

astrea
pharmacie

Avril 2021



LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

Talents naturels

PLANTES SAUVAGES

CHAMPIGNONS VITAUX

JEUNES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU



Ail noir

avec vitamines B

Pour le cœur & le cerveau

Les gélules Alpinamed à l'ail noir contiennent un extrait spécial d'ail noir ainsi que des vitamines B

- pour une fonction cardiaque normale
- pour diminuer la fatigue et la lassitude
- pour le maintien de globules rouges normaux
- pour un métabolisme du fer normal
- pour une fonction normale du système nerveux
- pour une fonction psychique normale



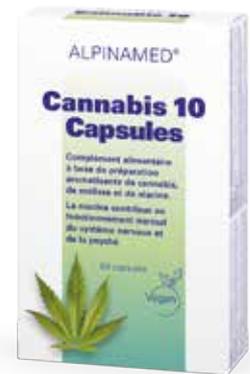
Des résultats de recherches menées sur plusieurs années démontrent que l'ail a un grand nombre de propriétés merveilleuses. Dans le cas de **l'ail noir**, il s'agit d'un ail argentin spécial dont la fermentation naturelle est l'œuvre de professionnels spécialisés au Japon dans le cadre d'une méthode séculaire. À la différence de l'ail normal, l'ail noir est totalement inodore et sans arrière-goût, et **n'entraîne ni renvois, ni ballonnements, ni effluves désagréables**. Et ce, sans influence négative sur les substances qui lui confèrent sa valeur!



3 gélules par jour – pour le cœur & le cerveau.

Décontracté en journée, détendu dans la nuit.

Complément alimentaire à base de préparation aromatisante de cannabis, de mélisse et de niacine. La préparation aromatisante de cannabis utilisé ne contient pas de THC psychotrope. La niacine contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à une fonction psychique normale. Les adultes prennent 1 à 3 capsules par jour, à répartir sur la journée ou à prendre avant de se coucher.



Bouger à tout âge!

MSM, curcuma et micronutriments pour les os, les cartilages et le tissu conjonctif!

Le MSM est une source naturelle de soufre. Il est utilisé avec succès depuis de nombreuses années pour maintenir la mobilité corporelle. Alpinamed MSM Curcuma apporte à l'organisme des composés soufrés, des anti-oxydants, des sels minéraux et des oligo-éléments importants. Cette préparation contient, outre du MSM, un extrait spécial de curcuma biodisponible ainsi que de la vitamine C, du zinc, du manganèse, du molybdène, du cuivre, du chrome et du sélénium qui participent à la **formation normale du collagène** et qui sont indispensables au fonctionnement normal **des os, des cartilages et des tissus conjonctifs**.



La «vitamine de vie» B12

La carence en vitamine B12 a de nombreuses causes. Vous alimentez-vous de manière légère et saine, avec peu de produits d'origine animale, peut-être même suivez-vous un régime végétarien? Les effets de la carence en vitamine B12 passent souvent inaperçus ou sont identifiés au bout de plusieurs années. La vitamine B12 est importante pour le psychisme et les nerfs ainsi que pour la formation du sang et la production d'énergie dans les cellules du corps. Ce sont tout particulièrement les femmes (pertes de sang), les sportifs, les personnes âgées et les personnes véganes qui doivent compléter leur alimentation avec de la vitamine B12. Le nouveau spray doseur Alpinamed B12 Trio

hautement dosé contient trois vitamines B12 physiologiques véganes différentes. Son utilisation est très facile et agréable. Pulvériser (une à plusieurs pulvérisations) directement dans la bouche une à plusieurs fois par jour. Alternativement, il est possible de pulvériser la vitamine B12 sur les aliments et les boissons ou dans le nez avec l'adaptateur nasal fourni. N'en exigez pas moins et demandez une préparation de vitamine B12 moderne et efficace. Une boîte de spray doseur Alpinamed B12 Trio contient 300 pulvérisations de 100 µg de vitamine B12.





Sommaire

Avril 2021

SUJET PHARE

- 4 Plantes sauvages: amies et alliées

SANTÉ

- 7 Les vertus curatives des plantes
9 Cligner des yeux, mais aussi...
12 Om – se relaxer grâce aux plantes
14 La vitalité au rendez-vous
16 Yeux et phytothérapie
18 Problèmes auditifs: n'attendez pas!
20 Quelque chose dans l'air...
23 Chaud-froid, chaud-froid
24 Urologie: une discipline très variée
27 Le plein d'énergie pour sortir de l'hiver
30 Épilepsie: que faire en cas de crise?

SPORT

- 31 Faites bouger vos muscles
32 Jeunes et sport de haut niveau

ENFANTS

- 34 Coucou, je m'appelle Polli!

SOINS DU CORPS

- 36 Polyvalente biotine
38 Pieds en détresse

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

- 41 Je m'offre la vaccination contre la FSME!
42 Les pharmacies ne laissent pas tomber la population
47 Notre réponse à vos questions

ET AUSSI

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

Certaines personnes,

chère lectrice, cher lecteur,



sont naturellement douées. Pour faire court, elles sont par exemple capables d'apprendre à dessiner ou à peindre parfaitement ou semblent tout réussir en sport. Personnellement, je suis souvent fascinée

par le génie créatif de nombreux artistes ou les performances incroyables de certains sportifs. Mais, au fond, je suis convaincue que CHACUN et CHACUNE d'entre nous possède des atouts qui font de nous de vrais champions dans notre domaine. Que ce soit grâce à un don pour la décoration ou l'entretien du jardin ou à nos capacités d'écoute et notre profonde empathie...

” Il est important de croire en notre potentiel et de faire ce vers quoi nous nous sentons attirés au plus profond de nous.

À mon avis, nous avons beaucoup à apprendre de la nature à cet égard. Un arbre, par exemple, me montre que là où j'en suis actuellement dans ma vie est la seule place possible et m'incite à m'accepter telle que je suis. Les plantes médicinales renforcent aussi cette conviction, car chacune a son propre potentiel. Et comme elles sont, par nature, de vraies surdouées, nous avons décidé de les mettre sous les feux de la rampe dans ce numéro. Découvrez comment calmer vos nerfs grâce à leurs vertus apaisantes et apprenez-en plus sur ce qui peut vous aider à mincir au printemps, chacun à votre façon. Nous vous parlons aussi ce mois-ci du monde fascinant des champignons vitaux, et une cueilleuse de plantes sauvages nous raconte comment elle a accédé à la «force verte de la Terre». Nous cherchons dans tous les cas à vous aider à faire le plein d'énergie naturelle pour le printemps, afin que vous soyez vous aussi au meilleur de votre forme pour vous adonner à vos activités préférées.

Bien à vous,

Irene Strauss

Rédactrice en chef et pharmacienne



Amies et alliées

Les plantes qui poussent spontanément dans la nature sont généralement cantonnées aux recettes de cuisine ou aux remèdes à base de plantes. Gisula Tscharner, grisonne qui connaît les plantes sur le bout des doigts, les regarde avec respect et gratitude et les implique dans une vaste palette d'expériences.

Meta Zweifel

Madame Tscharner, agriculture et horticulture distinguent plantes cultivées et mauvaises herbes, lesquelles doivent être éliminées. Que pensez-vous de cette distinction en tant que cueilleuse passionnée de plantes sauvages?



*Gisula Tscharner**: ce désir d'éradication cache toujours une peur sous-jacente! Pendant quelques temps, les pionniers de la défense des herbes sauvages ont parlé d'herbes folles pour faire preuve d'un plus grand respect pour les mauvaises herbes.

Mais cette appellation est en fait également très condescendante. Les spécialistes, eux, parlent d'adventices, un terme qui, étymologiquement, n'a d'ailleurs pas de sens péjoratif mais veut plutôt dire «étranger, qui s'ajoute en venant de l'extérieur».

Comment aimeriez-vous qu'on les appelle?

On parle en fait ici d'une multitude de plantes qui nous accompagnent; elles sont simplement là et ne nous veulent pas de mal. Elles étaient sur Terre bien avant nous, êtres humains, et elles nous survivront sans aucun problème. Je n'aime pas forcément le mot «herbe» qui gratte un peu la gorge quand on le prononce. Quand on me demande ce que je ramasse, je réponds: «Je récolte des plantes sauvages.» Même un sapin isolé qui nous protège avec ses larges branches est une plante sauvage, un bon vieil ancêtre.

Vous avez étudié la théologie, étiez pasteure et, depuis quelques années, vous êtes accompagnatrice en rituels. Comment vous êtes-vous tournée vers les plantes sauvages?

Ce sont plutôt elles qui sont venues à moi. Petit à petit, j'ai réalisé que les promenades obligatoires du

* **Gisula Tscharner**, ancienne pasteure, a déjà touché un vaste public avec ses nombreux livres sur les plantes sauvages.



” Une plante est plus qu’une réserve de substances chimiques.

dimanche avec mon père – un pasteur pas forcément à cheval sur la doctrine de l’Église – ont joué un rôle. Lors de ces promenades, il nous retransmettait simplement le savoir de sa mère à nous, ses enfants, et disait par exemple: «Allez, on va aller cueillir des épinards sauvages, maman pourra les cuisiner pour ce soir», ou alors on ramassait ensemble les mûres sauvages dans le bois. Ma mère a aussi joué un rôle marquant, c’était une femme de la terre et du terroir, qui avait l’habitude de dire: «Quand vous rentrez du jardin, inutile de vous laver les mains. Ce n’est pas de la saleté, c’est de la terre.» Enfin, une troisième personne a joué un rôle. Un compagnon d’étude que j’appréciais beaucoup m’a un jour dit: «Tu n’es qu’une théologienne des champs, des bois et des prairies.» Cette remarque dévalorisante m’a beaucoup blessée à l’époque. Mais plus tard, j’ai compris qu’elle avait tracé pour moi la voie qui me convenait.

En fait, c’est un peu désolant qu’il faille nous inciter à être moins arrogants et à «re-sentir» la nature. Nous disons sans cesse que nous voulons «sauver l’environnement» – ah, quand j’entends ça! C’est un peu comme si on sous-entendait que la Terre n’est qu’une garniture d’accompagnement tandis que nous, les humains, sommes le précieux steak au milieu de l’assiette. C’est pourquoi j’essaie d’amener les gens à s’émerveiller de nouveau.

Dans une interview à la télévision, vous avez dit qu’il fallait ressentir le «caractère» d’une plante sauvage. Qu’est-ce que ça signifie?

Voilà bien longtemps que je ne prêche plus depuis une chaire, mais je transmets ce qui me tient à cœur de manière très pragmatique – et aussi volontiers avec un peu d’humour.

Vous êtes-vous laissée inspirer par les anciens écrits et ouvrages des femmes versées dans l’art de guérir?

Dans l’ancien temps, nos ancêtres connaissaient la vie et les secrets des plantes. Nous, nous devons demander à la biochimie de nous expliquer comment les plantes communiquent entre elles et quels mécanismes de défense sophistiqués elles utilisent pour se protéger. En ce qui me concerne, je suis avant tout allée à l’école des plantes elles-mêmes, je les ai ressenties et j’ai acquis mes propres expériences. Les lectures sont venues après coup, le plus souvent pendant les mois d’hiver. C’est ainsi que j’ai découvert Hildegard de Bingen, abbesse et guérisseuse. Elle parlait toujours de la «force verte» de la Terre dans laquelle Dieu se manifeste. De son côté, l’ethnobiologiste Wolf-Dietrich Storl a dit: «Une plante est plus qu’une réserve de substances chimiques.» Aucun être vivant ne devrait être défini uniquement en fonction de son utilité.

Quand on a envie de cuisiner, on regarde d’abord généralement ce qu’il y a dans le réfrigérateur et les placards... Est-ce que, chez vous, ce sont les plantes sauvages disponibles qui guident vos choix?

Quand, au printemps, le poireau sauvage est mûr dans la vallée, il s’invite dans nos assiettes, en soupe ou avec des pommes de terre. Je peux aussi toujours compter sur mes réserves d’herbes, que je conserve selon d’anciennes méthodes et qui sont plus riches en goût que les produits surgelés. La marjolaine sauvage, dont on conserve les feuilles dans le

” Il y a longtemps que je vois la spiritualité et les plantes comme un tout.

sel et l'huile, sentent merveilleusement bon et se marient très bien avec une écrasée de pommes de terre légèrement gratinée. Et les baies du sorbier des oiseleurs – de vraies bombes vitaminées! – on peut les faire cuire avec du Birnel, de la mélasse de poire, et les conserver ainsi longtemps: extra pour les desserts ou les petits biscuits. Selon une recette ancestrale, je fais réduire de moitié le jus des baies sauvages avec du sucre – je peux ainsi créer un punch à tout moment ou mixer cette préparation en crème. Mes invités apprécient aussi beaucoup ma boisson à base de liqueur de mélèze et de jus concentré de pin sylvestre.

Ça a l'air tentant mais ça demande sûrement beaucoup de travail. En tant que «cueilleuse», vous êtes toujours par monts et par vaux, mais comment une citadine peut-elle avoir accès aux plantes sauvages?

Je connais bien cette objection: «Oui, vous, vous êtes à la montagne – nous, à Zurich, nous ne trouvons pas de plantes sauvages!» Détrompez-vous: pour des raisons climatiques, les plantes sauvages qui poussent en montagne sont moins variées que dans l'Unterland. En lisière de n'importe quelle forêt, là où les machines agricoles ne peuvent pas passer, dans les zones reboisées ou même sur un monticule de terre en pleine ville, on peut trouver un biotope très riche avec des pissenlits, des orties, des poireaux sauvages, du lierre terrestre – des plantes sauvages pleines de sève printanière! Au printemps 2020, lors de la première vague de Covid-19, j'ai offert à tous les habitants du village «Die grüne Neune», un mélange de neuf plantes, qu'ils ont adoré, par exemple hachées et mélangées à du séré. Autre exemple: une salade de pommes de terre avec du lierre terrestre, du pissenlit et un peu d'ail des ours – un régal!

Dites-nous en plus sur ce mélange de neuf plantes.

C'est un mélange qui tourne aussi autour de la magie du chiffre trois et de ses multiples. Bien sûr, trois plantes printanières ont déjà une action intéressante et sont en tout cas plus savoureuses que les infimes quantités d'ail des ours qu'on trouve

Conseil de lecture



Gisula Tschärner, Wald und Wiese auf dem Teller

(AT Verlag, en allemand uniquement).

Recettes et conseils pour récolter et apprendre à connaître les plantes sauvages.

généralement au printemps dans de nombreux produits comme les pâtes.

Votre activité d'accompagnatrice en rituels mériterait une interview en soi. Pouvez-vous nous donner un exemple qui montre que les plantes sauvages ont aussi un rôle à jouer à ce niveau?

Il y a longtemps que je vois la spiritualité et les plantes comme un tout. Je me souviens d'une cérémonie d'adieu lors de laquelle les cendres – la substance originelle de l'être humain – devaient être dispersées en Engadine, région où la famille aimait passer ses vacances. Elle connaissait donc bien la beauté des forêts de mélèzes. J'ai versé un peu d'eau-de-vie de mélèze sur les cendres lors de la cérémonie, tous en ont bu une gorgée et le reste a été laissé aux racines des arbres. Ce sont de petits gestes, mais qui rapprochent la terre et le ciel par leur force symbolique. ■

Pharma Medica

Nettoyage de printemps pour le foie

Il fait le sale boulot quotidien. Il filtre les déchets de l'organisme, produit de l'urée à partir de l'ammoniac, élimine les composants des médicaments et transforme des substances toxiques telles que l'alcool en substances inoffensives. Mais qui désintoxique et purifie le foie lui-même ?

Orthomol Cholin Plus appuie le métabolisme hépatique et stimule la fonction de la bile de façon naturelle. Il contribue au métabolisme normal des lipides et de l'homocystéine et peut favoriser la capacité de désintoxication du foie en cas d'intoxication de l'organisme par l'alcool, les médicaments, les métaux lourds et les polluants.

Orthomol Cholin Plus est un complément alimentaire. Il contient 165 mg de choline et 125 mg de silymarine provenant de 270 mg d'extrait de chardon-Marie.

 **orthomol**





Les vertus curatives des plantes

Certaines plantes comme la menthe poivrée sont connues du plus grand nombre. Mais les vertus thérapeutiques d'autres plantes médicinales, comme celles qui peuvent être utilisées pour une cure de printemps, sont plus confidentielles. Le Prof. Dr méd. Reinhard Saller fait partie des spécialistes reconnus de la phytothérapie.

