



# astrea

## pharmacie



**Restez zen!**

Nourriture  
des nerfs

**Alimentation  
pour bébé**

Le meilleur choix naturel

Longévité

# Conseils pour une vie longue et saine



Entretien avec  
Tim Mälzer





**Ericka Backoff**  
vient du Mexique  
et vit avec une  
maladie chronique

# Impulser le changement

## Engagement pour notre société

Depuis plus d'un siècle, nous nous engageons pour le soutien des personnes atteintes de maladies chroniques.

Nous nous concentrons sur une approche holistique visant à améliorer la santé et accroître le bien-être. Grâce à la prévention, à l'innovation et à la durabilité écologique, nous contribuons à améliorer la qualité de vie.

Plus d'informations : [novonordisk.ch](https://novonordisk.ch)

**Tirage total**

101000 exemplaires

**Numéro**

5 - mai 2025

**Édition**

Healthcare Consulting Group SA

Siège social:

Baarerstrasse 112, 6300 Zug

Adresse postale:

Hauptstrasse 10,

5613 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**

Healthcare Consulting Group AG,

Medienfabrik GmbH

**Production**

Kromer Print AG

ISSN 2813-9194

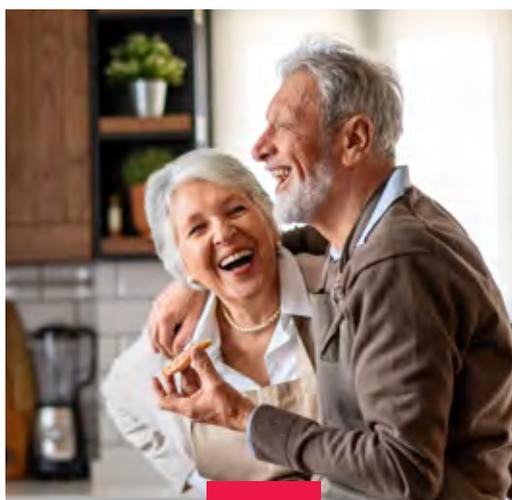
**Copyright**

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.

Photos Cover:

kerkezz/stock.adobe.com,

©RTL\_Deutschland (Tim Mälzer)



4



14



30

## Thème principal

- 4 Longévité: Conseils pour une vie longue et saine

## Nutrition

- 14 Lait maternel: Le meilleur choix naturel
- 30 Restez zen!

## Santé

- 7 Comment fonctionne notre audition – et ce qui la met en danger
- 11 Plus de saveur et moins de privations, même avec le diabète
- 12 Accident Vasculaire Cérébral (AVC) Toujours une urgence!
- 22 Testez vos connaissances: infection urinaire
- 25 Série plantes médicinales: Passiflore

## Personalités

- 8 Tim Mälzer: «La nourriture dans les maisons de retraite est un vrai problème»

## Pour les enfants

- 17 Question d'enfant: «À quoi servent les nerfs?»
- 18 Poster pour les enfants
- 20 Des énigmes amusantes

## Votre pharmacie

- 26 Sur les talons de la «première» pharmacienne de Suisse
- 35 Conseil de la pharmacie: maux de tête

Un cadeau de  
votre pharmacie

Le prochain numéro  
d'astreaPHARMACIE sera  
disponible en pharmacie  
dès le 2<sup>e</sup> juin 2025.



# Conseils pour une vie longue et saine

---

Les gens vivent de plus en plus vieux. Mais comment influencer positivement le processus de vieillissement afin de rester actifs et en bonne santé le plus longtemps possible? Voici les principales conclusions de la recherche sur l'anti-âge et la longévité.

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

La quête d'une vie longue et saine est aussi vieille que l'humanité elle-même. De plus en plus de scientifiques s'efforcent de décrypter les facteurs qui favorisent notre santé à long terme, ralentissent le processus de vieillissement et améliorent la qualité de vie à un âge avancé.

### Anti-âge et nutrition

Une alimentation saine et équilibrée est l'un des facteurs les plus importants pour une vie longue et en bonne santé. Il est prouvé qu'elle prévient l'obésité et le développement de maladies chroniques. L'idéal est le régime méditerranéen, riche en légumes, céréales complètes, légumineuses, fruits frais, avec une consommation modérée de poisson et une faible quantité de produits laitiers et de viande. La modération est de mise en ce qui concerne l'alcool et le sucre. Ce dernier peut favoriser le surpoids, les caries dentaires et les inflammations dans le corps, augmentant ainsi le risque de diverses maladies chroniques telles que les maladies cardiaques. Une alimentation riche en sucre peut en outre entraîner une résistance à l'insuline et des troubles métaboliques qui, à long terme, nuisent à la santé.

### Longévité et compléments alimentaires

Les antioxydants, présents par exemple dans les baies, les légumes à feuilles vertes, les noix et les graines, réduisent les dommages cellulaires causés par les radicaux libres et peuvent ainsi ralentir le processus de vieillissement. Les acides gras oméga-3, que l'on trouve dans les poissons gras comme le saumon et dans les huiles végétales telles que l'huile de lin ou de noix, ont un effet anti-inflammatoire. Si l'alimentation ne suffit pas à couvrir les besoins de l'organisme en vitamines, minéraux et oligo-éléments, il est recommandé de prendre des compléments alimentaires appropriés.

### Jeûne et longévité

Ce n'est pas seulement ce que nous mangeons qui est important, mais aussi la quantité. Restreindre l'apport calorique sans malnutrition peut ralentir le vieillissement. Cela se voit clairement dans la population de l'île japonaise d'Okinawa, connue pour son nombre élevé de centenaires. L'un des facteurs de

**«Faire de l'exercice ne maintient pas seulement jeune, mais rend aussi la vie plus agréable.»**



**Les antioxydants protègent les cellules contre le vieillissement prématuré.**

longévité, outre les gènes et le soutien social, concerne l'alimentation. Les habitants d'Okinawa sont convaincus qu'il faut s'arrêter de manger lorsqu'on est rassasié à 80%. Une restriction calorique modérée améliore la santé cellulaire, réduit l'inflammation et diminue le risque de diabète, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Le jeûne intermittent (dit «par intervalles») a également un effet anti-inflammatoire: on mange par exemple pendant huit heures et on s'abstient de manger pendant seize heures par jour. Selon une étude récente, le jeûne par intervalles peut non seulement aider à perdre du poids, mais aussi influencer positivement le microbiome intestinal (composition des bactéries dans l'intestin) et le système immunitaire.

### Activité physique et longévité

Une activité physique et sportive régulière est essentielle pour vivre longtemps et en bonne santé. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande aux adultes de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine. Le sport réduit la tension artérielle et diminue ainsi le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Il est préférable de compléter l'entraînement d'endurance par deux séances de musculation par semaine. Cela permet de lutter contre la perte osseuse et la fonte de la masse musculaire liées à l'âge.

### Anti-âge et sommeil

Pendant le sommeil, les cellules se régénèrent, ce qui renforce le système immunitaire. Chez les personnes souffrant de manque de sommeil chronique, les taux d'inflammation dans le corps augmentent, accélérant ainsi le processus de vieillissement. L'idéal est de dormir entre sept et neuf heures par nuit. Un sommeil réparateur a également un effet positif sur le cerveau: il améliore la mémoire et les fonctions cognitives et réduit le risque de maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer.

La qualité du sommeil peut être optimisée grâce à une alimentation saine et à une activité physique régulière. Il est préférable d'éviter les repas copieux, la caféine, l'alcool et l'utilisation de médias électroniques comme les smartphones, les tablettes ou la télévision juste avant d'aller se coucher. La plupart des écrans émettent une lumière bleue qui réduit la production de mélatonine, une hormone qui facilite le sommeil. En outre, l'utilisation des réseaux sociaux ou répondre à des e-mails tard le soir peut entraîner une stimulation mentale qui rend l'endormissement plus difficile.

### Freiner le processus de vieillissement grâce à la gestion du stress

Le stress chronique peut raccourcir l'espérance de vie en augmentant la tension artérielle, en favorisant les inflammations et les dommages cellulaires. Si le corps sécrète continuellement des hormones de stress comme le cortisol, le processus de vieillissement s'accélère, aggravant le risque de développer divers problèmes de santé.

Un sommeil suffisant, une activité physique régulière et une alimentation saine contribuent à mieux gérer le stress. Le yoga, les exercices de respiration ou la méditation réduisent également le niveau de stress et favorisent la longévité. Enfin, cultiver des hobbies et des contacts sociaux aide à diminuer le stress et à rester plus longtemps en bonne santé. <



**Susanna Steimer Miller**

est journaliste indépendante et conseillère en communication. Elle écrit sur des sujets liés à la santé, à la nutrition, aux enfants et aux animaux de compagnie. Elle gère également la plateforme parentale trilingue [www.baby-und-kleinkind.ch](http://www.baby-und-kleinkind.ch).

Louis  
Widmer  
SWISS + DERMATOLOGICA



## nutriderm

Soins riches et nourrissants  
pour une régénération intense.  
Aussi pour la peau sensible.

Les produits nutriderm nourrissent, lissent et régénèrent intensément la peau. Des substances actives hautement efficaces, comme le complexe de biostimulateurs de Louis Widmer et Gatuline® Radiance, stimulent le renouvellement cellulaire et donnent un grain de peau radieux, régulier et soigné.



NOUVEAU  
DESIGN  
FORMULE  
ÉPROUVÉE

Plus de détails



Compétence dermatologique.  
Excellence cosmétique. Depuis 1960.



# Comment fonctionne notre audition – et ce qui la met en danger

Du son à la perception: comment entendons-nous?

## TEXTE: RÉDACTION

Nos oreilles accomplissent des choses étonnantes: les ondes sonores pénètrent dans le conduit auditif par le pavillon de l'oreille et atteignent le tympan. Celui-ci se met à vibrer et transmet le mouvement aux osselets de l'oreille – le marteau, l'enclume et l'étrier. Ces derniers renvoient l'impulsion à la cochlée (partie auditive de l'oreille interne) remplie de liquide, où des milliers de cellules ciliées sensorielles transforment les stimuli en signaux électriques. Le nerf auditif transporte ces signaux jusqu'au cerveau, où ils sont interprétés comme de la parole, de la musique ou des bruits environnants.

