



astrea

pharmacie

Rhume

Ce qui aide vraiment en cas de toux, de fièvre ou de nez bouché.

Les blessures sportives

Actions rapides et efficaces

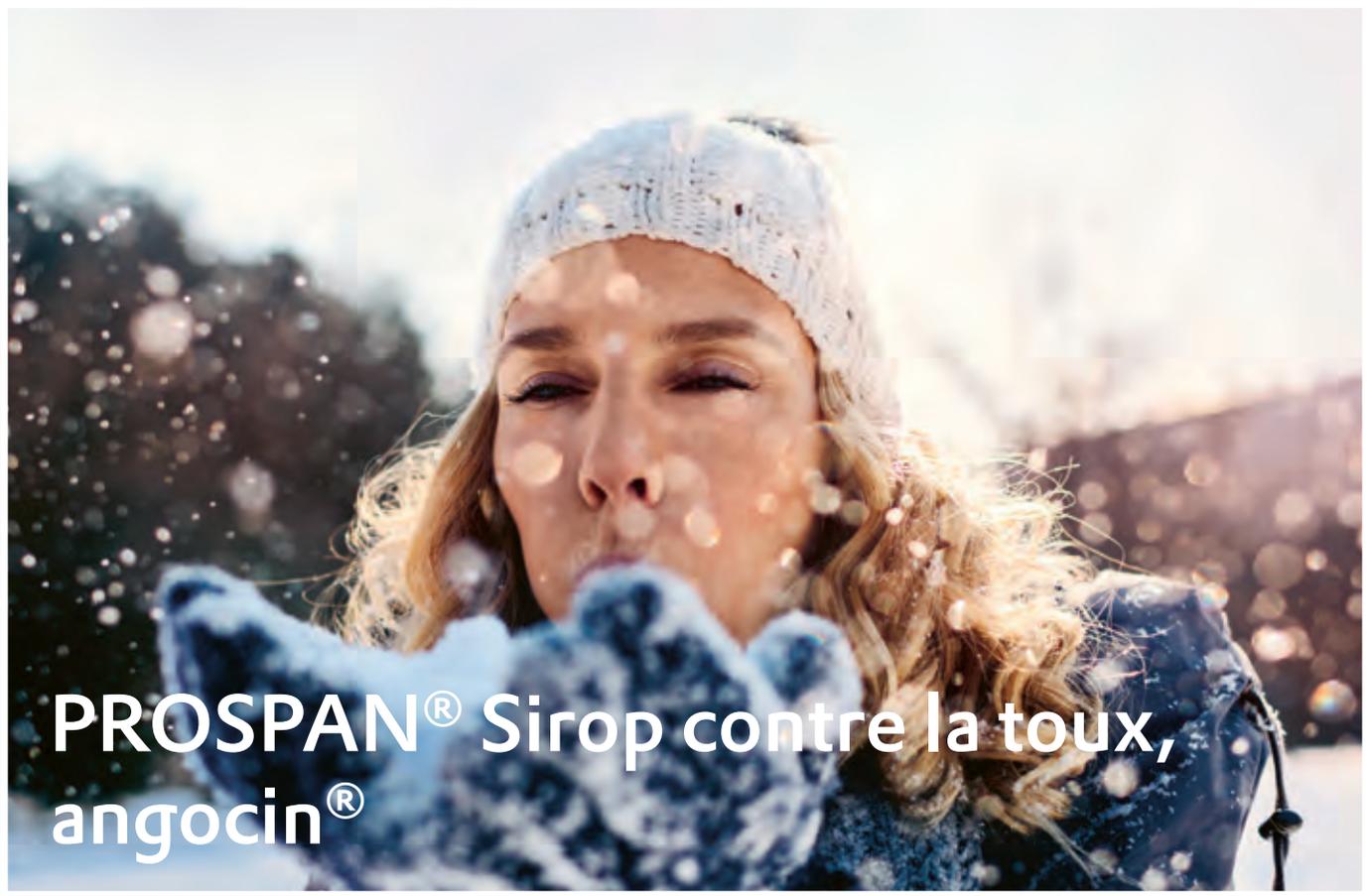


Interview avec
Markus Maria Profitlich

Systeme immunitaire

En pleine forme pour affronter l'hiver





**PROSPAN® Sirop contre la toux,
angocin®**

Respirer à nouveau librement ?

PROSPAN® Sirop contre la toux – dissout le mucus en cas de refroidissement.
angocin® – en cas d'inflammation aiguë des bronches et des sinus.



DE ZELLER.

EN PÉRIODE DE RHUME.

À BASE DE PLANTES.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

1224/2918

zeller 

Chères lectrices, chers lecteurs

Les journées sont courtes, le temps est souvent froid et humide et le stress des semaines de décembre résonne encore. Pas étonnant que beaucoup de personnes soient fatiguées, épuisées, incapables de se concentrer et vulnérables aux virus du rhume. Cela peut être dû à un système immunitaire affaibli, comme le montre un article de ce numéro. Découvrez pourquoi une alimentation saine, le soleil (la lumière extérieure), l'exercice, suffisamment de sommeil et un mode de vie sans stress peuvent renforcer nos défenses. Vous apprendrez justement comment fonctionne le système immunitaire dans un langage facile à comprendre dans l'article de la rubrique «Question d'enfant».

Non seulement les managers, mais aussi les médecins, les enseignants et les mères font partie de ces personnes qui dépassent souvent leurs limites. Ils sont particulièrement touchés par l'épuisement et le burn-out. Dans notre éditorial, le professeur

Josef Jenewein nous indique comment se protéger du stress et où trouver une aide professionnelle.



Dans notre quiz, vous découvrirez comment protéger votre peau, vos cheveux et vos lèvres du dessèchement pendant les mois d'hiver. Vous y repèrerez, sans nul doute, une ou deux astuces que vous ne connaissez pas encore.

Je vous souhaite de belles semaines pleines d'énergie pour l'année qui commence.

Jürg Lendenmann, Responsable de la rédaction

Un cadeau
de votre
pharmacie

Tirage total

101000 exemplaires

Numéro

1-2 - janvier/fevrier 2025

Édition

Healthcare Consulting Group SA

Hauptstrasse 10

5616 Meisterschwanden

+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

Freiraum Werbeagentur 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.

Nez bouché?

ProSens® Spray nasal protect & relief

*Libère sans effet
d'accoutumance!*



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

 Gebro Pharma | Un plus pour la vie

Follow us on:   prosens.gebro

LEUR CADEAU

Offre valable jusqu'au **28.02.2025**, non cumulable.

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

 Gebro Pharma

Information pour le commerce spécialisé: envoyer le coupon avec les reçus et les informations à finance@gebro.ch (TVA 8.1 % incluse).





6

Thème principal

6 Quand se reposer ne suffit plus

Santé

- 9 En pleine forme pour affronter l'hiver
- 12 Série thématique sur le cœur:
Une alimentation saine pour le cœur:
halte aux mythes alimentaires!
- 14 Testez vos connaissances:
comment mieux protéger votre peau et vos cheveux
contre le dessèchement
- 24 Ce qui aide vraiment en cas de toux, de fièvre et de
nez bouché
- 27 Les blessures sportives

Pour les enfants

- 17 Question d'enfant: «Que puis-je faire contre
les mauvaises bactéries?»
- 18 Poster pour les enfants
- 20 Des énigmes amusantes

Personalités

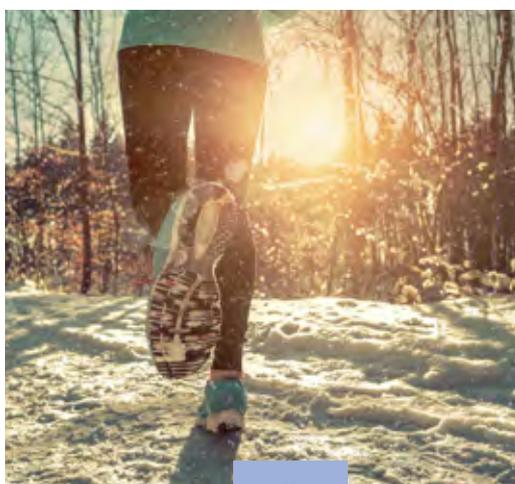
- 21 Markus Maria Profitlich à propos de sa maladie de
Parkinson: «jouer au mikado s'avère plus difficile»

Votre pharmacie

- 30 Les pharmacies: des partenaires indispensables dans le
secteur de la santé
- 35 Conseil de la pharmacie: l'huile d'arbre à thé (Tea Tree),
ses principaux bienfaits

Divers

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



9



24

Le prochain numéro
d'astreaPHARMACIE sera
disponible en pharmacie
dès le 3^e mars 2025.



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

Quand se reposer ne suffit plus

Quiconque se fixe des objectifs de performance très élevés présente un risque accru de burn-out. Mais l'épuisement chronique n'est pas une fatalité.



TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

Les personnes qui repoussent sans cesse leurs limites de performance sont particulièrement touchées par le burn-out. Selon le Prof. Josef Jenewein, directeur médical de la clinique privée Hohenegg à Meilen, cela inclut, par exemple, les cadres supérieurs dont les revenus dépendent de leurs performances. «Mais les médecins, les enseignants et les mères peuvent aussi développer un syndrome d'épuisement», ajoute le psychiatre. «Pour de nombreuses mères, concilier famille et travail constitue un défi.» Souvent, les personnes qui tombent malades sont celles qui pensent devoir tout réussir.

Les causes de l'épuisement

Selon Josef Jenewein, la fatigue intense peut avoir des causes physiques et psychologiques. Ainsi, une affection physique telle qu'une maladie inflammatoire chronique, un cancer et son traitement, peut conduire à l'épuisement. Mais la plupart des causes sont d'ordre mental.