Meta Zweifel

Professeur Saller, médecine conventionnelle et phytothérapie sont-elles aujourd'hui plus proches qu'il y a quelques dizaines d'années?



*Prof. Dr méd. Reinhard Saller**:

les plantes médicinales font partie des méthodes thérapeutiques les plus anciennes. À l'échelle internationale – on devrait alors plutôt parler de «médecine par les plantes» –, on constate que de nombreux pans de la médecine moderne doivent beaucoup à la phytothérapie, surtout en matière de développement de médicaments. Ces dernières années, on admet de plus en plus que, dans de nombreuses situations, un principe actif unique ne suffit pas mais qu'il faut s'inspirer des remèdes

” Les plantes médicinales font partie des méthodes thérapeutiques les plus anciennes.

à base de plantes, qui sont tous des mélanges de plusieurs substances.

Au printemps, nous sommes nombreux à ressentir le besoin de nous régénérer physiquement. Les plantes médicinales peuvent-elles nous aider à nous «nettoyer de l'intérieur»?

D'abord, il faut clarifier ce qu'on entend par là. Ces notions d'élimination des toxines ou de détoxification recouvrent plusieurs dimensions. Il peut s'agir par exemple de remédier à un problème toxicologique, mais aussi de traiter des effets indésirables prolongés, le stress et les états

d'épuisement ou, éventuellement, des dégénérescences liées à l'âge avec des répercussions cognitives et émotionnelles. Vu l'étendue de cette notion d'«élimination des toxines», on comprendra que la palette de traitements possibles est aussi très étendue. Les plantes ont ici un rôle important à jouer.

C'est intéressant de vous entendre parler de dégénérescence liée à l'âge dans ce contexte.

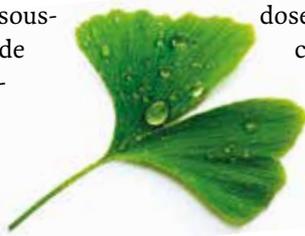
Chez l'être humain, le processus de vieillissement peut affecter la fonction cérébrale – on peut par exemple avoir plus de mal à se remémorer le nom des gens. Ce genre de signes de dégénérescence sont notamment liés à un moins bon fonctionnement des mécanismes de transport des substances exogènes ou des produits de dégradation hors des cellules. Les premières expériences suggèrent que les préparations au millepertuis pourraient restimuler les



* Le Prof. Dr méd. Reinhard Saller, de Zurich, a été pendant des années Directeur de l'Institut de naturopathie de l'Hôpital universitaire de Zurich. Il est l'éditeur de nombreux ouvrages spécialisés sur la phytothérapie et collabore à la direction de différents domaines de spécialisation et de recherche.

processus d'élimination ainsi affectés. Le millepertuis (*Hypericum perforatum*) était déjà utilisé il y a 3000 ans en application externe. Petit à petit, on a commencé à l'utiliser contre les problèmes d'estomac et les diarrhées, puis contre les problèmes buccaux et en lavement externe pour réduire les germes. Au XIX^e siècle, on a vu encore plus loin et nous disposons ainsi aujourd'hui couramment de préparations au millepertuis standardisées et bien tolérées contre les variations d'humeur et la dépression légère.

L'efficacité possible des remèdes aux plantes pourrait même être bien plus large que l'utilisation qu'on en fait jusqu'ici. De nombreuses maladies, notamment celles du foie, impliquent une inflammation chronique sous-jacente. Une vaste palette de plantes médicinales très largement étudiées peuvent freiner les processus inflammatoires chroniques et se montrer également utiles dans ce domaine.



Conseil de lecture

Pfister, Saller et coll., Heilkräuter im Garten
(éditions Haupt, en allemand uniquement).

Selon vous, les phytomédicaments peuvent donc aussi avoir un effet préventif?

Oui, et je ne suis pas le seul à prendre des remèdes à base de plantes à faible dose assez régulièrement. Le choix à notre disposition est suffisamment étendu: du chardon Marie au ginkgo, en passant par les plantes riches en substances amères.

Et vous, quelles sont les plantes que vous utilisez couramment?

Curieux comme je suis, et aussi parce que mon humeur du moment change souvent, je varie les plantes que j'utilise comme remèdes, mais il s'agit surtout de substances anti-inflammatoires et de substances amères stimulantes. J'utilise aussi beaucoup l'aubépine qui, selon un joli dicton, «apaise à la fois le cœur et l'esprit».

ACTUEL!
L112 avec un dosage élevé.

Festin sans remord!

Adsorbant lipidique destiné à soutenir

- le traitement d'un surpoids
- le maintien d'un poids corporel acquis et
- la réduction de l'absorption de cholestérol provenant de la nourriture

formoline
L112 EXTRA

Succès
démonstré par
des études



VERFORA
POUR LA VIE

Cligner des yeux, mais aussi...

La sécheresse oculaire touche environ 20 % de la population. Le Dr méd. Panagiotis Kouros, médecin spécialiste en ophtalmologie et chirurgie oculaire à Kilchberg, nous explique ce que cache ce problème et comment lutter contre ses symptômes désagréables.

Susanna Steimer Miller



”

Je recommande de privilégier les produits exempts de chlorure de benzalkonium.

Le film lacrymal protège nos yeux des corps étrangers et des infections. Il permet aussi à la paupière supérieure de glisser facilement sur le globe oculaire. Comment ce film lacrymal se présente-t-il?

Dr méd.

Panagiotis Kouros*:

le film lacrymal est extrêmement fin, plus ou moins un pour cent de l'épaisseur de la cornée.

Jusqu'à il y a peu, on croyait que ce film était constitué de trois couches distinctes superposées: directement sur la cornée, la couche de mucine ou couche muqueuse, juste au-dessus, une couche

” On sait aujourd'hui que, dans 80 % des cas, le problème vient d'une inflammation chronique du bord des paupières.

aqueuse, essentiellement composée de liquide lacrymal qui protège contre les microbes, et enfin une couche externe lipidique, sécrétée par les glandes de Meibomius au bord des paupières. On croyait que cette dernière servait à éviter l'évaporation du liquide lacrymal. Dernièrement, de nouvelles connaissances sur la composition du film lacrymal nous ont permis de comprendre que ces trois couches forment un tout et que la couche lipidique est essentiellement là pour que le film lacrymal se répartisse uniformément sur l'avant de l'œil sans s'effondrer.

Pourquoi souffre-t-on de sécheresse oculaire?

Différents facteurs peuvent entraîner une instabilité du film lacrymal. On sait par exemple que l'air sec des pièces chauffées, les courants d'air ou la climatisation favorisent le problème. Mais la fumée et le travail prolongé sur ordina-

* Dr méd. Panagiotis Kouros, médecin spécialiste en ophtalmologie et chirurgie oculaire à Kilchberg.

teur perturbent aussi le film lacrymal car, lorsqu'on est concentré sur l'écran, on cligne automatiquement moins. Cligner des yeux assure la répartition optimale du film lacrymal sur la partie antérieure du globe oculaire. Le syndrome de l'œil sec apparaît souvent en lien avec une inflammation chronique du bord de la paupière.

Certains médicaments peuvent-ils aussi entraîner une sécheresse oculaire?

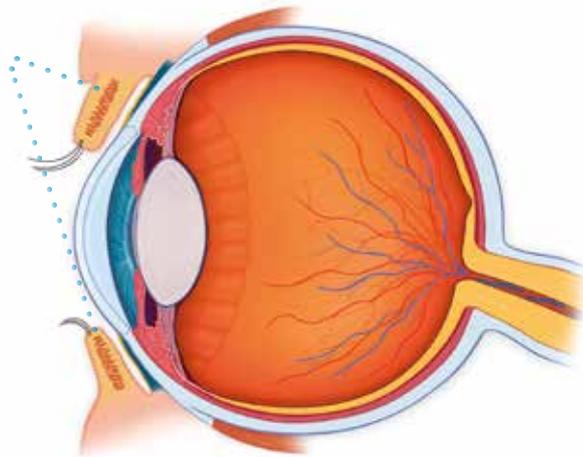
Oui, ils sont même nombreux. La pilule contraceptive, les bêtabloquants ou les préparations à base d'isotrétinoïne prescrites contre l'acné, par exemple, peuvent entraîner une sécheresse oculaire. Certains collyres contre le glaucome peuvent aussi favoriser le problème. Après une opération au laser pour corriger un défaut de vision, et plus particulièrement après un traitement au LASIK, près de la moitié des personnes concernées souffrent de sécheresse oculaire dans les six premiers mois.

Comment cela se manifeste-t-il?

Les symptômes vont d'une sensation d'inconfort à des rougeurs, une sensation de brûlure ou des démangeaisons, voire une vision instable: certaines personnes remarquent soudain que leur vision vacille. D'autres parlent d'une sensation de pression. Paradoxalement, la sécheresse oculaire peut aussi entraîner des larmoiements plus importants avec, parfois, des larmes mousseuses.

Le syndrome de l'œil sec

Glandes de Meibomius



Le syndrome de l'œil sec concerne exclusivement la partie antérieure du globe oculaire. Il n'est pas dû, comme on l'a longtemps supposé, à un manque de larmes, mais dans la plupart des cas à une inflammation chronique du bord des paupières qui perturbe l'excrétion des lipides sécrétés par les glandes de Meibomius.

Qui sont les principales victimes de la sécheresse oculaire?

Le syndrome de l'œil sec touche environ 20% de la population générale. Le problème augmente avec l'âge. Il touche ainsi environ un tiers des quarante ans et plus. Nous manquons malheureusement de données épidémiologiques précises. La sécheresse oculaire touche plus souvent les femmes que les hommes pour des raisons hormonales. Mais ce phénomène n'est pas encore clairement élucidé. On pense qu'un déficit en androgènes – hormones masculines –, pourrait être en cause.

Faut-il traiter la sécheresse oculaire?

Oui, absolument, car quand la cornée n'est plus protégée de manière optimale, cela peut provoquer des dégâts.

Quel traitement recommandez-vous?

Si les symptômes sont légers, un collyre visant à humecter l'œil peut soulager et améliorer le ressenti subjectif de la personne touchée. Mais il y a plus de 100 préparations disponibles dans le commerce. Je recommande de privilégier les produits exempts de chlorure de benzalkonium, car ce conservateur à l'action antibactérienne peut encore renforcer



HYLO CARE® –
DÉJÀ FAIT DU
BIEN À TES YEUX
AUJOURD'HUI ?



www.hylo.ch

Pharma Medica AG
www.pharmamedica.ch

HYLO® WE CARE

les symptômes. Il vaut toujours la peine de vérifier la composition de ces produits. En dehors de cela, je recommande de soigner régulièrement le bord des paupières en cas de sécheresse oculaire.

Comment procéder?

Avant, on pensait que le syndrome de l'œil sec était principalement dû à un manque de larmes. Mais ce n'est généralement pas le cas. On sait aujourd'hui que, dans 80% des cas, le problème vient d'une inflammation chronique du bord des paupières. Cette inflammation entraîne une obstruction des glandes de Meibomius et perturbe l'excrétion normale des lipides. En cas de sécheresse oculaire, je recommande donc à mes patients d'intégrer le soin du bord des paupières dans leur routine quotidienne d'hygiène corporelle, au même titre que le brossage des dents du soir. L'application de compresses chaudes sur les paupières chauffe et fluidifie les sécrétions grasses des glandes de Meibomius, qui en sortent ainsi plus facilement. Avec des doigts propres ou un coton-tige, on massera ensuite les paupières vers leur bord, autrement dit de haut en bas pour la paupière supérieure et de bas en haut pour la paupière inférieure. Les soins du bord des paupières permettent de lutter contre une obstruction plus importante des glandes et de leurs orifices. Vous trouverez en pharmacie diverses préparations et lingettes pour vous faciliter la tâche.

” En règle générale, on évitera les courants d'air. Si vous travaillez toute la journée face à l'ordinateur, le mieux est de faire des pauses en regardant au loin ou – encore mieux – en fermant de temps en temps les yeux dix secondes et en s'efforçant de cligner suffisamment.

Comment se protéger de la sécheresse oculaire?

Ce n'est pas si facile: en hiver, il peut être judicieux d'utiliser un humidificateur dans les pièces chauffées. En règle générale, on évitera les courants d'air. Si vous travaillez toute la journée face à l'ordinateur, le mieux est de faire des pauses en regardant au loin ou – encore mieux – en fermant de temps en temps les yeux dix secondes et en s'efforçant de cligner suffisamment. La sécheresse oculaire est un argument de plus pour arrêter de fumer. Si des médicaments sont à l'origine du problème, il faut interroger son médecin de famille sur les alternatives possibles.

Quand la sécheresse oculaire doit-elle amener chez l'ophtalmologue?

D'une manière générale, je recommande de consulter dès qu'on a l'impression que quelque chose cloche. Si vous avez l'impression de voir moins bien ou si vous avez les yeux rouges, il est aussi conseillé de consulter. Ces symptômes peuvent cacher des maladies oculaires qui ne peuvent être traitées par un simple collyre hydratant. ■

WELEDA

Depuis  1921



YEUX IRRITÉS?

Collyre Euphrasia Weleda

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Weleda SA, Suisse



Om – se relaxer grâce aux plantes

Agitation, irritabilité et sautes d'humeur perturbent vite notre équilibre intérieur, mais les plantes médicinales sont souvent très efficaces pour nous sortir de ce mauvais pas.

Irene Strauss, pharmacienne

Quand la course du quotidien met nos nerfs à rude épreuve, mieux vaut ne pas tarder à s'en préoccuper, prendre au sérieux les signaux d'alerte de notre corps et y remédier à temps. Les possibilités d'y parvenir ne manquent pas. On peut notamment compter sur la phytothérapie (voir encadré). Mais quelles plantes peuvent-elles contribuer à nous détendre et renforcer notre résistance psychique?

Houblon – le maître brassicole

Comme les amateurs de bière le savent bien, le houblon a une odeur puissante et aromatique et un goût légèrement amer. Ses fleurs abritent un véritable cocktail de substances. À commencer par plus de 150 substances aromatiques différentes déjà identifiées. Les sub-



stances amères présentes dans la résine des fleurs, notamment, présentent un intérêt médicinal. Elles apportent non seulement un équilibre psychique mais apaisent aussi les troubles nerveux de l'estomac. Santé!

Lavande – source de réconfort

Ce n'est pas un hasard si la lavande était déjà appréciée dans l'Antiquité. De nos jours, elle nous envoûte non seulement par son parfum, mais convainc aussi par

ses propriétés calmantes et antispasmodiques. Douleurs abdominales, tensions musculaires, blessures légères, agitation intérieure ou anxiété... les multiples composants de son huile essentielle soulagent bien des maux.

Mélisse – force et douceur

Calmante, anti-inflammatoire, antispasmodique, antivirale contre les herpès-virus et stimulante sur la sécrétion de la bile: non, nous ne parlons pas d'une arme chimique mais d'une plante aussi douce que la mélisse. Un médecin arabe l'aurait introduite en Espagne dès le XI^e siècle dans l'objectif d'égayer le cœur et l'esprit.

Passiflore – la belle

Votre humeur pourrait bien s'améliorer rien qu'à la vue des ravissantes fleurs de

la passiflore. Une centaine de filaments mauves forment une fascinante couronne de rayons concentriques. On utilise non seulement ses fleurs mais aussi toutes les parties aériennes de la plante à des fins médicinales. En tisane ou, mieux encore, sous forme d'extrait, elle rétablit le calme intérieur et atténue les symptômes du stress.

Orpin rose – le vigoureux

Cette plante résistante aux feuilles charnues défie les climats les plus rudes tels que celui de la Scandinavie, de la Sibérie, de l'Amérique du Nord et de la région himalayenne. Ses composants sont aussi fortifiants que sa robustesse pour vivre dans ces régions austères le laisse présager – d'ailleurs, les Vikings l'avaient déjà remarqué. Aujourd'hui, on prête à l'extrait d'orpin rose la capacité d'influer sur divers neuromédiateurs et de réduire la sécrétion des hormones du stress. Il procure ainsi un équilibre intérieur et soulage les symptômes physiques et psychiques tels que la fatigue, la sensation d'épuisement, l'irritabilité et la tension en cas de stress et de surmenage.

