

astrea pharmacie

LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

AMITIÉS

par ailleurs:

Jambes lourdes – ce qui aide — 16

Allergies aux graminées – maintenant d'actualité — 22

Digestion saine pendant les vacances — 24



Finis les allergies répétées au petit coin!



Alpinamed Aïrelle rouge D-Mannose Boisson instantanée en granules

Complément alimentaire avec de l'aïrelle rouge, d-mannose et vitamine C pour une fonction normale du système immunitaire.



Encens Capsules

Les capsules molles sont agréables à avaler et contiennent, outre un extrait hautement concentré d'encens, de l'huile de graines de chanvre, des vitamines A, C, D et E favorisant le fonctionnement normal des os, du cartilage et des muscles ainsi que des muqueuses (par ex. muqueuses intestinale et bronchique). Grâce à la technique spéciale de solubilisation, l'extrait d'encens a une forte bioactivité. Sans émulsifiants à base de polysorbates ni nanoparticules de micelles.



- ✓ Os
- ✓ Cartilage
- ✓ Muscles
- ✓ Muqueuses



Bouger à tout âge!

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

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



Ail noir avec vitamines B

Pour le cœur et le cerveau

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

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

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



2 – 3 gélules par jour – pour le cœur et le cerveau.

Chère lectrice, cher lecteur,

En juin, l'été démarre pleinement. Nous enregistrons les journées les plus longues de l'année et nous profitons un maximum de l'extérieur. Les belles et douces soirées d'été ou les week-ends entre amis font du bien au moral! Selon Wikipédia, l'amitié se définit comme «une inclination réciproque entre plusieurs personnes» qui se caractérise par une «sympathie durable». Mais l'amitié est en fait bien plus que cela: elle a une importance énorme pour chacun et chacune d'entre nous, tout comme pour la société dans son ensemble. Apprenez-en plus sur la question dans notre sujet phare à la page 4. Vous y trouverez aussi de bons filons pour nouer facilement de nouvelles relations. Car la solitude n'est pas notre amie: elle rend physiquement et psychiquement malade.

L'été, c'est aussi la saison des voyages. Si vous n'êtes pas tributaire des vacances scolaires, l'avant-saison offre souvent des conditions idéales. Les températures sont généralement encore plus agréables qu'en haute saison, de nombreuses destinations ne sont pas encore trop fréquentées et l'on peut aborder les choses de manière un peu plus cool. De nombreux articles de ce numéro d'astreaPHARMACIE portent donc sur les questions de santé liées aux voyages mais ne manqueront pas non plus d'intéresser ceux qui restent à la maison. Je pense par exemple à notre article sur la protection solaire, page 30, ou à celui sur les jambes lourdes, qui peuvent vite devenir désagréables quand les températures grimpent, page 16. Pour les bourlingueurs, nous avons aussi pensé à nous pencher sur la composition d'une bonne pharmacie de voyage aux pages 18 et suivantes. Vous voilà paré(e) pour l'été!

Cordialement,



Christiane Schittny
Rédactrice en chef et pharmacienne

Notre photo de couverture vous a mis l'eau à la bouche?

Vous trouverez une recette de Spritz sans alcool à la page 47.



SOMMAIRE

Juin 2022

SUJET PHARE

L'amitié, clé du bonheur — 4

SANTÉ

Lésions cutanées: testez vos connaissances! — 7

Agitation intérieure: nervosité, agitation? — 12

Piqures d'insecte: piquez... aspirez! — 14

Maladies veineuses: halte aux jambes lourdes! — 16

Pharmacie de voyage: la santé en voyage — 18

Pharmacie de loisirs pour les activités en plein air — 20

Allergies: graminées – l'allergène numéro un — 22

Troubles digestifs: bon voyage! — 24

Infections des voies urinaires: très gênantes — 34

Hygiène intime: quand l'équilibre se rompt — 35

Moisissures: à la fois indésirables et utiles — 38

SPORT

Sortir en toute sécurité: par monts et par vaux — 10

NUTRITION

Jeûne intermittent: notre système digestif aussi a besoin de repos — 26

SOINS DU CORPS

Hygiène bucco-dentaire: des gencives rouges et enflées? — 28

Protection solaire: la peau n'oublie rien — 30

ENFANTS

Moi c'est Clic-clic! — 32

POLITIQUE SANITAIRE

Tout à votre avantage! — 33

ANIMAUX

Médecine vétérinaire: parasites du chien et du chat — 40

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

Connaissez-vous votre risque d'infarctus? — 41

Notre réponse à vos questions — 46

ET AUSSI

Méli-mélo — 44

Mots fléchés — 45

Mentions légales — 46

Conseils produits — 47



L'AMITIÉ, CLÉ DU BONHEUR

L'argent et la gloire rendent moins heureux que des relations solides et étroites. Il vaut donc la peine d'investir tout au long de sa vie dans de belles amitiés. Car c'est aussi bon pour votre santé.