Les symptômes du burn-out

De nombreuses personnes souffrant de burn-out ressentent une fatigue tant physique que mentale. Elles ont du mal à se concentrer. Josef Jenewein explique: «Souvent, ces personnes doivent lire deux fois un article de journal pour le comprendre et ne retiennent rien. Cette fatigue persiste même si elles dorment suffisamment ou se reposent.»

Il n'est pas rare que le burn-out s'accompagne de douleurs physiques diffuses, de maux de dos ou de tête, de troubles digestifs ou encore de sensations de jambes lourdes. Lorsque les personnes concernées éprouvent aussi de l'apathie, un manque d'envie, de joie, et de motivation, elles peuvent en outre souffrir d'une dépression.

Épuisement ou burn-out

Les deux termes sont souvent assimilés. Selon Josef Jenewein, l'épuisement est un symptôme typique du burn-out. Un détachement émotionnel et une diminution des performances, font partie des caractéristiques de cet état. On parle de «burn-out» lorsque



WILD

EMOFORM® Brush'n Clean

Pour un nettoyage optimal des espaces interdentaires

EMOFORM® Brush'n Clean: Les brossettes interdentaires sans métal contiennent du fluorure de sodium pour la protection contre les caries et un revêtement en caoutchouc élastique pour éviter des blessures aux gencives.

brush'n clean M/L Ø 1.5 - 3,5mm (Pharmacode: 6420128, 5667499)

brush'n clean XL Ø 2.5 - 4,5mm (Pharmacode: 6420134, 5667507)

 @wildpharma

 wildpharma



«L'abattement» est lié au stress professionnel. Le spécialiste précise: «Les personnes concernées étaient très investies dans leur travail, particulièrement surengagées, elles fournissaient des efforts excessifs- sans pour autant prendre garde de ne pas «franchir la ligne rouge». Dans notre clinique, elles apprennent où se situent leurs limites en matière de santé.»

Épuisement et troubles du sommeil

Il existe une interaction entre l'épuisement et les troubles du sommeil. Manquer de sommeil ou mal dormir peut entraîner une fatigue intense, et un burn-out débute souvent par ce type de manifestation. Les personnes épuisées, modifient fréquemment leurs habitudes de sommeil et s'allongent parfois pendant la journée. Josef Jenewein explique les conséquences que cela peut avoir: «En dormant le jour, on réduit la pression de sommeil nécessaire pour bien dormir la nuit. Celui qui est très fatigué doit retrouver un rythme de sommeil régulier.»

Utilisation du téléphone portable et risque d'épuisement

Le lien entre l'utilisation des téléphones portables, les réseaux sociaux et le risque de burn-out fait débat. Josef Jenewein déclare: «Si quelqu'un ne parvient pas à contrôler «sa consommation» et que les réseaux sociaux deviennent une addiction, cela peut conduire à réduire le temps disponible pour le sommeil ou pour d'autres activités.» Toutefois, selon l'expert, une utilisation raisonnable des réseaux sociaux et du téléphone portable ne mène pas à l'épuisement. En fin de compte, il s'agit toujours de trouver un équilibre entre effort et récupération.



Pour de nombreuses mères, concilier travail et famille constitue un défi.

Gérer le stress

Que le stress soit perçu comme positif ou négatif est une question d'évaluation personnelle et dépend des capacités de chacun à y faire face. Josef Jenewein explique: «Pour les bons nageurs, nager deux kilomètres n'est pas stressant, alors qu'un seul kilomètre peut l'être pour des nageurs moins à l'aise. Il en va de même pour le travail. Pour certains, une journée de travail de dix heures ne pose pas de problème, pour d'autres si. Il est essentiel de connaître ses capacités et ses propres limites.»

Lorsqu'on dépasse ses limites, le psychiatre recommande de réduire son engagement ou de demander de l'aide: «C'est un conseil que je donne notamment aux parents, souvent soumis aujourd'hui à des exigences très élevées. Ils devraient solliciter l'aide de leurs proches à un stade précoce ou adapter leur charge de travail.» Beaucoup ont du mal à le faire, car cela revient à admettre qu'ils sont dépassés.

Aide professionnelle en cas d'épuisement

Josef Jenewein invite à consulter un professionnel lorsque le week-end ne suffit plus pour récupérer, et que l'on se sent aussi épuisé le lundi matin que le vendredi soir, lorsque les troubles du sommeil durent plus de trois semaines, que l'on est constamment irritable, que l'on ne ressent plus aucun plaisir, ou que l'on pense que rien n'a plus de sens.

Mesures de prévention

Pour prévenir le burn-out, il est crucial de maintenir un équilibre entre exigences et repos. Les activités physiques comme le yoga ou le jogging, le maintien de contacts sociaux et les loisirs, ont un effet protecteur. L'idéal est, par exemple, de pratiquer un sport deux fois par semaine, d'aller une fois au cinéma ou au théâtre, et de sortir avec des amis. Josef Jenewein conseille: «Les personnes soumises à une forte pression au travail ne devraient pas commencer à annuler des rendez-vous et à renoncer au sport. Ce qui aide, ce sont les règles strictes que l'on s'impose, comme à partir de 20h, j'arrête de travailler, quoi qu'il arrive. La santé doit être entretenue, elle n'est pas acquise.» <



Susanna Steimer Miller

est journaliste indépendante et consultante en communication. Elle écrit sur des sujets liés à la santé, l'alimentation, les enfants et les animaux de compagnie. Elle gère également la plateforme parentale trilingue www.baby-und-kleinkind.ch.

En pleine forme pour affronter l'hiver

Ce serait en fait assez simple: le stress et les maladies affaiblissent le système immunitaire, tandis qu'une alimentation équilibrée, un bon sommeil et de l'exercice soutiennent nos défenses naturelles. Les probiotiques et les vitamines peuvent également jouer un rôle bénéfique.

TEXTE: DR. MÉD. LYDIA UNGER-HUNT

Fatigue constante, abattement, difficulté de concentration, et une tendance à attraper tous les microbes qui circulent? La mauvaise nouvelle: cela pourrait indiquer un affaiblissement du système immunitaire. La bonne nouvelle: il est tout à fait possible de soutenir son système immunitaire de manière proactive.

Des conseils pointus pour une bonne alimentation

En premier lieu, il convient d'adopter une alimentation adaptée qui fournit au système immunitaire tout ce dont il a besoin pour bien fonctionner. Concrètement, remplissez votre liste de courses de: beaucoup de fruits et de légumes frais riches en vitamines A, C et E (pommes,

mûres, poivrons, carottes, chou frisé), ainsi que de viande, de légumineuses et de produits à base de céréales complètes pour un apport en minéraux comme le fer, le zinc et le sélénium. Les poissons gras (maquereau, hareng) apportent les «bons» acides gras, tandis que l'huile d'olive contient des polyphénols anti-inflammatoires. Les probiotiques comme le yaourt, le kéfir ou la choucroute soutiennent activement la flore intestinale. Une flore intestinale saine évince les germes indésirables (agents pathogènes) et joue un rôle crucial au renforcement du système immunitaire.

D'ailleurs, ceux qui aiment les saveurs épicées sont clairement avantagés: la capsaïcine – une substance contenue dans les piments – combat les bactéries, et les soi-disant «glycosides d'huile de moutarde» (Glycosides d'isothiocyanate) présents dans le raifort, la moutarde et





Produit Suisse

Avec Strath, je réussis presque tout



Pat Burgener
musicien et snowboarder professionnel



Strath enrichi en zinc soutient mon système immunitaire.

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

I ❤️
Strath[®]
bio-strath.com

Système immunitaire



Dr. med. Lydia Unger-Hunt

est journaliste médicale indépendante. Elle a grandi en Belgique, à Singapour et en Afrique du Sud, et rédige en allemand et en anglais, ou traduit depuis le français, l'anglais et le néerlandais. Elle vit avec sa famille au sud de Bruxelles.

le wasabi, stimulent la circulation sanguine dans les muqueuses de la bouche, du nez et de la gorge, ce qui facilite l'élimination des agents pathogènes. Pour une bonne circulation sanguine, boire suffisamment d'eau (environ deux litres par jour) est également essentiel.

Par contre, il est conseillé de réduire sa consommation de sucre et d'alcool, et d'éviter le tabac, qui est un poison pour le système immunitaire. Les fumeurs, par exemple, ont moins d'immunoglobulines dans le sang - des protéines essentielles pour la défense de l'organisme.

Faire le plein d'air et de soleil

Un autre conseil: sortez au grand air, même en hiver, car la vitamine D est indispensable pour une immunité optimale. Bien que partiellement apportée par l'alimentation, le corps en produit une grande partie lui-même grâce à la lumière du soleil. De plus, les rayons ultraviolets sti-

«Boire deux litres d'eau par jour aide à protéger les muqueuses et à repousser les agents infectieux.»





Prendre l'air est important, même en hiver!

mulent l'activité de certaines cellules immunitaires, appelées lymphocytes. Comme le temps n'est pas toujours de la partie sous nos latitudes, une supplémentation en vitamine D s'avère utile, surtout en hiver.

Les sports d'endurance comme la course, la natation ou le cyclisme stimulent la production de lymphocytes, qui jouent un rôle important contre les cellules infectées par un virus. Attention toutefois à ne pas en faire trop: un entraînement modéré, avec des phases de récupération suffisantes, est plus bénéfique qu'un surmenage pouvant générer l'effet inverse.

