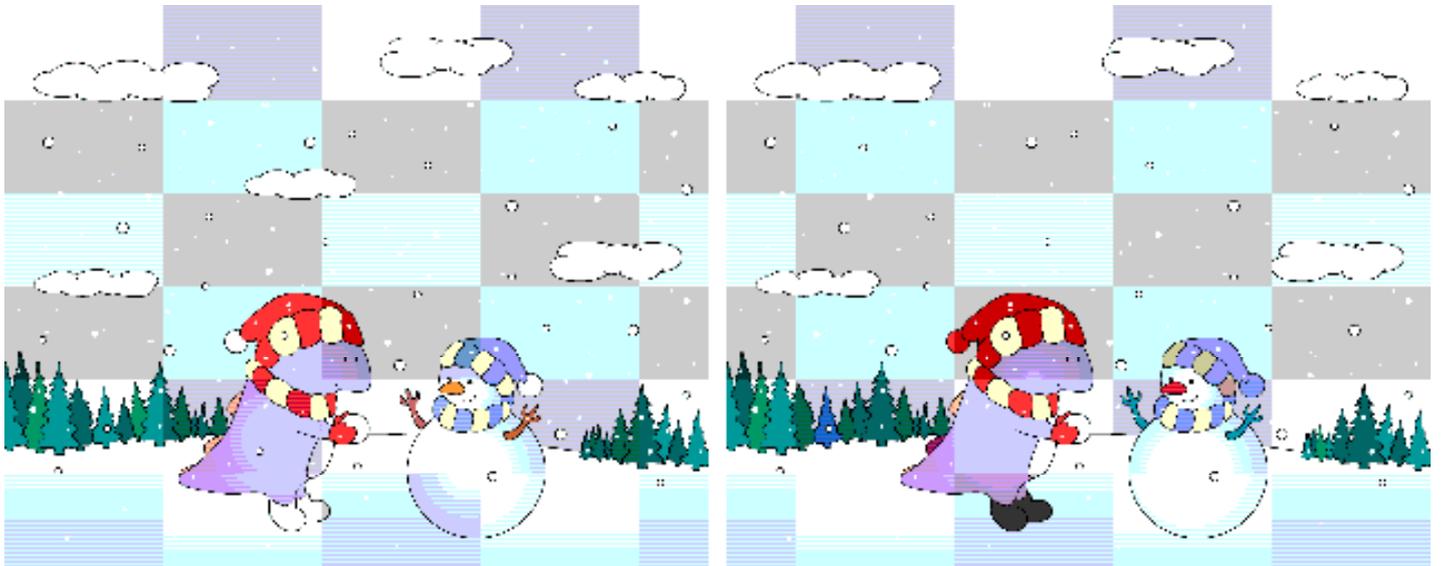


VIE ET SANTÉ 

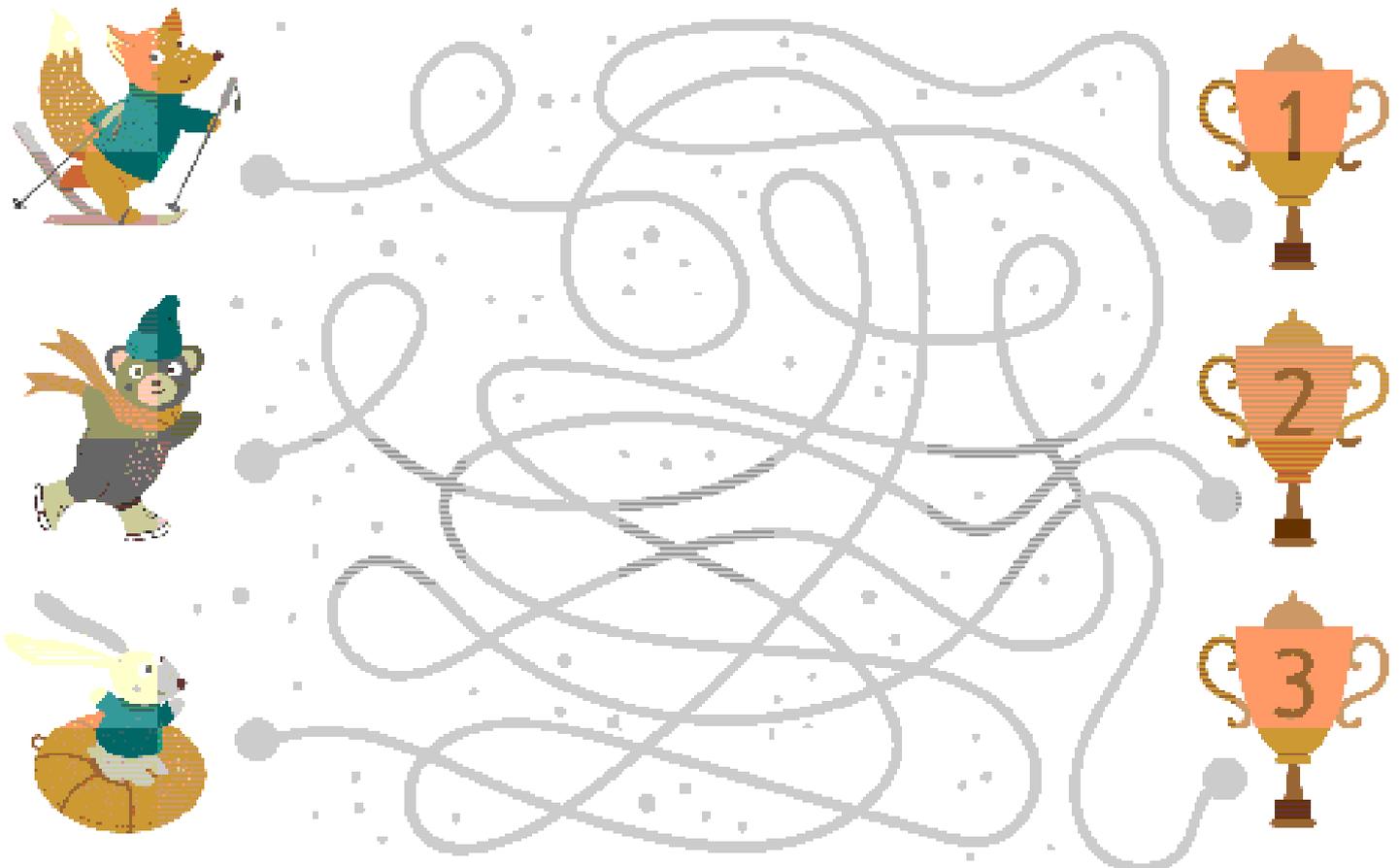
astrea
pharmacie



Trouve les 10 différences



Qui est le plus rapide ?



Les vœux de Noël de la première pharmacienne de Suisse

En sa qualité de présidente de la Société Suisse des Pharmaciens, Martine Ruggli s'investit inlassablement en faveur du rôle essentiel que jouent les pharmacies dans un système de santé en pleine mutation et d'un allègement de la charge de la population face à la hausse constante des coûts de la santé. Dans ces conditions, quels sont les vœux qu'elle a écrits sur sa liste pour l'année à venir?

Interview: Martina Tschan, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Madame Ruggli, Noël approche à grands pas, et pour beaucoup de personnes, c'est aussi le moment d'écrire une liste de vœux. Quel est le souhait qui figure tout en haut de votre liste pour l'an prochain?

Martine Ruggli: Si on regarde tout ce qui se passe dans le monde actuellement, il est clair que mon premier vœu est bien sûr d'avoir un an de paix. C'est peut-être un vœu banal mais nous oublions trop souvent toute la chance que nous avons dans notre pays, même s'il y a aussi beaucoup de personnes qui sont confrontées à de grandes souffrances et à de nombreux problèmes. Les difficultés économiques, les problèmes familiaux ou au travail sont une grosse charge pour beaucoup de gens. Dans les pharmacies, nous le constatons régulièrement lors de nos discussions avec nos clientes et clients.

En tant que présidente de la Société Suisse des Pharmaciens, je souhaite aux pharmaciennes et pharmaciens et à leurs équipes de pouvoir exercer leur métier dans les meilleures conditions possibles et avec les ressources nécessaires, pour qu'ils puissent continuer à offrir un service de grande qualité. Je leur souhaite

aussi d'obtenir la reconnaissance qu'ils méritent en tant que fournisseurs de prestations et spécialistes des médicaments compétents. J'espère que leurs compétences, leur engagement et leur rôle-clé dans la prise en charge de patients, particulièrement dans une période comme maintenant, avec de grands défis et la pénurie de médicaments auxquels ils doivent faire face, seront encore plus appréciés. Ils sont confrontés à ça tous les jours et fournissent un travail formidable grâce à leur engagement personnel.

De qui souhaitez-vous cela?

De tous: de la population, des médias, des politiques et des autorités, des caisses-maladie comme des autres fournisseurs de prestations du système de santé.

Que souhaitez-vous concrètement de la population?

