

# astrea pharmacie

LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

## VIE DE CAMP

**par ailleurs:**

Bien préparés pour le rhume — 7

Quand le psychisme frappe le cœur — 24

Une nuit au laboratoire du sommeil — 30



Alpinamed

# Encens

De la légèreté dans chaque mouvement



Triplement  
**ACTIF!**



Les capsules d'encens participent au maintien de l'état normal des os, du cartilage, de la fonction musculaire et des muqueuses.

Gel encens-cannabis-MSM pour la nuque, les épaules, le dos, les coudes, les poignets, la région lombaire, les hanches et les genoux.

**Chère lectrice, cher lecteur,**

Connaissez-vous aussi un enfant avec une maladie chronique? L'asthme, une sévère maladie de peau, une pathologie cardiaque ou un diabète de type 1 par exemple? Souvent, ces enfants n'ont pas la vie facile: chaque jour, eux-mêmes, leurs parents et leurs frères et sœurs doivent s'arranger avec les contraintes de la maladie et y consacrer tout un pan de leur vie. Une tâche qui exige beaucoup de patience, d'expertise et de psychologie.

J'admire d'autant plus les enfants qui apprennent à gérer leur maladie. Qui ne se laissent pas décourager et regardent vers l'avenir avec confiance. Le seul fait de savoir qu'ils ne sont pas seuls avec la maladie et qu'en cas de besoin, ils recevront un soutien compétent est déjà une grande chose. C'est ce qui se passe aux camps de vacances pour enfants diabétiques, qui accueillent chaque été des enfants à partir de six ans partout en Suisse.

Ce type de camp est une vraie bénédiction. Pas seulement pour les enfants concernés, mais aussi pour leurs parents, qui peuvent un peu respirer pendant ce temps. Notamment parce qu'ils savent que leur enfant est entre de bonnes mains. Mais sans les équipes d'encadrants engagés et parfaitement formés, ces précieuses parenthèses hors du quotidien ne seraient pas possibles. Tous ces volontaires méritent la plus grande des reconnaissances!

Notre article phare vous donnera un petit aperçu de la façon dont se passe le camp de vacances bernois pour diabétiques.

Cordialement,



**Christiane Schittny**  
Rédactrice en chef et pharmacienne



# SOMMAIRE

Novembre 2022

## SUJET PHARE

Apprendre pour la vie — 4

## SANTÉ

Refroidissements: parés pour l'hiver — 7

Rhume: nouveau à l'affiche – pièce en trois actes — 10

Douleurs dorsales: les reins, notre point faible — 14

Allergie aux acariens: petites bêtes, grands effets — 18

Sécheresse oculaire: désagréable mais facile à traiter — 20

Tension artérielle: un danger silencieux — 23

Psychisme: juste une affaire de cœur — 24

Sommeil: un, deux, trois, quatre... — 30

Cystite: ... c'est pas automatique — 36

Blessures cutanées: bricolez – mais en toute sécurité! — 42

## ENFANTS

Je suis le qui-pique de l'estomac — 17

## ALIMENTATION

Apports en nutriments en Suisse — 27

## SOINS DU CORPS

Acné: testez vos connaissances! — 34

## LES SERVICES DE LA PHARMACIE

Un bon conseil plutôt que dix jours au lit — 38

Notre réponse à vos questions — 47

## POLITIQUE SANITAIRE

Santé mentale: le hasard fait bien les choses — 41

## ET AUSSI

Méli-mélo — 44

Mots fléchés — 45

Conseils produits — 12/46

Mentions légales — 47



# APPRENDRE POUR LA VIE

Chaque été, environ 55 enfants et jeunes adultes – 35 enfants et adolescents diabétiques et 20 encadrants – passent deux semaines ensemble dans une maison de groupe quelque part en Suisse. La seule chose qu'ils partagent: le diabète de type 1 et beaucoup de plaisir! Le camp de vacances bernois pour diabétiques est une expérience indescriptible.

Dominik Schittny

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune dans laquelle le pancréas ne parvient plus à produire l'insuline dont l'organisme a absolument besoin. Celle-ci doit donc lui être apportée par injection ou à l'aide d'une pompe à insuline. Les glucides présents dans l'alimentation font monter la glycémie, qui doit être rééquilibrée par la bonne dose d'insuline. C'est ce que les participants aux camps de vacances pour diabétiques «DiaLa» peuvent apprendre de manière tout à fait concrète, tout comme bien d'autres choses encore...

## Des rouages bien huilés

Les quelque 35 participants au camp sont âgés de 7 à 16 ans et viennent de toute la Suisse. Ils sont encadrés par une équipe motivée, taillée pour répondre au mieux à leurs besoins médicaux. Sous le contrôle de diététiciens et avec le soutien des «cadors de la cuisine», d'anciens participants qui accomplissent leur première année d'encadrement dans les cuisines du camp, l'équipe cuisine joue un rôle important. À chaque repas, les glucides sont gardés à l'œil: chaque portion est servie sur des assiettes personnalisées avec une quantité de glucides calculée au cas par cas. C'est le seul moyen de garder la glycémie dans le vert.

Une équipe médicale est également présente sur place. Elle se compose d'un(e) diabétologue et d'infirmiers spécialisés, parfaitement au fait des différentes possibilités de traitement et des dispositifs médicaux les plus récents. Avant chaque repas, tous les participants mesurent leur glycémie. Puis, ils évaluent avec le/la médecin quelle dose d'insuline ils doivent prévoir dans la situation actuelle pour le menu qu'ils s'appêtent à manger. Après tout, la glycémie est aussi influencée par l'activité physique et bien d'autres facteurs. Cette «prescription» offre aux participants la possibilité d'apprendre de précieux trucs et astuces et de s'entraîner à gérer leur glycémie sous la supervision d'un(e) médecin. Les mesures régulières de la glycémie des jeunes diabétiques pendant la nuit assurent un haut niveau de sécurité.

Le reste des encadrants apporte aussi sa vaste expérience. Ils sont, pour la grande majorité, eux-mêmes diabétiques et recrutés parmi les anciens participants quand ils atteignent l'âge requis. Tous les encadrants travaillent main dans la main avec un engagement infatigable et une immense motivation; on peut vraiment se fier à eux les yeux fermés. Le camp est placé sous la direction de deux personnes qui assurent la coordination entre l'équipe cuisine, l'équipe médicale et l'équipe de moniteurs. Grâce à leur travail de toute l'année, chaque élément vient ainsi s'imbriquer dans un tout. Ce sont elles qui cherchent les maisons de groupe, organisent les arrivées et les départs, sont en contact avec les parents des participants et collaborent avec la Berner Diabetesstiftung, qui finance le camp.

## Des moments magiques

Arriver au «DiaLa» est une plongée immédiate dans un univers parallèle. Après le baptême des «petits nouveaux», tout le monde porte un nom totem et forme désormais une équipe soudée prête à surmonter ensemble vents et marées. Et ils en auront bien besoin: selon le thème choisi, différents personnages fictifs – y compris les plus étranges – s'invitent auprès des enfants et adolescents. Lors des épreuves sportives, les participants apprennent à faire face à tous les dangers. Pour sauver le dernier spécimen de yéti encore en vie, tous participent par exemple à une randonnée jusqu'au glacier d'Aletsch puis, après avoir aidé de gentils aliens à rentrer chez eux, tout le monde va décompresser à la boum. Selon le thème, il y a aussi la création de costumes, la construction d'un barrage sur le ruisseau ou l'aménagement du «bois de l'épouvante». Et quand, un matin, les participants se réveillent au Moyen-Âge ou quand la journée commence le soir et que les heures s'écoulent à l'envers, cela n'empêche personne de tout faire pour résoudre une enquête criminelle particulièrement complexe. Des expériences qui soudent et rendent inséparables!

*Tout le monde est dans  
le même bateau et personne  
n'est seul avec sa maladie.*

Mais le thème du camp et les activités variées – sport, bricolages, résolution d'énigmes, spectacles en playback et leurs préparatifs, etc. – ne sont que l'un des aspects du «DiaLa». Grâce à la grande fourchette d'âge des participants, les plus jeunes apprennent beaucoup de leurs camarades plus âgés: que ce soit pour l'apprentissage des corvées comme la vaisselle ou le ménage, le montage des tentes, la préparation du feu de camp lors de la randonnée de deux jours ou les préparatifs des représentations théâtrales ou de la boum. Ceux qui deviennent moniteur ou monitrice apprennent aussi le sens des responsabilités et de l'organisation. La mise sur pied d'un tel camp est là encore une expérience qui soude. Au fil des ans, de précieuses amitiés voient le jour et s'entretiennent même en dehors du camp.

## Entre de bonnes mains

Le camp est une formidable opportunité pour les petits diabétiques et leurs parents. Il peut en effet être très difficile de trouver un endroit où les enfants diabétiques peuvent passer quelques jours par an ailleurs qu'à la maison. Car la gestion du diabète exige beaucoup de connaissances et d'expérience et ne peut être confiée à n'importe qui. Au DiaLa, les choses sont différentes: les



*Parfois, la journée commence le soir et finit par le petit-déjeuner.*

parents peuvent confier leur enfant en toute confiance pour deux semaines aux encadrants et à l'équipe médicale sans s'inquiéter pour sa santé. C'est non seulement un énorme soulagement pour des parents qui doivent gérer 24h/24 la maladie chronique de leur enfant, mais aussi une formidable expérience pour les participants. Le camp leur offre en effet l'occasion d'apprendre énormément de choses sans en avoir l'air. La gestion autonome des capteurs, cathéters et injections avec le stylo à insuline va rapidement quasiment de soi, même pour les plus jeunes. Après deux semaines, les enfants un peu plus grands savent à quoi ils doivent faire attention pour calculer la bonne dose d'insuline et comment réagir en cas d'hyper- ou d'hypoglycémie.

Mais le plus précieux acquis du camp pour diabétiques bernois est probablement les liens qu'on y tisse. Tant d'amitiés pour la vie y ont déjà vu le jour! Naturellement, chacun(e) gardera d'incroyables souvenirs des précieux moments passés au camp, mais aussi la certitude qu'il/elle n'est pas seul(e) avec la maladie et que d'autres réussissent à bien vivre avec. Mais surtout, chacun(e) peut se rendre compte que les diabétiques sont des personnes comme les autres. Ici, personne n'est réduit à sa «maladie» et chacun(e) peut s'amuser autant que les autres. Deux semaines par an, et même au-delà...

## Pour le soutien du système immunitaire



**HAUTE DOSE**  
1 comprimé par jour

C

**NOUVEAU**  
Vitamine D

Sélénium

E

Zinc



120 comprimés pelliculés



90 comprimés

**NOUVEAU**

Complex Vitamine C  
750 mg retard



Plus d'informations sur  
[www.complex.swiss](http://www.complex.swiss)



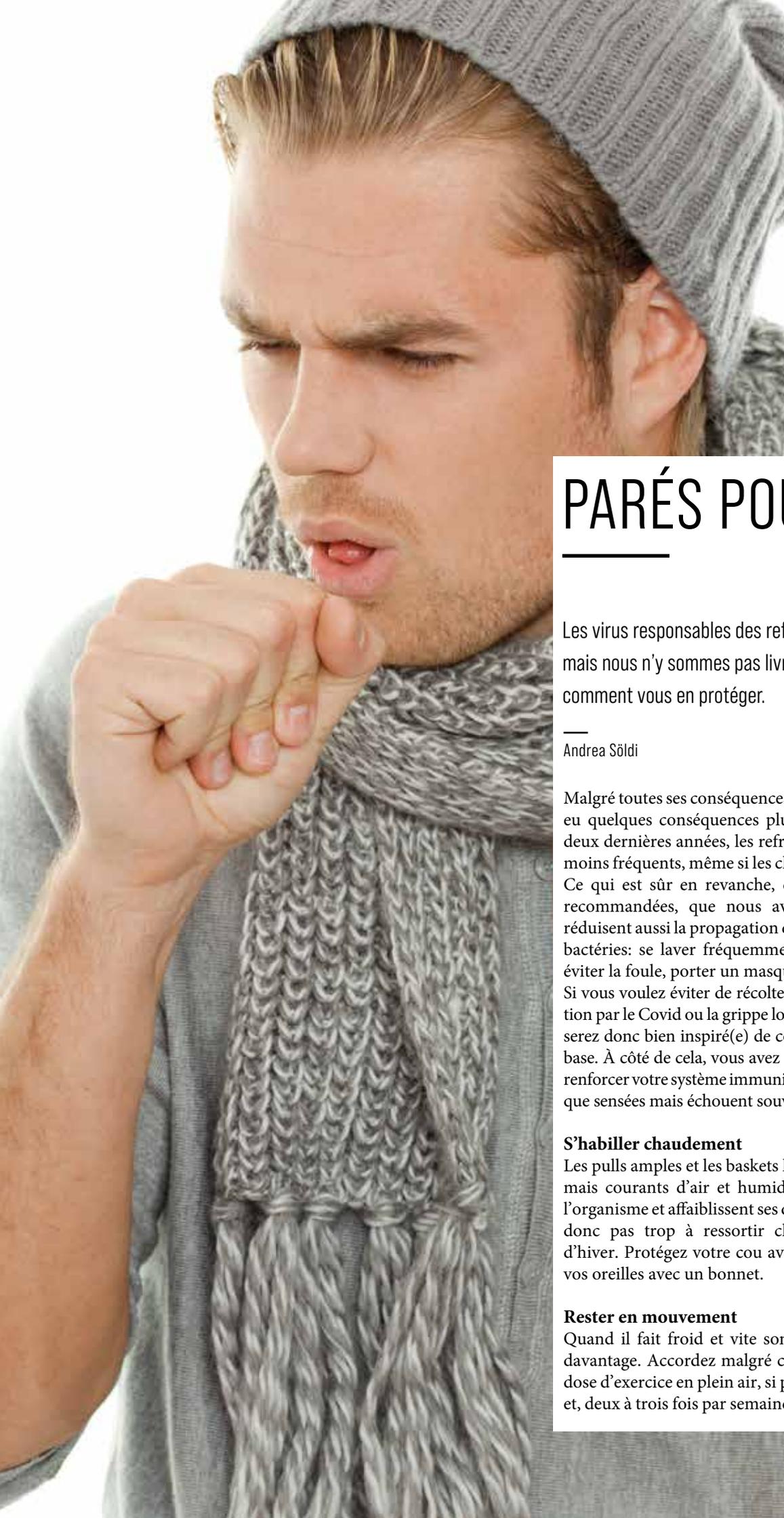
### Complex – vitamines & minéraux

\*Sont des compléments alimentaires et ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

**axapharm**

Votre partenaire santé suisse

axapharm ag, 6340 Baar



## PARÉS POUR L'HIVER

---

Les virus responsables des refroidissements sont partout mais nous n'y sommes pas livrés sans défenses. Voici comment vous en protéger.