Réduire le stress – même pendant les fêtes

Trop de stress affaiblit le système immunitaire, augmentant la sensibilité aux infections des voies respiratoires. En effet, en cas de stress chronique l'organisme sécrète davantage de cortisol, une hormone qui, à son tour, peut inhiber les défenses immunitaires. Donc même (et peut-être surtout) pendant les fêtes: prévoir des moments de repos et de relaxation, prendre du temps pour soi – pour le bien de son système immunitaire. <

Info en bref

Le saviez-vous ? Pendant le sommeil profond, des substances appelées «cytokines» sont produites, qui réduisent les inflammations et renforcent les défenses de l'organisme. De plus, des cellules immunitaires spécifiques, appelées «cellules tueuses naturelles», sont particulièrement actives la nuit (elles se fixent sur les cellules corporelles infectées par des virus et les détruisent). Un manque de sommeil peut diminuer considérablement leur efficacité.



Photo en haut: lezsekglasner/stock.adobe.com,
Photo Infobox: Gorodenkoff/stock.adobe.com

MON DRINK D'IMMUNITÉ

VITAMINES C & D, SÉLÉNIUM & ZINC



POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

www.immun-biomed.ch

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



Une alimentation saine pour le cœur: halte aux mythes alimentaires!

Quiconque doit faire attention à sa santé cardiaque ou souhaite prévenir les maladies cardiaques, trouvera de nombreux conseils alimentaires, mais tous ne sont pas toujours fiables. Examinons ensemble quelques idées reçues et voyons ce qu'il en est réellement.

SPONSORISÉ PAR LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

«Les graisses sont fondamentalement mauvaises pour le cœur.»

Toutes les graisses ne sont pas nocives pour le cœur. Ce qui est vrai, c'est que les acides gras saturés, que l'on trouve par exemple dans la viande rouge, le beurre ou les produits laitiers entiers, ainsi que les graisses trans provenant d'aliments fortement transformés et frits, augmentent le risque de maladies cardiovasculaires. Ces derniers élèvent le taux de LDL («mauvais» cholestérol) et favorisent les inflammations. En revanche, les graisses insaturées, présentes en abondance dans les huiles végétales, les poissons gras comme le saumon, les noix et les graines, sont bénéfiques pour le cœur. Elles augmentent le taux de cholestérol HDL («bon» cholestérol), qui contribue à éliminer l'excès de cholestérol dans les artères. En outre, elles ont un effet anti-inflammatoire et améliorent la fonction cardiaque.

«La viande fournit les meilleures protéines pour une alimentation saine pour le cœur.»

Les sources de protéines végétales sont bénéfiques non seulement pour les végétariens et les végétariens, mais aussi

pour la santé cardiaque. Les légumineuses comme les haricots, les lentilles ou les pois chiches, ainsi que les noix, graines et produits céréaliers complets, contiennent des protéines de haute qualité, tout en étant pauvres en graisses saturées. Ces aliments d'origine végétale apportent également des fibres, des vitamines et des antioxydants qui réduisent le risque de maladies cardiovasculaires. Des études montrent qu'une consommation accrue de protéines végétales entraîne une baisse de cholestérol et améliore la santé cardiaque, tandis qu'une consommation excessive de viande rouge et de viande transformée accroît le risque de maladie cardiaque.

«Pour protéger le cœur, il faut éviter les glucides.»

Il convient ici de faire la distinction entre les différents types de glucides: les glucides complexes, issus de céréales complètes, de fruits, de légumes et de légumineuses, constituent un élément essentiel d'une alimentation saine pour le cœur. Ils fournissent de l'énergie, rassasient, sont riches en fibres bénéfiques et favorisent une digestion saine. En revanche, les glucides simples et les sucres raffinés, tels qu'on les trouve dans le pain blanc et les sucreries, sont à éviter. En effet, ils accen-

tuent le taux de glycémie et donc la probabilité de surpoids et de diabète, deux facteurs de risque de maladie cardiaque!

«Une alimentation saine pour le cœur nécessite une abstinence stricte de sel.»

Éliminer totalement le sel n'est pas nécessaire, mais réduire sa consommation est judicieux. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise une consommation maximale de 5 grammes de sel (environ une cuillère à café) par jour. L'excès de sel favorise la rétention d'eau dans l'organisme, augmentant ainsi le volume sanguin et la pression sur les parois des vaisseaux. Les aliments transformés, comme les plats préparés, les charcuteries ou les chips, sont souvent riches en sel. Les éviter et privilégier les ingrédients frais et non transformés peut aider à réduire la tension artérielle et à soulager la pression exercée sur le cœur.

«Seules les personnes en surpoids doivent veiller à une alimentation saine pour le cœur.»

Les maladies cardiovasculaires touchent tout le monde, quel que soit le poids. Un corps mince ne protège pas automatiquement contre un cholestérol élevé, l'hypertension ou les inflammations artérielles, qui peuvent à leur tour provoquer des maladies cardiaques. Divers facteurs comme la prédisposition génétique, le stress, le manque d'activité physique et la consommation d'aliments malsains peuvent accroître les risques de maladies cardiovasculaires, et pas seulement chez les personnes en surpoids. Une alimentation équilibrée et saine pour le cœur est donc conseillée pour tous, car elle améliore également le bien-être général et favorise la santé cardiaque à long terme. <

Pour en savoir plus:

La Fondation Suisse de Cardiologie propose dans sa boutique en ligne de nombreuses brochures gratuites ainsi que des outils comme des cartes de suivi, des listes de contrôle, des tensiomètres et des livres de recettes pour une alimentation saine pour le cœur: www.swissheart.ch/shop
La Société Suisse de Nutrition donne également de nombreux conseils pour une alimentation saine et explique la nouvelle pyramide alimentaire: www.sge-ssn.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

Testez vos connaissances!

Pendant les mois d'hiver, l'air sec prédomine souvent. Savez-vous comment protéger au mieux votre peau et vos cheveux contre un dessèchement excessif? Alors vous n'aurez aucun mal à répondre correctement aux questions ci-dessous.

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

Pour chaque question, une ou plusieurs réponses peuvent être correctes.

Parmi les éléments suivants, lequel est une cause fréquente de peau sèche?

- 1. Un taux d'humidité trop élevé, car cela assèche la peau.**
- 2. Le froid hivernal: plus la température est basse, plus l'air est sec.**
- 3. Un apport en eau insuffisant.**

L'air froid peut contenir moins d'eau que l'air chaud. C'est la raison pour laquelle l'air est plus sec en hiver qu'en été. Notre peau le ressent également. Pour rester souple et saine, elle a besoin de bons soins et de suffisamment d'eau (apport hydrique adéquat).

Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Quel est le soin idéal pour la peau en hiver?

- 1. Une crème pour la peau ou une lotion corporelle riche et hydratante.**
- 2. Un nettoyage particulièrement doux.**
- 3. L'emploi d'une eau très chaude pour stimuler la circulation.**

La peau sèche est très sensible, il est donc recommandé d'utiliser un produit nettoyant particulièrement doux. Pour combler le manque d'hydratation, on a recours à des produits de soin riches et hydratants. L'eau chaude peut en outre assécher la peau, mieux vaut donc la nettoyer avec de l'eau tiède.

Les réponses 1 et 2 sont correctes

Quel ingrédient est souvent présent dans les crèmes hydratantes de qualité?

- 1. Acide salicylique.**
- 2. Acide hyaluronique.**
- 3. Acide sulfurique.**

L'acide hyaluronique est une substance gélatineuse naturellement présente dans l'organisme. On le trouve notamment dans la peau et les tissus conjonctifs. Il a la propriété de retenir plus de 1 000 fois son poids en eau, contribuant ainsi à maintenir le taux d'hydratation de la peau. La réponse 2 est correcte.

Pourquoi les lèvres sont-elles particulièrement sujettes au dessèchement?

- 1. Leur surface est constituée d'une muqueuse très sensible.**
- 2. Les lèvres ne possèdent que très peu de glandes sébacées.**
- 3. Contrairement aux autres parties de la peau, elles sont constamment en mouvement.**



Les lèvres n'ont qu'une très fine couche cornée et sont donc particulièrement sensibles. Elles n'ont pas non plus de glandes sudoripares et très peu de glandes sébacées. L'absence de sébum ne permet pas la formation d'un film hydrolipidique protecteur à leur surface, de sorte que les lèvres sont plus vulnérables au dessèchement en hiver (gerçures, craquellements). La réponse 2 est correcte.

Que faire contre les lèvres gerçées?

1. Humidifier autant que possible les lèvres avec la langue en hiver.
2. Appliquer régulièrement un soin régénérant pour les lèvres.
3. Les gerçures se referment d'elles-mêmes.

Tant pour le soin, que pour le traitement des lèvres sèches, une pommade ou un baume régénérateur convient parfaitement. Les ingrédients les plus courants incluent le Dexpanthénol (régénérant et hydratant), la vitamine E (antioxydant) et des lipides ainsi que des glycérols (qui hydratent et retiennent l'humidité). La réponse 2 est correcte.



Les lèvres ont besoin de bons soins, bien adaptés, surtout en hiver.



AUCUNE CHANCE POUR LES MAINS SÈCHES

No. 1
dans les pharmacies
et drogueries*

Pourquoi les cheveux deviennent-ils secs?

1. Les glandes sébacées ne produisent pas assez de sébum.
2. À cause de lavages trop fréquents.
3. En raison de l'utilisation de produits capillaires inappropriés.

Le sébum maintient les cheveux souples et agit comme un film protecteur naturel contre le dessèchement. Sans ce film, les cheveux deviennent secs, cassants et fragiles. Mais l'air sec, les rayons UV, le chlore dans les piscines ou les changements hormonaux, par exemple, peuvent également jouer un rôle.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Comment éviter les cheveux abîmés?