Jürg Lendenmann

Homo sapiens n'est pas un solitaire. Il a besoin de contacts avec ses semblables pour pouvoir échanger: nous avons besoin de partager ce qui nous touche... et de savoir ce que les autres pensent et ont comme projets, ce qui les réjouit ou les contrarie. «Nous autres humains sommes des animaux génétiquement programmés pour vivre en groupe. Nous avons vécu la majeure partie de notre histoire en petits groupes de chasseurs-cueilleurs», rappelle Ben Zablocki, chercheur américain en sciences sociales.

Le succès des médias sociaux n'est donc pas un hasard. Mais les contacts virtuels via des réseaux sociaux comme Instagram, Facebook, YouTube, WhatsApp, LinkedIn ou Pinterest ne peuvent pas remplacer les rencontres entre personnes. Ils peuvent tout au plus les compléter. Sans oublier que le temps que nous passons sur ces réseaux est du temps perdu pour de véritables rencontres et réduit ainsi les chances d'établir des relations étroites. Instinctivement, nous savons bien à quel point l'amitié est importante pour notre bien-être. Les résultats d'une étude scientifique commencée il y a plus de 80 ans et toujours en cours montrent à quel point cette impression est fondée (voir encadré).

*«Une bonne vie repose
sur de bonnes relations sociales.»*

Robert J. Waldinger

Comment trouver des amis?

Mais comment trouver des personnes en phase avec nous, pour papoter ou faire des choses ensemble? Est-ce même encore possible dans une grande ville, où les voisins se connaissent à peine? Et où trouver le temps pour nouer de nouveaux contacts?

Parfois, des amitiés peuvent naître au travail mais ces liens restent souvent distendus, car les membres de l'équipe vivent trop loin les uns des autres. Ou le contact se perd après un départ. Si, régulièrement et toujours à la même heure, vous fréquentez le même café ou le même restaurant, il vous faudra de la motivation, un caractère suffisamment extraverti et de la chance pour nouer des contacts plus étroits. Difficile aussi de nouer des liens solides dans les magasins du quartier. D'autres lieux sont plus appropriés:

La pratique d'un hobby: de nombreuses personnes ont un hobby ou souhaitent découvrir de nouvelles activités, que ce soit la cuisine, le taï-chi, le dessin, l'apprentissage de l'espagnol, le chant choral... Les offres de cours ne manquent pas. Autres bonnes adresses: les maisons de quartier, centres communautaires, centres de loisirs, ateliers... Certains groupes restent en

De l'importance des contacts sociaux

Cette étude lancée en 1938 est probablement la plus longue jamais menée: elle suit le parcours d'hommes adultes et, depuis quelques années, celui de leurs femmes et de leurs descendants. «Le message principal qui ressort de cette étude est le suivant: de bonnes interactions sociales nous rendent plus heureux et en meilleure santé», affirme le quatrième directeur de l'étude, Robert J. Waldinger, professeur à Harvard. En matière de relations sociales, trois grands points ressortent de l'étude:

1. Les personnes qui ont un bon réseau social sont plus heureuses, en meilleure santé et vivent plus longtemps que celles qui ont de moins bonnes relations. Les personnes plus isolées qu'elles ne le souhaiteraient sont moins heureuses, leur santé se dégrade plus vite et elles meurent plus tôt que celles qui ne se sentent pas seules.
2. Ce n'est pas seulement le nombre d'amis ou le fait d'avoir des relations suivies ou non qui comptent mais aussi la qualité de ces relations. Les personnes qui étaient les plus satisfaites de leurs relations à 50 ans étaient celles qui étaient le plus en forme à 80 ans.
3. Avoir des relations satisfaisantes ne protège pas seulement notre corps, mais aussi notre cerveau d'un déclin précoce de la mémoire.

De bonnes relations ne se passent pas forcément sans frictions, précise Robert J. Waldinger.

L'important est d'avoir le sentiment de pouvoir compter sur l'autre dans les périodes difficiles.

Dernière chose: «Notre étude a montré à maintes reprises que les personnes qui se portaient le mieux étaient celles qui s'investissaient dans leurs relations, dans leur famille, dans leurs amitiés et dans la communauté.»

place pendant des années: l'idéal pour développer de réelles amitiés.

Les cercles, associations et clubs: on les trouve aussi bien à la campagne qu'en ville et il faudrait tout un livre pour les répertorier. Le site listedesassociations.ch en recense déjà plus de 57 000. Combiner deux domaines qui se complètent est idéal pour trouver des personnes qui partagent vos centres d'intérêt:

- **Le sport:** l'important n'est pas de choisir une activité physique parce qu'elle est dans l'air du temps, mais parce qu'elle vous plaît et qu'elle correspond à vos capacités physiques. Pour espérer vous y adonner pendant de nombreuses années, elle doit être accessible aux plus âgés et praticable toute l'année. Des activités comme l'aquaforme, la marche nordique, le Pilates, le tai-chi, la danse, la randonnée et le yoga sont idéales.

