



Cuisine de sorcière

SÉCURITÉ DES REMÈDES

NUTRIMENTS ESSENTIELS

HERBES MAGIQUES

B12 Trio Spray doseur Kids

- ✓ Concentration
- ✓ Système immunitaire
- ✓ Performances physiques
- ✓ Alimentation végétarienne



Délicieux complément alimentaire pour enfants et adolescents avec 3 vitamines B12 physiologiques

- ✓ Dosage spécial enfants
- ✓ Délicieux arôme cerise
- ✓ Utilisation adaptée aux enfants

Nouveauté chez Alpinamed



Possibilités d'emploi



Pulvériser directement sur la langue ou dans la bouche



Pulvériser sur une cuillère et avaler



Mélanger avec des aliments ou des boissons et avaler (par ex. muesli, eau, etc.)

www.alpinamed.ch

Fabriqué par Alpinamed en Suisse.
Pharmacode: 7811554



Sommaire Novembre 2021

SUJET PHARE

4 Fabrication des médicaments – sorcellerie (ou pas)?

NUTRITION

7 Coup de boost pour le système immunitaire
10 Que nous apportent vitamines et minéraux?
14 Nouvelles tendances alimentaires et allergies
16 Le curcuma – épice de vie

ENFANTS

18 Salut, je m'appelle Capucine

SANTÉ

20 Pour un sommeil sain
24 Quand les délires prennent le dessus
26 Cystite: le plus possible sans antibiotiques
28 Bien soigner les yeux secs
30 Plaies, adoptez les bons gestes
32 Plantes médicinales contre rhume et Cie
35 En finir avec le mal de gorge
36 Homéopathie: le saviez-vous?

SOINS DU CORPS

37 Soigner sa peau par temps froid

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

40 Vivre sainement, un véritable mode de vie
42 La migraine, une souffrance mal comprise
47 Notre réponse à vos questions

ET AUSSI

44 Méli-mélo
45 Mots fléchés
46 Conseils produits
47 Mentions légales

Très régulièrement,

chère lectrice, cher lecteur,



votre pharmacie doit fabriquer des préparations spéciales. Des pommades adaptées aux besoins individuels des patients par exemple, ou des suppositoires et des capsules qui n'existent pas dans cette combinaison de principes

actifs sous une forme prête à l'emploi. Peser, chauffer, mélanger, remuer, répartir, remplir... Toutes ces opérations exigent de respecter des normes de fabrication strictes. Afin que vous puissiez toujours faire confiance aux médicaments ainsi préparés. Mais ça n'a pas toujours été le cas, comme le montre ce numéro placé sous le thème de la «cuisine de sorcière».

” Des mesures médicales sont également là pour nous guérir.

Mais c'est avant tout le progrès scientifique qui nous permet d'atteindre cet objectif en cas d'enjeux sanitaires nouveaux. On oublie trop vite qu'il y a seulement quelques siècles, on ne savait rien des bactéries ni des virus. Sans aucune mesure d'hygiène, on extrayait les dents avec des pinces encore utilisées juste avant par le forgeron pour retirer les fers d'un cheval. Depuis cette époque, on a fait beaucoup de chemin, y compris en matière de sécurité des médicaments. Lisez donc page suivante comment on a pu passer de pommades de sorcières douteuses à des médicaments strictement contrôlés. Ce numéro vous en apprendra aussi davantage sur des herbes magiques comme l'hamamélis de Virginie et la façon dont nous avons amélioré nos apports en vitamines depuis le Moyen-Âge. J'espère que, comme moi, vous vous réjouissez de vivre au XXI^e siècle. Bien sûr, nous sommes encore loin de tout savoir mais, grâce à la recherche, nous sommes sur la bonne voie!

Bien à vous,

Irene Strauss

Rédactrice en chef et pharmacienne

Fabrication des médicaments – sorcellerie (ou pas)?

La recherche moderne a permis de développer des médicaments très efficaces contre de nombreux problèmes de santé. Ils améliorent sans cesse notre qualité de vie. Mais l'autorisation d'un nouveau médicament reste un processus très exigeant.

Christiane Schittny, pharmacienne

Pour commencer, revenons à la fin du Moyen-Âge, à une époque où l'on ne se souciait guère de la sécurité des médicaments: les effets indésirables ou les interactions dangereuses ne préoccupaient personne et la fabrication des médicaments, une opération aujourd'hui hautement scientifique, reposait alors essentiellement sur l'intuition et l'empirisme. Et pourtant, les anciennes coutumes et rituels empreints de superstition continuent de nous fasciner. Pensez par exemple à la nuit de Walpurgis, revécue dans certaines régions dans la nuit du 30 avril au 1^{er} mai avec déguisements de sorcière, feux de mai et danses sabbatiques. L'origine de cette fête remonte à l'ancienne légende selon laquelle les sorcières s'envolaient cette nuit-là sur leur balai et laissaient libre cours à leurs pouvoirs magiques dans une danse effrénée avec le diable.

Pommade volante ou stupéfiants?

Mais que cachent ces anciennes traditions? D'où venait cette solide conviction de ceux qui avaient aperçu des sorcières attroupées sur le mont Brocken, volant autour d'un grand feu avec un rire à vous glacer le sang? Il y a forcément un truc pas net là-dedans...

On a aujourd'hui une explication scientifique à ce phénomène: il s'agissait d'hallucinations provoquées par des stupéfiants, les fameuses «pommades volantes». Ces préparations étaient répandues au Moyen-Âge et au début des temps modernes et contenaient – au jugé et au goût de celle qui les fabriquait – des substances psychoactives comme l'ergot de seigle, la belladone, le datura, la ciguë, l'aconit napel et autres plantes vénéneuses en quantités variables. Ces pommades confectionnées à la main au petit bonheur la chance étaient parfois enrichies par des substances animales comme du sang de chauve-souris ou d'oiseau. Elles étaient appliquées sur des zones de peau sensibles comme les tempes, l'intérieur des cuisses, le torse ou le dos des pieds. Les substances actives pouvaient ainsi être absorbées par la peau et déployer leur mystérieuse action euphorisante. Quant à savoir si tout se passait toujours bien, ça reste à voir.

À la recherche de nouvelles substances actives

Contrairement à ce qui se passait au Moyen-Âge, les médicaments sont aujourd'hui fabriqués selon des critères très stricts, avec des mesures de sécurité maximales. En cas de maladie ou de douleurs, nous pouvons recourir sans risque à un comprimé et nous nous sentons rapidement mieux. La médecine moderne

propose des médicaments très efficaces pour de très nombreux problèmes de santé. Mais il reste des maladies que nous ne savons toujours pas soigner durablement. Notamment certains cancers et certaines affections pulmonaires, Alzheimer, le diabète ou le sida. Elles touchent un nombre incalculable de gens. C'est pourquoi, à travers le monde, de nombreux chercheurs, universitaires ou du secteur privé, s'efforcent de comprendre les causes et l'évolution de ces maladies. Grâce aux résultats de ces recherches fondamentales, les scientifiques peuvent développer de nouveaux médicaments et chercher des traitements adaptés.



Des exigences élevées

Mais, bien souvent, le chemin est semé d'embûches. Trouver un nouveau principe actif est compliqué et exige beaucoup de patience, pas mal d'argent et parfois même un peu de chance. D'innombrables substances chimiques sont produites et testées en laboratoire. Les plus prometteuses font ensuite l'objet d'études sur l'animal. Ce n'est souvent qu'après plusieurs années que les substances individuelles sautent le pas des études cliniques, généralement d'abord chez des sujets en bonne santé, puis chez des personnes malades.

On attend beaucoup d'un médicament: avant tout, il doit atténuer les symptômes ou guérir la maladie. Il doit par ailleurs ne pas présenter d'effets indésirables trop graves et ne pas être toxique, même si l'on dépasse de plusieurs fois la dose prescrite. Il ne doit pas se dégrader ou être éliminé trop vite par l'organisme afin de pouvoir déployer son action. De plus, la substance doit être relativement facile à produire à l'échelle industrielle, mais aussi à manipuler. Sur 10 000 substances de

départ, une seule en moyenne atteint le stade de l'utilisation chez l'être humain et, avant que les autorités sanitaires ne donnent leur feu vert à son autorisation, il s'écoule généralement une dizaine d'années de recherches poussées!

Les études cliniques

La conduite d'une étude clinique est réglementée dans les moindres détails. Les projets de recherche et leurs objectifs doivent être clairement définis et documentés par écrit. Un directeur de l'étude est nommé responsable de chaque étude. Il est tenu de suivre un protocole strictement contrôlé. Swissmedic, l'Institut suisse des produits thérapeutiques, enregistre et contrôle chaque étude clinique. Il recueille et évalue également les signalements d'effets indésirables des médicaments. Les commissions cantonales d'éthique émettent un avis et

” Contrairement à ce qui se passait au Moyen-Âge, les médicaments sont aujourd'hui fabriqués selon des critères très stricts, avec des mesures de sécurité maximales.



accompagnent pour leur part tous les projets de recherche. Les études prévues doivent être défendables sur le plan éthique et avoir de réelles perspectives de succès. Les strictes dispositions sur l'expérimentation animale, de même que les droits des participants et des patients, doivent être respectés rigoureusement. Chaque participant prend volontairement part à l'étude médicale et a le droit de recevoir les informations les plus complètes possibles. Il a également le droit de se retirer du projet à tout moment. Un plafond de dédommagement des participants et un délai à respecter avant de participer à une nouvelle étude sont également fixés. Ces dispositions permettent de s'assurer que personne ne participe à un trop grand nombre d'études juste pour des questions financières, au risque de mettre sa santé en danger.

Un déroulement très précis

Les recherches sur l'être humain nécessaires pour l'autorisation d'un médicament sont divisées en quatre phases, en sachant que la frontière entre deux phases est parfois floue et que certains tests peuvent aussi être réalisés en parallèle. L'étape suivante de recherche n'intervient toutefois que si le principe actif a fait ses preuves jusque-là. Si des effets indésirables préoccupants apparaissent, l'étude clinique est interrompue.

- **Phase I:** la nouvelle substance active est d'abord testée sur un nombre très restreint de sujets en bonne santé. Cette étape vise surtout à examiner à la loupe les propriétés de la molé-

cule, en s'intéressant tout particulièrement à sa tolérance, à son mode d'action et à son comportement dans l'organisme humain.

- **Phase II:** cette phase se concentre sur l'examen de l'efficacité de la nouvelle substance et sur la détermination de la bonne posologie (aussi peu que possible mais autant que nécessaire). Ces recherches sont menées sur un petit nombre de patients atteints de la maladie qu'on cherche à traiter.

- **Phase III:** cette phase consiste à traiter le plus grand nombre possible de personnes malades avec le futur médicament. Elle sert surtout à mettre en évidence l'efficacité et la bonne tolérance de la molécule et permet de mettre en balance les bénéfices et les risques. L'exploitation statistique des données permet p. ex. d'optimiser la posologie et la forme pharmaceutique du médicament.

- **Phase IV:** le nouveau médicament a déjà passé avec succès les trois premières phases et est désormais autorisé. La phase IV s'intéresse à son utilisation chez des groupes spécifiques de personnes comme les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes ou les patients qui présentent plusieurs pathologies et prennent différents médicaments. Les effets indésirables plus rares ou les interactions possibles avec d'autres médicaments sont recensés. Dans le cadre de la pharmacovigilance, les bénéfices et les risques des médicaments continuent d'être surveillés tout au long de leur commercialisation. ■

Coup de boost pour le système immunitaire

Pour soutenir notre système immunitaire, les épices et substances actives des plantes ont aussi toute leur place. Sabine Hagg, spécialiste en nutrition, en connaît un rayon sur la question.

Meta Zweifel

Sabine Hagg, autrefois, on jeûnait avant les jours de fête pour des raisons religieuses. Ces périodes de jeûne avaient-elles aussi un intérêt pour la santé?

*Sabine Hagg**: le principe du jeûne est d'activer le métabolisme – qu'il s'agisse d'un jeûne prescrit, d'un jeûne intermittent quotidien qui ne dure que quelques heures ou d'un jour de jeûne hebdomadaire. Ces différents exercices de renonciation ont un effet positif sur le plan physique mais aussi psychique.

Renoncer temporairement à la nourriture augmente la valeur que nous accordons à tous les aliments à notre disposition. Après un jeûne, notre capacité à savourer ce que nous mangeons prend une nouvelle dimension. En cas de maladie, prudence: il faut toujours demander un avis médical avant de jeûner.

Quelles «erreurs alimentaires» sont vraiment mauvaises pour le système immunitaire?

D'emblée, je pense aux repas du soir trop copieux et trop tardifs: la digestion perturbe non seulement le sommeil mais aussi les forces vitales qui doivent être reconstituées pendant le repos nocturne.

” Une bonne mastication soutient également le bon fonctionnement du système immunitaire.

Un système immunitaire fort ?

En prévention!

A.Vogel Echinaforce® Junior
Résistance - refroidissement
120 Comprimés
Médicament phytothérapeutique

- 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



Dans les deux cas, cela affaiblit le système immunitaire. Il est conseillé de ne plus rien manger quatre heures avant d'aller au lit. Ça doit être la règle, même si on peut y déroger de temps en temps – par exemple lors d'un repas de fête un peu plus tardif. Bien sûr, notre rythme quotidien individuel et notre ressenti personnel jouent un rôle important. Par ailleurs, on oublie souvent qu'une bonne mastication soutient également le bon fonctionnement du système immunitaire. Car mieux les aliments sont désagrégés, mieux nous pouvons absorber leurs nutriments.

Les épices aussi seraient bonnes pour l'immunité?

Oui, en hiver, leur action immunostimulante et réchauffante est particulièrement intéressante. Avec une place à part pour le gingembre, que je recommande d'utiliser sous forme fraîche, plutôt que séché ou en poudre.

D'accord mais comment l'émincer?

On peut le râper, ou encore le couper en petits morceaux et le faire cuire à l'eau. Quand je cuis du riz, j'y ajoute un peu de gingembre et parfois un peu de curcuma – une autre zingibéracée aux composants anti-inflammatoires. Le mélange gingembre-curcuma est aussi parfait dans un porridge. Vous pouvez encore verser de l'eau chaude sur du gingembre grossièrement râpé et de la citronnelle émincée et laisser infuser brièvement; vous obtiendrez une boisson que vous pouvez consommer au quotidien pour soutenir votre système immunitaire.



” On peut râper le gingembre, ou encore le couper en petits morceaux et le faire cuire à l'eau.



* Sabine Hagg est directrice de la cuisine de la clinique Arlesheim. Parallèlement, elle crée et commercialise des mélanges d'épices et des produits cosmétiques naturels (www.klinik-arlesheim.ch).

Le galanga, déjà décrit au XI^e siècle par l'abbesse et guérisseuse Hildegard de Bingen pour son action revitalisante, digestive et antibactérienne, a-t-il été supplanté par le gingembre?

Le galanga est une autre zingibéracée qui a de nouveau le vent en poupe. Il a lui aussi une action chauffante, mais pas autant que le gingembre. Hildegard de Bingen a parlé plusieurs fois de son effet fortifiant pour le cœur.

Vous mélangez plusieurs épices avec du sel et trouvez de nouvelles compositions intéressantes, salutaires ou stimulantes. Pourquoi le curcuma est-il souvent de la partie?

La couleur jaune du curcuma est déjà réjouissante sur le plan strictement visuel. Mais en plus de cela, il a vraiment une action stimulante et fortifiante, surtout quand on l'associe au poivre.

Le son de blé aurait le pouvoir de renforcer l'immunité.

Qu'en pensez-vous? Le son de blé contient du magnésium, du phosphore, du zinc et du fer. On peut le saupoudrer sur un bol de soupe, le mélanger au muesli ou l'intégrer dans une pâte à pain. Mais il ne faut pas non plus surestimer son action, car on ne peut pas en consommer 100 grammes par jour mais juste de petites quantités à la fois.

À propos du pain, vous ajoutez aussi des épices dans votre pâte à pain?