Millepertuis – le solaire

Dès l'Antiquité, on recourait à cette plante qui aime le soleil pour la cicatrisation mais aussi contre la diarrhée et la mélancolie. Les Anciens la considéraient même comme une plante magique. Notamment parce que ses fleurs jaunes

Sur les traces de la phytothérapie

La phytothérapie, ou médecine par les plantes, est la plus ancienne méthode existante pour prévenir et traiter les maladies. Le premier traité sur les plantes médicinales aurait été rédigé en l'an 3000 avant J.-C., en Chine. Mais d'innombrables remèdes à base de plantes étaient aussi utilisés dans l'Égypte ancienne, ainsi que par les Perses, les Grecs et les Romains. Le savoir consigné autrefois n'a cessé d'être réévalué et complété jusqu'à notre époque. Aujourd'hui, les vertus curatives de nombreuses plantes ont pu être prouvées scientifiquement.

prennent une teinte rouge dans l'huile. En application externe, cette huile bloque les inflammations cutanées superficielles et accélère la cicatrisation. Administré par voie interne, le millepertuis a une légère action antidépressive et relaxante. Cet effet peut déjà être atteint lorsqu'il est infusé en tisane, mais des préparations prêtes à l'emploi plus fortement dosées auront un effet plus fiable.



Valériane – la soporifique

La valériane est indiquée contre les symptômes de stress légers, la tension nerveuse et les troubles du sommeil d'origine nerveuse sans cause organique. Malgré des recherches

intensives, on n'a toujours pas clairement élucidé quels composants expliquent son action. On sait toutefois que certaines de ces substances se lient aux mêmes récepteurs que les somnifères et les calmants.

Chocolat – l'allié des nerfs

«Une minute!», me direz-vous, «que vient faire le chocolat au milieu de toutes ces plantes médicinales?» N'oubliez pas que nous devons d'abord ce formidable plaisir gourmand au cacao. Ce n'est pas pour rien que son nom latin est *Theobroma cacao*, en sachant que «theobroma» veut dire «nourriture des dieux». Et personne ne dira le contraire: en période de stress, quelques morceaux de chocolat sont un cadeau du ciel! ■



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.

La vitalité au rendez-vous!

Quel moteur nous pousse à toujours nous surpasser et à affronter les difficultés avec courage? La passion? Les émotions? L'amour? Quelle que soit la réponse: nos nerfs font partie de la solution. Et les champignons vitaux?

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie et thérapeute en relaxation

Les champignons sont des organismes fascinants, presque mystiques: ils ne font pas partie, comme on le pense souvent, du monde des plantes mais sont, du fait de leurs particularités biologiques, des «organismes mixtes» parmi les êtres vivants. Et ce n'est pas la seule chose qui les rend exceptionnels: ils passent aussi pour des aliments sains, qui nous apportent relativement beaucoup de vitamine D naturelle («vitamine de la motivation»), dont nous avons tant besoin en hiver. Ils ont en outre la capacité d'absorber des polluants comme les métaux lourds et contribuent ainsi à l'équilibre écologique. En médecine traditionnelle chinoise, les «champignons vitaux», comme on les appelle et que l'on commence tout juste à découvrir chez nous en Europe, sont déjà utilisés depuis des siècles contre un grand nombre de «maladies de civilisation».

Pourquoi des champignons vitaux?

Les champignons qui ont une teneur particulièrement élevée en polysaccha-

” Comme le cordyceps favorise l'élimination rénale des toxines, il est recommandé de boire beaucoup d'eau plate pendant toute la durée du traitement.

rides bénéfiques pour la santé et en de nombreux autres nutriments essentiels et substances actives sont appelés «champignons vitaux». Comme la plupart de leurs représentants viennent d'Asie, où ils sont à peine suffisamment présents dans la nature, ils sont généralement cultivés en champignonnière ou en laboratoire stérile. Les champignons vitaux sont considérés comme des «adaptogènes», qui aident l'organisme à mieux s'adapter aux situations de stress. Puisque, comme chacun sait, le stress peut aussi rendre malade, les champignons vitaux sont aussi recommandés dans un but prophylactique. On les

trouve sous forme liquide, de capsules ou de poudre, selon les préférences de chacun. Les extraits sont utilisés à des fins thérapeutiques contre certains troubles existants; les préparations utilisant le champignon entier à des fins préventives et de renforcement général.



Le reishi, champignon de l'immortalité

Le reishi est certainement le plus connu des champignons vitaux. Autrefois, il valait son pesant d'or et est considéré comme le «remède universel» des champignons vitaux. Il est réputé pour renforcer le cœur et la circulation, stimuler l'irrigation, lutter contre l'inflammation et nettoyer le foie. Il est considéré comme un piègeur de radicaux libres au rôle cytoprotecteur, utilisé comme fortifiant et vanté comme «remède anti-âge» naturel.



Agaricus blazei Murrill, le champignon du soleil

Cet agaric est certes le champignon vital découvert le plus récemment, mais les études scientifiques qui lui ont été consacrées ont déjà donné des résultats. Plus encore que les autres champignons viraux, il régule le système immunitaire et est utilisé en complément des traitements contre le cancer. Il est également utile en cas de faiblesse du système immunitaire comme dans les allergies et les maladies auto-immunes et serait capable d'atténuer certains effets indésirables de la chimiothérapie comme le manque d'appétit et la chute des cheveux. Compte tenu de son action puissante et complexe sur le système immunitaire, il ne doit toutefois pas être pris de manière prolongée en l'absence de symptômes.



Cordyceps sinensis, le champignon de la sensualité

Le cordyceps est un champignon très précieux, car la demande est largement supérieure à l'offre. Au prix de 25 000 dollars le kilo, il est même plus cher que la

Risques et effets indésirables

Du fait de leur carapace de chitine naturelle, les champignons viraux ne sont pas forcément faciles à digérer. Pour prévenir les nausées, il faut habituer lentement le corps à leur ingestion en les introduisant progressivement et en s'approchant petit à petit de la dose journalière sur plusieurs jours. Si vous avez l'estomac sensible, il est conseillé de les prendre pendant les repas. Les champignons viraux ont en général une action détoxifiante et légèrement anticoagulante, qu'il faut prendre en compte en cas de maladies ou de traitements concomitants. Parlez-en avec votre médecin traitant.

truffe. Qu'il soit si convoité en raison de ses propriétés stimulantes sur la libido ou parce qu'il améliore l'endurance des sportifs (et pas que) et augmente les performances, c'est à chacun d'en juger. En tout cas, il a montré un intérêt dans les maladies pulmonaires et rénales et est également utilisé contre les troubles de l'humeur. Comme le cordyceps favorise l'élimination rénale des toxines, il est recommandé de boire beaucoup d'eau plate pendant toute la durée du traitement.

Hericium, l'allié du tube digestif

L'héricium ressemble à une éponge blanche chevelue et occupe une place à part parmi les champignons viraux, et pas seulement à cause de son apparence. Son plus gros atout est son action réparatrice sur les muqueuses gastrique et intestinale, avec une influence positive en cas d'ulcère gastrique, de gastrite, d'œsophagite et de brûlures d'estomac. On lui prête en outre une action calmante, de régénération des nerfs et favorable sur le sommeil. Il a aussi un effet harmonisant sur les conséquences des



facteurs de stress internes et externes, ce qui en fait un précieux allié en nutrition et en relaxation.

Une question de qualité

Les champignons viraux commencent seulement à être plus connus en Suisse depuis quelques années. On manque encore d'études cliniques de grande ampleur, mais de nombreux rapports d'expérience personnelle et recherches scientifiques montrent la vaste palette de problèmes de santé contre lesquels les champignons viraux pourraient, à l'avenir, être utilisés avec de plus en plus de succès. Un scepticisme de bon aloi s'impose: tournez-vous impérativement vers des fournisseurs contrôlés proposant des produits de qualité supérieure dont le taux de résidus a été testé (métaux lourds, pesticides, radiations) afin de ne pas faire plus de tort que de bien à votre santé. ■



Ma solution en
cas de pollens

LianGu Mushroom Capsules Champignons viraux

Agaricus – Reishi

Nicola Spirig
Championne olympique et
vice-championne olympique
de triathlon



- Harmonisent l'organisme
- Augmentent la capacité de résistance
- Pour un bien-être durable

Yeux et phytothérapie

Pour les jardiniers, même les plantes ont des yeux. Mais quelles plantes médicinales peuvent nous aider à garder des yeux en bonne santé et à soulager les inflammations ?

Rebekka Thöni Tobler, pharmacienne FPH en officine et homéopathe

L'amour ne voit pas avec les yeux mais avec l'âme, écrivait William Shakespeare. Nos yeux sont influencés par de nombreux facteurs, comme peu d'autres organes peuvent l'être. Rechercher la cause des problèmes oculaires n'est pas toujours simple – mais certaines plantes peuvent les soulager.

Conjonctivite

La conjonctivite fait partie des maladies oculaires les plus fréquentes: elle se caractérise par une rougeur oculaire et un œdème de la conjonctive, qui s'accompagnent parfois de larmoiements et d'une sensibilité à la lumière. Chez l'adulte, il s'agit souvent d'une conjonctivite virale (sécrétions aqueuses) tandis que, chez l'enfant, des bactéries sont souvent incriminées (formation de croûtes jaunes purulentes). En premier recours, on peut recommander de rincer l'œil plusieurs fois par jour avec du thé noir ou du sérum physiologique. Puis, un collyre homéopathe à l'euphrase et à la belladone ou à l'échinacée et au quartz peut aider. On évitera aussi si possible la lumière artificielle et le vent. Si des douleurs, une perte de vision ou une vision floue apparaissent, direction l'ophtalmologue.

” Nos yeux sont influencés par de nombreux facteurs, comme peu d'autres organes peuvent l'être.

Orgelet (hordéole)

Un orgelet est une inflammation purulente des glandes palpébrales. La plupart du temps, elle est attribuable à une infection bactérienne par des staphylocoques. Des compresses chaudes à l'euphrase ou au thé noir sur l'œil ont une action anti-inflammatoire. À appliquer trois à quatre fois par jour. En homéopathie, tournez-vous vers une dose unique d'Apis 30 CH (si les tissus voisins sont gonflés), de Staphisagria 30 CH (si les symptômes touchent plutôt la paupière inférieure), de Pulsatilla 30 CH (s'ils touchent plutôt la paupière supérieure) ou d'Hepar sulfuris 30 CH (en présence de pus ou d'une douleur comme une écharde). Si l'orgelet ne disparaît pas en quelques jours, il faut consulter un ophtalmologue, car un abcès palpébral (infection caractérisée par un œdème, une rougeur, des douleurs et de la fièvre) pourrait se développer.

Chalazion

Le chalazion est dû à l'obstruction d'origine non infectieuse d'une glande de Meibomius (glande sébacée du bord de la paupière). Contrairement à l'orgelet, le chalazion n'est pas douloureux. Il s'agit d'un problème bénin qui guérit généralement spontanément en quelques semaines. Pour soutenir la guérison, vous pouvez appliquer des compresses humides et chaudes plusieurs fois par jour. En homéopathie, l'administration de Calcium fluoratum 12 DH deux fois par jour peut aider.

Deux plantes importantes en ophtalmologie

L'euphrase (*Euphrasia officinalis*)

Comme son nom de casse-lunettes le laisse présumer, elle est utilisée contre différents problèmes oculaires, en phytothérapie, en spagyrie et en homéopathie. Ce lien avec les yeux existe dans presque toutes les langues européennes. L'euphrase est utilisée en phytothérapie et en spagyrie en cas de conjonctivite, d'inflammation du bord de



la paupière, d'orgelet, de larmolement et d'inflammation oculaire, y compris dans le rhume des foins. Elle a une action antibactérienne, antalgique et anti-inflammatoire. En homéopathie, l'euphrase est utilisée en cas d'inflammation oculaire caractérisée par des sécrétions irritantes, une sensation de brûlure et un gonflement du bord des paupières (déclenché par le vent), et en cas de sensibilité à la lumière (surtout artificielle).

Compresses oculaires: procurez-vous en pharmacie les parties aériennes séchées de l'euphrase. Mettez-en une cuillère à soupe dans un filtre à thé, versez dessus 250 ml d'eau bouillante et laissez infuser dix minutes. Couchez-vous sur le dos, imbinez deux compresses d'infusion chaude et placez-les sur vos yeux fermés. Laissez agir quinze minutes. Procédez ainsi une fois par jour, de préférence le soir.

Spray spagyrique: certaines pharmacies élaborent même des mélanges personnalisés selon les symptômes. Prenez trois pulvérisations plusieurs fois par jour dans la bouche. Vous pouvez aussi en pulvériser

” En ophtalmologie, on tire parti de la haute teneur en tanins du thé noir pour leurs effets anti-inflammatoires et antiprurigineux.

un peu sur un coton pour nettoyer vos yeux ou l'utiliser sur une compresse.

Homéopathie: en cas de symptômes aigus, prenez une prise unique de cinq à sept globules d'Euphrasia 30 CH, p. ex. en cas de conjonctivite déclenchée par le vent ou de rhume des foins avec les yeux qui brûlent. De nombreux collyres contiennent de l'euphrase sous forme homéopathique et s'utilisent en cas de sécheresse, d'irritation, ou d'inflammation oculaire et de symptômes allergiques.

Le thé noir (*Camellia sinensis*)

Le théier *Camellia sinensis* est originaire d'Extrême-Orient et donne l'infusion d'agrément la plus consommée chez nous. En ophtalmologie, on tire parti de



la haute teneur en tanins du thé noir pour leurs effets anti-inflammatoires et antiprurigineux.

Hygiène palpébrale: versez de l'eau bouillante sur du thé noir et laissez infuser au moins dix minutes pour en extraire les tanins. Imbinez-en des disques de coton et utilisez-les pour nettoyer vos yeux de l'extérieur vers l'intérieur. Cette hygiène du bord des paupières constitue un traitement de base efficace des problèmes oculaires. Elle est utile en cas d'inflammation du bord des paupières, mais aussi d'irritation oculaire ou de dysfonctionnement des glandes de Meibomius, les glandes sébacées qui bordent les paupières. Vous pouvez aussi utiliser le thé noir en compresses (voir l'euphrase). ■

SOULAGER NATURELLEMENT AVEC L'EUPHRAISE

Similasan



L'euphrase, ou casse-lunettes, est un remède homéopathique fréquemment utilisé en ophtalmologie. En plus de l'euphrase, les gouttes pour les yeux Similasan contiennent d'autres composants (complexe aux 3 substances actives) spécialement adaptés à l'indication. **EYEPHRASIA plus** — plus que de l'euphrase.

Similasan gouttes des yeux — éprouvé depuis 1986 — fabriqué en Suisse.

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



N'attendez pas!

Il est normal d'entendre moins bien avec l'âge. Mais ce n'est pas une raison pour se résigner sans chercher à comprendre d'où vient le problème, nous dit un spécialiste. Car, outre l'appareillage, d'autres méthodes peuvent aider.

Andrea Söldi

La surdité est communément associée à l'âge. La détérioration de l'audition est-elle inévitable chez les seniors?



Dr méd.

Stefan Schumacher*:

oui, il s'agit d'une usure normale. Nous naissons avec environ 14 000 cellules ciliées dans la cochlée. Elles transforment les ondes sonores en impulsions nerveuses qu'elles transmettent au cerveau. Mais elles ne peuvent pas se régénérer et leur nombre diminue constamment avec l'âge. Au début, on ne perçoit plus les sons aigus, puis de moins en moins les fréquences plus basses. La rapidité à laquelle ce processus progresse dépend des habitudes de vie, mais est aussi en partie héréditaire.

Dans quelle mesure le bruit est-il responsable?

Le bruit fatigue les cellules ciliées. Et provoque parfois des dommages irréversibles. Les bruits qui résonnent comme celui du métal sur le métal ou le claque-

” À mon cabinet, je ne vois plus que rarement des jeunes avec des lésions auditives.

ment de la culasse d'un fusil d'assaut sont particulièrement problématiques. Les anciens mécaniciens qui ont aujourd'hui plus de 70 ans, par exemple, sont davantage touchés. Car, autrefois, les normes de protection contre le bruit étaient encore beaucoup moins strictes qu'aujourd'hui. Mais, au-delà de 85 décibels, le bruit continu sur un chantier ou dans les lieux où l'on joue de la musique est aussi très éprouvant.

Avec l'accroissement de la population et la société qui tourne 24h/24, notre environnement est de plus en plus bruyant. Les problèmes auditifs sont-ils en recrudescence?