Je souhaite de la population qu'elle prenne davantage conscience qu'elle peut se rendre à la pharmacie en tant que premier point de contact pour toutes les questions ayant trait à la santé et qu'elle décharge ainsi les ur-



gences et les cabinets médicaux des cas qui n'ont pas forcément besoin d'un médecin. Les équipes des pharmacies du coin conseillent, accompagnent et traitent rapidement et de manière compétente. Les patients n'ont pas besoin de prendre rendez-vous ni forcément d'une ordonnance médicale (les pharmaciens sont autorisés à délivrer sous leur propre responsabilité certains médicaments soumis à ordonnance). Les prestations de santé des pharmacies — de la prévention à la consultation — sont encore trop peu connues et exploitées. Les pharmaciens sont des professionnels de la santé et des spécialistes des médicaments dûment formés qui ont suivi cinq ans d'études universitaires.

Vous avez cité les médias en deuxième place. Que souhaitez-vous de leur part?

Les médias présentent trop souvent les pharmacies comme des génératrices de coûts dans le système de santé, ce qui me fâche, car ce n'est pas vrai. Au contraire: nous ne sommes pas la cause de la hausse des coûts des médicaments. On utilise de plus en plus de médicaments très chers: 2 % des médicaments causent plus de 50 % des coûts des médicaments. Cela concerne en particulier les médicaments contre le cancer, les maladies auto-immunes, etc. La pharmacie ne gagne pas plus avec les médicaments plus chers. Au contraire, avec leurs prestations, les pharmacies contribuent à diminuer les coûts de la santé. Malheureusement, la plupart des prestations fournies par les pharmacies ne sont pas remboursées par les caisses-maladie et doivent encore être payées par les clients eux-mêmes. Les prescriptions légales trop strictes en sont la cause et il faut les corriger rapidement.

Ma liste de souhaits

Je souhaite que...

- la population fasse davantage appel à la pharmacie en tant que premier point de contact pour les questions de santé et qu'elle y soit traitée, accompagnée et suivie de manière professionnelle.
- les prestations fournies par les pharmacies soient payées par les caisses-maladie.
- nous, les pharmaciens, nous obtenions enfin la reconnaissance que nous méritons depuis longtemps en tant que fournisseurs de prestations professionnels et spécialistes des médicaments.
- que les pharmacies ne soient plus vues comme des génératrices de coûts de la santé mais comme des partenaires qui contribuent à diminuer ces coûts.
- les conditions-cadres nécessaires soient créées pour les équipes officielles afin qu'elles puissent continuer à jouer davantage leur rôle central avec les autres prestataires de soins primaires et relever avec eux les défis liés aux mutations actuelles.