—  
Andrea Söldi

Malgré toutes ses conséquences négatives, le coronavirus a aussi eu quelques conséquences plutôt agréables. Par exemple, ces deux dernières années, les refroidissements et la grippe ont été moins fréquents, même si les chiffres exacts ne sont pas connus. Ce qui est sûr en revanche, c'est que les mesures d'hygiène recommandées, que nous avons désormais tous intégrées, réduisent aussi la propagation des autres virus et de nombreuses bactéries: se laver fréquemment et soigneusement les mains, éviter la foule, porter un masque et aérer régulièrement.

Si vous voulez éviter de récolter une toux, un rhume, une infection par le Covid ou la grippe lors de l'hiver qui nous attend, vous serez donc bien inspiré(e) de continuer à respecter ces règles de base. À côté de cela, vous avez aussi différentes possibilités pour renforcer votre système immunitaire. Beaucoup sont aussi simples que sensées mais échouent souvent par manque de rigueur.

### **S'habiller chaudement**

Les pulls amples et les baskets légères sont peut-être très trendy mais courants d'air et humidité représentent un stress pour l'organisme et affaiblissent ses défenses immunitaires. Ne tardez donc pas trop à ressortir chaussures fourrées et manteau d'hiver. Protégez votre cou avec un foulard ou une écharpe et vos oreilles avec un bonnet.

### **Rester en mouvement**

Quand il fait froid et vite sombre, faire du sport nous coûte davantage. Accordez malgré cela chaque jour à votre corps sa dose d'exercice en plein air, si possible quand il fait encore clair, et, deux à trois fois par semaine, faites un sport plus intensif qui

**Coup de pouce en flacon**

Une alimentation équilibrée la plus riche possible en fruits et légumes crus ou cuits (mais en préservant leurs qualités) apporte à l'organisme les vitamines et oligoéléments dont il a besoin. Mais si vous ne pouvez pas avoir une alimentation optimale ou si vous êtes particulièrement sensible aux infections, vous pouvez renforcer votre résistance aux virus hivernaux avec des compléments alimentaires. Le zinc, en particulier, a prouvé son efficacité. Cet oligoélément peut réduire la sensibilité aux infections et raccourcir la durée d'un refroidissement. Le sélénium est aussi réputé bon pour les défenses immunitaires, tout comme les préparations à base d'échinacée, de ciste, de gingembre ou de griffe de chat (uncaria). L'efficacité d'une supplémentation en vitamine C et D dans la prévention des refroidissements n'est pas clairement établie. Avant d'avaler sans discernement comprimés et teintures, mieux vaut se faire conseiller par un(e) professionnel(le). Car certaines préparations peuvent interagir avec vos médicaments ou être contre-indiquées dans certains cas.



# Un système immunitaire fort ?

En  
prévention!



## Echinaforce® forte

- Pour renforcer les défenses de l'organisme
- A base de rudbeckie rouge fraîche

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

Une réponse naturelle

**A.Vogel**

augmente la fréquence cardiaque. Si vous sentez venir le refroidissement, évitez toutefois le sport intensif. Car une dépense physique importante peut affaiblir provisoirement le système immunitaire et laisser le champ libre aux microorganismes, qui peuvent alors se propager librement.

### Éviter le stress chronique

Dans les situations de stress passagères, l'organisme libère des hormones qui stimulent le système immunitaire. Le stress psychique chronique, en revanche, nous rend plus sensibles à toutes sortes d'infections. Veillez donc à avoir un bon équilibre travail-vie privée. Prenez du temps pour vous et prévoyez des pauses détente dans votre quotidien. Des techniques comme la méditation de pleine conscience, le yoga, le training autogène ou la relaxation musculaire progressive peuvent vous y aider.

### Bien dormir

Un sommeil de bonne qualité est absolument fondamental pour que l'organisme puisse se défendre contre les pathogènes. Assurez-vous donc de dormir suffisamment la nuit. Le téléphone portable n'a rien à faire dans la chambre à coucher – sauf, à la rigueur, en mode avion – et devrait même être mis de côté une heure avant d'aller au lit.

### Manger sainement

Vous trouverez encore en rayon de bonnes pommes croquantes de nos régions et toutes sortes de choux et de légumes-racines. Bientôt arriveront aussi sur les étals les agrumes frais du sud. Mangez chaque jour des fruits et des légumes aux couleurs variées – crus ou cuits en préservant leurs qualités – et optez globalement pour une alimentation diversifiée. Si un refroidissement s'annonce, renforcez votre immunité avec des aliments riches en zinc comme les graines, les lentilles, les pois mange-tout, mais aussi les produits laitiers, un peu de viande ou du bouillon de poule.

### Aller au sauna

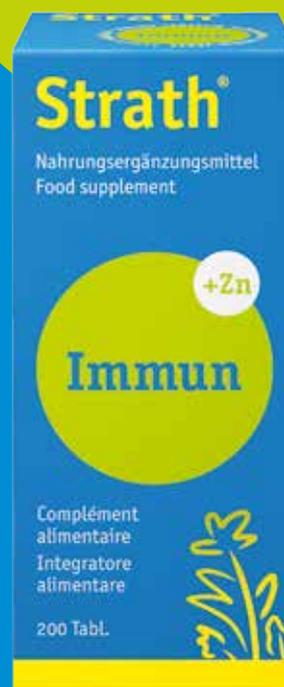
En Suède, les visites au sauna ont une longue tradition. Il est désormais scientifiquement prouvé que le contraste brutal entre la chaleur intense et le refroidissement dans l'eau froide stimule le système immunitaire et a aussi divers autres effets positifs sur la santé. Mais attention, une fois encore, si vous êtes déjà un peu abattu(e), évitez de soumettre votre organisme à un tel traitement.

### Réagir au premier éternuement

Soyez attentif/ve aux premiers signes de refroidissement (brûlures dans la gorge, démangeaisons nasales, éternuements). Si vous agissez immédiatement sans concession contre les vilains envahisseurs, vous pourrez peut-être encore éviter qu'ils n'aillent plus loin. Buvez des tisanes chaudes et gargarisez-vous avec du gingembre, de la tisane de sauge ou de l'eau salée. Les pastilles aux herbes améliorent l'irrigation de la muqueuse pharyngée et évitent qu'elle ne se dessèche. Vous pouvez aussi humecter la muqueuse nasale avec du sérum physiologique en spray ou une solution d'eau salée. Vous gênez ainsi la pénétration du virus. Enfin, couchez-vous tôt! <

# Marcher pieds nus.

## Dans la neige.



## Le coup de pouce naturel pour ton 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.

**Strath®**  
bio-strath.com



## NOUVEAU À L’AFFICHE: PIÈCE EN TROIS ACTES

---

Comme chaque hiver, nous avons le plaisir d’accueillir dans nos écoles, nos trains, nos bus et nos bureaux, la pièce en trois actes «Rhume et refroidissement», un spectacle qui promet!

---

Isabelle Hulmann, pharmacienne

### 1<sup>er</sup> acte: les premiers signes

**Où tout commence par une gorge qui gratte, des éternuements à répétition ou quelques frissons qui parcourent l’échine et donnent ce sentiment bizarre d’être éventuellement la cible de quelques virus.**

Chacun et chacune connaît bien ce qui, dans son cas personnel, annonce le rhume à venir. Face à ces signes, une seule réponse possible: se mettre à l’abri! Par exemple en se reposant, en veillant à manger des produits frais riches en vitamines et en buvant beaucoup. Ces mesures basiques suffiront peut-être à barrer la route aux virus... ou peut-être pas! Tout dépend de l’état du

système immunitaire et de la quantité de virus qui attaquent. Même si l’efficacité de ces mesures n’est pas démontrée scientifiquement, certaines personnes ne jurent que par la prise de zinc et de vitamine C en grandes quantités dès les premiers signes d’un refroidissement.

### Rappel qui cible le cœur

La **myocardite** (inflammation du muscle cardiaque) et la **péricardite** (inflammation de l'enveloppe protectrice du cœur) sont des complications relativement rares en cas de rhume ou de grippe, mais aussi un peu plus fréquentes en cas de Covid-19.

Si, à la suite d'une maladie infectieuse des voies respiratoires, une personne ressent des douleurs thoraciques, qui peuvent parfois irradier, ou souffrir de problèmes respiratoires, de palpitations, d'épuisement ou de fièvre, il pourrait s'agir d'une myocardite ou d'une péricardite, ce qui doit impérativement faire l'objet d'un examen médical. Le/La médecin pose le diagnostic après avoir écouté le cœur, effectué différents tests sanguins et d'autres examens tels qu'un électrocardiogramme, une échocardiographie et une imagerie par résonance magnétique. Le conseil le plus important est de se reposer pour éviter une aggravation et un dysfonctionnement du cœur. Le traitement comprend des anti-inflammatoires et des antidouleurs. Le suivi médical est essentiel car il faut s'assurer d'une guérison complète et prévenir les rechutes.

### 2<sup>e</sup> acte: les virus se déchaînent

Où l'action bat son plein avec des mouchoirs usagés, une toux d'abord sèche puis grasse, un mal de gorge, des maux de tête et, parfois, de la fièvre.

Sur le terrain des opérations, ce sont surtout les voies nasales et respiratoires qui souffrent. Assaillie par les virus, la muqueuse qui tapisse les voies nasales s'enflamme: elle gonfle et produit des mucosités plus ou moins abondantes, plus ou moins visqueuses, avec pour conséquence un nez bouché ou qui coule. Impossible de respirer par le nez et odorat inexistant! À cela s'ajoutent souvent une irritation de la gorge due aux mucosités qui s'écoulent vers le pharynx, parfois un mal de tête dû à la forte congestion des muqueuses et éventuellement de la toux. Les remèdes à appliquer sont purement symptomatiques: boire beaucoup de tisanes pour accélérer l'évacuation des sérosités, prendre des médicaments spécifiques contre le rhume et, si nécessaire, contre la douleur. Beaucoup de repos contribue à surmonter plus rapidement la maladie. Les défenses immunitaires finiront par prendre le dessus!

## Nez bouché? Sinupret<sup>®</sup> extract libère.



- Dissout les mucosités visqueuses
- Décongestionne le nez bouché

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



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

*Le rhume et les refroidissements se produisent principalement dans le nez et les voies respiratoires.*

### 3<sup>e</sup> acte: une victoire temporaire

**Où l'on dit adieu au refroidissement tout en sachant que la prochaine représentation aura inévitablement lieu.**

C'est le moment de la convalescence et il ne faut rien précipiter. Le ménagement reste de mise. Une alimentation équilibrée et d'éventuels compléments alimentaires peuvent avoir un effet positif sur la guérison. Un rhume mal soigné peut se compliquer d'une sinusite. Si les douleurs persistent et que de la fièvre apparaît, il y aura un quatrième acte chez le/la médecin. De même si des symptômes touchant le cœur devaient survenir (voir encadré page 11). <

### Quand les protagonistes sont encore (très) jeunes

Comme les nourrissons jusqu'à trois mois environ respirent uniquement par le nez, ils sont immédiatement très dérangés par le rhume. Il faut donc veiller à libérer le nez des mucosités en utilisant une solution saline, puis éventuellement un mouche-bébé. Lorsque les enfants inspirent par la bouche, l'air reste froid et sec, car il n'est pas humidifié et réchauffé comme lors de la respiration nasale. L'air froid et sec pénètre dans les bronches et déclenche une quinte de toux! Une possibilité de soulager les symptômes est l'utilisation de gouttes nasales vasoconstrictrices, mais de manière très brève et à une concentration adaptée à l'usage en pédiatrie. L'aromathérapie est une autre option permettant de dégager les voies respiratoires. Frictionner le dos et la poitrine de l'enfant avec une pommade à base d'huiles essentielles est particulièrement bienfaisant. Les bains auxquels on peut ajouter l'une ou l'autre huile essentielle agissant contre la bronchite ou le rhume (bois de rose ou ravintsara p. ex.) sont aussi très appréciés. On trouve aussi dans le commerce des produits spécifiques pour les petits enfants. Ces bains détendent et préparent idéalement l'enfant avant le coucher.

## CONSEILS PRODUITS

### Tebofortin® – l'esprit vif!



Tebofortin® lors de pertes de mémoire et de diminution de la concentration. Une bonne irrigation sanguine et le meilleur approvisionnement possible en oxygène et en nutriments sont essentiels pour que le cerveau fonctionne bien.

L'extrait spécial de ginkgo stimule l'irrigation sanguine des tissus, notamment au niveau de petits vaisseaux sanguins. Le phytomédicament Tebofortin®, à l'extrait spécial de ginkgo, peut réactiver le cerveau et relancer la circulation du sang.

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

Schwabe Pharma AG  
6403 Küssnacht am Rigi  
tebofortin.ch

### La vitamine D3 - indispensable à chaque étape de la vie



La vitamine D3 Huile Sauvage est utilisée pour la prévention et le traitement des maladies dues à une carence en vitamine D.

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

Verfora SA  
1752 Villars-sur-Glâne  
verfora.ch

### ImmunVital – le meilleur ami du système immunitaire



Les capsules de Burgerstein ImmunVital contiennent du bêta-glucane (Wellmune®) de levure, très bien étudié sur le plan scientifique, ainsi que des vitamines et des oligoéléments. Les vitamines C et D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Burgerstein ImmunVital apporte donc un soutien idéal en période de sollicitation accrue. Végan.

Également disponible sous forme de sachets ImmunVital – au savoureux goût de baies de sureau.

Antistress AG – Burgerstein Vitamine  
8645 Rapperswil-Jona  
burgerstein.ch

# Pretufen® Rhume & douleurs liées à un refroidissement

## Calme le rhume accompagné de maux de tête et/ou de fièvre.

Personne  
ne peut vous  
remplacer.



Découvrez-en davantage ici!

Pour chaque formation de courte durée réussie  
« Tschüss aux refroidissements, Adieu aux rhumes,  
Ciao aux maux de gorge »,  
CHF 10 sont versés en plus à la fondation THEODORA.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

FR: Pretufen® Rhume & douleurs liées à un refroidissement C: Ibuprofenum 200 mg; Pseudoephedrini hydrochloridum 30 mg. I: Traitement symptomatique à court terme de la con[1]gestion nasale accompagnée d'une rhinosinusite aiguë avec suspicion d'origine virale et de maux de tête et/ou de fièvre. P/ME: Adultes et adolescents à partir de 15 ans: dose unitaire: 1 à 2 comprimés, dose journalière maximale: jusqu'à 6 com[1]primés. Avaler les comprimés sans les croquer avec de l'eau. CI: Notamment hypersensibilité à l'un des composants et/ou à un autre AINS, enfants de moins de 15 ans, grossesse/allaitement, diff. gastro-entéropathies, saignements, insuffisance rénale sévère, diff. maladies cardiaques, diff. médicaments. MG/Préc.: Notamment durée du traitement 3 jours, arrêt du traitement notamment en cas de tachycardie, palpitations, signes neurologiques. Respect de la posologie. Patients âgés, prise concomitante de diurétiques/inhibiteurs de l'ECA, asthme, sportifs, capacité de conduire. IA: Notamment inhibiteurs de la MAO, sympathomimétiques, AINS, anticoagulants oraux, héparine, lithium, ISRS, méthotrexate, permetrexed, alcool. EI: Notamment troubles gastro-intestinaux, maladies du système nerveux, troubles psychiatriques, maladies respiratoires, thoraciques et médiastinales. Liste D. Pour des informations détaillées: www.swissmedinfo.ch



## LES REINS, NOTRE POINT FAIBLE

Les maladies de l'appareil locomoteur sont l'une des premières causes d'arrêt-maladie chez les hommes. Notamment les douleurs dorsales, certes généralement bénignes mais parfois très difficiles à supporter.