Comme d'autres aliments faits maison, le pain qu'on fait soi-même a une valeur toute particulière. Bien sûr, la qualité bio des ingrédients trouve ici toute son importance. Quant à votre question sur les épices dans le pain, chacun peut s'amuser à tester différentes expériences: anis,

fenouil, graines de lin, coriandre... Faire le pain est un moment qui plaît beaucoup aux enfants et qui leur apprend plein de choses en passant. Par exemple, qu'il faut travailler la pâte avec beaucoup de soin pour obtenir du pain: mélanger, pétrir, mettre en forme... Il faut attendre que la pâte lève et quelle joie quand le pain – dans lequel on a pour ainsi dire «laissé sa patte» – répand une odeur si merveilleuse dans la maison! Une tranche de pain fait maison se déguste avec un autre niveau d'attention que celle qui provient des rayons du supermarché. Et quand vous aurez découvert la joie d'exercer votre propre créativité, vous voudrez essayer de nouvelles recettes et de nouveaux mélanges d'épices.

Le bouillon de poule façon grand-mère est réputé comme un vrai remède anti-refroidissement. Est-ce fondé ou est-ce un mythe de la médecine populaire?

C'est effectivement bénéfique. Dans la cuisine de notre clinique, nous utilisons le bouillon fait maison, confectionné longuement avec une poule à bouillir, pour son effet revigorant.

Apparemment, la durée de la cuisson est très importante?

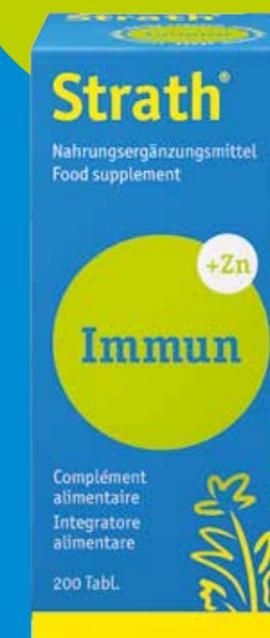
En effet. Ce bouillon de poule enrichi de légumes en morceaux cuit pendant des heures à feu doux – parfois même pendant toute une journée. Là encore, les épices entrent en jeu: piment, coriandre, un morceau de curcuma, feuille de laurier...

Quel mélange d'épices aimez-vous tout particulièrement?

La diversité des épices permet un choix adapté à chaque situation et à un plat donné. En hiver, par exemple, j'utilise personnellement volontiers les mélanges pour curry ou le cumin. Si l'on ne moule pas trop des épices comme le cumin, la coriandre ou les graines de fenouil de manière à leur conserver une certaine granulosité, elles développent leur goût bien à elles à chaque bouchée de manière particulièrement intense. Mon message phare, auquel je vais d'ailleurs consacrer un livre prochainement: se nourrir, c'est plus que bien manger. Manger en pleine conscience et en donnant la priorité à de bons produits, comme une huile de grande qualité, a aussi un effet bénéfique sur notre psychisme. ■

Marcher pieds nus.

Dans la neige.



Le coup de pouce naturel pour ton système immunitaire.

 Produit Suisse

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

ThermaCare
PATCHS CHAUFFANTS

La chaleur chasse la douleur



Soulagement efficace grâce à 8 heures de chaleur en profondeur

Alvéoles thermiques brevetées

Sans actifs médicamenteux

 VERFORA

Que nous apportent vitamines et minéraux?

Il y a quelques siècles, en pleine époque de la chasse aux sorcières, beaucoup de gens souffraient de dénutrition. Leur santé pâtissait souvent de ces carences en certains micronutriments. Aujourd'hui, la situation s'est heureusement beaucoup améliorée!

Christiane Schittny, pharmacienne

Les habitudes alimentaires de la population d'Europe centrale se sont considérablement améliorées depuis la fin du Moyen-Âge. Grâce à l'examen microscopique, macroscopique et radiologique de squelettes d'enfants, les scientifiques ont pu constater qu'autrefois, de bons apports en vitamines et minéraux n'allaient pas de soi. L'alimentation quotidienne était trop monotone et les aliments sains et plus variés souvent trop chers.

Ainsi mangeaient nos ancêtres
Tandis que le commun des mortels devait se contenter de deux repas quotidiens, les plus riches et les habitants de certaines zones rurales pouvaient manger jusqu'à quatre fois par jour. Pendant la journée, les paysans mangeaient le plus souvent une bouillie de céréales qui restait en continu sur le feu, et le soir, une soupe avec du pain. Les céréales et produits céréaliers sous toutes les formes

possibles constituaient donc la base de leur alimentation. La soupe était souvent à base de pois et de haricots. Les plus pauvres pouvaient certes se permettre de temps en temps des œufs et des produits laitiers, mais leurs besoins en protéines étaient essentiellement couverts par la consommation de légumineuses. Manger de la viande était un signe extérieur de richesse plutôt réservé aux classes les plus aisées. L'eau n'était généralement

pas potable et était souvent contaminée par des agents pathogènes. L'ensemble de la population, y compris les enfants, buvait donc, selon les régions, de la bière ou du vin aux repas.

Maladies courantes
Compte tenu des habitudes alimentaires d'autrefois, on ne s'étonnera pas que certaines maladies rares aujourd'hui étaient alors courantes. Le trouble le plus fréquent était le déficit en vitamine C (scorbut), particulièrement pendant les hivers longs où peu d'aliments riches en vitamines étaient disponibles. Il entraînait des saignements gingivaux, une chute des dents et des problèmes de peau. On a longtemps pensé que la maladie était contagieuse; ce n'est qu'en 1912 qu'on a pu prouver qu'il s'agissait en fait d'une carence en vitamine.
L'anémie due à une carence en fer était elle aussi fréquente. Cette maladie n'était pas seulement due à une alimentation



Les biologiques.



Bimbosan swiss product
Grandir naturellement.

Commandez et testez dès maintenant votre échantillon gratuit sur bimbosan.ch ou au numéro 032 639 14 44



www.bimbosan.ch

Naturellement à base d'un délicieux lait de vache suisse Bio et avec un goût de lait inimitable et savoureux. Ils contiennent tout ce dont ont besoin les nourrissons et enfants en bas âge.

Important: Le lait maternel est le meilleur pour le bébé. L'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.

Burgerstein TopFit:



NOUVEAU

«Je me présente: Fit. Top Fit!»

Burgerstein TopFit contient une sélection complète de micronutriments, associés à un extrait de ginseng hautement concentré. Idéal dans les périodes de sollicitation importante* ou pour la supplémentation alimentaire quotidienne.

* Les vitamines B2, B6, B12 et C et le magnésium contribuent au fonctionnement normal du système nerveux et aident à réduire la fatigue.

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

pauvre en fer mais aussi aux infections gastro-intestinales ou à l'infestation par des parasites qui, dans les deux cas, gênaient l'absorption du fer dans l'intestin. L'anémie causait une fatigue, une baisse des performances, des difficultés respiratoires ou des étourdissements. Le rachitisme, de son côté, dû à un déficit en vitamine D, a été décrit pour la première fois en 1645: «Tous les os commencent à se déformer et à se tordre... Le corps perd toute once de graisse, les dents noircissent et se gâtent... L'enfant est tantôt constipé, tantôt en diarrhée, finalement survient une fièvre lente et la misérable vie s'éteint...»

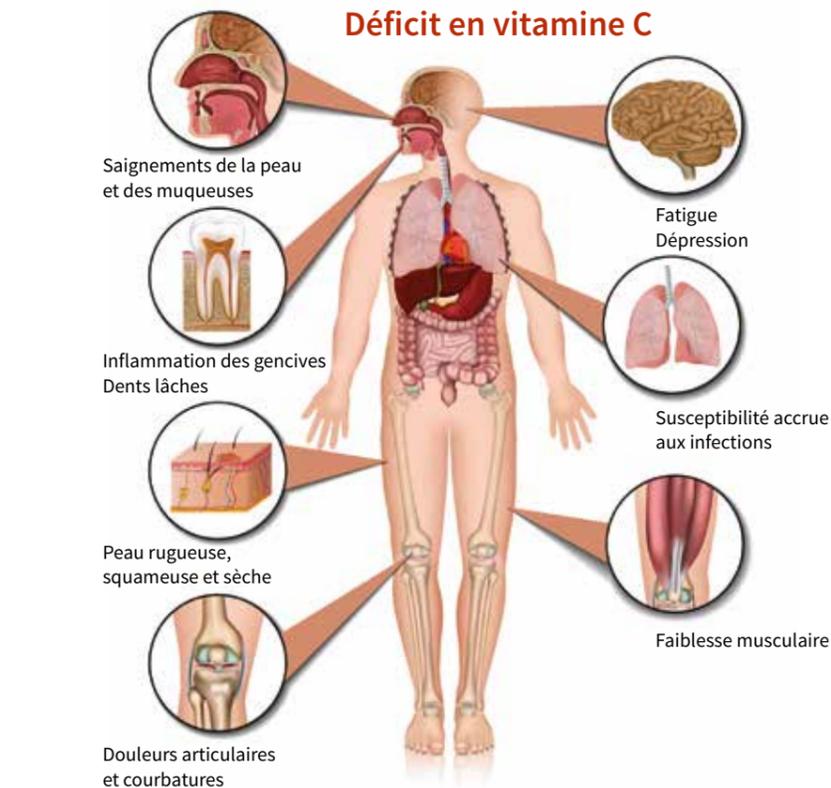
Que sont les vitamines au juste?

Sans elles, notre organisme ne peut pas fonctionner. D'un point de vue chimique, il s'agit de différents composés organiques (contenant du carbone), qui doivent être apportés par l'alimentation, car ils ne peuvent être produits par l'organisme lui-même. La vitamine D fait figure d'exception, car l'organisme peut la produire dans la peau sous l'influence des rayons du soleil. Si les glucides ou les lipides, par exemple, servent à produire de l'énergie, les vitamines n'ont pas de valeur nutritive mais l'organisme en a besoin pour maintenir un certain nombre de fonctions vitales.

On distingue les vitamines hydrosolubles et les vitamines liposolubles:

- Parmi les vitamines liposolubles, on compte les vitamines A, D, E et K. Elles sont présentes dans de nombreux aliments d'origine végétale et animale et peuvent être stockées dans le foie et le tissu adipeux. Les surdosages sont donc en principe possibles, quoique peu fréquents. La vitamine A est aussi appelée la «vitamine des yeux», car sa carence peut provoquer des troubles visuels. La vitamine E, quant à elle, protège les cellules et se trouve en quantité dans les produits laitiers, les huiles et les noix. La vitamine D est indispensable à la santé des os: avec le calcium, elle veille à la formation d'os sains. Enfin, la vitamine K est un important facteur de coagulation. Sans elle, nous souffririons de troubles de la coagulation.

- Les vitamines du groupe B et la vitamine C sont des vitamines hydrosolubles. À l'exception de la vitamine B₁₂, elles ne sont pas stockées dans l'organisme; leur excédent est éliminé via les



” Le trouble le plus fréquent était le déficit en vitamine C, particulièrement pendant les hivers longs où peu d'aliments riches en vitamines étaient disponibles.

reins. Les vitamines du groupe B soutiennent de nombreuses fonctions métaboliques et sont importantes pour le système nerveux. Elles ont différentes actions: la biotine, par exemple, contribue au maintien de la santé des cheveux et des ongles; l'acide pantothénique joue un rôle dans la cicatrisation et l'acide folique est important pendant la grossesse et pour la division cellulaire. La vitamine C soutient entre autres le fonctionnement normal du système immunitaire.

Le rôle des minéraux

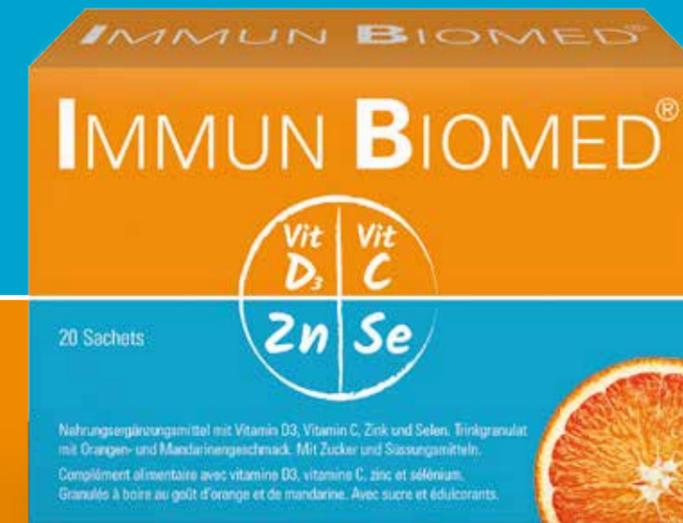
Les minéraux sont des substances inorganiques (ne contenant pas de carbone) que l'organisme trouve essentiellement dans l'alimentation. Par rapport aux vitamines, les minéraux ont une struc-

ture chimique très simple. Avec les vitamines, les enzymes et les hormones, ils interviennent dans la formation des os, des tissus, des cellules et des dents. Ils transmettent aussi les stimulus ou activent certaines enzymes. Parmi ceux dont nous avons besoin en plus grandes quantités, citons le sodium, le potassium, le magnésium, le calcium, le chlore, le phosphore et le soufre. On les appelle aussi «macroéléments». À côté de ces macroéléments, il en existe d'autres dont l'organisme n'a besoin qu'en très petites quantités: les oligoéléments comme le chrome, le fluor, l'iode, le sélénium et le zinc.

Les minéraux remplissent eux aussi de nombreuses fonctions: le magnésium active de nombreuses enzymes et participe à la construction osseuse. Il régule en outre la fonction musculaire et l'excitabilité des nerfs. L'iode est indispensable à la synthèse de la thyroxine, une hormone thyroïdienne, et le sélénium entre dans la composition de deux enzymes impliquées dans le métabolisme des hormones thyroïdiennes. Quant au zinc, il est nécessaire à la croissance et à la reproduction. ■

MON DRINK D'IMMUNITÉ VITAMINES C & D, SÉLÉNIUM & ZINC

NOUVEAU



POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

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

Convient pour

- Adultes et enfants dès l'âge de 11 ans
- Grossesse et allaitement



Sans gluten, végétarien et sans lactose*
Au goût d'orange et de mandarine

Mode d'emploi:

1 fois par jour, verser le contenu d'un sachet dans un verre, ajouter de l'eau froide ou chaude (env. 150 – 200 ml), bien mélanger et boire. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

* 1 sachet d'IMMUN Biomed® contient moins de 0,1 g / 100 g de lactose. Le produit est donc considéré selon la loi comme exempt de lactose.

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

www.immun-biomed.ch

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 09/2021. All rights reserved.



Vitamine C 500 mg
Un booster pour le système immunitaire
Contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire et du système nerveux.



Vitamine D 20 µg (= 800 I.E.)
Vitamine du soleil
La vitamine D contribue à un grand nombre de fonctions importantes du corps, comme par exemple à l'absorption et l'utilisation normales du calcium et contribue par ailleurs de manière significative au fonctionnement normal du système immunitaire.



Zinc 5.0 mg
Une substance vitale importante
Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Le zinc a aussi d'autres fonctions, comme celle de protéger les cellules du stress oxydatif ou contribuer à maintenir les os, la peau, les cheveux et les ongles en bonne santé.



Sélénium 70 µg
L'oligo-élément méconnu
Le sélénium apporte une contribution essentielle au maintien de différents processus corporels. Le sélénium joue un rôle dans la production de substances défensives spécifiques et contribue à protéger les cellules du stress oxydatif.

BioMed®

Nouvelles tendances alimentaires et allergies

Cappuccino au lait de cajou, burger végétal ou muesli au sarrasin: certains aliments ont le vent en poupe – mais les allergies aussi, malheureusement. Roxane Guillod, experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse, attire notre attention sur un certain nombre d'aliments à surveiller à l'avenir.

Petra Kollbrunner, aha! Centre d'Allergie Suisse

«Ce ne sont pas les nouveautés qui manquent dans nos assiettes: notre alimentation est aujourd'hui plus variée et exotique qu'il y a seulement quelques décennies. D'un côté, c'est bon pour la santé, de l'autre, cette variété nous met aussi en contact avec plus d'allergènes potentiels.