1. En adoptant une alimentation riche en nutriments.
2. En utilisant des produits de soins spéciaux pour cheveux secs.
3. En évitant les colorations et décolorations

Plusieurs vitamines et oligo-éléments maintiennent les cheveux en bonne santé: il s'agit notamment de la biotine, de la vitamine A, du zinc, du sélénium, du cuivre et du fer. Les shampoings et après-shampoings conçus pour cheveux secs sont une bonne idée, mieux vaut éviter, autant que possible, la chaleur excessive lors du séchage et l'utilisation de produits chimiques.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes. <



Lait corporel Remederm

Le lait corporel Remederm 10 % Urée, spécialement conçue pour la peau sèche, irritée et sujette à la neurodermatite, soulage visiblement les démangeaisons et procure une sensation

immédiate de calme. Sa formule riche hydrate pendant 48 heures grâce à une combinaison concentrée d'Urée et de complexes Bios-timulateurs. De plus, la vitamine E régénère la barrière cutanée et la vitamine A normalise la kératinisation, rendant la peau douce et souple.



Louis Widmer SA
Schlieren
louis-widmer.com

Profiter d'un bain au soufre à la maison avec Soufrol® Bain huileux au soufre

Les bains de soufre sont utilisés avec succès depuis des siècles lors de troubles rhumatismaux et d'irritations cutanées.

Soufrol® Bain huileux au soufre

pour soutenir le traitement des troubles rhumatismaux et des irritations cutanées. Effet surgraissant grâce à 10 % de soufre colloïdal et favorise la circulation sanguine de la peau.

Bain complet ou partiel pour les mains et les pieds.

Un produit cosmétique de Gebro Pharma.

Gebro Pharma AG
Liestal
gebros.ch





Que puis-je faire contre les mauvaises bactéries?

Le système immunitaire est un élément essentiel de ton corps et veille à ce que tu restes en bonne santé. Tu vas apprendre ici comment cela fonctionne et comment tu peux renforcer tes défenses immunitaires.

Ton système immunitaire se compose d'organes comme la moelle osseuse, le thymus, la rate, les amygdales et les ganglions lymphatiques, ainsi que de cellules sanguines spécifiques. Il possède son propre système de transport qui s'étend dans tout ton corps. Chaque jour, il produit des centaines de milliards de cellules, organisées comme une armée, pour te protéger des agents pathogènes. Ensemble, elles forment le système immunitaire (système de défense) qui te protège lorsque de vilaines bactéries ou de méchants virus prennent d'assaut ton corps et essaient de te rendre malade. Dès que tu tombes, que tu te blesses ou que tu prends froid, tes cellules

crient au secours, et une tempête de signaux chimiques active ton système immunitaire.

Les muqueuses de ton nez, de ta bouche et de ton estomac, ta salive, les larmes dans tes yeux (liquide lacrymal), l'acide de ton estomac (acide gastrique) et ton intestin, en tant que plus grand organe immunitaire, forment tout un mur de protection dans ton corps pour te défendre contre des envahisseurs indésirables. De plus, ton sang contient également des cellules spéciales, appelées phagocytes, qui neutralisent rapidement les ennemis, les mettant hors d'état de nuire, et les avalent sur place. Il existe aussi différentes substances chimiques qui modifient la surface des agents pathogènes pour que les macrophages (phagocytes) les «dévorent» encore plus volontiers.

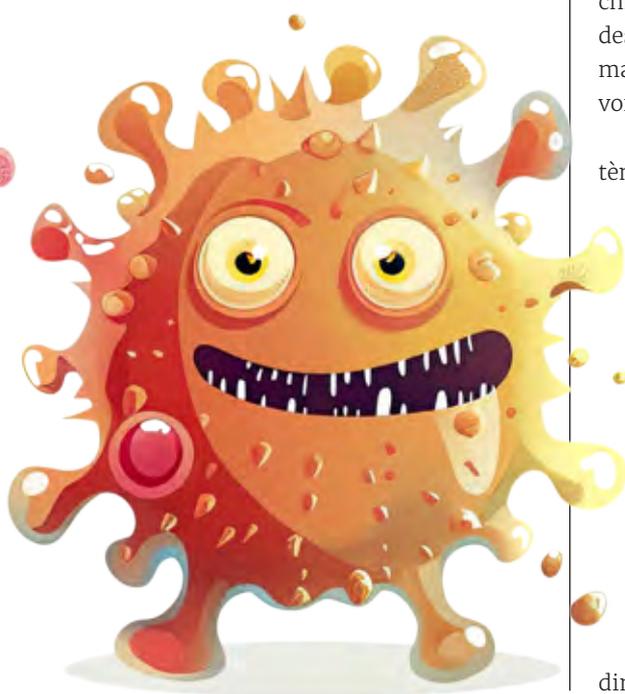
Tu es déjà protégé par ton système immunitaire avant ta naissance. Il t'est en quelque sorte légué avec tes gènes. De plus, un bébé bénéficie dans ses premières semaines d'une protection spéciale appelée immunité maternelle. Nous la recevons tous de notre maman dans son ventre, lorsqu'elle nous transmet ses cellules de défense. Le lait maternel ou les biberons de lait en poudre fournissent aussi aux nourrissons de précieux anticorps. Cependant, au fil des semaines, l'immunité maternelle diminue, et ton corps doit progres-

sivement lutter seul contre les différents germes. Et ces derniers se trouvent quasiment partout!

C'est alors que le système immunitaire acquis entre en jeu. Heureusement, il est intelligent et apprend vite! Non seulement il peut mobiliser des cellules tueuses pour combattre les ennemis, mais il dispose aussi d'une super mémoire, qui lui permet de se souvenir des méchants et de mieux se défendre lors d'une prochaine attaque. Grâce à sa capacité de mémorisation, une unité spéciale «d'anticorps» s'attaque immédiatement aux intrus. C'est aussi ainsi que les vaccins te protègent pendant de nombreuses années.

N'est-ce pas génial que tu puisses toi-même renforcer tes défenses immunitaires afin de ne pas tomber malade trop souvent? Et ce n'est pas si compliqué: sors régulièrement dehors pour que ton corps soit bien oxygéné. Bois beaucoup d'eau ou de tisane sans sucre pour bien hydrater ta peau et tes muqueuses. Mange chaque jour de délicieux légumes et fruits riches en vitamines, accompagnés de produits à base de céréales complètes, du yaourt nature, etc. C'est bon pour tes intestins. Enfin, le sommeil est super important, car il favorise de nombreux processus métaboliques, renforce tes cellules immunitaires et te fait te sentir mieux en général. <

URSULA BURGHERR





VIE ET SANTÉ



astrea
pharmacie





Burgerstein VitaMini:
La puissance de
l'éléphant pour
les enfants.

NOUVEAU

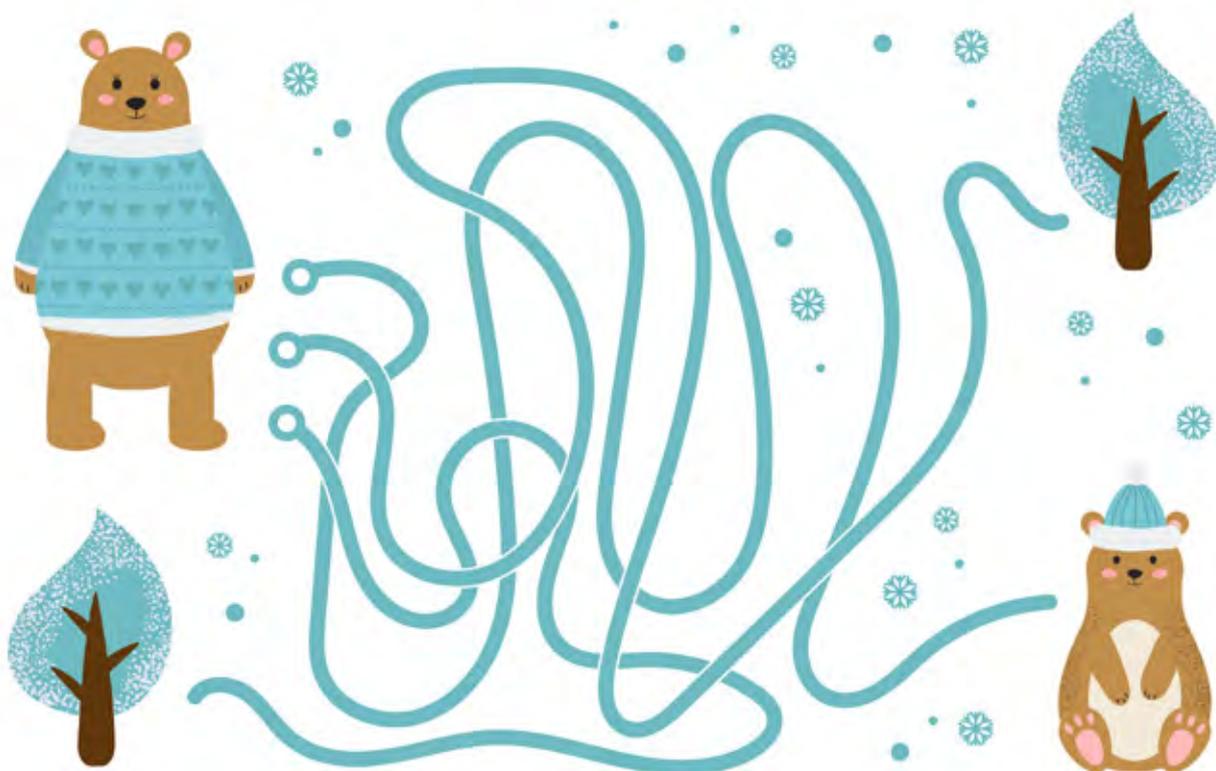
Ça fait du bien.

Burgerstein Vitamine
Antistress SA, 8640 Rapperswil

Trouve les 10 différences



Trouve le chemin vers l'ours



«Jouer au Mikado, s'avère plus compliqué»

Il y a six ans, Markus Maria Profitlich, 64 ans, rendait publique sa maladie de Parkinson. Pour faire face, il s'appuie sur les échanges avec d'autres patients et sur sa foi.

