

astrea pharmacie

Juin 2021



LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

À la limite

SITUATION DE CRISE

CRISES DE PANIQUE

ENFANTS PAPILLONS



Alpinamed

Les meilleurs extraits naturels
pour votre santé



Made in Thurgau - Switzerland

www.alpinamed.ch

Extrait d'encens – huile de cannabis

- ⊕ Vitamines A, C, D et E
pour une fonction normale
 - ✓ des os
 - ✓ du cartilage
 - ✓ des muscles
 - ✓ des muqueuses

Disponible en pharmacie et en droguerie



Sommaire

Juin 2021

SUJET PHARE

- 4 Quand tout devient trop

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

- 7 Nos compétences au service des clients
47 Notre réponse à vos questions

SANTÉ

- 10 Soigner les plaies à la maison
12 Épidermolyse bulleuse:
quand chaque contact est un danger
16 Les veines et leurs mythes
18 Jusqu'à la limite...
20 Quand la panique s'invite
24 Braver l'AVC
26 Check-list pour votre pharmacie de voyage
28 Voyager avec des médicaments
30 Pharmacie de loisirs pour les activités en plein air
32 Piqûre de moustique, morsure d'araignée...
quand faut-il se montrer prudent(e)?
34 Stimuler la digestion

ENFANTS

- 36 Comment apprendre aux enfants à se méfier du soleil?
38 Salut, moi c'est Sunny!

SOINS DU CORPS

- 40 Métier: dentiste

ANIMAL ET SANTÉ

- 43 La Suisse craque pour les chiens

ET AUSSI

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

En temps normal,

chère lectrice, cher lecteur,



le numéro de juin tourne beaucoup autour des voyages. Si tout était comme d'ordinaire, nous vous aurions parlé, par exemple, du mal de mer, du décalage horaire ou du meilleur moyen de se protéger

des moustiques sous les tropiques. Cette année, toutefois, nous avons choisi d'aborder plutôt un tout autre thème, même s'il s'agit aussi, d'une certaine façon, de franchir des frontières. Nous vous expliquons ce qu'il faut faire quand on a atteint ses limites physiques ou psychiques et que l'on se retrouve involontairement à la frontière de ce que l'on peut supporter.

” Si tu tombes dans la vie,
secoue la poussière de tes bottes
et reprends ta route!

C'est mon père qui m'a enseigné cette maxime il y a bien des années. Depuis, je vais toujours la rechercher au plus profond de moi quand mon parcours dans la vie devient plus cahoteux. Avec le coronavirus, nous sommes nombreux à avoir pris conscience que les crises peuvent tout à coup surgir de nulle part et complètement chambouler notre existence. L'important, de mon point de vue, est de rester convaincu(e) que, dans de telles situations, la vie continue malgré tout! Vous découvrirez dès la page suivante comment explorer de nouvelles pistes dans la vie. Et comment se raccrocher à du solide quand on traverse une crise psychique. Dans ce numéro, vous lirez aussi comment surmonter des situations extrêmes comme une crise de panique ou un AVC. Que ce mois de juin nous apporte de nombreuses pistes de solutions porteuses d'espoir! Et si vous avez quand même besoin de changer de décor, nous n'avons pas complètement renoncé à nos conseils de voyage, même cette année!

Bien à vous,

Irene Strauss

Rédactrice en chef et pharmacienne



Quand tout devient trop

À certaines périodes de notre vie, il nous semble qu'il n'y a pas de lumière au bout du tunnel. Le Dr méd. Thomas Ihde-Scholl, spécialiste en psychiatrie et neurologie, conseille et accompagne les personnes en situation de crise.

Meta Zweifel

Dr Ihde, depuis le début de la pandémie, les troubles de stress poussent-ils beaucoup plus de personnes à vous consulter?



*Dr méd. Thomas Ihde-Scholl**: l'été dernier, leur nombre a en effet augmenté, notamment en raison de la grande incertitude économique. Depuis le début de la deuxième vague, on a observé une hausse marquée dans toute la Suisse et toutes les classes d'âge, mais surtout chez les jeunes adultes.

Les jeunes manquent-ils de perspectives?

Les jeunes gens doivent trouver leur identité propre. Ils le font via les liens sociaux, les amitiés, leurs premières expériences de couple, mais aussi grâce à leur vie professionnelle. Or, les possibilités d'interactions sociales sont actuellement limitées. Les jeunes apprentis qui ont à peine eu le temps de faire connaissance avec leur entreprise formatrice ou qui ont récemment changé d'emploi ont eu beaucoup de mal avec le télétravail – et tous ceux qui n'ont pas trouvé de place d'apprentissage ont été particulièrement affectés.

Quelles solutions proposez-vous?

Dans une situation de crise, les jeunes ont tendance à s'isoler de plus en plus de leur environnement social. Ils ont l'impression d'être rejetés par le groupe. La prise en charge consiste

” Les jeunes gens manquent d'expérience pour savoir que les crises sont inévitables mais peuvent être surmontées.

* Le Dr méd. Thomas Ihde-Scholl est médecin-chef du service de psychiatrie des Hôpitaux Frutigen-Meiringen-Interlaken fmi ag. En tant que Président de la fondation suisse Pro Mente Sana, il s'engage dans la défense des intérêts des malades psychiques et de leurs proches.



” Nous qui vivons en Suisse partons souvent du principe qu'on peut presque tout planifier et contrôler.

donc pour une grande part à activer les ressources qui contribueront à éviter que l'épuisement, l'anxiété et la dépressivité ne se transforment en une dynamique négative. Il s'agit de se poser des questions comme «Qu'est-ce qui reste possible dans les circonstances actuelles et qu'est-ce qui me fait du bien?»

La pandémie pèse aussi sur les adultes plus âgés et les seniors mais, en général, ils semblent relativement mieux s'en sortir.

C'est le cas parce que les personnes plus âgées ont déjà dû faire face à plusieurs périodes difficiles au cours de leur vie – comme une maladie grave ou la perte de leur partenaire de vie. Les jeunes gens manquent d'expérience pour savoir que les crises sont inévitables mais peuvent être surmontées.

Quels signes physiques doivent alerter et faire comprendre la gravité d'une situation de stress psychique?

Notre corps et notre psychisme ne font qu'un. Le signal de surmenage le plus facile à constater est le réveil matinal précoce: on se réveille vers 3h00 du matin et l'on pense directement à tous ses problèmes, on se sent stressé(e) et l'on ne parvient pas à se rendormir.

Certaines personnes constatent une baisse inexplicable de leurs performances physiques, par exemple en termes d'endurance à la marche. Le troisième signal d'alerte concerne la capacité de récupération de l'organisme: il a besoin de beaucoup plus de temps pour se régénérer après un effort. La survenue brutale de troubles gastro-intestinaux, de diarrhées ou de ballonnements, peut aussi alerter. Face à des problèmes circulatoires et à des sensations de vertige, il faut également penser à un problème de pression nerveuse.

Que pensez-vous de phrases toutes faites comme «Ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts»?

Cette maxime a un mérite, car elle nous dit: «La vie ne peut pas toujours être parfaite.» Nous qui vivons en Suisse partons souvent du principe qu'on peut presque tout planifier et contrôler. Ainsi, si quoi que ce soit vient contrarier nos plans, nous restons un peu hébétés et avons l'impression de vivre une situation anormale. Mais les contrariétés font partie de la vie et les surmonter est bon pour notre santé.

Et si l'on s'enlise trop profondément dans les contrariétés?

On peut essayer en vain de sortir du trou tout(e) seul(e) un nombre incalculable de fois – ou demander à quelqu'un s'il veut bien nous aider à fabriquer une échelle. Demander de l'aide est une aptitude qui n'a pas sa place dans la maxime que vous avez citée. Mais cette vision du type «Sois je surmonte ça tout(e) seul(e) et j'en sors plus fort(e), soit je ne survis pas et c'est la sélection naturelle» n'a plus lieu d'être à notre époque.

Vous aussi, vous nous avez parlé d'activer nos ressources personnelles quand on est au fond du trou. Mais si nous n'en avons ni la force ni l'énergie?

L'un de mes amis dit souvent: «Si je vais bien, je vais faire de l'aviron deux fois par semaine au lac de Thoune. Si je suis stressé, j'y vais quatre fois.» Il anticipe et sait qu'il doit faire plus attention à lui en cas de dépenses énergétiques plus élevées. C'est une tactique trop rarement mise à profit – alors qu'on sait très bien qu'on doit faire le plein avant un long trajet en voiture par exemple. Si l'on se trouve déjà au stade de l'épuisement, on a besoin de quelqu'un qui nous accompagne, par exemple pour venir avec nous si l'on a décidé d'aller courir une demi-heure au bois chaque matin avant d'aller au travail. Seul(e), on abandonne souvent très vite ses bonnes résolutions et on est déçu(e) de soi-même.

” Rétrospectivement, il n'est pas rare de constater qu'une crise nous a certes beaucoup coûté, mais a aussi favorisé des changements positifs.

On associe surtout la notion de burnout aux cadres supérieurs. Les femmes sont-elles aussi des candidates au burnout alors qu'elles sont actuellement en télétravail tout en devant gérer le programme scolaire et les devoirs des enfants?

Depuis 20 ans, on sait que les personnes à haut risque de burnout sont celles qui occupent une fonction charnière: elles doivent recevoir les instructions qui viennent d'en haut et les transmettre plus bas. À l'hôpital, ce ne sont pas les médecins-chefs les plus à risque, mais plutôt les membres des équipes de nettoyage, dont la liberté d'action est très limitée et qui ne peuvent pas décider de la quantité de travail qu'ils peuvent accepter. Vous avez évoqué les

contraintes multiples: en effet, l'accumulation des tâches ménagères, ou encore les problèmes financiers ou de santé peuvent conduire au burnout. Les pères et les mères célibataires sont particulièrement à



Thomas Ihde-Scholl:
Ganz normal anders.
Beobachter Verlag Zurich,
en allemand.

Conseil de lecture

risque. La sensation de s'en sortir à peine et de ne rien pouvoir changer est une grande source de stress. Dans notre pays, l'état de santé général dépend clairement des revenus.

Comment réagissez-vous sur le coup si quelqu'un vous dit: «Tout devient trop pour moi, je n'y arrive plus»?

Ma réaction immédiate est l'empathie. Ensuite, j'essaie d'obtenir des informations et de comprendre s'il s'agit d'un sentiment ponctuel ou si la situation couve depuis des mois et que la dernière digue est en train de se rompre. Mon intervention variera en conséquence. Il serait bien sûr souhaitable que le/la patient(e) consulte rapidement au lieu de souffrir pendant deux mois et de passer des nuits sans sommeil.

La difficulté de planifier quoi que ce soit en ce moment favorise-t-elle les humeurs dépressives?

Oui, et il y a là deux phénomènes en jeu. Nous nous posons des questions auxquelles il n'existe pas ou pas encore de réponses, mais qui préoccupent en boucle notre psychisme. Cette absence de réponses tourmente beaucoup de monde: nous devons apprendre à accepter d'attendre avant d'avoir des réponses à nos questions. On peut aussi se dire: «Je consacre 30 minutes par jour au problème du Covid et, le reste du temps, je m'occupe de problèmes sur lesquels je peux avoir prise. Je ne sais pas ce qui sera possible l'année prochaine mais je m'efforce de faire en sorte que les prochains jours se passent le mieux possible.»

La crise comme opportunité...

Ne sont-ce pas juste des mots creux?

Si l'un de vos amis vient de perdre son travail, inutile de vouloir le reconforter avec ce genre de formule en effet. Il aura besoin de temps pour s'en remettre, et peut-être de plusieurs mois pour retrouver un emploi dans lequel il se sentira éventuellement mieux que dans son ancien job. Rétrospectivement, il n'est pas rare de constater qu'une crise nous a certes beaucoup coûté, mais a aussi favorisé des changements positifs. ■



Nos compétences au service des clients

Martine Ruggli préside la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse depuis le début de l'année. Dans cette interview, elle revient sur son parcours et présente les avantages et les opportunités offertes à la population par les quelque 1800 pharmacies suisses.

*Rahel Rohrer,
Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse*

Martine Ruggli, avez-vous toujours voulu devenir pharmacienne?

Pas du tout! Je voulais devenir archéologue ou interprète... Mais à 17 ans, j'ai pris goût à la science et me suis dirigée vers un cursus dans le domaine médical.

Pourquoi avez-vous décidé de suivre des études de pharmacie?

Dans la file d'attente pour les inscriptions en médecine, j'ai discuté avec une camarade de nos projets d'avenir tels que fonder une famille et travailler à temps partiel. Pendant cette discussion, j'ai spontanément changé d'avis et de file, pour m'inscrire en pharmacie. Mon père était vétérinaire et toute la famille devait l'aider au cabinet. J'ai souvent été chargée de gérer les stocks de médicaments, ce qui a sans doute contribué à ma décision.

Où et pendant combien de temps avez-vous étudié?

Les études de pharmacie durent cinq ans. J'ai commencé le cursus à l'Université de Fribourg, car je souhaitais étudier en allemand et en français simultanément. J'ai effectué mon année de stage à Berne pour peaufiner mon suisse-



allemand, puis les deux années de Master à Lausanne.

Comment avez-vous vécu vos années en tant qu'étudiante?

Les premières ont été très chargées: en première année, nous avions 42 heures de cours par semaine. Cela n'existe plus à l'heure actuelle! Et nous nous préparions aux examens en parallèle. À Fribourg, nous étions une petite équipe très soudée et travaillions avec les étudiants en médecine. L'ambiance était très agréable. J'ai trouvé les études passionnantes, et les années à l'université ont passé très vite.

En quoi les études de pharmacie ont-elles changé depuis lors?

Elles ont changé à plus d'un égard: à l'époque, l'accent était mis sur la chimie, la phytothérapie, la fabrication de médicaments, et moins sur la pathologie – l'étude des maladies – et sur le suivi des patients. Nous ne savions pas grand-chose de la pratique, des besoins concrets des patients et avons tout appris en travaillant. Heureusement, le format actuel des études permet aux pharmaciens d'acquérir les compétences qui leur seront vraiment nécessaires dans leur travail quotidien en pharmacie ou à l'hôpital.

Quelles ont été les étapes clés de votre parcours professionnel?

J'ai pu travailler dans de nombreuses pharmacies. En 1992, un directeur d'EMS particulièrement visionnaire m'a engagée à temps partiel pour apporter un soutien pharmaceutique à l'établissement. Ce modèle a été reproduit, puis est devenu un projet cantonal à Fribourg en 2002. J'ai poursuivi mon travail dans l'assistance pharmaceutique en EMS jusqu'à la fin de l'année dernière, une expérience enrichissante et passionnante. Elle m'a permis de vivre et d'encourager au quotidien la collaboration interprofessionnelle. Depuis 2001, je suis également à la tête de deux cercles de qualité médecins-pharmaciens, au sein desquels j'ai pu approfondir mes connaissances. J'ai exercé des fonctions scientifiques à la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse pendant près de 20 ans. Mon crochet effectué à la coopérative professionnelle des pharmaciens suisses (OFAC) m'a permis de compléter mon savoir dans les domaines de la numérisation et notamment dans celui du dossier électronique du patient (DEP).

” En principe, la personne qui a un problème de santé choisit elle-même son point d'entrée dans le système de santé.

Par le passé, vous avez vécu aux États-Unis: que pensez-vous du système de santé américain en comparaison avec le nôtre?

J'ai eu la chance de partir vivre aux États-Unis avec mon mari et nos deux enfants, petits à l'époque. J'y ai vécu des expériences positives, comme la prise en charge de notre aîné en situation de handicap ou la naissance de notre troisième enfant. Hélas, j'ai aussi vu des choses terribles, notamment des personnes sans assurance qui attendaient devant l'hôpital dans l'espoir d'obtenir des soins gratuits.

Vous présidez la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse depuis le début de l'année. Quel a été le premier changement que vous avez entrepris?

Le nouveau comité et moi-même avons fixé de nouveaux objectifs stratégiques et les avons concrétisés afin d'avoir un programme précis pour la législature des trois prochaines années. Ce dernier se compose de trois piliers: exercice de la profession, politique professionnelle et perspectives professionnelles. Je souhaite désormais entrer plus étroitement en contact avec les pharmaciennes et les pharmaciens dans le but de discuter de ces objectifs et de les affiner.