Les légumineuses: des concentrés de protéines végétales

Véganes, sans gluten, riches en protéines: ce sont les légumineuses – en tête desquelles les fèves de soja, les pois, les lentilles et le lupin. Sous forme de fusilli, elles remplacent les pâtes au blé, sous forme de saucisses, d'émincé ou d'escalopes, elles viennent de plus en plus souvent remplacer la viande dans nos assiettes et leur farine permet de faire des préparations sans gluten. Mais attention: «Dans presque toutes les légumineuses, on trouve des protéines qui peuvent déclencher des allergies. Réaction caractéristique: le syndrome allergique oral, qui se manifeste par des gonflements, des démangeaisons et des picotements dans la bouche et la gorge», rapporte Roxane Guillod, experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse. Mais des réactions cutanées, des troubles digestifs et une réaction allergique sévère et potentiellement fatale sont aussi possibles. Chez les adolescents et les adultes, le soja en particulier est un déclencheur très fréquent de réactions anaphylac-

tiques. La plupart des réactions allergiques aux légumineuses sont cependant des réactions croisées (voir encadré) avec les pollens d'arbre, qui se manifestent habituellement par des symptômes buccaux légers. Les légumineuses peuvent aussi provoquer des réactions croisées avec l'arachide. L'experte prévient: «Si vous êtes allergique aux arachides, soyez vigilant(e), car vous pourriez aussi présenter une forte allergie au soja.» Plus rarement, l'allergie peut aussi survenir isolément. Comment savoir dans quels ateliers on transforme des légumineuses? «Le lupin et le soja doivent être mis en évidence sur l'emballage en tant qu'allergènes possibles – par exemple en majuscules ou en gras. Les pois et les lentilles doivent aussi être déclarés, mais pas forcément mis en valeur», précise-t-elle. Par conséquent, les personnes touchées doivent étudier de près l'étiquetage des produits.

Très polyvalente: la noix de cajou

Alternative au lait de vache ou précieuse source de nutriments et de protéines dans l'alimentation végétale, la noix de cajou a vu sa consommation monter en flèche ces dernières années. Les études montrent que les allergies à cette noix sont aussi en plein essor – et qu'elles sont souvent sévères. «Les personnes allergiques aux noix de cajou ont un risque de réaction potentiellement fatale avec des défaillances d'organe, des difficultés res-

» Notre alimentation est aujourd'hui plus variée et exotique qu'il y a seulement quelques décennies.

piratoires et un arrêt cardio-circulatoire», prévient Roxane Guillod. «Selon les études, ce risque est même plus élevé que dans l'allergie aux arachides.» L'allergie sévère aux noix de cajou apparaît souvent dès l'enfance; cet allergène puissant est désormais l'un des principaux déclencheurs de réaction anaphylactique chez l'enfant, aux côtés de l'arachide et de la noisette. Les adultes déjà allergiques aux pollens de bouleau et d'armoise, en revanche, sont beaucoup plus souvent concernés par les réactions croisées aux noix de cajou. L'experte précise: «Des démangeaisons, des rougeurs ou de légers gonflements dans la zone oropharyngée quelques minutes à quelques heures après la consommation sont typiques de ce genre de réactions croisées.» Ces symptômes disparaissent normalement rapidement.

Le sarrasin: une nouvelle ancienne tendance

Depuis quelques années, le sarrasin retrouve une place plus importante dans notre alimentation. Ses graines ne sont pas une vraie céréale mais peuvent être transformées en farine comme le blé et

Le hic avec les pollens

Comme certains allergènes des pollens ont une structure proche de celle de certaines protéines des fruits, des légumes ou des noix, une confusion peut se produire dans l'organisme des personnes allergiques, et leur système immunitaire réagit soudain aussi aux aliments.

les autres céréales. Pour les personnes intolérantes au gluten, elles offrent une alternative idéale aux produits céréaliers classiques. «Le sarrasin est en outre riche en oligoéléments comme le zinc ou le manganèse et a une influence favorable sur l'hypertension et l'hypercholestérolémie», souligne Roxane Guillod. Mais il a aussi un fort pouvoir allergène. D'après les études, même de simples traces de sarrasin peuvent entraîner une réaction allergique massive. Jusqu'ici les cas d'allergie au sarrasin sont rares en Suisse. Toutefois, «puisque cette pseudocéréale est de plus en plus utilisée dans nos cuisines et en boulangerie, le nombre

d'allergiques pourraient augmenter», estime-t-elle. Cette allergie se manifeste typiquement par un écoulement nasal, des troubles gastro-intestinaux, une urticaire, un angioedème ou, dans le pire des cas, une réaction anaphylactique potentiellement fatale.

Suspicion d'allergie?

Si vous pensez souffrir d'une allergie alimentaire, consultez un/une allergologue pour en déterminer la cause. «Le diagnostic d'allergie alimentaire repose sur l'auto-observation, idéalement en tenant un journal des symptômes, et sur les résultats des tests cutanés et de l'analyse sanguine», explique Roxane Guillod. Pour confirmer le diagnostic ou déterminer le seuil de tolérance à un aliment donné, on peut réaliser des tests de provocation. Dès qu'on connaît le déclencheur de l'allergie, il doit être systématiquement évité. Elle ajoute: «Il faut impérativement faire aussi attention aux sources cachées, p. ex. dans les pâtisseries ou les produits prêts à l'emploi.» En



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

aha! Centre d'Allergie Suisse vous aide

Pour obtenir des réponses à vos questions, les experts de l'aha!infoline vous répondent du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h00. Tél. 031 359 90 50. Retrouvez plus d'informations sur les allergies sur www.aha.ch.

Suisse, 14 ingrédients susceptibles de déclencher une allergie ou d'autres réactions indésirables doivent être déclarés – mis en évidence par écrit sur l'emballage ou signalés oralement pour les produits en vente libre: les œufs, les arachides, le poisson, le gluten, les crustacés, le lupin, le lait, les noix, les sulfites, le céleri, la moutarde, le sésame, le soja et les mollusques. «Un(e) diététicien(ne) spécialisé(e) peut vous aider à mieux gérer votre allergie au quotidien», conclut la spécialiste. ■

X-fois contre les douleurs ✓

Flam-X Dolo forte Lotio 2%

- ✓ Arthrose et douleurs articulaires
- ✓ Douleurs dorsales*
- ✓ Entorses, contusions, claquages

*à la suite d'événements traumatiques
Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Le curcuma – épice de la vie

Le curcuma, parent jaune vif du gingembre, est originaire d'Inde et de Chine. Cette épice a gagné l'Europe au Moyen-Âge par voies terrestres et maritimes et a fini par intégrer nos cuisines et, plus récemment, nos armoires à pharmacie.

Rebecca Buchmann, pharmacienne

Le curcuma et le gingembre font tous deux partie de la famille des zingibéracées (*Zingiberaceae*). Seul le rhizome de cette plante herbacée est exploité. Situé sous terre avec les racines, le rhizome renferme une réserve de précieux nutriments comme l'amidon, qui aidera la plante à passer l'hiver. En ce qui concerne le curcuma, le rhizome renferme aussi de la curcumine, une substance jaune à laquelle on attribue les principaux effets de ce tubercule extraordinaire. Le rhizome est moulu frais ou séché et utilisé comme épice, comme colorant ou à des fins médicinales. Le curcuma est un incontournable de la médecine ayurvédique depuis des siècles. Sous nos latitudes, cet or jaune est vanté pour être un superaliment. Très apprécié dans les currys et autres délices asiatiques, on prête à cette épice des propriétés bénéfiques pour la santé, notamment

une action anti-inflammatoire, analgésique et digestive.

Le curcuma comme plante médicinale

Ses propriétés digestives sont les mieux étudiées. La curcumine stimule le foie et l'amène à produire plus d'acide biliaire et d'acide gastrique, qui stimulent à leur tour la digestion, notamment celles des graisses alimentaires, et préviennent ainsi la désagréable sensation de réplétion et les ballonnements. De même, le

” En ce qui concerne le curcuma, le rhizome renferme aussi de la curcumine, une substance jaune à laquelle on attribue les principaux effets de ce tubercule extraordinaire.

curcuma est utilisé dans les maladies inflammatoires et pour soulager la douleur en cas d'arthrose, de rhumatismes et dans diverses maladies intestinales. Mais le mécanisme en jeu ici est encore méconnu. La curcumine a aussi une action antioxydante en capturant les radicaux libres, contrant le processus de vieillissement des cellules. De plus, cette épice extraordinaire stimulerait notre système immunitaire et nous permettrait de mieux résister aux agents pathogènes. Les recherches sur cette

Recette – Le lait d'or

300 ml de lait de vache ou d'amande
1 morceau de curcuma finement râpé (ou ½ à 1 CC de curcuma en poudre)
1 morceau de gingembre finement râpé (plus le morceau sera gros, plus votre lait sera relevé)
1 pincée de poivre noir, de cannelle et de noix de muscade
1 CC d'huile de coco vierge
½ CS de miel, de sirop d'érable ou de sirop de dattes pour sucrer
Faites chauffer tous les ingrédients à feu moyen dans une casserole jusqu'à dissolution complète.
Votre boisson parfaite pour les froides journées d'hiver est déjà prête! Remuez régulièrement le lait au cours de la dégustation pour éviter que les épices ne retombent au fond.

superstar asiatique n'en sont toutefois encore qu'à leurs balbutiements. Elles doivent permettre de confirmer le pouvoir du curcuma mais le chemin est encore long avant que son action soit prouvée dans l'une ou l'autre maladie. Les allégations sur ses capacités à guérir le cancer ou la maladie d'Alzheimer

doivent donc être prises avec la plus grande prudence.

Conseils et astuces

En droguerie et en pharmacie, vous trouverez le curcuma sous des formes très diverses. À quoi devez-vous être attentif/-ve? Point important: la curcumine se dissout difficilement dans l'eau. Vous pouvez donc faire l'impasse sur la tisane au curcuma, qui a bien sûr très bon goût mais dont les substances actives ne sont guère assimilables sous cette forme par l'organisme. De fait, la curcumine est liposoluble et ne peut être assimilée qu'à l'aide de graisses. Très tendance en revanche, connaissez-vous le «lait d'or», une boisson parfaite pour tirer le meilleur parti du curcuma? Vous trouverez la recette ci-contre. Testez ce breuvage idéal pour accompagner la saison froide. Par ailleurs, la consommation concomitante de poivre augmente considérablement l'absorption de la curcumine par l'organisme. C'est pourquoi il est souvent proposé en association avec le curcuma dans diverses préparations. Dans votre pharmacie, vous trouverez aussi le curcuma sous forme de capsules ou de comprimés au rayon des complé-

ments alimentaires. Ces produits sont déjà proposés sous forme d'associations bien assimilables ou de formulations spéciales, afin que la curcumine déploie au mieux son action là où elle est nécessaire.

Comment prendre le curcuma?

Il n'y a pas de dose fixe officielle. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande des apports quotidiens de trois grammes de rhizome séché, soit une cuillère à café de poudre jaune. Le curcuma est généralement bien toléré mais peut, à fortes doses, entraîner douleurs d'estomac, diarrhées et sensation de malaise. L'équipe de votre pharmacie peut vous conseiller dans le choix des produits et d'une dose adaptée, et vous aider à éviter d'éventuelles interactions avec d'autres médicaments. Par ailleurs, les femmes enceintes et allaitantes, ainsi que les personnes qui ont des calculs biliaires, doivent renoncer à prendre du curcuma. Cela ne les empêche pas toutefois de l'utiliser dans un curry. Les petites quantités utilisées pour épicer un plat sont toujours sans danger mais n'ont pas leur pareil pour donner à vos recettes ce petit quelque chose en plus. ■

La médecine expliquée aux enfants

SALUT, JE M'APPELLE CAPUCINE

Je suis une petite sorcière des plantes et j'aime concocter mes propres remèdes! Pour mes mélanges très spéciaux, j'utilise des plantes médicinales comme la noix magique, la griffe du diable ou la potentille tormentille. Me crois-tu si je te dis que ta pharmacie fait la même chose? Non?

L'utilisation des plantes médicinales les plus diverses fait partie des méthodes les plus anciennes pour traiter les maladies. Bien sûr, au début, de nombreuses plantes n'étaient pas aussi bien étudiées qu'aujourd'hui mais dès le V^e siècle avant J.-C., le médecin grec Hippocrate, par exemple, utilisait déjà de manière très juste de très nombreuses plantes médicinales. À l'époque romaine et au Moyen-Âge, on a continué à les cueillir, les transformer et les administrer aux malades. Bien des potions magiques ont ainsi rendu de précieux services, d'autres n'avaient pour ainsi dire aucun effet et d'autres remèdes très prisés se sont en fait avérés toxiques. Des universités de médecine ont fini par voir le jour, les expériences acquises avec les plantes médicinales ont été scientifiquement documentées et leur efficacité confirmée par des méthodes d'analyse modernes. De nos jours, plus besoin donc de craindre les élixirs inutiles, voire nocifs, même si certaines plantes gardent un nom très mystérieux. En voici quelques-unes:

FICHE D'IDENTITÉ CAPUCINE

Je suis une petite sorcière des plantes et, comme beaucoup de pharmaciens et pharmaciennes, je m'intéresse énormément aux plantes et je suis intarissable sur leur mode d'action.

- Je **cherche des plantes médicinales** dans la nature et je les **identifie précisément** pour exclure toute confusion avec des plantes toxiques.
- En fonction des plantes, je **récolte** les **feuilles**, les **fleurs**, les **graines**, les **fruits**, l'**écorce** ou les **racines**.
- Pour en disposer plus longtemps, je fais **sécher** les parties de plante récoltées et je les conserve dans des récipients opaques et hermétiques.
- Souvent, je m'en sers pour faire des **tisanes**, mais parfois je mets aussi les herbes dans de l'alcool pour en faire des **teintures**, des **sirops** ou des **pilules**. Pour améliorer l'efficacité de mes préparations, je mélange, si nécessaire, plusieurs plantes.



Noix magique

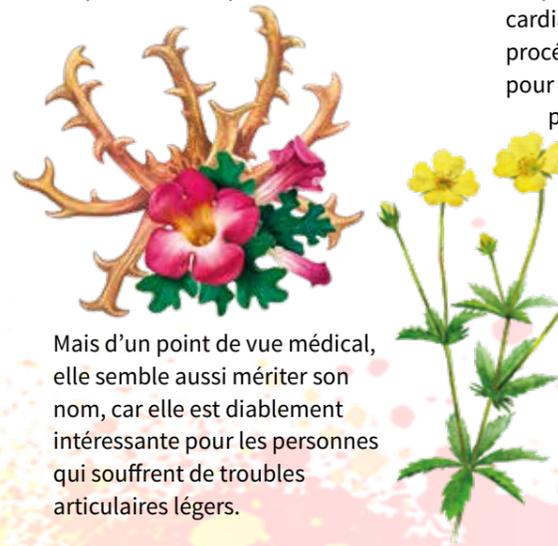
La noix magique de Virginie (*hamamélis*) peut effectivement faire des miracles, mais pas comme tu le penses: d'une part, au milieu de l'hiver, alors que tous les autres arbres et arbustes dressent toujours leur silhouette désolée sur le paysage, elle se pare de drôles de fleurs d'un beau jaune citron. D'autre part, ses fruits en capsule s'ouvrent de manière explosive et peuvent projeter leurs graines en l'air jusqu'à dix mètres plus loin! Quant à ses vertus, elles sont elles aussi un peu magiques: elle fait disparaître comme par enchantement les inflammations et blessures légères de la peau et des muqueuses grâce à ses composants soignants.

CE QUE J'AIME TOUT PARTICULIÈREMENT

- Quand les plantes médicinales peuvent pousser librement dans la nature ou qu'on les plante dans son jardin.
- Quand on n'utilise pas trop de produits chimiques pour faire pousser les plantes.
- Quand les plantes médicinales ne sont pas récoltées massivement pour leurs propriétés afin d'éviter qu'elles ne disparaissent.
- Quand je rencontre d'autres sorcières des plantes qui s'intéressent aussi aux vertus curatives des végétaux.