Christiane Schittny, pharmacienne

Certains métiers sollicitent fortement le dos. On pense bien sûr à toutes les activités qui impliquent de soulever de lourdes charges ou une pénibilité physique. Mais on oublie souvent que les activités impliquant une station assise ou debout prolongée peuvent aussi faire des dégâts. Une chose est sûre: votre dos a besoin de bouger régulièrement pour rester en forme. Une sollicitation excessive peut lui nuire à long terme – mais l'inactivité aussi!

### Savoir de quoi on parle

«Lombalgie», «sciatique», «atteinte des disques vertébraux», «lumbago», «mal aux reins», tout cela sonne un peu du pareil au même: des douleurs dans le bas du dos, qui peuvent irradier vers d'autres régions du corps. Les douleurs dorsales aiguës surviennent souvent brusquement et disparaissent généralement spontanément après quelques jours ou quelques semaines. Les douleurs dorsales chroniques sont plus rares et peuvent persister plus longtemps. En cas de douleurs récidivantes ou très intenses, il est donc particulièrement important d'identifier le déclencheur. Le choix du bon traitement et, par conséquent, les perspectives d'amélioration ou de guérison en dépendent.

### De nombreuses causes

Un coup d'œil à l'anatomie de notre dos suffit à comprendre sa complexité. La colonne vertébrale dessine un «S» et sert de structure de soutien du corps. Elle se compose de 24 vertèbres osseuses articulées entre elles qui reposent sur le sacrum et le coccyx. Plus de 200 muscles, tendons et ligaments apportent soutien et mobilité à la région du dos. Entre les vertèbres se trouvent les disques intervertébraux, qui y sont intimement liés. Ils sont constitués de cartilage souple et fibreux qui joue un rôle d'amortisseur et confère à la colonne vertébrale son élasticité et sa flexibilité. Les douleurs dorsales peuvent aussi bien venir des vertèbres comme des disques intervertébraux et des muscles. Au niveau vertébral, la zone à risque numéro un est indubitablement celle

*Les douleurs dorsales aiguës surviennent souvent brusquement et disparaissent généralement spontanément après quelques jours ou quelques semaines.*

des «reins», autrement dit celle qui fait transition entre la colonne mobile et la région soudée du sacrum. Environ 70 % des mouvements de flexion et d'extension se passent à ce niveau, avec la sollicitation et l'usure qui vont avec. En cas de déplacement des disques intervertébraux et des vertèbres, les nerfs peuvent se retrouver pincés et provoquer des douleurs extrêmes. Très souvent, des tensions musculaires douloureuses sont également présentes; elles provoquent à leur tour une sollicitation inappropriée du rachis et aggravent la situation.

### Pour soulager le dos

En cas de douleurs dorsales aiguës, il y a différents moyens de se soulager.

- Si les muscles du dos sont tendus, la chaleur peut aider. En pharmacie, vous trouverez des pommades antirhumatismales et des patches chauffants, des produits pour le bain ou des compresses chaudes.
- Les massages pratiqués par un(e) professionnel(le) peuvent détendre les muscles et atténuer les douleurs.
- Pour dormir, certaines positions allongées sont plus favorables que d'autres. Souvent, les douleurs sont plus tolérables en position latérale. Un coussin entre les genoux déchargera aussi le rachis.
- Le mouvement aide à être de nouveau sur pied plus rapidement, car il permet de faire travailler et de renforcer les muscles, y compris ceux du dos. Il ne faut rester alité(e) qu'en cas de douleurs extrêmes, et encore, le moins longtemps possible.

*Un coup d'œil à l'anatomie de notre dos suffit à comprendre sa complexité.*

### Les médicaments se justifient

Les douleurs poussent à adopter des «postures antalgiques». Mais celles-ci peuvent justement exercer des contraintes inappropriées sur le rachis et provoquer de nouvelles douleurs. C'est pourquoi il est tout à fait judicieux de prendre des médicaments analgésiques en cas de maux de dos intenses. Mais attention: en règle générale, les antidouleurs servent à surmonter des douleurs aiguës; ils ne sont pas une solution à long terme! Pour faire disparaître au mieux la douleur, ils doivent être pris régulièrement (mais pas plus de quelques jours sans avis médical). Serrer les dents jusqu'à ne plus pouvoir supporter la douleur ne sert pas à grand-chose. Réagir vite contre les douleurs dorsales permet de rester actif/ve et d'éviter d'aggraver les tensions. Le choix du médicament dépend de la sévérité de la douleur. On recourt souvent aux molécules en vente libre suivantes: ibuprofène, diclofénac, acide acétylsalicylique et paracétamol. Si leur action s'avère insuffisante, le/la médecin peut prescrire des médicaments plus puissants. Dans les cas chroniques particulièrement graves, une intervention chirurgicale peut apporter une solution durable.

# Calme les douleurs au dos

✓ Détend les muscles tendus et douloureux

✓ 12 heures de chaleur profonde



✓ Sans odeurs et pratique au quotidien



Plus d'informations sur [www.dolor-x.ch](http://www.dolor-x.ch)



## Dolor-X Hot Pad

Ceinture auto-chauffante pour le bas du dos

**axapharm**

Votre partenaire santé suisse 

axapharm ag, 6340 Baar

*En règle générale, les antidouleurs servent à surmonter des douleurs aiguës; ils ne sont pas une solution à long terme!*

### Bouger fait beaucoup

L'activité physique a largement fait ses preuves pour lutter contre la douleur aiguë et prévenir de nouvelles douleurs dorsales. Des muscles dorsaux bien entraînés soulagent le rachis. Si vous avez tendance aux problèmes de dos, faites-le travailler régulièrement. Différents sports comme la natation, le vélo, la gymnastique, le ski de fond ou la musculation [avec les conseils d'un(e) professionnel(le)] sont parfaits pour cela. Il existe en outre sûrement près de chez vous des cours spécifiques de gymnastique du dos. Par ailleurs, il est aussi facile d'intégrer régulièrement au quotidien de petites séances de renforcement du dos: le corps ne doit jamais rester longtemps dans la même position. L'idéal est de solliciter puis relâcher les muscles de temps en temps, dès qu'on en a l'occasion. Si vous faites un maximum de choses à pied et réduisez le plus possible l'utilisation de facteurs de sédentarité comme la voiture, l'ascenseur et la télécommande, vous ferez déjà beaucoup pour la santé de votre dos. <

### Quand faut-il consulter?

- Si vous souffrez de douleurs dorsales intenses, persistantes ou récidivantes, un avis médical s'impose pour en déterminer la cause.
- Si vous présentez des signes de paralysie, des troubles sensoriels, une faiblesse musculaire ou une sensation d'engourdissement, consultez sans tarder.
- En cas de restrictions de mobilité importantes, p. ex. si vous ne pouvez pas vous pencher en avant.
- Si les douleurs dorsales s'accompagnent d'une fièvre et d'autres symptômes, la prudence est de mise.
- En cas de suspicion de fracture vertébrale.

**ThermaCare®**  
PATCHS CHAUFFANTS

**La chaleur  
chasse  
la douleur**

Soulagement de la douleur jusqu'à  
16 heures grâce au chaleur en profondeur  
Alvéoles thermiques brevetées  
Sans actifs médicamenteux

 VERFORA®



# Je suis le qui-pique de l'estomac

Les acides sont corrosifs. Ça, tu le sais sûrement déjà. Si ta peau entre en contact avec un acide, la zone touchée risque d'être détruite en moins de temps qu'il ne faut pour le dire. Il est donc difficile de croire que ton estomac contient de l'acide chlorhydrique. Tu en as déjà entendu parler?

**Je sais que l'acide chlorhydrique est un liquide très irritant. Comment est-il possible que notre estomac supporte un truc aussi agressif?**

*Le qui-pique de l'estomac:* si j'entrais en contact avec la couche supérieure de ta peau, par exemple avec le dos de ta main, tu aurais un vilain bobo. Mais ton estomac est parfaitement armé pour me supporter. Sa paroi interne est recouverte d'une couche de muqueuse protectrice. L'acide ne peut donc pas l'abîmer.

**OK, mais je trouve ça quand même bizarre d'avoir de l'acide dans mon corps. À quoi ça sert?**

Dans le langage savant, on m'appelle l'«acide gastrique»; tu as besoin de moi, car je fais beaucoup de choses pour toi. Quand tu manges quelque chose, les aliments sont réduits en bouillie dans ta bouche, tu les avales, ils descendent dans l'œsophage, puis ils arrivent directement dans l'estomac. Même si tes dents réduisent déjà les gros morceaux en plus petits et que ta langue mélange ce que tu as mâché avec beaucoup de salive, c'est loin d'être suffisant pour bien digérer.

**Ça veut dire que j'ai besoin de toi parce que l'acide gastrique continue à décomposer les aliments?**

Exactement! En tant que composant du suc gastrique, je suis surtout chargé de couper les protéines qui te sont apportées par la viande, le poisson ou les œufs par exemple. Et puis je lutte aussi contre certaines sources de maladie comme les bactéries qui arrivent ni vu ni connu dans ton estomac avec la nourriture. Enfin, je prépare aussi le contenu de l'estomac pour qu'il puisse continuer son trajet jusqu'à l'intestin grêle en passant par un orifice qui fait à peine un centimètre de diamètre: le pylore.

**Mon papa se plaint parfois de brûlures d'estomac. Il dit que ça fait mal et qu'il ressent une pression dans l'œsophage. Tu as quelque chose à voir là-dedans?**

J'en ai bien peur... En principe, je ne pose pas de problèmes car, en bas de l'œsophage, un muscle appelé sphincter veille à ce que je reste dans l'estomac. Mais quand quelqu'un boit trop d'alcool, par exemple, ou mange trop gras et trop

sucré, le corps me produit en excès. Si on mange trop ou si on fume trop, le sphincter se relâche. Et moi je peux remonter dans l'œsophage, ce qui peut en effet l'irriter et être douloureux.

**Mon papa peut faire quelque chose pour éviter ça?**

D'abord, il doit veiller à consommer des aliments sains et faciles à digérer, plutôt en petites portions, et à ne pas trop manger avant d'aller au lit. Ton papa peut aussi traiter ses brûlures d'estomac avec des médicaments spéciaux, qui me mettent au repos ou font en sorte que je reste à ma place.

Irene Strauss, pharmacienne



## Fiche d'identité du qui-pique de l'estomac

- Je suis un composant important de ton suc gastrique, dont tu produis jusqu'à trois litres par jour.
- Je suis tellement acide que je suis corrosif. Heureusement, la paroi de ton estomac est recouverte d'une muqueuse qui protège l'estomac des irritations.
- Je suis capable de découper les protéines qui te sont apportées, par exemple, par le poisson, la viande et les œufs, en plus petits morceaux.
- Je tue aussi des bactéries qui peuvent te rendre malade et qui arrivent dans ton estomac avec la nourriture. Je suis donc très utile pour toi.





## PETITES BÊTES, GRANDS EFFETS

Les résidus des acariens provoquent d'intenses réactions allergiques chez certaines personnes.

Un certain nombre de mesures peuvent toutefois sensiblement réduire la gêne provoquée par ces allergènes.

Klaus Duffner

Dans les allergies, les défenses de l'organisme s'attaquent à un «ennemi» en fait inoffensif, avec un vaste déploiement de diverses cellules immunitaires. On connaît aujourd'hui plus de 20 000 allergènes, les plus connus étant les pollens, les arachides, les œufs, les poils d'animaux, différents solvants, les venins d'insecte et, bien sûr, les acariens de maison. Les allergies apparaissent en deux temps. Lors de la phase de sensibilisation, le système immunitaire entre pour la première fois en contact avec l'allergène, par exemple quand on inhale des pollens ou des poussières de maison. Chez les personnes sujettes aux allergies, le système immunitaire est alors «mis en état d'alerte». Lors du contact suivant, il déclenche une réaction allergique plus ou moins forte: les muqueuses gonflent, les yeux s'enflamment, le nez coule, des démangeaisons apparaissent et la respiration devient plus difficile. Dans les cas les plus graves, le pronostic vital peut être engagé.

### Chaleur et humidité

L'allergie aux acariens fait partie des allergies les plus fréquentes. Deux espèces de ces minuscules arachnides inoffensifs posent particulièrement problème chez nous. Elles se nourrissent de nos microscopiques peaux mortes et adorent les milieux chauds et humides, des conditions surtout réunies dans notre lit. Un être humain perd en effet environ 200 ml de sueur par nuit. Les femelles pondent entre 40 et 80 œufs sur leurs 30 à 100 jours de vie. Quand on chauffe les maisons, l'atmosphère devient souvent

### *La meilleure des protections est de réduire l'exposition.*

trop sèche pour ces animaux, dont une grande partie meurt pendant l'automne et l'hiver. Alors, leur corps et leurs déjections se décomposent, les allergènes sont libérés en grandes quantités et virevoltent dans l'air, entraînant des réactions allergiques caractéristiques: écoulement ou occlusion nasale, rougeurs et inflammation oculaires, éternuements et toux, difficultés respiratoires, démangeaisons, maux de tête, gorge qui gratte...

### Une aggravation progressive

Une étude de l'Hôpital universitaire de la Charité de Berlin a tenté de déterminer à quelles substances des acariens le système immunitaire réagit. Pour cela, les chercheurs ont analysé les échantillons de sang prélevés régulièrement chez 722 enfants souffrant d'allergie aux acariens jusqu'à l'âge de 20 ans. Ils ont constaté qu'au début de leur allergie, les enfants réagissaient à trois substances particulières des déjections des acariens. Puis, chez certains enfants, l'allergie s'aggravait. Ils développaient des anticorps contre quatre autres composants de ces déjections. Enfin, chez une partie des enfants, l'allergie s'aggravait encore. Ils réagissaient non seulement aux déjections des animaux mais aussi à cinq autres substances spécifiques issues directement de leur

## *Les acariens adorent la chaleur et l'humidité.*

corps. Forts de ces nouvelles connaissances, les chercheurs espèrent pouvoir traiter l'allergie aux acariens de manière beaucoup plus spécifique.