ENTRETIEN: THOMAS RÖBKE

L'humoriste et acteur, Markus Maria Profitlich plaisante même sur sa maladie. Dans cette interview, il parle de la manière dont il vit avec celle-ci.

Vous avez la réputation d'être difficile à déstabiliser. Cela a-t-il toujours été le cas, ou bien êtes-vous devenu plus calme au fil des années?

Markus Maria Profitlich: J'ai toujours été du genre discret, jamais le clown de la classe. Le diagnostic de Parkinson, il y a sept ans, m'a un peu dérouté, mais je gère cela avec plus de sérénité aujourd'hui.

Vous abordez ouvertement votre maladie sur scène et même dans un livre. Lorsque vous avez eu connaissance du diagnostic, vous n'avez pas dû penser tout de suite: «Je vais en faire quelque chose de drôle...»

Profitlich: Non, cela m'a pris au moins un an. J'ai aussi cherché l'appui de thérapeutes. On ne peut pas surmonter cela tout seul. J'ai échangé avec d'autres patients, certains atteints de Parkinson depuis 10 à 30 ans. Ça m'a énormément aidé. Aujourd'hui, je connais de nombreux exemples inspirants dans la communauté Parkinson,

et je me dis: «Si ça continue comme ça, alors je suis optimiste.»

Êtes-vous très limité par la maladie?

Profitlich: Jouer au Mikado, ce n'est plus vraiment possible, et construire des pyramides de coupes de champagne non plus. De même, je ne vois plus aucune perspective en tant que tireur d'élite ou démineur. Mais je peux continuer à exercer mon métier, et pour cela, je suis très reconnaissant.

Avez-vous eu très peur au début?

Profitlich: Évidemment. Des pensées et des questions difficiles surviennent, comme: «Combien de temps vais-je encore pouvoir travailler?» Les premiers temps n'ont pas été faciles. Les médecins s'affairaient à ajuster et trouver les meilleurs dosages des différents médicaments. Il a fallu aussi faire beaucoup de sport. Cela fait maintenant presque deux ans que j'ai le même traitement, et je m'en porte bien.

Entre temps, vous vous êtes engagé dans des associations de lutte contre la maladie.

Profitlich: Je suis actif au sein de l'association allemande de la maladie de

Parkinson et de PingPongParkinson. Il s'avère que le tennis de table est excellent pour les personnes atteintes de cette maladie, en raison de la coordination main-balle. Je joue maintenant deux fois par semaine, avec des personnes en bonne santé comme avec des personnes malades. Lors des championnats, près de 300 participants de 16 nations se sont affrontés, c'est devenu une histoire vraiment importante.

Vous avez même gagné une médaille, n'est-ce pas?

Profitlich: Oui, l'année dernière, j'ai remporté la médaille de bronze en double dans ma catégorie. Cette année, je n'ai atteint que les demi-finales. Malgré tout, je me suis bien amusé.

Vous avez aussi lancé une application.

Profitlich: Elle s'appelle «Profi's Motivation». Elle vise à motiver d'autres patients atteints de la maladie de Parkinson à bouger (faire de l'exercice). Elle propose des exercices d'orthophonie, de motricité fine et même des mouvements de danse. Le tout avec une touche d'humour.

Vous avez essayé la danse vous-même?

Profitlich: J'adore danser avec ma femme. Ce que je fais aussi, c'est de la boxe. J'ai essayé cette discipline une fois. J'ai pris un plaisir fou et je veux recommencer très vite.

Cela ressemble presque à un programme à plein temps.

Profitlich: contre la maladie de Parkinson, les médicaments représentent 50 % et le sport 50 %. On commence par la gymnastique le matin et on doit bouger de temps en temps tout au long de la journée. Ça ne se lit pas sur mon visage, mais je suis très actif. Je faisais d'ailleurs déjà beaucoup de vélo, du VTT. Pour le reste je me tenais à l'écart du sport. Mes nombreux spectacles étaient suffisamment «sportifs» pour moi.

Existe-t-il une sorte «d'humour Parkinsonien»?

Profitlich: dans mon programme, j'évoque le patient atteint de cette maladie qui, au tout début de ma propre maladie, m'a serré la main et m'a dit: «maintenant, nous avons un contact pas très stable (un peu comme un faux contact)!» Quand on est soi-même concerné, l'humour permet de mieux surmonter certaines choses. Déjà à l'époque de «Mensch Markus», je recevais de nombreuses lettres de personnes handicapées qui me demandaient: «pourquoi ne plaisez-vous pas sur nous?»

«Je suis comme je suis dans les sketches», avez-vous dit un jour. Cela vous oblige-t-il à retirer «votre couche protectrice (vous rendre plus vulnérable)»?

Profitlich: Ma couche protectrice, c'est ma femme. Elle veille sur moi. N'importe qui peut venir me voir à tout moment pour un autographe ou une photo. Mais ma femme remarque quand cela devient trop fatigant pour moi. Elle intervient alors en douceur et veille à ce je puisse faire une pause.



Avant de devenir comédien, votre vie n'a pas été toujours facile. Est-il vrai qu'avant cela, vous avez eu d'innombrables emplois?

Profitlich: J'en ai eu plus de 15, parfois trois à la fois. Je livrais des journaux le matin, je travaillais dans un entrepôt pendant la journée, puis je livrais des médicaments le week-end pour le service d'urgence des pharmacies. J'ai été assistant géomètre en horticulture, chauffeur de Bofrost, vendeur, j'ai même travaillé au compacteur d'ordures. Mais au moins j'ai terminé un apprentissage de menuisier. Tous ces emplois ont été la meilleure préparation à mes différents rôles.

À l'âge de neuf ans, vous avez quitté la maison pour la première fois à cause de l'école. Où vouliez-vous aller à ce moment-là?

Profitlich: Je voulais prendre le train de Bad Honnef à Hambourg et m'en-gager sur un bateau à vapeur, comme apprenti cuisinier. Mais je n'ai fait que

pédaler jusqu'à Bad Honnef. C'est là que mon grand frère m'a convaincu de rentrer à la maison.

Vous et vos camarades de classe avez été battus par des enseignants pendant des années. Ressentez-vous encore de l'amertume, voire de la haine?

Profitlich: Non, c'est pardonné et oublié, je ne traîne pas ça avec moi. C'était grave, c'était vraiment stupide, mais j'ai vécu beaucoup trop de belles et grandes choses dans ma vie pour laisser ce type d'abjections me gâcher la vie.

Est-ce dû à votre foi?

Profitlich: Bien sûr, cela aide à pardonner, parce que je sais exactement que devant Dieu et devant moi-même, c'est vraiment fini. C'est le plus important pour moi, que ce soit terminé, que cela ne me tire plus vers le bas. J'ai pu (et le peux encore) m'en débarrasser facilement grâce à ma foi.

Et le diagnostic de la maladie de Parkinson? Vous êtes-vous déjà posé la question: «Pourquoi moi?»

Profitlich: Je mentirais si je disais non. Mais Dieu me montre ainsi tout ce que je peux traverser avec lui.

Comment trouvez-vous la force de faire rire, alors même que vous n'en avez pas envie?

Profitlich: Parfois, ce sont les meilleurs spectacles. Lorsque ma femme et moi venons de nous disputer ou si j'ai passé une journée de merde, je redouble d'efforts sur scène. Faire rire les gens dans ces moments-là procure une satisfaction immense, un sentiment de bonheur extrême. Sur scène, c'est du donnant-donnant, c'est un véritable échange. Et pour moi, c'est la meilleure thérapie qui soit.

«La dernière fois que je suis allé à la pharmacie, c'était...

... tout à l'heure. J'ai acheté un médicament pour ma femme, car elle a le nez bouché.

Dans ma trousse de voyage, il ne manque jamais...

... tous les médicaments dont j'ai besoin pour mieux faire face à la maladie de Parkinson. Le matin, cela représente onze comprimés différents.

Mon meilleur conseil santé:

joue au ping-pong! La maladie de Parkinson n'est pas contagieuse. Le ping-pong, oui.»

Livre:

Dans «Einmal alles auf den Kopf gestellt (une fois que tout a basculé)», Markus Maria Profitlich montre que même avec la maladie de Parkinson, on ne doit pas perdre son humour. Le livre est paru en 2021 chez Lappan.



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.



Ce qui aide vraiment en cas de toux, de fièvre et de nez bouché

Un rhume arrive rarement seul – il s’accompagne généralement de toux, de fièvre et d’un nez bouché. Même s’il n’existe pas de remède direct contre cette infection virale bénigne, il est possible de traiter les symptômes de manière ciblée pour soutenir le processus de guérison et améliorer le bien-être. Voici comment y parvenir.

TEXTE: RÉDACTION

La température corporelle d’un adulte en bonne santé se situe généralement entre 36 et 37 degrés Celsius. Lorsque des virus attaquent l’organisme, ce dernier augmente la valeur de consigne de la température (poussée de fièvre). Cela se produit pour une bonne raison: la fièvre active le système immunitaire, accélère le métabolisme aidant ainsi à com-

battre les agents pathogènes. Lors des pics de fièvre, la chaleur se concentre sur les organes vitaux, ce qui peut donner l’impression que les bras et les jambes sont plus frais. Des mains et des pieds froids sont donc un signe typique d’une montée de fièvre. Une fois la nouvelle température cible atteinte, la chaleur se répartit à nouveau, et les mains ainsi que les pieds sont chauds au toucher.

Faut-il toujours faire baisser la fièvre?