Griffe du diable

La griffe du diable (*harpagophytum*) doit son nom terrifiant à ses fruits, dont les crochets de plusieurs centimètres ont bel et bien une forme de griffe. Plus qu'amer, le goût de cette plante du désert serait bien lui aussi un peu démoniaque.



Mais d'un point de vue médical, elle semble aussi mériter son nom, car elle est diablement intéressante pour les personnes qui souffrent de troubles articulaires légers.

Racine de sang

Quand on ne savait pas encore à quoi une plante pouvait servir en médecine, on l'observait de près et on essayait de déduire ses vertus curatives de ses particularités. Si elle avait des feuilles en forme de cœur, par exemple, on voyait ce qu'elle donnait contre les problèmes cardiaques. Sans surprise, cette façon de procéder ne marchait pas toujours. Mais pour la potentille, cette démarche n'a pas trop mal fonctionné: comme un liquide rouge sang coulait quand on coupait sa racine pâle, d'où son nom de racine de sang dans certaines langues, au Moyen-Âge, on l'utilisait pour arrêter les saignements. Aujourd'hui, on connaît ses composants exacts et ils sont effectivement légèrement astringents (qui resserrent les tissus) et anti-inflammatoires, ce qui justifie son utilisation pour les petites lésions de la bouche.



Sang-de-dragon

Ne t'inquiète pas, quand on parle de sang-de-dragon, aucun animal fabuleux n'est maltraité pour l'obtenir. Il s'agit en fait de la résine du dragonnier, un arbre originaire de Chine. Bien sûr, on ne la trouve pas si couramment dans les pharmacies de chez nous mais si tu fais connaissance avec la médecine traditionnelle chinoise (MTC), on te parlera évidemment du sang-de-dragon pour traiter les contusions et les entorses.

Soulage les douleurs au dos

détend les muscles tendus et douloureux

12 h chaleur thérapeutique profonde

sans odeurs & pratique au quotidien

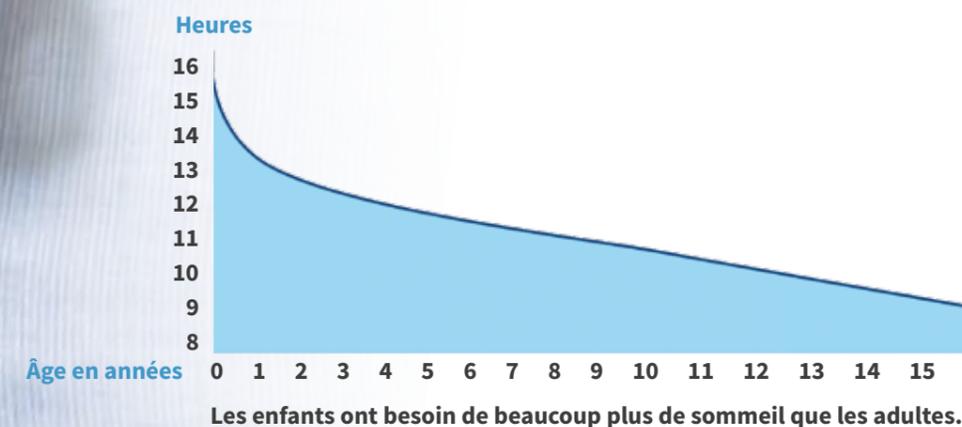
Dolor-X Hot Pad
Ceinture auto-chauffante pour le bas du dos

Dolor-X Hot Gel & Roll-on

Autres produits

” Nos besoins de sommeil et la façon dont nous dormons évoluent tout au long de notre vie.

Besoins de sommeil



Pour un sommeil sain

Le sommeil engrangé avant minuit est-il meilleur pour la santé que celui du reste de la nuit? Quels sont les causes les plus fréquentes des troubles du sommeil? Quelles plantes peuvent contribuer à un sommeil plus réparateur?

Rebekka Thöni Tobler, pharmacienne FPH en officine, homéopathe

Nous passons plus ou moins un tiers de notre vie à dormir. Tout ce qui se passe dans notre corps pendant le sommeil continue de fasciner les chercheurs. Le sommeil nous est aussi indispensable à nous, humains, que boire, manger et recevoir de l'attention. Nous avons besoin de dormir pour rester en bonne santé.

Plus que du repos

Nos besoins de sommeil et la façon dont nous dormons évoluent tout au long de notre vie. Plus une personne vieillit, moins elle a besoin de sommeil – du moins tant qu'elle est en bonne santé. Un adulte dort en moyenne entre sept et huit heures et a besoin d'un quart d'heure pour s'endormir. Pendant le sommeil, nous récupérons et nous nous relaxons, mais pas seulement: notre système im-

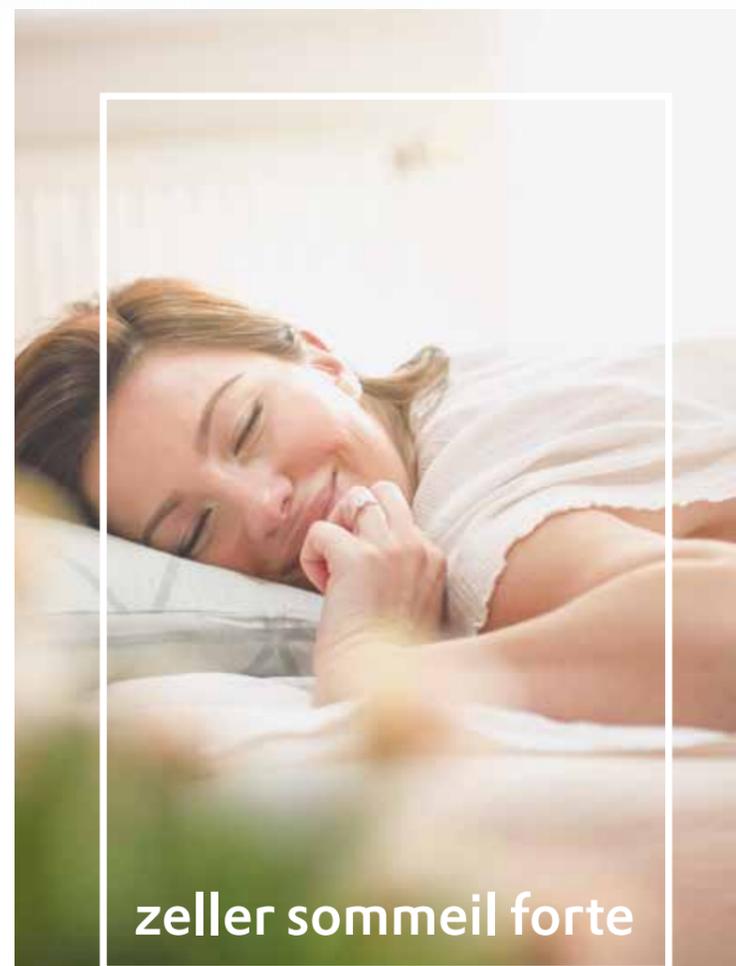
munitaire et notre système endocrinien sont activés, les substances nocives sont éliminées, les muscles se régénèrent, le cerveau traite les événements vécus, notre mémoire établit des connexions et notre psychisme se met au repos.

Un processus dynamique

Nuit après nuit, nous rêvons, même si nous sommes souvent incapables de nous en souvenir. Environ un quart de notre temps de sommeil est consacré au sommeil paradoxal ou sommeil des

Les solutions phytothérapeutiques de la pharmacie

La **valériane** (*Valeriana officinalis*) est calmante et favorise le sommeil le soir. Le **houblon** (*Humulus lupulus*) a une action calmante en cas de tension nerveuse et une légère action œstrogène-like, c'est pourquoi il est particulièrement indiqué chez les femmes pendant la ménopause. Grâce à son huile essentielle, la **lavande** (*Lavandula officinalis*) agit par voie olfactive mais aussi par voie orale, avec un effet légèrement sédatif et anxiolytique. La **passiflore** (*Passiflora incarnata*) a une légère action calmante et anxiolytique et réduit l'activité motrice. La **mélisse** (*Melissa officinalis*) a aussi une légère action calmante générale et une action décontractante sur les muscles lisses. L'**avoine** (*Avena sativa*) est particulièrement utile en cas de troubles du sommeil dus au surmenage ou à une période de sollicitation intense (épuisement).



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.



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

zeller

rêves. Pendant cette phase, le/la dormeur/-euse a des mouvements oculaires rapides (en anglais: rapid eye movements, REM); ses muscles moteurs sont en revanche au repos. Chez une personne adulte en bonne santé, trois phases de sommeil se succèdent au cours de la nuit: l'état d'éveil laisse place au sommeil profond, au sommeil léger et au sommeil paradoxal (voir l'illustration ci-dessous). Au début de la nuit, les phases de sommeil profond sont prédominantes et le sommeil paradoxal de courte durée. En fin de nuit, l'adulte en bonne santé a surtout des phases de sommeil paradoxal, mais plus de phases de sommeil profond.

Les troubles du sommeil – un phénomène courant?

Les troubles du sommeil se manifestent soit par l'impression d'avoir du mal à s'endormir ou faire toute sa nuit, soit par une fatigue accrue pendant la journée. Ces deux tableaux peuvent être concomitants. En Suisse, ils touchent environ une personne sur quatre.

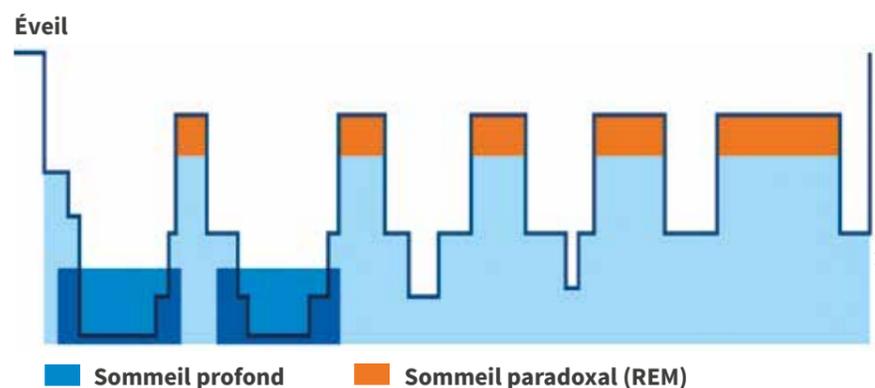
» Les troubles du sommeil se manifestent soit par l'impression d'avoir du mal à s'endormir ou faire toute sa nuit, soit par une fatigue accrue pendant la journée.

Quelles en sont les causes les plus fréquentes?

Des facteurs environnementaux défavorables comme le bruit ou la lumière sont des causes fréquentes de troubles de l'endormissement ou du deuxième sommeil. Le surmenage ou l'anxiété (p. ex. avant un examen) provoquent également des problèmes de sommeil, qui peuvent persister après la période de stress. C'est ce qu'on appelle l'«insomnie acquise». Des substances comme la caféine et

l'alcool, qui influencent négativement le sommeil, ou encore les psychostimulants et même les somnifères pris de manière prolongée sont également des voleurs de sommeil profond réparateur. Le travail posté et de nuit perturbe le rythme veille-sommeil normal de nombreuses personnes et provoque une fatigue pendant la journée. Certaines maladies physiques comme le syndrome des jambes sans repos (SJSR), les mictions nocturnes fréquentes, les

Phases de sommeil au cours de la nuit



Trucs et astuces pour un sommeil réparateur

Moins de stress: bannissez l'ordinateur, la télévision et le smartphone de la chambre à coucher. Le café, la nicotine et l'alcool sont aussi des voleurs de sommeil.

De l'air frais: aérez bien la chambre à coucher avant d'aller au lit pour faire le plein d'oxygène et abaisser la température.

Sport et détente: le sport favorise un sommeil sain – mais évitez les efforts physiques peu avant le coucher. Étirements, yoga et exercices de respiration contribuent à trouver son équilibre intérieur et relaxent.

Un lendemain bien planifié: établissez le soir la «to do list» du lendemain et préparez déjà votre tenue – à journée bien planifiée, sommeil bien structuré.

Relax dans les bras de Morphée: écouter de la musique ou lire peut faciliter l'endormissement.

Rythme de sommeil: les habitudes de sommeil sont très personnelles – essayez toutefois d'avoir un horaire régulier de coucher et de réveil.

Bain miracle: un bain chaud le soir fatigue et détend – demandez conseil en pharmacie et optez pour un bain soignant et délicieusement parfumé qui favorise le sommeil.

bouffées de chaleur associées à la ménopause et les troubles respiratoires comme l'apnée affectent aussi le sommeil.

Quand faut-il consulter?

Si les troubles du sommeil persistent plus d'un mois et sont présents au moins trois jours par semaine, un avis médical s'impose.

Une obstruction répétée des voies respiratoires supérieures provoquant d'intenses ronflements et des pauses respiratoires méritent aussi une visite chez le/la médecin. Les ronflements ont des répercussions sur la santé comme la sécheresse buccale, l'enrouement et les maux de gorge; ils nuisent aussi aux phases réparatrices de sommeil profond et paradoxal, ce qui peut entraîner une sensation d'abattement, une fatigue pendant la journée et une baisse des performances cérébrales. Quand des ronflements intenses s'installent durablement, ils sollicitent aussi considérablement le système cardiovasculaire – on parle alors de «ronflements obstructifs». Des ronflements sonores et irréguliers sont un stade précurseur du syndrome d'apnée du sommeil. Ces pauses respiratoires peuvent durer plus d'une minute chacune et entraînent une mauvaise oxygénation du sang à laquelle le cœur et le cerveau sont particulièrement sensibles.

Ma source de tranquillité

En cas d'anxiété et d'agitation



- Soulage l'anxiété
- Calme et améliore le sommeil
- A base de lavande médicinale
- Une capsule par jour
- Sans ordonnance

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

Quand les délires prennent le dessus

Quand les délires interfèrent avec la réalité, il peut y avoir danger. Le Dr méd. Andreas Studer, psychiatre, traite surtout des patients âgés qui souffrent d'états délirants.

Meta Zweifel



Dr Studer, nous autres humains faisons appel à différentes pratiques pour échapper à certaines réalités. Qu'est-ce qui caractérise le délire?

Dr méd. Andreas Studer*: ce que vous décrivez relève plutôt de ce qu'on appelle le «refoulement» en psychologie. Dans ce cas, on s'arrange d'une manière particulière des réalités de l'existence. Le délire, en revanche, est la conviction déterminante que sa propre façon de voir les choses et la seule qui vaille: «Ceci est mon monde et la seule vraie réalité.» Supposons qu'une personne soit fermement convaincue d'être le Dieu créateur – ce qui n'est pas accepté par les autres et l'isole de la communauté. Le ou la patient(e) délirant(e) n'a pas la capacité de se rendre compte qu'il peut aussi y avoir d'autres façons de voir les choses.

Cette personne n'est donc plus en mesure de réfléchir à ce dont elle est convaincue ni de le remettre en question? En effet, et à cela s'ajoute le fait que le délire, au sens psychiatrique du terme, est généralement lié à des maladies psychiques. À la schizophrénie, par exemple,

* Le Dr méd. Andreas Studer, spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie, est médecin-chef du département psychiatrie gériatrique, Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER de Bâle.

” Le délire, en revanche, est la conviction déterminante que sa propre façon de voir les choses et la seule qui vaille.

une maladie psychique grave et souvent chronique. C'est frappant de constater que, dans le langage courant, un comportement contradictoire est très souvent qualifié à la légère de «schizophrène».

Le délire pathologique peut affecter toute la vie de la personne concernée. Les personnes touchées ne sont plus capables de travailler, ne peuvent plus entrer en relation et sortent du cadre social. Une personne souffrant d'un délire de persécution peut se montrer agressive envers ses persécuteurs présumés. Pas par méchanceté mais parce qu'elle pense devoir se défendre pour se protéger. Des idées délirantes peuvent aussi survenir dans le contexte de diverses maladies cérébrales, par exemple en cas d'AVC, d'inflammation ou de lésions du cerveau.

Les délires peuvent-ils aussi être liés à des dégénérescences liées à l'âge?

La proportion de personnes âgées dans la société a beaucoup augmenté et le risque de démence s'accroît avec l'âge. Le nombre de personnes démentes augmente donc également et une partie de ces personnes atteintes de démence souffrent de délires – environ 20% des malades d'Alzheimer.