La capacité de détecter la direction, la hauteur et le volume d'un son résulte de la coopération complexe des deux oreilles. Les sons diffèrent par leur fréquence (hertz, Hz), les bruits par leur pression acoustique (décibels, dB). Les jeunes entendent jusqu'à 20 000 Hz; avec l'âge, cette plage diminue considérablement.

## Sens de l'équilibre: bien plus que la simple audition

L'oreille interne abrite également l'organe de l'équilibre: trois canaux semi-circulaires et des organes dits otolithiques enregistrent les changements de position et d'accélération. S'il existe des troubles fonctionnels – comme une inflammation ou des problèmes circulatoires – des vertiges, des nausées ou même des chutes peuvent survenir.

## Causes fréquentes de perte auditive

Une perte auditive peut se manifester de manière insidieuse ou soudaine. Les quatre facteurs déclencheurs les plus courants sont:

**1. Un bouchon de cérumen (bouchon de cire):** s'il y a trop de sécrétions ou si l'écoulement se bloque, un bouchon peut se former, en particulier chez les personnes âgées. Le contact avec l'eau fait gonfler ce bouchon et obstrue le conduit auditif.

**2. L'otite moyenne:** les virus du rhume peuvent remonter jusqu'à l'oreille moyenne par la trompe d'Eustache et y provoquer une inflammation, souvent accompagnée de douleurs et d'une perte auditive temporaire. Les enfants en bas âge sont particulièrement touchés.

**3. Le bruit:** au-dessus de 85 dB (p.ex. trafic routier), les cellules ciliées risquent de subir des dommages permanents. Des événements sonores extrêmes tels que des explosions peuvent même déclencher une perte auditive immédiate et des acouphènes.

**4. La presbyacousie (diminution acoustique liée à l'âge):** une personne sur trois de plus de 65 ans est concernée. Les fréquences particulièrement hautes sont perdues. Sans appareillage, la diminution des performances auditives peut entraîner un déclin cognitif et un retrait social. Un appareil auditif améliore considérablement la qualité de vie. <



## L'aide de votre pharmacie

**Dissoudre le cérumen en douceur:** des gouttes auriculaires spéciales à base d'huile ou de sel, sont disponibles en pharmacie, pour prévenir et dissoudre délicatement le cérumen.

**Conseils en cas de problèmes auditifs:** qu'il s'agisse de troubles aigus ou d'une perte auditive progressive – dans certaines officines, les pharmaciens vous aideront grâce à leur expertise et vous proposeront des tests auditifs. Ils vous recommanderont ensuite la prochaine étape utile.

**Retrait des bouchons de cérumen:** certaines pharmacies offrent en outre la possibilité de contrôler le conduit auditif externe et, si nécessaire, d'enlever les bouchons de cérumen.

# Tim Mälzer: «La nourriture dans les maisons de retraite est un vrai problème»

Pour son nouveau projet, le chef cuisinier de la télévision, Tim Mälzer, s'est installé dans une maison de retraite. Dans une interview, il nous raconte ce qu'il a vécu.

TEXTE: JULIA MARIA SCHULTERS, PHARMACIENNE

Hambourg, en décembre 2024. Tim Mälzer nous a invité dans son restaurant «Bullerei». Sur l'ordinateur portable, la première bande-annonce de son tout dernier projet «Herbstresidenz» (Résidence d'automne) scintille. Après la série à succès «Zum Schwarzwälder Hirsch» (au Cerf de la Forêt-Noire) en 2022, c'est déjà le deuxième format d'inclusion qu'il a accompagné avec l'acteur André Dietz.

L'idée est la suivante: des personnes en situation de handicap s'occupent de personnes âgées dans des maisons de retraite et peuvent suivre une formation qualifiante pour devenir des aides de vie au quotidien. Alors que Dietz s'est surtout occupé des stagiaires dans la série, Mälzer s'est concentré sur les résidents du foyer – et a emménagé pendant plusieurs jours dans une maison de retraite. Deux nuitées incluses. Il est temps de faire le bilan.

**Monsieur Mälzer, maintenant que vous avez été vous-même brièvement résident d'une maison de retraite: avez-vous plus ou moins peur de vieillir qu'avant?**

*Tim Mälzer: Plus. Je crois.*

**Pourquoi?**

*Mälzer: Parce que je sais maintenant que vieillir n'est pas pour les lâches.*

**Que voulez-vous dire par là?**

*Mälzer: J'ai simplement réalisé que tes besoins ne changent pas juste parce que tu vieillis. Ton ressenti ne vieillit pas. Tu deviens peut-être plus lent et plus distrait, mais tes envies, tes peurs, demeurent. Ton enveloppe corporelle se ratatine, mais tes yeux demeurent perçants. Et il y a des moments où je me suis dit: je ne suis pas sûr de vouloir vivre ça plus tard.*

**On ne dirait pas que vous vous sentiez particulièrement à l'aise.**

*Mälzer: Ma chambre était correcte, et j'ai été très bien accueilli par le personnel et les résidents. Mais le foyer n'avait rien de chaleureux. Et en fait, c'est fou: c'est votre dernière maison, mais vous avez l'impression d'emménager dans un hôpital.*

**Qu'est-ce qui vous a autant dérangé exactement?**

*Mälzer: L'atmosphère, l'odeur, les matériaux. Je me suis vite rendu compte que tous les meubles et objets n'avaient qu'une seule fonction: ne pas attirer l'attention, durer longtemps et être faciles à nettoyer.*

**«C'est quand même fou: c'est ta dernière maison, mais tu as l'impression d'emménager dans un hôpital.»**

Tim Mälzer, cuisinier et animateur télé



**Ça ne semble pas confortable.**

*Mälzer: Il manquait des endroits intimes, des espaces de retraite, ces moments au coin de la cheminée que l'on a chez soi. J'étais là de mon plein gré et je savais que je pouvais repartir, mais l'idée que la porte se referme pour toujours derrière moi, c'était vraiment terrible.*

**Mais vous avez ensuite changé beaucoup de choses dans cette maison de retraite...**

*Mälzer: Je me suis demandé: si j'étais chez moi ici, qu'est-ce que je ferais différemment? Nous avons commencé à repeindre les murs. De ce jaune triste, nous sommes passés à des tons verts et chaleureux. L'atmosphère était tout de suite bien plus agréable. Et nous avons fouillé dans les albums photos des résidents et accroché leurs photos personnelles dans le couloir, afin de donner aussi un visage aux gens à l'extérieur de leur chambre.*



**Avez-vous aussi fait la cuisine?**

**Mälzer:** J'ai cuisiné avec les résidents, parce que je suis convaincu qu'ils ont beaucoup de potentiel. Malheureusement, notre société a fini par croire que quelqu'un dans une maison de retraite ne peut plus rien faire. Nous nous chargeons donc de tout pour ces personnes. Mais en faisant ça, on les infantilise. Bien sûr, il y a des résidents qui ont besoin de beaucoup de soutien, mais il y a ceux qui peuvent encore faire plein de choses. Parfois, ils l'oublient.

**Comment avez-vous impliqué tout le monde?**

**Mälzer:** Nous avons épluché des asperges tout en bavardant. Comme à la maison: avec du papier journal sur la table, tous ensemble. Ce jour-là, chacun a mangé sept asperges. Sept! Bien plus que d'habitude! Pourquoi? Parce que tout le monde a participé. C'était incroyablement beau à voir – surtout parce que la nourriture est un vrai problème dans les maisons de retraite.

**Parce que la plupart du temps, ce n'est pas bon?**

**Mälzer:** La nourriture en elle-même était tout à fait correcte. C'était un peu

triste d'un point de vue esthétique, mais bien préparé. Mais j'ai remarqué: ça ne sentait la nourriture nulle part. Ce qui est logique, car tout est cuisiné à la cantine, loin des résidents. Mais on a besoin d'une odeur dans la pièce! Un jour, j'ai fait griller un peu de lard pour moi. Et là, je vois un homme qui jusque-là restait toujours assis à table, silencieux et apathique, sentir lui aussi le bacon. Soudain, il se lève et me sourit. J'ai alors compris: ah, voilà quelque chose qu'on devrait faire plus souvent.

**Faire griller du lard?**

**Mälzer:** Je sais, ça semble banal. C'est ça qui est fou: je n'ai pratiquement rien fait. Nous avons accroché quelques photos, épluché des asperges et rendu tout un peu plus chaleureux. Mais tout à coup, nous nous sommes rendu compte: les gens se parlent à nouveau, ils commencent à évoquer leur chez eux. De tous ces souvenirs est née une énergie incroyable. D'un seul coup, la bande-son était différente.

**On dirait qu'il suffirait de tourner quelques petites vis.**

**Mälzer:** Oui, en gros. Mais le problème, c'est qu'il faut du temps pour ce

genre de chose. Or, le personnel soignant ne dispose pas de ce temps. Nous savions, grâce au «Schwarzwälder Hirsch» (Au Cerf de la Forêt Noire) qu'il y a des gens qui aimeraient travailler dans le domaine des soins gériatriques. Des jeunes gens très motivés qui, en raison d'un handicap, ne trouvent pas de place sur le marché du travail classique. C'est ainsi qu'est née l'idée de combiner les deux. Et puis, par chance, nous avons trouvé une maison de retraite qui a accepté de tenter avec nous l'expérience de la «Résidence d'automne».

**Cela a-t-il été un succès?**

**Mälzer:** C'était magique. Il y a eu un échange et une intensité auxquels on ne s'attendait pas. Les résidents de la maison de retraite ont obtenu ce dont ils avaient besoin. En même temps, ils ont accompagné les élèves dans leur formation. Finalement, une porte s'est ouverte pour tout le monde.