En quoi la pharmacie a-t-elle changé au fil des années?

Le métier a énormément changé au cours des dix à vingt dernières années. Autrefois, les pharmaciennes et les pharmaciens fabriquaient directement de nombreux médicaments. Les premiers médicaments préemballés sont arrivés sur le marché il y a environ 50 ans. Les pharmaciens sont alors devenus peu à peu des détaillants spécialisés qui remettaient des médicaments à leurs clients. Avec le temps, nous nous sommes concentrés davantage sur les prestations liées aux médicaments. Depuis l'introduction de la rémunération basée sur les prestations en 2001, les pharmaciens ne sont plus rémunérés sur la base de leur marge, mais sur les prestations offici-

nales. Nous devons impérativement maintenir et renforcer cette démarche. Il faut développer, notamment dans le cadre de la très importante collaboration interprofessionnelle, encore d'autres prestations officinales, qui doivent être prises en charge par l'assurance obligatoire des soins (AOS ou assurance de base).

Quelles nouvelles compétences ont obtenu les pharmaciennes et les pharmaciens?

Nous avons désormais de nouvelles compétences en matière de triage et de diagnostic. En outre, nous sommes nettement plus impliqués dans la prévention et le suivi thérapeutique des patients souffrant de maladies chroniques. Bien entendu, la vaccination fait partie des nouvelles compétences en prévention.

Dorénavant, les pharmaciens ont aussi le droit de remettre certains médicaments soumis à ordonnance sans présentation de celle-ci. Qu'en dites-vous?

Les pharmaciennes et les pharmaciens ont toujours été autorisés à remettre des médicaments délivrés sur ordonnance sous leur propre responsabilité dans des cas précis. La nouveauté est que certains médicaments qui pouvaient uniquement être prescrits par le médecin peuvent désormais être remis directement par le pharmacien alors qu'ils restent soumis à ordonnance. En revanche, ces médicaments remis directement en pharmacie ne sont pas remboursés par toutes les caisses-maladie. Je m'engage pour que les pharmacies soient indemnisées non seulement lorsqu'elles remettent des médicaments soumis à ordonnance, mais aussi lorsqu'elles fournissent des prestations de prévention, telles que la vaccination ou le dépistage du cancer du côlon. Je pense également à des prestations qui contribuent à économiser des frais pour notre système de santé, notamment l'assistance pharmaceutique, ou les prestations améliorant la qualité et l'adhésion thérapeutique. Les pharma-



La Fribourgeoise **Martine Ruggli**, 56 ans, vit avec son époux dans la région lausannoise, au bord du lac Léman.

Comment elle garde la forme:

«J'ai une grande famille. Nous sommes proches de nos enfants et petits-enfants. C'est une chance, et cela m'aide à me maintenir en forme. Quand la météo le permet, je passe beaucoup de temps dehors et j'apprécie les promenades.»

Comment elle gère personnellement la crise du coronavirus:

«Je respecte les mesures et je veille à bien me protéger, ainsi que mon entourage. Et bien sûr, je me fais vacciner.»

Les médicaments dont elle

a besoin: «Je ne prends presque jamais de médicaments, car j'ai la chance d'être rarement malade. Mais cela peut vite changer. On ne sait jamais ce que la vie nous réserve.»

ciens sont les spécialistes des médicaments. Leurs compétences devraient donc être utilisées à l'instar de celles des autres spécialistes, tels que les rhumatologues ou les gastroentérologues.

Quelle est la place des assistantes et assistants en pharmacie?

Les assistants jouent un rôle fondamental, car ils soutiennent les pharmaciens. L'équipe doit impérativement être bien rodée pour que la pharmacie tourne correctement. Je salue la révision totale de la profession. Et je trouve qu'il est important que les compétences des assistants en pharmacie soient étendues afin que les pharmacies puissent fournir des prestations supplémentaires à la population.

Citez-nous trois cas dans lesquels il vaut mieux se rendre en pharmacie plutôt qu'aux urgences ou chez le médecin de famille.

En principe, la personne qui a un problème de santé choisit elle-même son point d'entrée dans le système de santé: si elle opte pour la pharmacie, son parcours commencera par un examen approfondi, appelé triage, lors duquel le/la pharmacien(ne) et son équipe proposent un traitement si le cas relève de leur domaine de compétence, ou adressent la personne à un médecin si nécessaire. C'est la force de la profession de pharmacien. De bons exemples sont les troubles digestifs, la toux, l'infection urinaire ou les maux de gorge, donc des maladies fréquentes. C'est tout un art d'identifier les symptômes d'alarme pour trier correctement les patients et traiter directement en officine les troubles qui peuvent l'être.

La Suisse compte-t-elle trop ou pas assez de pharmacies?

En comparaison avec la moyenne européenne de 31 officines pour 100 000 habitants, la Suisse n'en compte que 21. La densité en pharmacies est importante dans certains endroits et plus faible dans

d'autres, surtout dans les cantons qui autorisent la remise de médicaments directement par le médecin. Par exemple, le canton de Lucerne n'a qu'une trentaine de pharmacies. C'est clairement trop peu.

Où en sont les officines en matière de numérisation?

C'est un point important. Les pharmacies ont souvent été pionnières en la matière, notamment en ce qui concerne la facturation avec les caisses-maladie. Bien sûr, nous devons continuer de faire progresser la numérisation et soutenir le développement du DEP. Les pharmacies doivent offrir à leurs patients un contact en ligne, et les soutenir ainsi que les conseiller par l'intermédiaire des canaux numériques. En Suisse, le progrès est lent, freiné en particulier par le fédéralisme. De plus, nous attachons une très grande importance à la protection des données.

Quels mérites reviennent aux équipes officielles en cette période de pandémie?

Les pharmacies n'ont jamais fermé pendant cette période: que ce soient les conseils, le suivi, l'approvisionnement, les livraisons à domicile, tout a été fait pour soutenir les patients en ces temps difficiles.

Aujourd'hui, les équipes contribuent activement à lutter contre la pandémie par le dépistage, la remise d'autotests et la vaccination. Tout cela montre non seulement l'importance du réseau de pharmacies, mais aussi celle des prestations officielles nécessaires au maintien des soins de base.

Comment voyez-vous les officines dans dix ans?

Ma vision est celle de pharmacies qui seront encore davantage reconnues comme des fournisseurs de prestations dans les soins de base, et ce dans l'intérêt de toute la population helvétique. ■

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



Soigner les plaies à la maison

Égratignure, éraflure ou même coupure – des petits bobos vite arrivés mais qui ne donnent pas lieu de s'inquiéter. Découvrez ici comment les soigner correctement à la maison et quand demander de l'aide.

Rebecca Buchmann, pharmacienne

Pour les premiers soins, une pharmacie domestique bien équipée est indispensable. Obligatoire: un désinfectant pour préserver les plaies de toute infection bactérienne. Si la blessure est petite et superficielle, vous pouvez la soigner vous-même. En cas de coupure ou de plaie ouverte plus étendue et plus profonde, de morsure ou de saignements intenses, mieux vaut consulter. Restez attentif/ve aux signes d'inflammation pendant la cicatrisation. À savoir une rougeur autour de la lésion, un gonflement, une sensation de chaleur et l'apparition de nouvelles douleurs. En cas de doute, l'équipe de votre pharmacie est toujours là pour vous aider.

Hémostase

La première étape du soin des plaies consiste à arrêter le saignement. En cas de saignement peu important, placez une ou plusieurs compresses stériles sur



” La blessure doit toujours être couverte et, au besoin, maintenue humide à l'aide d'un gel, d'une crème ou d'un recouvrement spécial.

la lésion et fixez-les avec un pansement. Face à un saignement plus abondant, utilisez un bandage compressif. Pour cela, posez un tampon sur la plaie et fixez-le avec une bande en exerçant une pression. Surélevez la zone blessée et allez voir un médecin si le saignement ne

s'arrête pas. De nos jours, il n'est plus recommandé de faire un garrot de sa propre initiative pour arrêter un saignement abondant au niveau d'un membre.

Nettoyage et désinfection

Toutes les blessures n'ont pas besoin d'être nettoyées par un(e) professionnel(le). Les blessures superficielles, qui ne saignent pas longtemps, se nettoient littéralement d'elles-mêmes, car le saignement chasse la saleté et les agents pathogènes. Toutefois, si la plaie est souillée et saigne peu – comme en cas d'écorchure provoquée par un accident de vélo sur le bitume –, rincez-la à l'eau claire ou avec une solution saline. Si des petits cailloux ou des éclats de bois restent dans la plaie, retirez-les à l'aide d'une pincette puis désinfectez la lésion avec un produit approprié. Mais prudence: cette opération se limitera uni-

quement aux petits débris. De plus gros éclats de verre ou autres nécessitent l'intervention d'un(e) professionnel(le).

Pansement

La prochaine étape consiste à couvrir la plaie. Le choix de pansements et de bandages, extrêmement large, comprend notamment de simples sparadraps, des compresses non adhérentes, des produits à l'argent ou intégrant d'autres substances actives et des pansements sous forme de film résistant à la douche. Les pansements rapides sont parfaits pour les petites coupures ou écorchures. Si la blessure est superficielle mais plus étendue, utilisez plutôt des compresses avec un revêtement spécial qui évitera par exemple que le matériau n'adhère à la plaie. Le bon soin des plaies est essentiel au processus de cicatrisation. Selon les dernières recommandations, la cicatrisation en milieu humide doit être privilégiée. Autrement dit, la blessure doit toujours être couverte et, au besoin, maintenue humide à l'aide d'un gel, d'une crème ou d'un recouvre-

Les désinfectants à la loupe

Autrefois, on utilisait souvent l'eau oxygénée, mais elle a été largement abandonnée car elle peut entraîner des occlusions vasculaires. L'iode possède certes un large spectre d'action mais peut provoquer intolérances et allergies. Les désinfectants à l'alcool, quant à eux, génèrent des sensations de brûlure lorsqu'ils entrent en contact avec la blessure. Ils abîment aussi le tissu lésé, ce qui nuit à la cicatrisation. En pharmacie, on vous dira volontiers quel désinfectant se conforme aux dernières recommandations et convient le mieux à votre blessure.

ment spécial. Avantages de la cicatrisation en milieu humide: une fermeture plus rapide de la plaie, un changement de pansement moins douloureux et une réduction du risque de garder une cicatrice. Cette technique empêchant la formation d'une croûte, un recouvrement adapté est d'autant plus important. Le premier changement de pansement se fera au plus tôt après 24 heures.

Pommades vulnéraires

Et quand la bonne vieille pommade vulnéraire entre-t-elle en jeu alors? Ces pommades favorisent la cicatrisation et hydratent les tissus. Elles contiennent

souvent du dexpanthénol, une substance particulièrement intéressante à un stade ultérieur de la cicatrisation, dès que la zone lésée se referme. Pour les petites blessures, elles peuvent être appliquées dès le lendemain des premiers soins. Les pâtes au zinc sont aussi très appréciées, car elles favorisent la production de collagène et donc la cicatrisation. Toutefois, vu leur fort pouvoir asséchant, elles ne sont indiquées qu'en cas de plaie très suintante. Parmi les alternatives aux plantes, on peut aussi se tourner vers des pommades cicatrisantes au souci officinal (*Calendula*) ou à l'hamamélis de Virginie (*Hamamelis*). ■

DermaPlast® COMPRESSES

HARTMANN



Les compresses souples de DermaPlast® en non-tissé doux et en coton, sont très absorbantes, protègent la plaie en toute sécurité, et soutiennent le processus de guérison.

www.dermaplast.ch



Quand chaque contact est un danger

Pour les enfants atteints d'épidermolyse bulleuse, ou maladie des enfants papillons, inutile de penser à faire les fous ou à jouer au football. Le moindre choc, le moindre frottement sur leur peau aussi fragile qu'une aile de papillon peut provoquer des cloques ou un décollement cutané. Comment l'expliquer?

Susanna Steimer Miller

Combien de personnes en Suisse sont-elles touchées par l'épidermolyse bulleuse?



D^{re} méd.

Carolina Gouveia*:

il s'agit d'une maladie rare. En Suisse, 130 personnes environ vivent avec cette maladie, qui touche les deux sexes dans les mêmes proportions.

Certains facteurs augmentent-ils le risque de développer la maladie?

L'épidermolyse bulleuse est d'origine génétique. Le risque est plus élevé quand la maladie est déjà présente dans la famille ou en cas d'union consanguine.

” Certaines protéines qui assurent la cohésion des différentes couches de la peau font défaut.

D'où vient le problème?

D'une erreur dans l'ADN. Un enfant présentera la maladie si son père et sa mère, qui n'ont pas eux-mêmes développé la maladie, sont porteurs d'un gène donné. Les chances de gagner au loto sont plus élevées que le risque que les deux parents transmettent ce gène défectueux. Par contre, si l'un des parents est touché par une forme légère de la maladie, le risque que l'enfant présente la maladie est de l'ordre de 50 %.

Comment l'épidermolyse bulleuse se manifeste-t-elle?

Certaines protéines qui assurent la cohésion des différentes couches de la peau

font défaut. Celles-ci peuvent donc se séparer facilement les unes des autres. Selon la localisation, de grosses cloques ou «bulles» remplies d'un liquide riche en protéines ou de sang peuvent se former, simplement sous l'effet d'une pression ou d'un frottement. Dans les cas les plus sévères, elles peuvent même apparaître spontanément.

Existe-il différentes formes de la maladie?

Nous connaissons aujourd'hui plus de 1000 mutations dans plus de 20 gènes différents. Dans les formes légères, le frottement peut entraîner de petites plaies ou cloques à la surface de la peau,

* La D^{re} méd. Carolina Gouveia dirige la consultation dédiée à l'épidermolyse bulleuse de l'Inselspital de Berne.

” L'épidermolyse bulleuse est d'origine génétique.

qui guérissent sans laisser de cicatrices. Dans les formes sévères, les bulles apparaissent plus en profondeur, entre l'épiderme et le derme, et provoquent souvent de larges plaies – la peau saigne puis cicatrice.

Parfois, les muqueuses de la bouche et du tube digestif sont également touchées. La production de salive est insuffisante et le risque de caries augmente. Dans certains cas, l'œsophage présente des zones cicatricielles qui rendent la déglutition difficile. Chez certains enfants, des bulles peuvent même se former au niveau des yeux, quand ils les ouvrent.

Quand le diagnostic est-il posé?

Chez certains enfants, on constate la maladie dès la naissance, par exemple quand la peau d'un bras ou d'une jambe est complètement arrachée lors du passage par les voies naturelles. Les formes légères se révèlent souvent au plus tard à l'âge de la marche à quatre pattes.

Quelles sont les complications possibles?

La formation constante de cloques et les pertes cutanées entraînent des pertes de sang et de protéines. Le renouvellement de la peau demande beaucoup d'énergie, dont les personnes touchées manquent dès lors pour une croissance correcte et conforme à leur âge. Souvent, la puberté

se fait attendre. La maladie entraîne aussi fréquemment une dénutrition et une anémie. Les personnes touchées ne peuvent pas faire de l'exercice en plein air et au soleil; elles présentent donc souvent un déficit en vitamine D et une ostéoporose. Elles sont dans un état inflammatoire constant. Les plaies peuvent s'infecter, avec un risque vital. Parfois, les ongles des doigts et des pieds peuvent tomber, ou les doigts et les orteils se souder, ce qui handicape fortement les patients au quotidien. Les articulations peuvent aussi se raidir, avec une perte de mobilité à la clé. Les troubles de la déglutition exigent parfois une alimentation par sonde. Dans les formes sévères, le risque de cancer de la peau est accru.

Comment traite-t-on la maladie aujourd'hui?

Les bulles doivent être percées afin qu'elles ne grossissent pas davantage et que le liquide puisse s'écouler. La plaie doit être bien désinfectée, traitée avec une préparation cicatrisante et couverte d'un pansement spécial non adhérent, fixé à l'aide d'une bande élastique. Cette procédure peut prendre quatre à six heures par jour. Les lésions cutanées étant très douloureuses, le/la patient(e) doit prendre un traitement contre la douleur. Le processus de cicatrisation induit en outre de terribles démangeaisons.