Non, au contraire. À mon cabinet, je ne vois plus que rarement des jeunes avec des lésions auditives. Grâce aux campagnes de prévention, les gens sont mieux informés et se protègent, par

exemple avec des bouchons d'oreille ou des casques spéciaux. Dans le monde du travail, les choses vont dans le bon sens: aujourd'hui, moins de gens travaillent dans l'industrie; les machines sont devenues plus silencieuses et les protections auditives meilleures. De plus, les seuils légaux ont été renforcés, notamment dans les lieux de concert et les boîtes de nuit.

Vous traitez donc surtout des personnes âgées?

Pas seulement. Les enfants constituent le deuxième plus grand groupe de patients. Si le processus de vieillissement affecte surtout l'oreille interne, les problèmes d'audition des plus jeunes viennent plus souvent de l'oreille moyenne. Par exemple à cause d'une inflammation ou d'amygdales trop volumineuses qui peuvent rétrécir, voire obstruer complètement le canal entre l'oreille moyenne et la région rhinopharyngée et, par conséquent, perturber l'aération de l'oreille moyenne. La pression n'est plus bien équilibrée et l'oreille moyenne devient sujette aux inflammations. La solution passe généralement par des produits décongestionnants

* Le **Dr méd. Stefan Schumacher** est spécialiste en oto-rhino-laryngologie et exerce en cabinet à Winterthour.



mais il faut parfois une petite intervention pour améliorer cette aération.

Existe-t-il encore d'autres causes de troubles auditifs?

Oui, par exemple les maladies des osselets ou les accidents qui entraînent une lésion du tympan. Une méningite ou une forte détonation peuvent aussi endommager l'oreille interne. L'obstruction du conduit auditif, le plus souvent suite à un bouchon de cérumen, peut aussi affecter l'audition.

Il paraît que le stress pourrait aussi favoriser les problèmes auditifs. Qu'en pensez-vous?

C'est seulement vrai pour ce qu'on appelle la «surdité brusque». Pratiquement tous mes patients concernés ont vécu un stress physique ou psychique. On ne connaît pas d'autre cause à cette perte soudaine de l'audition qui est souvent unilatérale. On suppose que les hormones du stress resserrent les vaisseaux qui irriguent l'oreille interne, ce qui peut entraîner une perte d'audition ou des acouphènes sous forme de sifflement permanent parfois très gênant. D'ailleurs, le lien entre stress et problèmes

» Avant, les bruits environnementaux étaient aussi amplifiés mais les appareils modernes sont capables de différencier les bruits utiles et ceux qui nuisent à l'audition.

auditifs transparait aussi dans le langage populaire: ne dit-on pas en effet qu'on en a «par-dessus les oreilles»?

Les médias vantent souvent les mérites de l'entraînement auditif. Est-ce que ça fonctionne?

Oui, dans une certaine mesure. Il ne s'agit pas de restaurer les cellules ciliées de l'oreille interne mais d'exercer le traitement et la perception des sons dans le cerveau. Ces programmes d'exercices qu'on peut réaliser à la maison font par exemple travailler la compréhension de la parole, les facultés de mémorisation et la concentration. C'est surtout utile pour les personnes isolées, qui n'ont plus autant de stimulus auditifs, de bruits et de discussions au quotidien. Elles peuvent ainsi lutter contre la réduction des connexions nerveuses.

Qu'est-ce que les appareils auditifs peuvent nous apporter?

Ils deviennent de plus en plus performants. Les personnes touchées portent aujourd'hui de vrais ordinateurs miniatures dans l'oreille. Avant, les bruits environnementaux étaient aussi amplifiés mais les appareils modernes sont capables de différencier les bruits utiles et ceux qui nuisent à l'audition. Ils reconnaissent par exemple les signaux vocaux et les amplifient alors qu'ils atténuent les sons irréguliers. Ils peuvent même transformer des sons aigus en sons plus graves, pour que les personnes âgées puissent les percevoir, ou amplifier davantage les sons aigus que les sons graves.

Peut-on donc proposer une solution à toutes les personnes qui ont des problèmes auditifs?

Presque. Mais l'important est de ne pas trop traîner. Car quand les signaux acoustiques transmis au cerveau deviennent plus faibles, les synapses disparaissent. Quand on en est déjà arrivé là, même le meilleur des appareils n'apportera pas d'amélioration significative. ■

ProSens® Spray nasal protect & relief (décongestionnant) pour un nez libéré

ProSens® Spray nasal protect & relief décongestionnant ne dégage pas seulement naturellement le nez bouché par osmose, mais forme en plus un film protecteur grâce à la Carragelose (extrait d'algues rouges).

- Pour une utilisation à long terme
- Aucun risque de dépendance
- Aussi pour les enfants de plus d'un an, les femmes enceintes et les femmes qui allaitent
- Sans agents conservateurs, végane, sans lactose ni gluten

ProSens exerce un effet purement physique et n'a aucun effet sur le métabolisme.

Obtenez dès maintenant votre bon pour le **Spray nasal ProSens® protect & relief** sur: www.prosens.ch

Prosens.gebro



Quelque chose dans l'air...

Les premiers rayons de soleil nous réchauffent à peine qu'ils volent déjà par millions avec la même mission: la pollinisation. En avril, c'est «alerte aux pollens», car le bouleau très allergisant est en fleurs. Sonja Hartmann, experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse, nous dit pourquoi les pollens sont de vraies merveilles de la nature – non sans effets indésirables pour les allergiques.

Petra Kollbrunner, aha! Centre d'Allergie Suisse

Les températures douces, les jours qui rallongent, le soleil, enfin! Tout le monde s'en réjouit. Ou presque. Car, pour beaucoup, le retour du printemps est aussi celui des gouttes pour les yeux, des mouchoirs et du spray nasal. «Environ deux millions de Suisses souffrent d'une allergie au pollen», précise Sonja Hartmann, d'aha! Centre d'Allergie Suisse. Mais qu'est-ce qui nous chatouille exactement les narines et les yeux? Faits et chiffres sur les pollens.

Minuscules et innombrables

Avec une forme sphérique de 10 à 150 micromètres de diamètre – soit seulement un centième de millimètre – et, selon les espèces, diverses anfractuosités et orifices, les pollens sont les cellules reproductrices mâles des plantes à fleurs. Ils sont dispersés par le vent, l'eau ou les animaux pour féconder les fleurs femelles. Voilà pour le côté botanique. «Ce sont surtout les plantes anémophiles (dont le pollen est transporté par le vent) qui provoquent les allergies», souligne la spécialiste. Elles produisent en effet des quantités énormes de pollens pour s'assurer qu'une petite partie parviendra au

” Environ deux millions de Suisses souffrent d'une allergie au pollen.

but. Car ils s'égareront souvent sur le trajet, par exemple dans nos yeux et notre nez. Une fois sur les muqueuses, ils libèrent des lipides, des glucides et des protéines. Comme l'explique Sonja Hartmann: «Certaines de ces protéines peuvent déclencher une réaction allergique. Le système immunitaire produit des anticorps et les muqueuses libèrent de l'histamine, ce qui provoque des œdèmes et des inflammations locales.» Résultat: on éternue, on a le nez qui coule et les yeux qui pleurent.

Résistant au froid, l'aulne pourpre

Noël approche et votre nez chatouille. Est-ce le premier signe d'un refroidissement? «Possible – ou alors ce sont déjà les pollens de l'aulne pourpre.» Cet arbre non originaire de Suisse a été beaucoup planté dans les villes du fait de sa bonne résistance au climat. Quand l'hiver est

doux, il commence à fleurir dès décembre. Pour vous soulager, misez alors sur un antihistaminique plutôt que sur une tisane contre les refroidissements.

Précoce, le noisetier

En début d'année, dès que les températures dépassent cinq degrés pendant quelques jours, le noisetier libère ses pollens. «Avec le changement climatique, les hivers sont plus doux et le noisetier fleurit deux à trois semaines plus tôt qu'il y a trente ans», affirme l'experte. Pour de nombreuses victimes du rhume des foins, c'est la double peine: si vous êtes allergique aux arbres à floraison précoce comme le noisetier et le bouleau, vous avez de fortes chances d'avoir une allergie alimentaire secondaire, une «allergie croisée». Une bouchée de pomme et c'est alors toute la bouche qui démange. En effet, «les allergènes

présents dans certains aliments ont une structure si proche de celle de certains pollens que le système immunitaire y réagit aussi.» Les réactions aux fruits à pépins et à noyau, noix, amandes, tomates, carottes, céleris, mangues, avocats, fenouils, kiwis et litchis sont caractéristiques de ce genre de réaction.

Le cauchemar des allergiques, le bouleau

Ses pollens sont très petits, très allergisants et présents en masse tous les deux ans: le bouleau fleurit en avril et peut produire jusqu'à 100 millions de grains de pollen par an. «Quand on pense que 70 grains de pollens de bouleau par mètre cube peuvent déjà provoquer une réaction intense, les personnes touchées ont intérêt à bien se protéger», conseille Sonja Hartmann. Mais elles ont probablement déjà pris les devants. Car la plupart ont déjà dû s'armer contre le noisetier et l'aulne. «Toutes ces espèces ont un allergène principal très similaire», explique la spécialiste.

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.**

La **brochure «Allergie au pollen»** et le **«Guide des pollens»** d'aha! Centre d'Allergie Suisse réunissent de précieuses informations. Commandez-les en envoyant un e-mail à **info@aha.ch** ou en téléphonant au **031 359 90 00.**



Le cachotier, le frêne

Quand on a les yeux qui pleurent entre mars et mai, on a tendance à incriminer le bouleau. Et l'on oublie souvent que le frêne fleurit à la même époque. Cette fausse supposition a-t-elle des répercussions? «Être allergique au frêne ou au bouleau ne fait pas de différence en termes de traitement», rassure l'experte. Mais l'avis d'un(e) allergologue ou d'un(e) spécialiste reste utile. Le frêne appartenant à la famille des oléacées, ses pollens ont une structure très proche de celle de l'olivier, du lilas, du troène, du forsythia et du jasmin. Il est donc possible que les allergiques au frêne réagissent aussi à ces autres espèces. «Ils doivent donc emporter leurs médica-

ments s'ils voyagent dans des régions où l'olivier est répandu.»

Championnes toutes catégories: les graminées

Environ 70 % des allergiques aux pollens réagissent aux graminées, dont la haute saison s'étend de mai à juin, mais qui peuvent fleurir jusqu'à l'automne. «La floraison des graminées survient elle aussi une dizaine de jours plus tôt qu'il y a quarante ans», rapporte l'experte. Il est presque impossible d'échapper à leurs pollens: ils voyagent loin avec le vent et on les retrouve même en altitude. Sur la Zugspitze, à 2600 m au-dessus du niveau de la mer, l'Université technique de Munich a pu les mettre en évidence – alors

Sourire au printemps sans rhume des foins.

zeller rhume des foins – procure une amélioration sensible de l'état général en cas de rhume des foins.

MÉDICAMENT À BASE DE PLANTES.

ANTI-ALLERGIQUE.



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

zeller

zeller rhume des foins



même que très peu d'herbes y poussent. Autre ombre au tableau en été: le smog provoqué par le trafic routier peut rendre les pollens encore plus allergisants à cause des oxydes d'azote et de l'ozone. Et les polluants atmosphériques irritent encore plus les voies respiratoires.

Redoutable ambroisie

Onze grains de pollen d'ambroisie par mètre cube d'air suffisent déjà à déclencher une réaction. Le pire dans tout cela: un seul pied d'ambroisie produit des millions de ces pollens très agressifs. Selon Sonja Hartmann, «c'est surtout en août et en septembre que les pollens de cette plante néophyte originaire d'Amérique du Nord provoquent des symptômes allergiques sévères, voire de l'asthme». En Suisse, huit pour cent de la population y est sensible, mais cette proportion grimpe à 21% chez les personnes ayant déjà une allergie au pollen. L'ambroisie à feuilles d'armoise est surtout présente dans



le canton de Genève, l'ouest du canton de Vaud et dans le Tessin. Considérée comme plante indésirable particulièrement dangereuse, elle fait l'objet d'une obligation de déclaration et de lutte depuis 2006.

Le rhume des foins exige une prise en charge

L'allergie au pollen ne doit pas être prise à la légère. «Cette maladie inflammatoire

chronique exige l'avis d'un(e) allergologue pour être correctement prise en charge», prévient Sonja Hartmann. En l'absence de traitement, elle peut dégénérer en asthme allergique. L'experte le rappelle: «Le traitement repose sur les antihistaminiques sous forme de collyres, de sprays ou de comprimés, éventuellement en association avec des corticoïdes.» On peut aussi s'attaquer à la cause de l'allergie au pollen à l'aide de la désensibilisation. ■

Conseils en cas de rhume des foins

- Aérez seulement brièvement, par intermittence.
- Lavez-vous les cheveux le soir avant le coucher.
- Déshabillez-vous et laissez les vêtements portés hors de la chambre à coucher.
- Ne mettez pas votre linge à sécher en plein air.
- Lorsqu'il fait beau et venteux, ne sortez que brièvement à l'air libre.
- Portez systématiquement des lunettes de soleil.
- Rincez-vous le nez matin et soir avec un spray à l'eau de mer ou du sérum physiologique.
- Suivez les concentrations polliniques sur www.pollenundallergie.ch ou grâce à l'appli «Pollen-News».

Éternuez moins, respirez mieux.



- Pour le rhume des foins et des affections-allergiques
- Agit rapidement (en une heure)
- Prise indépendante des repas
- À partir de 6 ans

- Contre les rhumes de diverse nature
- Effet décongestionnant
- Sans conservateurs



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

Chaud-froid, chaud-froid

Les douches écossaises sont réputées pour activer la circulation et mettre de bonne humeur. Est-ce fondé? Cette pratique a-t-elle un réel intérêt pour la santé ou est-ce juste une satisfaction pour ceux qui veulent toujours se surpasser?

Irene Strauss, pharmacienne

Si, après une longue douche bien chaude, vous avez déjà tourné le mitigeur sur le froid, vous connaissez le frisson et l'excitation qui peut en résulter. Souvent, cette sensation glacée n'est supportable qu'à grand renfort de cris sonores et l'on se sent ensuite plus que revigoré(e). Cet effet stimulant s'explique par l'impact du contraste de température sur la circulation sanguine. Si l'eau chaude dilate les vaisseaux et a ten-

dance à faire stagner le sang et baisser la tension, l'eau froide augmente le tonus artériel et donne un coup de fouet à la circulation. L'important changement de température peut en outre stimuler la sécrétion d'hormones du bonheur comme les endorphines, ce qui peut avoir un effet positif sur l'humeur à court terme. Il est recommandé de procéder à deux cycles complets en commençant toujours par le chaud. Pour le petit coup

de frais, commencez par l'extérieur de la jambe droite, remontez jusqu'à la hanche et redescendez jusqu'aux orteils. Recommencez avec la jambe gauche puis passez au dos de la main droite, remontez jusqu'à l'épaule et redescendez jusqu'à la paume et faites de même du côté gauche. Les plus aguerris peuvent terminer par le dos et la tête. ■

L'univers des soins écologiques Eduard Vogt



- ✓ rechargeable
- ✓ sans microplastique
- ✓ végane
- ✓ swiss made



Disponible
dans votre
pharmacie

EDUARD VOGT
O R I G I N

Une discipline très variée

L'urologue n'est pas un médecin réservé aux hommes. De nombreuses femmes se tournent aussi vers ce spécialiste, par exemple pour traiter des calculs ou une incontinence. Chez l'homme, les problèmes de prostate sont un motif de consultation fréquent.

Fabrice Müller

On le sait peu mais l'urologie fait partie des spécialités de l'un des plus grands centres d'oncologie. Pas si étonnant vu le nombre de cancers de la prostate, de la vessie, du rein et des testicules, comme nous l'explique le **PD Dr méd. Bernhard Kiss**, médecin-chef de la Clinique universitaire d'urologie de l'Inselspital de Berne. Le cancer de la prostate fait partie des cancers les plus fréquents. Selon la Ligue contre le cancer, 6100 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année en Suisse, ce qui en fait le cancer le plus diagnostiqué chez l'homme. La prostate fait partie des organes sexuels masculins internes. Elle se situe sous la vessie et enserme la partie supérieure de l'urètre. L'urologue recom-

” 6100 nouveaux cas de cancer de la prostate sont diagnostiqués chaque année en Suisse.

mande de se soumettre à un examen de dépistage à 50 ans pour pouvoir réagir à temps en cas de tumeur maligne. «Il y a souvent un contexte familial, avec un père ou un frère déjà touché par ce cancer.» Le cancer de la prostate peut se manifester par la présence de sang dans l'urine, des difficultés à la miction, des infections urinaires ou une incontinence. Son traitement exige généralement une opération, une radiothérapie ou une chimiothérapie.