Ce qui nous amène aux souhaits, ou, mieux, aux revendications à l'attention de la politique?

Exactement, c'est la politique qui peut corriger cela! En tant que faitière, nous demandons que les prestations des pharmaciens, actuellement sur la table du Parlement dans le cadre de la révision de la LAMal (mesures visant à freiner la hausse des coûts – 2^e volet) soient enfin acceptées. Un exemple: avec cette révision, la vaccination en pharmacie serait enfin payée par la caisse-maladie, comme c'est le cas pour les médecins. Des prestations qui

contribuent à optimiser les traitements et à soutenir l'adhésion thérapeutique seraient aussi prises en charge. Ce changement de loi permettrait de bien mieux exploiter le potentiel des pharmaciens dans le système de santé. La valeur ajoutée va bien au-delà de l'approvisionnement en médicaments et du conseil spécialisé. Nous nous battons depuis plus de six ans pour ces changements de loi! Mais tout va très lentement en Suisse. Dans les pays voisins, cela fait longtemps que les caisses-maladie prennent en charge de telles prestations.

Que souhaitez-vous de la part des autres fournisseurs de prestations de santé?

La collaboration interprofessionnelle est indispensable et vivement souhaitée par les pharmaciens. Il faut répartir les tâches sur différentes épaules, en fonction des compétences. Ce n'est qu'ensemble que nous pourrons répondre aux défis des besoins croissants en soins médicaux primaires et offrir à la population des soins efficaces, de qualité et abordables. C'est justement dans le triage des problèmes de santé ou la fourniture de conseils sur les traitements et le suivi thérapeutique que les pharmacies peuvent jouer un rôle important et assumer plus de tâches que jusqu'à présent.

Que souhaitez-vous pour et de la part des près de 1800 pharmacies de Suisse?

Pour nos plus de 7000 membres et leurs équipes, je souhaite qu'ils puissent surmonter les défis de taille qui les attendent dans la branche, avec la pénurie de personnel qualifié et les problèmes de livraison de médicaments. Et, comme je l'ai déjà dit, qu'ils reçoivent pour leur rôle d'interface qu'ils jouent dans les soins médicaux primaires l'estime et la rémunération qu'ils méritent pour leur engagement quotidien.

De nos pharmaciennes et pharmaciens, je souhaite qu'ils soient prêts à assumer avec compétence et engagement ce rôle de fournisseurs de prestations. Face à l'importance croissante de la prévention, à l'augmentation des maladies chroniques, au manque de médecins généralistes et à la hausse des coûts de la santé, les pharmacies sont la bonne réponse à de nombreuses questions. Chaque pharmacienne et pharmacien peut et doit le proclamer avec assurance et mettre en œuvre de manière professionnelle la «consultation en pharmacie» ainsi que d'autres nouvelles prestations.

Si vous regardez en arrière, quels sont les vœux qui ont été comblés pour vous et pour les pharmaciens ces dernières années?

Nous avons remporté un succès important ces dernières années: depuis 2016, les pharmacies sont peu à peu autorisées à proposer des vaccinations dans tous les cantons et l'offre s'étend sans cesse. La vaccination en pharmacie est une prestation très appréciée de la population suisse. La clientèle apprécie le gain de temps offert par ce service pratique. Actuellement, deux pharmacies sur trois offrent la possibilité de se faire vacciner sans rendez-vous et sans ordonnance médicale. Une harmonisation des vaccinations dans tous les cantons et le paiement par les caisses-maladie restent des vœux non encore réalisés.

Nous avons également franchi une autre étape importante en 2019 lors de la révision de loi sur les produits thérapeutiques (LPT). Depuis lors, les pharmaciens sont autorisés à remettre des médicaments soumis à ordonnance sans ordonnance médicale. Et ce, pas uniquement à titre exceptionnel comme c'était le cas auparavant, mais aussi pour le traitement des rhinites allergiques saisonnières (inflammation de la

muqueuse nasale), des affections oculaires, des maladies aiguës des voies respiratoires ou du système digestif, des migraines, des douleurs aiguës, des troubles érectiles, etc. Ainsi, les vastes connaissances des équipes officinales sont beaucoup mieux exploitées.

Durant la pandémie de COVID-19, ces équipes ont démontré leur savoir-faire et leurs connaissances et la crise a soudé la profession. C'est au plus tard à ce moment-là que la population a compris que les pharmacies sont un pilier essentiel des soins médicaux primaires. Nous pouvons et devons construire sur cette base et souligner sans cesse nos compétences et notre importance.

Actuellement, nous avons lancé avec la Fédération des médecins suisses (FMH) le développement de l'ordonnance électronique. Cela est aussi un progrès numérique important dans le système de santé, pas seulement pour les fournisseurs de prestations, mais aussi pour les patients.

Merci beaucoup pour l'interview et «joyeux Noël».

À propos de Martine Ruggli

Martine Ruggli (59) est la présidente de la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse depuis 2021. Pharmacienne diplômée et spécialiste en pharmacie d'officine, elle a commencé sa carrière dans une pharmacie bernoise et travaillé plus de 30 ans à temps partiel dans des pharmacies. Avant sa présidence, elle a déjà travaillé pendant 20 ans en tant que collaboratrice scientifique chez pharmaSuisse. En outre, elle s'est fortement engagée dans des projets interprofessionnels avec les médecins et le personnel soignant et a été responsable du suivi pharmaceutique au sein d'un établissement médico-social du canton de Fribourg pendant 29 ans.