L'alimentation doit aussi être adaptée et apporter plus de protéines, de vitamines et de minéraux comme le fer, avec des apports énergétiques plus élevés. Si la bouche et l'œsophage sont atteints, l'enfant doit souvent se nourrir uniquement de bouillies.

La maladie peut favoriser la constipation, qui doit aussi être traitée. Pour préserver la mobilité des mains, on fait appel à l'ergothérapie, pour contrer la fonte musculaire à la physiothérapie. En cas d'atteinte de l'œsophage, il faut aussi consulter un gastro-entérologue. Si certains doigts sont soudés, c'est du ressort de la chirurgie. Le traitement de la maladie demande donc une prise en charge multidisciplinaire.

Peut-on guérir la maladie?

Non, ça reste impossible à ce jour. Le traitement consiste avant tout à soigner les plaies et atténuer la douleur. On recourt aussi à des médicaments qui réduisent l'inflammation et les cicatrices. Aujourd'hui, la recherche porte surtout sur la thérapie génique, dans l'objectif de remplacer un jour la protéine manquante ou d'améliorer la cicatrisation.

Comment la maladie affecte-t-elle la qualité de vie?

L'impact est important et dépend de son degré de sévérité. Certains gestes du quotidien, comme se brosser les cheveux ou les dents, peuvent s'avérer extrêmement douloureux. Certains enfants sont obligés de porter des vêtements spéciaux. Comme ils doivent absolument éviter les chocs et les chutes, ils ne peuvent pas jouer avec les autres enfants. Certains ne peuvent pas écrire ou manger. Ils ont besoin d'un lit particulièrement moelleux. Souvent, ils ratent de nombreuses heures d'école à cause des changements de pansements. La maladie demande beaucoup de compréhension de la part des enseignants et des camarades de classe. Certains enfants subissent des moqueries ou sont marginalisés par peur d'un risque contagieux. Toutefois, dans les formes légères, il est possible de vivre quasi normalement.

Quel est l'impact de la maladie pour la famille?

C'est une maladie très lourde, car les plaies doivent être soignées plusieurs fois par jour et les visites médicales s'enchaînent. Psychiquement, c'est aussi très difficile. De nombreux parents se sentent tirillés: ils doivent changer les pansements alors que c'est extrêmement douloureux pour leur enfant. Mais, en l'absence de traitement, il pourrait mourir. Ils ne peuvent jamais le laisser seul de peur qu'une situation d'urgence ne survienne. Généralement, l'un des parents doit renoncer à son travail. Si l'enfant a des frères et sœurs, ils culpabilisent de ne pas leur prêter suffisamment d'attention.

Quelle est l'espérance de vie des enfants touchés?

Les formes légères n'ont pas d'impact sur l'espérance de vie. Les enfants sévèrement touchés décèdent souvent peu après la naissance, d'autres vivent jusqu'à 20 ou 30 ans. ■



Vous souffrez de sécheresse oculaire?

Vous êtes loin d'être un cas isolé. De nombreuses personnes se plaignent des symptômes gênants associés aux yeux secs. Une plante désertique d'allure banale joue un rôle déterminant dans un collyre hautement efficace qui régénère l'œil et le protège du dessèchement.

Le film lacrymal sert à humecter, nourrir et nettoyer la surface de l'œil et possède une structure très complexe. Si sa composition n'est pas parfaitement adéquate, il ne peut pas protéger l'œil correctement, ni humecter toute sa surface. En conséquence, la cornée se dessèche, ce qui rend les yeux beaucoup plus

sensibles à toute une série d'influences extérieures.

Traiter impérativement

Exemples d'influences environnementales nocives: la pollution atmosphérique, les allergènes, le froid, les concentrations élevées d'ozone ou les ultraviolets. Le travail sur ordinateur,

le séjour dans des pièces climatisées, poussiéreuses ou trop sèches, les courants d'air, le tabagisme ou l'exposition aux produits chimiques sont également des facteurs qui peuvent favoriser la sécheresse oculaire. Celle-ci se manifeste par des rougeurs, des sensations de brûlure et de sécheresse, une plus

Les veines et leurs mythes

Varices et troubles veineux sont des problèmes très répandus qui touchent environ un tiers des adultes. Mais, malgré leur banalité, il reste de nombreuses idées reçues à leur sujet parmi les profanes.

Irene Strauss, pharmacienne

Mythe n° 1: les veines des membres inférieurs ne mesurent que quelques mètres.

Qui sait que notre système vasculaire forme pas moins de 100 000 kilomètres de voies de transport? Cette longueur extraordinaire est rendue possible par l'immense réseau d'artères et de veines. L'idée que nous nous faisons de ces dernières se limite souvent aux veines superficielles bien visibles, qui peuvent s'élargir pour former des varices. Mais il ne faudrait pas oublier les veines profondes situées en-dessous.

Mythe n° 2: la vénérologie est la science de la santé des veines.

Peut-être avez-vous déjà remarqué cette formule lors d'une visite chez votre dermatologue: «médecin spécialiste en dermatologie et vénérologie». Mais si vous pensez pouvoir lui parler de vos problèmes veineux, vous ne vous adressez pas à la bonne personne: la vénérologie est en fait la discipline qui s'occupe des maladies sexuellement transmissibles!

Mythe n° 3: veines et artères ont la même structure; un vaisseau, c'est un vaisseau.

Les artères conduisent le sang du cœur vers les organes tandis que les veines l'y ramènent. Jusque-là tout va bien. Mais qu'est-ce qui les différencie aux yeux des angiologues, les spécialistes des vaisseaux? La paroi des veines est bien plus fine que celle des artères. Elle contient aussi beaucoup moins de fibres élastiques et musculaires, c'est pourquoi elle est plus souple et sujette à l'apparition des varices.

Mythe n° 4: le retour veineux repose sur un effet de succion.

Certainement pas! Ce sont les muscles de nos jambes qui jouent le rôle de pompe sur les veines et activent le retour du sang vers le cœur. La contraction des muscles du mollet et de la cuisse comprime les veines en permanence et fait remonter le sang vers le haut. Les valvules veineuses qui jalonnent régulièrement les vaisseaux empêchent le sang de refluer vers le bas sous l'effet de la pesanteur. Les mouvements respiratoires aident aussi le sang à revenir au cœur. Lorsqu'on reste longtemps assis ou debout, cet effet de pompe musculaire ne se fait pas, ce qui peut affecter le retour veineux. D'où la devise: «Mieux vaut marcher ou s'allonger que rester assis ou debout!»

Mythe n° 5: seuls nos rides et nos cheveux gris trahissent notre âge.

Même si ça ne fait pas rêver, tous nos organes vieillissent en même temps que nous. Et nos veines ne sont pas épargnées par les stigmates du temps qui passe. Elles s'abîment avec les années, avec un risque plus important de former des varices: si ce risque n'est que de 15 % à 35 ans, il monte à 65 % à 75 ans.

Mythe n° 6: les gènes déterminent la couleur de nos yeux et notre sexe mais n'ont aucune influence sur nos veines.

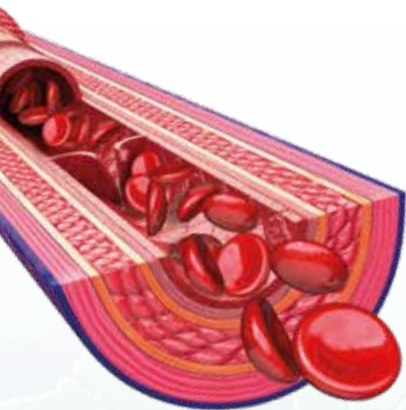
Comme chacun sait, l'hérédité est impliquée dans l'apparition de nombreuses maladies. En ce qui concerne les problèmes veineux, les gènes jouent même un rôle prépondérant. Si, par

” Qui sait que notre système vasculaire forme pas moins de 100 000 kilomètres de voies de transport?

exemple, l'un de vos parents a des varices, votre risque d'avoir le même problème augmente de 45 % en moyenne, plus précisément de 25 % si vous êtes un homme et de 60 % si vous êtes une femme.

Mythe n° 7: il n'y a rien à faire contre les troubles veineux.

Bien sûr, certains facteurs de risque comme l'âge, les grossesses (en cours ou passées) et une prédisposition familiale ne sont pas influençables. Mais d'autres facteurs comme le manque d'exercice, le surpoids, le port de vêtements serrés ou de chaussures à talon – qui entravent la mobilité de la cheville lors de la marche et limitent donc l'action de la pompe musculaire –, le sont. Même si ces facteurs ne doivent pas être surestimés, les éviter contribue à un meilleur confort veineux. Le mouvement active la circulation veineuse; il est donc conseillé de beaucoup marcher, de nager ou de faire du vélo. Les exercices de gymnastique veineuse, que vous pouvez apprendre auprès d'un(e) professionnel(le), sont encore plus efficaces. Enfin, il peut aussi être utile d'essayer de perdre vos éventuels kilos en trop. Ne perdez pas de vue que vos



Un coup de pouce de l'intérieur et de l'extérieur

Les veinotoniques (ou **phlébotoniques**) **renforcent les parois des veines et des vaisseaux sanguins, même les plus petits, régulent leur perméabilité et améliorent la circulation sanguine**. Cela permet de limiter l'accumulation de liquide dans le tissu conjonctif et réduit dès lors les œdèmes. Ils ont aussi des propriétés **anti-inflammatoires et antioxydantes**.

veines tireront elles aussi profit d'une alimentation légère, riche en fruits et légumes.

Mythe n° 8: tous les traitements veineux locaux sont adaptés aux végétariens et végans.

Les veinotoniques à base de marron d'Inde, de vigne rouge, de cèdre corse, d'hamamélis et de fragon épineux sont à base de plantes et donc végans. Toutefois, en cas d'insuffisance veineuse, on utilise aussi des substances anticoagu-

lantes comme l'héparine ou l'hirudine, par voie externe. Or, l'héparine est issue de la muqueuse intestinale du porc et l'hirudine de la salive de la sangsue médicinale. Ces deux substances actives ne sont donc pas pour vous si vous êtes végétarien(ne) ou végan(e).

Mythe n° 9: les bas sont un accessoire de mode purement féminin.

Pas quand on parle de bas de contention. Il s'agit alors d'un dispositif médical cer-

tifié et normalisé qui a prouvé son efficacité dans le traitement des troubles veineux et est même reconnu comme le traitement de première intention. À condition toutefois de se tourner vers des bas commandés sur mesure par un(e) professionnel(le) et de les porter ensuite systématiquement, et ce que vous soyez un homme ou une femme! ■

Vous n'avez pas plus simple, comme méthode?



Soulage en cas de troubles veineux

- médicament phytothérapeutique à base d'extrait d'écorce de pin
- en cas de congestions veineuses et de varices
- en cas de congestions et de sensations de lourdeur dans les jambes
- renforce et protège les vaisseaux sanguins

PINUS[®]

PYGENOL[®]

Jusqu'à la limite...

Le corps humain est un organisme très complexe qui remplit une multitude de fonctions. Avez-vous déjà pensé à tout ce qu'il peut faire et vous êtes-vous déjà demandé quand il atteint ses limites? Laissez-vous surprendre!

Christiane Schittny, pharmacienne

Nous sommes tous différents. Il est donc souvent difficile de généraliser quand on parle des performances ou des capacités de résistance de notre corps. Elles dépendent notamment de notre constitution physique, de notre état de santé général, de notre état mental ou encore de notre âge. Il existe toutefois des règles de base et des limites générales. Elles donnent une idée de la façon dont notre corps réagit à certains événements et de la façon dont il s'en sort dans des situations extrêmes.

Le froid extrême

La température normale du corps est de 36 à 37 degrés Celsius. Dans un environnement très froid, il doit produire de la chaleur pour ne pas se refroidir. Son premier réflexe est de commencer à frissonner: cette activation des muscles produit certes de la chaleur mais elle demande énormément d'énergie et n'est donc efficace qu'à court terme. Si la température corporelle est descendue à 30 degrés Celsius environ, les réserves d'énergie sont généralement épuisées. La chaleur résiduelle est alors utilisée d'urgence pour le cerveau et les organes vitaux bien enfouis dans le corps, tandis que les extrémités continuent à se refroidir. Le pouls et la respiration ralentissent et toutes les fonctions corporelles tournent au ralenti. Dans une eau à 4 degrés – soit la température de l'eau d'un lac gelé – nous ne pouvons survivre ainsi que quelques minutes.

” La saturation normale du sang en oxygène est comprise entre 94 et 98 %.

Les fortes chaleurs

Quand la température ambiante est très élevée, le corps essaie aussi de maintenir sa température normale. Il y parvient d'une part grâce à la transpiration, qui refroidit la peau en s'évaporant. D'autre part, les vaisseaux périphériques se dilatent pour permettre à un maximum de sang de circuler dans les régions externes du corps, où il se refroidit. Cette nouvelle répartition du sang fait baisser la tension, entraînant souvent des étourdissements et des nausées.

Le manque d'oxygène

Toutes les cellules du corps ont besoin d'énergie pour leurs fonctions respectives. Elles la trouvent dans le sucre, les glucides et les lipides. Pour pouvoir exploiter les nutriments de manière optimale, une «combustion» se produit à l'intérieur des cellules. Ce processus nécessite de l'oxygène. La saturation normale du sang en oxygène est comprise entre 94 et 98 %. Si elle descend en dessous, l'organisme réagit d'abord par

une sensation de faiblesse et de malaise. Plus le manque d'oxygène dure et plus la saturation chute, plus le corps présente rapidement des signes d'essoufflement, des douleurs thoraciques, des frissons, des accès de transpiration et des troubles de la perception. Au final, la situation peut dégénérer jusqu'à la perte de connaissance et de multiples défaillances d'organes.

Les brûlures

La dangerosité des brûlures cutanées dépend d'une part beaucoup de leur degré et d'autre part de l'état de santé général et de l'âge de la personne touchée. D'une manière générale, la situation peut s'envenimer quand 15% de la surface corporelle est touchée chez l'adulte, et 10 % chez l'enfant. Il y a un risque de choc circulatoire lié à la perte importante de liquide. Les réactions inflammatoires touchant l'ensemble de l'organisme peuvent aussi entraîner un empoisonnement potentiellement fatal du sang (sepsis).





” Un adulte peut perdre entre 1 et 1,5 litre de sang avant que cela ne pose vraiment problème.

L'hémorragie

Le sang représente environ 7% de notre poids corporel. Soit plus ou moins 5,5 litres chez les hommes et 4,5 litres chez les femmes. Il approvisionne les cellules en oxygène et en nutriments, transporte les hormones et de nombreuses autres substances et contribue à la régulation thermique et à la défense contre les agents pathogènes. Un adulte peut perdre entre 1 et 1,5 litre de sang avant que cela ne pose vraiment problème. Au-delà de cette quantité, il y a danger, car les organes ne reçoivent plus suffisamment d'oxygène – la circulation et le métabolisme menacent de s'effondrer et un choc circulatoire peut se produire. Bon à savoir: quand on donne son sang, on nous prélève seulement plus ou moins 500 millilitres et il faut deux mois environ pour que le corps compense la perte de globules rouges.

Les situations de danger immédiat

Elles exigent de bonnes capacités de réaction pour pouvoir décider en une fraction de seconde: fuir ou attaquer? Toutes les réserves de force disponibles sont mobilisées instantanément et l'énergie nécessaire est surtout puisée dans les cellules adipeuses et le foie. Pour économiser de l'énergie, toutes les fonctions corporelles qui ne sont pas absolument vitales à cet instant, comme la faim, la perception de la douleur ou la digestion sont réprimées. Face au danger, le pouls, la tension artérielle et la fréquence respiratoire augmentent pour que le corps dispose rapidement de plus d'oxygène. Si la situation de stress dure trop long-

temps, l'organisme est surmené. Avec un risque de dépression et toutes ses conséquences négatives.