La peur constante d'être dupé(e), escroqué(e) ou volé(e) est-elle un problème lié à l'âge ou un délire?

Si, outre cette conviction d'être systématiquement mal traité(e) et escroqué(e), la mémoire et d'autres facultés mentales sont intactes, il s'agit d'un trouble délirant du/de la patient(e) âgé(e). Il se distingue nettement de la démence et se traite tout à fait différemment. Se sentir sans cesse désavantagé(e) peut aussi être lié à l'histoire personnelle. La réalité subjective et le contexte réel se confondent parfois. Autre chose: le risque de présenter des idées délirantes est particulièrement élevé chez les personnes qui ont des troubles auditifs. La communication sociale dépend fortement du langage. Quand les capacités auditives sont très limitées, on se sent vite exclu(e), isolé(e).

Prenons l'exemple d'un homme extrêmement jaloux. Il contrôle constamment sa partenaire et la fait peut-être même surveiller. Y a-t-il ici interférence entre la perception subjective et la réalité?

D'abord, on peut se demander si la jalousie a toujours été un trait de caractère de cet homme. Ce type de prédisposition peut se renforcer avec l'âge. Dans la maladie d'Alzheimer, le délire d'infidélité

” Le risque de présenter des idées délirantes est particulièrement élevé chez les personnes qui ont des troubles auditifs.

lit n'est pas rare. L'homme interroge sa femme à chaque fois qu'elle revient des courses: qui a-t-elle rencontré, avec qui a-t-elle parlé, etc. Il est toutefois aussi possible que le problème vienne de l'histoire personnelle: les partenaires ont peut-être déjà traversé une crise de couple qui a encore des retentissements.

Il est probablement impossible de détourner une personne délirante de son délire avec des explications raisonnables?

Si une personne a envie de parler de ce qui la stresse, on peut discuter avec elle et lui présenter des arguments raisonnables. Mais quand une personne est délirante, elle ne se laisse pas du tout convaincre par des arguments logiques. Elle a au contraire une réaction de défense: «Si tu rejettes mon mode de pensée, tu me rejettes aussi moi, en tant que personne.» On peut au mieux essayer de lui faire comprendre qu'on ne partage pas son avis mais qu'on la respecte et

qu'on l'estime. Si, dans son délire, une personne âgée est convaincue qu'on la vole, ça n'a aucun sens de lui donner des explications rationnelles, même si son porte-monnaie a été retrouvé et que rien ne manque.

Dans ce cas, la prise en charge psychiatrique ne donne probablement pas la priorité à la thérapie par la parole?

Pendant la phase aiguë certainement pas, il faut alors compter sur l'aide des médicaments. Mais maintenir le dialogue en dehors de la thématique du délire est toujours possible et utile.

Dans le contexte de la pandémie, nous voyons comment des individus et des groupes plus étendus répandent des théories complotistes. S'agit-il d'une forme particulière de délire?

On ne peut pas généraliser mais il faut toujours tenir compte du contexte social. Dans le sud de l'Italie, on connaît le phénomène du «malocchio»: la majeure par-

tie de la population de cette région pense que le regard de certaines personnes, leur «mauvais œil», porte malheur. Les personnes qui nient l'existence de la pandémie de coronavirus ne sont pas malades. Elles vont au travail, vivent en famille et ont un cercle d'amis. Mais quand il s'agit du coronavirus, elles défendent leur opinion préconçue et leurs convictions propres. Il s'agit au plus d'une forme de refoulement.

Malgré tout le respect possible pour les convictions de chacun, on peut toutefois se demander pourquoi elles sont souvent basées sur des informations manifestement fausses.

Dans un monde complexe comme le nôtre, des convictions simples peuvent aider à mieux s'y retrouver. Le monde présente toutes les nuances de gris possibles: mais si je le peins en blanc et noir, c'est plus facile pour moi. Si on me désigne un fautif responsable de toutes les difficultés, cela me donne une certaine sécurité subjective. Il ne s'agit donc pas ici d'un délire au sens médical du terme mais d'un mécanisme psychologique qui rend la complexité de l'existence un peu plus supportable et qui réduit peut-être aussi les angoisses qu'elle génère. ■



Le plus possible sans antibiotiques

La cystite fait partie des infections les plus fréquentes chez l'être humain. Pour la traiter, on recourt à des préparations naturelles, à des médicaments anti-inflammatoires ou antalgiques ou aux antibiotiques. Explications des D^{res} Marianne Flury et Susanna Jeney de l'Urologie Nordwestschweiz AG.

Fabrice Müller



D^{re} méd.
Marianne Flury

D^{re} méd.
Susanna Jeney

Qu'est-ce qu'une cystite exactement?

Marianne Flury: il s'agit d'une infection de la vessie le plus souvent due à des bactéries. Dans ce cas, on parle aussi d'«infection des voies urinaires», mais pas en cas d'inflammation non bactérienne. Les voies urinaires inférieures désignent l'urètre et la vessie. Les microorganismes présents dans l'urètre viennent presque toujours de l'extérieur et remontent dans la vessie, où ils peuvent déclencher une inflammation.

Les cystites sont-elles plus fréquentes en hiver?

Marianne Flury: non, ce n'est pas établi scientifiquement. Néanmoins, nous constatons naturellement que certaines personnes sont plus sensibles au froid et plus sujettes aux cystites que d'autres à cette période.

* Les D^{res} Marianne Flury et Susanna Jeney sont spécialistes en urologie à l'Urologie Nordwestschweiz AG, à Bâle, Liestal et Rheinfelden (www.uronw.ch).

Quels sont les premiers signes?

Susanna Jeney: par exemple des mictions plus fréquentes, des brûlures à la miction, des douleurs dans le bas-ventre ou la présence de sang dans l'urine. Souvent, la cystite arrive sans crier gare.

À quels autres symptômes la cystite est-elle souvent associée?

Susanna Jeney: chez certaines personnes, elle peut se compliquer d'une pyélonéphrite, avec de la fièvre et des frissons. Si l'infection atteint les reins, cela se manifeste souvent par des douleurs évoquant un point de côté.

La cystite a-t-elle plusieurs évolutions possibles?

Marianne Flury: dans 20 à 50 % des cas, les symptômes s'améliorent spontanément en quelques jours. La maladie ne dégénère en pyélonéphrite que dans 2 % des cas. Les bactéries présentes dans la vessie enflammée remontent alors plus haut, jusqu'aux reins.

La cystite est-elle aussi fréquente chez les hommes que chez les femmes? Ou est-ce aussi une question d'âge?

Susanna Jeney: chez les enfants, il n'y a pas de différences entre filles et garçons. Les jeunes femmes, en revanche, sont plus souvent touchées que les jeunes hommes. Avec l'âge, ces différences

s'estompent de nouveau, notamment parce que certains hommes deviennent plus sujets aux infections des voies urinaires quand leur prostate grossit.

Que sait-on des causes de la cystite?

Marianne Flury: chez les filles et les femmes, il peut s'agir de causes anatomiques. En effet, la distance entre l'anus et la sortie de l'urètre est peu importante. Les bactéries intestinales peuvent dès lors gagner facilement la sortie de l'urètre et remonter jusqu'à la vessie. C'est après la ménopause que les femmes sont le plus sujettes aux cystites. Les rapports sexuels augmentent la sensibilité aux infections, de même que le déficit en œstrogènes lié à la ménopause. Chez les hommes, s'ils ne vident pas complètement leur vessie lors de la miction, il y a un risque que des bactéries s'y multiplient. Le risque d'infection augmente alors aussi.

Y a-t-il des facteurs de risque?

Susanna Jeney: le surpoids est associé à différents facteurs de risque qui peuvent favoriser l'incontinence. Et l'incontinence urinaire est un facteur de risque et donc une cause connue d'infections urinaires récidivantes. Sans oublier les facteurs qui peuvent influencer négativement l'immunité – comme le diabète, le stress, le manque de sommeil ou une alimentation trop peu variée.

» Pour prévenir une cystite, il est important de boire suffisamment.

Quelles sont les possibilités de traitement? Faut-il systématiquement prendre un antibiotique?

Marianne Flury: les anti-inflammatoires sont généralement l'arme principale du traitement de la cystite. Nous misons aussi sur des préparations à base de plantes comme les feuilles de busserole, la capucine, le raifort, la livèche, la verge d'or ou la canneberge. Nous traitons la cystite seulement en présence de symptômes; le résultat d'un test par bandelette ne justifie donc pas à lui seul le traitement. Si le traitement non antibiotique ne donne pas les résultats escomptés, l'antibiothérapie peut être envisagée. En cas de fièvre élevée et de frissons, elle est incontournable. Une analyse bactériologique de l'urine permet d'identifier

la bactérie à l'origine de l'inflammation et l'antibiotique adéquat.

Quel est le rôle de l'alimentation dans le traitement de la cystite?

Susanna Jeney: nous manquons de données scientifiques claires à ce sujet. Mais, par expérience, nous savons que les probiotiques renforcent la flore intestinale, et par conséquent le système immunitaire. C'est pourquoi nous en parlons souvent en consultation, car ils sont globalement bénéfiques pour la santé. Après un traitement antibiotique, les probiotiques, par exemple sous forme de yogourt, reconstituent la flore intestinale. Nous donnons ainsi aux patients des outils pour pouvoir faire quelque chose de bon pour leur santé.

Comment prévenir la cystite?

Marianne Flury: il est important de boire suffisamment – environ un litre et demi à deux litres par jour. Une alimentation saine et le bien-être général, sans stress ni anxiété, ont également une action préventive pour éviter de rompre l'équilibre. En prévention, on peut se tourner par exemple vers le D-mannose, un sucre apparenté au glucose. Il est présent en petites quantités dans les fruits et les végétaux et est naturellement présent dans notre corps. Le D-mannose prévient les infections urinaires et soutient leur traitement. Si vous êtes sensible aux cystites, nous recommandons aussi d'autres préparations naturelles à la capucine et au raifort à titre préventif. Enfin, il existe aussi un vaccin contre la cystite chronique: il est utilisé à des fins prophylactiques mais aussi pour traiter les infections urinaires récidivantes. ■

FEMANNOSE[®] N

Pour le traitement aigu et la prévention

Cystites adieu!

Un premier choix efficace sans antibiotique

En cas d'infections urinaires déclenchées par les bactéries E. coli

- **Agit rapidement dans la vessie**
Efficacité possible dès la première prise
- **Très bonne tolérance**
Grâce au D-mannose naturel
- **Sans développement de résistance**
Les germes d'E. coli sont désactivés et éliminés



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

Bien soigner les yeux secs

Le travail sur écran et l'air sec des pièces chauffées sont souvent responsables d'une sécheresse et d'une irritation oculaire. Un spécialiste nous explique comment y remédier.

Andrea Söldi



Quand les températures baissent, de nombreuses personnes se plaignent de sécheresse oculaire. Observez-vous une recrudescence de ce problème?
Prof. Dr méd.

Christoph Tappeiner*:

oui, c'est un motif de consultation fréquent dans mon cabinet, surtout en hiver, quand l'air est plus sec et qu'on met le chauffage à l'intérieur. De plus, la kératoconjonctivite sèche – comme on l'appelle dans notre jargon – est aussi un peu une maladie de l'ère numérique: nous sommes de plus en plus nombreux à travailler à l'ordinateur et regardons aussi beaucoup les écrans pendant notre temps libre. De ce fait, nous clignons moins souvent des yeux. Les patients ont parfois déjà essayé tout un tas de collyres et de mesures et expriment une vraie souffrance quand ils arrivent dans mon cabinet.

À quoi ça sert de cligner des yeux?

Le battement régulier des paupières permet d'humecter la cornée. Les glandes

” Si vous travaillez longtemps devant un écran, offrez de courtes pauses à vos yeux.

lacrymales situées au-dessus de l'œil produisent le liquide lacrymal. Le battement des paupières permet de le répartir de manière homogène sur la surface de l'œil et de la soigner ainsi continuellement. Ce liquide chasse aussi les petites particules de poussière et les corps étrangers vers le sac lacrymal pour les évacuer par les voies nasales. Enfin, il contient des substances messagères qui aident à protéger l'œil des infections.

Que conseillez-vous en cas de sensation de sécheresse et d'irritation oculaire?

Dans un premier temps, on peut essayer des collyres soignants en vente libre en pharmacie. Dans les formes légères, ces substituts de larmes peuvent soulager les symptômes. À condition de les utiliser plusieurs fois par jour.

L'offre de produits de ce type est vraiment énorme. À quoi faut-il faire attention?

Je recommande dans tous les cas d'opter pour des préparations sans conservateurs, car ceux-ci peuvent irriter davantage la surface de l'œil. La plupart des

produits contiennent de l'acide hyaluronique, des carbomères ou du carmellose. Ces molécules aident à stabiliser le film lacrymal.

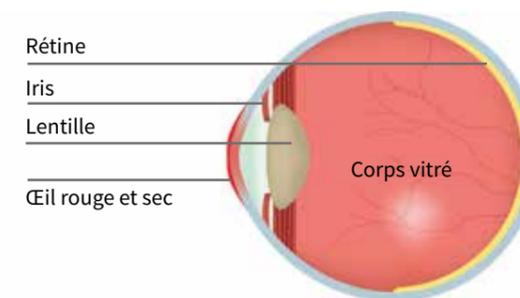
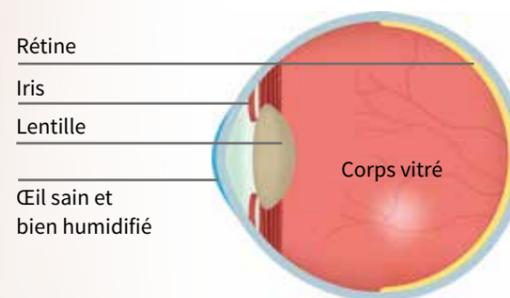
Que conseillez-vous quand les collyres ordinaires ne viennent pas à bout du problème?

Dans ce cas, un examen ophtalmologique s'impose: il consiste à mesurer la quantité de larmes et la qualité du film lacrymal et à examiner le bord des paupières et la surface de l'œil. Le film lacrymal compte trois composants: une couche muqueuse, une couche aqueuse et une couche lipidique. Si, par exemple, les glandes sébacées du bord des paupières sont obstruées, la stabilité du film lacrymal est perturbée par la couche lipidique défaillante. Même si on produit trop de larmes, on a l'impression que l'œil est sec et irrité, car le film lacrymal se déchire trop rapidement.

Quelle est la solution?

Un massage régulier des paupières aide à mieux vider les glandes sébacées. L'utilisation de gels ophtalmiques visqueux le jour et de pommades ophtalmiques la

Structure de l'œil



nuit peut aussi aider. Si toutes ces mesures ou produits ne soulagent pas suffisamment, l'ophtalmologue peut utiliser de petits bouchons dits «méatiques» pour bloquer le drainage des larmes au niveau de la paupière inférieure, ou réduire la gêne ressentie par l'utilisation ciblée de collyres anti-inflammatoires.

Existe-t-il encore d'autres causes de sécheresse oculaire?

Le problème peut aussi survenir suite à des variations hormonales ou en lien avec diverses maladies. Notamment les problèmes de thyroïde, les affections rhumatismales, la sarcoidose (une maladie pulmonaire), certaines affections cutanées inflammatoires comme la rosacée et la névrodermite ou le syndrome de Sjögren (une maladie auto-immune dans laquelle les glandes lacrymales et salivaires sont enflammées). Certains médicaments peuvent aussi avoir pour effet indésirable de rendre les yeux secs.

Que conseillez-vous aux personnes qui portent des lentilles de contact?

Le port de lentilles de contact en cas de sécheresse oculaire peut s'avérer problématique. Du fait de la quantité réduite de larmes, les lentilles de contact ne flottent plus agréablement sur la cornée et peuvent se coller à l'œil. Des contrôles réguliers sont importants pour détecter un problème précocement. Certains substituts lacrymaux sont compatibles avec les lentilles de contact. Si des douleurs aiguës et une rougeur oculaire apparaissent, il faut enlever les lentilles sans tarder et soigner les yeux avec des substituts de larmes. En l'absence d'amélioration, il faut consulter un/une ophtalmologue.