- **Les jeux:** jouer est dans la nature de l'être humain, qui est aussi un *Homo ludens*. De nombreux adultes aiment continuer à jouer régulièrement et se rencontrent spécialement pour cela, le plus souvent en clubs, pour jouer à des jeux de société ou aux cartes. (spontacts.com | spiele-club.com)

Les fêtes de jardin: dans les grandes agglomérations en particulier, où les voisins se connaissent à peine, ces fêtes extérieures aident à faire naître de petites communautés. Quand tous les invités contribuent au succès de l'événement, il ne demande pas trop d'efforts ou de dépenses pour l'hôte du jour.

Si vous avez un chien, vous savez à quel point il permet de rapidement créer un contact avec d'autres personnes.

Les chiens: si vous avez un chien, vous savez à quel point il permet de rapidement créer un contact avec d'autres personnes (avec ou sans compagnon à quatre pattes). Et si vous faites souvent la même promenade à la même heure, les chances de renforcer les liens seront plus grandes.

Les voyages de groupe: partir avec d'autres personnes pour découvrir de nouveaux endroits pendant deux ou trois semaines et vivre des choses ensemble, ça rapproche. Pendant le voyage de retour, vous ressentirez certainement l'envie de rester en contact avec certains compagnons de voyage et de vous revoir régulièrement. Parions qu'après quelques rencontres, vous n'évoquerez pas seulement vos souvenirs de voyage communs mais échangerez aussi sur vos joies et vos tracasseries du quotidien.

Renouer avec de vieilles connaissances: de nombreuses amitiés s'endorment avec les années. Souvent à cause des exigences du travail, parfois aussi de l'aspiration à investir toujours plus de temps et d'énergie dans sa carrière. Quoi qu'il en soit, le temps manque pour entretenir toutes nos relations et le nombre d'amitiés plus étroites se réduit. Pour élargir votre cercle d'amis, il est souvent plus facile de raviver d'anciennes relations que de «repartir de zéro».



DermaPlast®
MEDICAL skin+

HARTMANN



Le + pour la peau

Le nouveau pansement Dermaplast® MEDICAL skin+ avec colle silicone se retire sans douleur et est idéal pour le soin des plaies post-opératives à la maison ou en cas de premiers soins de plaies aiguës.

www.dermaplast.ch

NOUVEAU



TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

Un instant d'inattention et le mal est fait: une coupure, une écorchure ou une brûlure sont vite arrivées. Il est alors important de réagir rapidement et calmement. Rafraîchissez vos connaissances sur le soin des plaies avec ce quiz.

Christiane Schittny, pharmacienne

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

Quelles blessures sont des exemples de «plaies ouvertes»?

1. Les contusions et les blessures par compression
2. Les coupures et les écorchures
3. Les morsures et les plaies pénétrantes

Une plaie ouverte est une blessure dans laquelle au moins la peau, mais souvent aussi le tissu sous-jacent, ont été détruits par une agression extérieure. En cas d'éraflure ou d'écorchure superficielle, la lésion est limitée aux couches supérieures de la peau. Dans ce cas de figure, la plaie saigne peu mais est souvent souillée. Les coupures en revanche peuvent pénétrer plus profondément dans la peau et saignent souvent abondamment. Les berges sont propres et régulières et la plaie cicatrise généralement vite et bien. En cas de morsure ou de plaie pénétrante profonde, le tissu détruit est souvent plus important. La cicatrisation est dès lors plus compliquée et plus longue. En cas de contusion ou de compression, la surface de la peau n'est généralement pas endommagée. *Réponses correctes: 2 et 3.*

Quelles plaies peuvent apparaître en cas de frottements excessifs?

1. Les écorchures
2. Les ampoules
3. Les contusions

Un frottement bref mais appuyé contre un objet rugueux provoque une écorchure. Selon les circonstances, elle peut être assez étendue mais se limite toujours aux couches supérieures de la peau. Elle ne saigne donc pas beaucoup, mais peut s'avérer relativement douloureuse du fait des nombreux nerfs touchés. Ces blessures sont souvent souillées. Un frottement prolongé sur une zone de peau délimitée entraîne l'apparition de cloques. Dans ce cas, l'épiderme se décolle du derme et du liquide vient remplir cet espace. Si le frottement persiste, la couche superficielle de la peau se détache complètement. *Réponses correctes: 1 et 2.*

Quelles affirmations s'appliquent aux pansements adhésifs?

1. Les pansements protègent des microorganismes et empêchent que la plaie ne se rouvre.
2. Ils doivent être conservés dans de bonnes conditions.
3. Selon leur utilisation, il existe différents pansements avec différents pouvoirs adhésifs.