Une tumeur dans la vessie

Autre cancer pris en charge en urologie: le cancer de la vessie. Le tabagisme est ici le plus grand facteur de risque. Mais des contacts professionnels fréquents avec certaines substances chimiques augmentent aussi le risque. Les hommes

sont environ trois fois plus touchés que les femmes.

Une maladie de l'opulence

Autre champ de compétences de l'urologie: le traitement des calculs. Selon le Dr Bernhard Kiss, c'est d'ailleurs, en nombre, la plus grande part de son activité. Il englobe le traitement chirurgical comme le traitement par ondes de choc et le traitement aigu médicamenteux des calculs rénaux, vésicaux et urétéraux. De nos jours, les calculs rénaux et urétéraux font typiquement partie des «maladies de l'opulence». Jusqu'à dix pour cent des Suisses ont un risque de présenter un calcul au cours de leur vie. Les hommes sont deux fois plus souvent touchés que les femmes. La sédentarité, une mauvaise alimentation et des apports



Le **PD Dr méd. Bernhard Kiss** est médecin-chef de la Clinique universitaire d'urologie de l'Inselspital de Berne (www.insel.ch).

NOUVEAU

Plus de discrétion pour la même sécurité.

” Un peu moins de la moitié de nos patients sont des femmes, qui nous consultent par exemple pour une incontinence, des calculs rénaux ou vésicaux ou une tumeur des voies urinaires.

hydriques insuffisants font partie des principaux facteurs de risque.

Un peu plus d'hommes que de femmes

Enfin, l'urologie fonctionnelle représente le troisième grand champ de compétences de cette discipline. Dans ce contexte, le Dr Bernhard Kiss et ses collègues s'occupent de problèmes tels que les troubles fonctionnels de la vessie, la rétention d'urine, l'hypertrophie bénigne de la prostate et l'incontinence. Même si les urologues sont en quelque sorte considérés comme les «gynécologues des hommes», cette comparaison a ses limites, relève le Dr Kiss, car «un peu moins de la moitié de nos patients sont des femmes, qui nous consultent par exemple pour une incontinence, des



Des échantillons gratuits dans votre pharmacie et parapharmacie !

Les nouvelles **TENA Lady Discreet Extra** et **Extra Plus** sont désormais plus minces à l'avant et à l'arrière et offrent **encore plus de confort et de discrétion pour la même sécurité***. Ceci grâce à la zone unique **instaDRY™**, qui absorbe et capture rapidement le liquide.

Testez maintenant : échantillons gratuits dans votre pharmacie ou parapharmacie ou en appelant la hotline **TENA 08 40 - 22 02 22**

0.08 CHF/minute, les tarifs de la téléphonie mobile peuvent varier. Les appels ne sont possibles qu'à partir de la Suisse

* Par rapport aux précédentes TENA Lady Extra et Extra Plus.

calculs rénaux ou vésicaux ou une tumeur des voies urinaires.»

Problèmes de vessie

L'incontinence est un problème répandu chez les hommes. Le Dr Bernhard Kiss souligne que des fuites urinaires peuvent survenir après une opération de la prostate. Mais les femmes sont aussi souvent victimes de problèmes de vessie, par exemple en conséquence d'une maladie neurologique sous-jacente comme la sclérose en plaque (SEP) ou Parkinson, après un AVC ou pendant et après la grossesse. Dans l'incontinence urinaire, le système parfaitement coordonné des muscles vésicaux, sphinctériens et périnéaux, des nerfs qui les contrôlent et des centres correspondants dans le cerveau et la moelle épinière ne fonctionne plus correctement. On distingue l'incontinence d'effort, déclenchée par exemple par une forte toux, un effort physique ou un fou rire, et l'incontinence par impériosité, dans laquelle la vessie se contracte de manière autonome et déclenche une envie pressante d'uriner.



» Chez les hommes, des fuites urinaires peuvent survenir après une opération de la prostate.

Incontinence d'effort ou par impériosité

Comment traite-t-on l'incontinence? «En cas d'incontinence par impériosité», précise le spécialiste, «le traitement est médicamenteux.» Si cette approche ne donne pas le résultat escompté, la vessie peut être calmée par des injections de botox dans le muscle vésical. Les patients qui souffrent d'incontinence d'effort en revanche se voient généralement prescrire une physiothérapie et une rééducation périnéale – éventuellement

associée à des médicaments. Le plus souvent, la rééducation périnéale suffit pour améliorer la situation. «Chez la femme atteinte d'incontinence d'effort, une intervention chirurgicale impliquant la pose d'une bandelette pour soutenir l'urètre est une autre option importante», précise le spécialiste. L'efficacité de la duloxétine, une substance active ayant des propriétés antidépressives mais aussi stimulantes sur le tonus de l'urètre, en revanche, reste limitée.

Mesures de prévention

Si, selon le Dr Kiss, l'incontinence par impériosité s'installe généralement sans raison, l'incontinence d'effort peut être prévenue par l'éducation périnéale, une activité physique régulière, un poids corporel normal et une alimentation équilibrée. Des apports hydriques réguliers et les exercices de relaxation réduisent aussi le risque d'incontinence d'effort, mais on ne peut entièrement l'éviter. ■

Besoin d'uriner fréquemment?

1 capsule
par jour



Prostasan®

Soulage les symptômes tels que l'urgence urinaire due à un début d'augmentation du volume de la prostate.

Une réponse naturelle



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

Le plein d'énergie pour sortir de l'hiver

Le printemps est enfin là! Quel bonheur quand les jours rallongent, les températures remontent et la nature déborde d'énergie! Et pourtant, vous vous sentez tout sauf plein d'entrain? Il est grand temps de passer en mode énergie maximale!

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Ça vous évoque quelque chose? Alors que le printemps ramène de la vie partout autour de vous et que les autres vous semblent pleins d'ardeur, vous vous sentez extrêmement fatigué(e), abattu(e) et flagada – la fatigue printanière vous tient entre ses griffes. Il s'agit d'un phénomène bénin mais qui peut vraiment gâcher votre quotidien. Mais d'où vient la fatigue printanière?

Hormones et luminosité

Le passage de l'hiver au printemps est un vrai défi pour l'organisme, et ce pour plusieurs raisons. Pendant les mois d'hiver plutôt sombres, il secrète davantage de mélatonine, l'hormone du sommeil, synthétisée dans l'obscurité. Quand les jours rallongent, notre organisme produit davantage de sérotonine – une hormone qui a un effet positif sur l'humeur – et réduit la libération de mélatonine. L'équi-

libre entre la mélatonine, qui favorise le sommeil, et la sérotonine stimulante est perturbé. Avec des répercussions négatives sur la qualité de notre sommeil et une fatigue diurne. Il s'agit donc de rétablir l'équilibre.

Il faut parfois deux à quatre bonnes semaines pour que le ratio entre ces deux substances messagères se stabilise et que nous nous habituions à ce nouveau rythme.



Burgerstein Vitamin B12 Boost

Moins de fatigue, plus d'entrain.

NOUVEAU

Hautement dosée, la vitamine B12 est intéressante en cas d'effort intellectuel et physique intense ainsi que chez les végétariens, car elle est essentiellement présente dans les aliments d'origine animale.

Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

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



Températures en hausse, tension en baisse

Outre les jours plus longs, les températures printanières influencent aussi notre bien-être. Alors que les températures extérieures remontent, nos vaisseaux se dilatent et notre tension baisse, ce qui peut provoquer une fatigue et des étourdissements. On pense aussi que notre alimentation hivernale pourrait jouer un rôle dans la fatigue printanière: pendant la saison froide, nous mangeons souvent plus gras, avec un risque de déficit en vitamines et minéraux. De plus,

on a tendance à rester davantage à l'intérieur sans oser mettre le nez dehors: les activités physiques en plein air se font plutôt rares en hiver. Avec pour corollaires de la fatigue ainsi qu'un manque d'énergie et d'entrain – et le changement d'heure vient encore s'ajouter à la donne. Il est donc urgent de prendre les devants pour lutter contre la fatigue printanière!

Des mesures simples pour plus d'énergie

L'organisme a besoin de temps pour s'adapter au changement de temps, c'est

un fait. Mais quelques mesures simples permettent de le soutenir lors de ce chamboulement. Une alimentation équilibrée, riche en fibres, avec beaucoup de fruits et légumes, permet de retrouver plus vite la forme et de rester en bonne santé. Une activité physique régulière à l'extérieur stimule la circulation et redonne de l'énergie. Profitez au maximum du soleil printanier pour stimuler la production de sérotonine, réduire la libération de mélatonine et soutenir la synthèse de la vitamine D. Buvez suffisamment (environ deux litres par jour)



DÉCONNECTER LES PENSÉES

RÉVEIL REVIGORÉ

RESCUE®

HÄNSELER 
SWISS PHARMA

Hänseler AG, CH-9100 Herisau
<https://www.facebook.com/rescuesuisse>



pour stabiliser la circulation et garder le métabolisme en activité. Les tisanes non sucrées à base de plantes comme le pissenlit ou le bouleau, qui stimulent le foie et les reins et aident l'organisme à se débarrasser des déchets, sont parfaites pour cela. Veillez en outre à dormir et à vous détendre suffisamment pour reprendre des forces.

Remplir les réserves de micronutriments

Les préparations de vitamines et de minéraux de la pharmacie complètent idéalement une alimentation équilibrée. Elles aident à combler les déficits légers en nutriments qui peuvent renforcer les symptômes de la fatigue printanière. L'apport ciblé de vitamines du groupe B renforce les nerfs et stimule le métabolisme. La levure médicinale, également riche en vitamines, minéraux, oligoéléments et acides aminés, peut être utilisée comme fortifiant sous forme de gouttes ou de comprimés.

” Pour se sentir plus en forme à court terme et diminuer la fatigue, on peut aussi se tourner vers la caféine.



Le pouvoir des plantes contre la fatigue et l'épuisement

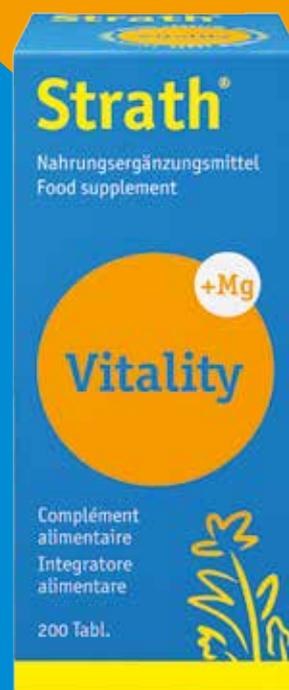
Le monde végétal ne manque pas non plus de ressources contre la fatigue et l'abattement. Les plantes dites «adaptogènes» contiennent des substances naturelles qui améliorent les capacités d'adaptation de l'organisme au stress et le métabolisme énergétique. Le ginseng (*Panax ginseng*) est ainsi utilisé de longue date comme fortifiant; il a fait ses preuves contre la fatigue et l'épuisement et améliore les performances. La racine de l'orpin rose (*Rhodiola rosea*), plante très résistante à l'odeur de rose, est considérée comme une source d'énergie végétale et soutient la concentration et les performances, surtout en période de stress. Enfin, l'éleuthérocoque, ou ginseng sibérien, a aussi des propriétés adaptogènes et est utilisé pour redonner des forces en cas de fatigue et de sensation de faiblesse. Pour pouvoir garantir une posologie et une efficacité constantes, il est recommandé d'utiliser uniquement des préparations standardisées. Vous trouverez les médicaments correspondants en pharmacie.

La caféine requinque

Pour se sentir plus en forme à court terme et diminuer la fatigue, on peut aussi se tourner vers la caféine. Outre les boissons caféinées comme le café et le thé noir, des préparations enrichies à la caféine sous forme de comprimés effervescents ou à sucer peuvent aussi donner un regain d'énergie. Le guarana, plante grimpante de la forêt amazonienne, est une autre source de caféine. Contrairement à celle du café, la caféine présente en grande quantité dans ses graines se libère progressivement, ce qui lui permet d'agir un peu plus longtemps. En association avec d'autres vitamines et minéraux choisis, elle peut offrir un bon remontant et renforcer les capacités de concentration et les performances. ■

Skyper avec son chef.

En jouant avec les enfants.



Le coup de pouce naturel pour calmer les nerfs et lutter contre la fatigue.



Produit Suisse

Le magnésium dans Strath Vitality diminue la fatigue et contribue au fonctionnement normal du système nerveux. 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

Que faire en cas de crise?

Une crise d'épilepsie est brève – et les bons gestes n'ont rien de compliqué. Tout ce qu'il faut savoir sur la question.

Ligue Suisse contre l'Épilepsie

Franchement, sauriez-vous comment réagir si quelqu'un s'écroulait à côté de vous et se mettait à convulser? C'est ce que l'on appelait autrefois une crise de «grand mal». Passeriez-vous votre chemin en espérant que quelqu'un sache quoi faire? Sortiriez-vous votre portable pour faire le 144? Mettriez-vous quelque chose dans la bouche de la personne touchée? Ou filmeriez-vous la scène pour la poster sur Facebook? Rien de tout cela n'est la réaction idéale. Le plus souvent, la crise passe plus vite que le temps nécessaire aux secours pour arriver. La priorité est donc de protéger la personne contre le risque de blessure immédiat (voir encadré). «Avoir les bons réflexes n'a rien de sorcier», affirme Lea

John, elle-même épileptique. «Mais beaucoup de gens ne savent pas quoi faire et détournent le regard.» Ou filment la crise sans aucun respect pour la vie privée – eh oui, ça arrive!

80 000 personnes touchées

L'épilepsie est plus fréquente qu'on ne le pense: elle touche environ une personne sur cent, soit plus ou moins 80 000 personnes en Suisse – parmi lesquelles des sportifs de haut niveau, des scientifiques, des musiciens... Les deux tiers des épileptiques vivent sans ou quasi sans faire de crise. Cinq à dix pour cent de la population fera au moins une crise d'épilepsie au cours de sa vie. L'épilepsie est un trouble fonctionnel du cerveau dans

lequel l'activité électrique bien réglée des cellules nerveuses se dérègle brièvement. Les crises peuvent prendre des formes très différentes – la crise tonico-clonique décrite ci-dessus n'est en aucun cas la plus fréquente, seulement la plus spectaculaire.

Une apparition relativement tardive

En effet, les crises d'épilepsie sont difficiles à identifier et peuvent être confondues facilement avec d'autres symptômes – surtout chez les personnes âgées. Elles apparaissent souvent à un âge déjà avancé: plus de la moitié des cas se déclarent pour la première fois après l'âge de la retraite.

Un regard absent, comme en transe, des bruits de bouche ou le fait de tripoter ses vêtements peuvent aussi être les manifestations d'une crise. Après coup, les personnes touchées sont désorientées et ont besoin d'un moment avant de revenir complètement à elles. Parfois, cette confusion et ces troubles de la mémoire peuvent être confondus avec un début de démence. Il est donc essentiel de chercher à en savoir plus et de demander l'avis d'un neurologue.

La bonne nouvelle: la plupart des épilepsies se traitent bien à l'aide de médicaments, même s'il faut les prendre de manière prolongée. «Nous sommes des gens comme les autres», souligne Lea John, «nous avons juste une maladie.»

Les bons réflexes face à une crise d'épilepsie

1. Pour éviter que la personne ne se blesse

- Placez quelque chose de mou sous sa tête.
- Ne lui mettez rien entre les dents.
- Desserrez ses vêtements.
- Éloignez les objets auxquels elle pourrait se cogner.

2. Appelez les secours seulement si...

- la personne est blessée ou
- les convulsions durent plus de trois minutes.

3. Après la crise

- Placez la personne en position latérale de sécurité.
- Restez à ses côtés.

Vous trouverez plus d'informations et une petite vidéo sur le site internet de la **Ligue Suisse contre l'Épilepsie: www.epi.ch/premiers-secours**. La Ligue axe ses activités sur la recherche, l'aide et l'information; elle est principalement financée par des dons. Elle a pour objectif d'améliorer durablement le quotidien des personnes épileptiques et leur situation dans la société.