Comment faire du bien à des yeux fatigués?

En dehors des substituts lacrymaux, les massages ont un effet bienfaisant: les yeux fermés, massez doucement la

paupière inférieure de bas en haut et la paupière supérieure de haut en bas en direction de l'espace entre les paupières pour drainer les glandes sébacées obstruées. Des compresses chaudes ou des poches de gel aident aussi à fluidifier le sébum séché. Renoncez en revanche à nettoyer l'œil avec un coton trempé dans de la tisane ou à poser un sachet de tisane dessus. J'ai observé plusieurs cas de réactions allergiques avec cette pratique.

À quoi faut-il encore être attentif/-ve?

Si vous travaillez longtemps devant un écran, offrez de courtes pauses à vos yeux. Fermez-les consciemment de temps en temps. Au bureau, surtout si la pièce est climatisée ou chauffée, veillez à ce que l'humidité de l'air soit suffisante. Je recommande aussi de boire suffisamment et d'avoir une alimentation équilibrée. ■

YEUX SECS ?

EYE PHRASIA plus



Similasan

EYEPHRASIA plus
Plus que de l'euphrase.

En cas d'yeux secs, irrités et larmoyants.

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

* Le Prof. Dr méd. Christoph Tappeiner est spécialiste FMH en ophtalmologie, spécialisé en chirurgie ophtalmique, médecin-chef adjoint à la Pallas Klinik d'Olten/Berne et chef du groupe spécialisé en maladies oculaires des Pallas Kliniken.

Plaies, adoptez les bons gestes

Au quotidien, les occasions de blessures sont fréquentes. Comment identifier une plaie grave? Pour certaines blessures, l'évaluation est évidente, pour d'autres en revanche, elle est plus complexe. Quelques conseils pour vous aider à mieux prendre en charge tout type de plaie.

D^{re} Sophie Membrez-Turpin

Comment évaluer la gravité?

Les accidents sans gravité sont courants, notamment chez les enfants.

Lorsqu'elles sont bien soignées, ces égratignures, écorchures ou petites coupures sont en général vite oubliées. Ces plaies superficielles n'affectent que l'épiderme, voire le derme, et peuvent être facilement soignées à la maison.

Face à un incident plus grave, la règle est de garder son calme. Ce n'est pas toujours facile, surtout pour les parents. Cela permet pourtant de mieux contrôler la situation et d'adopter les bons gestes.

Quand consulter un/une médecin?

Les plaies graves répondent au moins à l'une des caractéristiques suivantes:

- Elles sont étendues (la surface atteinte dépasse celle de la paume de la main de la victime).
- Elles sont profondes.
- Elles sont souillées par des corps étrangers (graviers, bouts de verre...) ou perforées par un objet contondant (couteau, ciseaux, outil...).
- Elles saignent beaucoup.

» Face à un incident plus grave, la règle est de garder son calme.

- Elles touchent l'abdomen, le thorax, l'œil, le visage, le cou ou la main.
- Elles se trouvent à proximité d'une articulation ou d'un orifice.
- Elles font suite à une morsure avec un risque très élevé d'infection (contamination possible p. ex. par des staphylocoques, des agents pathogènes du tétanos ou de la rage, etc.).

Ces plaies nécessitent une prise en charge médicale. Selon l'importance de la plaie, les personnes dites à risque comme les plus de 65 ans, les bébés, les malades chroniques (diabétiques, hémophiles...) ou sous médicaments (anticoagulants, immunosuppresseurs...) doivent aussi être vues par un médecin.

Comment réagir?

Les mesures suivantes devraient être prises rapidement pour toute blessure:

- Rincer délicatement la plaie à l'eau.

- Appliquer une solution antiseptique.
- Protéger par un pansement.
- Vérifier la vaccination antitétanique (elle doit dater de moins de 20 ans pour les personnes âgées de 25 à 65 ans, de moins de 10 ans pour les autres).
- Appliquer une poche de glace en cas de contusions.

Les jours suivants, veillez aux signes d'infection tels douleur, rougeur ou chaleur voire un aspect purulent. D'autres symptômes comme de petits ganglions près de la plaie ou de la fièvre sont autant de signes d'alerte.

Le cas particulier des brûlures

Les petites brûlures sont parmi les accidents domestiques les plus fréquents. Heureusement, les brûlures graves et étendues sont plus rares.

En cas de brûlure du premier degré, la peau est rouge et douloureuse (type coup

de soleil). Au deuxième degré, en plus d'être rouge et douloureuse, des cloques (phlyctènes) apparaissent. Au troisième degré, la peau est noirâtre et détruite en profondeur.

Au-delà du type de brûlure, la gravité dépend également de la zone brûlée (visage, yeux, pliures du coude) et de l'étendue. L'intensité de la douleur n'est pas nécessairement liée à la gravité de la brûlure. Les brûlures du premier et du deuxième degré sont nettement plus douloureuses que celles du troisième degré. La peau étant détruite en profondeur, la personne ne perçoit plus de message douloureux. Dans un tel cas, une prise en charge médicale est urgente.

Comment prendre en charge une brûlure?

Le premier geste en cas de brûlure est de passer la partie concernée sous l'eau froide pendant au moins 20 minutes pour stopper la diffusion de la brûlure dans les tissus profonds. En cas de cloque, éviter de la percer car cela augmente le risque de contamination par les germes présents à

Pansements pratiques disponibles en pharmacie

Les gels hydrocolloïdes: véritable seconde peau, ce pansement respirant forme un gel protecteur au contact de la plaie et assure une cicatrisation rapide de la plaie. Idéal contre les ampoules.

Les pansements liquides: en spray, les films protecteurs transparents protègent la plaie contre les microbes pendant 72 heures.

Les pansements hémostatiques: délivre une substance stoppant le saignement, mettant rapidement fin à ce désagrément.

Les sutures adhésives: sous formes de bandelettes adhésives, ces pansements permettent de rapprocher les berges d'une plaie. À poser délicatement sans tension en commençant par le milieu de la plaie.

Les films: semi-perméables et transparents, ils permettent un contrôle visuel de la plaie. Ils sont indiqués notamment pour recouvrir les sutures.

la surface de la peau. L'infection est une des complications les plus fréquentes en cas de brûlure avec cloques.

Si la cloque s'est percée, bien rincer la brûlure et appliquer par exemple un tulle gras imprégné d'onguent cicatrisant et antimicrobien (type sels d'argent), puis recouvrir d'un pansement stérile.

Préférer la cicatrisation en milieu humide

Il est recommandé de protéger la plaie avec un pansement. Elle cicatrisera

mieux et plus vite en milieu humide. Il ne convient donc pas de laisser sécher une plaie «à l'air libre», car la cicatrisation sous la croûte est plus lente et laisse plus de marques. En plus de protéger la plaie des infections, un pansement en milieu humide réduit l'inflammation, atténue la douleur et facilite la cicatrisation. ■



DesilioX

MADE IN SWITZERLAND

Désinfectant pour les mains

Agit rapidement contre les virus, bactéries et champignons

Parfum frais

Soignant

Avec des huiles essentielles



Utilisez le désinfectant avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.

Plus d'informations sur www.desiliox.ch





Plantes médicinales contre rhume et Cie

Traiter les symptômes d'un refroidissement grâce au pouvoir des plantes? C'est une évidence! En effet, bien utilisées, les plantes médicinales permettent non seulement de soulager ces symptômes gênants mais aussi de renforcer nos défenses immunitaires et d'accélérer le processus de guérison.

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Depuis des millénaires, la phytothérapie est utilisée pour traiter avec succès diverses maladies. Méthode thérapeutique douce et comportant peu d'effets indésirables, elle offre une bonne alternative aux médicaments de synthèse, surtout à la période des refroidissements. Toux, rhinite ou maux de gorge: à chaque mal son remède.

Les plantes mucilagineuses contre les maux de gorge et la toux irritative

Votre gorge est irritée, déglutir vous fait mal... Les refroidissements commencent souvent par une pharyngite. Quand la gorge est douloureuse et gratte, il ne faut généralement pas longtemps avant qu'une toux sèche irritative apparaisse. Les plantes riches en substances mucilagineuses soulagent rapidement. Elles

recouvrent les muqueuses douloureuses d'un film protecteur, atténuent l'irritation et font disparaître plus rapidement l'inflammation. La mauve, la guimauve, le plantain lancéolé et le tussilage sont particulièrement riches en substances mucilagineuses. Toutefois, ces substances sont dégradées ou s'agglomèrent sous l'effet de la chaleur; les plantes qui les renferment doivent donc être utilisées sous forme de macération à froid. Pour cela, mettez une cuillère à café de plantes concassées dans une tasse d'eau froide, laissez macérer

” Méthode thérapeutique douce et comportant peu d'effets indésirables, elle offre une bonne alternative aux médicaments de synthèse, surtout à la période des refroidissements.

quelques heures en remuant de temps en temps, filtrez et buvez.

La sauge en cas de muqueuses irritées

Qui ne connaît pas cette plante à l'odeur aromatique? La sauge est non seulement appréciée en cuisine mais aussi réputée en cas d'inflammation de la sphère oropharyngée et de maux de gorge. Que ce soit sous forme de tisane, de solution pour gargarisme, de spray pour la gorge ou de comprimés à sucer, elle apaise les

muqueuses irritées grâce à ses propriétés désinfectantes et anti-inflammatoires. Son action astringente sur les tissus peut toutefois réduire la salivation, c'est pourquoi il vaut mieux l'éviter en cas de toux sèche irritative.

Des mucolytiques naturels

À un stade plus avancé du refroidissement, l'organisme commence généralement à produire plus de mucus. La toux devient productive et le nez qui coulait au début «se bouche». Pour fluidifier ces mucosités visqueuses, faciliter leur expectoration et mieux respirer, on peut se tourner vers différentes plantes médicinales sécrétolytiques et expectorantes. Elles sont souvent riches en saponines, des substances végétales particulièrement efficaces pour dissoudre les sécrétions stagnantes. La primevère, par exemple, est utile en cas d'occlusion nasale mais aussi de sinusite. De même, l'huile essentielle d'eucalyptus dissout les mucosités et libère les voies respiratoires. Le lierre, lui aussi riche en saponines, est surtout utilisé en cas de bronchite opiniâtre. C'est une plante médicinale remarquable mais toxique si elle est mal dosée. Il est donc déconseillé de préparer des tisanes à base de lierre qu'on a récolté soi-même. Mieux vaut se tourner vers les préparations disponibles en pharmacie, sous forme de sirop ou de gouttes.

Le thym, la plante des refroidissements par excellence

Le thym fait partie des plantes médicinales les plus connues pour lutter contre les refroidissements. Il contient des saponines mucolytiques et possède des propriétés antispasmodiques, avec une action relaxante et calmante sur les muscles bronchiques. Le thym inhibe en outre la croissance des principaux virus impliqués dans les refroidissements. Enfin, ce multitalent renforce l'immunité et nous protège d'une nouvelle infection respiratoire. D'où ce dicton populaire chez les germanophones: «La prochaine grippe n'est jamais loin, mais pas si vous prenez du thym!»

WELEDA

Depuis 1921



Pour
enfants
dès 1 an*

Sirop contre la toux Weleda

En cas de toux irritative
et de mucus épais

*Pour les enfants de moins de 2 ans, un examen médical s'impose.
Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Weleda SA, Suisse

Sudorifique et antalgique

Si un simple refroidissement s'annonce généralement par des maux de gorge et un nez qui coule, la vraie grippe frappe brutalement, avec une intense sensation d'abattement, des maux de tête, des douleurs dans les membres et une fièvre soudaine. En cas d'élévation de la température corporelle, il faut toujours boire suffisamment. Les tisanes sont donc les bienvenues, en privilégiant les plantes sudorifiques comme les fleurs de sureau et de tilleul. La transpiration accrue fait naturellement baisser la température corporelle. Les fleurs de tilleul et l'écorce de saule ont en outre des propriétés analgésiques.

Renforcer l'immunité

En renforçant les défenses de l'organisme, les plantes médicinales peuvent contribuer à diminuer la fréquence et la durée des refroidissements. L'échinacée compte parmi les remèdes phytothérapeutiques les mieux étudiés et les plus efficaces. Une cure d'une préparation

» En cas d'élévation de la température corporelle, il faut toujours boire suffisamment.

adaptée augmente les défenses endogènes de l'organisme et peut réduire sensiblement notre sensibilité aux infections, surtout pendant la saison froide. Le géranium du Cap, autorisé sous forme de médicament près à l'emploi pour traiter la bronchite aiguë, influence positivement nos défenses immunitaires et a donc une réputation d'«anti-infectieux» naturel.

Les tisanes médicinales de la pharmacie

Facile et rapide à préparer, la tisane est certainement la plus ancienne forme de médicament au monde. Mais pour pouvoir agir sur des symptômes spécifiques avec cette boisson bienfaisante, la teneur

en ses différents ingrédients doit être juste. Contrairement aux tisanes d'agrément, les tisanes médicinales disponibles en pharmacie sont soumises à des contrôles plus stricts en termes de teneur minimale en substances actives, de pureté et de qualité et sont des médicaments autorisés. Étant donné que certaines plantes peuvent aussi contenir d'autres substances que celles recherchées, avec un risque de toxicité si elles sont prises à haute dose et de manière prolongée, toutes les plantes ne sont pas adaptées à la préparation de tisanes. Mieux vaut recourir à des médicaments prêts à l'emploi disponibles en pharmacie, dont ces substances à risque ont été éliminées. ■

En finir avec le mal de gorge

Qui n'a jamais connu ça? Avant même que la gorge soit douloureuse, une sensation désagréable de sécheresse se fait sentir dans cette région. Il faut alors agir vite pour éviter que les symptômes ne s'aggravent. Mais que faire?

Irene Strauss, pharmacienne

La sensation de sécheresse et d'irritation de la muqueuse pharyngée peut avoir des causes variées. En hiver, le problème vient souvent du froid extérieur et de pièces surchauffées à l'hygrométrie trop faible. Si les muqueuses sont moins bien irriguées, les virus responsables des refroidissements et les bactéries ont le champ libre. Barrez-leur la route avec ces quelques mesures:

1. Veillez à maintenir un climat intérieur agréable et pas trop chaud. Pensez

aussi à aérer plusieurs fois par jour en ouvrant grand les fenêtres pendant cinq à dix minutes.

2. Quand il fait très froid dehors, essayez de respirer par le nez, car l'air inhalé se réchauffe ainsi mieux qu'en respirant par la bouche.

3. Buvez par petites gorgées des tisanes aux plantes mucilagineuses comme la guimauve et la mauve pour atténuer l'irritation.

4. Sucez régulièrement des pastilles qui humectent les muqueuses pour lutter

contre la désagréable sensation de sécheresse.

5. Renoncez à la nicotine et à l'alcool, qui abîment les muqueuses.

6. Si les symptômes persistent, demandez conseil dans votre pharmacie! Avec des pastilles et un spray pour la gorge ou des solutions pour gargarisme dont la composition peut varier, vos symptômes rentreront rapidement dans l'ordre. ■

Nez bouché? Sinupret® 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.

MAL DE GORGE?

Pas le choix.

Similasan

Tou choix.

Similasan Mal de gorge sucette.

Dispositif médical.
Veuillez lire le mode d'emploi.

NOUVEAU!



Le saviez-vous?



Le principe thérapeutique de l'homéopathie consiste à traiter la personne dans son intégralité et pas seulement les symptômes de sa maladie. Sa règle de base repose sur le fait que la substance qui rend malade une personne en bonne santé peut guérir une personne malade.

Christiane Schittny, pharmacienne

Les matières premières utilisées en homéopathie sont des plantes, des substances animales, des minéraux et des métaux. Ce sont ainsi plus de 1400 substances qui peuvent servir de base à la fabrication des globules, comprimés, gouttes, pommades et ampoules. Elles sont à l'origine d'une offre incroyable de plus de 400 000 médicaments homéopathiques.