Le but d'un pansement est de protéger la plaie de la saleté et des agents pathogènes. L'idée très répandue selon laquelle il faut laisser la plaie «respirer» et guérir à l'air libre n'a pas de base scientifique. Il existe des pansements spéciaux pour différentes parties du corps ou divers types d'utilisation. Par exemple pour le bout des doigts, résistants à l'eau, stériles, ou pour les peaux à tendance allergique (pansements peau sensible), avec une surface adhésive particulièrement douce pour la peau. Si un pansement est conservé trop longtemps ou dans une atmosphère humide ou trop chaude, son pouvoir adhésif se dégradera et il ne collera plus bien. *Réponses correctes: 1, 2 et 3.*

Quelles affirmations s'appliquent aux brûlures?

1. Les brûlures légères guérissent sans laisser de cicatrice.
2. Les brûlures sont classées selon leur degré de sévérité, de un à six.
3. Les dommages causés par un coup de soleil font aussi partie des brûlures.

La chaleur provoque des brûlures. Celles-ci sont classées selon leur degré de sévérité, de un à quatre: les brûlures légères comme les coups de soleil font partie des brûlures au premier degré, qui se limitent à l'épiderme. Les zones de peau touchées sont rouges et douloureuses mais ne présentent pas de cloques. Ces brûlures guérissent en une à deux semaines sans laisser de cicatrice. Les brûlures au deuxième degré sont extrêmement douloureuses et atteignent les couches supérieures du derme. Les grosses cloques peuvent laisser des cicatrices. Les brûlures sévères du troisième et du quatrième degré détruisent les couches de peau profondes et laissent toujours des cicatrices. *Réponses correctes: 1 et 3.*



Quelle est la marche à suivre en cas de blessure cutanée étendue?

1. Demander de l'aide – stopper le saignement – panser.
2. Nettoyer la plaie – couvrir la blessure – prendre un antidouleur.
3. Arrêter le saignement – nettoyer la plaie – désinfecter.

Voilà la règle d'or face à une blessure: arrêter le saignement, nettoyer la plaie, désinfecter. On arrête le saignement en surélevant le membre touché et en faisant un bandage compressif avec des pansements ou un tissu propre. Le nettoyage de la plaie se fait sous l'eau courante ou à l'aide d'une solution de rinçage des plaies disponible dans le commerce. Les petites particules situées à la surface de la plaie peuvent être retirées à l'aide d'une pincette. Pour les plaies plus profondes qui saignent abondamment, c'est à peine nécessaire, car elles se nettoient d'elles-mêmes. Pour désinfecter, on recourra à des sprays, solutions, crèmes ou pansements imbibés de désinfectant. Inutile de désinfecter si la plaie nécessite une prise en charge médicale. *Réponse correcte: 3.*

*Les pansements protègent
des microorganismes et empêchent
que la plaie ne se rouvre.*

Dans quels cas la cicatrisation en milieu humide est-elle surtout utilisée?

1. Pour les plaies profondes qui saignent fortement.
2. Pour les plaies purulentes.
3. Pour les plaies superficielles.

La technique de la cicatrisation en milieu humide à l'aide de pansements spéciaux est surtout indiquée pour les plaies superficielles, comme les ampoules ou les écorchures. Pour cela, on couvre largement la plaie à l'aide de sparadraps hermétiques qui absorbent les sécrétions et peuvent rester appliqués plusieurs jours. Le milieu humide offre des conditions optimales pour une cicatrisation rapide, préserve la souplesse de la peau et prévient la formation d'une croûte. *Réponse correcte: 3.*

Dans quelles circonstances la plaie peut-elle suppurer ou présenter un abcès?

1. Quand la blessure s'infecte.
2. Surtout chez les enfants et les personnes âgées.
3. À cause de poils ou d'un ongle incarnés.

Un abcès est une accumulation de pus dans une cavité de tissu fermée. La plupart du temps, il se développe sous la peau: typiquement au niveau des follicules pileux, des glandes sudoripares ou sébacées, mais aussi potentiellement partout où il y a eu une lésion cutanée. Tout le monde peut donc être concerné. Un abcès se manifeste par une rougeur, un gonflement, une sensa-

tion de tension, une chaleur locale et des douleurs à la pression. Un onguent vésicatoire ou des compresses chaudes peuvent accélérer sa maturation pour qu'il perce plus vite et que le pus puisse s'écouler. *Réponses correctes: 1 et 3.*

Quand faut-il consulter?

1. Quand un objet est enfoncé profondément dans la plaie.
2. En cas de brûlure sévère et étendue.
3. Quand les berges de la plaie sont largement béantes ou irrégulières.

Si le saignement persiste, si la plaie est très étendue, douloureuse ou profonde, si elle est très souillée ou si elle nécessite des points, une visite chez le médecin s'impose. Les blessures sérieuses au visage nécessitent aussi un avis médical. La prise en charge par un(e) professionnel(le) permet souvent d'éviter une cicatrice inesthétique. De même, si une plaie s'infecte, si un abcès volumineux, une fièvre ou une sensation générale de malaise apparaissent, la prudence s'impose. Face à tous les symptômes cités ci-dessus, il faut également consulter.