La privation d'eau et de nourriture

L'eau comme la nourriture sont indispensables à notre survie, car notre corps ne peut pas fonctionner sans apports hydriques et sans nutriments. En cas de déficit hydrique, le principal danger est que les reins ne puissent plus fonctionner et que toutes les substances nocives qu'ils éliminent normalement restent dans le corps.

” Dans une eau à 4 degrés, nous ne pouvons survivre ainsi que quelques minutes.

Celui-ci s'empoisonne purement et simplement dès qu'il est privé d'eau pendant trois jours! Il réagit un peu mieux en cas de privation de nourriture: bien sûr, il ne reçoit alors plus d'énergie de l'extérieur mais, la plupart du temps, il parvient à compenser ce déficit pendant un certain temps en mobilisant ses propres réserves. Il puise d'abord dans ses réserves de sucre, puis dans ses réserves de graisse. S'il n'est toujours pas réapprovisionné en calories à ce moment-là, la situation devient critique. Les muscles fondent et les organes sont endommagés. Certaines personnes ont réussi à survivre jusqu'à deux mois sans nourriture! ■

Quand la panique s'invite

Une crise de panique se manifeste par une sensation d'oppression et d'angoisse. Le Dr méd. Dietmar Hansch, spécialiste en médecine interne et en psychothérapie, consacre sa vie aux maladies anxieuses.

Meta Zweifel

Dr Hansch, supposons que quelqu'un assiste à un concert. Brusquement, son cœur se met à battre la chamade, une peur panique le saisit et il n'a qu'une envie: quitter la salle au plus vite! Une crise de panique débarque toujours sans prévenir?



Dr méd. Dietmar Hansch*: les premières crises de panique semblent toujours frapper sans crier gare, ça fait justement partie de leur définition. Mais plus elles sont fréquentes, plus la peur anticipée est grande: on a peur de se retrouver dans une situation à laquelle on ne peut

échapper. Une peur anticipée intense peut alors dégénérer en crise de panique.

«Sans crier gare», ça veut dire sans signes avant-coureurs?

Certains patients perçoivent par exemple une sensation de manque d'air ou de boule au ventre avant la crise. Une crise de panique peut par ailleurs s'accompagner de symptômes comme une accélération des battements du cœur, des nausées, des troubles digestifs, une sécheresse buccale, des accès de transpiration, des frissons avec sensation de

” Quand on a une idée très figée et précise de la façon dont les choses doivent se passer, on est plus facilement sujet au stress au quotidien et l'on peut vite tomber dans l'anxiété.

chaud et de froid, ou de picotements (fourmillements) sur la peau. Une crise de panique dure généralement entre 10 et 30 minutes.

Les crises de panique sont-elles souvent une manifestation du stress?

Oui, c'est souvent le cas. Les troubles anxieux, dont fait partie le trouble panique, surviennent dans bien des cas dans le contexte d'une période de vie plus stressante. Au fond, l'anxiété se situe un cran au-dessus du stress et la panique est le stade ultime de l'anxiété.

* Le Dr méd. Dietmar Hansch dirige le pôle «troubles anxieux» de la clinique privée Hohenegg de Meilen (ZH). Il a des années d'expérience en matière de recherche, d'enseignement et de prise en charge.

” Dans les troubles paniques, le sport est en outre d'un grand soutien.



Les personnes qui ont tendance à être perfectionnistes et à douter d'elles-mêmes sont-elles plus sujettes aux troubles anxieux?

Quand on a une idée très figée et précise de la façon dont les choses doivent se passer, on est plus facilement sujet au stress au quotidien et l'on peut vite tomber dans l'anxiété. Une chose est sûre: la plupart des troubles anxieux sont nettement plus fréquents chez les femmes que chez les hommes. Les femmes sont peut-être plus promptes à l'anxiété, ou alors elles ont moins de mal à parler de leurs problèmes psychiques et à consulter. Plus généralement, certaines personnes ont davantage tendance à l'anxiété, on

parle alors de trouble de la personnalité anxieuse ou évitante.

La peur de perdre quelque chose ou quelqu'un et la peur de l'avenir peuvent-elles aussi déclencher des crises de panique?

Ces formes d'anxiété font typiquement partie des phases de stress évoquées plus haut et qui précèdent souvent l'apparition des troubles psychiques.

Le rédacteur en chef d'un grand journal allemand aurait été incapable de traverser seul la grande place située devant le bâtiment de la rédaction. Il devait toujours être accompagné. De quel type d'anxiété s'agit-il là?

Il s'agit clairement d'agoraphobie. Beaucoup de situations d'agoraphobie sont liées à des souvenirs, ancrés dans nos gènes, de dangers datant de l'âge de pierre. La peur des foules évoque les troupes d'animaux en mouvement devant lesquels nos ancêtres devaient fuir. À l'âge de pierre, une personne

Les crises de panique peuvent-elles être liées à une colère refoulée et/ou à un profond malaise par rapport à sa situation actuelle?

Bien sûr, car la colère est aussi une forme de stress. Et avoir l'impression d'être pris au piège de la vie, sans issue possible, est une source de stress intense.

Pour la détente et la régénération

HAUTE DOSE
1 comprimé
par jour



120 comprimés



8
vitamines du
complexe B

magnésium

Complex – vitamines et minéraux*

www.complex.swiss

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

isolée dans un grand espace libre était une proie bien visible des prédateurs. De nos jours, l'agoraphobie peut être liée à la peur de faire un malaise seul dans un grand espace. Ou à la peur de trouver difficilement de l'aide ou une échappatoire en cas de danger.

Certaines maladies psychiques s'accompagnent-elles de troubles anxieux?

Oui, la frontière est souvent mal délimitée. En cas de burnout, on peut développer une peur de l'avenir: vais-je retrouver le même niveau de performances qu'avant? Mon emploi est-il sûr? Par ailleurs, les troubles anxieux peuvent venir se greffer sur une maladie physique – notamment en cas d'asthme, ou de diabète avec la peur de l'hypoglycémie.

Les personnes qui ont déjà fait une crise de panique connaissent la peur anticipée et craignent de perdre de nouveau le contrôle d'elles-mêmes. Comment se débarrasser de cette peur de la peur?

D'un point de vue thérapeutique, il est d'abord très important d'identifier précisément ses propres sensations physiques lors d'une crise de panique. Quand on prend conscience que ces phénomènes ne mettent pas la vie en danger et que les symptômes finissent par disparaître, la peur de la peur s'atténue. Donc: il faut assimiler ce savoir désan-

Conseil de lecture



Dr. med. Dietmar Hansch:

Panik & Platzangst selbst bewältigen.
Das Praxisbuch. Droemer/Knaur, en allemand.

Cet ouvrage agréable à lire propose des explications compétentes et accessibles à tous, ainsi que des conseils pratiques. Le sommaire sous forme de questions claires montre déjà parfaitement que l'auteur est proche des personnes concernées et analyse le problème avec une franchise parfaitement compréhensible. Les dessins et exercices proposés offrent une bonne aide à l'auto-assistance.

goissant. Une autre étape très importante est celle de l'exposition: le fait de se mettre sciemment en situation et de s'y exposer. En cas d'agoraphobie ou de claustrophobie, il peut s'agir de retourner au centre commercial, de reprendre les transports en commun ou l'ascenseur et de constater que rien de grave ne se produit et que ce n'était donc pas la peine de s'inquiéter.

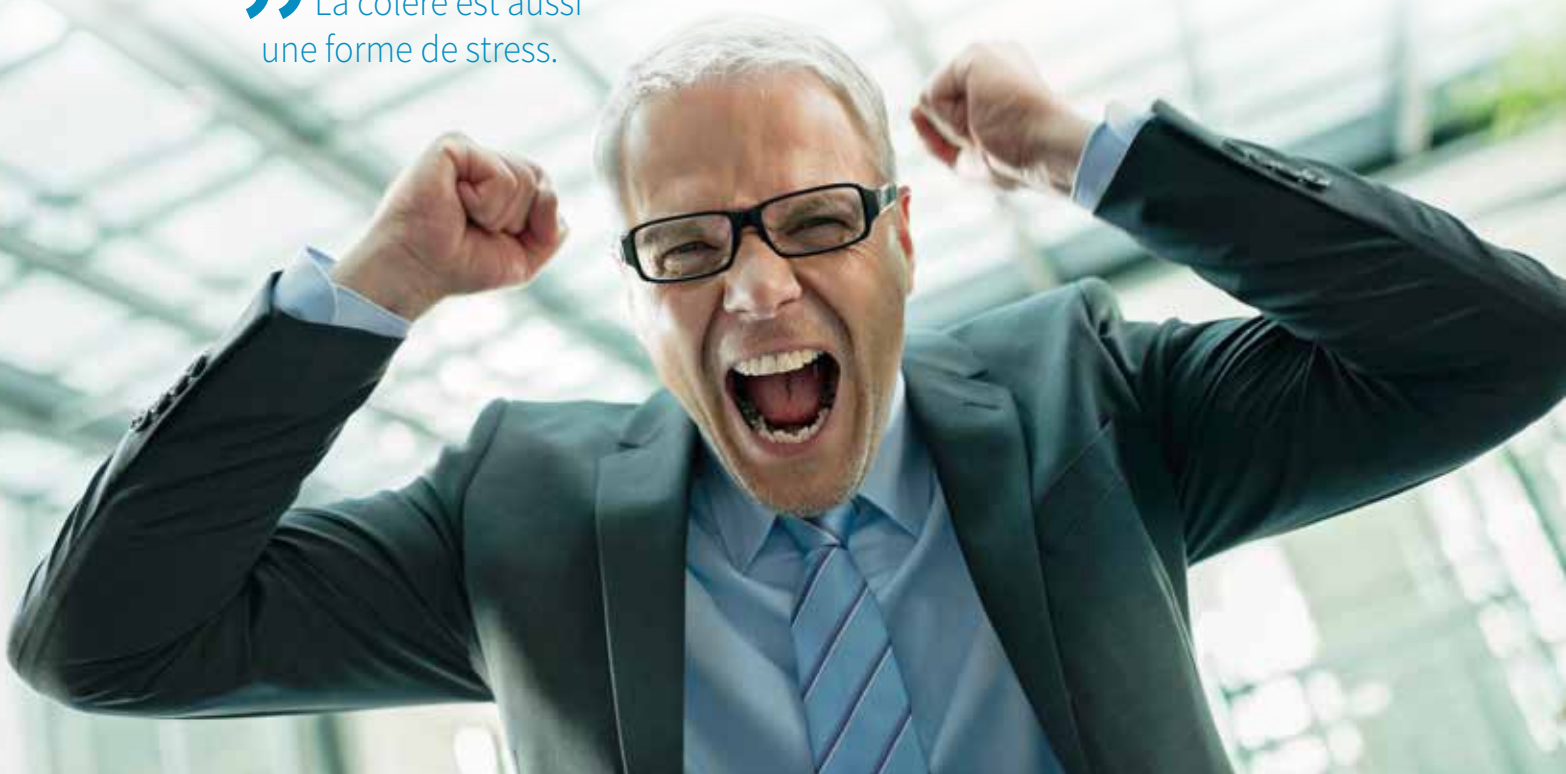
En tant que victime de troubles paniques, on peut donc apprendre à s'aider soi-même?

En effet, il existe de très bons guides d'auto-assistance. En cas de trouble plus sévère, il est conseillé de demander l'aide

d'un thérapeute. Dans certaines circonstances, il est également indiqué de recourir aux médicaments.

Dans les troubles paniques, le sport est en outre d'un grand soutien. L'activité sportive peut donner de l'assurance: «Je peux exiger cela de mon corps. Je suis en bonne santé.» L'accélération des battements cardiaques ou l'essoufflement lors d'un jogging sont perçus comme des réactions tout à fait normales – ce qui réduit les craintes lorsqu'on sent une nouvelle crise de panique arriver. Deux principes importants peuvent s'avérer très utiles en cas de trouble anxieux: comprendre les causes sous-jacentes et acquérir des compétences personnelles. ■

” La colère est aussi une forme de stress.





« Je trouve rassurant de savoir
que si un événement grave
devait m'arriver, mes proches
connaîtraient mes besoins
et souhaits. »

Commandez le
Docupass pour
CHF 19.-

Prenez vos dispositions à temps !

Seule une personne sur dix a pris des dispositions pour la fin de vie, mais la perte de discernement est possible à tout âge. Indiquez dès maintenant vos souhaits en prévision d'événements graves. Le Docupass de Pro Senectute constitue une solution globale reconnue pour toutes vos dispositions personnelles :

- Directives anticipées
- Mandat pour cause d'incapacité
- Carte de dispositions personnelles
- Dispositions de fin de vie
- Testament
- Brochure d'information

Commandez votre **Docupass** aujourd'hui:
Téléphone **021 925 70 10**
ou en ligne sur **docupass.ch**



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Braver l'AVC

Pour Marco Rusterholz, ça a été la grande épreuve de sa vie: un grave AVC l'a privé de la parole, lui qui aime par-dessus tout parler et faire des blagues. Les progrès de la prise en charge d'urgence lui ont sauvé la vie, tout comme sa volonté de fer.

Jen Haas, Fondation Suisse de Cardiologie

Dans une vidéo filmée sur un portable depuis son lit d'hôpital, Marco Rusterholz explique ce qu'il vient de vivre. Ou plutôt, il essaye. Car il bute sur chaque mot. «J'en ai encore les cheveux qui se dressent sur la tête quand je vois cette vidéo», dit-il. Il y a sept ans, cet homme de 47 ans à l'époque a quasiment perdu l'usage de la parole.

Il se souvient précisément de ce jour froid de novembre. Après s'être levé, il se préparait pour partir au travail. Il voulait encore prendre un pull dans l'armoire. Mais il n'y arrivait pas. «J'étais debout devant l'armoire et ma tête ne transmettait simplement pas l'info à mon bras», se souvient-il. Après un deuxième essai, il s'est assis au bord du lit. Puis son compagnon est entré dans la chambre et lui

a demandé s'il n'était pas l'heure de partir au boulot. «Je voulais lui répondre: «Eh, no stress, laisse-moi un peu tranquille!» Mais ça non plus, il n'y est pas parvenu. Il est resté coi et a montré sa bouche avec sa main. Une demi-heure plus tard, il était aux urgences.

Dissoudre rapidement le caillot

L'AVC est une urgence absolue. Certaines parties du cerveau sont soudain privées d'oxygène. Les cellules cérébrales (neurones) sont très sensibles à cette privation d'oxygène: elles sont rapidement endommagées et meurent. En cas de suspicion d'AVC, il faut donc, aussi vite que possible, envoyer la personne touchée vers un hôpital spécialisé, une Stroke Unit ou un Stroke Center, idéale-

ment en passant par le numéro d'urgence 144. À l'hôpital, le/la patient(e) sera soumis(e) à un examen clinique et le médecin urgentiste évaluera son état. Puis il/elle passera une IRM ou un scanner pour obtenir une imagerie précise du cerveau et de son irrigation. Si un caillot bloque la circulation sanguine cérébrale, l'équipe du centre anti-AVC instaurera le traitement avant même la fin de l'imagerie. Ce traitement médicamenteux appelé «thrombolyse» permet de dissoudre le caillot. Désormais, certains caillots peuvent en outre être éliminés mécaniquement. Pour cela, on introduit un cathéter dans l'artère fémorale jusqu'au vaisseau cérébral obstrué et on le retire à l'aide d'un petit ressort métallique.

” En cas de suspicion d'AVC, il faut donc, aussi vite que possible, envoyer la personne touchée vers un hôpital spécialisé, une Stroke Unit ou un Stroke Center, idéalement en passant par le **numéro d'urgence 144.**



Risques anciens et nouveaux traitements

La cause même de l'AVC ne peut être identifiée que chez une partie des patients. Souvent, le problème vient d'atteintes vasculaires au niveau du cou ou du cerveau. Le durcissement des parois artérielles (artériosclérose) entraîne des lésions et des saignements, un caillot se détache et peut se retrouver dans le cerveau. Les caillots peuvent aussi se former au niveau du cœur. En cas de fibrillation auriculaire, le trouble le plus fréquent du rythme cardiaque, le cœur pompe de manière anarchique, perturbant le flux sanguin avec un risque de formation de caillots qui migrent jusqu'au cerveau. L'AVC est plus fréquent avec l'âge. Un mode de vie peu sain (tabagisme, mauvaise alimentation, surpoids, sédentarité) augmente le risque. De même que des problèmes de santé tels que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'apnée du sommeil ou la fibrillation auriculaire, dont nous avons déjà parlé, s'ils ne sont pas traités.