Dans la plupart des cas, la fièvre est un processus naturel et utile qui ne doit pas nécessairement être supprimé. Ce qui est déterminant, c'est l'état général de la personne malade. En cas de fatigue intense, de douleurs ou de risque de déshydratation, il peut être judicieux de faire baisser la température. Les personnes atteintes de maladies cardiaques ou pulmonaires, les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées doivent consulter un médecin en cas de fièvre élevée ou persistante.

Pour soulager la fièvre, on peut recourir à des remèdes maison ou à des médicaments. Les infusions de fleurs de sureau, de tilleul ou d'écorce de saule contribuent naturellement à faire baisser la température. Il est important de boire suffisamment pour compenser la perte de liquide. Des mains et des pieds froids indiquent une augmentation de la fièvre – dans ce cas, la personne doit être couverte chaudement. En revanche, si les mains et les pieds sont chauds, un plaid plus léger est plus approprié pour dissiper la chaleur. Si nécessaire, des médicaments antipyrétiques (contre la fièvre) comme le paracétamol, l'ibuprofène ou le naproxène peuvent être utilisés.

Nez bouché: dégager les voies nasales

Le nez remplit une fonction protectrice en filtrant les agents pathogènes. Mais la muqueuse nasale gonfle à cause du rhume, et produit davantage de sécrétions pour éliminer les virus de l'organisme. Cette réaction de défense naturelle complique la respiration et provoque des symptômes désagréables.

Les sprays nasaux décongestionnants contenant des substances actives telles que la xylomé-tazoline ou l'oxymétazoline apportent un soulagement rapide et aident à dégager le nez. Toutefois, ceux-ci ne doivent pas être utilisés plus de sept jours afin d'éviter les effets d'accoutumance. Les sprays d'eau salée, qui humidifient les muqueuses, et diluent les sécrétions, constituent une alternative plus douce. Pour les muqueuses irritées, il est recommandé d'utiliser du dexpanthénol, qui favorise la guérison. Rincer le nez avec une solution saline nettoie également le nez et favorise l'évacuation des sécrétions.

Nez bouché?

Sinupret[®] extract



- Dissout les mucosités visqueuses
- Décongestionne le nez bouché

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

Toux?

Bronchipret[®] Thym Lierre Sirop



- Soulage la toux
- Dissout les mucosités

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

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



Les infusions et l'eau soutiennent le corps en cas de rhume.

Toux: de sèche à grasse

La toux est un symptôme courant accompagnant un rhume. Au début de la maladie, on observe souvent une toux sèche et irritante, déclenchée par une sensation de picotement ou d'irritation dans la gorge. Dans ce cas, les pastilles contre la toux ou les plantes médicinales contenant du mucus comme le lichen d'Islande peuvent aider à apaiser les muqueuses. Les sirops à base d'ingrédients similaires déposent un film protecteur sur les muqueuses et réduisent l'envie de tousser. Pour une efficacité maximale, le sirop doit être gardé en bouche le plus longtemps possible.

Photo: Africa Studio/stock.adobe.com

A mesure que le rhume progresse, la toux devient souvent productive, c'est-à-dire accompagnée de mucus. Les préparations expectorantes à base de thym ou de lierre, facilitent l'expectoration et favorisent le nettoyage des voies respiratoires. Il est important de boire suffisamment pour fluidifier les sécrétions et faciliter leur évacuation. Les médicaments mucolytiques (expectorants) ne doivent pas être pris juste avant le coucher, car ils peuvent temporairement intensifier la toux.

Un sommeil réparateur malgré la toux

Lorsque la toux nocturne empêche de dormir, des antitussifs peuvent être utilisés à court terme. Ces médicaments agissent en réduisant la sensibilité du centre de la toux dans le cerveau. La codéine est une substance efficace qui a fait ses preuves, mais qui doit cependant être utilisée avec précaution. Celle-ci peut provoquer une somnolence, altérer la capacité de conduire et entraîner un effet d'accoutumance en cas d'utilisation inappropriée. Les personnes qui, en raison de leurs caractéristiques génétiques, transforment rapidement la codéine en morphine doivent en particulier faire preuve de prudence, car cela peut déclencher des problèmes respiratoires. L'utilisation des antitussifs doit donc être limitée à quelques jours.

Conclusion: comment soutenir votre corps

Même s'il n'existe pas de remède contre le rhume, les symptômes peuvent être amoindris, voire soulagés, de manière ciblée. Veillez à vous reposer suffisamment, à augmenter votre apport hydrique (boire plus) et à adopter des mesures adaptées pour atténuer les symptômes. Vous aiderez ainsi votre corps à surmonter efficacement le rhume et à se rétablir rapidement. <

HERBAMED

Homöopathie Phytothérapie

Les remèdes d'Appenzell agissent avec force. Partout au monde.

Fabricant de plus de 600 teintures mères

Demandez conseil dans les magasins spécialisés



Lac Fälensee dans l'Alpstein

HERBAMED AG | Austrasse 12 | CH-9055 Bühler
www.herbamed.ch

Les blessures sportives

L'exercice physique est bon pour la santé. Mais le sport peut entraîner des blessures. Il faut alors agir vite et bien.



TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Le sport a le vent en poupe: «Pour la première fois, le pourcentage de non-sportifs a nettement diminué, passant de 26 à 16%», écrit l'Observatoire du sport suisse dans «Sport Suisse 2020». «La grande majorité des sportifs pratiquent le sport pour rester en bonne santé et être en forme». D'autres motifs fréquemment cités sont: le plaisir de bouger, la découverte de la nature, la détente et la réduction du

stress. «À l'âge de la retraite, une des raisons importantes qui entre en jeu: pour 91% des personnes de plus de 64 ans, le sport les aide à bouger au quotidien».

Cependant, le sport n'est pas sans risque. Chaque année, 400 000 Suisses consultent un médecin en raison d'accidents et de blessures liés au sport. Les enfants et les adolescents sont particulièrement touchés par les accidents de sport. Les activités présentant un risque élevé de blessure comprennent le

hockey sur glace, le football, la luge/bobsleigh, le handball, le roller/le patin à roulettes, le basket-ball. Outre les athlètes qui consultent un médecin, un grand nombre de sportifs soignent eux-mêmes leurs blessures.

Dans la plupart des accidents de sport, les articulations et les tissus mous sont blessés par des forces de pression, de choc et de traction, tandis que la peau reste généralement indemne. Celui qui réagit correctement après un incident se rétablira plus rapidement.

Courbatures

Les courbatures peuvent être douloureuses, mais disparaissent après quelques jours de repos; des exercices légers et des massages doux sont autorisés. Des anti-inflammatoires et vasodilatateurs sont disponibles en pharmacie et favorisent le processus de guérison.

Contractures musculaires

En cas de tensions musculaires, le massage et la chaleur ont fait leurs preuves. Les substances actives favorisant la circulation sanguine, comme les huiles essentielles et la capsaïcine, sont également utilisées. Les bandes adhésives, qui fixent la peau, favorisent la circulation sanguine et soulagent ainsi la douleur.

Élongations (déchirures musculaires)

Les étirements excessifs des muscles et des tendons peuvent entraîner des claquages et des déchirures musculaires. Il convient d'agir rapidement selon la règle GREC (en Anglais RICE (Rest Ice): Glace (refroidir; ne pas appliquer la glace directement sur la peau), Repos, Élévation, Compression (appliquer un bandage compressif). Si un analgésique est nécessaire, il faut utiliser un anti-inflammatoire.

Entorses

En cas d'entorse, l'articulation a été blessée. Les symptômes comprennent une sensibilité à la pression, un épanchement articulaire, un gonflement local et une limitation des mouvements. Comme pour l'élongation, il convient de suivre la règle GREC en cas d'entorses. Les anti-inflammatoires sont également utiles. Les bandages aident à stabiliser l'articulation.

Contusions, ecchymoses

Un choc violent sur les tissus corporels peut provoquer une contusion ou une ecchymose avec une blessure visible. L'eau et le sang s'accumulent dans les tissus. La règle GREC est également utile en cas de contusions. Celles-ci sont certes très douloureuses mais guérissent généralement d'elles-mêmes. En cas d'hématomes, les pommades et les gels à l'héparine sont efficaces.

Égratignures, écorchures et lacérations

Les petites blessures, comme celles causées par une chute, sont courantes. Par exemple, les plaies et les lésions à la tête ou des éraflures aux bras et aux jambes. La plaie doit d'abord être nettoyée puis désinfectée. Ensuite pour la protéger avec un pansement, la pharmacie est le premier point de contact. En fonction de la phase de cicatrisation et de l'état de la plaie – saignante, sèche, suintante – un pansement différent est optimal. Le personnel spécialisé peut également juger s'il est préférable de consulter ou non un médecin. <

JÜRIG LENDEMANN est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.



Mieux vaut prévenir que guérir

Les conseils suivants vous permettront de prévenir les blessures:

- > Échauffez-vous avant de faire du sport.
- > Après une pause (vacances, maladie, sport saisonnier), reprenez progressivement le sport. Non seulement les muscles doivent être reconstruits, mais aussi les schémas de mouvement réactivés.
- > Il existe des équipements de protection pour de nombreux sports. N'hésitez pas à les utiliser.
- > Protégez-vous des rayons UV et des tiques lorsque vous êtes à l'extérieur.
- > Buvez suffisamment d'eau.



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

Mobile sans douleur avec Soufrol® Arthro Crème.

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

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

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

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

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

Gebro Pharma AG, CH-4410 Liestal, Tél.: +41 61 926 88 33, Fax: +41 61 926 88 44, www.gebro.ch

Soufrol® Arthro

Crème



Contient du soufre organique (MSM)

Actif sans douleur

- ✓ Effet analgésique rafraîchissant
- ✓ Favorise la mobilité articulaire
- ✓ Efficace contre les inflammations et les gonflements des articulations



BON DE CHF 5.–

Offre valable jusqu'au **28.02.2025**, non cumulable.