**Quel retour avez-vous eu de la part des soignants?**

**Mälzer:** C'était positif. Au début, nos élèves se chargeaient de tâches toutes simples, comme remplacer les bouteilles d'eau ou préparer les chambres. Rien que cela a permis au personnel soignant de gagner une heure de plus par jour. Cela a créé un soulagement immédiatement mis à profit. Soudain, il y avait à nouveau du temps pour se promener avec les résidents. Du temps pour écouter, du temps pour parler, échanger.

**Et cela a-t-il été durable?**

**Mälzer:** Très durable. Tous les stagiaires ont reçu une offre d'emploi de la part de la maison de retraite. Ceux qui le souhaitaient ont pu rester. La direction de la maison de retraite a tout de suite compris de quoi il s'agissait, à savoir couvrir les sons intermédiaires pour que ceux des timbales puissent mieux se faire entendre.

### Votre projet a donc été un succès total!

**Mälzer:** Oui! Mais je ne vais pas me vanter de ça. J'ai simplement initié quelque chose, je ne suis ni le sauveur ni le soignant. La dernière fois, j'ai bien réussi, c'est à dire au «Schwarzwälder Hirsch», parce que là, par exemple, j'ai contribué à développer un concept pédagogique pour les personnes handicapées dans le secteur de la restauration. Cette fois-ci, j'ai juste lancé quelques idées. C'était du bon sens, un peu d'énergie, un peu d'humour. En fait, je n'ai fait que faire frire du bacon.

### Malgré tout, vous avez pu faire bouger les choses.

**Mälzer:** Je ne peux que me répéter: je n'ai pas été le sauveur. J'utilise ma notoriété, mon visage, pour attirer l'attention sur le sujet. C'est vrai. Mais je voudrais laisser la scène à ceux qui sont vraiment derrière tout ça et qui se consacrent quotidiennement à prendre soin des personnes. Il y a toujours des choses qu'on peut améliorer. Mais il y a des gens qui travaillent dans les maisons de retraite, qui donnent chaque jour le meilleur d'eux-mêmes, qui s'occupent des résidents avec un respect incroyable. Il s'y passe déjà beaucoup de choses positives!

### Avez-vous l'espoir que d'autres maisons de retraite s'inspirent de vos idées?

**Mälzer:** une grande partie de ce que nous avons initié n'a peut-être pas encore été pensé jusqu'au bout. Mais cela peut être une motivation pour entreprendre quelque chose. J'espère donc que tous les téléspectateurs se sentiront inspirés. Je suis sérieux: si tu disposes de deux heures par semaine, vas dans une maison de retraite! Apporte un gâteau ou fais plaisir aux gens en leur offrant des fleurs. Nous ne parlons pas ici d'ergothérapie, mais des nombreuses petites possibilités que chacun de nous a de s'impliquer.



**«Il y a des gens qui travaillent dans des maisons de retraite, qui donnent chaque jour le meilleur d'eux-mêmes, qui s'occupent des résidents avec un respect incroyable.»**

Tim Mälzer, cuisinier et animateur télé

### Pensez-vous que, en tant que société, nous devons nous engager davantage pour soutenir les personnes âgées?

**Mälzer:** Je pense même que c'est notre responsabilité, parce que nous devons beaucoup aux générations qui nous ont précédés. Et je suis convaincu que c'est une perspective qu'on peut ou qu'on devrait peut-être développer: que chaque personne qui vit dans une maison de retraite a aussi été un jour un membre de notre groupe. De plus, il se peut que tôt ou tard, nous devions nous-mêmes aller dans une maison de retraite.

### Beaucoup de gens ne veulent pas y penser.

**Mälzer:** Bien sûr que non. Je l'ai très vite remarqué dans ma propre famille. Nous, les humains, ne voulons pas en parler. La phrase classique, c'est souvent: je mourrai avant d'aller en maison de retraite. C'est probablement

aussi la raison pour laquelle les personnes vivant dans des maisons de retraite reçoivent si peu de visites, notamment de la part de leurs amis. J'ai trouvé cela vraiment désolant. Mais c'est comme ça: personne ne veut y aller, sinon il faut s'y confronter.

### Mais ce serait important à vos yeux?

**Mälzer:** Évidemment. C'est une responsabilité personnelle. Je ne peux que lancer un appel: réfléchissez à la manière dont vous voulez être pris en charge plus tard. Parlez-en avec vos proches. Ça peut paraître dramatique, mais c'est tout à fait possible: tu sors de chez toi le matin et tu ne sais pas si tu remettras un jour les pieds dans cette maison. Si les choses tournent mal, tu te retrouves à l'hôpital à la suite d'un accident. De l'hôpital, tu passes en maison de retraite. C'est malheureusement un chemin très courant.

**Et faut-il s'y préparer mentalement?**

**Mälzer:** cela n'améliorera peut-être pas la situation, mais au moins on sait où on sera soigné, et on en a une idée. De plus, nous avons des élections en Allemagne. Si l'on ne se soucie pas de soi-même, on ne peut pas en vouloir au monde extérieur de prendre des décisions avec lesquelles on n'est pas en adéquation.

**Avez-vous réfléchi à l'endroit où vous voudriez vivre?**

**Mälzer:** je nourris l'idée romantique de continuer à m'occuper de moi chez moi, mais je ne sais pas si ça fonctionnera. L'assistance à domicile me semble une solution intelligente, peut-être même en lien avec une maison de retraite. J'y vais en marchant ou j'y roule en espérant que ce soit tout droit. De préférence à temps, pour que je puisse encore tisser des liens, me socialiser et exprimer moi-même mes besoins.

**Et si c'est finalement une maison de retraite?**

**Mälzer:** Je peux aussi l'imaginer. Mais bien préparé. Et bien sûr, j'espère que nous, en tant que société, contribuerons à apporter des changements positifs aux maisons de retraite. Nous avons la situation actuelle, et à mon avis, il est possible de rendre cet état encore plus convivial, plus humain et plus digne, et ce avec très peu de moyens. Je crois que nous avons pu le montrer dans «Résidence d'automne»: nous n'avons pas déclenché une révolution dans les soins, mais nous avons prouvé qu'il y a du potentiel. Et c'est notre génération et celle de nos parents qui peuvent en profiter désormais. <

## Plus de saveur et moins de privations, même avec le diabète

Commander selon vos envies au restaurant? Ce n'est pas toujours simple pour les personnes diabétiques. La personne qui mesure sa glycémie en se piquant le doigt a un aperçu instantané de son évolution actuelle. Toutefois, le comportement de la valeur de la glycémie entre les mesures reste flou. Il n'est donc pas étonnant qu'une certaine incertitude puisse s'installer. En effet, la réaction précise du corps face à certains aliments n'est pas claire.

Beaucoup de personnes souffrant notamment de diabète de type 2,<sup>1</sup> préfèrent ainsi renoncer à certains plats dont elles ne peuvent évaluer l'impact sur le glucose (par ex. pizza, gratins ou plats de pâtes) ou à d'autres (comme l'alcool) qui peuvent influencer la glycémie. La mesure automatique du glucose permet d'assurer plus de clarté en toute discrétion. La personne qui utilise un capteur de glucose sait plus précisément comment évoluent ses valeurs. Le capteur Dexcom G7 mesure la valeur du glucose en continu et l'envoie toutes les cinq minutes à un récepteur. Le biofeedback en temps réel permet à l'utilisateur de voir avant et après le repas comment sa valeur de glucose se comporte, ce qui simplifie les décisions relatives à la consommation de certains aliments.

**Dexcom G7**

## VOTRE PACK D'ESSAI DEXCOM G7



**Vous êtes diabétique et cherchez à simplifier<sup>2</sup> votre gestion du glucose? Testez gratuitement le Dexcom G7<sup>3</sup>: [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)**



- > Remboursé à tout diabétique sous insulinothérapie par pompe ou schéma basal-bolus dès 2 ans.<sup>4,5</sup>
- > Envoyer l'ordonnance par e-mail ([ch.info@dexcom.com](mailto:ch.info@dexcom.com)) ou par courrier à Dexcom
- > La suppression du paiement anticipé: Dexcom facture directement à la caisse maladie.

<sup>1</sup> Chobot A et al. Diabetes Metab Res Rev. 2018;10:34(7): e3042.

<sup>2</sup> Garg SK, et al. Diabetes Technol Ther. 2022;24(6):373-380.

<sup>3</sup> Test gratuit pour toutes les personnes diabétiques sous traitement par pompe ou sous traitement par insuline basale-bolus.

<sup>4</sup> Dexcom G7 Guide de l'utilisateur. 2024;2:6.

<sup>5</sup> <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendelliste.html>



# Accident Vasculaire Cérébral (AVC) Toujours une urgence!

Un AVC est une perturbation soudaine du flux sanguin vers le cerveau et peut toucher n'importe qui, quel que soit son âge. Agir rapidement est une priorité absolue et peut sauver des vies.

## SPONSORISÉ PAR LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Lorsque l'apport sanguin à certaines parties du cerveau est soudainement interrompu, les cellules cérébrales ne peuvent plus être suffisamment alimentées en oxygène et en nutriments. Elles meurent, ce qui entraîne des lésions permanentes. Les atteintes qui en résultent dépendent de la zone du cerveau affectée. La gravité des séquelles est en revanche corrélée à la durée de l'interruption de l'irrigation sanguine. C'est pourquoi le principe «Time is brain (chaque minute compte pour le cerveau)» s'applique: reconnaître rapidement les symptômes et intervenir de manière décisive et appropriée contribue à prévenir ou à minimiser les séquelles à long terme.

## Comment survient un AVC

En Suisse, environ 16 000 personnes sont victimes d'une attaque cérébrale chaque année. Cela en fait la troisième cause de mortalité dans notre population. Environ un quart des personnes touchées ont moins de 65 ans. La plupart des AVC ou accidents vasculaires cérébraux peuvent être attribués à deux causes principales:

Lors d'un infarctus ischémique, un vaisseau sanguin dans le cerveau est obstrué par un caillot sanguin, appelé thrombus. Le caillot peut se former dans un vaisseau cé-

rébral ou ailleurs dans le corps, se détacher et être transporté jusqu'au cerveau. Environ 85 % des attaques cérébrales surviennent de cette manière.