Petits pas, grand impact!

L'activité physique est essentielle pour notre corps et procure beaucoup de bienfait. Elle prévient de nombreuses maladies, favorise le bien-être et renforce les liens sociaux. Même augmenter très légèrement l'activité physique au quotidien peut faire une grande différence à long terme.

SPONSORISÉ PAR LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Dans une société de plus en plus sédentaire, où nombre de personnes passent la majeure partie de la journée assises, la nécessité de pratiquer une activité physique régulière passe au premier plan. L'importance de l'exercice va bien au-delà du simple contrôle du poids ou du renforcement musculaire: elle influence notre système cardiovasculaire, notre métabolisme, notre santé mentale et même nos interactions sociales.

L'exercice physique améliore la santé cardiaque

Faire du sport – du moins avoir une activité physique – permet de maintenir son système cardiovasculaire en bonne santé. L'exercice renforce le muscle cardiaque, améliore la circulation sanguine et l'apport en oxygène, régule le taux de cholestérol, abaisse la pression artérielle et réduit les risques de maladies graves telles que l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral.

Il existe de nombreuses façons simples et pratiques d'intégrer davantage d'activité physique dans son quotidien, sans devoir suivre un programme d'entraînement approfondi. De nombreux petits changements dans la routine quotidienne s'additionnent pour augmenter considérablement le niveau d'activité. Pas besoin de séances d'entraînement intenses – se déplacer consciemment peut déjà faire une grande différence pour la santé à long terme.

Rester en bonne santé au quotidien

Voici quelques astuces simples pour intégrer plus de mouvement dans votre journée:

- > Laissez si possible votre voiture au garage et effectuez vos trajets courts à vélo ou à pied.
- > Si vous vous déplacez en voiture, gardez-vous un peu plus loin et faites le reste du trajet à pied. Si vous utilisez les transports en commun, descendez quelques stations avant.



- > Faites de légers exercices d'étirements pendant vos pauses au travail. Travailler debout à un pupitre permet également de bouger davantage au bureau.
- > Profitez de votre pause déjeuner pour faire une petite marche. Non seulement cela revigore le corps, mais cela apporte une meilleure concentration pour le reste de la journée.
- > Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Cela renforce les muscles des jambes, augmente la fréquence cardiaque et améliore l'endurance.
- > Vous pouvez passer vos appels téléphoniques en marchant, une manière simple d'être actif sans consacrer de temps supplémentaire.
- > Des activités comme passer l'aspirateur, nettoyer les vitres ou jardiner sont d'excellentes occasions de faire se mouvoir son corps. Ces tâches s'apparentent à de petites séances d'exercice.
- > Une corde à sauter, des bandes de résistance ou des haltères sont faciles à utiliser à la maison. De courtes séances d'entraînement de 10 à 15 minutes par jour font déjà la différence.
- > Optez pour des loisirs actifs comme la randonnée, la natation, la danse ou le vélo. Limitez les activités passives telles que regarder la télévision ou jouer aux jeux vidéo.
- > Si vous avez des enfants, faites des jeux avec eux à l'extérieur. Jouer au ballon, par exemple, n'est pas seulement divertissant, mais permet également de bouger beaucoup.



Préconisations d'activité physique pour les adultes

Il est recommandé aux adultes de pratiquer entre 150 et 300 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée par semaine. Il peut s'agir de marche rapide, de vélo, de jardinage ou de déneigement. Alternativement, il est possible d'effectuer entre 75 et 150 minutes de sport d'endurance à haute intensité comme le jogging, la natation, le ski de fond ou des entraînements cardiovasculaires en salle. Il est également conseillé de compléter ce programme par des exercices de renforcement musculaire, comme des squats, des pompes, des montées d'escaliers ou des abdominaux, au moins deux jours par semaine.

Saviez-vous que Loipen Schweiz, en partenariat avec la Fondation Suisse de Cardiologie, a lancé le projet «Herzloipen»? Ces parcours de ski de fond courts et balisés, sans grands dénivelés, sont parfaits pour les débutants et pour tous ceux qui souhaitent améliorer leur santé cardiaque. Une excellente idée pour les longues journées d'hiver! <

Plus d'informations

Vous trouverez de plus amples informations sur le thème de l'activité physique sur hepa.admin.ch, langlauf.ch et swissheart.ch.



100 kilomètres
de piste
par jour

Il y a des chiffres plus importants dans la vie.

Testez vos valeurs.
Tension artérielle & cholestérol.

Faites à présent le test!
mon-cardiotest.ch



Fondation Suisse
de Cardiologie

Nez qui coule, toux, maux de gorge etc...

La saison froide – l'hiver – s'accompagne de rhumes et d'infections grippales. Sara Egloff, pharmacienne zurichoise, nous explique quoi faire pour y remédier.

Interview: STEFAN MÜLLER



Sara Egloff

Sara Egloff, pharmacienne: «La grippe s'accompagne de symptômes plus intenses et prononcés qu'un simple rhume.»

Madame Egloff, en cas de forte toux et d'écoulement nasal, beaucoup de gens pensent tout de suite à la grippe. Comment différencier un simple rhume d'une grippe?

Comme le rhume et la grippe sont tous deux des infections des voies respiratoires supérieures, ils sont souvent confondus. Le terme «infection grippale», qui désigne en réalité un rhume, contribue à cette confusion. De plus, ces deux maladies sont causées par des virus: la plupart des rhumes sont dus aux rhinovirus, tandis que la grippe est provoquée par le virus de l'influenza. Elles se distinguent en outre par leurs symptômes et leur évolution.

Quels sont les symptômes et l'évolution de ces maladies?