Le mode d'action

Il y a plus de 200 ans, le médecin allemand Samuel Hahnemann a découvert, en se prenant pour cobaye, que son organisme réagissait à la prise d'écorce de quinquina par des frissons, de la fièvre et d'autres symptômes évoquant le paludisme. Il en a conclu que cette écorce pouvait contenir un principe actif contre le paludisme. L'idée que l'on peut guérir «le semblable par le semblable», ou principe de similitude, était née.

L'homéopathie fait désormais partie des méthodes thérapeutiques alternatives

bien établies. Elle entend attaquer le mal à la racine, afin de guérir le/la patient(e) et d'éviter que les symptômes ne reviennent. Elle refuse un diagnostic général pour une maladie donnée mais s'intéresse à chaque individu, qu'il s'agit de traiter avec des remèdes homéopathiques différents. L'objectif étant de stimuler les mécanismes d'autogénération: le médicament donne à l'organisme le stimulus nécessaire pour mobiliser ses propres ressources et se défendre contre la maladie.

La potentialisation

Les médicaments homéopathiques sont dilués et administrés à des doses faibles voire minimales. L'agitation et la trituration devrait en fait amplifier l'action de la matière première malgré le processus de dilution.

Dans la pratique, on utilise surtout les dilutions décimales (DH) et centésimales (CH). Dans le cas des dilutions décimales, on procède par étapes de

dilution selon un rapport de 1:10. Les dilutions CH sont diluées selon un rapport de 1:100.

L'utilisation

Les dilutions faibles et moyennes (p. ex. 4 DH, 6 DH, 12 DH) sont plutôt indiquées en cas de symptômes aigus et dans un contexte d'automédication et les dilutions élevées en cas de symptômes chroniques.

Outre les remèdes unitaires, l'homéopathie propose aussi des remèdes combinés. Il s'agit d'associations prêtes à l'emploi de différentes substances qui couvrent une plus large palette de symptômes et qui peuvent aussi s'utiliser dans les tableaux cliniques mal définis. Une aggravation initiale des symptômes après la prise d'un médicament homéopathique montre que les mécanismes d'autogénération de l'organisme répondent au médicament. ■

Soigner sa peau par temps froid

En hiver, quand la peau tiraille, se desquame ou rougit, c'est non seulement désagréable mais cela augmente aussi le risque d'eczéma. Dans l'interview ci-dessous, la D^{re} méd. Bettina Rümmelein, spécialiste FMH en dermatologie à Kilchberg, nous dit comment bien soigner sa peau pendant les mois d'hiver.

Susanna Steimer Miller



Comment l'hiver affecte-t-il la peau?
D^{re} méd. Bettina Rümmelein*:

Pendant la saison froide, notre peau est surtout soumise à deux facteurs de stress qui peuvent perturber sa fonction protectrice. D'une part, les températures basses – une épreuve pour la peau de nombreuses personnes – et d'autre part, la faible humidité de l'air, qui peut favoriser la sécheresse cutanée. Quand les températures descendent bien en-dessous de zéro, des engelures au visage peuvent survenir lors de certaines activités, comme le ski par exemple. Surtout quand nous traitons notre peau avec une crème hydratante riche en eau: sous l'effet des températures négatives, l'eau contenue dans la

» En hiver, notre peau est surtout mise à rude épreuve par le chauffage des espaces intérieurs.

crème peut geler, ce qui favorise les engelures. La même chose peut se produire sous le masque de protection facial, si beaucoup d'humidité s'y accumule.

Mais, en hiver, notre peau est surtout mise à rude épreuve par le chauffage des espaces intérieurs. Il diminue l'humidité ambiante dans les pièces où nous vivons et la peau se dessèche facilement. Ce manque d'humidité pose particulièrement problème aux personnes sujettes à l'eczéma ou à la névrodermite: leur peau peut se crevasser, offrant une porte d'entrée aux microorganismes qui peuvent y provoquer une inflammation. C'est aussi un risque chez les personnes qui travaillent en extérieur l'hiver.

Que recommandez-vous pour éviter ces problèmes?

Les personnes qui ont la peau sèche en particulier doivent veiller à maintenir une hygrométrie intérieure supérieure à 40 % en hiver. Si vous travaillez dehors ou faites du sport par temps froid, protégez idéalement votre peau avec une crème riche en lipides, une crème de protection contre le froid par exemple, associée à une crème solaire la plus pauvre possible en eau.

Quelles zones de notre corps ont besoin de plus de soins en hiver?

Ça dépend d'une personne à l'autre et aussi de l'activité de vos glandes sébacées. Les personnes jeunes qui ont une zone T brillante au niveau du visage ou dont les cheveux repoussent vite n'ont généralement pas besoin de soins supplémentaires en hiver, car leur organisme produit suffisamment de sébum. Les personnes plus âgées, en revanche, ont souvent la peau sèche au niveau des



Pharmacie homéopathique
incluant 32 remèdes unitaires



Homéopathie d'OMIDA.



Omidia AG, Küssnacht am Rigi

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie.
Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur les emballages.

* La D^{re} méd. Bettina Rümmelein est spécialiste FMH en dermatologie à Kilchberg/Zurich (www.dr-ruemmelein.ch).



” En hiver, de nombreuses personnes souffrent en outre de sécheresse cutanée au niveau des mains.

jambes et des avant-bras, car ces zones comptent moins de glandes sébacées. Elles ont donc besoin de plus de soins. En hiver, de nombreuses personnes souffrent en outre de sécheresse cutanée au niveau des mains. Ce problème est encore renforcé par les lavages ou la désinfection fréquente des mains à l'ère du coronavirus et peut entraîner un eczéma. Dans ce cas, je recommande d'utiliser des désinfectants aux propriétés relipidantes, qui réduisent le nombre de germes sur les mains mais soignent aussi la peau.

Faut-il soigner différemment la peau du visage et les autres parties du corps?

En général, il faut savoir que l'eau chaude dessèche plus la peau du visage que l'eau tiède. Si vous avez tendance aux inflammations cutanées à ce niveau, à la rosacée par exemple, lavez votre visage uniquement à l'eau tiède, sans produit nettoyant. Si la peau est vraiment sale (p. ex. si elle a été exposée à la poussière ou à des particules de suie), l'eau ne suffira pas. Il vous faudra un produit lavant. Mais la peau ne doit pas tirailler après le nettoyage – ce serait le signe que celui-ci décape trop son film protecteur naturel.

Une perturbation du film hydrolipidique peut trahir une affection cutanée. Si la peau tiraille, se desquame ou rougit après le nettoyage, mieux vaut demander conseil, pour éviter l'apparition d'une telle affection. Souvent, c'est parce que le produit nettoyant utilisé ne convient pas à votre type de peau: il est trop agressif. Des douches trop fréquentes ou une température de l'eau trop élevée peuvent aussi être à l'origine du problème. Mieux vaut utiliser très peu de gel douche ou le remplacer par un savon pour se laver le corps.

Pour le visage, l'acide hyaluronique mélangé à la crème de jour peut améliorer l'hydratation et la fonction de barrière de la peau. Si la peau est sèche sur l'ensemble du corps, je recommande d'utiliser une crème à l'urée à l'action hydratante.

Quid des douches et des bains en hiver?

Là non plus, il n'y a pas de recette miracle qui conviendrait à tous les types de peau. Un bain à l'huile médicinale peut être utile pour une personne jeune à la peau sèche mais les personnes plus âgées risquent de glisser dans la baignoire hui-

leuse et de se blesser. De plus, il faut beaucoup de détergent pour nettoyer ensuite la baignoire, ce qui peut abîmer la peau des mains.

En règle générale, en matière de soins du corps, point trop n'en faut. Le gel douche utilisé en excès peut dessécher la peau. Je recommande donc plutôt les savons solides, y compris pour des raisons écologiques. Si vous avez la peau très sèche mais que vous n'avez pas un travail physique et ne transpirez pas excessivement, il n'est pas indispensable de vous doucher chaque jour – surtout si vous avez ensuite besoin d'utiliser de la crème pour enrichir et réhydrater votre peau. Les produits de soin peuvent être utiles en cas de problèmes de peau mais les utiliser en excès est souvent contre-productif.

Notre peau a-t-elle besoin d'une protection anti-UV aussi en hiver?

Je recommande à mes patients d'utiliser une crème solaire d'indice 50 ou plus de Pâques à octobre s'ils s'exposent au soleil. En hiver, un indice de protection plus faible de 25 suffit. Je vais au travail en vélo et je mets de la crème solaire sur mon visage et mes avant-bras en été. En hiver, je me limite au visage.

L'important est d'adapter sa protection solaire à son comportement et de l'appliquer en quantités suffisantes. La protection dépend en effet aussi de la dose. La plupart des gens en mettent bien trop peu. L'utilisation quotidienne d'une crème solaire est utile quand on passe du temps au soleil. L'offre de produits solaires est immense, mais tous ne sont pas adaptés à tous les types de peau et à toutes les circonstances. ■



Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

Remederm Dry Skin. Des soins intensifs pour la peau sèche, très sèche ou sujette à la neurodermite.

PROTÈGE ET HYDRATE EFFICACEMENT

Les précieuses substances actives hautement concentrées soignent, protègent et hydratent la peau de tout le corps. Les produits Remederm ont une tolérance cutanée optimale. Disponibles avec ou sans parfum.

Recommandés par les dermatologues.
MADE IN SWITZERLAND 

www.louis-widmer.ch

CADEAU

Remederm Dry Skin Crème Argent Réparatrice (15 ml), avec chaque produit Remederm Dry Skin



OFFREZ DES MOMENTS MAGIQUES CET HIVER



COFFRET CADEAU „Hiver doré“



„Hiver doré“ SEL DE BAIN & DOUCHE

DERMASEL®



aux sels de la Mer Morte

Vivre sainement, un véritable mode de vie

Tamara Neméth veille à mener une vie saine. Dans sa pharmacie, elle trouve à la fois des conseils personnalisés et les produits correspondants.

Interview: Matthias Klotz, Klotztext



Tamara Neméth
48 ans
Spécialiste en assurance
et instructrice de fitness

” La confiance s'éprouve là où elle se construit. La pharmacienne a répondu à mes questions critiques sans me juger.

Frau Neméth, vous êtes enrhumée et vous toussiez. Que vous a-t-on conseillé en pharmacie?

Tamara Neméth: on m'a surtout donné des conseils personnalisés. Vous savez, j'aurais pu supporter ce rhume, mais mes beaux-parents sont tous les deux non-fumeurs. Je veux limiter le risque de leur transmettre mes microbes. C'est important pour moi de pouvoir passer du

temps avec eux en toute insouciance. Traverser la vie en bonne santé est un véritable mode de vie. Et c'est le cas aussi pour ma famille.

En quoi la santé est-elle un mode de vie? Expliquez-nous.

Je considère qu'il est important de se consacrer à sa santé. Au fil des années, c'est le mode de vie que j'ai adopté. Je me

soucie de mon alimentation, veille à dormir suffisamment, à avoir beaucoup d'activité physique, même si c'est avec modération, et je gère les maladies avec prudence.

Quel rôle joue la pharmacie?

Je souhaite prendre mes responsabilités en connaissance de cause pour ce qui touche à ma santé et prendre les décisions moi-même. La pharmacie assure pour moi un rôle important en me donnant des conseils. Je suis par exemple convaincue des bienfaits de la vaccination et j'accorde de la valeur à la médecine

conventionnelle. Mais je reste également ouverte à la phytothérapie ou aux médecines alternatives. C'est précisément de toutes ces possibilités qu'il est pour moi essentiel de discuter avec des professionnels et c'est ce que me permet la pharmacie.

Donnez-nous un exemple.

Ma pharmacienne vient d'attirer mon attention sur la vaccination contre la grippe. La conversation était claire, elle s'est déroulée sans pression et a éveillé ma curiosité. Depuis le Covid, on sait qu'il est possible de se faire vacciner en pharmacie. Mais je découvre que je peux aussi m'y faire vacciner contre plein d'autres maladies. J'ai acheté un produit à base de plantes qui va m'aider à combattre le rhume que j'ai actuellement. Je vais discuter de la vaccination contre la grippe avec mon mari. Ce serait pour moi une première. C'est une option qui mérite d'être envisagée précisément en raison des soins apportés à mes beaux-parents.

Vous feriez-vous vacciner contre la grippe directement à la pharmacie?

La confiance s'éprouve là où elle se construit. La pharmacienne a répondu à mes questions critiques sans me juger. Je me suis sentie comprise grâce à cette neutralité. Si je me faisais vacciner, je le ferais volontiers à la pharmacie.

Avez-vous aussi recours à Internet pour vous informer au sujet de la vaccination?

Internet regorge de réponses sur toutes les questions possibles et j'y recourrais volontiers pour m'informer sur des sujets liés à la santé. Mais les informations que j'y trouve sont rarement utilisables. C'est pourquoi j'apprécie les conseils en pharmacie dispensés par des professionnels formés. Je suis toujours agréablement surprise de constater le calme avec lequel ils accueillent les opinions cri-

” Traverser la vie en bonne santé est un véritable mode de vie.

tiques et la façon dont ils envisagent la santé dans sa globalité.

Vous pouvez préciser?

La médecine conventionnelle proposée en pharmacie est importante à mes yeux. L'offre de tests et d'analyses proposée en pharmacie est riche et je peux y recevoir des conseils en matière de nutrition et de cosmétique. Le tout au même endroit, souvent sans rendez-vous. Je ne me rends pas à la pharmacie avec une idée fixe, mais souhaite y trouver des informations, y apprendre ou découvrir quelque chose. Avoir sur place des échanges approfondis m'aide à définir l'option thérapeutique qui me convient.

Comment cela se passe-t-il pour vous faire conseiller pour vos beaux-parents?

Un seul principe là encore: la confiance. Parce que je dois prendre des décisions pour mes proches. La situation est simple pour les produits sur ordonnance. D'autres produits demandent au personnel de la pharmacie de faire preuve de beaucoup d'empathie pour mes beaux-parents à travers moi. Et je ne cesse de m'étonner de la pertinence de leurs recommandations.

Les conseils téléphoniques constituent un autre point fort. J'insiste parfois pour que mes beaux-parents se fassent conseiller par ce biais. Mon mari ou moi nous contentons alors de passer récupérer les produits. Mes beaux-parents restent ainsi décisionnaires dans une certaine mesure. Car, comme je le disais, veiller à sa santé est un mode de vie à part entière.



Vous trouverez des informations relatives à la prévention et au traitement de la grippe ou du rhume, mais aussi d'autres services, ainsi qu'un jeu-concours à l'intention des clients à l'adresse voiedeguerison.ch

Recommandations en matière de vaccination contre la grippe

Les adultes en bonne santé peuvent se faire vacciner dans les pharmacies qui proposent ce service – c'est pratique et ne nécessite pas d'ordonnance. À l'âge adulte, le vaccin contre la grippe est recommandé pour les publics suivants:

- Personnes de plus de 65 ans
- Personnes ayant de nombreux contacts quotidiens, en particulier avec les groupes à risque
- Personnes exposées à titre privé ou professionnel et qui souhaitent réduire le risque de grippe

Vous trouverez la liste de toutes les pharmacies pratiquant la vaccination à l'adresse suivante:

voiedeguerison.ch/vaccination-en-pharmacie

Aide en cas de maux de tête, maux de dents et douleurs dorsales



...dans le tube à portée de main!

WILD

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz www.wild-pharma.com



La migraine, une souffrance mal comprise

La migraine est une maladie neurologique chronique qui se caractérise par de forts maux de tête. Souvent, l'entourage des personnes touchées ne prend pas le trouble au sérieux. À tort.

Yves Zenger, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

En Suisse, la migraine affecte près de 1,2 million de personnes et touche davantage les femmes que les hommes. Bien souvent, la maladie n'est pas prise au sérieux par l'entourage de la personne touchée. Dans le cadre d'un sondage sur la perception de la migraine mené par l'organisation de patients «MigraineAction», une majorité de participants considéraient que les personnes migraineuses ne supportent pas le stress, qu'il s'agit d'une «maladie de femmes» ou encore d'une simple excuse. À cause de ces préjugés, de nombreuses personnes renoncent à parler de leur maladie. La migraine compte parmi les maladies qui influencent le plus fortement les performances, la capacité de travail et la qualité de vie globale.