Réponses correctes: 1, 2 et 3.



Onguent vésicatoire Ichtholan®

«retire» les inflammations de la peau.



En cas de maladies inflammatoires superficielles et graves de la peau.

- ✓ Force de traction
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Antibactérien
- ✓ Antimycosique





Disponible en pharmacie et en droguerie. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
Merz Pharma (Suisse) SA, 4123 Allschwil

PAR MONTS ET PAR VAUX

Les Suisses sont un peuple de randonneurs. Mais la randonnée en montagne et l'escalade en particulier ne sont pas dépourvues de risques. La base: se montrer prévoyant(e).

Fabrice Müller

Selon l'étude «Sport Suisse 2020», dans notre pays, 57 % de la population, soit plus de quatre millions de personnes, utilisent les sentiers de randonnée – pour au total quelque 199 millions d'heures de randonnées par an. Six ans plus tôt, la proportion de la population aimant se déplacer pedibus cum jambis était de 44 %. Mais il y a randonnée et randonnée, car on distingue différentes activités comme la simple randonnée, la randonnée en montagne, la randonnée alpine, l'alpinisme et l'escalade sportive (voir aussi l'encadré).

En montagne, les accidents surviennent le plus souvent quand le corps est fatigué.

Faux pas et chutes

S'élevant à 30 000 par an, le nombre d'accidents sportifs liés à la randonnée est élevé mais, par rapport au nombre de personnes qui la pratique, le risque reste relativement faible, souligne Monique Walter, conseillère Sport et activité physique au Bureau de prévention des accidents (BPA). Les blessures les plus fréquentes touchent le bas des jambes, les genoux, les chevilles, les pieds et – lorsqu'on essaie de se rattraper lors d'une chute – les bras et les mains. Les blessures à la tête sont plutôt rares, selon la conseillère. Dans le contexte de la randonnée, les décès sont en fait recensés par type de sport et le plus souvent liés à une chute. Près de la moitié des victimes sont des hommes de plus de 60 ans. «Les accidents de randonnée surviennent le plus souvent parce qu'on a trébuché ou glissé», explique Monique Walter. Un pas mal assuré, la fatigue, le manque de concentration, la pression du temps ou un chemin glissant sont souvent en cause. La plupart des accidents surviennent en descente. En effet, on progresse alors plus rapidement, la descente exige plus de coordination, la fatigue se fait déjà sentir et la gravité favorise les chutes. «Une étude du BPA montre que beaucoup de randonneurs se surestiment et se sentent ensuite dépassés», fait remarquer l'experte.

Le plus important pour randonner en montagne

Bien planifier sa randonnée

- La difficulté (catégorie des chemins), les exigences physiques, le temps nécessaire, les capacités du groupe, l'état des chemins et la météo doivent être pris en compte.
- Si vous partez seul(e), informez-en un tiers.

Bien choisir son équipement

- De bonnes chaussures de marche antidérapantes, des vêtements chauds et résistants aux intempéries, une protection solaire, une carte, des provisions, une pharmacie d'urgence et un téléphone portable sont incontournables.

Rester vigilant(e)

- Faites des pauses, buvez et mangez régulièrement. Restez attentif/ve à l'heure, aux conditions météo, à l'état du chemin et à l'état de forme du groupe. En cas de doute, faites demi-tour à temps ou optez pour un itinéraire alternatif.

Bien se préparer avant de partir

La prévention des accidents de randonnée commence à la maison – notamment lors du choix de l'itinéraire. «Une bonne estimation du parcours, de ses propres capacités et de sa condition physique est décisive», souligne Monique Walter. Dès qu'il y a des dénivelés, il faut compter environ un quart d'heure pour cent mètres de montée et deux cents mètres de descente, pauses non comprises. Sur le site rando-en-montagne.ch, un test sous forme de questionnaire vous permet de mieux estimer vos capacités. Une bonne planification doit aussi tenir compte de la longueur du circuit, de son niveau de difficulté et du trajet du retour. Prévoyez de bonnes cartes et tenez compte de la météo, qui peut changer très rapidement en montagne. «Si vous visez une randonnée en montagne exigeante, vous devez avoir le pied sûr, ne pas souffrir de vertige et avoir une certaine condition physique», précise Monique Walter.

Liens utiles

- rando-en-montagne.ch
- bpa.ch
- suisse-rando.ch

Le principe des couches

En matière d'équipements, de bonnes chaussures de marche à semelles antidérapantes sont essentielles. Selon les personnes et l'itinéraire, vous pouvez aussi opter pour des chaussures de trail-running. S'y ajouteront bien sûr des vêtements résistants aux intempéries, idéalement selon le principe des couches, une bonne protection solaire et un couvre-chef. Quid du ravitaillement? Monique Walter conseille d'emporter suffisamment à boire, à savoir au moins un quart de litre par heure de randonnée. Outre de l'eau ou de la tisane, cela peut aussi être du jus de fruits ou du sirop, mais en aucun cas de l'alcool! La nourriture doit vous permettre de tenir selon la durée et le niveau de difficulté de la randonnée. Vous pouvez par exemple emporter du pain complet ou des barres de céréales. Les glucides fournissent de l'énergie facilement disponible et assimilable par l'organisme. Une pharmacie d'urgence, une couverture de survie et un téléphone portable sont aussi incontournables.