Le rhume commence généralement de manière insidieuse par une gorge irritée, suivie de maux de gorge, d'un nez qui coule et d'une toux, et parfois d'une légère fièvre. La grippe, en revanche, débute brutalement avec de violents maux de tête, des douleurs musculaires, une forte fièvre, des frissons et une grande fatigue. L'état général est plus affecté en cas de grippe que de rhume. Les symptômes du rhume s'améliorent en général après une semaine. Cependant, la guérison complète de la grippe peut nécessiter plusieurs semaines.

En quoi consistent les traitements?

Le traitement d'un rhume se concentre sur l'atténuation des symptômes. Beaucoup de repos, boire suffisamment sont particulièrement recommandés. Différents médicaments peuvent également être utilisés: des sprays nasaux décongestionnants en cas de nez bouché, des antitussifs ou des expectorants en cas de toux. Le paracétamol ou des analgésiques anti-inflammatoires comme l'ibuprofène ou l'acide acétylsalicylique soulagent les douleurs et la fièvre.

Quant à la grippe?

Le traitement est également symptomatique, tout comme pour le rhume. Il existe en outre des médicaments antiviraux qui peuvent atténuer les manifestations et raccourcir la durée de la maladie. Ces médicaments ne sont toutefois délivrés que sur ordonnance et sont généralement réservés aux patients à risque.

Que faire contre le nez qui coule, la toux et les maux de gorge?

- > Se reposer et éviter les efforts excessifs
- > Inhaler de la vapeur chaude (avec des huiles essentielles ou à base de plantes)
- > Utiliser des gouttes nasales décongestionnantes
- > Prendre des pastilles à sucer, par exemple à la sauge





«Contre la grippe, la vaccination annuelle est la mesure préventive la plus importante.»

Sara Egloff, pharmacienne

Que peut-on faire à titre préventif?

Les mesures préventives consistent à se laver régulièrement les mains, à éviter les lieux très fréquentés pendant la saison des rhumes et des gripes, et à renforcer son système immunitaire grâce à une alimentation équilibrée et un sommeil suffisant. La vitamine C, le zinc ainsi que des préparations à base d'échinacée (échinacea) soutiennent également le système immunitaire. Contre la grippe, la vaccination annuelle est la principale mesure de prévention.

Solmucol® & Solmucalm®

Toux grasse
Moins tousser, mieux respirer.

Respirer à pleins poumons.
www.touxgrasse-ibsa.swiss

Vu à la TV



Dissout le mucus, libère les voies respiratoires.

Dissout le mucus et calme la toux.

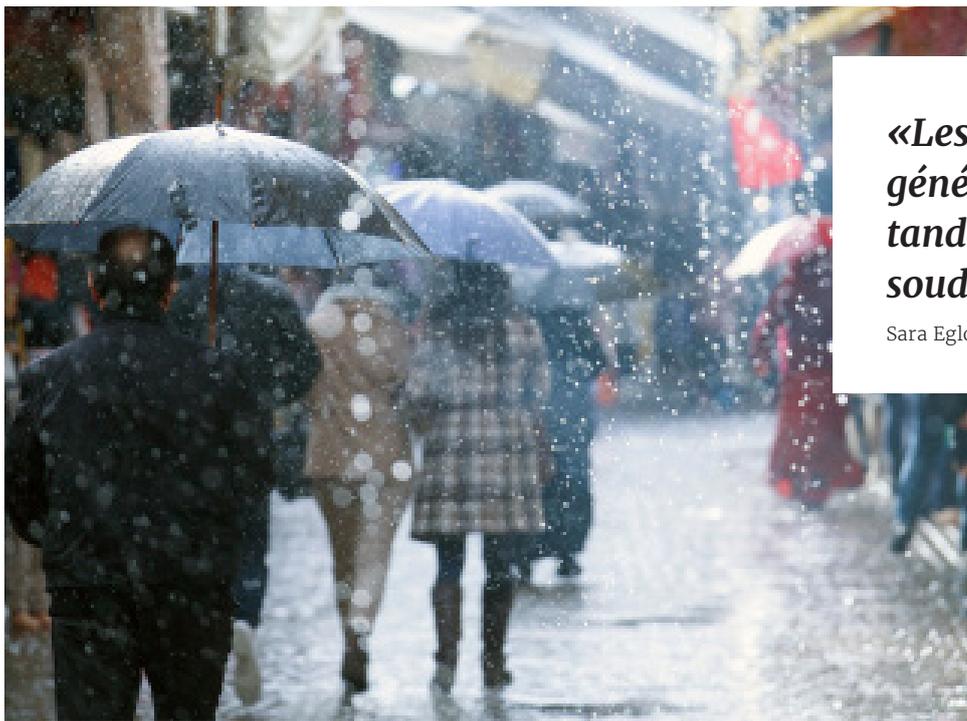
- Simplement tourner, fraîchement préparé.
- Goût agréable aux fruits pour grands et petits.

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

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



Caring Innovation



«Les rhumes commencent généralement progressivement, tandis que la grippe arrive soudainement.»

Sara Egloff, pharmacienne

Une toux ou un écoulement nasal persistants peuvent aussi indiquer d'autres maladies.

En effet, ces symptômes peuvent aussi être le signe d'une bronchite, d'une pneumonie ou d'une sinusite. La sinusite est une modification inflammatoire de la membrane muqueuse des sinus paranasaux. Des allergies ou de l'asthme pourraient également en être responsables.

Pendant la saison du rhume et de la grippe, il vaut mieux éviter les foules.