### **Différentes possibilités de traitement**

Comment se défendre contre cette allergie? La meilleure des protections contre les symptômes allergiques est de réduire l'exposition et d'éviter les allergènes. Cela passe par différentes mesures et règles comportementales (voir l'encadré). À côté de cela, les symptômes se traitent à l'aide de divers médicaments utilisés classiquement dans les réactions allergiques. Les antihistaminiques sous forme de comprimés ou de spray nasal atténuent les symptômes allergiques en général. Divers collyres peuvent aider en cas de troubles oculaires. Les corticostéroïdes sous forme de spray nasal décongestionnent la muqueuse nasale. Les gouttes ou sprays nasaux contenant des substances décongestionnantes ne doivent pas être utilisés plus de cinq à sept jours, car ils perdent rapidement leur efficacité. Chez les patients qui souffrent à la fois d'asthme et de rhinite allergique, on peut aussi utiliser des antagonistes des leucotriènes, qui réduisent l'inflammation. Enfin, les stabilisateurs de membrane sont utiles en cas de rhinite et de conjonctivite allergiques, car ils bloquent la libération de certaines cellules immunitaires. L'efficacité des remèdes homéopathiques est scientifiquement controversée. Leur avantage: ils n'ont aucun effet indésirable.

### **Une solution durable**

Si vous voulez attaquer le mal à la racine, il est conseillé d'engager une désensibilisation sur le long terme. Le/La médecin injectera régulièrement sous la peau les allergènes des acariens à des doses de plus en plus élevées ou la personne allergique les prendra sous forme de gouttes ou de comprimés à laisser fondre sous la langue (voie sublinguale). Il s'agit d'«habituer» lentement l'organisme à l'allergène. Dans l'idéal, le système immunitaire finira par ignorer les allergènes et à voir dans l'«ennemi» un «ami». <

### **Conseils en cas d'allergie aux acariens**

- Aérez bien votre logement et lutez contre l'humidité. Ne chauffez pas la chambre à coucher à plus de 18 à 20 °C.
- Lavez régulièrement les couvertures, les oreillers et le linge de lit, aspirez les tapis et faites le ménage plus souvent. Utilisez un aspirateur avec des filtres spéciaux à particules fines.
- Évitez la climatisation, les ventilateurs et les radiateurs soufflants, qui font tourner l'air.
- Bannissez de la chambre les «nids à poussière» comme les peluches, un grand nombre de coussins, les rideaux lourds, les étagères ouvertes ou les fauteuils et canapés.
- Utilisez des housses anti-acariens sur les matelas, les couettes et les oreillers.
- Lavez les peluches à 60 °C ou placez-les 24 heures au congélateur avant de les laver à basse température.
- Évitez les plantes en pot dans la chambre à coucher.
- Investissez dans un purificateur d'air approprié, qui réduit la charge en allergènes.
- Privilégiez les vacances à la montagne (à plus de 1500 mètres d'altitude).
- Évitez si possible les animaux domestiques à poils à la maison.

tera régulièrement sous la peau les allergènes des acariens à des doses de plus en plus élevées ou la personne allergique les prendra sous forme de gouttes ou de comprimés à laisser fondre sous la langue (voie sublinguale). Il s'agit d'«habituer» lentement l'organisme à l'allergène. Dans l'idéal, le système immunitaire finira par ignorer les allergènes et à voir dans l'«ennemi» un «ami». <

Pour l'humidification naturelle et la protection des yeux à base d'huile d'argousier

**Ω7 SANDDORN**  
ARGOUSIER VISION  
Pharma Medica



## DÉSAGRÉABLE MAIS FACILE À TRAITER

---

Connaissez-vous cette sensation? Des brûlures, une irritation et parfois même l'impression d'avoir du sable dans les yeux? Dans l'entretien ci-dessous, le Prof. Dr méd. David Goldblum, ophtalmologue, nous donne des conseils pour y remédier.

---

Christiane Schittny, pharmacienne

**La sécheresse oculaire est un phénomène fréquent.****A-t-on des données sur le nombre de personnes concernées?**

*Prof. Dr méd. David Goldblum:* dans notre société moderne, une personne sur cinq environ est touchée par le «syndrome de l'œil sec», autrement dit la sécheresse oculaire. Et ces chiffres augmentent encore. En Suisse, on estime que 40 % de la population environ est concernée à des degrés divers.

**Et qui est plus particulièrement touché?**

Le «syndrome de l'œil sec» est l'une des maladies oculaires les plus fréquentes et peut survenir à tout âge, mais la classe d'âge la plus touchée est celle des 40 à 50 ans. Pour des raisons hormonales, les femmes sont davantage concernées que les hommes et leurs symptômes s'aggravent souvent après la ménopause. Des maladies comme le diabète ou les maladies rhumatismales peuvent aussi favoriser le problème. Les inflammations du bord de la paupière, certains médicaments, une faible humidité de l'air et le travail sur écran peuvent influencer la composition des larmes et donc celle du film lacrymal. La climatisation, les ventilateurs et le chauffage peuvent également contribuer au phénomène.

**Quand parle-t-on de sécheresse oculaire et quels sont les symptômes les plus fréquents?**

La sécheresse dont on parle ici est en fait celle de la surface de l'œil. Avant, on définissait la maladie comme un déficit en liquide lacrymal. Mais ce n'est pas toujours la cause du problème. On sait

*«Si vous travaillez longtemps sur écran, faites régulièrement des pauses et clignez volontairement des yeux.»*

aujourd'hui que la sécrétion de lipides par les glandes sébacées du bord des paupières peut aussi être perturbée.

Nos larmes se composent d'une phase aqueuse et d'une phase lipidique. La sécheresse oculaire s'explique soit par une réduction ou un déséquilibre de la phase lipidique du film lacrymal, soit par une réduction de sa phase aqueuse. À long terme, l'instabilité du film lacrymal peut favoriser une inflammation ou endommager la surface de l'œil. La maladie se manifeste généralement par une sensation de brûlure et une irritation des yeux, une vision floue et une sensation de corps étranger. Les patients se plaignent souvent d'une sensibilité à la lumière et d'une sensation de sable dans les yeux.

**Le fait que les yeux secs pleurent souvent davantage semble paradoxal. Comment l'explique-t-on?**

En effet, ça peut sembler paradoxal mais, quand la surface de l'œil est trop sèche, elle s'enflamme et s'irrite. Notre cerveau enregistre que l'œil est sec et donne donc l'ordre aux glandes lacrymales de travailler plus. Cette production accrue peut alors provoquer des larmolements.

**Paysannes  
& paysans  
suisses**

**Trouvez  
votre ferme sur  
a-la-ferme.ch**



**Les fruits et légumes frais  
de la ferme – pour un  
automne en bonne santé.**

**À la ferme**

### Existe-t-il des mesures préventives, par exemple en adaptant son alimentation ou son mode de vie?

Différentes mesures permettent de soulager ou de prévenir les symptômes. Veillez par exemple à ce que l'air ambiant intérieur soit suffisamment humide. Si vous travaillez longtemps sur écran, faites régulièrement des pauses et clignez volontairement des yeux. Ce petit exercice peut aussi vous aider à prévenir la sécheresse oculaire: fermez les yeux deux secondes, les paupières détendues.

Un massage des paupières peut également être bénéfique: les yeux fermés, massez doucement la paupière inférieure de bas en haut et la paupière supérieure de haut en bas en direction du bord des paupières pour décongestionner les glandes sébacées obstruées. Des compresses chaudes ou des poches de gel aident aussi à fluidifier le sébum séché.

Sur le plan alimentaire, veillez à avoir des apports hydriques suffisants. Les aliments riches en acide gras insaturés comme le poisson, les huiles de colza et d'olive ainsi que les noix pourraient influencer positivement le film lacrymal, mais les études sur le sujet ne sont pas unanimes.

### On trouve en pharmacie des collyres ou des gels ophtalmiques pour soulager les symptômes. Quelles sont vos recommandations et comment ces produits agissent-ils?

Les substituts lacrymaux ou «larmes artificielles» sont une option thérapeutique importante. Je recommande les préparations sans conservateurs, car ces substances peuvent irriter davantage la surface de l'œil. La plupart des produits contiennent de l'acide hyaluronique, des carbomères ou du carmellose, des molécules qui



Prof. Dr méd David Goldblum,  
Chief Medical Officer Pallas  
Kliniken, spécialiste en  
ophtalmologie, spécialement  
en ophtalmochirurgie

aident à stabiliser le film lacrymal. Les cas sévères exigent toutefois un avis médical et l'association de plusieurs approches thérapeutiques.

### Existe-t-il aussi des compléments alimentaires ou des comprimés utiles dans ce contexte?

Les acides gras oméga 3 par voie orale pourraient aider en prévention mais on manque encore de données sur la question.

### Et si tout cela ne suffit pas, peut-on envisager une solution chirurgicale?

Différentes petites interventions peuvent s'avérer très utiles. L'ophtalmologue peut notamment placer des petits bouchons dits «méatiques» pour réduire l'évacuation du liquide lacrymal quand il est produit en quantité insuffisante. Mais ces bouchons tombent parfois. Une petite opération permet également d'obtenir définitivement les canaux d'évacuation.

### Comment se déroulent ces interventions et quelles sont leurs chances de succès?

L'opération évoquée ci-dessus se fait sous anesthésie locale, en ambulatoire, avec de très bons résultats et peu de complications. Il existe d'autres interventions (par exemple une transplantation de glandes salivaires ou les opérations de neurotisation) mais elles sont très rares et beaucoup plus longues, avec des chances de succès variables.

Prof. Dr Goldblum, merci infiniment pour vos explications passionnantes. <

# Yeux secs?

Aide en cas d'yeux secs, irrités et larmoyants.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage. T&S Eye Care Management AG

# UN DANGER SILENCIEUX

Environ un quart de la population est atteint d'hypertension. Mais celle-ci n'engendre aucun symptôme et passe donc souvent inaperçue. Faire contrôler régulièrement sa tension peut donc éviter des conséquences graves.

Christiane Schittny, pharmacienne

On parle d'hypertension à partir d'une tension de 140/90 mmHg. Si de telles valeurs persistent dans le temps sans qu'on en ait conscience ou sans traitement, cela peut abîmer le cœur et les vaisseaux. Comme le cœur doit en permanence pomper le sang en luttant contre une plus grande résistance, il doit fournir un effort inhabituel, ce qui peut conduire à l'insuffisance cardiaque. Les vaisseaux sont eux aussi sollicités plus que nécessaire: leur paroi souple se rigidifie et s'épaissit, leur diamètre rétrécit. De nombreux organes comme le cœur, le cerveau, les reins ou les yeux sont dès lors moins bien irrigués. La plupart des maladies s'accompagnent de symptômes plus ou moins spécifiques, si bien qu'on sait au moins que quelque chose

ne va pas. Mais pas l'hypertension. Ce qui est dangereux avec elle, c'est qu'on ne sent généralement aucun symptôme – ou alors des symptômes très peu spécifiques. On peut donc perdre un temps précieux avant de diagnostiquer la maladie. Néanmoins, si vous souffrez souvent de maux de tête, d'étourdissements, de saignements de nez ou de difficultés respiratoires lors d'un effort physique, par exemple, il faut penser à l'hypertension. Symptômes ou pas, il est recommandé de faire régulièrement contrôler sa tension chez le/la médecin – au moins une ou deux fois par an.

De plus, pour un contrôle plus étroit, il est assez simple de prendre sa tension soi-même à la maison, à condition de rester cinq minutes tranquille avant de procéder à la mesure. Les tensiomètres à bras et les tensiomètres de poignet donnent l'un comme l'autre des mesures fiables. L'important est qu'ils soient bien calibrés, régulièrement entretenus par un(e) professionnel(le) et que le brassard soit toujours positionné à hauteur du cœur pendant la mesure! Les brassards des appareils à bras doivent recouvrir les deux tiers du bras et être d'une largeur adaptée: il existe par exemple des modèles spéciaux pour les enfants et les personnes au tour de bras plus large. <

## Veroval® DUO CONTROL

### PRESSION ARTÉRIELLE

HARTMANN



Associe 2 méthodes de mesure



Technologie DUO SENSOR

convient particulièrement aux patients souffrant d'arythmie cardiaque



Mesure précise – même si le cœur ne suit pas la cadence.

Le tensiomètre de bras Veroval® Duo Control.

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





## JUSTE UNE AFFAIRE DE CŒUR

---

«Ne prends donc pas toujours les choses autant à cœur!» Peu de gens se rendent compte à quel point ces quelques mots disent vrai. Car notre psychisme a une énorme influence sur l'activité de notre muscle cardiaque.

---

Rebecca Buchmann, pharmacienne

Les problèmes cardiaques d'origine psychique n'ont rien de rares. Situations de stress, angoisses et dépression peuvent perturber le fonctionnement de notre cœur. Si le psychisme ne joue pratiquement aucun rôle dans les maladies cardiaques congénitales ou l'insuffisance cardiaque, il peut toutefois perturber la tension artérielle, le pouls et le rythme cardiaque. En cas de troubles cardiaques d'origine psychique, les personnes touchées ressentent des symptômes manifestes mais le cœur lui-même ne présente pas de dommages. De manière intéressante, les patients qui

souffrent de ce phénomène sont généralement plus jeunes que ceux qui présentent une cardiopathie organique.

Mais le stress et la dépression favorisent aussi les troubles cardiaques organiques et font plus particulièrement partie des facteurs de risque de l'infarctus du myocarde. Intéressons-nous toutefois aujourd'hui aux aspects psychologiques du problème. Le lien entre cœur et psychisme a vu naître une nouvelle spécialité ces dernières décennies: la psychocardiologie, qui s'intéresse justement à ces interactions.

*En cas de troubles cardiaques d'origine psychique, les personnes touchées ressentent des symptômes manifestes.*

#### D'où viennent les «maux de cœur»?

Comme évoqué plus haut, les causes des symptômes cardiaques d'origine psychique sont le stress, la dépression et l'anxiété. Le stress en particulier mérite qu'on s'y attarde, car le stress du quotidien est souvent jugé anodin, voire normal, et ignoré. Le stress n'est pas seulement induit par le quotidien au boulot ou à la maison, mais aussi par des expériences émotionnelles négatives comme une séparation ou la perte d'un être cher. Et puis tous les stress ne se valent pas. La façon dont il est perçu et dont il se manifeste dépend de la résistance personnelle au stress, de son intensité et de son type.

De la même façon, l'anxiété et souvent aussi la dépression génèrent des situations de stress. Des situations auxquelles notre corps réagit: le cœur bat plus vite, la tension artérielle monte et de nombreuses hormones sont libérées. Un mécanisme tout à fait naturel en fait. Mais chez les personnes sensibles, l'organisme réagit beaucoup plus fort à de telles situations. Cet état de tension

#### Quand le cœur donne le vague à l'âme

Inversement, les maladies cardiaques peuvent induire un important stress psychique. Par exemple chez les personnes qui ont dû surmonter la peur de mourir lors d'un événement grave comme un infarctus du myocarde, et qui craignent une récurrence. Ou quand une maladie cardiovasculaire chronique comme l'insuffisance cardiaque génère un sentiment de peur et d'impuissance. Les personnes touchées s'inquiètent pour leur qualité de vie et l'évolution de leur maladie. Elles ne font plus confiance à leur cœur et à son bon fonctionnement, ce qui suscite souvent des troubles anxieux, une dépression ou des crises de panique. Ça peut être le début d'un véritable cercle vicieux – «le stress entraîne des symptômes cardiaques et les symptômes cardiaques génèrent du stress» – dont il s'agit de sortir.

## Burgerstein Mood:



«Un concentré de bonne humeur.»