Technique de marche et pauses

Pour éviter les chutes et le surmenage, il faut faire attention à sa technique de marche. Il est conseillé de ne pas faire de trop grands pas et de bien poser l'ensemble de la chaussure. En effet, plus la semelle accroche au sol, mieux elle vous maintient. Pour décharger les genoux en descente, Monique Walter recommande d'adopter une démarche un peu élastique, les genoux légèrement pliés et le corps légèrement en avant. Des bâtons de marche soulagent les articulations en descente. Marcher les jambes légèrement écartées donne en outre un meilleur équilibre dans une pente. Des pauses régulières sont un bon moyen de prévenir le manque de concentration et la fatigue excessive. Elles contribuent aussi à régénérer les muscles.

Pommade à l'arnica et magnésium

Après une chute, soignez les écorchures avec un désinfectant et un sparadrap. Si vous avez facilement des ampoules aux talons, vous pouvez y coller des pansements spéciaux avant le départ. Une fois rentré(e) à la maison, ménagez-vous. En cas de courbatures par exemple, un massage avec une pommade à l'arnica aura un effet de drainage lymphatique et stimulera l'irrigation des muscles fatigués. Le magnésium peut aussi s'avérer très utile: même s'il n'agit pas immédiatement sur les courbatures, il peut soutenir le processus de régénération. <

Burgerstein FlexVital:

«Un cadeau pour vos articulations.»

Burgerstein FlexVital contient de la membrane de coquille d'œuf brevetée qui est particulièrement bien assimilée par l'organisme. Un complexe de vitamine E et du manganèse, qui contribue à la formation normale de tissu conjonctif et au maintien d'une ossature saine, complètent cette formule pour les articulations.



Ça fait du bien.

 **Burgerstein Vitamine**

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

Antistress SA, 8640 Rapperswil

NERVOSITÉ, AGITATION?

Les médecines complémentaires offrent de nombreuses possibilités pour retrouver son équilibre intérieur. Selon l'intensité et la sévérité des symptômes, il s'agit de choisir le meilleur traitement.

Rebekka Thöni Tobler, pharmacienne FPH en officine, homéopathe

Palpitations, sensation de boule dans la poitrine, mouvements nerveux des jambes, sensation de surmenage, pensées qui se bousculent, impression d'être harcelé(e) ou pourchassé(e), troubles digestifs et autres sont autant de «signes de stress». Notre équilibre intérieur, l'homéostasie, est en danger. Le plus important est alors d'analyser la situation, de trouver les causes de cette agitation intérieure et, si possible, d'y remédier. Notre époque se caractérise par des exigences, des instructions et des règles qui changent sans cesse et par un travail sous pression, avec des délais toujours serrés. Différentes sortes de plantes, vitamines et minéraux ainsi que l'activité physique et les instants de détente renforcent notre système nerveux végétatif malmené.

Vitamines et minéraux pour des nerfs solides

Les différentes vitamines du groupe B, les vitamines C et E, le magnésium, le zinc, le potassium et la coenzyme Q10 protègent les cellules du stress oxydatif et contribuent à réduire la fatigue. Ils contribuent aussi à des fonctions psychologiques normales. À la pharmacie, vous obtiendrez des vitamines et minéraux vendus seuls ou associés à des oligoéléments dans des préparations combinées hautement dosées. Vous pouvez soutenir leur absorption avec les sels de Schüssler correspondants, en particulier une formule qui agit comme un véritable catalyseur d'énergie (sels n° 2, 5, 7 et éventuellement 11).

L'important est de trouver les causes de cette agitation intérieure et, si possible, d'y remédier.

Les solutions phytothérapeutiques de la pharmacie

Les plantes citées ci-dessous peuvent être utilisées sous différentes formes. Si le problème à traiter s'exprime physiquement de manière aiguë et intense, tournez-vous vers les teintures ou les extraits secs en comprimés. Si votre agitation est plutôt liée à des pensées qui se bousculent, l'homéopathie est la thérapie la

plus appropriée. L'aromathérapie, quant à elle, agit rapidement, y compris sur le psychisme, via le système limbique. La spagyrie réunit le plan physique, mental et psychique – ses mélanges individuels sont idéaux pour trouver la voie d'un nouvel équilibre. Les tisanes à base de plantes viennent souvent compléter ces différents traitements.