Photos: ellisia/stock.adobe.com (à gauche), D Donson/peopleimages.com/stock.adobe.com (à droite)



**En cas de toux sèche et irritative.
Pour toute la famille.**

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

Zambon Suisse SA, Via Industria 13 – CH-6814 Cadempino, www.zambonpharma.com/ch





En fonction de la situation, il peut être acceptable de continuer à travailler malgré des symptômes modérés.

Après la pandémie, beaucoup ont pris l'habitude de rester à la maison dès les premiers symptômes, même légers. Quand recommandez-vous de ne pas sortir?

En cas de symptômes sévères, comme une forte fièvre, une toux intense ou une fatigue extrême, il est logique de rester quelques jours chez soi. Cela favorise non seulement votre propre guérison, mais permet aussi d'éviter des complications, et de réduire le risque de contagion. Si les symptômes sont légers, cela dépend de votre situation professionnelle: dans un bureau individuel et si vous vous sentez en forme, il peut être justifié de continuer à travailler. Néanmoins, si le télétravail est possible, il est recommandé de privilégier ce mode de travail.

Quand est-il judicieux de se rendre dans une pharmacie ou de consulter un médecin?

La pharmacie est souvent le premier point de contact et peut proposer divers médicaments pour soulager les symptômes, ainsi qu'apporter des conseils utiles. Si une consultation médicale s'avère nécessaire, votre pharmacien vous le dira. L'avis d'un médecin est particulièrement recommandé en cas de symptômes graves ou persistants, ainsi que pour les patients à risque. <

«La pharmacie est souvent le premier point de contact et peut donner des conseils utiles.»

Sara Egloff, pharmacienne

FIÈVRE ET DOULEURS ?

Nurofen Dolo Junior aide.

- Antipyrétique
- Analgésique
- Anti-inflammatoire
- À partir de 6 mois
- Au goût de fraise



NUROFEN

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

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen

Vos cadeaux de Noël en pharmacie

La période de Noël approche à grands pas. Il fait froid dehors, les rues sont recouvertes de neige et le feu crépite paisiblement dans la cheminée. Quel moment merveilleux pour faire plaisir à ceux que l'on aime.

TEXTE: REBECCA PARKES

Un cadeau n'est pas seulement une question de valeur matérielle. Offrir un présent, c'est montrer à nos proches à quel point nous les apprécions. De nos jours, nous sommes de plus en plus conscients de l'importance de la santé et du bien-être. La pharmacie est donc un endroit idéal pour faire ses achats de Noël. Les cadeaux venant de la pharmacie ne sont pas seulement pratiques, ils démontrent aussi que l'on tient à la santé de ceux que l'on aime.

Des cadeaux pour les futures mamans

Souvent, lors de l'achat de présents, on oublie la future maman et elle reçoit des produits pour bébé. Bien sûr, il existe d'excellents soins pour nourrissons et des crèmes pour le change qui constituent de superbes petites attentions, mais pourquoi ne pas ajouter «un petit plus» pour la maman? Une tisane spéciale grossesse apporte un peu de variété et contient des herbes apaisantes et bienfaisantes pour la mère et l'enfant. Vous trouverez également des produits de soin de qualité pour le ventre de la maman, qui l'aideront à conserver une peau belle et souple.



... pour les enfants

Prendre un bain est un grand plaisir pour les plus petits. Offrir un savon doux ou un bain moussant adapté à la peau délicate des enfants est un excellent choix. De nombreuses pharmacies proposent des produits de bain spécialement conçus pour les enfants, avec des emballages amusants, un joli gant de toilette ou des ingrédients qui colorent l'eau ou produisent plus de mousse.

En outre, les peluches ont beaucoup de succès. Une bouillotte en forme d'animal aide à soulager les maux de ventre tout en devenant un compagnon douillet pour la nuit. Un kit d'hygiène dentaire comprenant une brosse à dents pour enfants, un dentifrice et un gobelet à dents au design coloré fera plaisir aux parents et à leur progéniture.

... pour l'homme et la femme

Le grand classique parmi les cadeaux pour sa ou son partenaire est disponible dans votre pharmacie: l'huile de massage. Chouchoutez votre conjoint(e) avec une huile pour un massage relaxant à la maison. Pour les femmes, des produits de soin pour la peau ou les cheveux adaptés à leur type spécifique sont toujours appréciés. Pour les hommes, un kit de soin pour la barbe composé d'une huile à barbe et d'un peigne est une excellente idée. En hiver, les crèmes pour les mains et les baumes à lèvres sont également des cadeaux très en vogue. Ajoutez une bougie parfumée, et l'ambiance de Noël est garantie.

... pour les sportifs

Du magnésium pour la fonction musculaire, une boisson isotonique ou un shake protéiné pour l'après-entraînement, des produits de bains relaxants pour détendre les muscles ou des gels: les possibilités sont infinies. Des produits du quotidien peuvent aussi faire plaisir aux sportifs, comme une crème solaire anti-transpiration, des pansements pour les ampoules, des bandes de kinésiologie ou un complément multivitaminé spécifique.

... pour les seniors

La pharmacie est bien achalandée pour offrir des cadeaux aux seniors. Les pommades chauffantes ou apaisantes pour les articulations sont très appréciées. Vous pouvez choisir entre des onguents à base d'ingrédients naturels comme la consoude et les huiles essentielles, ou des crèmes anti-inflammatoires comme le diclofénac.

En outre, le système immunitaire sera ravi d'un coup de pouce pendant la saison grippale. L'échinacée rouge classique (*Echinacea purpurea*) est disponible sous forme de comprimés ou de solution liquide. Les compléments vitaminés, en particulier la vitamine C et le zinc, sont également un cadeau bien pensé pour renforcer les défenses immunitaires.

Mais aussi les coffrets de beauté destinés aux peaux matures sont très prisés. Un soin de nuit de qualité fera naître un sourire à toutes celles à qui vous l'offrez.