Des douleurs insupportables

Lors d'un épisode migraineux, la douleur est généralement unilatérale et lancinante, mais peut aussi être bilatérale et pulsative, et peut également se manifester par des douleurs à la nuque. Les migraines surviennent par crises et sont souvent accompagnées de nausées et de vomissements, d'une hypersensibilité à la lumière, au bruit ou aux odeurs. La fréquence peut varier de plusieurs épisodes par an à plusieurs par semaine. Les crises durent de 4 à 72 heures, mais la majorité dure environ un jour. Une

aura survient dans 20% des cas; l'apparition de la céphalée est alors précédée par des symptômes ou des déficits neurologiques. Dans la forme la plus fréquente, l'aura visuelle, il s'agit de troubles de la vision: taches scintillantes et lacunes dans le champ visuel. Des troubles sensitifs ou des troubles du langage peuvent également survenir.

Prédisposition génétique et facteurs déclenchants

La migraine est un trouble neurobiologique qui affecte le cerveau. Bien qu'il existe une prédisposition génétique, la cause réelle de la maladie est encore inconnue. Durant une crise migraineuse, les systèmes de régulation de la douleur connaissent un dysfonctionnement temporaire. Certains neurotransmetteurs jouent un rôle dans le processus migraineux. Certains facteurs peuvent favoriser ou déclencher l'apparition d'une migraine: les changements hormonaux et en particulier la menstruation, le stress physique et psychique, un excès ou un déficit de sommeil, une alimentation riche en histamine, des stimulus externes tels que bruits, lumière ou odeurs, les changements météorologiques et les variations d'altitude, les émotions fortes, les environnements enfumés ainsi que certains médicaments.

Faites-vous conseiller

La pharmacie joue un rôle central dans la gestion de la migraine, aussi bien pour soulager les douleurs que pour traiter les symptômes associés. Le traitement repose souvent sur les médicaments, tant en prévention pour diminuer la fréquence des crises qu'en phase aiguë pour réduire la douleur. Les techniques de relaxation ainsi que le sport peuvent également contribuer à de meilleurs résultats. Certains traitements ne fonctionnent que pendant une période limitée, si bien qu'il faut toujours trouver de nouvelles approches thérapeutiques. La plupart des personnes concernées n'ont jamais consulté pour leur migraine et recourent à l'automédication. Toutefois, la surconsommation de médicaments contre la douleur peut rendre la migraine chronique.



Demandez conseil à votre pharmacienne ou à votre pharmacien! Enfin, le site internet migraineaction.ch propose notamment un autotest en ligne ainsi que de précieuses adresses et offres de traitement.

Protégez-vous et ceux que vous aimez contre les piqûres de tiques.



Protégez-vous pour vous prémunir des maladies transmises par les piqûres de tiques.



Informez-vous vite sur pique-de-tique.ch

«pique-de-tique.ch» est une campagne de sensibilisation aux tiques et aux maladies transmises par les tiques. Vous trouverez sur ce site des informations complètes à propos des tiques, des moyens de protection contre les piqûres de tiques et des risques liés aux maladies transmises par les tiques.

Prenez contact avec un médecin ou un pharmacien si des symptômes apparaissent suite à une piqûre de tique ou si vous avez des questions à propos de votre santé. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) salue la campagne «pique-de-tique.ch».

Une campagne de:



Cette initiative bénéficie du soutien de:





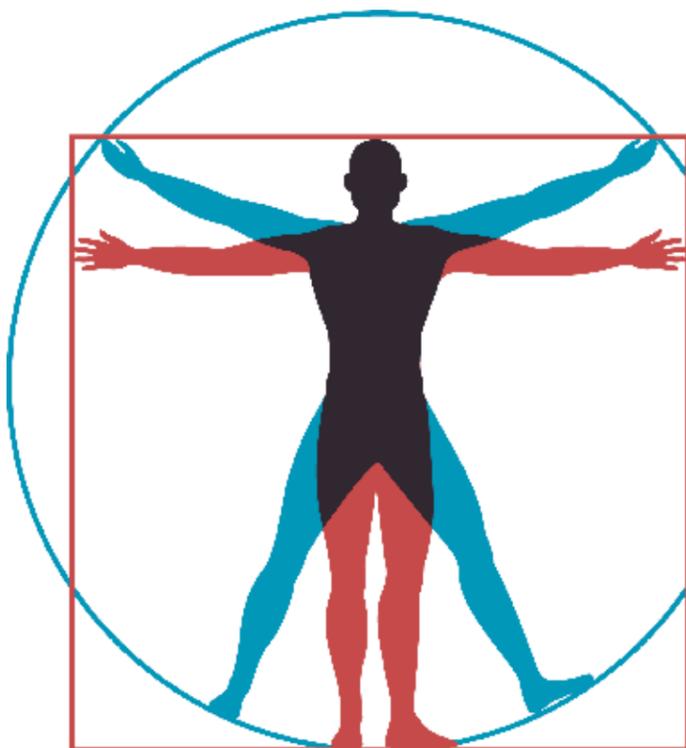
Les **graines de céréales** contiennent beaucoup d'amidon, lequel sert de réserve de sucre pour le germe. Avec le maïs doux, la production d'amidon à partir du glucose fonctionne moins bien: le glucose reste plus longtemps sous cette forme et les grains de maïs frais ont un goût sucré.



Les **pois sauteurs du Mexique** font des bonds, car des larves de papillon y ont élu domicile. Quand on chauffe la graine, les larves sautent en arrière pour trouver un environnement plus frais.



La **cellulose** est un polymère végétal constitué d'unités de glucose. C'est la biomolécule la plus répandue dans la nature. Toutes les parties des plantes, vivantes ou mortes, sont constituées en majeure partie de cellulose.



Grâce à son matériel génétique personnel, **l'ADN**, chaque personne est unique. L'ADN de deux personnes compte au moins cinq millions de différences. La probabilité qu'un autre enfant avec la même combinaison de gènes vienne au monde est pratiquement nulle.

Nous n'avons vraiment conscience que d'un très petit nombre des processus qui se déroulent dans notre **organisme**. Qu'il s'agisse de notre respiration, de nos réflexes ou de la digestion, à chaque seconde, des millions d'évènements différents se produisent dans le corps humain. Nous serions certainement complètement surmenés si nous devions percevoir et contrôler consciemment toutes ces choses.



Les **catalyseurs** modernes sont très efficaces: ils rendent inoffensives jusqu'à 99 % des substances polluantes rejetées par les moteurs à essence. Mais uniquement à des températures de 200 à 300 degrés Celsius – qui ne sont atteintes qu'après quelques minutes de fonctionnement.

De la **naissance à l'âge** le plus avancé, nos aptitudes dépendent de notre capacité à utiliser nos possibilités et à être toujours prêts à penser plus loin et à apprendre de nouvelles choses. Les aptitudes que nous n'utilisons pas périssent.



Comment participer?

Par téléphone: 0901 800 200 (sans indicatif, Fr. -.90/appe). Enregistrez vos réponse, nom et adresse sur le répondeur.
Par SMS: envoyez ASTREAF espace votre solution espace nom et adresse au 3113 (Fr. -.90/SMS).
Par carte postale: astreaPHARMACIE, Baarerstrasse 112, 6300 Zoug.
Online: www.astrea-pharmacie.ch → Contact → Mots fléchés.

Date limite d'envoi: 30 novembre 2021. 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 30 beaux coffrets cadeau 100 ans Weleda!

Bouillotte russe à robinet	Présenté au tribunal	Usé n'importe comment	Radon	Essentielle pour le ski	Mouvement macro-niste	Gouffre, précipice	Qui s'est échappé	Danse folklorique anglaise	Faire reprendre conscience	Ouvre et ferme le magasin
Col routier (NE; 2 mots)	Homme pol. argentin † (Carlos)					Quartier de Bienne				Personne ou chose divisée
			24ème lettre grecque		État de ce qui a plusieurs sens	Mangé sans mâcher	Soldat américain	Association de football (sigle)		Opposé à la raison
Grande unité militaire	La répétition ne l'ennuie pas	Arc brisé gothique					Genre littéraire futuriste	Effervescence		
Amarré					Il baisse la note d'un demi-ton		Pilote automobile suisse †			
		Qui convient (2 mots)		Ragoût de poisson créole				Chaine franco-allemande		
Teinture à base de noix	Manifestation artistique	Donne son accord								
Actrice américaine (Jane)				État de distraction			Perdre de sa vitalité			
		Effilé, piquant		Écrivain suisse † (E-douard)						
Case ou loge	Qui a des formes dodues									
Commerce sans argent				Ville de Suède			Petit de la vache			
Hasarder	Érythro-poïétine	Dressé vers le haut								
Ville du Vaucluse			Récusai							
Manque d'agilité										

Solution



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

WELEDA
Depuis 1921

VOUS TOUSSEZ?

Sirop contre la toux Weleda
en cas de toux irritative et de glaires épaisses

Sirup contre la toux Weleda Toux irritative et mucus épais



Le sirup contre la toux Weleda aide doublement:

- il apaise la toux
- il favorise l'élimination des glaires épaisses

Avec neuf ingrédients végétaux dont du thym, des fruits séchés d'anis et du marrube.

Le sirup contre la toux Weleda convient aux enfants dès deux ans (dès un an après consultation médicale).

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

Weleda SA
4144 Arlesheim
www.weleda.ch

Burgerstein Mood – pour retrouver votre bonne humeur



Burgerstein Mood contient deux extraits brevetés de safran et de mélisse de la plus haute qualité issus d'une agriculture contrôlée. La formulation est complétée par des vitamines B6 et B12, qui soutiennent le système nerveux et contribuent à une fonction psychique normale. Le zinc contribue en plus à une fonction cognitive normale. Adapté aux adultes et aux enfants à partir de dix ans. Sans agents conservateurs, arômes, édulcorants ni colorants artificiels.

Antistress SA – Burgerstein Vitamines
8645 Rapperswil-Jona
www.burgerstein.ch

Cystites adieu!



FEMANNOSE® N avec D-mannose, l'ingrédient naturel – pour le traitement des cystites en cas d'infection aiguë et faiblement dosé à titre préventif, sans développement de résistance avec la bactérie *E. coli*.

Dispositif médical CE 0426.
Lisez la notice d'emballage.

Melisana AG
8004 Zurich
www.femannose.ch

astrea
pharmacie
LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

Tirage total: 164 668 exemplaires (certifiés REMP 2021)
Numéro: 11 – Novembre 2021
Édition: Healthcare Consulting Group SA
Baarerstrasse 112, 6300 Zoug
Téléphone 041 769 31 40
info@astrea-apotheke.ch
www.astrea-pharmacie.ch

Sur mandat de
pharmaSuisse
Société Suisse des Pharmaciens

Rédaction: Irene Strauss
Rédactrice en chef
irene.strauss@hcg-ag.ch
Christiane Schittny
Rédactrice en chef remplaçante
christiane.schittny@hcg-ag.ch

Traduction: Apostroph Group
Limmatstrasse 107, 8005 Zurich
Graphisme: Healthcare Consulting Group SA
Photos: Gettyimages

Impression et distribution: ib-Print, Zoug/www.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.

Notre réponse à vos questions:

«Ma fille, qui a les cheveux roux, m'a demandé récemment pourquoi les gens ont des cheveux aussi différents. Pourquoi a-t-on les cheveux roux, blonds, bruns, lisses, frisés, fins, épais, denses ou clairsemés? À vrai dire, ça m'intéresse aussi!»

La pharmacienne: «Comme vous vous en doutez sûrement, la couleur, l'épaisseur, la nature et la densité de notre chevelure sont déterminées par nos gènes. Mais c'est effectivement intéressant de savoir en détail ce qui se cache derrière les différentes caractéristiques des cheveux...»

Leur **couleur** naturelle dépend de la concentration en pigments du cortex du cheveu. Lorsque la couche externe du cheveu est lisse et plate, les **cheveux sont brillants**. L'**épaisseur du cheveu** est déterminée par les papilles dermiques, le tissu conjonctif très vascularisé qui nourrit le cheveu en nutriments: plus leur diamètre est grand, plus le cheveu est épais.

L'aspect **lisse, ondulé ou bouclé** des cheveux dépend de leur section: si elle est ronde, le cheveu est lisse; si elle est ovale, il est ondulé et si elle est vraiment en forme d'ellipse, il fait plein de petites boucles.

La **densité des cheveux** dépend du nombre de follicules pileux, les petites poches situées dans l'épiderme, dans lesquelles s'ancre la racine du poil. Qui dit beaucoup de follicules, dit chevelure dense. Mais, de manière intéressante, la densité des cheveux est aussi liée à leur couleur. Si les blonds naturels peuvent se réjouir de leurs quelque 150 000 cheveux, les personnes aux cheveux bruns ou noirs en ont plutôt dans les 100 000 et les rousses seulement 80 000.

La **longueur maximale** des cheveux est déterminée par la vitesse de leur croissance et la durée du cycle du cheveu. Le record du monde est actuellement de 5,6 mètres! Mais des cheveux de plus d'un mètre sont déjà rares.»

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

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le **1^{er} décembre 2021**.

DermaPlast® Soft Silicone Extra doux et se retire sans douleur



Grâce à la couche adhésive en silicone, le pansement s'adapte parfaitement à la surface de la peau et assure une tenue fiable. De plus, il se retire sans douleur et sans arracher la peau – même pour les peaux sensibles sujettes aux irritations et aux allergies, pour les peaux sensibles des enfants ou pour les peaux très poilues. Même si la position du pansement est corrigée, le pansement reste bien collé.

IVF Hartmann AG
8212 Neuhausen
www.dermoplast.ch

Lasea® – en cas d'anxiété et d'agitation



Lasea® soulage l'anxiété et l'agitation et améliore la qualité du sommeil. Il doit être pris seulement une fois par jour et est disponible sans ordonnance.

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

Schwabe Pharma AG
6403 Küssnacht a.R.
www.schwabepharma.ch

Vitamine D3 Wild Huile



Il est actuellement connu que plus de 50% de la population présentent une carence en vitamine D. La vitamine D3 joue un rôle très important, non seulement lors de divers troubles carenciels, mais également dans l'indication de prophylaxie du rachitisme chez les nouveau-nés et pour contribuer à la santé des os et des muscles chez les personnes âgées.

Vitamine D3 Wild Huile est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Dr. Wild & Co. AG
4132 Muttentz
www.wild-pharma.com

HAIRSPRAY

Chandor donne à votre coiffure une tenue élastique durable et une brillance soyeuse – sans coller. L'extrait de germe de blé améliore la structure des cheveux et les protège du dessèchement.

MOUSSE COIFFANTE

Mousse coiffante nourrissante pour des reflets lumineux, une fixation élastique et du volume – sans coller. La couleur s'estompe après 1 à 2 shampoings.



Disponible en plusieurs couleurs:

- Blond (Pharmacode: 2410328)
- Châtain (Pharmacode: 2410340)
- Châtain foncé (Pharmacode: 2410357)
- Acajou (Pharmacode: 2410386)
- Cuivré (Pharmacode: 2410334)
- Argent foncé (Pharmacode: 2410392)
- Argent (Pharmacode: 2410400)
- Incolore (Pharmacode: 2410311)



Aérosol:

- Fixation normale (Pharmacode: 2410222)
- Fixation forte (Pharmacode: 2410268)
- Fixation extra forte (Pharmacode: 2410305)
- Non parfumé (Pharmacode: 2410251)

Aussi en non-aérosol:

- Fixation normale (Pharmacode: 2410239)
- Recharge: Fixation normale (Pharmacode: 2410245)
- Fixation forte (Pharmacode: 2410280)
- Fixation extra forte (Pharmacode: 2410297)

Disponible dans votre
pharmacie ou droguerie

Winstons Cosmetics SA
CH-5412 Gebenstorf
www.chandor.ch





«Un engagement social et du temps pour moi? J'y arrive!»

Sabine Senn. Assistante de gestion,
attachée à la famille, amatrice de randonnée

Burgerstein vous soutient aussi au quotidien avec les meilleurs micro-nutriments. www.burgerstein.ch

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



Ça fait du bien.  **Burgerstein Vitamine**