Seules 15 % des AVC sont dus à une hémorragie cérébrale, causée par la rupture d'un vaisseau sanguin dans le cerveau. Cela entraîne des lésions locales des tissus environnants.

## Signes d'un AVC

Si un ou plusieurs des symptômes suivants sont observés, il s'agit très probablement d'un AVC:

- > Paralysie soudaine généralement unilatérale, troubles sensoriels ou faiblesse, par exemple au niveau du visage, du bras ou de la jambe.
- > Troubles de la parole ou difficultés à comprendre les mots prononcés.
- > Problèmes de vision soudains, souvent unilatéraux, comme une cécité ou une vision double.
- > De forts vertiges, souvent associés à une incapacité à marcher.
- > Maux de tête soudains, inhabituels et violents.

Ces signes sont des signaux d'alarme. La personne concernée ne doit pas se rendre chez un médecin généra-

liste, mais être immédiatement transférée dans un hôpital disposant d'une Stroke Unit, unité spécialisée dans le traitement des AVC. Dans pareil cas, chaque minute compte, car la survie et le pronostic ultérieur dépendent du temps qui s'écoule avant le traitement. Le numéro d'urgence est le 144!

### Un «petit AVC» sans gravité?

On parle souvent de «mini-AVC» pour désigner des troubles transitoires de la circulation sanguine dans le cerveau, connus sous le nom de AIT (Accident Ischémique Transitoire). Ils présentent les mêmes symptômes qu'un AVC, mais les troubles sont de courte durée. En tant que signe avant-coureur d'un AVC imminent, ils doivent impérativement faire l'objet d'un examen médical en urgence. En effet, le risque qu'une «véritable» attaque cérébrale survienne dans les jours qui suivent est très élevé.

### La prévention est possible!

Pour prévenir un AVC, un mode de vie sain joue un rôle important. Cela inclut une activité physique régulière, une alimentation équilibrée de type méditerranéen, la gestion du stress. Tout comme l'arrêt du tabac, une consommation modérée d'alcool et la prévention du surpoids. La tension

artérielle ainsi que les taux de cholestérol et de glycémie doivent être contrôlés régulièrement en pharmacie ou chez le médecin. Si ces valeurs sont trop élevées, il existe un risque accru d'AVC. Un traitement efficace pour ramener ces valeurs à un niveau normal est alors crucial. <

#### Plus d'informations

Vous trouverez de plus amples informations sur la santé cardiaque en général et sur le sujet de l'AVC en particulier, sur le site: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch).

### L'athérosclérose, un facteur de risque majeur

L'athérosclérose, également connue sous le nom de calcification vasculaire, est une maladie progressive des vaisseaux sanguins. Au cours de cette maladie des dépôts de graisses, de cholestérol et d'autres substances s'accumulent sur les parois internes des artères. Ces dépôts, également appelés plaques, rétrécissent les vaisseaux et peuvent considérablement entraver la circulation sanguine. Si une de ces plaques se rompt, un caillot sanguin peut se former et atteindre le cerveau via la circulation sanguine. Là, il obstrue une artère cérébrale et déclenche ainsi un accident vasculaire cérébral ischémique. En outre, l'athérosclérose augmente le risque d'hypertension artérielle, qui, à son tour, accroît le risque d'hémorragie cérébrale.



paralysie subite  
au visage (en particulier  
d'un seul côté)



maux de tête  
soudains, intenses et  
inhabituels



troubles de la vue,  
cécité subite (souvent d'un  
seul œil) ou vision double



vertiges violents  
avec incapacité à marcher



difficultés à parler  
ou à comprendre ce qui  
est dit



paralysie subite dans les bras  
ou les jambes (le plus souvent  
d'un seul côté du corps)



Fondation Suisse  
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

## Reconnaître l'attaque cérébrale. Sauver des vies.

Réagir rapidement sauve des vies. Car en cas d'urgence, chaque minute compte. En présence de l'un des symptômes décrits, **appelez immédiatement le numéro d'urgence 144.**

Pour en savoir plus [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)



# Lait maternel: Le meilleur choix naturel

Le lait maternel est l'alimentation idéale pour les nouveau-nés. Il contient tous les nutriments essentiels nécessaires à la croissance et au développement d'un bébé. Il s'adapte également en permanence aux besoins de l'enfant et offre une protection naturelle contre les infections. Autre avantage: le lait maternel est toujours disponible et à la température idéale.

TEXTE: RÉDACTION

Malgré les avantages de l'allaitement, il existe des circonstances dans lesquelles cela n'est pas possible ou seulement de manière limitée. Dans ces cas, l'extraction du lait maternel peut être une alternative pour continuer à fournir au bébé un lait précieux. Le lait obtenu peut être conservé dans des récipients stériles jusqu'à six heures à température ambiante, trois à cinq jours au réfrigérateur ou jusqu'à six mois au congélateur.

### **Progrès en matière de nutrition infantile: Lait au biberon de haute qualité**

Pour les bébés qui ne peuvent pas être allaités ou qui ont besoin d'une alimentation supplémentaire, il existe des laits infantiles modernes qui constituent une alternative intéressante sur le plan nutritionnel. Au cours des dernières décennies, la composition du lait au biberon s'est considérablement améliorée. Grâce à des recherches intensives, il s'est de plus en plus rapproché du lait maternel.

**«L'allaitement est naturel, mais pas toujours possible. Il existe de bonnes alternatives.»**

Le lait pour nourrissons contient un mélange équilibré de glucides, de protéines et de graisses ainsi que des vitamines et minéraux essentiels. Alors que le lait maternel renferme de nombreuses substances bioactives qui ne peuvent pas être reproduites dans le lait industriel, les bébés se développent également très bien avec du lait au biberon. La fabrication est soumise à des exigences légales strictes et à des contrôles de qualité pour garantir une alimentation sûre.

### **Lait de premier âge et lait de suite: Différences et recommandations**

L'âge du bébé est déterminant dans le choix du lait infantile approprié. On distingue le lait initial (premier âge) et le lait de suite:

- > **Lait initial (Pre ou 1):** Celui-ci convient aux six premiers mois de vie et couvre l'ensemble des besoins nutritionnels du nourrisson. Il peut être donné à la demande, comme le lait maternel.
- > **Lait de suite (2 ou 3):** À partir du sixième mois, le lait de suite peut être donné si le bébé reçoit déjà des aliments complémentaires. Cependant, ce n'est pas une nécessité, car le lait initial reste suffisant. Les sociétés spécialisées suisses recommandent généralement de conserver le lait initial jusqu'à la fin de la première année de vie.

**NOUVEAU**

**Gourdes avec -30% de sucres en moins\***  
grâce à des recettes innovantes à base de fruits, de céréales et de légumes



**Holle**



\*Par rapport aux gourdes habituels. Les ingrédients contiennent des sucres naturellement présents.



Un lait infantile de haute qualité peut également garantir un développement sain.

### Aliments spéciaux: en cas de besoins particuliers

Certains bébés ont des besoins nutritionnels particuliers. Il existe pour cela des formulations adaptées qui répondent à des enjeux de santé spécifiques:

- > **Pour les bébés prématurés ou ayant un poids insuffisant:** ces aliments ont une densité calorique et nutritionnelle plus élevée pour soutenir la croissance de manière optimale.
- > **Pour les bébés souffrant d'allergies:** Les aliments hypoallergéniques (HA) étaient autrefois souvent recommandés à titre préventif, mais les sociétés spécialisées ne les soutiennent plus aujourd'hui en tant que mesure préventive. En cas d'allergie avérée aux protéines du lait de vache, des formules hautement hydrolysées peuvent être utilisées.
- > **Pour les bébés ayant des problèmes digestifs:** Les nourrissons qui régurgitent souvent, qui souffrent de coliques ou de constipation bénéficient d'un lait spécial plus facile à digérer ou qui contient des ingrédients spécifiques pour les soulager.
- > **Pour les bébés atteints de troubles métaboliques ou de maladies:** Des laits adaptés sont disponibles pour les bébés souffrant de maladie cœliaque, d'intolérance au lactose ou d'autres troubles métaboliques. Certains de ces produits ne sont disponibles que sur ordonnance et doivent être utilisés en concertation avec un spécialiste.

### Alimentation complémentaire: Le bon moment

Entre le cinquième et le septième mois, de nombreux bébés manifestent un intérêt pour les aliments solides.

Le niveau de développement individuel de l'enfant doit être pris en compte. Les aliments complémentaires servent d'abord de complément au lait et peuvent être introduits progressivement. Certains bébés préfèrent la bouillie, tandis que d'autres commencent par des aliments qu'ils peuvent manger avec les doigts. Même avec les aliments complémentaires, il est possible de continuer à allaiter ou à donner du lait pour nourrissons afin de garantir une alimentation équilibrée.

Que ce soit grâce à l'allaitement ou au lait infantile de haute qualité, les bébés bénéficient aujourd'hui d'une alimentation sûre et riche en nutriments. Si le lait maternel est considéré comme le meilleur choix naturel, le lait au biberon moderne offre une alternative précieuse. Le bon régime alimentaire dépend des besoins individuels de l'enfant et, en cas d'incertitudes ou d'exigences alimentaires particulières, l'avis d'un professionnel est conseillé. <



À partir du cinquième au septième mois, les bébés peuvent être habitués progressivement aux aliments solides.

# «À quoi servent les nerfs?»

Savais-tu que ton corps envoie des messages en permanence? Bien sûr, pas des messages WhatsApps, mais des messages bien plus importants que ton cerveau retransmet à tes muscles et à tes organes – ou inversement.

Le corps humain est un miracle de la nature: il fait beaucoup de choses automatiquement, sans que tu aies jamais besoin de te concentrer dessus. Ton cœur bat et te maintient en vie, tu respirez, tu clignes des yeux, tu digères tes repas, et ce, heure après heure, jour après jour, année après année. Comment cela est-il possible? Comment le corps peut-il savoir ce qu'il doit faire, quand et comment?