Burgerstein Mood pour retrouver joie de vivre et équilibre intérieur. Contient du safran, de la mélisse et les vitamines B6 et B12 qui contribuent à soutenir le système nerveux.



**Ça fait du bien.**

**Burgerstein Vitamine**

En vente dans votre pharmacie ou votre droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

Antistress SA, 8640 Rapperswil

persiste plus longtemps et peut entraîner des tensions musculaires ou même une contraction des artères coronaires.

### Des symptômes parfois importants

Les patients se plaignent d'une accélération des battements du cœur, de palpitations et de douleurs cardiaques. Ces symptômes peuvent être aigus ou persister sur une période plus longue. Le «syndrome du cœur brisé» (tako-tsubo), en particulier, est souvent décrit en réaction à une situation extrême comme un décès ou une séparation. Les symptômes qui y sont associés évoquent ceux d'un infarctus: douleurs en coups de poignard, irradiant dans le bras gauche et sensation d'étau dans la poitrine. Les personnes qui les ressentent peuvent véritablement céder à la panique. Elles transpirent, ont des vertiges et suffoquent.

### Quels traitements?

Tous ces symptômes exigent un avis médical lorsqu'ils surviennent pour la première fois. Car ils peuvent aussi être les signes d'une atteinte organique comme un infarctus. Si toute atteinte au cœur peut être exclue après des examens poussés et qu'un stress psychique est établi, on s'oriente vers un problème cardiaque d'origine psychique. Le traitement fait d'abord la part belle aux exercices de relaxation et de respiration, qui contribuent à relâcher les muscles et à retrouver son calme. Le training autogène donne aussi des résultats prometteurs. On recommande souvent une psychothérapie afin que le/la patient(e) puisse exprimer ses

*En réaction au stress, le cœur bat plus vite, la tension artérielle monte et l'organisme libère de nombreuses hormones.*

angoisses et ses problèmes et les surmonter. Le/La médecin peut également prescrire des tranquillisants ou des antidépresseurs. Les personnes touchées peuvent en outre se tourner vers des remèdes phytothérapeutiques en vente libre. La valériane, la passiflore et la lavande sont des calmants naturels et le millepertuis a un effet positif sur l'humeur. On veillera cependant à contrôler le risque d'interactions avec d'autres médicaments: parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien(ne) pour utiliser ces produits en toute sécurité. <



## Oubliez la déprime et souriez à la vie.

**remotiv®** avec extrait de millepertuis – a un effet calmant et équilibrant lors de baisse et labilité de l'humeur, inquiétude et anxiété.

À PARTIR DE 12 ANS.

1 COMPRIMÉ PAR JOUR.



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

2021/1617

**zeller**



# APPORTS EN NUTRIMENTS EN SUISSE

On peut lire beaucoup de choses sur ce que devrait être une alimentation saine. Mais la population suisse est-elle bien approvisionnée en vitamines et minéraux? Christine Zuberbühler, nutritionniste, nous donne son avis.

Susanna Steimer Miller

## **Madame Zuberbühler, vous avez analysé les données de l'enquête nationale sur l'alimentation menuCH. Pour quels vitamines et minéraux, les Suisses ont-ils des apports suffisants?**

*Christine Zuberbühler:* les apports en vitamines comme la thiamine, la riboflavine, la niacine, les vitamines A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C et E et en minéraux comme le sodium, le chlorure et le phosphore semblent être suffisants pour la majeure partie de la population.

## **Et dans quels cas les apports sont-ils insuffisants?**

Dans notre pays, les personnes âgées – et en particulier les femmes du Tessin – ont des apports en micronutriments à peine suffisants voire insuffisants. Les apports en vitamine D, en folates, en acide pantothénique, en potassium, en calcium, en iode et en fer sont inférieurs aux recommandations chez les femmes. Pour le magnésium, les apports sont limites.

Les apports en micronutriments calculés sur la base des données de l'enquête sont ceux fournis par les aliments. Ceux fournis par les compléments alimentaires n'ont pas pu être pris en compte.

*«Par rapport aux classes d'âge inférieures, les femmes de plus de 65 ans ont tendance à avoir des apports insuffisants en micronutriments.»*

Les apports en micronutriments reposant sur ces données sont donc sous-estimés. Pour avoir une idée des apports réels, il nous faudrait des analyses évaluant la concentration de micronutriments dans le sang ou l'urine. Mais ce type d'examen est irréalisable à l'échelle d'une population.

## **Observe-t-on des différences dans les apports entre hommes et femmes?**

Oui. Selon les données de menuCH, les hommes sont nettement mieux approvisionnés que les femmes dans la plupart des vitamines, en particulier la B<sub>12</sub>. Les hommes mangent globalement

plus que les femmes. La vitamine C est la seule vitamine pour laquelle les femmes ont de meilleurs apports que les hommes, probablement parce qu'elles mangent plus de fruits et légumes. Du côté des minéraux, les plus grandes différences s'observent pour le fer et le zinc. Chez les femmes, les apports en fer sont inférieurs d'environ 30 % aux apports quotidiens recommandés, tandis que les hommes sont plutôt bien pourvus en fer grâce à leur consommation de viande plus élevée.

Pour le zinc, en revanche, la situation s'inverse: dans aucune classe d'âge, les hommes n'atteignent les apports recommandés. Leurs apports sont inférieurs de 12 % en moyenne aux recommandations. Les femmes semblent avoir des apports suffisants en zinc, ce qui pourrait s'expliquer par le fait qu'elles mangent plus de produits aux céréales complètes.

#### Avez-vous constaté des différences entre les trois grandes régions linguistiques?

Oui, surtout pour la vitamine B<sub>12</sub>, le fer et le calcium. Selon l'enquête menuCH, les hommes de Romandie et du Tessin ont des apports alimentaires en vitamine B<sub>12</sub> deux fois plus élevés que les recommandations des Sociétés allemande, autrichienne et suisse de nutrition (valeurs D-A-CH). Les femmes de Suisse allemande, par contre, sont le seul groupe qui n'atteint pas le niveau recommandé d'apports en vitamine B<sub>12</sub>. Les femmes du Tessin ont les plus faibles apports en fer et les femmes romandes semblent les moins bien pourvues en calcium.

*«On peut toutefois partir du principe que même une alimentation végétane peut permettre d'atteindre des apports suffisants pour vivre en bonne santé.»*

#### Au sein de la population, quels sont les groupes les plus touchés par des apports insuffisants en micronutriments?

Par rapport aux classes d'âge inférieures, les femmes de plus de 65 ans ont tendance à avoir des apports insuffisants en micronutriments. Sauf pour les vitamines A, C et D.

#### De plus en plus de jeunes femmes optent pour une alimentation végétarienne ou végétane. Avec quelles conséquences?

C'est une tendance qui ne concerne pas que les jeunes femmes mais les jeunes urbains en général. D'après les connaissances actuelles, une alimentation végétarienne équilibrée n'est pas associée à un risque plus élevé de carences. En ce qui concerne l'alimentation végétane, les données de l'enquête menuCH ne fournissent malheureusement aucune certitude, car le nombre de

**MAGNESIUM**  
**Diasporal®**  
activ

**POUR  
DES MUSCLES  
RELAXÉS.  
ET DE TOUT  
NOUVEAUX  
OBJECTIFS.**

**375 mg**  
Hautement dosé

**1x**  
1x par jour

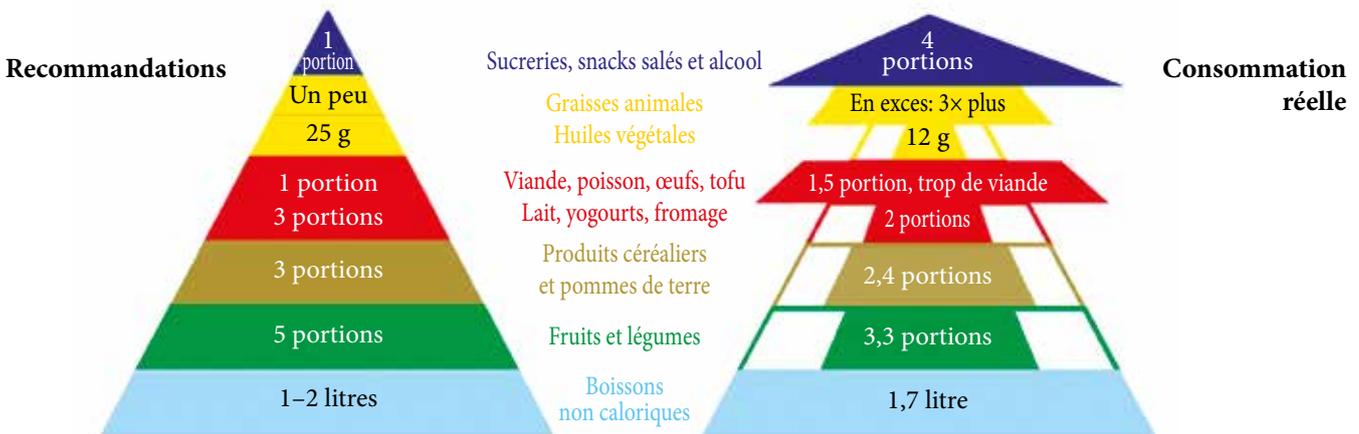
**Rapide**

**VÉGAN**  
Végan

**Diasporal®. Pour une vie bien remplie.**

Disponible dans les pharmacies, les drogueries et [www.diasporal.ch](http://www.diasporal.ch)

## Pyramide alimentaire suisse – recommandations versus réalité



Source: Chatelan et al. Nutrients 2017; 9, 1163; doi: 10.3390/nu9111163

participants concernés était trop faible. On peut toutefois partir du principe que même une alimentation végétane peut permettre d'atteindre des apports suffisants pour vivre en bonne santé si les personnes concernées disposent des connaissances nécessaires.

### La population suisse respecte-t-elle les recommandations de la pyramide alimentaire?

Sur ce point, l'analyse de la première enquête nationale sur l'alimentation menuCH montre que la population suisse ne

respecte pas particulièrement bien les recommandations de la Société Suisse de Nutrition. D'une part, les Suisses mangent trop de viande et de graisses animales et la consommation de sucres, de snacks salés et d'alcool est aussi beaucoup trop élevée. Et d'autre part, la consommation de fruits et légumes, de produits céréaliers et pommes de terre, de lait, yogourts et fromage ainsi que d'huiles végétales est inférieure aux recommandations (voir l'illustration). <

Quand la  
lumière  
du soleil  
ne suffit pas...



Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Avec vitamine D d'origine végétane.

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



VERFORA  
POUR LA VIE



## UN, DEUX, TROIS, QUATRE...

---

Toutes les nuits, vous comptez et recomptez les moutons mais ne trouvez malgré cela pas le sommeil? Un séjour au laboratoire du sommeil permet souvent de déterminer les causes des troubles du sommeil et de trouver un traitement approprié.

---

Christiane Schittny, pharmacienne

Après une nuit trop courte, nous nous réveillons souvent fatigués, tendus et incapables de nous concentrer. Un manque de sommeil occasionnel est relativement facile à compenser. Mais quand le problème devient régulier, il peut avoir des répercussions sur la qualité de vie et la santé. Quand les premiers signes d'un manque de sommeil chronique apparaissent, il est urgent d'agir.

### *Un manque de sommeil occasionnel est relativement facile à compenser.*

#### **Petite musique de nuit...**

Si vous souffrez souvent de problèmes de sommeil, mieux vaut consulter un(e) médecin pour en déterminer les causes. Votre médecin de famille, ou celui/celle de la consultation spécialisée, commencera par une anamnèse détaillée: il/elle vous interrogera sur vos habitudes et votre environnement de sommeil, le déroulement de votre journée, ainsi que votre situation professionnelle et familiale. Un journal du sommeil tenu consciencieusement, où vous répertoriez vos temps de sommeil et d'éveil, ainsi que vos activités de la journée, peut aussi aider le/la médecin à déterminer les causes de vos troubles du sommeil.

De simples changements comportementaux peuvent déjà significativement réduire les troubles de l'endormissement et du deuxième sommeil. Par exemple, des rituels d'endormissement, des heures de coucher régulières, une limitation de la consom-

mation de tabac et de boissons caféinées, une activité physique suffisante pendant la journée, pas de repas copieux le soir, un bon matelas et un climat agréable, pas trop chaud, dans la chambre à coucher. Si nécessaire, des traitements médicamenteux avec des préparations en vente libre ou sur ordonnance peuvent aussi être proposés. Toutes ces mesures visent à rétablir un rythme veille-sommeil normal et à aider le/la patient(e) à retrouver un bon sommeil.

#### **Main dans la main**

Parfois, néanmoins, tous ces efforts n'aident pas à retrouver un sommeil réparateur. Une nuit au laboratoire du sommeil peut alors s'avérer utile. Une telle Clinique du sommeil existe à Bad Zurzach. On y explore les causes de divers problèmes de sommeil: des spécialistes de différentes disciplines médicales comme la médecine interne, la psychologie, la psychiatrie et la neurologie travaillent main dans la main au sein d'une même structure afin de pouvoir proposer rapidement et de manière compétente les examens nécessaires aux personnes concernées. «À l'aide d'appareils de mesure spéciaux, les fonctions corporelles sont enregistrées pendant la nuit et analysées dès le lendemain matin», explique Jens Acker, médecin spécialiste du sommeil et directeur de la Clinique du sommeil de Zurzach et Zurich. «Les données enregistrées dans l'ordinateur nous livrent de précieuses informations sur les différentes phases de sommeil, révèlent les problèmes présents et nous donnent des pistes pour une prise en charge efficace.»



**zeller sommeil forte**

## Pour des nuits reposantes.

**zeller sommeil forte** – le duo de plantes médicinales valériane et houblon se complètent et permet un sommeil réparateur.

VALÉRIANE ET HOUBLON.

FAVORISE L'ENDORMISSEMENT.

EN CAS DE TROUBLES DU SOMMEIL.



Convient aussi pour les enfants à partir de 6 ans

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

**zeller**



*«À l'aide d'appareils spéciaux, les fonctions corporelles sont enregistrées pendant la nuit et analysées dès le lendemain matin.»*

### À bout de forces

Thomas H. a une petite cinquantaine d'années et souffre de problèmes de sommeil depuis longtemps. Le soir, il se couche généralement tard et s'endort relativement rapidement. Mais il se réveille fréquemment pendant la nuit, apparemment sans raison, et ne parvient pas toujours à se rendormir. Il a trop de soucis et de pensées parasites qui tournent en boucle dans sa tête. Et le matin, il est généralement de nouveau parfaitement réveillé avant l'aube et ne peut plus se rendormir. Alors il se lève et commence à travailler sur son ordinateur, bien avant que le reste de la famille ne se réveille. Avec le temps, ces temps de sommeil très courts deviennent très difficiles à vivre: Thomas H. se sent épuisé, physiquement et moralement. Il a déjà testé les conseils comportementaux de son médecin et différents somnifères. Mais ils n'ont apporté qu'une solution provisoire. Son médecin de famille l'a donc orienté vers la clinique du sommeil.