Avoine (*Avena sativa*): c'est un excellent fortifiant, particulièrement utile en cas de nervosité liée au surmenage et à un excès de sollicitations (épuisement). L'avoine aide à retrouver son rythme. Elle peut aussi se consommer en porridge.

Passiflore (*Passiflora incarnata*): elle a une légère action calmante et anxiolytique et réduit l'activité motrice. La passiflore a un lien particulier avec le cœur et renforce l'équilibre intérieur.

Différentes sortes de vitamines et minéraux contribuent à des fonctions psychologiques normales.

Mélisse (*Melissa officinalis*): elle a une action calmante générale et décontracte les muscles lisses. La mélisse est particulièrement utile contre les problèmes digestifs liés au stress et les symptômes cardiaques d'origine psychique.

Lavande (*Lavandula officinalis*): par le biais d'une stimulation olfactive, l'huile essentielle de lavande a une action apaisante et légèrement sédatrice. Pensez aux sachets de lavande ou mettez une goutte d'huile essentielle sur un mouchoir à côté de votre oreiller (mais seulement si vous aimez son odeur).

Houblon (*Humulus lupulus*): les cônes de houblon ont un effet calmant en cas de tension nerveuse et possèdent un léger effet œstrogène-like. Le houblon a notamment fait ses preuves dans l'hypersensibilité anxieuse des femmes à la ménopause. Il peut aussi s'utiliser infusé dans du lait.

Valériane (*Valeriana officinalis*): l'extrait de racine de valériane a une action calmante et propice au sommeil le soir en protégeant des stimuli extérieurs. Néanmoins, la valériane ne crée pas de

fatigue et peut donc aussi être utilisée dans la journée en cas de pensées ou d'émotions anxiogènes, contre les flash-back et pour prévenir les crises de panique. La valériane reconnecte à la terre et neutralise un excès d'«électricité nerveuse».

Orpin rose (*Rhodiola rosea*): l'extrait d'orpin rose réduit le stress et les états anxieux, aide en cas d'épuisement mental et physique et redonne de l'énergie et de la résistance. L'orpin rose permet de «reprandre pied».

Éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*): l'éleuthérocoque ou ginseng sibérien renforce l'ensemble de l'organisme, augmente la résistance et aide à combattre les infections, en particulier les infections virales (Covid!). L'éleuthérocoque aide aussi l'organisme à s'adapter à des situations de stress accru et est notamment utilisé en cas de burnout (débutant).

Kava (*Piper methysticum*): le «poivrier enivrant» calme les nerfs et a un effet spasmolytique et antalgique. Il est utilisé contre les états d'anxiété et de tension nerveuse, en particulier pour les personnes qui se sentent sous pression.

Quand faut-il consulter?

Quand la personne touchée ne parvient plus à faire face au quotidien ou si elle a des idées suicidaires, il s'agit d'une urgence. Si des symptômes physiques, mentaux ou psychiques inhabituels et intenses apparaissent, il faut voir un médecin, y compris en cas de symptômes d'épuisement, de troubles cardiaques ou de peur panique. <

Trucs et astuces pour un bon équilibre intérieur

Une pile (trop) importante de travail, l'inquiétude pour ceux qui nous sont chers ou l'anxiété peuvent pousser notre cœur à s'emballer et mettre nos nerfs à vif. Voici quelques conseils pour favoriser le calme intérieur et détendre les nerfs:

- **Moins de stress:** bannissez chaque jour l'ordinateur, la télévision et le smartphone pendant un certain temps, et systématiquement de la chambre à coucher. Le café, la nicotine et l'alcool sont aussi connus pour perturber notre calme intérieur.
- **De l'air frais:** accordez-vous tous les jours du temps en plein air – une activité physique légère dans la nature, et encore plus en forêt, est particulièrement reposante. Si le temps vous manque, aérez bien la chambre à coucher avant d'aller au lit afin de faire le plein d'oxygène.
- **Sport et détente:** le sport renforce le corps et calme les nerfs – évitez toutefois les efforts physiques avant d'aller au lit. Étirements, yoga ou exercices de respiration contribuent à trouver son équilibre intérieur et relaxent. Écouter de la musique ou lire est aussi bon pour les nerfs.
- **Un lendemain bien panifié:** établissez le soir la «to do list» du lendemain et préparez déjà votre tenue – vous calerez ainsi les rouages de vos pensées et profiterez d'un sommeil réparateur.



L'apaisement par la nature

Nervinetten® – le produit à base de plantes en cas d'agitations et de troubles de sommeil



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



Utilisé en cas d'agitations (p. ex. agitation intérieure, nervosité, irritabilité)



Aide à s'endormir plus rapidement, réduit les phases d'éveil et permet de se réveiller en forme – sans fatigue pendant la journée et sans dépendance



Contient un extrait méthanolique spécial de racines de valériane et de cônes de houblon – une combinaison particulièrement efficace





PIQUEZ... ASPIREZ!