## Un réseau gigantesque

Pour que ton cerveau et ton corps puissent travailler ensemble parfaitement, tu as besoin de nerfs. Tu peux te les représenter comme des autoroutes qui traversent tout ton corps, formant un vaste réseau intelligent relié à ta peau, tes muscles et à tous tes organes. Les nerfs veillent à ce que les messages de ton cerveau soient transportés à la vitesse d'une voiture de course vers la destination requise pour maintenir tes fonctions et réactions corporelles. Si les nerfs ne te permettaient



pas de distinguer le chaud du froid, de ressentir la peur et la douleur ou d'effectuer des mouvements, ce serait très dangereux.

## Comme l'éclair

Les cellules nerveuses communiquent avec ton corps à la vitesse de l'éclair et dans un «langage» particulier: à savoir par des impulsions électriques. Un courant électrique circule donc en permanence dans tes voies nerveuses, ce qui te permet, entre autres choses, de retirer rapidement ta main si tu touches une

plaque de cuisson brûlante. Mais ce n'est pas tout, loin de là. Il existe différents types de nerfs, chacun ayant son propre «petit rôle». Les nerfs moteurs indiquent à tes muscles quand bouger, les nerfs sensitifs transmettent les sensations, les goûts et les odeurs à ton cerveau, et les nerfs autonomes s'occupent de ton rythme cardiaque, de ta respiration et de la digestion. <

## Le savais-tu?

- > Ton cerveau est le centre de contrôle de tout ce qui se passe et coordonne tous les processus de ton corps. Il abrite plus de 100 milliards de cellules nerveuses et plus de 7 billions de connexions nerveuses – un nombre si grand qu'on a du mal à se l'imaginer. Les nerfs sont un cadeau incroyablement précieux de la nature, car sans eux, nous ne pourrions ni ressentir, ni voir, ni penser, ni nous souvenir, ni apprendre, ni rêver, ni sentir, ni goûter, ni même bouger. Tout ce qui rend la vie si unique et précieuse, c'est donc grâce à tes nerfs. Prends soin d'eux et mange toujours bien tes légumes pour qu'ils continuent à fonctionner correctement.
- > Le nerf sciatique est ton nerf le plus rapide. Il s'étend du dos au pied et envoie des signaux à une vitesse allant jusqu'à 400 km/h!
- > Les éponges de mer n'ont ni système nerveux ni cerveau.
- > La pieuvre géante possède près de 500 millions de cellules nerveuses et détient ainsi le record chez les animaux – incroyable!

TANJA BÄRTSCHIGER, ASSISTANTE EN PHARMACIE



VIE ET SANTÉ   
**astrea**  
pharmacie



## Trouve les 10 différences



## Trouve le chemin



## Poster du mois: Le loup



Les loups vivent en groupes familiaux appelés meutes. Ils communiquent à travers les hurlements, le langage corporel et divers sons pour avertir ou appeler leur meute. Les loups sont très timides et évitent généralement les gens.

**BON 5 CHF**  
**B Rabais**

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

Valable jusqu'au **30.06.2025**, non cumulable.



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

 Gebro Pharma

**BON 5 CHF**  
**B Rabais**

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

Valable jusqu'au **30.06.2025**, non cumulable.



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

 Gebro Pharma

# Crampes dans la nuit?

## Soufrol® Muscle Magnesium Crème

Soulage les crampes musculaires locales. Un rafraîchissement agréable grâce à menthol assure la détente et un sommeil paisible.

### Soufrol® Muscle Magnesium Crème agit localement et rapidement en cas:

- ✓ des crampes musculaires
- ✓ des tensions
- ✓ des courbatures

Contient du magnésium et du MSM

Cool

## Soufrol® Arthro

Crème



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

Actif sans douleur

Contient du soufre organique (MSM)

 Gebro Pharma | Un plus pour la vie

# Testez vos connaissances!

Savez-vous comment reconnaître une infection urinaire, comment la prévenir et comment la traiter? Si vous avez des doutes, cela vaut la peine de répondre aux questions du quiz ci-dessous et de parfaire vos connaissances.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

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

## Une infection urinaire (cystite) est...

1. Une infection causée par des bactéries.
2. Une maladie qui peut, dans certains cas, être dangereuse.
3. Un état provoqué par une consommation excessive de liquide.

L'inflammation de la vessie, ou cystite, est une infection bactérienne. Si la maladie n'est pas traitée ou mal soignée, les bactéries peuvent remonter de la vessie jusqu'aux reins et provoquer une pyélonéphrite aiguë, généralement accompagnée d'une forte fièvre et de douleurs intenses.

Les réponses 1 et 2 sont correctes.

## Quelles bactéries sont le plus souvent responsables d'une cystite?

1. *Birkerichia coli*
2. *Escherichia coli*
3. *Linderichia coli*

La plupart des cystites sont causées par la bactérie *Escherichia coli*. Ces agents pathogènes sont naturellement présents dans l'intestin humain. Ils peuvent pénétrer dans la vessie par l'urètre et s'y multiplier, en raison d'une hygiène intime insuffisante ou incorrecte, ou après une activité sexuelle.

La réponse 2 est correcte.



### Quels sont les symptômes typiques d'une infection urinaire?

1. Des nausées et parfois des vomissements.
2. Des urines troubles et malodorantes.
3. De fortes douleurs au niveau de l'estomac.

Une cystite se manifeste par des mictions douloureuses, fréquentes et souvent difficiles, une sensation de brûlure lors de la miction, une forte envie d'uriner ainsi que, souvent, des douleurs spasmodiques dans le bas-ventre. Les urines sont généralement troubles ou nauséabondes et peuvent contenir du sang. En cas de cystite simple, il n'y a généralement pas de fièvre.

La réponse 2 est correcte.

### Quel groupe de personnes est le plus à risque?

1. Les hommes âgés de plus de 60 ans.
2. Les bébés, les jeunes enfants et les enfants jusqu'à environ 6 ans.
3. Les femmes de tout âge.

Un homme sur dix et une femme sur deux auront au moins une fois dans leur vie une cystite. Le fait que les femmes soient beaucoup plus souvent touchées est principalement dû à leur anatomie: chez elles, l'anus et l'orifice urinaire sont beaucoup plus proches l'un de l'autre, et leur urètre est beaucoup plus court que chez les hommes, ce qui facilite l'infection.

La réponse 3 est correcte.



# Cystite?

**Canephron®** soulage les symptômes typiques d'une cystite non compliquée\*



Combinaison éprouvée de plantes



Feuilles de romarin • Petite centaurée • Racine de livèche

\* Utilisé traditionnellement comme traitement de soutien pour des cas de symptômes légers dans le cadre d'infections non compliquées des voies urinaires basses chez la femme adulte après exclusion d'une maladie grave par un professionnel de la santé.

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

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf.  
© Biomed AG. 01/2025. All rights reserved.

**BioMed®**

## Infection urinaire (Cystite)

### Quelles plantes peuvent aider en cas de cystite?

1. Les feuilles de busserole et d'ortie.
2. Les fleurs de berce du Caucase et de lamier blanc (ortie blanche).
3. Les feuilles de romarin, la petite centaurée et la racine de livèche.

Lorsque la maladie évolue sans complications, des tisanes spéciales pour les reins et la vessie, des jus ou des comprimés contenant par exemple des extraits d'airelles, de petite centaurée, de racine de livèche, de feuilles de romarin, d'ortie, de busserole ou de bouleau sont souvent utiles. Selon la plante, les préparations ont un effet anti-inflammatoire, drainant, antispasmodique ou relaxant.

Les réponses 1 et 3 sont correctes.



Photo: Tamara Kulikova/stock.adobe.com

### Comment prévenir les cystites?

1. Utiliser uniquement de l'eau ou des lotions spécifiques pour l'hygiène intime.
2. Se nettoyer de l'avant vers l'arrière pour éviter de transporter des germes.
3. Éviter l'utilisation de sprays intimes et de douches vaginales.

En cas de cystite aiguë, des mesures telles que boire beaucoup pour bien rincer les reins et la vessie, ou maintenir la région de la vessie et des reins au chaud avec des sous-vêtements thermiques ou une bouillotte, sont souvent utiles. La chaleur du lit assure en outre repos et détente. Plusieurs choses peuvent être faites à titre préventif.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

### Dans quels cas faut-il consulter un médecin ou un pharmacien?

1. En cas de température corporelle légèrement élevée.
2. Lorsque l'on ressent une forte douleur dans la région des reins.
3. Dès que l'on découvre du sang dans les urines.

En cas de forte fièvre, de douleurs dans la région des reins, d'une sensation générale de malaise, de nausées, de vomissements ou de présence de sang dans les urines, il est indispensable de demander un avis médical et de recevoir un traitement approprié. Dans ces cas-là, il est souvent nécessaire de prendre un antibiotique.

Les réponses 2 et 3 sont correctes. <

## FEMANNOSE<sup>®</sup>N

Pour le **traitement aigu** et la **prévention** des cystites

# Finie la cystite !

- Efficacité rapide
- Très bonne tolérance
- Sans antibiotiques

Dispositif médical CE 0426 | Veuillez lire la notice d'emballage | Melisana AG | 8004 Zurich | [www.femannose.ch](http://www.femannose.ch)





# Passiflore

Les fleurs de la passiflore (fleur de la passion) sont d'une beauté époustouflante. En médecine, l'herbe de la plante est utilisée pour ses effets relaxants, calmants et anxiolytiques.

## TEXTE: RÉDACTION

Les passiflores (Passifloraceae) sont presque toutes originaires d'Amérique du Sud, d'Amérique centrale ou d'Amérique du Nord. En tant que plantes ornementales, elles sont cultivées dans le monde entier pour leurs fleurs spectaculaires, bien que la plupart des espèces ne supportent pas le froid et le gel. Chez nous, on trouve le plus souvent la passiflore bleue (*Passiflora caerulea* L.) dans les jardins ou comme plante en pot ou d'intérieur, et parfois aussi la passiflore officinale (ou dite rustique) (*Passiflora incarnata*).