### Connecté de partout

Il est dix-sept heures. À la Clinique de médecine du sommeil de Bad Zurzach, les préparatifs vont bon train avant une longue nuit. Petit à petit, les patients inscrits au laboratoire du sommeil commencent à arriver. Thomas H. a d'abord rendez-vous avec Jens Acker. Grâce à une anamnèse détaillée, le médecin se fait déjà une bonne idée du type de troubles du sommeil de son patient, de leurs causes possibles et de ses habitudes de vie. Divers questionnaires remplis au préalable tranquillement à la maison par l'intéressé l'y aident aussi.

«L'anamnèse est un aspect important de la prise en charge. Elle nous donne de précieux renseignements qui, avec l'analyse des données du laboratoire du sommeil, nous permettent de trouver un traitement efficace chez au moins 80 % des patients», explique le spécialiste.

Thomas H. s'en remet ensuite aux mains expertes d'une infirmière qui le prépare pour les examens nocturnes. Avec précaution, elle colle une série d'électrodes en des endroits bien définis de sa tête et de ses jambes. Avant que le patient ne se couche à son heure habituelle, ces électrodes sont reliées à l'ordinateur. Elles permettent d'enregistrer tout au long de la nuit les ondes cérébrales, l'activité du cœur, le tonus musculaire et les mouvements des yeux et des jambes. Deux sangles élastiques sur le

thorax et l'abdomen enregistrent les mouvements respiratoires, un oxymètre au doigt mesure la saturation en oxygène du sang et un petit microphone au-dessus du lit enregistre les éventuels ronflements. Enfin, une caméra infrarouge placée au plafond de la chambre permet de surveiller tous les mouvements corporels du dormeur.

### Un patient sous surveillance

Toutes les données ainsi recueillies sont rassemblées dans la salle de diagnostic qui jouxte la chambre. Une infirmière expérimentée y assure la garde de nuit pour tous les patients qui lui sont confiés et garde un œil sur tous les appareils. «L'enregistrement continu de toutes les valeurs est une condition indispensable pour une analyse fiable de la situation», précise-t-elle.

Le lendemain matin, Jens Acker a besoin d'une heure pour analyser les données collectées. Il présente ensuite à son patient les résultats dignes d'intérêt. Le polysomnographe, autrement dit l'enregistrement des différentes variables, permet de révéler les irrégularités du sommeil. Les différentes phases de sommeil se succèdent-elles de manière régulière et le patient a-t-il suffisamment de sommeil profond? Ronfle-t-il ou fait-il des apnées du sommeil? Réussit-il à bien respirer par le nez et reçoit-il suffisamment d'oxygène? Son sommeil est-il très agité, bouge-t-il beaucoup en dormant?

Selon la situation, il peut être utile de consulter encore d'autres spécialistes. L'ORL pourra déterminer d'où viennent les éventuels problèmes respiratoires et le/la dentiste peut recommander le port d'une gouttière. Ces deux spécialistes travaillent en étroite collaboration avec la clinique. Dans le cas de Thomas H., les examens ont révélé la cause probable de ses problèmes de sommeil: une déviation de sa cloison nasale, qui gêne sa respiration et entraîne des réveils fréquents. Une petite intervention chirurgicale pourrait offrir une amélioration notable. <



**Dr méd. Jens Acker,**  
médecin-chef de la Clinique  
du sommeil de Bad Zurzach  
et Zurich

# GARDEZ LE CONTRÔLE



## En cas de fuites urinaires. Conçus pour les hommes.

Les protections et sous-vêtements TENA Men Active Fit, proposés dans un nouvel emballage, ont été spécialement conçus pour les hommes. Pour que les fuites urinaires ne vous empêchent pas de profiter activement de votre quotidien.

**NOUVEAU:** TENA Men Active Fit Pants Normal en gris masculin

Plus d'informations sur [www.tena.ch/fr/hommes](http://www.tena.ch/fr/hommes)



## ÉCHANTILLON GRATUIT

dans votre pharmacie ou en appelant  
la hotline TENA au 08 40 - 22 02 22\*

\* 0.08 CHF/minute, les prix de téléphonie mobile peuvent varier. Appels uniquement depuis la Suisse.

**TENA:**  
**N°1** dans la catégorie  
incontinence en Suisse

Source: IQVIA Pharma tendance mensuelle (pharmacie/droguerie), valeur en CHF, YTD 12/2021

TENA, une marque d'Essity



**MEN**  
GARDEZ LE CONTRÔLE



## TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

L'acné est une maladie de peau qui peut évoluer de manière plus ou moins sévère. Il existe de très nombreuses possibilités de traitement. Savez-vous les choses les plus importantes sur cette maladie?

Christiane Schittny, pharmacienne

Les questions ci-dessous peuvent avoir une ou plusieurs réponses correctes.

### Qu'est-ce que l'acné exactement?

1. Une maladie qui touche le tissu conjonctif.
2. Une maladie qui touche les glandes sébacées.
3. Une maladie qui touche les cellules adipeuses de la peau.

L'acné est une modification pathologique des glandes sébacées. Les cellules mortes issues du canal sébacé se kératinisent et forment un bouchon qui obstrue sa sortie. Des points noirs se forment. Des bactéries s'installent, provoquant une inflammation et l'apparition de boutons. Dans les cas les plus sévères, ils peuvent prendre la forme de nodules et de kystes inflammatoires plus profonds. Une fois guéris, ils laissent parfois des cicatrices inesthétiques. *Réponse correcte: 2.*

### Quels sont les déclencheurs possibles?

1. Les variations hormonales de la puberté.
2. Le contact avec certains produits chimiques ou cosmétiques.
3. Les variations importantes de température.

Différentes causes peuvent intervenir dans l'apparition de l'acné. Ce qui est sûr, c'est que des facteurs héréditaires peuvent favoriser cette apparition. Le plus souvent, la maladie est déclenchée

par les variations hormonales de la puberté. Mais certains cosmétiques, savons et produits de protection solaire ou le contact avec des substances comme l'iode, le chlore, le goudron ou les huiles lubrifiantes peuvent aussi donner de l'acné. La température environnementale ne semble pas avoir d'influence.

*Réponses correctes: 1 et 2.*

### Quelles affirmations s'appliquent à l'acné?

1. L'acné est une maladie bénigne.
2. C'est une maladie de peau qui se traite facilement et rapidement.
3. La maladie peut induire un stress psychique.

L'acné n'est pas dangereuse en soi et n'entraîne que très rarement des complications, mais elle peut être très lourde à porter pour les personnes touchées. Il est donc important de prendre la maladie au sérieux et de la traiter correctement. Le traitement doit être suivi rigoureusement, car il n'est souvent efficace qu'après de nombreuses semaines. Le traitement peut influencer positivement la durée et le degré de sévérité de la maladie.

*Réponses correctes: 1 et 3.*

### Comment prévenir le problème?

1. Par une alimentation saine et équilibrée.
2. En nettoyant souvent les zones de peau touchées à l'eau pure.
3. Il est difficile de prévenir l'acné.

La tendance acnéique est héréditaire. C'est pourquoi on ne peut pas faire grand-chose en prévention. Les contacts cutanés avec certaines substances chimiques ou la prise de certains médicaments peut toutefois favoriser le problème. En cas de doute, il faut donc demander l'avis du/de la médecin ou du/de la pharmacien(ne). L'alimentation ne joue normalement pas un grand rôle dans l'apparition de la maladie. Néanmoins, si la personne touchée a l'impression que certains aliments aggravent les symptômes, mieux vaut les éviter pendant un temps pour voir si la situation s'améliore. *Réponse correcte: 3.*

### Comment traite-t-on la maladie?

1. Avec des crèmes ou des lotions spéciales vendues en pharmacie.
2. En pressant doucement les boutons.
3. Par la lumineothérapie.

On trouve en pharmacie différentes crèmes ou lotions que l'on peut appliquer sur les zones de peau touchées. Leurs substances actives dissolvent le bouchon de kératine qui obstrue l'orifice des glandes sébacées et ouvrent les pores pour que leur contenu puisse s'évacuer. On utilise aussi des préparations aux propriétés anti-inflammatoires, antimicrobiennes ou régulatrices de sébum. Dans les cas sévères, le/la médecin peut aussi prescrire des médicaments oraux. *Réponse correcte: 1.*

### À quoi faut-il faire attention en cas de traitement par isotrétinoïne?

1. Cette substance active est uniquement autorisée chez les adolescents.
2. Il faut bien se protéger du soleil pendant toute la durée du traitement.
3. Les femmes ne doivent pas tomber enceinte pendant le traitement, car l'isotrétinoïne est tératogène.

L'isotrétinoïne fait partie des substances actives les plus puissantes disponibles pour traiter l'acné sévère. Mais elle a aussi des propriétés qui peuvent la rendre dangereuse dans certaines circonstances. Elle est notamment néfaste pour le fœtus (effet tératogène). Une contraception efficace est donc indispensable pendant le traitement. L'isotrétinoïne dessèche aussi la peau. Les yeux, les lèvres et les muqueuses doivent donc être protégés. L'exposition au soleil peut en outre mettre la peau à rude épreuve sous l'influence de cette molécule. *Réponses correctes: 2 et 3.*

### Quels sont les conseils utiles en cas d'acné?

1. Renoncer aux cosmétiques contenant des lipides.
2. Utiliser des émulsions lavantes adaptées aux peaux acnéiques.
3. Faire des gommages pour éliminer les comédons.

Pour nettoyer la peau, on privilégiera les émulsions lavantes douces, spécialement adaptées aux peaux acnéiques. L'acné n'a rien à voir avec un manque d'hygiène: il ne sert à rien de nettoyer trop souvent la peau avec des produits agressifs, cela ne ferait que l'irriter. S'il y a des comédons, un à deux gommages par semaine peuvent aider mais ils ne sont pas indiqués s'il y a aussi des boutons. On renoncera également aux cosmétiques ordinaires, surtout à ceux qui contiennent des lipides. La pharmacie propose des cosmétiques spécialement adaptés à l'acné, ainsi que les conseils de professionnels. *Réponses correctes: 1, 2 et 3.* <

## GARDEZ LE CONTRÔLE

Les protections et sous-vêtements TENA Men Active Fit ont été spécialement conçus pour les hommes. Ils leur permettent de continuer à vivre un quotidien actif malgré les **fuites urinaires**.

Plus d'informations sur [www.tena.ch/fr/hommes](http://www.tena.ch/fr/hommes)

### ÉCHANTILLON GRATUIT

dans votre pharmacie ou en appelant la hotline TENA au 08 40 - 22 02 22\*

\* 0.08 CHF/minute, les prix de téléphonie mobile peuvent varier. Appels uniquement depuis la Suisse.

TENA, une marque d'Essity



**MEN**  
GARDEZ LE CONTRÔLE

## ... C'EST PAS AUTOMATIQUE

La cystite touche la moitié des femmes au moins une fois dans leur vie. En l'absence de complications, on peut généralement se passer d'antibiotiques.

Susanna Steimer Miller

On invoque souvent le fait que les femmes ont un urètre plus court pour expliquer qu'elles sont plus souvent victimes de cystites. «Mais beaucoup d'autres facteurs y contribuent probablement, à commencer par les modifications des bactéries naturellement présentes dans la vessie, le vagin et, plus particulièrement, l'intestin – ce qu'on appelle le microbiome», souligne le Dr méd. Daniele Perucchini, privat-docent et directeur du Centre de la vessie à Zurich. Outre les jeunes femmes, la cystite touche aussi plus souvent les femmes postménopausées avec l'âge. Toutefois, d'après le spécialiste, la présence de bactéries dans l'urine ne nécessite pas de traitement si elle n'entraîne pas de symptômes.

### Les causes

La maladie est favorisée par une vie sexuelle active, le froid, la prise d'antibiotiques, mais aussi un IMC supérieur à 30 et la baisse de production hormonale liée à la ménopause. Ce dernier facteur entraîne une sécheresse vaginale et rend la muqueuse plus sensible aux bactéries. Les descentes d'organe favorisent aussi les infections, car la vessie ne peut alors plus se vider complètement. Une femme sur deux environ est touchée par la cystite au moins une fois dans sa vie. «Parmi ce nombre, 20 % font une autre infection. Environ 3 % de l'ensemble des femmes font des cystites à répétition qui affectent beaucoup leur qualité de vie», explique le spécialiste. Des études récentes montrent que la composition du microbiome intestinal des femmes concernées est différente de celle de femmes en bonne santé ne faisant pas de cystite.

### Risque d'antibiorésistance

La moitié environ des cystites guérissent sans traitement antibiotique. Avec des antibiotiques, les symptômes s'améliorent après deux jours, sans, en quatre à cinq jours. Dans la grande majorité des cas, la cystite est «non compliquée»: l'infection se

*La moitié environ des cystites guérissent sans traitement antibiotique.*

limite aux voies urinaires inférieures. Elle ne remonte pas vers les reins et ne provoque pas de pyélonéphrite.

L'utilisation fréquente d'antibiotiques dans les infections urinaires non compliquées peut avoir des répercussions négatives, notamment pour les bactéries utiles du microbiome, et provoquer des résistances. La résistance aux antibiotiques est aussi favorisée par les antibiotiques utilisés par exemple chez les animaux d'élevage, qui se retrouvent dans nos assiettes.

Les cystites sont principalement dues à la bactérie *Escherichia coli*. Mais des champignons, des virus ou des parasites peuvent aussi être en cause. Ces 20 dernières années, le nombre de bactéries *E. coli* résistantes aux antibiotiques a beaucoup augmenté. Des bactéries résistantes peuvent compliquer le traitement, exiger un traitement plus long voire le rendre impossible dans le pire des cas. Pour préserver le plus longtemps possible l'efficacité des antibiotiques, ils ne doivent être utilisés que lorsqu'ils sont absolument indispensables. Or, on peut souvent s'en passer dans les cystites non compliquées.

### Les symptômes

«En phase aiguë, les jeunes femmes ressentent d'intenses douleurs à la miction, une envie fréquente d'uriner et ont même parfois du sang dans l'urine», explique Daniele Perucchini. Chez les femmes plus âgées, les symptômes sont généralement moins exacerbés. Elles se tournent vers leur médecin quand leur urine a une odeur inhabituelle, quand elles doivent aller plus souvent

aux toilettes et remarquent une envie plus pressante d'uriner ou des pertes d'urine involontaires. Certaines femmes se plaignent d'une sensation de brûlure ou de douleurs non spécifiques dans la région vésicale. Les patientes plus âgées ne ressentent en revanche pas de douleurs à la miction. Si une fièvre, des frissons ou des douleurs au niveau des reins apparaissent, il faut impérativement consulter.

### Le traitement

Les symptômes de la cystite peuvent se traiter à l'aide d'ibuprofène. «De nombreuses femmes profitent aussi des effets d'un sucre simple appelé D-mannose», souligne le spécialiste. «Les bactéries préfèrent s'accrocher à ce sucre qu'à la paroi vésicale et sont alors éliminées avec l'urine.»