Vous connaissez vos proches mieux que quiconque. Avec un peu d'aide de la part de votre équipe de pharmacie, vous trouverez facilement le cadeau de Noël idéal pour chacun.

Des cadeaux pour tous

Bouillottes: une chaleur bienfaisante pour les douleurs de la nuque ou du dos

Cosmétiques naturels: des produits de haute qualité, sans additifs synthétiques, aux parfums naturels

Sels de bain et huiles: idéal pour les froides journées d'hiver

Huiles essentielles et diffuseurs: avec de magnifiques senteurs de Noël

Bons-cadeaux: pour laisser le choix aux bénéficiaires



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

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

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

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

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



Équilibre au quotidien

De nombreuses obligations peuvent être à l'origine d'une agitation intérieure et d'une charge psychique et mentale variant au fil des jours. Ces charges et cette agitation intérieure peuvent se manifester par de multiples symptômes physiques ou psychiques.

Le médicament à base de plantes Lasea, qui contient des effets de la lavande, peut aider dans ce cas. Il peut aider à se sentir à nouveau plus équilibré, plus souverain et plus serein au quotidien, car il peut avoir un effet apaisant en cas d'agitation intérieure et de ruminations.

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Schwabe Pharma AG
6403 Küssnacht am Rigi
lasea.ch



Les brûlures d'estomac d'avant Noël

La période avant Noël nous régale de ses petits biscuits, vin chaud et copieux repas. Pour beaucoup, ce peut cependant aussi être le temps des brûlures d'estomac et des remontées acides. Pour ce genre de situations, il y a RIOPAN GEL Forte. Son principe actif, le magaldrate, forme une couche protectrice sur la muqueuse et neutralise l'excès d'acide gastrique. PANTOZOL Control agit à la base et inhibe la production d'acide gastrique.

Ce sont des médicaments autorisés.

Lisez les notices d'emballage.

Titulaire de l'autorisation:
Takeda Pharma AG, 8152 Opfikon
Représenté par: Biomed AG, 8600 Dübendorf



Mets plus de légèreté

Dans un monde plein de défis, le quotidien peut sembler être une tempête. Mets également plus de **légèreté** dans ta vie en période de stress!

PADMA NERVOBEN est ta **solution naturelle** pour maîtriser les périodes difficiles et pour flotter toute la journée avec un sourire aux lèvres. Cette formule tibétaine traditionnelle est composée de 10 herbes et de magnésium*, un sel minéral.

Pour **ton quotidien sans stress!**

*Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales.

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

padma.ch

Un royaume animal étonnant

Le scarabée rhinocéros est considéré comme l'être vivant le plus puissant du monde. Il peut transporter 850 fois son propre poids. Les criquets pèlerins peuvent avoir des relations sexuelles jusqu'à dix semaines, sans interruption. Alors que chez les humains, les dents poussent progressivement, chez les ornithorynques, c'est l'inverse: ils naissent avec des dents et les perdent en devenant adultes.



Incroyable mais vrai

Le sang humain contient d'infimes quantités d'or. Sans s'en rendre compte, on fait chaque jour une micro-sieste: en clignant des yeux, les paupières se ferment en moyenne un quart d'heure par jour. Avec seulement deux cuillères à café de Botox, toute la population mondiale pourrait être empoisonnée. L'empreinte de la langue est aussi unique que l'empreinte digitale. Seules deux parties du corps grandissent tout au long de la vie: les oreilles et le nez.

Fini le stress des cadeaux

Selon les sondages, la recherche de cadeaux parfaits est la principale source de stress pendant la période de Noël. Il est temps de minimiser ce facteur. Au lieu de chercher le cadeau idéal pour chacun, il est tout à fait acceptable d'offrir la même chose à tout le monde. Et pourquoi pas des confitures faites maison? Ajoutez de jolies étiquettes ou des pendentifs aux petits pots – et voilà, une surprise prête à offrir!



Bien se préparer pour les fêtes

Le week-end précédant le réveillon de Noël pourrait être particulièrement stressant dans les pharmacies en raison des fêtes imminentes. Il est donc recommandé de faire des réserves à l'avance. Quels sont les médicaments que l'on prend régulièrement qui pourraient être en rupture? Quels médicaments sont périmés ou à moitié vides? Avez-vous tout ce qu'il faut pour soigner un rhume, une brûlure, une blessure ou des problèmes gastro-intestinaux?



Prenez soin de votre peau

Plus les températures baissent, plus les glandes sébacées de la peau deviennent inactives, ce qui assèche la peau. Des crèmes spécialement conçues pour l'hiver (par exemple à base d'huile d'amande ou de jojoba) peuvent éviter cela. Il est conseillé d'utiliser au préalable des produits nettoyants doux. A l'intérieur de la maison, des plantes et des récipients d'eau placés à proximité des chauffages assurent plus d'humidité. Veillez également à boire suffisamment d'eau (environ deux litres par jour).

Les coutumes du nouvel an dans le monde

Au Brésil, les habitants allument des bougies sur les plages. Les bougies blanches symbolisent la paix, les jaunes la prospérité et les rouges l'amour. En Argentine, le 31 décembre à midi, il pleut des confettis de papiers. Les gens déchirent de vieux papiers et les jettent par les fenêtres. Au Japon, on célèbre le «Bonenkai» avant le Nouvel An: les habitants nettoient leurs maisons des «vieilles saletés» et les décorent avec des fleurs et des branches de pin.



Compilé par Ursula Burgherr

Photos: Schnabeltier: K.-U. Häbler/stock.adobe.com, Confiture: Roman Korneev/stock.adobe.com, Médicaments: Christin Klose/stock.adobe.com, Peau: Petro/stock.adobe.com, Bougie: Wavezaa/stock.adobe.com

Comment participer?