Pour les immigrants chrétiens en Amérique, les dix pétales symbolisaient les apôtres (à l'exclusion de Judas et Pierre), la bordure filamenteuse du centre de la fleur la couronne d'épines du Christ, les cinq étamines ses blessures et les trois stigmates les clous de la croix. C'est de la Passion du Christ – son Chemin de Croix – que la plante tire son nom. La fleur ne dure qu'une journée et dégage un parfum agréable.

La «Fleur de la Souffrance» est une plante grimpante à feuilles persistantes qui peut atteindre jusqu'à cinq mètres de haut. Ses feuilles sont trilobées et mesurent jusqu'à 15 centimètres de long. Après la floraison en été, la plante produit des fruits jaunâtres de la taille d'un œuf de poule, qui étaient utilisés par les Amérindiens comme aliment et pour la fabrication de jus ou de sirop.

## Plante médicinale de l'année 2011

L'espèce *Passiflora incarnata*, utilisée en médecine, a été élue «plante médicinale de l'année 2011» par des scientifiques de l'Université de Würzburg. «Dès le 17<sup>e</sup> siècle, des moines et des médecins arrivés en Amérique

avec les conquistadors espagnols ont observé comment les Indiens employaient la plante», expliquent les chercheurs de Würzburg. «Aujourd'hui, les extraits de passiflore (*Passiflora incarnata*) servent à traiter l'agitation nerveuse, les troubles légers du sommeil et les troubles gastro-intestinaux d'origine nerveuse. Pour renforcer l'effet calmant, l'extrait est souvent administré en combinaison avec d'autres plantes médicinales, comme la valériane.» La passiflore est également associée au houblon, au millepertuis, à la lavande, à la mélisse et au pétasite. <

Espace publicitaire Zeller

## Relax en période de crise.



En cas de troubles liés au stress comme la nervosité, la tension et l'agitation ainsi que la peur des examens.

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

zeller 



# Sur les talons de la «première» pharmacienne de Suisse

Pour Martine Ruggli, 24 heures par jour ne suffisent pas. Nous allons chercher la présidente engagée de la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse à son domicile au bord du lac Léman pour partager avec elle son quotidien jusqu'au début de l'après-midi.

**TEXTE: DENIS JEITZNER,  
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE**

Comment tenir le rythme avec un emploi du temps comme celui de Martine Ruggli? Son domicile se trouve à une heure et demie de son lieu de travail à Berne. Pour l'accompagner, il faut se lever tôt.

Il est six heures du matin, nous allons prendre le train régional à destination de Morges. De loin déjà, Martine Ruggli nous fait signe sur le quai. C'est ici que commence la journée de travail de la présidente. Elle est rayonnante, nous raconte son programme de la journée et parle avec enthousiasme de son travail, le tout avec une énergie débordante. Quant à nous, qui avons encore du mal à aligner les mots devant notre double espresso, nous nous contentons de l'écouter.

La première pharmacienne de Suisse pendule plusieurs fois par semaine entre le Léman et Berne-Liebefeld. Dans le train, elle peut se détendre,

répondre aux e-mails, téléphoner et se préparer à une journée généralement très riche en événements. «Je profite du calme, de la vue et surtout de l'inspiration que m'offrent les paysages défilant devant moi; c'est à ce moment-là que j'esquisse la structure de ma journée de travail.»

Six heures et demie. De Morges, M. Ruggli a un train direct jusqu'à Berne. «Je me déplace énormément, parce que je défends chaque jour des milliers de collaboratrices et collaborateurs des plus de 1800 pharmacies de toute la Suisse, et parce que je les représente activement. Mon rôle d'ambassadrice me tient à cœur.» En tant que présidente, elle occupe une fonction de pivot entre d'un côté les pharmaciennes et pharmaciens, et de l'autre les responsables politiques, les assurances, les autres fournisseurs de prestations, les associations, mais aussi les pouvoirs publics. «Cette fonction de coordination au sein du réseau est essentielle. Heureusement, je ne suis pas seule pour assumer cette tâche: je peux compter sur le soutien

inestimable du comité de pharmaSuisse et des quelque 70 collaboratrices et collaborateurs du siège.»

M. Ruggli est une personnalité d'une grande vivacité, pleine d'énergie. À l'origine, elle voulait devenir médecin. Elle a pourtant changé d'avis à la dernière minute et opté pour des études de pharmacie. «Je n'ai jamais regretté ce choix. La pharmacie offre une énorme diversité et je me sens tout à fait au bon endroit. Mon objectif est de faire bouger les choses, comme faire en sorte que les pharmacies soient mieux utilisées dans notre système de santé. Nous avons les compétences nécessaires, sommes faciles d'accès et il est important que la population puisse encore plus en profiter.»

Peu avant Palézieux: c'est tout près d'ici que Martine Ruggli a passé son enfance, à Châtel-Saint-Denis. Son père était vétérinaire, sa mère l'aidait au cabinet puis est devenue conseillère nationale. «Nous avons eu tôt le droit de mettre la main à la pâte dans l'entreprise familiale et d'y assumer des responsabilités.» Et c'est quelque chose qu'elle fait encore volontiers aujourd'hui. «En tant que pharmaciennes et pharmaciens, nous devons nous réinventer sans cesse, faire preuve de courage, repenser certaines questions – et rendre les pharmacies capables d'être actives par elles-mêmes.»

Elle est à la tête de la Société Suisse des Pharmaciens depuis 2021. «La branche est vraiment passionnante. Nous avons beaucoup de thèmes et de projets, la matière est complexe et exigeante. Mais je sens que nous tirons toutes et tous à la même corde et dans le même temps, je jouis d'une grande confiance. Il me tient à cœur d'être à l'écoute des préoccupations de nos membres et de faire entendre leurs revendications.» M. Ruggli veut ouvrir la voie aux pharmacies pour qu'elles soient non seulement mieux perçues à l'avenir, mais qu'elles puissent aussi renforcer leur position, étant donné que les responsables politiques leur ont confié plus de responsabilités.

En fait, plus qu'une femme de carrière, Martine Ruggli est une femme dévouée à sa famille. «Je me suis glissée dans ce rôle», affirme-t-elle. Elle est parfaitement bilingue, ce qui est un grand avantage. Au sein de la branche, elle est également connue pour son rôle d'intermédiaire entre les fronts linguistiques. «Pendant mes études, j'ai fait un stage dans une pharmacie à Berne, où je suis restée après ma formation. J'y ai appris non seulement à comprendre le Suisse allemand, mais aussi à le parler. Aujourd'hui, cela me sert énormément.»

À l'extérieur, le jour se lève et les premiers rayons de soleil pointent à l'horizon au-dessus des Alpes bernoises. Martine Ruggli est éblouie et admire l'espace d'un instant ce beau spectacle naturel. Elle

évoque maintenant l'importance du courage et des visions, se montrant confiante dans son analyse: «Malgré la pénurie de personnel qualifié, la pression financière et les ruptures de stock, je vois beaucoup d'opportunités pour les pharmacies de s'épanouir dans leur rôle. Les membres de la profession sont très engagés et s'identifient à leur commerce spécialisé». Et elle poursuit: «Nous devons encore mieux nous mettre en réseau, échanger et nous soutenir mutuellement. Ce faisant, nous nous considérons comme des partenaires santé et des spécialistes des médicaments qui veulent être aux côtés de tous les fournisseurs de prestations.»

Les nombreuses obligations de Martine Ruggli ne la stressent pas. Elle affirme trouver du temps pour sa famille et ses amis. «Je parviens relativement bien à tout concilier, en partie grâce aux activités variées qui rythment ma vie privée et qui sont pour moi une source d'inspiration.»

Peu avant huit heures: le train traverse la banlieue de Berne. Patiente, Martine Ruggli pose pour la séance photo. Aucune trace de nervosité ni de tension, bien au contraire: avec verve et enthousiasme, elle continue de parler de ses projets, et de la manière dont elle entend relever les futurs défis du marché et de l'association: «Beaucoup de gens ne sont pas conscients de ce que les pharmaciennes et pharmaciens peuvent faire et font réellement en Suisse. Dans un nombre croissant de pays, les pharmaciennes et pharmaciens sont entièrement intégrés dans le système de santé en raison de la pénurie de médecins, proposant par exemple des vaccins et des premiers soins en cas de maladies et de troubles de santé courants. La principale différence entre la Suisse et l'étranger, et celle-ci est décisive, est toutefois que chez nous, les patientes et patients doivent payer de leur poche toutes les prestations des pharmacies,



tandis qu'elles sont prises en charge par l'assurance-maladie dans d'autres pays. Mais en Suisse aussi, cela devrait en partie changer avec la révision de la loi en cours.»

La campagne actuelle «Consultation en pharmacie», que Martine Ruggli soutient, est une bonne occasion. «Via cette campagne, nous pouvons entre autres montrer que nous maîtrisons à la fois les conseils simples et approfondis», argumente-t-elle. «Nous savons toutefois aussi qu'une campagne met du temps à toucher les gens et à produire de l'effet.»

Depuis la modification de la loi sur les produits thérapeutiques de 2019, les pharmaciennes et pharmaciens ont le droit de remettre certains médicaments soumis à ordonnance même en l'absence d'une prescription médicale. «Malheureusement, beaucoup trop peu de gens le savent», affirme Martine Ruggli avec insistance, puis ajoute: «Pour assumer les nouvelles compétences de remise et les mettre en application en toute confiance au quotidien, il était nécessaire que les pharmaciennes et pharmaciens revoient la conception de leur rôle. Au début, cela a mis en difficulté les équipes des pharmacies, qui ont eu besoin de beaucoup de temps pour la mise en œuvre, d'autant plus que les pharmacies ont subi une forte pression en raison de la pénurie de personnel et des problèmes d'approvisionnement en médicaments.»



La Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse ainsi que les chaînes et groupements ont toutefois accompagné les équipes officinales et les ont soutenues avec différents outils. Les pharmaciennes et pharmaciens sont donc maintenant disposés à proposer les nouvelles prestations de manière plus active. M. Ruggli en tire la conclusion suivante: «C'est maintenant le bon moment de transmettre à la population, via une campagne dédiée, notre message <Votre solution santé - votre pharmacie>.»