En cas de cystite, l'extrait de feuilles de busserole et un mélange de romarin, de livèche et de petite centaurée ont également fait leurs preuves. La capucine et l'argousier peuvent aussi être utiles.

### En cas de cystites récidivantes

Les femmes concernées peuvent opter pour un traitement immunisant par OM-89. Chez ses patientes, Daniele Perucchini constate que ce traitement réduit le nombre d'infections urinaires, les taux de symptômes et le degré de sévérité de la maladie. «Les études laissent entrevoir un taux de succès de 60 à 70 %», rapporte le spécialiste. Cette préparation n'est toutefois pas prise en charge par les caisses-maladie.

### Règles comportementales pour prévenir les infections urinaires

- Vider systématiquement la vessie immédiatement après un rapport sexuel.
- Toujours nettoyer la région génitale/anale de l'avant vers l'arrière.
- Ne pas forcer sur l'hygiène intime.
- Vider régulièrement la vessie.
- En cas de sensibilité au froid: garder les pieds et la région du bassin bien au chaud.
- En cas de déficit en vitamine D: se supplémenter.
- Boire 1,5 à 2 litres de liquide.

Dans sa pratique clinique, il utilise aussi une solution d'acide hyaluronique et de sulfate de chondroïtine qui permet de réparer les défauts de la couche protectrice visqueuse de la paroi interne de la vessie chez les femmes souffrant de cystites récidivantes. Chez les patientes plus âgées qui souffrent en plus de sécheresse vaginale, un traitement local par œstrogènes permet en outre d'améliorer le milieu vaginal. <

# FEMANNOSE® N

Pour le traitement aigu et la prévention

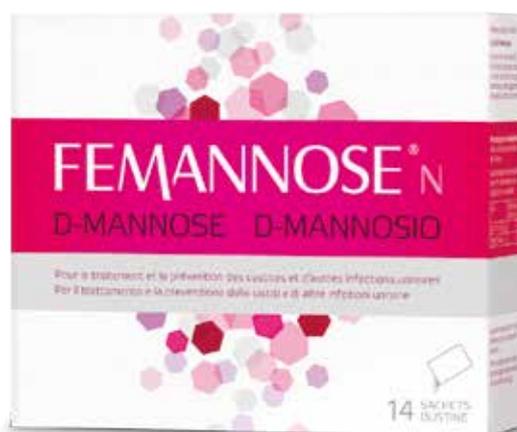
## Cystites adieu !

FEMANNOSE® N, à base de D-mannose, un ingrédient naturel, est utilisé dans le traitement des cystites, et à titre préventif.

- Agit rapidement dans la vessie
- Est très bien toléré
- Sans antibiotiques



Conseils et informations sur  
thème de cystites :  
[www.femannose.ch](http://www.femannose.ch)



Suivez femannose.ch  
sur les médias sociaux



Dispositif médical CE 0426 | Veuillez lire la notice d'emballage.  
Melisana AG, 8004 Zurich, [www.femannose.ch](http://www.femannose.ch)  
Sponsor de la Société suisse d'aide aux personnes incontinentes

# UN BON CONSEIL PLUTÔT QUE DIX JOURS AU LIT

Les jours raccourcissent, la température baisse... la saison de la grippe et du rhume n'est pas loin. Après deux années où la vague grippale a été moins forte à cause de l'épidémie de coronavirus, il n'en ira peut-être pas de même cet hiver. Conseil avisé et vaccination en pharmacie vous aideront à échapper aux microbes de la saison froide.

Manuela Kern, Association Union commerciale du secteur de la santé

Chaque hiver en Suisse, jusqu'à 300 000 personnes consultent un(e) médecin à cause d'une affection grippale. Environ 5000 doivent être hospitalisées et l'infection peut même être fatale dans quelques centaines de cas. En présence de symptômes grippaux, on se demande aujourd'hui souvent s'il s'agit d'un simple rhume, de la grippe ou du Covid-19. Ces trois maladies se transmettent de la même façon et leurs symptômes sont similaires. Le Dr pharm. Lorenz Schmid, propriétaire d'officine et pharmacien TopPharm à Zurich, explique les différences et montre comment se prémunir contre la grippe et les autres microbes.

## Comment reconnaît-on si on a un rhume, la grippe ou le Covid-19?

*Dr pharm. Lorenz Schmid:* les symptômes du rhume se développent lentement et graduellement et il s'agit typiquement d'éternuements et de toux. Ceux de la grippe (forte fièvre, maux de tête, douleurs musculaires et articulaires) apparaissent en quelques

### Vitamines et oligoéléments: efficaces en prévention et en cas d'infection

La prévention passe non seulement par une bonne hygiène, mais aussi par suffisamment de sommeil, une activité physique régulière et une alimentation saine. Face à la crise actuelle de l'énergie, le sauna peut sembler une option un peu extravagante. Pourtant, il renforce les défenses immunitaires, au même titre que la douche écossaise. À titre préventif, mais aussi en cas d'infection, la prise de vitamine C à haute dose, de vitamine D<sub>3</sub> et surtout de zinc et de sélénium atténue la grippe ou le rhume et accélère la guérison. Demandez conseil dans votre pharmacie.



**Dr Lorenz Schmid,**  
propriétaire d'officine et pharmacien TopPharm à Zurich

heures. Avec le Covid-19, tout se complique car il peut provoquer tous ces symptômes, sous des formes plus ou moins prononcées. Il faut alors faire un test rapide pour en avoir le cœur net ou, mieux encore, un test rapide nasopharyngé, plus sensible, en pharmacie.

### **Il y a eu moins de cas de grippe en 2020/2021. À quoi peut-on s'attendre pendant la prochaine saison grippale?**

La population a maintenant bien compris quelles précautions on pouvait prendre: garder ses distances, se laver les mains, etc. Avec les mesures de protection imposées par les pouvoirs publics, comme le port du masque et le télétravail obligatoire, il y a finalement eu moins de cas de grippe. Il est difficile de dire ce qui va se passer cet hiver. Le gouvernement fédéral estime actuellement que la probabilité d'attraper la grippe est élevée parce que notre système immunitaire a eu moins de contacts avec le virus depuis deux ans et qu'il manque d'entraînement. Je m'attends à de nouvelles mesures des pouvoirs publics cet hiver. Toute personne protégée par la vaccination ne doit pas craindre de contracter le virus de la grippe si elle oublie de temps en temps son masque.

### **Et à part ça, comment se préparer à la saison grippale?**

On peut avoir une activité physique régulière, se nourrir de façon équilibrée et prendre des compléments alimentaires, par exemple de la vitamine C, de la vitamine D<sub>3</sub>, du zinc et du sélénium, mais

*Conseil avisé et vaccination en pharmacie vous aideront à échapper aux microbes de la saison froide.*



la vaccination reste la meilleure protection. En effet, à la différence des vaccins contre le Covid-19 qui atténuent les symptômes mais ne protègent pas contre la transmission du virus, le vaccin contre la grippe protège contre l'infection et empêche la transmission; autrement dit, il me protège aussi bien moi que ceux qui m'entourent. On peut se faire vacciner contre la grippe dans de nombreuses pharmacies, avec ou sans rendez-vous.

#### Qui a intérêt à se faire vacciner?

Tous ceux qui ne veulent pas être infectés ni infecter les autres. La vaccination contre la grippe est vraiment une action solidaire. Comme l'immunisation diminue avec l'âge, les plus jeunes ont un rôle important à jouer dans la protection des plus âgés, en se faisant vacciner. Cela dit, ce sont surtout les groupes à risques qui doivent se faire vacciner: femmes enceintes, enfants de moins de cinq ans, personnes âgées ou atteintes de maladies chroniques, mais aussi les professionnels de la santé. Le virus de la grippe évolue sans cesse et il faut donc renouveler la vaccination chaque année.

#### Quel est le moment idéal pour se faire vacciner contre la grippe?

De novembre à mi-décembre. Il est judicieux, et d'ailleurs recommandé, de se faire vacciner en même temps contre la grippe et contre le Covid-19. Le nouveau vaccin contre le Covid-19 sera autorisé à temps. Il n'y a donc aucune raison d'attendre ou de faire les deux vaccins séparément.

#### La pharmacie, premier interlocuteur pour les questions de santé, propose de nombreux services, dont la vaccination. Les clients peuvent-ils y recevoir toutes les vaccinations courantes?

On trouve sur le site [voiedeguerison.ch](http://voiedeguerison.ch) l'adresse de toutes les pharmacies de Suisse autorisées à vacciner. Dans quelques cantons, on peut se faire vacciner non seulement contre la grippe mais aussi, par exemple, contre le zona. Cette vaccination est aujourd'hui recommandée à toutes les personnes de plus de

65 ans. La vaccination contre la méningite transmise par les tiques est elle aussi recommandée à tous car les tiques sont très répandues; idéalement, il vaut mieux se faire vacciner en hiver aussi. Un nouveau vaccin contre le pneumocoque pour les adultes a récemment été autorisé. Les pharmacies peuvent également vacciner contre l'hépatite A et l'hépatite B, la diphtérie, le tétanos, etc. Le mieux est de vous renseigner dans votre officine. <

#### Gagnez 1 des 50 bons pour une séance de spa

Dans les pharmacies suisses, novembre est placé sous le signe de la grippe et du rhume. Les officines mettent en jeu **50 bons pour des séances de spa, d'une valeur de 100 francs chacun.**

Participez et gagnez dès maintenant!

**Date de clôture: 30 novembre 2022.**



Pour en savoir plus sur la grippe et le rhume, consultez le site [voiedeguerison.ch](http://voiedeguerison.ch).



Participez dès maintenant et gagnez un bon pour une séance de spa!

# LE HASARD FAIT BIEN LES CHOSES

Nous autres humains ne devons pas seulement prendre bien soin de notre corps, nous savons aussi que nos valeurs et nos émotions influencent positivement ou négativement notre santé. Car la santé a de multiples facettes.

Hans Wirz

C'est une légende et il sait écouter mieux que personne. Il a su sonder l'âme avec créativité et il doit son succès à sa capacité à dépasser les angoisses avec beaucoup de courage. Eh oui... nous parlons bien de Kurt Aeschbacher. «La vie est une succession de hasards dont nous pouvons tirer parti», comme dit le plus célèbre confident de la télévision suisse. «On ne peut pas tout planifier mais tirer parti du hasard mobilise les énergies et ouvre des portes.» Les pensées et les émotions, autrement dit la tête et le cœur, influencent aussi notre santé. Que veut-il donc dire par là? Il le dit clairement en interview: «Même un présentateur, un animateur ou un clown doit être attentif aux forces qui agissent en arrière-plan sur notre bien-être.»

## Les bases

Indépendamment de notre profession et de notre statut social, nous voulons atteindre nos objectifs personnels – la santé et le bien-être sont d'ailleurs généralement tout en haut de la liste. Car si nous voulons réussir dans la vie, nous avons besoin de la volonté et du courage de nous adapter à des défis qui changent constamment. «Car la vraie curiosité entraîne toujours plus de bien-être en fin de compte», affirme l'ancien animateur. «On ne doit pas être le meilleur, mais essayer de toujours faire de son mieux», c'est avec ce slogan que Kurt Aeschbacher entamait le dialogue – c'est ce qu'il appelle les «pirouettes mentales». Nous souhaitons en ébaucher quelques-unes pour vous.

## Les valeurs occupent une place centrale

Chaque personne se développe selon sa propre voie – y compris par rapport à sa santé. Quels traits de caractères peuvent nous y aider?

- La **confiance** par exemple dans notre capacité à tirer profit des hasards de la vie, dans le sens de «laisser la porte ouverte» pour que les choses se développent et «être capable de s'exposer». La

*«On ne peut pas tout planifier mais tirer parti du hasard mobilise les énergies et ouvre des portes.»*

*Kurt Aeschbacher*

confiance présuppose la confiance en soi; se faire confiance à partir de la connaissance de soi et de ses propres expériences.

- La **propension à prendre des risques** est essentielle: «Souvent, les portes ne sont entrouvertes que pour un court laps de temps; il faut les pousser et les franchir.»
- La **peur** de l'échec est alors souvent présente. Nos souhaits doivent donc être formulés avec prudence.
- Les **critiques** sont toujours à escompter et douloureuses mais «ne recevoir que des louanges ne fait pas forcément avancer».
- La **transparence** est toujours une bonne chose quand on recherche le progrès et le bien-être. Elle exige d'ailleurs beaucoup de courage et de tact. Car on ne sait jamais comment notre vis-à-vis réagira à la franchise.
- Comme être transparent(e), assumer ses **erreurs** n'est pas facile, «mais aide à bâtir la confiance».
- Enfin, il faut vivre avec **assurance** au lieu de taire ses valeurs personnelles par peur de l'échec. «En résumé: être vrai(e).»

Toutes ces valeurs mises en avant par Kurt Aeschbacher (plus les vôtres) peuvent rendre la vie plus intéressante. Pour en revenir aux hasards de la vie, les utiliser mobilise non seulement des énergies mais ils peuvent aussi être des moteurs surprenants pour votre bien-être et votre santé. Souvent une vraie gageure pour une meilleure qualité de vie. Si l'on sait s'y prendre, le hasard fait bien les choses!





# BRICOLEZ – MAIS EN TOUTE SÉCURITÉ!

En Suisse, 45 000 personnes se blessent chaque année en bricolant à la maison. Les blessures aux mains sont particulièrement fréquentes. Beaucoup de ces accidents sont évitables.

Fabrice Müller

Une nouvelle terrasse en bois au jardin, une cabane dans les arbres pour les enfants ou un nouveau coup de peinture pour rafraîchir l'antique armoire en pin massif de grand-maman... Les Suisses aiment bricoler. Et il y a toujours quelque chose à faire à la maison... Jouer du marteau, visser, percer, poncer, scier, couper, coller... Malheureusement, ces travaux domestiques comportent aussi des risques souvent sous-estimés. Car voici les faits: selon le Bureau de prévention des accidents (BPA), environ 45 000 personnes se blessent chaque année dans notre pays en bricolant à la maison. «Les causes les plus fréquentes d'accident lors de ce type de travaux sont le manque d'expérience, l'ignorance relative au maniement des machines, leur utilisation inappropriée et la précipitation», affirme Roland Grädel, conseiller maison et produits au BPA.

## Blessures à la main et aux doigts

Un manque de concentration lorsqu'on travaille avec des outils parfois lourds peut aussi vite entraîner de sérieuses blessures. La fatigue et le surmenage augmentent en outre le risque d'accident. Les bricoleurs amateurs se blessent particulièrement souvent aux mains et aux doigts. Les accidents sont le plus souvent provoqués par des objets aiguisés et pointus: couteaux, tournevis et scie à main ou scie sur table. Travailler avec une scie circulaire fait partie des activités de bricolage les plus dangereuses et entraîne les blessures les plus graves. L'utilisation non sécurisée d'une échelle ou d'un substitut d'échelle ainsi que les câbles qui traînent négligemment par terre peuvent aussi entraîner de fâcheuses chutes. Selon l'Institut fédéral de sécurité et de santé au travail de Dortmund, un accident de bricolage sur cinq est lié à une chute d'une hauteur. Comme beaucoup d'enfants, certains adultes sont

trop nonchalants pour bien s'organiser. Ils oublient souvent qu'on peut vite trébucher sur un appareil ou se blesser sur une lame aiguisée.