Le traitement de l'AVC a connu une vraie révolution ces 20 dernières années. Autrefois, on était très démuni face à une attaque cérébrale, mais les nouvelles méthodes de traitement préservent de nombreuses personnes touchées de plus lourdes séquelles. Dans les trois à six premières heures, on peut traiter presque toutes les victimes d'AVC avec un bon résultat. La règle étant la suivante: en cas de suspicion d'AVC, plus on arrive vite dans un centre spécialisé, meilleures sont les chances de guérison.

Le chemin de la récupération

Bien sûr, Marco Rusterholz a profité de ces nouveaux traitements. Il a bénéficié rapidement d'une thrombolyse, sans

quoi il ne serait peut-être pas là aujourd'hui pour en parler. Mais après les urgences, sur son lit d'hôpital, il ne pouvait toujours pas s'exprimer. C'est là qu'a commencé une longue période de rééducation avec l'aide de logopédistes. À l'hôpital, puis au centre de rééducation et, enfin, pendant des mois, lors des séances de traitement. Il a réappris à placer correctement ses lèvres pour dire «grenouille». Il a dû s'exercer à retrouver les bons mots. Grâce à des jeux sur ordinateur, il a amélioré ses capacités de réac-

tion. «C'était une période difficile, j'ai dû me montrer très patient, de même que mon compagnon», se souvient-il. Il a essayé de rester positif à sa façon. «Qui a la chance d'apprendre à parler à l'âge adulte?», plaisantait-il. Dans sa tête, il était clair qu'il voulait récupérer toutes ses facultés. Et sa ténacité a payé. Deux mois après son AVC, il reprenait le travail, d'abord un jour par semaine, car il se fatiguait rapidement au début. Aujourd'hui, il retravaille à plein temps. Et ses interlocuteurs ne remarquent pas de différence par rapport à avant. Marco parle de nouveau avec un débit rapide et une pointe d'humour, comme il l'a toujours fait.

Retrouvez plus d'informations et de témoignages intéressants sur www.attaqueducerebrale.ch.

” Dans les trois à six premières heures, on peut traiter presque toutes les victimes d'AVC avec un bon résultat. En cas de suspicion d'AVC, plus on arrive vite dans un centre spécialisé, meilleures sont les chances de guérison.

Attaque cérébrale: reconnaître les signes d'alerte

Si vous observez **un ou plusieurs des signes** suivants, il faut **agir sans tarder**:

- une paralysie du visage
- une paralysie des bras ou des jambes
- des troubles du langage
- des troubles visuels (cécité brutale ou vision double)
- des vertiges intenses avec une impossibilité de marcher
- des maux de tête intenses, inhabituels et d'apparition brutale
- **N'hésitez pas et alertez le numéro d'urgence 144!**

Check-list Pharmacie de voyage*

Peau, soleil, allergies, insectes

- ☐ Crème solaire d'indice 30 à 50 (résistante à l'eau pour la plage et le sport)
- ☐ Protection solaire pour les lèvres, médicament contre les boutons de fièvre
- ☐ Lunettes et chapeau de soleil
- ☐ Lotion rafraîchissante ou gel contre les coups de soleil
- ☐ Spray anti-moustiques
- ☐ Médicament pour soulager les piqûres de moustique
- ☐ Comprimés/crème contre les allergies et les démangeaisons
- ☐ Antimycosique

Estomac et intestin

- ☐ Médicament contre les nausées/le mal des transports
- ☐ Comprimés contre la diarrhée
- ☐ Préparations d'électrolytes
- ☐ Médicaments contre la constipation, les ballonnements, l'hyperacidité gastrique
- ☐ Probiotiques pour une flore intestinale saine

Douleur, fièvre, inflammation

- ☐ Médicament contre la douleur et la fièvre, anti-inflammatoire
- ☐ Thermomètre digital
- ☐ Pommade pour le sport

Soin des plaies, désinfection

- ☐ Pansements et bandages (sparadraps, sutures cutanées adhésives, bande élastique, pansements pour ampoules, etc.)
- ☐ Désinfectant et crème vulnéraire
- ☐ Gel désinfectant pour les mains et les surfaces
- ☐ Pince
- ☐ Ciseaux

Bouche, nez, voies respiratoires et yeux

- ☐ Médicament contre la toux et le rhume
- ☐ Gouttes auriculaires (évent. pour la plongée)
- ☐ Comprimés à sucer ou spray contre le mal de gorge
- ☐ Pommade ou spray nasal (décongestionnant, hydratant)
- ☐ Collyres (anti-inflammatoires, lubrifiants)
- ☐ Produit d'entretien des lentilles de contact

Vessie et zone intime

- ☐ D-mannose, extrait de canneberge ou préparations phytothérapeutiques contre la cystite
- ☐ Crème et ovules contre la mycose vaginale
- ☐ Lotion et soin intimes

Pharmacie de voyage pour nourrissons et jeunes enfants

- ☐ Médicament contre la fièvre et la douleur (attention: les suppositoires fondent à la chaleur)
- ☐ Crème solaire pour enfants (aux micropigments et à indice de protection élevé)

- ☐ Homéopathie: Arnica 30 CH, utile en cas de blessures et de chutes
- ☐ Spray nasal décongestionnant

Divers

- ☐ Vitamines
- ☐ Bas de maintien ou de contention (prévention de la thrombose pour les vols long-courriers)
- ☐ Oreiller de voyage
- ☐ Bouchons d'oreille (protection contre le bruit, l'eau...)
- ☐ Préservatifs
- ☐ Produits de substitution nicotinique
- ☐ Masques FFP2

Pharmacie de voyage pour les destinations lointaines et tropicales

- ☐ Vaccinations obligatoires ou recommandées**
- ☐ Si nécessaire: traitement** préventif ou de réserve contre le paludisme
- ☐ Moustiquaire (imprégnée)
- ☐ Répulsif anti-moustiques pour imprégner les vêtements



*À adapter à la destination, à la durée du voyage et aux voyageurs.

**Ces médicaments sont soumis à prescription et ne peuvent être utilisés que sur conseil d'un médecin. Consultez votre pharmacien ou votre médecin.

Vous trouverez des informations synthétiques sur les différents pays et sur les vaccins recommandés sur www.safetravel.ch.



Médicaments personnels et ordonnances



Impitoyable envers le corona, doux avec la peau.

LA DÉSINFECTION DES MAINS A UN NOM :

Sterillium[®] Protect & Care

- Détruit **10x plus de germes** que les autres désinfectants*
- Efficacité prouvée **contre les virus corona**
- Hydrate la peau



Odeur fraîche et agréable

*en tant que produits avec 99,9 %
Utilisez le désinfectant avec précaution. Lire les étiquettes et les informations produits avant toute utilisation.



Voyager avec des médicaments

Le coronavirus rend les pays lointains difficilement accessibles pour l'instant. Pour changer de décor, nous devons bien souvent rester à l'intérieur de nos frontières. Mais peu importe votre destination, si vous voyagez avec des médicaments, quelques précautions s'imposent.

Irene Strauss, pharmacienne

Nous sommes nombreux à prendre des médicaments sur une base régulière. Saviez-vous qu'environ la moitié des Suisses de plus de 15 ans prennent au moins un médicament sur une période de sept jours? Et environ un tiers sont atteints d'une maladie chronique. Ce phénomène étant plus fréquent avec l'âge, environ 84% des plus de 75 ans utilisent des médicaments au quotidien pour préserver leur santé – et donc aussi en vacances!

Tant que ça!

Quand on suit un traitement en continu, le fait de prendre suffisamment de médicaments pour partir en voyage paraît évident. Mais on peut tomber à court plus vite qu'on ne le pense. Notamment quand le séjour est prolongé de manière inattendue ou quand les valises se perdent inexplicablement. Même si les

pharmacies suisses sont autorisées à délivrer un médicament à prescription obligatoire sans ordonnance en cas de besoin, mieux vaut ne pas calculer trop juste la quantité de médicaments à emporter et ne jamais attendre d'avoir vidé la boîte avant d'aller en chercher. Il est recommandé d'emporter de quoi tenir au moins une semaine de plus. Il peut aussi être judicieux de répartir la quantité de médicaments nécessaire dans deux bagages différents, dans des compartiments qui ferment bien. À l'étranger, la situation peut devenir particulièrement

” Vous devez vérifier auprès du pays de destination si le transport du médicament concerné est autorisé et, si oui, s'il doit être accompagné d'un certificat médical.

délicate. Si vous prenez l'avion, les bagages peuvent non seulement arriver en retard voire se perdre mais, dans les pays lointains, les conditions de délivrances sont aussi souvent différentes de chez nous. De plus, on ne peut jamais être sûr que le médicament habituel est disponible hors de Suisse.

Attention aux conditions de conservation

Qui dit vacances dit aussi souvent été, soleil et chaleur. Tout ce qu'il faut généralement éviter pour une bonne conser-

Être attentif/ve à l'aspect

En voyage, il est fréquent que les médicaments ne soient pas conservés dans les règles de l'art. Pour un profane, il est souvent difficile d'estimer si une préparation peut tout de même être utilisée ou non. Si vous observez les modifications suivantes, le médicament doit être éliminé:

- Votre pommade normalement homogène s'est séparée en deux phases.
- La couleur, l'odeur et/ou le goût du médicament ont changé.
- Un liquide normalement transparent contient des particules solides, des grumeaux ou a un aspect trouble.
- Le produit a fondu à la chaleur (suppositoires) ou gelé sous l'effet du froid.
- Le liquide a réduit de volume (p. ex. parce que le flacon était mal fermé).
- Le conditionnement immédiat est endommagé: seules les plaquettes thermoformées et les emballages non endommagés préservent le médicament de la lumière et de l'humidité.



” Environ un tiers des Suisses sont atteints d'une maladie chronique.

vation des médicaments. Non seulement certaines présentations comme les suppositoires peuvent souffrir de températures trop élevées, et même fondre, mais la chaleur peut aussi nuire à l'efficacité de la substance active. La température peut devenir particulièrement élevée en voiture et le sac de plage laissé en plein soleil est absolument contre-indiqué pour stocker ses médicaments. La prudence s'impose notamment pour les préparations à conserver au réfrigérateur entre 2 et 8°C. Les médicaments qui n'ont plus besoin d'être conservés au frais dès qu'ils sont entamés sont alors particulièrement intéressants. L'insuline, par exemple, se conserve jusqu'à 25°C pendant quatre semaines. Si les températures risquent de dépasser les 30°C, il existe des trousseaux isothermes pratiques pour l'insuline ou d'autres médicaments thermosensibles, qui maintiennent la température dans une four-

chette de 18 à 25°C et ont juste besoin d'eau pour être activées. Les poches de froids classiques à placer au congélateur ne sont adaptées que si le médicament n'est pas directement en contact avec elles, car le gel nuit autant aux médicaments que la chaleur.

Respecter les règles d'importation

Si vous sortez du territoire, vous devez emporter uniquement des médicaments pour votre usage personnel et non pour un tiers (à l'exception des enfants). De plus, la quantité transportée ne doit pas excéder les besoins pour 30 jours et vous devez vérifier auprès du pays de destination si le transport du médicament concerné est autorisé et, si oui, s'il doit être accompagné d'un certificat médical. La prudence s'impose tout particulièrement pour les antalgiques puissants soumis à la loi sur les stupéfiants et les antitussifs à base de codéine. Dans certains pays (p. ex. en Asie et au Proche-Orient), leur introduction est formellement interdite et est considérée comme une infraction. Les produits du chanvre, plus précisément les préparations au CBD, peuvent aussi poser problème, car la Suisse autorise une teneur plus élevée en THC (tétrahydrocannabinol) psychoactif que l'espace européen par exemple. Pour connaître les conditions d'importation de votre pays de destination ou de transit avant votre départ, Swissmedic recommande de se mettre en contact suffisamment à l'avance avec l'ambassade concernée. Si vous cherchez son adresse ou si vous avez d'autres questions, votre pharmacie pourra certainement vous aider. ■



POUR EN FINIR AVEC LA DOULEUR

Gel à l'Arnica Weleda en cas d'élongations

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

PHARMACIE DE LOISIRS



Baignade

Quoi de plus agréable que de plonger dans l'eau pour se rafraîchir. Néanmoins, les plaisirs de la baignade peuvent également avoir des conséquences sur la santé. Le soleil, le vent et la mer mettent sans que nous le sachions notre organisme à rude épreuve.

En route pour le plein air

La nature constitue un espace de loisirs diversifié. Cependant, quiconque se déplace activement à l'air libre peut facilement se blesser. Une chute à vélo, une égratignure ou une coupure sont vite arrivées. Une plaie devrait être rincée à l'eau claire le plus rapidement possible, puis désinfectée et recouverte d'un pansement.

En randonnée

Dès 2500 mètres au-dessus du niveau de la mer, les conditions d'oxygénation changent. À partir de cette altitude, la modification de la composition de l'air peut à elle seule entraîner des troubles respiratoires et circulatoires. Cela peut tout aussi bien affecter les randonneurs chevronnés que les amateurs et est favorisé par une ascension trop rapide. Les maux de tête sont les premiers signes du mal aigu des montagnes. Une descente est alors recommandée.



Le rayonnement UV à lui seul augmente de 150 % à la surface de l'eau. Une protection solaire pour la peau, mais aussi des lunettes de soleil certifiées CE sont indispensables à la plage.



DermaPlast® AQUA

NO LIMITS

Pansements intégralement imperméables et respectueux de la peau, transparents, respirants et n'adhérant pas à la plaie. Les pansements DermaPlast® AQUA sont disponibles en différents formats et motifs. Ils offrent une protection contre l'eau et l'humidité et sont donc parfaits pour la saison estivale.



Gly-Coramin®

Batterie à plat?

Les jambes deviennent lourdes et parfois on se sent essoufflé. Gly-Coramin® est recommandé lors de signes de fatigue dus aux efforts physiques et lors de symptômes dus à l'altitude. Donne de l'énergie et stimule la respiration ainsi que la circulation.

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



HYLO CARE®

Soin oculaire au quotidien

Bains de soleil, glaces et grillades font partie des plaisirs de l'été. En revanche, les rayons solaires, la climatisation et les eaux chlorées et salées mettent nos yeux à rude épreuve pendant les mois les plus chauds. Le collyre HYLO CARE® protège et prend soin des yeux en les humidifiant grâce à son association d'acide hyaluronique et de dexpanthénol de qualité.

En été, les nombreuses activités en plein air constituent un excellent moyen de passer du bon temps.
En étant bien équipé(e) pour faire face aux petits imprévus de santé, rien ne viendra entraver le plaisir!



Bains de soleil

En été, environ deux tiers des rayons UV atteignent la surface terrestre entre 11 et 15 heures. Ces derniers, invisibles et imperceptibles pour nous, peuvent provoquer des coups de soleil, des taches pigmentaires, une allergie au soleil, accélérer le processus de vieillissement cutané et même augmenter le risque de cancer de la peau. Afin de limiter l'exposition aux rayons UV, les experts recommandent de renoncer totalement aux bains de soleil en milieu de journée.



Burgerstein sun

Bien préparé(e) aux caresses du soleil
Burgerstein sun contient une combinaison de caroténoïdes naturels. La formule est complétée avec les vitamines C et E ainsi que du sélénium, qui contribuent tous à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Burgerstein sun doit être pris au moins trois semaines avant l'exposition au soleil. Il ne remplace en aucun cas les produits de protection solaire à usage externe.

Se régaler

Les plaisirs culinaires durant les vacances n'ont guère de limites. Cependant, quelques excès dans ce domaine ont vite fait de surcharger notre système digestif. Il en résulte des troubles tels que ballonnements, nausées et brûlures d'estomac. Il peut être utile de manger lentement et de mastiquer soigneusement. Les enzymes contenues dans la salive aident à mieux décomposer les aliments et les personnes qui prennent leur temps perçoivent mieux la sensation de satiété.