AA-SAC5-01.25-FR

Vous bénéficiez d'une réduction de CHF 5.– lors de l'achat d'un tube de 120 g de Soufrol® Arthro Crème **dans votre pharmacie ou droguerie.**



 Gebro Pharma | Un plus pour la vie

Information pour le commerce spécialisé:
Envoyer le coupon avec les reçus et les informations à finance@gebro.ch (TVA 8.1 % incluse).





Les pharmacies: des partenaires indispensables dans le secteur de la santé

Hausse des coûts de la santé, primes élevées, manque de médecins généralistes, surcharge des services d'urgence, pénuries de médicaments... les défis du système de santé sont nombreux... Les pharmacies s'efforcent de contribuer durablement, par leurs prestations, à la sécurité de l'approvisionnement et à l'allègement du système de santé, sans faire augmenter davantage les coûts. Voici quelques chiffres intéressants et un jeu-concours pour tester vos connaissances factuelles à ce sujet.

TEXTE: SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Chaque jour, plusieurs centaines de milliers de personnes se rendent dans l'une des 1800 pharmacies publiques de Suisse pour se procurer des médicaments, obtenir des conseils de santé ou bénéficier d'une prestation de prévention. Dans de nombreux cas, les pharmacies peuvent résoudre directement et à moindre coût des problèmes de santé simples grâce à des conseils rapides et ciblés. Les pharmaciennes et pharmaciens sont de plus les spécialistes des médicaments: ils possèdent des connaissances approfondies en pharmacologie, chimie et sciences biomédicales, ce qui leur permet de maîtriser parfaitement les mécanismes d'action des médicaments, d'en expliquer les effets et d'identifier les interactions potentielles. Tout au long des heures d'ouverture de la pharmacie, les clientes et clients y ont à leur disposition un professionnel de la santé. Ce que beaucoup de personnes ignorent encore: en Suisse, les pharmaciens peuvent délivrer certains médicaments soumis à ordonnance même sans prescription médicale. À une période marquée par la pénurie de médecins de famille, le vieillissement de la population et l'augmentation des maladies chroniques, les pharmacies assument un rôle important en tant que premier point de contact pour les soins médicaux de base.

Vue d'ensemble des prestations officielles les plus fréquentes

Prévention

- Dépistage des maladies cardiovasculaires
- Mesure de la tension artérielle
- Mesure de la glycémie
- Mesure du cholestérol/lipides sanguins
- Vaccination et conseils en matière de vaccination
- Dépistage du cancer du côlon
- Autotest du VIH
- Comprimés d'iode de potassium (traitement d'urgence)
- Validation traitement



Prise en charge

- Triage approfondi et consultation en pharmacie
- Remise de médicaments soumis à ordonnance sans prescription médicale dans des cas justifiés
- Examens (p. ex. prélèvement pharyngé, otoscopie, analyse d'urine)
- Analyses et mesures de valeurs médicales (pression artérielle, glycémie, cholestérol, CRP, etc.)
- Fabrication de médicaments (préparations magistrales)
- Formules propres (spécialités de comptoir)
- Bas de contention
- Contrôle des poux
- Contraception d'urgence (« pilule du lendemain »)
- Soins des plaies
- Retrait de tiques
- Traitement par antidote (intoxications)
- Service de garde
- Informations sur les médicaments (interactions, effets, indésirables, etc.)



Une grande confiance dans les équipes de pharmacies

La population suisse apprécie les soins de premier recours fournis par les pharmacies, les qualifiant de très bons. C'est ce que montre un sondage représentatif réalisé par l'institut de recherche Sotomo en 2022. Parmi les personnes interrogées, 92% ont évalué positivement l'offre des pharmacies. En outre, le personnel des pharmacies figure parmi les premiers interlocuteurs qui jouissent de la confiance de la population lorsqu'il s'agit de problèmes de santé mineurs, en deuxième place après les médecins. La population entretient un lien de confiance avec les pharmacies: en effet, 93% des personnes interrogées ont un médecin de famille, mais 82% se rendent systématiquement ou généralement dans la même pharmacie. La population fréquente davantage les pharmacies que les cabinets médicaux, ce qui souligne leur rôle crucial dans les soins de premiers recours.

Prévention et promotion des génériques et des biosimilaires

Les pharmacies contribuent à la maîtrise des coûts de la santé, non seulement en délivrant des médica-

ments, mais aussi en effectuant un précieux travail de prévention. Les pharmaciens proposent par exemple des vaccinations sans rendez-vous et peuvent donner de nombreux conseils de prévention. Pour l'instant, la vaccination en pharmacie n'est pas remboursée par l'assurance obligatoire des soins (AOS), mais cela pourrait bientôt changer puisque le Parlement est en train de réviser la loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal). Ainsi, la prise en charge des coûts des vaccins par l'AOS pourrait devenir possible dans les pharmacies.

La promotion des génériques et des biosimilaires est également très importante. Or, il y a encore du potentiel en Suisse dans ce domaine, car les génériques sont moins utilisés chez nous qu'à l'étranger. Le Conseil fédéral mise sur des alternatives moins chères et prévoit des économies annuelles d'environ 250 millions de francs grâce à l'introduction d'une quote-part plus élevée pour les médicaments plus chers et à l'adaptation des prix des génériques. Les pharmacies jouent également un rôle important dans ce contexte en informant de manière ciblée leur clientèle sur les alternatives bon marché.

Suivi

- Accompagnement pharmaceutique et observance thérapeutique (p. ex. myCare Start)
- Analyse de médication (optimisation du traitement)
- Mesure de valeurs médicales (allergies, asthme, BPCO, diabète, pression artérielle, etc.)
- Systèmes pour la prise de médicaments (mise sous blister, semainiers)
- Ordonnance électronique
- DEP (dossier électronique du patient)
- Substitution générique
- Assistance pharmaceutique en EMS
- Assistance pharmaceutique aux hôpitaux et services de soins à domicile
- Traitement des addictions (alcool, opioïdes)
- Usage raisonné des antibiotiques et lutte contre les antibiorésistances



Conseils

- Conseils pour la grossesse et l'allaitement, enfants
- Conseil en diététique
- Conseils aux diabétiques
- Pharmacie de ménage
- Produits pour l'incontinence
- Médecine complémentaire/phytothérapie
- Conseils aux voyageurs, y. c. conseil vaccinal
- Téléconsultation pharmaceutique
- Utilisation d'appareils (tensiomètre, inhalateur)
- Conseils sur les nutriments vitaux (p. ex. analyse minérale des cheveux)
- Conseils pour le sevrage tabagique



Les pharmacies génèrent des économies et favorisent ainsi la baisse du coût des médicaments

Un fait souvent ignoré est que les pharmacies accordent des rabais significatifs sur les médicaments. Depuis des années, les pharmacies sont les seuls fournisseurs à accorder aux caisses maladie un rabais de 2,5% sur les médicaments de la liste des spécialités (LS). Cela représente plusieurs millions de francs d'économies annuelles pour les personnes assurées – une contribution qu'aucun autre groupe professionnel du secteur de la santé n'apporte.

De plus, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) vérifie tous les trois ans les prix des médicaments de la liste des spécialités (LS), permettant ainsi de réaliser des économies de plus de 3,8 milliards de francs ces dernières années. Ces baisses de prix n'ont pas seulement un impact sur le prix d'usine des médicaments, mais aussi sur la part de distribution qui, selon la loi, devrait couvrir les coûts des prestations logistiques liées à la délivrance des médicaments. Cela représente un défi pour les pharmaciens, car ils doivent pouvoir payer les frais de transport, d'infrastructure et de personnel qui augmentent régulièrement.

Seuls 2,46% des coûts totaux des soins de santé sont imputables aux pharmacies.

En 2022, la part des coûts attribuée aux pharmacies s'élevait à 7%. Mais ce chiffre comprend également la part des prix des médicaments et des dispositifs médicaux qui revient aux fabricants. Si l'on déduit cette part, seuls 2,46% des coûts sont directement imputables au canal des pharmacies pour l'approvisionnement en médicaments, le conseil et d'autres prestations. La part des pharmacies dans le système global reste donc très faible, bien que leurs prestations améliorent considérablement l'accès aux soins de santé et la sécurité de l'approvisionnement pour de nombreuses personnes.

Les pharmacies, une solution durable dans le système de santé

Malgré une demande croissante, une population en augmentation et des exigences de santé de plus en plus complexes, la contribution des pharmacies à la stabilisation des coûts de la santé reste considérable. Elles soulagent les médecins de famille, les services d'urgence et encouragent la prise correcte de médicaments. Leur rôle devient de plus en plus indispensable, notamment dans les zones rurales où l'accès aux soins médicaux est souvent limité.

Pour continuer à développer la maîtrise durable des coûts par les pharmacies, il est crucial d'intégrer enfin les services des pharmacies dans l'assurance obligatoire des soins (AOS). En outre, les différences cantonales dans l'offre de vaccination, très appréciée par la population, devraient absolument être harmonisées conformément à la recommandation de la Commission fédérale pour les vaccinations (CFV), ce qui permettrait d'améliorer l'accès aux services de prévention.

Les pénuries de médicaments sont un problème persistant

Les ruptures d'approvisionnement n'ont cessé d'augmenter ces dernières années et stagnent aujourd'hui à un niveau élevé. Les pénuries d'approvisionnement concernent toutes les catégories de médicaments, mais en premier lieu les médicaments bon marché dont les brevets ont expiré, qui sont les plus touchés.