## Détergents, colles, vernis, peintures, diluants

Pour le nettoyage, l'assemblage ou la finition, on utilise souvent des détergents, colles, vernis, peintures ou diluants. Ces produits exigent une prudence particulière – d'une part pour prévenir toute atteinte cutanée, oculaire ou pharyngée et, d'autre part, compte tenu du risque d'inflammation. Le travail avec des vernis à l'eau, quant à lui, peut être dangereux pour la santé en raison de l'inhalation d'aérosols et du possible contact avec la peau. Avec les vernis et laques UV, il faut en outre faire attention au risque de dommages cutanés et oculaires à cause du rayonnement ultraviolet diffus utilisé. Les brûlures chimiques par les solutions alcalines sont très dangereuses, car ces produits pénètrent vite profondément dans les tissus.

*La fatigue nuit à la concentration et augmente le risque d'accident.*

## Respecter les mesures de précaution

Mais les accidents de bricolage ne sont pas une fatalité si l'on respecte les mesures de précaution nécessaires. «Au départ, il y a d'abord un bricoleur ou une bricoleuse», explique Roland Grädel, qui recommande donc d'attacher les cheveux longs, de porter des vêtements près du corps et d'ôter foulards et bijoux de sorte que rien ne puisse se prendre dans les machines et outils. Des équipements de protection comme des lunettes, des gants, des pro-

*Si la plaie est profonde ou béante et en cas de douleurs et de troubles sensoriels, de la circulation ou de la mobilité, il faut consulter sans tarder.*

tections auditives, un masque et de bonnes chaussures offrent en outre de précieux services. Le BPA rappelle par ailleurs que bien se préparer prévient aussi les accidents. En commençant par lire attentivement les modes d'emploi. Sans oublier de toujours débrancher son outil si jamais l'on est interrompu dans son travail – une évidence, tout comme quand on entreprend de le nettoyer ou de changer un accessoire. Si vous voulez enfoncer un clou, utilisez un bout de carton pour le tenir et protéger votre pouce. Pour plus de sécurité, faites régulièrement des pauses quand vous bricolez, car la fatigue est source d'erreurs, nuit à la concentration et peut augmenter le risque de blessure. Pour toute activité prolongée, prévoyez idéalement une pause toutes les 30 minutes.

#### Réagir vite et bien en cas de blessure

Si, malgré tout, un accident survient, il est important de soigner rapidement et correctement plaies et blessures. Les plaies légères

#### Les incontournables de la pharmacie du/de la bricoleur/se

- Pansements et bandages stériles et propres
- Compresse de gaze stériles et sparadraps qui tiennent bien, de différentes tailles
- Pince à épiler pour retirer d'éventuels éclats d'une plaie
- Pommades vulnérable et contre les brûlures
- Cold-packs au réfrigérateur ou spray refroidissant
- Spray désinfectant

doivent être nettoyées sous l'eau courante, désinfectées et pansées. Si la plaie est profonde ou béante et en cas de douleurs et de troubles sensoriels, de la circulation ou de la mobilité, consultez sans tarder. Les blessures contuses (sans plaies ouvertes) doivent être refroidies. Même chose en cas de brûlure. Si des cloques apparaissent ou si la peau est abîmée, mieux vaut faire soigner la plaie par un(e) médecin. Si, après une chute sur le dos, des douleurs intenses ou une perte de connaissance surviennent, appelez les services d'urgence, car il y a un risque d'atteinte du rachis ou de grave blessure à la tête. En cas de brûlure chimique par des solutions alcalines ou des acides, rincez longuement la lésion sous l'eau courante et appelez les services d'urgence. <

**DermaPlast®**  
SOFT SILICONE

HARTMANN

SOFT PULL-OFF

DermaPlast.  
SOFT SILICONE

DermaPlast.  
SOFT SILICONE

Le pansement Happy-End  
Doux et se retire sans douleur.

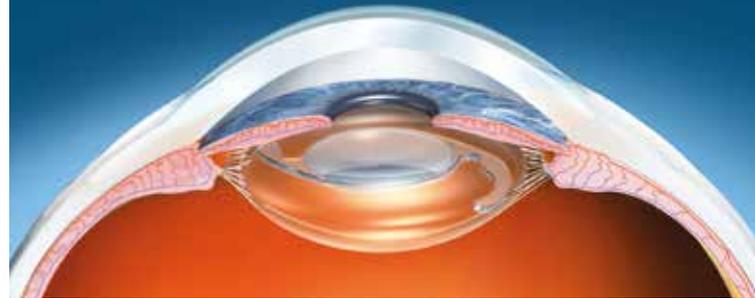
[www.dermoplast.ch](http://www.dermoplast.ch)



Voici les **gestes de premiers secours**: avec les mains à plat, on alterne 30 compressions, à une fréquence de 100 à 120 fois par minute en enfonçant le milieu du thorax de 5 à 6 cm, et 2 insufflations. On reste attentif/ve à d'éventuels mouvements visibles de la cage thoracique! On peut aussi se limiter au massage cardiaque, sans insufflation.



Un centimètre carré de peau cache environ quatre mètres de **voies nerveuses**, un mètre de vaisseaux sanguins, 150 000 cellules pigmentaires, 5000 cellules sensorielles, 100 glandes sudoripares, 15 glandes sébacées et cinq racines de poil. Notre corps produit environ 40 000 nouvelles cellules cutanées chaque minute.



Avec l'âge, le **cristallin s'opacifie** souvent. Les différents symptômes de la cataracte sont une vision brumeuse, pas nette ou mal contrastée, des couleurs ternes ou des éblouissements plus fréquents. La cataracte apparaît généralement après 60 ans, parfois plus tôt.

Notre **organe de l'audition** traite environ 50 stimuli par seconde, soit deux fois plus que l'œil. L'oreille est capable de différencier plus ou moins 400 000 sons et de déterminer précisément d'où ils viennent.

Le **carotène** est aussi appelé **bêtacarotène** ou **provitamine A**. Provitamine A parce qu'il s'agit d'un précurseur de la vitamine A à partir duquel l'organisme produit cette vitamine. Le carotène est une substance végétale secondaire de la famille des caroténoïdes, un groupe de colorants naturellement présents dans beaucoup de légumes colorés.



Dans la perspective du changement climatique, la **production de viande** n'est pas le moyen le plus rationnel de nous nourrir: planter des végétaux pour les donner à manger à des animaux pour ensuite abattre ces derniers et les manger exige plus de surfaces cultivables, d'eau et d'énergie que cultiver des plantes pour les manger directement.

**Comment participer?**

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

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

Date limite d'envoi: 30 novembre 2022. 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 un des trois tensiomètres de bras Veroyal® DUO CONTROL d'une valeur de CHF 149.-.

Mangée avec le bec	→	Arrêter de faire la planche	→	Mammifère rongeur	↓	Début d'alphabet	↓	Pour attacher un soulier	↓	Ébréché à une extrémité	↓	Aliment indonésien	→	Commune des Grisons	→	Centième du yen	↓	Grosse courge	→	→	C'est n'importe qui
→												Rêve de prisonnier	→								Unité de temps
Comme l'eau d'Heniez		Personnage fastueux	→									Véhicule aérien	→	Pronom personnel réfléchi	→			Refus de voir ce qui est	→	Le petit, c'est les toilettes	↓
→				○7	Film avec Keanu Reeves (1994)	↓				Excroissance vermiculaire	→	○1									
À base de pétales de fleurs		Club de football neuchâtois	→	Femme taillable et corvéable	→			○3						Lithium	→		Roue mal montée	→	○2		
Dispensé d'une obligation	→									Honnête et droit	→			Lac des Préalpes (FR; 2 mots)	→						
→					Accessoire de plongeur	↓		Parcelle de terrain	→			○9					S'oppose à l'acquis	→			○10
Roi tragique de Shakespeare	Fabricant de cordons			Homme d'État argentin † (Juan)	→																
Unité de capacité électrique	→									Il sert à l'incubation	→										Faire travailler ses intestins
→	○8			Celui-ci, autrefois	→			Dollar canadien	→												
Comme les faces d'un dé		Qui manque de courtoisie	→																		
Avant homo	→							Pays de Gandhi	→												Bord d'un cours d'eau
Cépage vaudois		Clameur dans l'arène	→	Qui ne doit pas conduire	→																
→										○6											
Choisi par les autres	→				Se dit d'une bouteille	→															○4
Faire de nouveau	→																				

**Veroyal® DUO CONTROL**  
PRESSION ARTÉRIELLE

HARTMANN

Combinaison de 2 méthodes de mesure  
 ⤵ + A  
**Technologie DUO SENSOR**  
 Particulièrement adapté aux patients souffrant d'arythmie cardiaque

Mesure précise - même si le cœur ne suit pas la cadence

**Tensiomètre de bras Veroyal® Duo Control**

- Grâce à sa technologie DUO SENSOR, une mesure précise même en cas d'arythmies
- La manchette brevetée exclusive Secure Fit facilite les prises de mesures

Guide rapide avec Veroyal® medi.connect

www.veroyal.ch

**Solution**

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

La solution aux mots fléchés de l'édition d'octobre était:  
**COURGE**

**Pretufen® rhume et douleurs liées à un refroidissement  
– une innovation sur le marché suisse**



Pretufen® rhume et douleurs liées à un refroidissement: une innovation sur le marché suisse avec l'association des principes actifs ibuprofène et pseudoéphédrine. En cas de rhume (nez bouché) accompagné de douleurs liées à un refroidissement et/ou de fièvre. L'ibuprofène calme la douleur, fait baisser la fièvre et a un effet anti-inflammatoire. La pseudoéphédrine décongestionne la muqueuse nasale. Disponible sous forme de comprimés pelliculés. Convient également aux diabétiques.

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

Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zurich  
bayer.com

**NOUVEAUTÉ:  
TENA Men Active Fit Pants Normal**



En gris attractif, masculin et discret en cas de fuites urinaires modérées. Parfaitement protégé lors de toutes vos activités.

Disponible dans les tailles S/M et L/XL.

Essity Switzerland AG  
6214 Schenkon  
essity.com

**Oxymètre de pouls axapharm SB100**



L'oxymètre de pouls axapharm SB100 pour l'usage domestique est un petit moniteur léger qui se fixe facilement au bout du doigt pour mesurer la valeur de la teneur en oxygène dans le corps ainsi que le pouls. Il dispose en outre d'un grand écran LED pour une lecture facile des valeurs. Les domaines d'application possibles sont par exemple la détection précoce d'un manque d'oxygène caché par le Covid-19. Une valeur d'oxygène de 94 – 99 % est alors considérée comme une valeur normale.

Axapharm AG  
6340 Baar  
axapharm.ch

**ActiVital® forte –  
pour plus de force et d'énergie**



ActiVital® forte est le fortifiant hautement dosé à base d'acides aminés et de magnésium (180 mg). Il est idéal pour favoriser la régénération après une opération, une maladie ou en cas de sollicitation physique et intellectuelle accrue. C'est dans ces périodes qu'ActiVital® forte s'avère particulièrement utile pour retrouver tout son élan. Fabriqué en Suisse, voilà 20 ans qu'il est source de force et d'énergie!

Disponible en pharmacie et en droguerie.

Conditionnement: 10 sachets

Pharmacode: 6496686

Conditionnement: 20 sachets

Pharmacode: 6496692

Dr. H. Welti AG  
5412 Gebenstorf  
drwelti.ch

**Tirage total:** Certifié REMP 2022  
**Numéro:** 11 - Novembre 2022  
**Édition:** Healthcare Consulting Group SA  
 Baarerstrasse 112, 6300 Zoug  
 Téléphone 041 769 31 40  
 info@astrea-apotheke.ch  
 astrea-pharmacie.ch  
 Sur mandat de  
 pharmaSuisse   
 Société Suisse des Pharmaciens

**Rédaction:** Christiane Schittny  
 Rédactrice en chef  
 christiane.schittny@hcg-ag.ch  
 Jürg Lendenmann  
 Rédacteur en chef adjoint  
 juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

**Traduction:** Apostroph Group  
 Limmatstrasse 107, 8005 Zurich

**Graphisme:** Healthcare Consulting Group SA

**Photos:** Adobe Stock

**Impression et distribution:** ib-Print, Zoug/ib-print.ch  
 imprimé en  
**suisse**

**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.

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 1<sup>er</sup> décembre 2022.

## NOTRE RÉPONSE À VOS QUESTIONS

### «Pourriez-vous me réexpliquer précisément comment on attrape les infections hivernales? Et comment s'en protéger au mieux?»

*La pharmacienne:* «Si vous voulez passer l'hiver sans tomber malade, vous devez à la fois éviter la contamination directe par les virus responsables des refroidissements et soutenir votre système immunitaire.

Les agents pathogènes se transmettent de personne à personne, par exemple par les éternuements ou la toux. Les personnes qui se trouvent à proximité d'une personne infectée ou qui lui serrent la main peuvent entrer en contact avec les virus de cette façon et tomber malades. En prévention, il est donc important de se tenir le plus possible à distance des personnes malades. Malheureusement, ce n'est pas toujours possible. C'est pourquoi se laver régulièrement et scrupuleusement les mains avec du savon après tout contact avec une personne malade, quand on rentre à la maison et avant de manger doit être un réflexe.

Une alimentation saine, équilibrée et riche en vitamines, une activité physique régulière et un repos suffisant sont les garants d'un système immunitaire performant. Il existe aussi des préparations pour stimuler les défenses immunitaires, qui peuvent être prises en prévention. Certains extraits de plantes sont connus pour booster l'immunité. Pendant la saison froide, une supplémentation en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments, de préférence sous forme de préparation multivitaminée dosée de manière équilibrée, peut également être utile. Demandez conseil dans votre pharmacie!»

**Conseils  
et suivi**   
votre-pharmacie.ch



### Broncho-Vaxom®

Triple effet pour renforcer votre système immunitaire

- 1 Augmente les défenses naturelles
- 2 Réduit la sensibilité aux infections respiratoires
- 3 Atténue les bronchites aiguës

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



Produit suisse avec formulation spéciale pour enfants et pour adultes





# VICKS VAPORUB

à frictionner et à inhaler\*

## SOULAGE **4** SYMPTÔMES DU REFROIDISSEMENT

- 1. Toux
- 2. Rhume
- 3. Maux de gorge
- 4. Troubles bronchiques

\* Frictionner avec précaution à partir de 2 ans, inhalation dès 6 ans.



# POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR MALGRÉ UN REFROIDISSEMENT

## VICKS MEDINAÏT

Le sirop contre le refroidissement pour la nuit

### SOULAGE **6** SYMPTÔMES DU REFROIDISSEMENT

- 1. Toux sèche
- 2. Maux de gorge
- 3. Rhume
- 4. Maux de tête
- 5. Fièvre
- 6. Courbatures

Contient de l'alcool. Ne convient pas aux enfants et adolescents.



Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.  
Procter & Gamble International Operations SA