Faites bouger vos muscles

Chaque mouvement de notre corps fait appel à un ou plusieurs muscles spécifiques. La plupart du temps, nous n'avons même pas conscience de leur existence, sauf quand tensions, crampes ou blessures les rappellent douloureusement à notre bon souvenir.

Rebecca Buchmann, pharmacienne

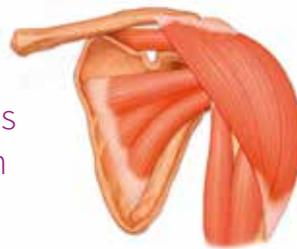
Notre corps compte environ 600 muscles. La part qu'ils occupent dans notre masse corporelle totale varie d'une personne à l'autre, en sachant que les hommes ont généralement une masse musculaire plus importante que les femmes sous l'effet de l'hormone masculine qu'est la testostérone. On distingue deux types de muscles: les muscles lisses et les muscles striés. Les muscles striés doivent leur nom à leurs stries claires et foncées observables au microscope. Ces muscles se situent au niveau du cœur et tout autour de notre appareil locomoteur. On parle dans ce dernier cas de muscles squelettiques, qui sont les seuls que nous sommes capables de contrôler volontairement, par opposition aux muscles lisses présents dans les organes internes comme l'estomac, l'intestin et la vessie, et que nous ne pouvons influencer intentionnellement.

Les douleurs et les blessures musculaires qui nous font souffrir touchent essentiellement les muscles squelettiques.

Épaules, nuque et dos

Une station assise prolongée devant un bureau, le stress et les mauvaises postures peuvent être responsables de tensions et de contractures musculaires. Souvent, elles touchent les épaules et la nuque et deviennent alors une source de tracas quotidien. Elles ne sont pourtant pas une fatalité. Agissez rapidement contre ces douleurs pénibles à supporter.

” Notre corps compte environ 600 muscles.



Les tensions musculaires débutantes se traitent bien, p. ex. à l'aide de crèmes ou de patches chauffants. Une réaction précoce permet d'éviter la chronicisation de la douleur.

Veillez en outre à adopter une position assise correcte au travail et à bouger régulièrement pendant la journée. Si vous souffrez de tensions dans la nuque, privilégiez le couchage sur le dos pour dormir. Sinon, un oreiller épais et bien ferme pourra aussi vous soulager. Mais il ne suffit pas de corriger ses postures: des activités sportives comme la course à pied, la marche et le crawl ou la nage sur le dos contribueront aussi à détendre vos muscles. Le rôle du stress ne doit pas non plus être sous-estimé. Techniques de relaxation, massages apaisants et bains à l'huile essentielle de lavande permettront de réduire votre niveau de stress.

Bonjour les courbatures!

Vous en avez encore trop fait lors de votre dernière séance de gym ou avez testé un nouvel exercice de yoga et votre corps se venge? Les courbatures n'épargnent personne. Mais qu'est-ce qu'une courbature au juste? Des mouvements inhabituels ou une sollicitation trop intense provoquent

de minuscules lésions au niveau des fibres musculaires. Heureusement, elles n'ont pas de conséquences graves et guérissent sans laisser de séquelles. Les douleurs occasionnées peuvent néanmoins être très handicapantes. Un traitement bienfaisant par la chaleur, p. ex. à l'aide de crèmes, un bain pour sportifs aux huiles essentielles, la fréquentation du sauna et les massages doux sont idéaux pour atténuer les symptômes.

Les muscles ont besoin de micronutriments

Pour avoir des muscles en bonne santé, ne négligez pas l'importance des vitamines et sels minéraux. Un muscle sain disposant de tout ce dont il a besoin sera moins sujet aux blessures. Tout le monde connaît l'importance du calcium et du magnésium pour une bonne fonction musculaire. Mais les vitamines du groupe B jouent aussi un rôle non négligeable comme sources d'énergie, la vitamine C et le sélénium sont des antioxydants qui contribuent à la protection des cellules et le fer joue un rôle majeur dans le transport de l'oxygène. Vous trouverez en pharmacie des préparations combinées pour approvisionner les muscles de manière optimale et répondre aux besoins de certains sports spécifiques. Prenez soin de vos muscles et faites-leur du bien régulièrement, sans attendre qu'ils vous rappellent à l'ordre. ■

Jeunes et sport de haut niveau

Les enfants et adolescents qui envisagent une carrière dans le sport en demandent beaucoup à leur corps. Le Prof. Dr méd. Johannes Scherr, médecin-chef et Directeur du Centre universitaire de prévention et de médecine du sport de la Clinique universitaire de Balgrist, attire l'attention sur les règles à respecter lorsqu'ils s'entraînent.

Susanna Steimer Miller

Pourquoi le sport est-il bon pour tous les enfants et adolescents?



Prof. Dr. med.

*Johannes Scherr**:

aujourd'hui, on sait que le plaisir de bouger s'imprègne dès la prime enfance. Un enfant actif appréciera de continuer à bouger régulièrement à l'âge adulte, car le sport est associé à quelque chose de positif. Par contre, les enfants qui, depuis tout petits, bougent peu et à contre cœur, ont plus tendance à devenir des adultes rivés à leur canapé. Les enfants en surpoids ont souvent une mauvaise expérience du sport à l'école: on se moque d'eux car ils s'y prennent mal ou n'ont pas d'endurance. Résultat: ils boudent le sport pendant l'enfance puis en tant qu'adultes. Ils sont donc plus souvent en surpoids et ont un risque accru de problèmes cardiovasculaires, de maladies métaboliques et de cancer.

À quel point les futurs sportifs de haut niveau doivent-ils s'entraîner?

On peut dire que le temps nécessaire pour l'entraînement est pour une part corrélé

au talent de l'enfant: plus il est talentueux, moins il devra s'entraîner et inversement. D'autre part, l'entraînement dépend aussi du type de sport. En gymnastique artistique p. ex. le zénith sportif arrive très tôt et exige un entraînement pouvant aller jusqu'à 20 heures par semaine chez des enfants. Dans le sport d'endurance, cette apogée arrive plus tard, entre 20 ans et le début de la trentaine.

À quoi faut-il faire attention chez les jeunes sportifs de haut niveau?

Les adolescents n'ont pas fini leur croissance. En règle générale, il faut veiller à éviter les blessures, surtout au niveau du cartilage de croissance. Je déconseille la musculation intensive qui implique des leviers de poids élevés avec peu de répétitions. La situation musculosquelettique et hormonale des enfants et adolescents n'est pas optimale pour de telles pratiques. En plus, dans ce type de sport, les os et les muscles risquent de ne pas se développer de manière proportionnelle et les leviers peuvent se modifier. Il est judicieux de faire un travail de stabilisation, qui combine force et endurance. Ce type d'entraînement améliore la motricité. Par ailleurs, les études ont montré qu'il réduit le risque de blessure d'un tiers environ.

Les futurs sportifs de haut niveau doivent globalement améliorer leurs capacités athlétiques. Le mieux pour cela est de combiner différents sports, par exemple football et renforcement musculaire. On réduit ainsi le risque de blessure de surmenage. Pendant la poussée de croissance de la puberté, l'entraînement doit être adapté en tenant compte de l'évolution de la situation sur le plan osseux, musculaire et conjonctif. Chez les filles, par exemple, le centre de gravité se déplace avec le développement de la poitrine.

Quelles sont les blessures sportives les plus fréquentes chez les jeunes?

Il s'agit souvent de blessures traumatiques comme les fractures et les elongations ou ruptures ligamentaires. Le risque de blessure est aussi influencé par les hormones, qui peuvent avoir un rôle protecteur sur l'appareil ligamentaire, mais aussi favoriser certaines blessures. Le risque de lésion du ligament croisé antérieur augmente par exemple chez les jeunes sportives de haut niveau. Les blessures de surmenage sont également courantes chez les jeunes athlètes. Notamment les fractures de fatigue de l'épaule, du coude ou du rachis. Ces blessures surviennent quand les os ne sont pas suffisamment stables par rapport aux

* Prof. Dr méd. Johannes Scherr, médecin-chef et Directeur du Centre universitaire de prévention et de médecine du sport de la Clinique universitaire de Balgrist.

» Chez les enfants et adolescents, il est judicieux de faire un travail de stabilisation, qui combine force et endurance.

forces qui s'exercent directement ou à la traction des muscles: autrement dit, les os cassent quand les muscles tirent trop et trop souvent dessus. Un entraînement trop intensif peut aussi provoquer une inflammation du cartilage de croissance au niveau des talons ou une irritation douloureuse de la partie antérieure supérieure du tibia due au détachement de petites particules d'os. Les petites fractures de fatigue cicatrisent généralement sans opération mais exigent une mise au repos.

Quels sont les autres problèmes possibles chez les jeunes sportifs de haut niveau?

Surtout chez les filles, mais parfois aussi chez les garçons, le sport intensif peut entraîner un certain manque d'énergie. Les jeunes touchés s'alimentent normalement mais dépensent plus d'énergie qu'ils n'en apportent. Cela peut affecter l'équilibre hormonal et favoriser une minéralisation insuffisante des os. Les filles peuvent aussi présenter une aménorrhée (absence de règles). Les problèmes surviennent souvent quand les enfants commencent très jeunes le sport de haut niveau ou passent trop vite de rien à tout.

Les blessures sportives de l'adolescent guérissent-elles aussi bien que celles de l'adulte?

En général, les blessures osseuses, ligamentaires et musculaires cicatrisent mieux qu'à un âge plus avancé, car les cellules se renouvellent plus vite à cet

âge. La densité osseuse maximale est atteinte à la fin de la vingtaine. Puis elle diminue. Chez les femmes, la densité osseuse baisse de nouveau fortement après la ménopause, avec des fractures qui surviennent plus facilement et cicatrisent moins bien.

Comment traite-t-on les blessures sportives?

En cas de lésion osseuse, il est primordial de replacer l'os cassé dans la bonne position et de le mettre au repos en l'immobilisant avec un plâtre. Il est parfois nécessaire d'opérer pour stabiliser la fracture à l'aide d'une plaque, de vis ou d'un clou.

En cas de blessure de surmenage, il faut décharger la zone touchée. Pour éviter une nouvelle fracture de fatigue au même endroit, je recommande un entraînement ciblé afin de remédier préventivement au déséquilibre à l'origine de la blessure. ■



Pour des muscles relaxés

Un Limited Edition



Ne laisse rien t'arrêter – prends 20% de magnésium supplémentaire!

Disponible dans les pharmacies, les drogueries et certaines boutiques en ligne

www.diasporal.ch



COUCOU, JE M'APPELLE POLLI!

Je suis un grain de **pollen minuscule** et normalement inoffensif. Mais beaucoup de gens me craignent. Peut-être cherches-tu toi aussi à m'éviter, ou tu ne sais pas vraiment de quoi je parle?

Je peux malheureusement déclencher une allergie. Je provoque ce qu'on appelle le «rhume des foins». Autrement dit, j'ai l'art de faire couler le nez et de donner les yeux rouges ainsi que des démangeaisons à certaines personnes. Je le regrette mais je peux aussi provoquer en un clin d'œil une crise de toux ou d'éternuements! Mais sais-tu d'où je viens?

POLLI



- Je suis un grain de pollen. Tu penses sûrement à moi sous forme de poussière jaune.
- Tu me trouves sûrement vraiment minuscule, après tout, même un grain de poussière est cinq fois plus gros que moi.
- Je suis produit par les plantes pour qu'elles puissent se reproduire.
- Chez certaines personnes, je peux déclencher une allergie qui se manifeste par des yeux rouges et qui démangent, une envie permanente d'éternuer et une sensation de fatigue.
- Les victimes du rhume des foins ne sont pas allergiques à tous les pollens. Mais ceux du noisetier, du bouleau et des graminées entraînent souvent des problèmes.

Je vis dans les fleurs

Si tu observes attentivement une fleur, tu peux voir notre fine poussière jaune à nous, les grains de pollen. Les plantes ont besoin de nous pour produire des graines qui donneront une nouvelle pousse. Pour passer d'une fleur à l'autre, certains d'entre nous ont besoin d'un taxi bien pratique: les abeilles. J'adore tourbillonner dans l'air dans le vent frais. Youhouuu!



Mais je suis aussi une plaie

Tu dois savoir une chose: sur les milliers de plantes qui poussent en Suisse, une vingtaine seulement produit des pollens qui peuvent provoquer une allergie. La plupart des fleurs aux couleurs chatoyantes comme le pissenlit ou les roses ne donnent pas le rhume des foins. En majorité, ce sont les fleurs plutôt discrètes de certains arbustes, arbres et graminées qui ennuient les allergiques. Au printemps, ce sont le noisetier, l'aulne et le bouleau qui posent problème; en été, ce sera plutôt moi, pollen d'un simple brin d'herbe.

TU PEUX TE PROTÉGER UN MAXIMUM DES POLLENS PENDANT LA SAISON DES ALLERGIES!

- **Garde** le plus possible **les fenêtres fermées** dans les pièces où tu te trouves.
- **Aspire les tapis** régulièrement dans ta chambre ou **supprime-les carrément**.
- **Frotte** régulièrement **les meubles et les sols** de ton logement avec un linge humide.
- **Porte des lunettes de soleil** à l'extérieur.
- **Lave tes cheveux** si possible chaque jour avant d'aller au lit.
- **Chasse-nous de tes cils** à l'aide d'une lingette spéciale.
- **Chasse-nous aussi de ton nez** à l'aide d'un spray à l'eau de mer ou de douches nasales.



Je rentre dans tes voies respiratoires

Sais-tu qu'un seul brin d'herbe peut produire plus de quatre millions de grains de pollen? Imagine ce que ça peut représenter quand tu traverses une prairie d'herbes hautes en juillet ou en août. L'air est alors concentré en pollens; tu en respirez des quantités astronomiques!

Ça n'a probablement aucun impact sur toi car nous sommes normalement inoffensifs. Mais c'est une autre affaire pour ceux qui souffrent de rhume des foins. Sais-tu ce qui se passe dans ce cas?

Je berne le système immunitaire

Ton système immunitaire est là pour te protéger nuit et jour contre les intrus comme les virus du rhume ou les bactéries pathogènes (qui provoquent des maladies). En cas d'infection, il tire tout de suite la sonnette d'alarme et active les défenses de ton organisme. C'est un système très efficace qui t'aide à te débarrasser des microbes. Chez quelqu'un qui a le rhume des foins, le système immunitaire s'emballe et pense que nous, inoffensifs grains de pollen, représentons un danger. Le corps libère alors une substance appelée «histamine». C'est elle qui fait couler le nez, les yeux et provoque des démangeaisons. Dans le pire des cas, elle peut même provoquer des difficultés à respirer.



Je reste une énigme

On ne sait toujours pas exactement pourquoi certaines personnes réagissent à notre présence et d'autres pas. Le rhume des foins peut être transmis par les parents à leurs enfants. Il est aussi plus fréquent chez les enfants qui n'ont pas été allaités ou qui grandissent dans un cadre où tout est trop propre. Mais ton environnement joue aussi un rôle: les polluants dans l'air peuvent nous rendre plus agressifs et provoquer une réaction allergique encore plus rapide.

Je ne te veux pas de mal!

Si tu souffres de rhume des foins, va vite à la pharmacie! Tu y trouveras des gouttes pour les yeux, des sprays pour le nez et des comprimés efficaces, qui te soulageront rapidement. Je ne cherche vraiment pas à t'embêter. Je suis juste un gentil petit grain de pollen et j'aimerais vraiment que tu te sentes bien au bon air et que tu aimes toutes les plantes.



NOUVEAU : POUR TOUTE LA FAMILLE

Résolument BIO : Le nouveau lait de chèvre entier biologique en poudre pour toute la famille

- ✓ Une alternative idéale au lait de vache.
- ✓ Avec de la bêta-caséine A2 de chèvre.*
- ✓ Déguster pur - sans additifs.
- ✓ Une solution idéale pour toute la famille.**
- ✓ Lait de chèvre issu de l'agriculture biologique.
- ✓ Utilisation variée : Comme boisson lactée ou garniture de lait pour le thé, le café et les bouillies ainsi que pour la préparation de pâtisseries.