**VOTRE  
SOLUTION  
SANTÉ**  
VOTRE PHARMACIE 



Peu après huit heures, Martine Ruggli arrive aux bureaux de Berne-Liebefeld. L'affiche de la campagne actuelle montre quatre collaboratrices et collaborateurs en blouse blanche en train de traverser un passage piéton. Elle est intitulée: «Tous les chemins mènent à la pharmacie.» Une devise tout à fait à l'image de Martine Ruggli, qui insiste: «Pour les questions de santé, la population devrait penser aux pharmacies: elles sont professionnelles, disponibles et dignes de confiance.»

Après notre interview, Martine Ruggli s'éclipse. Elle a convenu d'une entrevue avec le secrétaire général de l'association. Ensuite, elle passe quelques coups de fil, répond à des e-mails puis s'en va pour la Place fédérale. Là-bas, aux côtés des médecins, des dentistes, des vétérinaires et des chiropraticiennes et chiropraticiens, elle remet aux responsables politiques un catalogue de revendications contre la pénurie de personnel qualifié. «En Suisse, il y a cinq professions médicales, dont celle de pharmacienne et pharmacien. Nous voulons également être perçus au niveau politique», revendique Martine Ruggli. Elle conclut en adressant une demande à l'ensemble des pharmaciennes et pharmaciens et des assistantes et assistants en pharmacie: «Je compte sur vous. Montrez votre compétence et continuez de faire preuve d'autant d'engagement. Je suis convaincue qu'au final, nous obtiendrons toutes et tous une vraie reconnaissance qui nous permettra d'assumer un rôle encore plus important dans notre système de santé. Dans ma fonction, je ne m'engage pas seulement dans l'intérêt des professionnels travaillant en pharmacie, mais en fin de compte aussi pour le bien de la population».

C'est sur ces mots qu'elle rejoint ses collègues sur la Place fédérale pour poursuivre les débats. <

# LA CHAUSSURE POUR SE SENTIR BIEN



## Pieds douloureux

Qui ne connaît pas cette sensation, après une longue journée ou un effort intense, d'avoir les pieds qui lui font mal. Que l'on soit jeunes ou vieux, cela concerne tout le monde. Si les douleurs surviennent régulièrement et qu'on ne peut plus accomplir certaines activités, il est grand temps de prendre soin de soi. Les causes des douleurs sont nombreuses, par exemple: une mauvaise position, une surcharge ou des chaussures inadaptées. Pour cela, il faut consulter un spécialiste qui effectuera une analyse précise de la position et de la charge du pied.

## Pour chaque pied

La marque de chaussures FinnComfort met l'accent sur les besoins des clients et de leurs pieds. C'est pourquoi l'entreprise bavaroise Waldi Schuhfabrik, collabore depuis des années avec des spécialistes ayant reçu une formation médicale pour développer une diversité de modèles de chaussures. Il en résulte une large gamme de chaussures pour femmes et hommes. L'offre est constamment élargie et des investissements sont réalisés dans des couleurs à la mode et des matériaux tendance. Quant aux fonctions d'ajustement, de stabilité et de maintien ainsi que la longévité de la chaussure, elles sont toujours au premier plan.

Les personnes ayant des pieds particuliers ne trouvent souvent pas de chaussures adaptées dans le commerce. FinnComfort propose un grand choix de modèles pour les pieds étroits, normaux ou plus larges. Les personnes ayant des pieds sensibles et exigeants trouveront également des modèles rembourrés ou avec des inserts extensibles (en stretch) pour éviter les points de pression, et certains avec une assise plantaire souple. De nombreux petits détails dans les chaussures FinnComfort contribuent au bien-être.

## Le chaussant

Chaque chaussure FinnComfort est dotée d'une semelle intérieure confortable. La semelle de soutien anatomique guide le pied lors de la marche en suivant la ligne de déroulement naturelle du talon – plante du pied extérieure, plante du pied intérieure et gros orteil. Elle se compose exclusivement de matériaux naturels comme le liège, le jute, le cuir et le caoutchouc. Quiconque devant porter une semelle orthopédique peut compter sur les chaussures FinnComfort. La semelle médicale amovible peut être remplacée par la semelle orthopédique personnelle et le pied se sent bien.

Vous trouverez plus d'informations sur la collection, rendez-vous sur [www.finncomfort.ch](http://www.finncomfort.ch)



# Restez zen!

Notre corps possède des milliards et des milliards de cellules nerveuses. Elles commandent son fonctionnement à tous les niveaux. Les causes d'un mauvais fonctionnement du système nerveux sont nombreuses. Mais nous pouvons aussi renforcer nos nerfs par notre alimentation et un certain nombre de micronutriments.

TEXTE: FABRICE MÜLLER

Si vous posez votre main par inadvertance sur une plaque de cuisson brûlante, vous la retirerez immédiatement par réflexe. Si un animal surgit brusquement devant votre véhicule alors que vous conduisez, votre pied droit viendra appuyer sur le frein en une fraction de seconde. Dans les deux cas, des nerfs sont intervenus en interaction avec vos organes des sens et votre cerveau. On estime que 30 à 40 milliards de cellules nerveuses ou neurones contrôlent notre système nerveux, en plus de la centaine de milliards de neurones pré-

**«Une alimentation variée et équilibrée est fondamentale pour que les nerfs disposent eux aussi de tout ce dont ils ont besoin.»**

sents dans le cerveau. Les cellules nerveuses permettent au corps de communiquer avec son environnement. Parallèlement, le système nerveux commande d'innombrables mécanismes internes. D'une part, il enregistre les stimulus sensoriels, les traite et déclenche des réactions comme les mouvements musculaires ou la perception de la douleur. D'autre part, via les différentes cellules nerveuses, le corps reçoit des signaux qui, parfois, sont aussi retransmis d'une cellule à l'autre. Cette transmission est possible par des jonctions appelées synapses.

## **Volontaire et autonome**

Les voies nerveuses sont réparties entre le système nerveux central et le système nerveux périphérique. Le système nerveux central comprend les voies nerveuses situées dans le cerveau et la moelle épinière. Il est enchâssé dans le crâne et le canal rachidien de la colonne vertébrale. Toutes les

autres voies nerveuses du corps forment le système nerveux périphérique.

On distingue en outre le système nerveux somatique, ou volontaire, et le système nerveux autonome. Le système nerveux somatique contrôle tous les processus dont nous avons conscience et que nous pouvons influencer volontairement: les mouvements ciblés des bras, des jambes, des mains ou des pieds par exemple. Le système nerveux végétatif, en revanche, régit tous les processus de l'organisme que nous ne pouvons pas contrôler ou influencer par notre volonté. Il est actif en permanence et régule par exemple la respiration, les battements du cœur, la digestion et le métabolisme. Pour que le système nerveux végétatif puisse remplir ses fonctions, il reçoit des ordres du cerveau et les transmet dans l'ensemble du corps. Bien sûr, cette communication se fait aussi en sens inverse, quand le système nerveux végétatif transmet les messages du corps au cerveau.

### Sympathique et parasympathique

Vous savez peut-être aussi que le système nerveux végétatif est subdivisé en système sympathique et parasympathique. Le système nerveux sympathique prépare l'organisme à l'effort physique et intellectuel en faisant battre le cœur plus vite, en dilatant les voies respiratoires et en inhibant le transit intestinal. Le système parasympathique s'occupe des fonctions corporelles au repos. Il active la digestion, stimule différents processus métaboliques et crée de la détente dans l'organisme.



## Aide de votre pharmacie

### Des nutriments pour les nerfs:

Les micronutriments de votre pharmacie peuvent soutenir le système nerveux.

### Aide en cas de nervosité:

Les principes actifs issus de plantes médicinales locales peuvent contribuer à soulager la nervosité et l'agitation intérieure. Votre pharmacien de fera un plaisir de vous conseiller.

### Des adaptogènes contre le stress:

Des préparations à base de plantes médicinales comme la rhodiola et le ginseng, qui favorisent l'adaptation aux facteurs de stress, sont disponibles dans votre pharmacie.

### Plus de 300 causes de troubles nerveux

On parle de troubles nerveux quand un ou plusieurs nerfs périphériques – par exemple dans les bras, les jambes ou les organes – ne fonctionnent pas correctement. On parle alors de mononeuropathie ou de polyneuropathie. Le système nerveux central dans le cerveau ou la moelle épinière peut aussi être touché. On a répertorié plus de 300 causes possibles de polyneuropathie. Les causes les plus fréquentes des troubles nerveux sont le diabète (de type 1 et de type 2) et l'abus d'alcool.

## Pour un quotidien sans stress

Formules tibétaines de Suisse. **Naturellement!**

Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales. Les compléments alimentaires ne peuvent pas remplacer une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Un esprit léger



**PADMA**

### De la nourriture pour les nerfs

En cas de tension nerveuse, nous avons des besoins accrus en micronutriments. Comment pouvons-nous soutenir le système nerveux dans ce cas? Quels sont les nutriments importants pour les nerfs? Une alimentation variée et équilibrée est fondamentale pour que les nerfs disposent eux aussi de tout ce dont ils ont besoin. Le magnésium est particulièrement important pour le métabolisme nerveux mais le calcium et le potassium jouent aussi un rôle incontournable. Parmi les vitamines, ce sont surtout celles du groupe B qui sont importantes pour le métabolisme nerveux, plus particulièrement les vitamines B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub> et B<sub>12</sub> ainsi que la biotine, la niacine et la vitamine C.