Gaspan®

Problèmes de digestion?

Gaspan® – en cas de ballonnements et de sensations de pression et de réplétion dans la région abdominale accompagnés de crampes légères. La combinaison unique d'huile de menthe poivrée et d'huile de cumin à haute dose aide en cas de troubles digestifs. La menthe poivrée est connue pour ses propriétés antispasmodiques et analgésiques et le cumin pour son effet carminatif. La capsule gastro-résistante de Gaspan® se dissout de façon ciblée dans l'intestin et est bien tolérée.

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

Profiter de la douceur des nuits

Qui ne connaît pas ces nuisibles affamés rôdant le soir en quête d'un repas de sang? Bien que les moustiques ne transmettent pas de maladies infectieuses graves dans notre pays, leurs piqûres n'en sont pas moins désagréables. Les sueurs de sang réagissent principalement au dioxyde de carbone que nous rejetons. Des substances comme l'acide lactique de notre sueur ou encore l'alcool dans notre sang sont également très attractives. Il faut se faire discret/ète!



Parapic®

L'été – saison des insectes

En été, les insectes peuvent facilement devenir un vrai fléau. Parapic® aide rapidement en cas de piqûres d'insectes. Il désinfecte l'endroit de la piqûre, apaise la douleur et la démangeaison et calme la peau. Disponible sous forme de roll-on, spray ou flacon applicateur – idéal pour une application propre.

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

Piqûre de moustique, morsure d'araignée... quand faut-il se montrer prudent(e)?

Certains piquent, d'autres mordent... Pendant les chauds mois d'été, insectes et arachnides sont de sortie et particulièrement actifs. Chez nous ou à l'étranger, de qui faut-il particulièrement se méfier?

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Si l'on vous dit «insecte piqueur», pensez-vous vous aussi d'abord au moustique? Si, chez nous en Suisse, nous ne devons pas (encore) trop redouter ce petit vampire, sous les tropiques, une piqûre de moustique peut avoir diverses répercussions sur la santé. Le genre *Anopheles*, par exemple, est responsable de la transmission du paludisme et une piqûre du moustique tigre asiatique ou égyptien peut donner la dengue, le chikungunya ou une infection par le virus Zika. Il y a quelques années, le moustique tigre asiatique a même réussi à gagner la Suisse – mais jusqu'ici sans provoquer les maladies citées ci-dessus. Et même le phlébotome, pas plus grand que quelques millimètres et principalement répandu sous les tropiques (Asie, Amérique) et dans l'espace méditerranéen, a également trouvé son chemin jusque chez nous, plus précisément dans le Tessin. Ses piqûres laissent des traces rouges et prurigineuses qui peuvent aussi transmettre des maladies comme la fièvre à phlébotome ou la leishmaniose. Nous devons donc nous en protéger.

Les mouches aussi peuvent piquer
Pas toutes bien sûr, mais l'une de ces mouches piqueuses est bien connue: il

” Les abeilles et les guêpes «suisses» sont des animaux plutôt paisibles.

s'agit du taon. Plutôt grand, silencieux et rapide, il provoque des piqûres douloureuses avec son appareil buccal en forme de scie. Comme chez le moustique, seules les femelles piquent, car elles ont besoin de sang riche en protéines pour le bon développement de leurs œufs. La mouche charbonneuse ou stomoxe est plus difficile à reconnaître et ressemble à s'y méprendre à la mouche domestique. Cet insecte qui aime la chaleur affectionne plus particulièrement les étables et les granges et se rencontre donc plus souvent à la campagne qu'en ville. Mâles comme femelles y piquent le bétail. Quand le temps fraichit, cette mouche aussi dite «des étables» se réfugie dans les maisons – où elle peut nous infliger des piqûres douloureuses.

Guêpes et «abeilles tueuses»

Avec l'été, le trafic aérien reprend aussi dans nos jardins: abeilles et bourdons récoltent avec zèle le nectar, et le parfum sucré des fruits mûrs attire les guêpes et les frelons. Alors prudence: s'ils sont dérangés dans leur travail et se sentent menacés, ils peuvent piquer. Chez les personnes allergiques en particulier, ou en cas de piqûre dans la bouche ou la gorge, il y a un risque vital et il faut consulter sans tarder. Si les abeilles et les guêpes «suisses» sont des animaux plutôt paisibles, les «abeilles tueuses» ont un comportement beaucoup plus agressif. Ce nom un peu racoleur désigne l'abeille mellifique originaire d'Afrique. Dans la lutte permanente pour survivre dans les vastes étendues africaines, elle s'est transformée en véritable guerrière ailée. En cas de danger, quasiment toutes les abeilles de la colonie passent à l'attaque, contre seulement quelques individus chez nous, et peuvent poursuivre l'ennemi sur un kilomètre. Il faut désormais aussi s'en méfier hors d'Afrique: dans le cadre d'une tentative d'élevage, elle s'est retrouvée au Brésil – et a gagné depuis l'Amérique du Nord.



Marcher pieds nus: pas toujours une bonne idée

Quoi de plus agréable que de marcher pieds nus sur la plage et de sentir le sable fin sous ses orteils... Mais peut-être vaut-il mieux y renoncer. Car les puces chiques n'attendent qu'une victime passant à proximité pour y déposer leurs œufs. Les puces chiques vivent surtout en Amérique du Sud, sur de nombreuses îles caribéennes et en Afrique subsaharienne. Mesurant pas plus d'un millimètre, les femelles s'enfoncent tête la première dans la peau des animaux à sang chaud – de préférence entre les orteils ou sous les ongles des pieds. En quelques jours, le corps de la puce grossit avec la production d'œufs et peut atteindre la taille d'un petit pois en l'espace de deux semaines, provoquant des douleurs et d'intenses démangeaisons. Après quelques semaines, la femelle meurt et est rejetée comme un corps étranger. Les petites lésions cutanées ainsi créées favorisent

la pénétration de bactéries, qui peuvent entraîner une infection secondaire. Une puce chique au pied doit donc toujours être retirée par un médecin.

Les morsures d'araignée sont-elles dangereuses?

Saviez-vous que presque toutes les araignées sont venimeuses? Pour paralyser et liquéfier leurs proies, elles leur injectent du venin à l'aide de leurs chélicères. L'appareil buccal de la plupart de nos araignées locales est toutefois trop petit pour percer la peau humaine. À l'exception toutefois de la chironomide ponctuelle, qui mord uniquement pour se défendre mais dont la morsure est très douloureuse. Méfiez-vous également de la veuve noire d'Europe, présente dans le bassin méditerranéen. Les araignées les plus venimeuses vivent toutefois dans les pays tropicaux. La morsure de la mygale australienne *Atrax robustus* peut s'avérer mortelle pour l'être humain, et mieux vaut aussi éviter de croiser l'araignée errante du Brésil!

Des scorpions aussi chez nous

Le scorpion est un autre arachnide potentiellement venimeux pour l'homme. Il attrape et tue ses proies avec ses pinces qui évoquent le crabe et son dard venimeux – et se défend en cas de danger. Mais toutes les espèces de scorpions ne sont pas aussi venimeuses les unes que les autres. En règle générale, plus les pinces sont impressionnantes et plus la queue est fine, moins l'animal est venimeux. Car plus il peut déployer de force, moins il a besoin d'utiliser son venin. Si vous pensez que les scorpions vivent seulement dans les contrées lointaines, vous vous trompez: le genre *Euscorpis* est aussi chez lui en Suisse. Mais, heureusement, il n'est pas trop venimeux: en termes de douleur, sa piqûre peut être comparée à celle d'une guêpe. ■



Leucen®

Gel d'acétate d'alumine

Gel refroidissant bienfaisant contenant de l'acétate d'alumine, de la camomille, de l'arnica et du dexpanthénol.



Leucen Pic®
Roll-on
lors de piqûres d'insectes



Stimuler la digestion

La constipation est non seulement désagréable mais peut aussi être douloureuse. De nombreuses personnes y sont davantage sujettes en voyage, quand elles quittent leur environnement familial. Mais certaines astuces peuvent aider.

Christiane Schittny, pharmacienne

La digestion a une grande influence sur notre humeur. Quand l'intestin fonctionne normalement, tous les signaux sont au vert et nous nous sentons bien. Mais si des troubles digestifs de type constipation, diarrhée ou ballonnements surviennent, notre qualité de vie en pâtit, et bien souvent notre moral aussi.

Comment fonctionne la digestion?

Tous les aliments que nous ingérons sont traités par le système digestif. Celui-ci se compose pour l'essentiel de la bouche, de l'œsophage, de l'estomac, de l'intestin grêle et du côlon. Étape par étape, les aliments passent par tous ces organes digestifs. Tout au long de leur parcours jusqu'au rectum, des sucs digestifs, des enzymes et des bactéries s'assurent que tous les nutriments exploitables contenus dans la bouillie alimentaire sont absorbés par l'organisme. Tout ce qui n'est pas utilisé finit par être éliminé.

Passage sensible: le côlon

Le côlon influence fortement la consistance de nos selles. Les millions de cellules nerveuses qui tapissent ses parois ont un impact décisif sur la digestion. Les bactéries qui le colonisent décomposent les restes d'aliments encore non digérés à la sortie de l'intestin grêle pour en extraire les derniers nutriments. La régulation de la consistance des selles se fait aussi à ce niveau: l'extraction d'eau et l'ajout de mucus donne aux selles une composition qui facilite leur évacuation. Le péristaltisme intestinal fait ensuite

” Le plus souvent, la paresse intestinale est due à un manque d'exercice et à une mauvaise alimentation, trop pauvre en fibres.



progresser les selles jusqu'à l'anus pour la défécation.

Quand parle-t-on de constipation?

Normalement, les selles sont uniformément brun-doré à brun foncé, souples et bien moulées. Cette couleur leur est donnée par les produits de dégradation de la bilirubine, le colorant de la bile. L'être humain excrète en moyenne 100 à 200 grammes de selles par jour, voire plus en cas d'alimentation très riche en fibres. La fréquence de la vidange intestinale peut beaucoup varier; une fréquence de plusieurs fois par jour à deux fois par semaine est considérée comme normale. Ce n'est que lorsque les selles sont dures et que leur évacuation est difficile ou douloureuse, ou que des douleurs abdominales, une sensation d'inconfort et une pression abdominale sont présentes, que l'on parle de constipation.

Les causes possibles

Le plus souvent, la paresse intestinale est due à un manque d'exercice et à une mauvaise alimentation, trop pauvre en fibres. Des apports hydriques insuffisants peuvent sensiblement renforcer le problème, surtout chez les personnes âgées. Les variations hormonales, p. ex. lors de la grossesse ou en cas d'hypothyroïdie, ainsi que certains facteurs psychiques comme le stress ou la dépression peuvent favoriser la constipation. D'éventuelles altérations de l'intestin ou de l'anus peuvent aussi com-

La «tourista»

Ce terme désigne une infection gastro-intestinale ou une diarrhée qui survient en voyage. Principalement dans les pays chauds où les normes d'hygiène laissent à désirer et où les germes se propagent plus facilement. La prévention est ici le maître-mot. Retenez la règle de base: **«Cook it, peel it or forget it!»** Autrement dit: faites cuire ou épluchez tous les aliments avant de les consommer, ou renoncez-y. Il est recommandé de ne boire que des boissons encapsulées d'origine.

Heureusement, les symptômes ne durent généralement que quelques jours. Si vous êtes touché(e), reposez-vous un maximum et **buvez suffisamment**. Optez pour des solutions électrolytiques, qui remplaceront les sels et le glucose perdus. La règle d'or: **un quart de litre toutes les heures**. Les médicaments qui inhibent le péristaltisme intestinal ne se justifient que si vous êtes obligé(e) de sortir. Ils ne doivent pas être pris plus de quelques jours. Le médecin pourra aussi prescrire des antibiotiques au besoin.

pliquer l'évacuation des selles, soit purement mécaniquement, soit à cause de douleurs à la défécation. Parfois, certains médicaments comme les analgésiques puissants ou les psychotropes peuvent provoquer ou aggraver la constipation.

Revoir ses vieilles habitudes

Un mode de vie équilibré permet souvent de stimuler la digestion et d'éviter la constipation:

- Veillez à avoir une alimentation saine et équilibrée. Privilégiez les aliments riches en fibres. Les fruits et légumes frais, les produits aux céréales complètes ou les légumineuses sont riches en fibres alimentaires qui gonflent dans l'estomac. Cela donne des selles beaucoup plus souples, qui stimulent la fonction intestinale et sont plus faciles à évacuer.
- Buvez beaucoup. Au moins deux litres par jour, pour que les fibres alimentaires puissent gonfler correctement et que les selles ne se dessèchent pas.
- Bougez beaucoup. La pratique régulière de la marche, du vélo ou de la natation est idéale.
- Veillez à avoir un rythme régulier. Prenez vos repas toujours à la même heure et veillez à aller régulièrement aux toilettes en toute décontraction.

Les principaux médicaments contre la constipation

Les mucilagineux et les fibres ont la propriété de gonfler dans l'intestin, de retenir l'eau et de rendre les selles plus souples. Les produits à base de son de blé, de graines de lin ou de psyllium entrent dans cette

catégorie. Les substances osmotiques comme le lactulose ou le macrogol concentrent l'eau contenue dans l'intestin et permettent d'obtenir des selles plus souples et volumineuses, et donc plus faciles à évacuer. Ces produits n'ont pas d'effets indésirables et peuvent donc normalement être utilisés sans danger, même de manière prolongée.

En cas de symptômes aigus, les suppositoires à la glycérine ou les lavements peuvent être utiles. Ils agissent rapidement et localement au niveau de l'anus en «lubrifiant» la selle et en déclenchant le réflexe de défécation. Les médicaments à base de bisacodyl soulagent aussi rapidement. On en prend une dose le soir avant le coucher afin qu'elle agisse pendant la nuit. Les préparations contenant cette molécule ne doivent pas s'utiliser de manière prolongée, car elles peuvent induire des troubles électrolytiques et un déficit en potassium. De plus, à long terme, elles peuvent provoquer des troubles digestifs tels qu'une diarrhée et des crampes.

Quand faut-il consulter?

Bien que la constipation soit normalement sans danger, certains critères doivent pousser à consulter un médecin: notamment quand la constipation apparaît brutalement sans explication, en cas de constipation chronique qui ne cède pas ou en cas de présence de sang dans les selles – reconnaissable à des selles très foncées. D'intenses douleurs abdominales, un ventre gonflé, de la fièvre, des nausées ou des vomissements associés à une constipation aiguë évoquent une occlusion intestinale. Il s'agit alors d'un cas d'urgence!



Comment apprendre à se méfier du soleil?

Les coups de soleil de l'enfance augmentent le risque de développer un mélanome (tumeur pigmentaire) à un âge plus avancé. D'où toute l'importance d'apprendre à se méfier du soleil dès l'enfance.

Luca Toneatti, Ligue suisse contre le cancer

Le soleil est une chose formidable. Sans lui, il n'y aurait pas de vie possible et il joue un rôle important dans notre bien-être. Mais il peut aussi être source de danger et c'est l'un des principaux responsables des cancers de la peau. En été, notre peau est davantage exposée aux ultraviolets du fait de la façon dont nous occupons notre temps libre. La peau des enfants y est plus sensible que celle des adultes, car ses mécanismes de protection naturels ne sont pas encore complètement développés pendant les premières années. Elle a donc besoin d'une protection solaire particulièrement efficace. Les enfants doivent dès lors être sensibilisés dès le plus jeune âge à un comportement prudent vis-à-vis du soleil et à une bonne protection solaire. C'est pourquoi la Ligue contre le cancer a édité un livre d'images et un dossier thématique pour

aider les enseignants et les parents à aborder cette question de manière ludique avec les enfants.

Le livre d'images «La maison à l'ombre» raconte l'histoire de Mia et de ses trois amis. Mia a un coup de soleil et n'a pas le droit d'aller jouer dehors ce jour-là. Ses amis ont cependant une bonne idée: ils construisent pour Mia une maison à l'ombre avec des draps et une échelle afin qu'elle puisse venir jouer avec eux. C'est là que naissent des histoires passionnantes sur le thème du soleil et les manières de s'en protéger dans d'autres cultures.