Plus sur holle.ch



Polyvalente biotine

La biotine est une vitamine hydrosoluble du groupe B que l'on appelle aussi vitamine H ou B7. Pourquoi notre corps en a-t-il besoin et dans quels aliments la trouve-t-on? Éléments de réponses.

Christiane Schittny, pharmacienne

Pourquoi la biotine est-elle une vitamine?

Les vitamines sont des composés organiques que le corps ne peut pas produire lui-même, ou seulement en quantités insuffisantes. Il est donc très important d'assurer des apports adéquats de ces substances grâce à l'alimentation. Les vitamines sont seulement nécessaires en très petites quantités et jouent un rôle capital dans différents processus vitaux. Toutes ces propriétés s'appliquent aussi à la biotine.

Quelle est la fonction de la biotine dans l'organisme?

Pour commencer, elle entre dans la composition d'enzymes impliquées dans de nombreux processus métaboliques. Les enzymes qui contiennent de la biotine veillent par exemple à ce que les glucides, les protéines et les lipides soient décomposés en leurs éléments constitutifs et ainsi mis à la disposition de l'organisme comme sources d'énergie. La biotine stimule en outre la croissance des cheveux

et des ongles et la santé de la peau. Elle pourrait également avoir une influence positive sur le taux de cholestérol ou la glycémie.

Comment un déficit en biotine apparaît-il?

En principe, un tel déficit est rare. Cette vitamine est présente dans un grand nombre d'aliments et l'organisme l'absorbe généralement en quantités suffisantes dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. Le risque de déficit concerne principalement les personnes qui ont un problème congénital d'assimilation de la biotine, qui n'en consomment pas suffisamment de manière prolongée dans leur alimentation, ou les femmes enceintes et allaitantes. Par ailleurs, une consommation importante d'œufs crus gêne l'absorption de cette vitamine, car ils contiennent une substance qui se lie à la biotine.



” La biotine stimule la croissance des cheveux et des ongles et la santé de la peau.

Quelles sont les autres personnes plus à risque de présenter un déficit?

Les fumeurs notamment. Le tabac contient de nombreuses substances délétères pour la santé, ainsi que des radicaux libres qui épuisent les précieux antioxydants et font ainsi baisser le taux de nombreuses vitamines dans l'organisme. Les personnes alcooliques sont aussi plus à risque de déficit, car l'alcool inhibe l'absorption de la biotine.



Quels sont les signes de déficit?

En cas d'absorption insuffisante de la biotine présente dans les aliments, les symptômes suivants peuvent survenir: problèmes de peau, chute des cheveux, fatigue, nausées, douleurs musculaires, troubles sensoriels ou perte d'appétit. Parfois, on constate aussi un déficit en hémoglobine (nombre insuffisant de globules rouges).

Quelles sont les sources alimentaires de biotine?

Les aliments les plus riches en biotine sont le foie, les fèves de soja et le jaune d'œuf. Mais les champignons, les légumineuses, les noix ou les céréales en sont aussi des sources intéressantes. La vitamine est également présente dans la levure, les avocats ou les épinards. Certaines bactéries intestinales sont capables de la produire mais on ignore encore dans quelle mesure l'organisme est capable d'exploiter cette source de biotine.

Quels sont les apports quotidiens recommandés?

La quantité dépend de l'âge et est de l'ordre de 30 à 60 µg/jour chez l'adulte. Il s'agit de quantités infimes mais qui suffisent généralement pour maintenir les fonctions de l'organisme. Les nourrissons et enfants en bas âge ont besoin de 5 µg, les enfants entre 10 et 20 µg et les adolescents entre 20 et 35 µg/jour.

Quel est l'intérêt de la biotine contenue dans les compléments alimentaires?

Les capsules ou comprimés qui contiennent de la biotine ont une influence positive sur la structure et la croissance de la peau, des cheveux et des ongles. C'est sur les cheveux qu'on peut s'attendre à l'effet le plus marquant. La biotine, qu'on appelle aussi parfois la «vitamine de la beauté», est souvent utilisée avec succès pour traiter les cheveux fins, cassants ou sans éclat. Ces produits contiennent aussi généralement d'autres actifs comme le zinc, qui renforce les ongles et prévient la chute des cheveux. Il existe également des shampoings à la biotine.

La prise de biotine peut-elle avoir des effets indésirables?

On ne connaît à ce jour pas d'effets négatifs pour la santé en cas d'apports plus élevés en biotine, que celle-ci vienne des aliments ou de préparations de vitamines hautement dosées. Il n'y a pas non plus de problèmes d'intolérance. La biotine en excès, que le corps n'utilise pas, est éliminée par les reins. C'est pourquoi il n'y a pas de seuil maximal d'apports en biotine.

Les préparations à la biotine sont-elles aussi utilisées chez les animaux?

oui, ces compléments alimentaires peuvent être judicieusement utilisés chez les animaux. Chez le chien par exemple, la biotine est utile en cas de griffes cassantes, de chute des poils, de poil terne et de pellicules. Chez le cheval, elle renforce la peau et le pelage pendant la mue et donne des sabots plus résistants. Des sabots sains et stables sont indispensables pour la bonne tenue des fers.

Chute de cheveux?
Cheveux fragilisés?
Ongles cassants?

Biotine-Biomed® forte



1
comprimé
1 x par
jour



En cas de troubles de la croissance des cheveux et des ongles dus à une carence en biotine

- Réduit la chute des cheveux
- Améliore la qualité des cheveux et des ongles
- Augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles

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

En pharmacie et en droguerie.

biotine.ch

BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf.
© Biomed AG. 06/2020. All rights reserved.

Pieds en détresse

Bien que nos pieds nous portent littéralement, nous continuons souvent à les traiter avec mépris. Pourtant, il n'est pas si difficile de leur faire du bien. Quelques règles de base pour des pieds pleins de ressort et en bonne santé.

Christiane Schittny, pharmacienne

Nos pieds sont un vrai chef d'œuvre de la nature. Ils se composent chacun d'environ trente os, vingt muscles et plus de cent tendons et ligaments. Ils portent notre corps, nous permettent de nous mouvoir et nous donnent notre équilibre. Ils font en moyenne cinq millions de pas par an, soit près de cent soixante mille kilomètres au total au cours d'une vie. Une distance qui nous permettrait de faire environ quatre fois le tour de la terre!

Cette performance impressionnante n'est possible qu'avec des pieds en bonne santé. D'où toute l'importance de les traiter et de les soigner correctement. Il y a des choses qu'ils n'aiment pas du tout et que nous devrions éviter pour les préserver:



Acheter les mauvaises chaussures

Des chaussures trop étroites ou trop larges, des talons trop hauts ou un matériau non respirant ne rendent pas service à nos pieds. Une bonne chaussure doit soutenir le pied de manière optimale. Si elle est trop étroite ou trop petite, ampoules, points de pression et rougeurs peuvent apparaître. Voire des déformations dans le pire des cas. Des

chaussures trop larges ou trop grandes par contre ne maintiennent pas suffisamment le pied. Celui-ci glisse alors à l'intérieur lors de la marche et les orteils reçoivent des chocs. Des talons trop hauts sollicitent le pied de manière inappropriée et entraînent un raccourcissement des muscles. Le port de chaussures à talons hauts doit être très limité dans le temps, voire évité complètement. Le matériau utilisé joue en outre un rôle décisif pour un climat sain. Il doit être respirant et capable d'absorber et de restituer l'humidité.

Marcher avec un amorti insuffisant

Nous le savons généralement, la semelle ne doit pas être trop dure. Si c'est le cas, le pied ne sent pas assez le sol et ne peut



pas suffisamment se dérouler et jouer son rôle d'amortisseur. Mais des semelles trop souples ne sont pas non plus recommandées, même si la marche semble très agréable. Le pied n'est alors pas assez maintenu, avec un risque d'allongement excessif et de fatigue précoce. Dans des conditions normales d'utilisation, la semelle doit donc fournir un amorti moyen. Autre facteur de bien-être: un cambion qui assure une bonne stabilité au niveau du talon et soutient le déroulé du pied, notamment chez les personnes qui ont un poids élevé.

Porter des chaussures toute la journée

Nos pieds n'aiment pas être enfermés tout le temps dans une chaussure et apprécient de pouvoir jouir d'une certaine «liberté» de temps en temps. La marche pieds nus est non seulement bonne pour les tendons, les muscles et la voûte plantaire mais active en outre la sensorimotricité. Marcher pieds nus dans l'herbe humide, le sable chaud ou le sol souple

” Nos pieds font en moyenne cinq millions de pas par an, soit près de cent soixante mille kilomètres au total au cours d'une vie.



de la forêt, par exemple, offre des impressions sensorielles agréables et un massage bienfaisant. De plus, l'air frais fait du bien aux pieds et prévient la transpiration excessive. L'idéal serait de marcher un peu pieds nus chaque jour et une fois par semaine un peu plus longuement. C'est dans cette optique qu'on a créé les sentiers pieds nus, qui permettent d'expérimenter différents types de sols naturels.

Laisser ses pieds s'ankyloser

L'expression «faute d'entraînement, on rouille» vaut aussi pour les pieds. Si les muscles des pieds sont peu ou pas utili-

sés, ils s'atrophient, ce qui provoque à plus ou moins long terme des problèmes pour marcher. Les pieds ont besoin d'exercice régulier. Rien de plus simple quand on pratique la marche, le saut, la danse ou le jogging, autrement dit, tout ce qui fait entrer l'activité physique dans notre quotidien. Un renforcement des muscles du pied peut aussi être obtenu par des petits exercices réguliers ou des étirements et des massages. Marcher sur la pointe des pieds ou les talons, bouger les orteils à tour de rôle ou monter un escalier ou une échelle pieds nus sont par exemple des exercices très efficaces.

excILOR®

TRAITEMENT DE LA MYCOSE DE L'ONGLE

FORTE

**MYCOSE
DE L'ONGLE?
TRAITEZ
IMMÉDIATEMENT!**

**EXCILOR® FORTE:
LE TRAITEMENT EXTRA FORT
CONTRE LA MYCOSE DE L'ONGLE**

- ACTIF PENDANT 24H
- APPLICATION 1X PAR JOUR SEULEMENT, SANS LIMER
- COMPATIBLE AVEC DU VERNIS À ONGLES

www.excilor.com



VERFORA®

” L'équipe de votre pharmacie pourra évaluer le problème et vous fournir des conseils compétents. Pour que vos pieds vous portent toujours comme sur un nuage.

Ne pas les soigner suffisamment

Des pieds non soignés sont non seulement inesthétiques mais peuvent aussi entraîner plus vite des problèmes de santé. Des soins attentifs ont donc toute leur importance. Des callosités apparaissent facilement dans les zones soumises à d'importantes contraintes. Si elles sont trop épaisses, des gerçures et des crevasses douloureuses peuvent se former. Les bains de pieds et les crèmes à l'urée ou au sel de la mer Morte réhydratent et assouplissent la couche cornée, qui peut ensuite être facilement éliminée à l'aide d'une pierre ponce ou d'une lime spéciale. Pour prévenir les douleurs, les inflammations et les ongles incarnés, il est aussi important de bien soigner ses ongles en les coupant tou-

jours droits et pas trop courts, avec un coupe-ongles adapté ou de bons ciseaux à ongles. On utilisera ensuite une lime pour éliminer les arêtes ou les bords piquants.

Ignorer les blessures et les maladies

Ampoules, mycose des pieds ou des ongles, cors, verrues, douleurs ou inflammation du lit de l'ongle... Nos pieds

peuvent être mis à rude épreuve par tous ces problèmes. Si vous ne prenez pas ces symptômes au sérieux dès le départ, vous risquez qu'ils ne deviennent encore plus handicapants. Il est essentiel d'agir vite et efficacement. L'équipe de votre pharmacie pourra évaluer le problème et vous fournir des conseils compétents ainsi que les moyens auxiliaires et médicaments appropriés. Pour que vos pieds vous portent toujours comme sur un nuage. ■



Cors aux pieds? Va-t'en®!

- Pansement éprouvé un million de fois
- Combinaison spécifique de principes actifs
- Atténue la douleur due à la pression



Ceci est un médicament autorisé.
 Information sur le médicament sur www.swissmedicinfo.ch.
 En vente en pharmacies et drogueries.
 Melisana AG, 8004 Zurich, www.melisana.ch

Je m'offre la vaccination contre la FSME!

Quiconque séjourne volontiers en pleine nature ne peut pas complètement éviter de se faire piquer par une tique. La vaccination contre la FSME ne protège certes pas de toutes les maladies transmises par les tiques mais permet d'éviter les conséquences souvent sévères d'une méningite.

Rahel Rohrer, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

La méningo-encéphalite verno-estivale (FSME) ou méningo-encéphalite à tiques (encéphalite = inflammation du cerveau) est une maladie infectieuse provoquée par le virus de la FSME. La transmission a lieu suite à une piqûre par une tique infectée (tique du mouton). Depuis 2005, le nombre de cas en Suisse oscille entre 100 et 250 par an, une augmentation sensible étant toutefois observée ces dernières années en raison des conditions climatiques. Les tiques vivent surtout dans les forêts de feuillus dont les sous-bois sont denses et sont présentes dans toute la Suisse jusqu'à environ 1500 m d'altitude.

L'OFSP recommande la vaccination

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande la vaccination contre la FSME dès l'âge de 6 ans aux personnes se rendant dans des zones à risque, l'intégralité du territoire suisse, à

l'exception des cantons de Genève et du Tessin, étant considérée comme telle. Les deux premières doses du vaccin, administrées à un mois d'intervalle, confèrent déjà une protection limitée dans le temps. L'immunisation de base complète de 95% requiert une troisième injection qui, en fonction du vaccin, est généralement administrée cinq à douze mois après la 2^e dose. L'OFSP recommande de faire un rappel tous les dix ans.

Prévention et retrait des tiques

Par ailleurs, l'OFSP recommande également le port de vêtements clairs couvrant la peau et l'application d'un insecticide. Si une tique est découverte, on doit l'enlever le plus rapidement possible à l'aide d'une pincette fine, en la saisissant directement au-dessus de la peau et en tirant progressivement. Ensuite, il faut désinfecter l'endroit de la piqûre. Le



recours à de la pommade, de l'huile ou à du beurre n'est pas un moyen approprié pour faciliter le retrait des tiques. Il peut arriver qu'une partie de la

tique reste fichée dans la peau. Il ne s'agit toutefois pas de la tête de l'animal, mais de résidus de son rostre. Ces petits corps étrangers sont généralement éliminés en quelques jours par l'organisme. Si le site de la piqûre devient rouge ou que des maux de tête, des douleurs articulaires ou des symptômes de type grippal apparaissent, il faut consulter un spécialiste.

Vaccination directement en pharmacie

Les adultes peuvent se faire vacciner contre la FSME dans près de 1000 pharmacies suisses, sans qu'il soit nécessaire de prendre rendez-vous. Une liste de toutes les pharmacies qui proposent des vaccinations est disponible sur www.vaccinationenpharmacie.ch. ■



La FSME peut provoquer de graves séquelles

Dans la première phase de la maladie, soit 7 à 14 jours après la piqûre d'une tique infectée, des symptômes de type grippal peuvent apparaître. Cependant, la plupart des patients ne présentent aucun signe de maladie. Après un intervalle sans symptômes, 5 à 15 % des malades présentent une atteinte du système nerveux central qui se traduit par des symptômes tels que maux de tête, photophobie, vertiges, troubles de la concentration ou de la marche. Ceux-ci peuvent persister des semaines voire des mois. Chez une partie des patients, des paralysies des bras, des jambes ou des nerfs du visage peuvent également survenir et entraîner des handicaps définitifs. La maladie entraîne la mort d'environ 1 % des patients atteints de symptômes neurologiques.

Les pharmacies ne laissent pas tomber la population

Cela fait plus d'une année que nous vivons avec la pandémie de Covid-19. Il est temps maintenant de jeter un regard sur le travail que les pharmacies suisses ont effectué. Leur rôle est plus important qu'il ne l'a jamais été auparavant, que ce soit en matière de conseil, avec les tests rapides Covid-19 ou pour la vaccination.

Rahel Rohrer, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Depuis le début de la pandémie remontant à plus d'un an, les équipes officielles font preuve d'un grand engagement pour assurer à la population l'accès à des soins médicaux de base et à des prestations de santé. Tandis que bon nombre d'entreprises sont contraintes de fermer, de réduire leur activité ou de passer en mode télétravail, les plus de 22 000 collaborateurs des pharmacies suisses ont continué à assurer leur rôle de premier interlocuteur santé même dans ces circonstances exceptionnelles. Le personnel des pharmacies, au même titre que les autres professionnels de la santé, est et a été très sollicité et exposé à des risques de contamination.