**«Les cellules nerveuses permettent au corps de communiquer avec son environnement.»**

### Noix, poivrons et cacao

Dans les situations de stress, les noix, notamment, sont une nourriture de choix pour les nerfs. Les noix communes, les noisettes et les pistaches, en particulier, sont riches en magnésium et en vitamines B. Les épinards sont aussi bons pour les nerfs, car ils renferment beaucoup de magnésium, de potassium, de calcium et de vitamine B<sub>6</sub>. Le poivron peut sembler plus surprenant mais il contient en fait deux fois plus de vitamine C que le citron, ainsi que du magnésium et du fer. Et même si le chocolat est réputé comme un bon antistress, il n'a en fait pas vraiment d'intérêt pour les nerfs. À l'exception du cacao en poudre non sucré, riche en tryptophane, un acide aminé important pour la synthèse de la sérotonine, l'hormone du bonheur. <



**Fabrice Müller**

travaille depuis 25 ans comme journaliste indépendant pour différents médias dans les domaines de la santé, de la nature, du tourisme, de la famille, de l'économie ainsi que la construction et l'habitat. Il est en outre rédacteur de la revue de l'association vitaswiss ainsi que copropriétaire et rédacteur en chef du mensuel JAZZTIME.



Les noix sont un excellent aliment pour les nerfs.



### Naturellement plus d'énergie – Strath® Iron

Strath Iron est une combinaison de fer fermenté à base de champignon koji, de levure végétale fermentée et de vitamine C issue de la cerise acérola. Grâce à sa forme très disponible, le fer peut être absorbé de manière optimale par le corps en combinaison avec la vitamine C et la levure végétale fermentée. Le produit est végétalien et fabriqué en Suisse.

Le fer dans Strath Iron:

- > contribue à réduire la fatigue et l'épuisement
- > contribue à un métabolisme énergétique normal

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

**Bio-Strath AG**  
**8008 Zürich**  
**bio-strath.com**



### Rhume des foins?

Pour 20% de la population suisse, le rhume des foins est un phénomène qui accompagne la saison pollinique.

**zeller rhume des foins** contient un extrait spécial de feuilles de pétasite. Il est indiqué pour le traitement des symptômes de la rhinite allergique (rhume des foins) ainsi que des troubles oculaires, nasaux et de la gorge.

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

**Max Zeller Söhne AG**  
**8590 Romanshorn**  
**zellerag.ch**

## Les plantes ont des oreilles

Des études récentes montrent que les plantes peuvent réagir aux sons. Par exemple, elles perçoivent le bourdonnement des abeilles, et les racines de certaines espèces poussent de manière ciblée dans la direction des fréquences rappelant le bruit de l'eau qui coule. Apparemment, les plantes possèdent bien plus de perceptions sensorielles qu'on ne le pensait jusqu'à présent, même si elles ne disposent pas d'un système nerveux.



## Une capacité de régénération exceptionnelle

L'axolotl mexicain (un lézard à queue) dispose d'une capacité dont tout humain pourrait être jaloux: il peut régénérer des membres entiers, des parties de son cœur et même de son cerveau. La manière exacte dont il y parvient demeure un mystère, mais les scientifiques étudient ce phénomène de façon approfondie afin de pouvoir l'utiliser en médecine humaine.



## Les mystères des océans

Des formes de vie étranges, des poissons lumineux et des calmars géants des abysses nous émerveillent et nous rappellent à quel point nous savons peu de choses sur les profondeurs insondables et obscures des océans. Plus de 80% de ces zones restent inexplorées, alors que ce que nous pourrions y découvrir pourrait peut-être apporter des réponses sur l'origine de la vie et de notre planète.

## Illusion et réalité

Le cerveau humain ne fait pas la différence entre les expériences qu'il ne fait qu'imaginer et celles qu'il vit réellement. Cette constatation ouvre un champ immense de possibilités pour reprogrammer les croyances négatives à notre égard et à l'égard du monde. Car comme nous le savons, les pensées façonnent notre (propre) perception et, qui sait, peut-être même notre réalité?



## Racines et réseau

Les arbres et les champignons vivent en étroite et fascinante symbiose: les champignons se connectent aux racines de différents arbres via leur mycélium, formant ainsi un réseau commun par lequel ils échangent des nutriments comme le sucre et l'eau. Ce «Wood Wide Web» permet même la communication entre les arbres et contribue à la croissance et à la survie des deux parties.



## Les battements de cœur de la Terre

C'est effectivement vrai: notre planète possède son propre «battement de cœur». Ces ondes électromagnétiques, appelées «résonances de Schumann», naissent dans l'ionosphère (une couche de l'atmosphère terrestre) et oscillent à une fréquence d'environ 7,83Hz. Cette fréquence est similaire aux ondes cérébrales humaines en état alpha détendu, pont entre la conscience et le subconscient.



Compilé par: Tanja Bärtschiger

Photos: lovelyday12/stock.adobe.com, lapis2380/stock.adobe.com, thomaseder/stock.adobe.com, VectorMine/stock.adobe.com, Olga/stock.adobe.com, Sergey Nivens/stock.adobe.com

Comment participer?

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

En ligne: astrea-pharmacie.ch → Divertissement → Mots croisés.

Date limite d'envoi: 31 mai 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.

Gagnez l'un des quatre guérisseurs de piqûres d'insectes Hartmann. Soulage les démangeaisons et les gonflements, sans produits chimiques, avec mode sensitif et fonction lumière. Pour un été en toute tranquillité.



Dé-couvrir après enquête	↓	Propre à causer l'hilarité	↓	↓	Autorité souveraine d'un pays	Chan-geant	Afrique Équa-toriale	Eut la puce à l'oreille	↓	Peuple celle du Valais central	↓	Plus vers le sud que vers l'est	Prêtres-romaine	↓	Soi-gnées par le kiné	↓
→					Donnera des preuves de	→										
Vitesse de l'eau		Fait un signe de bienvenue	→			7		Politicien italien † (Bettino)		Dolby Stéréo	→		Travaux de rangement		Acte législatif d'un roi	
→			2		Institut de statistiques français		Frian-dises de la Bénichon	→								
Nouait		Envoyés célestes			Dieu védique du Ciel	→				Avant mi		Abri pour les bateaux		6		
Rivière du canton de Vaud	→					3	Véhicule aérien		Se dit d'un contrat révoqué	5						
→				Monta-gne, pour les por-tugais			Orien-tées	8				Manches au tennis				
Produit pharmaceutique laxatif	Sardine de la Manche		Qui a ce qu'il a demandé													
Décorti-quée	→	4				Périls		Cuite douce-ment								
→			Cupides, insa-tiables		Titre portu-gais											
Fleur royale		Styliste italien (Giorgio)														
Dissipa son ivresse (fam.)					Prophète biblique		Inscrit dans les gènes									
Région au nord-ouest de Genève		Arrivée parmi nous		Ensem-ble des frais bancaires												
→					1											
Appelle la harde	→			Enguir-landé												
Privée de char-pente	→															

**HARTMANN +**

Pour un été en toute tranquillité

**L'antidote aux piqûres d'insectes de HARTMANN**

Jusqu'à **300** utilisations

- + Peut accélérer le processus de guérison
- + Sans produits chimiques, convient aux femmes enceintes
- + 3 programmes, y compris le mode Sensitive
- + Design pratique pour les déplacements

Solution



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

**MOUVEMENT**

# Notre réponse à vos questions

## «Je souffre souvent de maux de tête et j'aimerais savoir ce qui les déclenche. Y a-t-il des choses qui peuvent provoquer fréquemment des maux de tête?»

Pharmacienne: «Je vous donne volontiers ci-dessous quelques explications sur les causes les plus courantes pouvant entraîner des maux de tête – cela vous mettra peut-être sur la bonne piste:

- > Vous êtes surmené, vous subissez des pressions psychologiques, vous êtes stressé ou fatigué? Dans ce cas, vous souffrez probablement plus souvent de maux de tête que d'autres personnes plus détendues et reposées.
- > Vous êtes resté assis pendant des heures dans une mauvaise posture (par exemple devant un écran), les muscles de la nuque peuvent se contracter et provoquer des maux de tête.
- > Souvent, certaines conditions météorologiques ont un impact défavorable. Les fluctuations de la pression atmosphérique et l'alternance du chaud et du froid peuvent mettre l'organisme à rude épreuve. Le corps soumis au stress est plus sensible aux maux de tête.
- > Le froid semble provoquer chez certaines personnes des tensions musculaires au niveau du cou ou la tête, ce qui entraîne des maux de tête. Essayez de porter une écharpe et un bonnet pendant les froides journées d'hiver.
- > L'air sec du chauffage peut également être critique. Il déshydrate le corps. Si vous ne buvez pas assez, votre corps se déshydrate plus facilement: un autre facteur de risque de maux de tête.
- > Les personnes sensibles au bruit ou aux stimuli visuels, devraient plutôt éviter ces situations.
- > Certains aliments et boissons doivent être consommés avec précaution. Des exemples connus de déclencheurs de maux de tête sont le chocolat, le fromage, les agrumes, les noix, le café ou le vin.
- > Prenez-vous souvent des médicaments contre la douleur? L'utilisation incontrôlée de ces médicaments, en particulier en combinaison avec de la caféine, de la codéine ou des somnifères, peut entraîner des maux de tête chroniques.» <

Conseils  
et suivi  
votre-pharmacie.ch




### Cystite?

Canephron® soulage les symptômes typiques d'une cystite non compliquée tels que sensation de brûlure à la miction, besoin urgent d'uriner et mictions fréquentes. Avec une combinaison éprouvée de plantes: feuilles de romarin, petite centaurée, racine de livèche.

**Ceci est un médicament autorisé.**

**Lisez la notice d'emballage.**

Biomed AG  
8600 Dübendorf  
biomed.ch



### Gel Skyvell home

Pour éliminer les mauvaises odeurs en intérieur. En cas d'odeurs persistantes et désagréables (par exemple dans les toilettes, les chambres de patients ou les chambres à coucher), nous recommandons le gel Skyvell home. Dès que le gel entre en contact avec l'air, il commence à s'évaporer et neutralise ainsi les odeurs indésirables en continu. Dans des conditions normales d'aération, le gel aura une durée d'action d'environ 30 jours. Skyvell contient des huiles essentielles naturelles, pas de produits chimiques agressifs, ni d'alcool.

Skyvell AG  
4054 Basel  
Skyvell.com

# 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 31.10.2025 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