Cette histoire superbement illustrée montre que le soleil est un ami précieux, à condition de savoir s'en protéger. Elle aiguise la curiosité des enfants, les incitant à poser des questions tout en laissant de vastes plages de liberté pour aborder les thèmes les plus variés.



* **D^{re} phil.-nat. Johanna Dayer**, spécialiste des projets de prévention de la Ligue suisse contre le cancer.

Pour les enseignants et les parents

Le livre d'images constitue l'élément central d'un ensemble pédagogique conçu pour les enfants de 4 à 8 ans par la Ligue suisse contre le cancer, en collaboration avec son antenne à Zoug et la Haute école pédagogique de Zoug. Outre le livre d'images et une affiche illustrée, il propose aussi un dossier thématique gratuit, des idées d'activité physique, de jeux et



aux enfants

de bricolage, ainsi que des suggestions de chansons, de lecture et de jeux libres autour du thème du soleil. Le dossier thématique aide les enseignants et les parents à communiquer de manière ludique autour des questions abordées dans le livre et renforce ainsi un comportement sain par rapport aux ultraviolets.



Plus d'informations sur le livre et le matériel pédagogique qui l'accompagne sur:
www.liguecancer.ch/maison-a-lombre

Les différents supports pédagogiques sont idéaux pour sensibiliser les enfants à la protection solaire à l'âge de l'école enfantine. «C'est important d'aborder cette question avec les jeunes enfants, car les coups de soleil de l'enfance augmentent le risque de développer un mélanome (tumeur pigmentaire) à un âge plus avancé», souligne Johanna Dayer*, spécialiste des projets de prévention de la Ligue suisse contre le cancer.

Une efficacité confirmée

Pour mettre ce matériel pédagogique au banc d'essai, la Ligue suisse contre le cancer a chargé la Haute école pédagogique de Zurich de l'évaluer. Les études montrent que les enfants se protègent significativement mieux des rayonnements intenses après l'utilisation du matériel en classe. Le personnel enseignant s'est également déclaré satisfait: «Cet album aux illustrations pleines de tendresse sensibilise les enfants à la protection solaire avec une histoire proche de leur quotidien», dit Linda Fässler, maîtresse de classe enfantine. «Ce thème peut facilement être proposé en lien avec d'autres sujets abordés à l'école enfantine. Le contenu est enrichissant pour tous les enfants, y compris ceux qui y sont déjà initiés par leurs parents à la maison.»

EAU THERMALE
Avène

**PROTÉGER
L'AVENIR**

**NOUVEAU
FILTRE SOLAIRE
PROTECTION ÉLARGIE**

ULTRA EFFICACE:
TriAsorb est le seul filtre large spectre qui protège des **UVB, UVA et de la lumière bleue**

TRÈS HAUTE TOLÉRANCE:
seulement 4 filtres
pour une protection des peaux les plus sensibles

INNOVATION



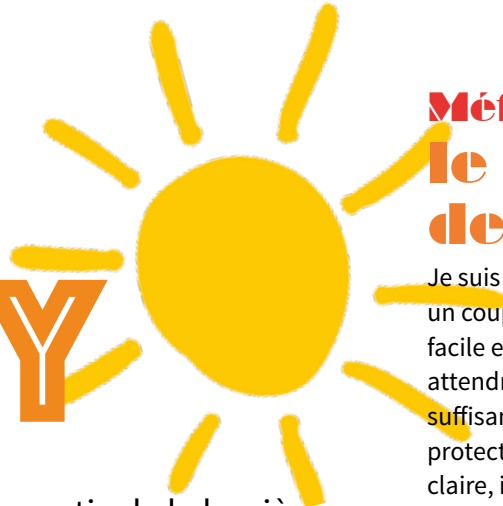
ligue suisse contre le cancer

Partner

★ ★ ★



SALUT, MOI C'EST SUNNY



Je suis un **rayon ultraviolet**, une petite partie de la lumière du soleil. Et, crois-moi, j'ai plus d'un tour dans mon sac! Je n'ai qu'une idée en tête: tourmenter les humains et faire un maximum de dégâts. Mieux vaut donc prendre tes précautions!

Peut-être as-tu déjà appris à l'école que les rayons du soleil ne se composent pas seulement de lumière visible et de chaleur mais aussi, pour une petite partie, de rayons ultraviolets, plus précisément les UVA et les UVB. Nous n'avons ni odeur, ni goût et nous ne faisons pas de bruit mais nous sommes de vrais voyous, car nous frappons sournoisement, sans que tu t'en rendes compte. Tu te demandes sûrement de quels méfaits nous sommes vraiment capables? Écoute bien, je vais te le dire!

Méfait n° 1: le coup de soleil

Je suis très fort pour provoquer un coup de soleil. Rien de plus facile en fait. Je dois juste attendre que tu t'exposes suffisamment longtemps sans protection solaire. Si tu as la peau claire, il ne me faut pas plus de quelques minutes pour y parvenir sur le temps de midi. Les zones de peau que j'atteins s'enflamment et tes vaisseaux sanguins se dilatent. Après une demi-journée ou une journée entière, ta peau devient aussi rouge qu'une écrevisse, chaude et douloureuse.



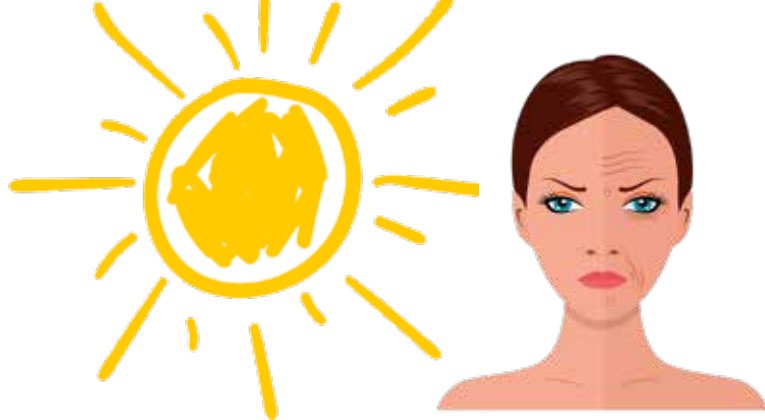
SUNNY

- Je suis un rayon ultraviolet. Ou «UV» en abrégé.
- Je suis une petite partie des rayons du soleil et je n'ai besoin que d'un peu plus de huit minutes pour atteindre la Terre.
- Tu ne peux pas me voir, car je ne fais pas partie de ce qu'on appelle la «lumière visible».
- Quand je touche ta peau, je n'ai qu'une idée en tête: faire des dégâts!
- Il existe plusieurs types d'ultraviolets, par exemple:
 - les **UVA**, qui provoquent des allergies et accélèrent le vieillissement de la peau.
 - les **UVB**, qui provoquent des brûlures sous forme de coup de soleil.

CE QUE JE DÉTESTE

- Quand tu restes à l'ombre entre 11 h et 15 h en été.
- Quand tu portes un **chapeau**, **des lunettes de soleil** qui protègent des UV et **des vêtements** qui m'empêchent d'atteindre ta peau.
- Quand tu **mets et remets** régulièrement **suffisamment de crème solaire** sur les zones dénudées de ton corps.





Méfait n° 2: l'allergie au soleil

Je suis vraiment aux anges quand j'arrive à faire en sorte que ta peau démange, rougisse et se couvre de pustules et de plaques. Yesss! J'ai réussi à déclencher une allergie au soleil! C'est au printemps que j'ai le plus de chances d'y parvenir, quand ta peau n'a pas encore été très exposée aux rayons du soleil, le plus souvent sur la face externe de tes bras, le haut de ton torse ou sur ton visage.

Méfait n° 3: les rides

Pfff, tu te moques sûrement éperdument de cette histoire de rides. Les rides c'est pour les «vieux», pas pour toi! Sache pourtant que ta peau est du genre rancunière et se souvient pour toujours des dommages liés au soleil. Plus tard, tu pourrais donc vieillir un peu plus vite de quelques années car, avec le temps, je détruis les fibres de collagène et d'élastine de ta peau, ces fibres qui lui donnent son élasticité et sa tonicité pour qu'elle ne ressemble pas à un vieux parchemin.

Méfait n° 4: le cancer de la peau

Le pire que je puisse faire à ta peau, c'est de lui donner un cancer. Un cancer, ce sont des cellules qui se multiplient de manière incontrôlée dans ton corps et peuvent mettre ta santé et même ta vie en danger. Bien sûr, je n'y arrive pas du jour au lendemain, ni même en un été mais, là encore, au fil des ans, les dommages que j'inflige à ta peau s'accumulent. Car elle n'oublie rien de ce que je lui fais subir!

Si tu veux éviter tout cela, mieux vaut te protéger. Tu peux me tenir à distance avec un parasol, un chapeau, des vêtements adaptés et de la crème solaire. Ta peau restera alors durablement en bonne santé!



Une protection solaire efficace
Made in Switzerland 

CONVIENT AUSSI AUX PEAUX TRÈS SENSIBLES
ET SUJETTES AUX ALLERGIES SOLAIRES



La gamme solaire de Louis Widmer, testée cliniquement, offre une protection pour tous les types de peau quels que soient leurs besoins spécifiques. Ces produits ont une tolérance optimale. Ils contiennent des substances traitantes et hydratantes.

SUBSTANCES ACTIVES DE LA LIGNE SOLAIRE

- **Vitamine E:** neutralise les effets néfastes des radicaux libres et diminue le vieillissement prématuré de la peau et les désordres cutanés induits par les rayons UVA
- **Panthénol et L-arginine (acide aminé):** apaisent la peau irritée, améliorent la capacité de rétention de l'eau et ont un effet régénérant
- **Filtres UVA, UVB et à large spectre:** garantissent une protection fiable contre les rayons UV





Métier: dentiste

La visite chez le dentiste, ne serait-ce que pour un simple contrôle, fait partie des «réjouissances» annuelles pour la plupart des Suisses. Mais le métier de dentiste est loin de se limiter à extraire des dents et soigner des caries.

Fabrice Müller

La médecine dentaire connaît une féminisation croissante de la profession. Comme nous le confirme le Dr méd. dent. Jürg Eppenberger*, la proportion de femmes parmi les jeunes diplômés est désormais de l'ordre de 60 à 65%. Dans les facultés de médecine dentaire des Universités de Bâle, Berne, Zurich et Genève, les étudiants sont aujourd'hui majoritaires. L'intérêt pour le métier est grand et les places d'étude très recherchées. C'est pourquoi un *numerus clausus* a été introduit en 2004 pour les études universitaires (sauf à Genève). «À côté de cela, on constate une tendance de plus en plus forte au travail à temps partiel dans



* Dr méd. dent. Jürg Eppenberger est spécialiste en médecine dentaire reconstructrice et membre de la Commission d'information germanophone de la Société suisse des médecins-dentistes (SSO).

» Grâce au numérique, les couronnes et plus gros plombages peuvent être réalisés en matériau synthétique ou en céramique à l'aide d'une caméra et de ce qu'on appelle la «technologie CAD/CAM».

les cabinets dentaires», ajoute l'expert. Notamment en raison du nombre croissant de gros cabinets, où les dentistes travaillent comme employés au lieu de gérer leur propre cabinet de A à Z comme une petite entreprise, de 8h du matin à pas d'heure le soir.

Des dents par impression 3D

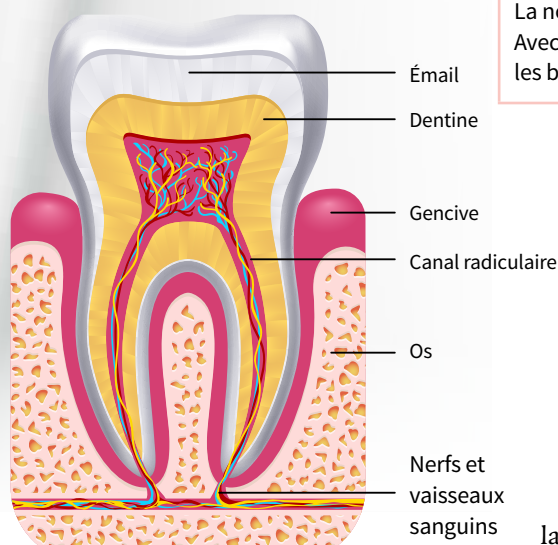
Sur le plan technique et médical, le métier de dentiste est aussi marqué par différentes nouveautés. Grâce au numérique, par exemple, les couronnes et plus gros plombages peuvent être réalisés en

matériau synthétique ou en céramique à l'aide d'une caméra et de ce qu'on appelle la «technologie CAD/CAM». «Traditionnellement, on utilisait pour cela une empreinte et un modèle. De nombreux cabinets dentaires peuvent désormais fabriquer eux-mêmes ces formes. C'est un changement de paradigme pour notre profession», souligne Jürg Eppenberger. L'utilisation des technologies numériques à des fins diagnostiques, par exemple pour présenter des solutions et des diagnostics à l'aide d'algorithmes, n'est plus de la science-fiction, même si



Bon à savoir

Depuis les années 1960, le nombre de caries a reculé de 90 % en Suisse, nous informe Jürg Eppenberger, de la Société suisse des médecins-dentistes (SSO). Notamment grâce au travail des moniteurs dentaires scolaires, à la prévention en cabinet depuis plusieurs décennies et à la bonne sensibilisation de la population à l'hygiène dentaire. À ce niveau, il est particulièrement important de **se laver les dents au moins deux fois par jour, et mieux encore trois fois**, après les repas. Outre les surfaces dentaires libres, on n'oubliera pas de **nettoyer les espaces interdentaires avec du fil ou des brossettes spéciales**. La nouvelle génération de **brosses à dents soniques** s'avère particulièrement efficace. Avec plus de 30 000 oscillations par minute, elles éliminent encore plus efficacement les bactéries.



L'émail est un tissu dur qui renferme la dentine et la protège. En cas de perte d'émail, de petites parties de la dentine peuvent se retrouver à l'air libre, ce qui rend les dents douloureuses.

nous n'en sommes encore qu'à ses balbutiements. Les couronnes et gros plombages produits grâce au numérique et aux machines sont certes moins coûteux mais n'atteignent pas encore la précision et l'esthétique de la production traditionnelle à la main. «Cela dit, grâce aux nouvelles techniques de collage hermétique, la précision des techniques numériques n'a plus la même importance qu'avant», nuance-t-il.

Un métier varié

Mais le travail et les domaines de spécialité d'un dentiste ne se limitent pas, loin s'en faut, à la fabrication de couronnes et de bridges, ni au soin des caries. Ils

recouvrent une large palette de tâches comme la prévention et le diagnostic, les soins dentaires (plombages, dévitalisations), la reconstruction des dents, leur bon alignement et les traitements orthodontiques, la chirurgie maxillaire et gingivale, le travail avec des enfants, des personnes porteuses de handicap ou des patients âgés, ainsi que le traitement des douleurs faciales, souvent associées à des aspects psychosociaux et impliquant une collaboration avec un(e) physiothérapeute. À la demande des maisons de retraite, certains dentistes travaillent aussi en dehors de leur cabinet et soignent les résidents qui ne peuvent plus se déplacer sur place, dans un espace dédié. Le Centre de médecine dentaire de l'Université de Zurich dispose en outre d'un cabinet dentaire

WILD

EMOFLUOR®

Dentifrice | Gel | Bain de bouche

Twin Care Dentifrice

Double protection contre l'érosion et la sensibilité dentaire.

Intensive Care Gel

Pour prévenir de manière ciblée la sensibilité dentaire et les érosions dentaires.

Daily Care Dentifrice

Pour le soin quotidien en cas de sensibilité dentaire.

Daily Care bain de bouche

Lors de dents et collets sensibles, gencives irritées et mauvaise haleine.

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



mobile. «Les personnes âgées qui ont des problèmes de motricité fine, et donc d'hygiène dentaire, ont régulièrement besoin de notre aide», précise Jürg Eppenberger. Sans compter que la salivation diminue avec l'âge. Dans une bouche sèche, les bactéries ont davantage le champ libre.