Assistance toujours en première ligne

Grâce à leurs heures d'ouverture pratiques et à leur réseau dense, les pharmacies sont proches des besoins de la population. Elles relaient à leur clientèle les règles de conduite du Conseil fédéral et

des autorités cantonales, mettent en garde contre les achats compulsifs et cherchent des solutions aux ruptures d'approvisionnement en médicaments. En plus de la mise en place de mesures de protection devant et dans les locaux telles que parois en plexiglas, masques d'hygiène, autocollants de marquage au sol et autres systèmes de gestion du flux des clients, beaucoup de pharmacies se sont mises à fabriquer elles-mêmes du désinfectant pour les mains. Enfin, pour les personnes qui doivent se mettre en auto-isolément ou en quarantaine et ne peuvent plus quitter leur domicile, mais qui ont besoin d'urgence de médicaments sans ordonnance, les pharmacies locales ont développé avec les drogueries

” Les tests rapides antigéniques détectent la présence d'antigènes viraux et livrent un résultat en quinze à trente minutes.



des services de livraison à domicile (www.medicaments-sans-ordonnance.ch). Nombreux sont par ailleurs les patients atteints de maladies chroniques contents que leur ordonnance puisse être prolongée par leur pharmacien(ne) lorsque le cabinet de leur médecin de famille est fermé.

Trois questions et réponses sur la vaccination contre le Covid-19

Est-ce que la vaccination contre le Covid-19 protège de la maladie?

Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), la vaccination contre le Covid-19 protège de la maladie mais pas d'une contamination par le coronavirus. En complément des règles d'hygiène et de conduite, c'est à ce jour le moyen le plus efficace pour réduire le nombre de cas sévères et de décès en Suisse. On ignore encore aujourd'hui si la vaccination contre le Covid-19 prévient aussi la transmission du coronavirus à d'autres personnes. Par conséquent, il est important que les personnes vaccinées continuent de respecter les règles d'hygiène et de conduite les plus importantes afin d'endiguer la propagation du coronavirus.

La vaccination est-elle sûre?

En Suisse, tout vaccin doit être autorisé et s'accompagner d'une recommandation. Il doit en plus satisfaire à des critères élevés de sécurité, d'efficacité et de qualité. L'Institut suisse des produits thérapeutiques Swissmedic soumet les différents vaccins contre le Covid-19 à des études très précises avant de délivrer les autorisations de mise sur le marché. La vaccination est également sûre et efficace pour les personnes âgées et celles atteintes de maladies chroniques. De manière générale, le risque d'effets secondaires sévères résultant de la vaccination est bien plus faible que celui d'une évolution grave due à une infection au coronavirus.

Quels en sont les effets secondaires?

Toute vaccination peut avoir des effets secondaires. Le plus souvent, ils sont légers et passent rapidement. Les effets secondaires suivants surviennent souvent après des vaccinations: des réactions au point d'injection, telles que douleur, rougeur et gonflement, des maux de tête, de la fatigue, des douleurs musculaires et articulaires, des symptômes généraux, tels que des frissons, une sensation de fièvre ou une légère fièvre. Ces effets secondaires montrent que le corps développe une protection. Sous une forme légère, c'est donc un bon signe. Une réaction allergique peut provoquer un gonflement, une rougeur, des démangeaisons ou des difficultés à respirer. Si ces symptômes apparaissent, contactez immédiatement un spécialiste.

Tests rapides Covid-19 en pharmacie

En proposant des tests rapides Covid-19, les pharmacies participent à la stratégie de dépistage de la Confédération et des cantons et déchargent ainsi les hôpitaux, les cabinets médicaux et les centres de dépistage. L'offre est destinée aux personnes qui souhaitent se faire tester rapidement, à proximité et en toute simplicité. Les tests rapides antigéniques détectent la présence d'antigènes viraux et livrent un résultat en quinze à trente minutes. Tout comme les tests PCR, ils se fondent sur un frottis nasal profond. En plus de fournir un résultat plus rapidement que les tests PCR, les tests rapides antigéniques ont l'avantage d'être moins onéreux et de pouvoir être effectués sans recours à du matériel de laboratoire coûteux. Un test négatif ne dispense toutefois pas du respect des règles d'hygiène et de distanciation en vigueur. On peut trouver la liste des près de 250 pharmacies qui proposent des tests rapides Covid-19 sur www.votre-pharmacie.ch. Certaines pharmacies proposent également des tests PCR.



La vaccination contre le Covid-19 protège de la maladie

En leur qualité de porte d'entrée vers les soins médicaux de base, les quelque 1000 officines qui proposent la vaccination se réjouissent d'être intégrées à la stratégie de vaccination en tant que partenaires à part entière. «Nous voyons notre rôle d'interlocuteur santé de proximité confirmé», déclare **Martine Ruggli**, pharmacienne et présidente de la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse. La mise en œuvre est réglée à l'échelon cantonal, ce qui signifie que chaque canton décide si et comment les équipes officielles sont impliquées. Dans certains cantons, les pharmaciens et pharmaciennes



Martine Ruggli

Présidente de la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

titulaires du certificat de formation complémentaire Vaccination et prélèvements sanguins doivent pouvoir aussi vacciner. Dans d'autres, comme Zurich, il a même été décidé que les assistants et assistantes en pharmacie peuvent aussi vacciner sous la délégation et la supervision directe de pharmaciens/pharmaciennes habilités à vacciner après avoir suivi une formation adéquate. «pharmaSuisse s'engage aussi pour la délégation de l'acte vaccinal aux assistants et assistantes en pharmacie», réaffirme Martine Ruggli. Renseignez-vous dans votre canton pour savoir quand et où vous pouvez vous faire vacciner. La vaccination se fait à titre volontaire et est gratuite. ■

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

L'**Annapurna**, dans l'Himalaya, est considéré comme la montagne la plus dangereuse sur Terre. Le flanc sud de ce sommet de 8000 m d'altitude est l'une des voies les plus difficiles au monde. Un alpiniste qui tente son ascension sur trois le paie de sa vie.



Pour rester en bonne santé, nous avons besoin de plus de quarante **nutriments** différents. Une alimentation variée composée de fruits, de légumes, de produits céréaliers, de poisson, de viande, de produits laitiers, de graisses et d'huiles crée les meilleures conditions possibles pour les obtenir.

En 2000, le premier **«bébé sur mesure»** a vu le jour aux États-Unis. Il a été conçu in vitro et sélectionné selon des critères génétiques pour devenir donneur de moelle osseuse pour sa sœur de six ans atteinte de leucémie.



Une **activité physique** régulière active la circulation, renforce les muscles et les os, fait baisser le taux de cholestérol, diminue les capotons gras, stimule le cerveau, renforce le système immunitaire et protège ainsi à long terme l'ensemble de l'organisme contre les maladies et les infirmités de l'âge.



Comme les autres expériences émotionnelles, le **bonheur** est le résultat de réactions électrochimiques à certains stimulus dans le cerveau. Les impulsions nerveuses produisent des sensations et les substances chimiques comme les neurotransmetteurs ou les hormones servent de messagers.

La **rate** est un organe du système lymphatique. Elle filtre les cellules sanguines dégradées et les élimine. Elle joue aussi un rôle essentiel dans l'immunité. Mais elle n'est pas absolument indispensable à notre survie: le foie et la moelle osseuse peuvent prendre en charge ses fonctions.



Le **système cardio-vasculaire** distribue l'oxygène, les nutriments et les hormones aux différentes régions du corps et collecte parallèlement les substances qui doivent être éliminées. Le cœur est le moteur de ce système et le réseau dense des vaisseaux sanguins en sont les voies de transport.



La solution aux mots fléchés de l'édition de mars était:
TENSIOMETRE.

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.

Comment participer?

- Par téléphone:** 0901 800 200 (sans indicatif, Fr. -.90/appel).
 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 avril 2021. Bonne chance!



Gagnez 20x 3 produits de soins doux à l'amande de Weleda!

Escroquerie (fam.)	↘	État de ce qui est très tendu	↘	Poisson du Rhin	Article défini	Actrice américaine (Juliette)	Masculin de elle	↘	Son huile est bénéfique	↘	Épée grande et large	↘	Fleuve d'Allemagne	État d'Amérique	↘	↘	Fin d'escalier
↖	6								Festival TV à Montreux (3m.)						2		Pierre fine taillée en relief
Berger gruyérien		Qui se rapporte aux idées	↗				4		Embarcation de sport légère		Après-midi anglo-saxon			Sorte de nouilles japonaises			Estrade pour combats de boxe
↖				Affluent du Rhin					Texte hindou sur l'érotisme								
Herbe tinctoriale		Édulcorant produit à Aarberg	↗	Appartient au peuple Rom							Mo-noxyde de carbone		Animal à bois				
Qui n'ont rien d'inhabituel	↗				3				Édenté à carapace		Élément d'architecture						
↖				Placé dans un environnement		Groupe, en biologie							Déplacement dans l'eau				
Français d'origine maghrébine	Puissant explosif		Morceau de viande grillée														
Se dit d'un angle	↗					Fabrique de plaques de métal							Il fait le fanfaron				
↖	5		Immobiliser un bateau			Bruit à la porte											1
Whisky canadien		Oiseau de proie diurne															
Ancienne mesure	↗					On les aime longs					Violoniste (André)						
Commerce littéraire		Bout d'une flûte	↗	Centre de physique nucléaire													
↖																	
Support pour golfeur	↗		7		Endroit, localité												
Automobiliste maladroit (fam.)	↗																

Solution



Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
 Weleda SA, Suisse

Tickless – Système de protection contre les tiques



La solution non toxique contre les tiques. Fonctionne par ultrasons d'une fréquence de 40 kHz, imperceptibles pour les personnes et les animaux domestiques. Les impulsions gênent l'orientation des tiques et les éloignent efficacement des êtres humains.

La prévention idéale pour repousser les tiques lors de randonnées, de pique-niques ou d'un jogging en forêt. Convient aux adultes et aux enfants à partir de 6 ans. Tickless est aussi disponible pour bébés et animaux.

Vivosan AG
5425 Lengnau
vivosan.ch

TENA MEN: une protection fiable en cas de fuites urinaires



Il n'y a pas que les personnes âgées qui connaissent les fuites urinaires. Même les hommes dans la «force de l'âge» peuvent être touchés. TENA MEN propose une large gamme de protections et de sous-vêtements discrets, absorbants et masculins, spécialement conçus pour s'adapter à l'anatomie des hommes. De cette manière, on peut toujours garder un contrôle total même en cas de fuite urinaire. Des échantillons gratuits à tester et des conseils d'experts discrets sur le produit TENA MEN qui vous convient sont désormais disponibles auprès de votre pharmacie.

Essity Switzerland AG
6214 Schenkon
www.tena.ch

Rescue® Night – Pour une nuit harmonieuse



Le mélange de Fleurs de Bach® Original pour la nuit!

Rescue® Night est une combinaison du mélange Rescue® et de l'essence de Fleur de Bach® Original White Chestnut (marronnier blanc). Cette fleur convient particulièrement aux sentiments d'agitation et d'inquiétude, par exemple quand les pensées tournent en rond.

Pour une nuit harmonieuse!

Découvrez Rescue® Night.

Teneur en alcool: 27 % vol.

Distribution: Häseler AG
9100 Herisau
www.haenseler.ch

Allergique?



Adler Allergie soulage les symptômes d'allergie aiguë tels que la rhinite, les éternuements ou l'irritation de la conjonctive ainsi que les symptômes d'allergie chronique. Le mélange tout prêt avec sept sels de Schuessler en un comprimé permet une application rapide sans eau et convient à toute la famille à partir de trois ans.

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Adler Pharma Helvetia

VERFORA SA
1752 Villars-sur-Glâne 1
www.verfora.ch

Le talent naturel



Le lactosérum YUMA est extrêmement pauvre en matières grasses, mais riche en protéines, vitamines et minéraux de haute qualité.

Le lactosérum YUMA est disponible en cinq saveurs différentes pour une variété quotidienne.

Une boisson de bien-être naturelle et bénéfique.

Pour plus d'informations: www.yuma.ch

Bimbosan SA
6280 Hochdorf
www.bimbosan.ch

Haleine fraîche, protection contre la carie dentaire et l'érosion dentaire



Le spray dentaire EMOFRESH®, qui neutralise le pH, est idéal lorsque vous êtes en déplacement. Le spray dentaire EMOFRESH® entraîne une augmentation immédiate du pH après une exposition aux acides et, grâce au fluorure de sodium, il améliore la résistance aux acides et la protection contre la carie dentaire. Le spray dentaire pratique EMOFRESH® procure une sensation durable de fraîcheur et une haleine fraîche.

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

Tirage total: 170 768 exemplaires
(certifiés REMP 2020)

Numéro: 4 – Avril 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 SA
Seetalstrasse 2, 5703 Seon

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:

«Ces derniers temps, je souffre de troubles de l'érection. J'ai entendu dire que certains médicaments sont de vrais tue-l'amour. Est-ce vrai et, si oui, de quels médicaments s'agit-il?»

La pharmacienne: «Oui, c'est vrai, certains médicaments peuvent entraîner des troubles sexuels comme la dysfonction érectile. Selon les estimations, ils seraient même incriminés dans 25 % des cas. Il s'agit essentiellement de médicaments contre la dépression, l'hypertension, le diabète et les troubles bénins de la prostate, ou de la cortisone. Il faut toutefois savoir que les maladies qui justifient ces traitements favorisent également les troubles de la fonction sexuelle. En cas d'abattement profond ou d'hypertension, il est parfois difficile de déterminer si la cause principale est le médicament ou la maladie sous-jacente. D'une manière intéressante, beaucoup d'hommes sont informés que les bêtabloquants – des médicaments destinés à faire baisser la tension –, peuvent entraîner une baisse de la libido dans certaines circonstances. Le seul fait d'y penser réduit le désir sexuel chez près d'un tiers des intéressés, c'est ce qu'on appelle l'«effet nocebo».

En règle générale, on peut dire que les troubles de la fonction sexuelle méritent toujours un avis médical pour en trouver la cause exacte. Une adaptation du mode de vie (c.-à-d. bouger plus, réduire le stress, renoncer au tabac et à l'alcool et perdre du poids) donne souvent déjà de bons résultats. Si certains médicaments sont réellement responsables, un changement de traitement peut permettre de retrouver une plus grande satisfaction sexuelle. En cas de doute, parlez-en à votre pharmacien!»

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

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera
disponible en pharmacie dès le **3 mai 2021**.

Face Anti-Pigmentation SPF 50+ 50 ml



Ce produit combiné à base d'hexylrésorcinol et de vitamine C offre une protection optimale contre les taches de pigmentation liées au soleil ou à l'âge. Sans perturbateurs endocriniens ni filtres irritants, le gel Ultrasun à absorption rapide offre une protection quatre fois plus efficace contre les UVA, les UVB, infrarouges A et la lumière bleue et offre à la peau une hydratation optimale grâce à l'Ectoïne®, un principe actif naturel.

DermaPlast® ACTIVE Kinesio



Les kinésiotapes DermaPlast® ACTIVE thérapeutiques utilisés dans les sports de haut niveau se prêtent parfaitement à la prévention et au traitement des blessures bénignes du sport. Grâce à sa couche adhésive acrylique antiallergique, le kinésiotape adhésif procure un «effet lifting» à la peau. Ses propriétés respirantes et de protection de la peau lui permettent d'être porté sur une période prolongée. Le kinésiotape est également hydrofug, ce qui permet de prendre une douche ou de nager sans problème.

- Respirant
- Hypoallergénique
- Également disponible en version Xtreme avec encore plus de pouvoir adhésif et plus fin

Maigrir avec succès avec formoline L112 extra



Votre «aimant capteur de calories» unique et extra puissant pour perdre du poids. Formoline L112 Extra contient 50 % de L122 en plus, une fibre active naturelle hautement efficace, et se lie ainsi à 2/3 des graisses alimentaires. Que vous désiriez maigrir ou maintenir votre poids, formoline L112 Extra vous y aide.

axapharm – génériques



Demandez axapharm.



Eiger, Mönch und Jungfrau – 4'158 m

axapharm

Votre partenaire santé suisse 

www.axapharm.ch