Par carte postale: astreaPHARMACIE, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

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

Date limite d'envoi: 31 décembre 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 5 paquets Strath® d'une valeur de CHF 80.-.

Morceaux d'étoffe rouge	Chaus-sures de sport	Capitale de la Norvège	Qu'il rase (qu'il)	Disque court	Se comporter en mouton	Part	Grande tasse	Marche sur place	Maximes
		Fromage suisse à râcler (3m.)							
Affectas à un autre emploi	Petit navire à un mât			Attaches tes chaus-sures		Lettre grecque		Procédé de teinture textile	Auteur de l'Histoire sans fin
		Il veut égaler ou sur-passer		Col des Alpes (VD; 2m.)					
Ancien-ne ar-mure ja-ponaise	Ajouter du chlo-rure de sodium	Prénom de Poe				Terbium	Profes-sion de la santé (fam.)		
Maladie respi-ratoire				Comblai de cadeaux		Triche (fam.)			
		Envoyés célestes		Gros bouquet de fleurs			Supports de balles blanches		
Fatiguas	Couverte de plantes vertes	Entre le nom et le surnom							
Poète allemand (XIXe s.; Heinrich)				Titre ottoman		Épreuve			
		Support de caméra		Oreille en anglais					
Par en latin	Autoport-raït photo-gra-phi-que								
Contre-faits				Expres-sion mécon-tente		Ville des Sédu-nois (VS)			
Région entre BE, SO et FR	Il est soit négatif, soit positif	Popote des gradés							
Pronom réfléchi				Nouilles japo-naises épaisses					
Trans-gressé									

Avec Strath, je réussis presque tout



Pat Burgener musicien, snowboarder professionnel et réalisateur



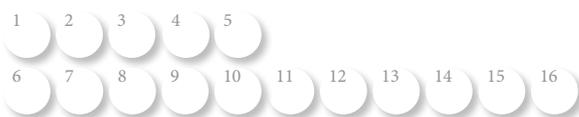
Strath avec vitamine D soutient mon système immunitaire.



La vitamine D dans le Fortifiant Strath soutient le système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



Solution



La solution aux mots fléchés de l'édition de novembre était SOIN DU VISAGE DOUX

Notre réponse à vos questions

«Je suis allergique à la pénicilline et je sais que la prise de ce médicament peut mettre ma vie en danger. Je me pose la question de savoir si j'ai des risques de réaction allergique avec d'autres médicaments, existe-t-il des données, des expériences à ce sujet?»

Le pharmacien: «Les allergies à certains principes actifs contenus dans les médicaments ne sont pas si rares. Même si dans le pire des cas, les conséquences d'une pharmacothérapie peuvent s'avérer dangereuses, la plupart des symptômes sont juste gênants mais ne présentent aucun danger.

De base, tout médicament peut déclencher une hypersensibilité, mais certains peuvent provoquer plus souvent des allergies. Cela est dû, d'une part aux substances actives elles-mêmes, mais d'autre part à la fréquence de leur prescription. Peu de médicaments fréquemment prescrits sont responsables de la majorité de toutes les réactions allergiques. Il s'agit notamment des antibiotiques (surtout les pénicillines, céphalosporines et sulfamides), des analgésiques et des antirhumatismaux (par exemple l'acide acétylsalicylique, le diclofénac, l'ibuprofène ou l'acide méfénamique), des antiépileptiques, des anesthésiques et des produits de contraste radiographiques. Certaines substances actives végétales présentent également un potentiel allergène (par exemple la camomille, l'huile d'arbre à thé (teatree) ou l'huile de menthe poivrée).

Une réaction allergique à un médicament est généralement inexistante ou difficilement prévisible. Il n'existe pratiquement aucun indice permettant de déterminer qui pourrait être touché par une allergie et qui ne le serait pas. Le risque de développer une allergie dépend en effet de nombreux facteurs individuels.» <

Conseils
et suivi 
votre-pharmacie.ch



FLUIMARE® FLUIMARE® PLUS

Sprays nasaux 15 ml

Fluimare nettoie, hydrate et libère le nez. Fluimare Plus – avec addition de vitamine B5 – est idéal en cas de muqueuse nasale irritée.

Ce sont des dispositifs médicaux. Lisez la notice d'emballage.

Zambon Suisse SA
6814 Cadempino
zambonpharma.com/ch



Mouton de sommeil

Un Doudou pour le sommeil ou comment s'endormir tout en douceur grâce au bois d'arolle. Le petit mouton «Wolle» a été conçu pour permettre à votre enfant de s'endormir tout en douceur et de se blottir contre lui et de sa source de laine moelleuse au bon parfum du bois d'arolle qui a une influence positive sur la qualité du sommeil et sur son bien-être. Il est fabriqué dans des ateliers sociaux.

Supair Care AG

FreeStyle
Libre 3



Diabète? FreeStyle Libre 3. A essayer gratuitement!

Le système FreeStyle Libre 3 affiche vos valeurs de glucose à la minute près et à tout moment¹ pour vous permettre des décisions² et des réactions fondées.

De petites avancées qui au fil du temps peuvent induire d'importants changements.

Ça, c'est du progrès.

ESSAYER
MAINTENANT



www.FreeStyle.Abbott

Les données de glucose sont présentées à fin d'illustration, pas de patients réels. Photo d'agence. Prise avec un modèle.

1. Le capteur est prêt à la surveillance de la glycémie 60 minutes après son activation. 2. Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi:10.1136/bmjdr-2019-000809>.

Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre, et les marques associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété des fabricants respectifs. © 2024 Abbott | ADC-100804 v1.0


Abbott