Le prix élevé des médicaments de la liste des spécialités (LS) fait l'objet de nombreux débats et de diverses mesures. Malheureusement, ces débats se focalisent souvent sur le prix des génériques, qui est beaucoup plus élevé qu'à l'étranger. Or, c'est précisément dans ce segment des médicaments bon marché, principalement utilisés dans les soins de base par les cabinets médicaux et les pharmacies, que les pénuries sont les plus importantes: plus d' $\frac{1}{3}$ des médicaments à moins de 11 francs ont fait défaut l'année dernière. Les pharmacies sont en première ligne pour faire face à cette problématique. Elles investissent énormément de temps afin de trouver des alternatives thérapeutiques sans compromettre la qualité des soins et en conseiller et rassurer les patients. <

Faits et chiffres instructifs des pharmacies suisses



La publication Faits et chiffres fournit des données de référence sur le système de santé, les prestations des pharmaciens et, de manière générale, sur la profession de pharmacien. Elle répond à toutes les questions relatives à l'importance des pharmacies en Suisse en matière de politique de la santé et d'économie publique.

<https://pharmasuisse.org/fr/politique-et-medias/faits-et-statistiques/faits-et-chiffres>

A propos de janvier

En tant que premier mois de l'année, janvier est dédié au dieu romain Janus. Selon la tradition, il fut introduit par Numa Pompilius, roi de Rome, vers 700 av. J.-C. Janvier était alors le onzième mois de l'année et comptait 29 jours. Vers 450 av. J.-C., le début de l'année fut déplacé au 1er janvier et, avec l'introduction du calendrier julien, le mois passa à 31 jours.



Le bonheur comme droit fondamental

Le Bhoutan est le seul pays au monde à avoir instauré un indice du bonheur, le «Gross National Happiness Index (Index National Brut du Bonheur)» (GHI). Alors qu'en

Europe, la croissance économique est toujours considérée comme un indicateur de la prospérité d'une société, le petit royaume du Bhoutan mise sur le GHI, un critère beaucoup plus durable, qui prend également en compte la protection de l'environnement et les facteurs sociaux.

Yoga pour le visage

L'entraînement musculaire nous permet de maintenir notre corps en forme. Et qu'en est-il de notre visage, qui possède tout de même 43 muscles différents? Le yoga du visage peut renforcer ces muscles, favoriser la circulation sanguine et lutter efficacement contre les rides. Grâce à des exercices réguliers et ciblés, les contours du visage sont mieux définis, les traits paraissent globalement plus détendus et le visage à un aspect plus tonique et revitalisé.



Cette fois, ça va marcher

Une première étape pour tenir les bonnes résolutions prises en début d'année: écrire ses objectifs, ce que l'on a décidé de faire. Cela aide à réfléchir plus intensément à ce qui est vraiment important. Fixez-vous également des buts concrets et des délais, et récompensez-vous régulièrement pour vos réussites. Et pour rester motivé, recherchez du soutien auprès de personnes partageant les mêmes résolutions.

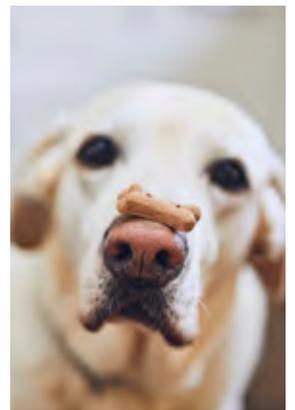


Une faune fascinante

Les crocodiles peuvent survivre environ trois ans sans manger. Les requins, eux, produisent constamment de nouvelles dents – jusqu'à 30 000 au cours de leur vie. Une tarentule qui perd une patte peut en faire pousser une nouvelle. Les poulpes utilisent leurs bras pour goûter et sentir. Les tortues ressentent les sensations à travers leur carapace. Et la langue des girafes est si longue que celles-ci peuvent se lécher les oreilles.

Records animaliers

Le chien «Monkey» détient le record du monde pour être parvenu à tenir en équilibre 26 biscuits pour chiens apposés sur son nez! Le Border Collie/Croisé Kelpie «Ozzy» a également établi un record impressionnant: il a parcouru 3,5 mètres en équilibre sur une corde en 18,22 secondes. En 2012, la chèvre «Happy» a établi un record mondial, en faisant du skateboard sur 36 mètres en seulement 25 secondes.



Comment participer?

Par courrier postal: astreaPHARMACIE, Baarerstrasse 112, 6300 Zoug.

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

Date limite d'envoi: 28 février 2025. 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.



Nous offrons 10 sets de désodorisants Skyvell d'une valeur de 59,90 francs chacun.

Quelques miches		L'isthme de Suez la relie à l'Asie			Cri du mouton	Jus de pommes fermenté	Afrique Équatoriale	Adjectif possessif		Homme grossier		Désigne une femme	On en fait de la tisane		Détachés de la charrette
			1		Sommet entre FR et VD (3m.)										
Grande baie		Abjure						Hébergements temporaires		Variante du préfixe in			Pensée spontanée		Monnaie géorgienne
					Parasite du tube digestif		Baie poussant en grappes				4				
Éleveuse de porcelets		Rempli de lumière		Comme les petits cochons du conte					5	On l'écrit en fin de lettre		Accord entre deux parties			
Pillée							Sécrétion de la peau			Type de monastère					2
				Végétal ligneux à tronc		Doué d'un jugement réfléchi					8	Donnes ton vote			
Caché	Figurines grecques antiques		Assistances												3
Intitula						Chan-teur britannique (Ed)	Chiens courts sur pattes								
			Mettre en pièces		Préposition latine										
Amas de sable dans la Loire		Dieu créateur de l'hindouïsme													
Le coin du feu					Champignon	Déroba									
Sommet fribourgeois (2m.)		Ornement architectural		Pieds de vigne											
			6												
Salutation romaine				Se nourrit d'herbe											
Paroles données															7

Skyvell
Air Frais Naturel

1 Spray Incident aigu

2 Gel-peut constante dans à l'intérieur

3 Multi Use Textiles et plus

Odeurs d'incontinence

Odeurs de sueur

Odeur de mois

Odeurs de plaie

intérieurs Chambre des patients

fauteuil et coussins

Skyvell fonctionne bien

www.skyvell.com

Solution



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

FIBRE ALIMENTAIRE

Notre réponse à vos questions

«L'huile d'arbre à thé est censée être efficace pour soulager de nombreux maux. Quelles sont les principales propriétés de cette huile et comment l'utiliser?»

Pharmacienne: «L'huile de tea tree est obtenue à partir des feuilles de l'arbre à thé australien (*Melaleuca alternifolia*) et s'est imposée comme «remède grand-mère» polyvalent. Ses propriétés antimicrobiennes, anti-inflammatoires et cicatrisantes trouvent de nombreuses applications en naturopathie. Cependant, l'huile de tea tree ne doit jamais être appliquée pure sur la peau – elle doit être diluée –, car elle peut provoquer des irritations sur les peaux sensibles. En outre, elle est destinée uniquement à un usage externe et ne doit pas être ingérée. Les femmes enceintes, allaitantes et les personnes à la peau sensible doivent consulter leur pharmacien avant toute utilisation.

Voici les principales utilisations:

- > Impuretés cutanées et acné: L'huile d'arbre à thé peut combattre les bactéries responsables des boutons. Avant utilisation, quelques gouttes sont mélangées à de l'eau ou à une autre huile (comme l'huile de coco ou de jojoba).
- > Traitement de plaies mineures: Les petites coupures ou égratignures peuvent être facilement désinfectées avec de l'huile d'arbre à thé. Ici aussi, elle doit être appliquée diluée sur la peau préalablement nettoyée.
- > Soins du cuir chevelu: L'huile de tea tree peut soulager les démangeaisons et réduire les pellicules. Quelques gouttes sont alors ajoutées au shampoing pour obtenir un soin du cuir chevelu.
- > Hygiène buccale: Elle est parfois recommandée pour lutter contre la mauvaise haleine ou les inflammations de la bouche. Diluée dans de l'eau, elle sert de bain de bouche, en veillant à bien recracher le mélange après utilisation.» <

Conseils
et suivi 
votre-pharmacie.ch



IMMUN Biomed® est une quadruple association judicieuse pour votre système immunitaire

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

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

Biomed AG,
CH-8600 Dübendorf
biomed.ch

Les brosses interdentaires EMOFORM Brush'n Clean pour un nettoyage optimal des espaces interdentaires



Saviez-vous que les espaces interdentaires représentent environ 30 % de la surface des dents? Les espaces interdentaires sont particulièrement sensibles aux caries et

ne peuvent régulièrement pas être atteints de manière satisfaisante avec une brosse à dents normale.

Avec les brosses interdentaires EMOFORM Brush'n Clean, vous pouvez nettoyer vos espaces interdentaires de manière simple et rapide. Elles sont exemptes de métal, contiennent du fluorure de sodium pour la protection contre les caries et disposent d'un revêtement en caoutchouc élastique pour éviter des blessures aux gencives. Elles sont disponibles en deux tailles (M/L et XL).

Dr. Wild & Co AG
4132 MuttENZ
wild-pharma.com

NOUVEAU

REMEDERM DRY SKIN
SOIN INTENSIF AVEC
10 % D'URÉE



SOIGNE DE MANIÈRE CIBLÉE
LES PEAUX TRÈS SÈCHES ET
SUJETTES À L'ECZÉMA ATOPIQUE
OU À LA DESQUAMATION.

Une peau sèche, irritée et sujette à l'eczéma atopique ou à la desquamation ne peut plus jouer son rôle de barrière naturelle. Elle perd sa capacité à retenir l'humidité. Cela peut provoquer des tiraillements, des irritations, des démangeaisons et des rougeurs. L'urée hautement dosée contenue dans le Lait Corporel 10% Urée hydrate intensément la peau pendant 48 heures, renforce sa fonction de barrière naturelle et apaise les démangeaisons.

CADEAU*