Outre ses activités purement médicales, 20% du travail du dentiste consiste à planifier, estimer les coûts, gérer le personnel et remplir des formulaires pour les assurances, ajoute le spécialiste.

Formation continue et assurance qualité

Les dentistes membres de la Société suisse des médecins-dentistes s'engagent à continuer à se former régulièrement. Ils ont aussi la possibilité de se spécialiser. À l'université, les médecins-dentistes peuvent se spécialiser en orthodontie, chirurgie orale, parodontologie (traitement de la gencive) et en médecine dentaire reconstructive (restauration des dents, des gencives et des os). De plus, la SSO et les autres sociétés spécialisées proposent des formations en médecine dentaire générale, en endodontologie (traitement de la partie interne de la dent), en implantologie orale, en médecine dentaire pédiatrique et en médecine dentaire préventive et restauratrice. Le travail du ou de la dentiste se concentre le plus souvent sur une petite région de la bouche des patients. À l'aide d'une loupe, les interventions se font au millimètre près.

” Il est important d'avoir une formation sérieuse et une formation continue régulière.

Les acides attaquent l'émail

Lors du choix de votre dentifrice, veillez notamment à ce qu'il contienne suffisamment de fluor. Cette substance naturelle durcit l'émail et protège ainsi les dents des caries. Jürg Eppenberger met aussi en garde contre les dentifrices trop abrasifs, qui abîment l'émail. Ils sont souvent vendus avec les produits d'hygiène dentaire qui vantent les dents blanches. «C'est le même problème qu'avec les boissons acides comme les boissons énergétiques, les alcopops, les moûts, le jus d'orange ou les autres boissons pour sportifs», explique le dentiste. En cas de consommation importante, les acides détruisent l'émail en quelques années. Si vous buvez ce type de boissons, l'idéal serait selon lui de vous rincer immédiatement la bouche à l'eau pour neutraliser les acides. Pour compléter la brosse à dents et le dentifrice, mais sans les remplacer, on peut utiliser un bain de bouche au fluor du commerce, qui renforce également l'émail. Pour que le dentifrice agisse le plus longtemps possible après le brossage, il est recommandé de ne pas se rincer la bouche, ou alors très légèrement.

«Cela exige de grandes capacités de concentration, car le travail à la loupe, avec la tête toujours dans la même posture, est fatigant», fait remarquer Jürg

Eppenberger. D'où toute l'importance d'une formation initiale sérieuse et de la formation continue. ■



Ail et oignons?

Se régaler sans contrariétés!

1001 Chlorophylle® aide en cas de mauvaise haleine et d'odeurs corporelles

Il est difficile d'imaginer cuisiner sans ail et oignons. Ils sont savoureux et sains, mais ils ont la triste réputation de laisser une mauvaise haleine.



- 1001 Chlorophylle® dragées:**
- agissent de l'intérieur
 - discrètes à utiliser
 - en pharmacies et drogueries



La Suisse craque pour les chiens

Durant le semi-confinement, le nombre de chiens enregistrés en Suisse a explosé. Mais l'adoption d'un tel compagnon doit toujours être mûrement réfléchie. Devenir propriétaire d'un chien signifie certes gagner un ami fidèle, mais aussi prendre une grande responsabilité: durant de nombreuses années, vous devrez lui offrir une vie conforme à ses besoins, une alimentation équilibrée et veiller à sa santé.

Dr méd. vét. Matthias Scholer

L'embarras du choix s'installe dès qu'il est question de sélectionner l'endroit où l'on va adopter son compagnon à quatre pattes. Faut-il acheter son chiot dans un élevage certifié ou sur Internet? Ou adopter un chien en refuge? De manière générale, il n'y a pas de réponse juste ou fausse dans ce domaine. Toutefois, mieux vaut faire preuve de prudence avec les vendeurs de chiots sans scrupules, qui ne voient dans le meilleur ami de l'homme qu'une marchandise de masse et une possibilité de gagner de l'argent rapidement. Tous les chiots sont mignons et il est difficile de garder la tête froide lorsque l'on porte une de ces petites boules de poils dans les bras. Et si en plus le/la vendeur/euse avance un prix – en apparence – avantageux, il devient très difficile de dire non. Malheureusement, ce n'est souvent que plus tard que le réveil brutal et la facture salée arrivent. De nombreuses prédispositions aux problèmes de santé et aux maladies peuvent être transmises dans la lignée familiale. Les élevages de masse n'accordent que peu ou pas d'attention à l'hygiène d'élevage et aux soins de santé. De plus, les chiots sont souvent séparés trop tôt de leur mère, ce qui peut se tra-

duire plus tard par des problèmes de comportement. Il est donc conseillé d'amener les animaux provenant d'éleveurs non certifiés chez un(e) vétérinaire pour un bilan de santé complet avant l'achat. Si le/la vendeur/euse refuse de présenter ses chiots à un(e) vétérinaire qu'il ne connaît pas, mieux vaut s'abstenir.

Une prophylaxie régulière

Une fois l'animal adopté, il convient de bien s'en occuper et de veiller à sa santé. Outre une nourriture spécifiquement adaptée à ses besoins, il s'agira de lui fournir une protection contre les maladies infectieuses causées par les virus et les bactéries. Les chiens doivent être vaccinés régulièrement contre certaines maladies graves. De plus, il est recommandé de vermifuger nos amis à quatre pattes au moins quatre fois par an, ainsi que de les protéger contre les parasites

suceurs de sang, comme les tiques et les puces. En effet, les puces ne sont pas uniquement des hôtes indésirables; elles peuvent transmettre des vers de type ténia au chien, qui peut à son tour les transmettre à ses propriétaires. Les tiques représentent quant à elles un risque tant pour les humains que pour les chiens: en cas de morsure, elles peuvent transmettre des agents pathogènes responsables de la méningo-encéphalite verno-estivale (FSME), de la borreliose et d'autres maladies.

En ce qui concerne les soins du pelage et des oreilles, les nouveaux propriétaires devraient également s'informer sur les gestes et les produits appropriés auprès de professionnels, notamment en pharmacie. Une fois toutes les précautions prises, vous et votre chien serez prêts pour vivre une relation incomparable et durable. ■

Le coronavirus chez les animaux

Les humains peuvent transmettre le virus du SARS-CoV-2 aux chiens et aux chats; mais il semblerait que les félins soient plus sensibles à l'infection. Jusqu'à présent, les animaux domestiques infectés n'ont pas montré de symptômes. Selon les connaissances actuelles, il n'existe pas de risque de se voir transmettre le coronavirus par un chien ou un chat.

Les **bronches** se ramifient dans les poumons comme les branches d'un arbre. Les plus petites bronches débouchent sur de minuscules petits sacs appelés alvéoles pulmonaires. Chaque alvéole est entourée d'un réseau de très fins vaisseaux sanguins. C'est là que se produisent les échanges gazeux.



Même si toutes les **mygales** sont venimeuses et que certaines morsures peuvent provoquer des symptômes désagréables chez l'être humain, on ne connaît pas de cas de morsure fatale. En règle générale, le venin d'araignée n'est pas plus dangereux qu'une piqûre d'abeille.



Lorsque les **muscles** sont mobilisés, des centaines de substances messagères sont libérées. Elles agissent non seulement au niveau musculaire mais aussi dans tout l'organisme. Elles stimulent le système immunitaire, favorisent la formation de nouveaux vaisseaux sanguins et activent la croissance des cellules nerveuses et leurs connexions dans le cerveau.

Les **os** sont constitués de cellules vivantes mais aussi de protéines, de minéraux et d'eau. Ces cellules se renouvellent constamment. Lors de ce processus, certaines cellules osseuses spécialisées produisent le nouveau tissu osseux tandis que d'autres dégradent le tissu ancien.



Les **yeux** bleus sont plus sensibles à la lumière que les yeux plus sombres, et ce du fait de la mélanine. La mélanine est le pigment qui colore les yeux.

Sur le plan botanique, la **fraise** appartient aux rosacées. Strictement parlant, il s'agit d'une noix et non d'une baie. Les nombreuses petites graines à sa surface sont de minuscules noix tandis que la chair rouge et juteuse est une pseudo-baie qui se développe à partir du réceptacle de la fleur.



Les **faux** jumeaux sont toujours issus de deux ovules fécondés différents. Leur patrimoine génétique est aussi différent ou similaire que celui de n'importe quel membre d'une fratrie. Par conséquent, ils peuvent aussi être de sexe différent.



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 juin 2021. Bonne chance!

Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier;

les prix sont envoyés directement par l'entreprise.

Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.



20 coffrets «Weleda Aroma Showers» à gagner

Découvrez les nouvelles Aroma Showers inspirées des ambiances de la nature et aux huiles essentielles 100 % naturelles.

Leurs parfums uniques décuplent leur force avec la vapeur de la douche, chavirent vos sens et vous font vivre quatre expériences de douche spéciales.

Connaissance spéculative	Supercherie	Humus brut	Office du tourisme	Titre du souverain d'Éthiopie	Pronom familial	Feuille de graminées	Au cœur de la ville	Encore eût-il fallu qu'il voulût	Pièce confinant un titre	Pronom réfléchi
						Absence de germes				Fleuve anglais
Village neuchâtelois	Plat de viande bouillie					Outil préhistorique	Tenue de naissance		On y expose des denrées	Irlande poétique
			Séchage à la fumée	Poète suisse (Carl)						
Cuire à feu vif	Très fatigué (fam.)	Devenue acide					S'oppose à là	Solide géométrique		
En ce monde (2m.)				Lourd javelot romain		Vin blanc de Lavaux				
		Ville du Pérou	Grand danger					Qui manque de rapidité		
Qui a perdu sa touffeur	Située au sud	Symbole chrétien								
Qui n'est plus un secret				Sous la chaussure	Chanteuse américaine					
		Couvre-chef militaire conique	Monnaie d'Ouzbékistan							
Chose promise, chose...	Dessin explicatif									
Crêpe de farine de maïs			Bruit violent	Petite promenade						
Bardeau	Empêche d'être nu	Droit de certains chefs d'État								
Monnaie albanaise		Déodorant naturel								
Rendra baba										

Solution

La solution aux mots fléchés de l'édition de mai était:
PIVOINE.



POUR EN FINIR AVEC LA DOULEUR

Gel à l'Arnica Weleda en cas d'élongations



Petite dragée – grande contre la douleur



La petite dragée facile à avaler Dolocyl® forte est à nouveau disponible.

Dolocyl® forte est reconnaissable à sa petite dragée de forme ronde qui s'avale facilement. Grâce à son principe actif, l'ibuprofène, Dolocyl® forte soulage les douleurs et a un effet anti-inflammatoire. L'ibuprofène, avec ses propriétés antipyrétiques, peut aussi atténuer les symptômes grippaux. Les dragées de Dolocyl® forte sont désormais blanches et ne contiennent aucun colorant ajouté.

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

Melisana AG
8004 Zurich
www.melisana.ch

La beauté vient de l'intérieur. Et aussi de l'extérieur.



Le petit-lait YUMA agit naturellement de l'intérieur et de l'extérieur – comme boisson «bien être» bienfaisante, délicat bain moussant très doux ou shampoing.

Il y a petit-lait et petit-lait

Le petit-lait YUMA est un produit d'excellente qualité 100 % suisse. Il est fabriqué à partir des meilleures matières premières et produit sous forme d'une poudre facilement soluble au cours d'un processus très doux de pulvérisation sous vide. Ainsi, les substances qu'il contient sont préservées et le petit-lait YUMA peut être gardé plus longtemps sans ajout d'agents conservateurs.

Bimbosan AG
6281 Hochdorf
www.bimbosan.ch

Hänseler Forte Curcuma – Votre corps reçoit ce que vous lui donnez.



L'extrait de curcuma de Hänseler Forte est conditionné dans une enveloppe d'eau pendant la production et rendu hydrosoluble. Cela garantit que l'extrait de curcuma soit absorbé et traité de manière optimale par l'organisme. Votre corps reçoit ce que vous lui donnez. Hänseler Forte Curcuma est sans alcool, ne contient aucun conservateur et convient aux végétaliens.

Hänseler AG
9100 Herisau
www.haenseler.ch

Le nouveau parfum printanier est arrivé: Violet Vital Douche et Body Lotion



Notre gamme de soins corporels écologiques est désormais complétée par les produits Violet Vital. L'odeur fraîche et fruitée de la rhubarbe et de la prune rafraîchit et revitalise le corps pendant la douche. On la retrouve également dans la lotion pour le corps Violet Vital, qui soigne la peau sèche. Comme toute la gamme Origin, les produits Violet Vital sont rechargeables, végétaliens et exempts de microplastiques. Le service de recharge durable permet de réduire considérablement les déchets plastiques et donc de préserver l'environnement.

Tentan AG
4452 Itingen
www.eduardvogt.ch

Vita-Merfen® – Notre original est de retour.



Vita-Merfen® guérit les petites plaies et prévient les infections. La pommade désinfectante et cicatrisante a une texture légèrement grasse et particulièrement pénétrante. Vita-Merfen® est adaptée au traitement des plaies telles que les égratignures, écorchures, coupures, crevasses, gerçures et brûlures légères. Disponible en tubes de 20 g, 40 g ou 100 g.

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

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

Similasan Pollen-Blocker Gomme à mâcher



- Avec de l'ovomucoïde et du zinc
- Pour les enfants et les adultes
- Ne fatigue pas
- Sans antihistaminiques
- Sans sucre

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substitut d'une alimentation équilibrée et variée.

Similasan AG
8960 Jönköping
www.similasan.swiss

Tirage total: 170 768 exemplaires
(certifiés REMP 2020)

Numéro: 6 – Juin 2021

Édition: Healthcare Consulting Group SA
Baarerstrasse 112, 6300 Zoug
Téléphone 041 769 31 40
info@astrea-apotheke.ch
www.astrea-pharmacie.ch
Sur mandat de
pharmaSuisse 
Société Suisse des Pharmaciens

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

Traduction: Apostroph Group
Limmatstrasse 107, 8005 Zurich

Graphisme: Healthcare Consulting Group SA

Photos: GettyImages

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

Copyright: tous les droits sont réservés pour tous les pays, y compris la traduction et l'adaptation. Toute réimpression ou copie de texte, ainsi que toute utilisation sur des supports électroniques, optiques ou multimédias, sont soumises à autorisation.

Notre réponse à vos questions:

«Ces derniers temps, j'ai très souvent mal à la tête. Que faire?»

La pharmacienne: «Il existe plus de 200 types de céphalées, il n'est donc pas toujours facile de trouver le bon traitement du premier coup. En cas de maux de tête fréquents, je conseillerais de tenir un journal des céphalées (disponible en pharmacie ou sous forme d'appli) pendant au moins deux mois. Il s'agit de consigner non seulement la fréquence et l'intensité de la douleur, mais aussi de décrire de quelle manière elle se présente. Ces informations sont précieuses pour les professionnels de santé. En cas de douleurs occasionnelles, les antalgiques classiques peuvent apporter un soulagement rapide. Le choix de la substance active et sa posologie dépendront de votre état de santé, de votre âge et, dans un second temps, de la fréquence à laquelle vous comptez l'utiliser. Les antalgiques classiques pour le mal de tête ne doivent généralement pas être pris plus de dix fois par mois, car une consommation trop importante peut elle-même favoriser les maux de tête. Si vous souffrez de céphalées de tension, il peut être intéressant de dénouer les tensions de la nuque à l'aide d'un gel décontractant ou de patchs chauffants. En cas de migraine, par contre, la meilleure solution passe souvent par des médicaments spécifiques délivrés sur ordonnance. Faire contrôler sa vue, l'huile essentielle de menthe ou la prise de magnésium peuvent aussi être utiles. Parfois, il suffit déjà de boire davantage.

De nombreux clients s'étonnent d'obtenir toute une foule de conseils alors qu'ils demandent simplement un médicament contre le mal de tête. Faites-en bon usage!»

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

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

DesilioX

 MADE IN SWITZERLAND

Désinfectant pour les mains

Agit rapidement contre les
**virus, bactéries
et champignons**



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

CURCUMA

Votre corps reçoit ce que vous lui donnez :

Une biodisponibilité accrue grâce aux micelles végétales.



Végan | Sans alcool |
Sans conservateurs