Les moustiques se sont souvent déjà envolés avant même qu'on remarque qu'on a été piqué. Sous nos latitudes, il existe plusieurs espèces courantes, qui diffèrent par leur taille, leur forme et les effets de leur piqûre. Différentes possibilités de traitement modernes ou éprouvées de longue date permettent d'apaiser gonflement et démangeaisons.

Klaus Duffner

Alors que les moustiques mâles se nourrissent exclusivement du suc des plantes, les femelles ont besoin de sang pour amener leurs œufs à maturité. Certaines personnes semblent les attirer plus que d'autres. Selon une étude américaine, les moustiques sont capables de «flairer» le dioxyde de carbone expiré à plus de 30 mètres de distance. Mais l'odeur de l'acide lactique et des acides gras présents sur notre peau les attire aussi tout particulièrement. Avant de nous prélever un peu de sang, ces petits vampires nous injectent, via leur salive, des protéines spéciales qui anesthésient la zone et bloquent la coagulation. Ces protéines sont reconnues et combattues par nos cellules immunitaires, avec une libération d'histamine, responsable des réactions inflammatoires (rougeurs, gonflement). Cette dernière stimule aussi les nerfs, d'où les démangeaisons.

Des espèces très variées

Parmi les quelque 35 espèces de moustiques recensées en Suisse, le moustique commun (ou moustique domestique) est l'un des plus courants. Il est actif au crépuscule et la nuit et vit volontiers près des habitations. Les moustiques des eaux de crue mesurent environ 6 millimètres de long. Ils aiment les forêts alluviales et les berges des mares, où ils pondent leurs œufs. Dès que ces zones

Les gels ou les comprimés antihistaminiques soulagent les démangeaisons.

sont inondées et que les œufs sont immergés, la prochaine génération se développe massivement. Ces moustiques sont particulièrement agressifs en période de crue. De plus, notre système immunitaire réagit plus fort aux piqûres de ces espèces. Avec ses 10 à 13 millimètres de long, le cousin annelé (*Culiseta annulata*) est nettement plus gros. Son abdomen et ses pattes se distinguent par leurs anneaux blancs, c'est pourquoi il est souvent confondu avec le moustique tigre asiatique. Comme le moustique commun, il affectionne les zones résidentielles.

Avec seulement 2 à 6 millimètres, les simulies ressemblent plutôt à de petites mouches noires. Avec leur appareil buccal, elles déchirent la peau et créent de minuscules plaies dont elles aspirent le sang, provoquant au passage démangeaisons, papules et nodules douloureux. Les cératopogonidés sont une autre famille de très petits diptères piqueurs, surtout actifs le soir et la nuit. Malgré leur petite taille (1 à 3 millimètres), la piqûre des femelles est

*La première règle en cas de piqûre de moustique:
ne pas gratter!*

très douloureuse et peut entraîner d'importantes papules. Dernièrement, de plus en plus de moustiques tigres asiatiques ont été observés en Suisse, notamment dans le Tessin, le canton d'Argovie, le quartier Obstberg de Berne, à Zurich ou à Bâle. Contrairement à la plupart des autres espèces, ce petit moustique exotique au corps noir et blanc est actif dans la journée. Sous les tropiques, cette espèce assez agressive est vectrice de différentes maladies, c'est pourquoi la Suisse mène contre elle une lutte ciblée.

Du froid ou de la chaleur

Même si c'est parfois horriblement difficile, la première règle en cas de piqûre de moustique est de ne pas se gratter! Car le grattage entraîne une nouvelle libération d'histamine, qui renforce encore les démangeaisons. Le grattage risque aussi de favoriser la pénétration de bactéries dans la peau et de provoquer une infection. En principe, le froid soulage. Refroidissez la zone touchée avec de l'eau, des compresses froides, un cold pack ou des glaçons... Attention toutefois de toujours utiliser un papier absorbant ou un linge fin entre la source de froid et la peau. Les antihistaminiques peuvent calmer le gonflement, les douleurs et les intenses démangeaisons. Les gels antihistaminiques disponibles en pharmacie bloquent l'histamine et ont un effet refroidissant. En cas de réaction particulièrement intense, on peut aussi appliquer une pommade à la cortisone sur le site de la piqûre. Mais son utilisation doit rester de courte durée.

Certains dispositifs électroniques ou «stylos» misent au contraire sur la chaleur. L'extrémité de ces appareils est constituée d'une plaque en céramique ou en métal chauffée à 50 à 60 degrés

Celsius, qu'on applique quelques secondes sur la piqûre. On pense que la chaleur transmise à la peau dégrade les protéines du venin d'insecte. Elle réduit également la libération d'histamine par les cellules immunitaires, ce qui atténue les symptômes et réduit les démangeaisons. Peu importe que la piqûre soit l'œuvre d'un moustique, d'une abeille, d'une guêpe ou d'un taon: cette thérapie locale semble apporter un soulagement pour de nombreux types de piqûres.

Les remèdes maison

Toute une série de remèdes maison et de produits naturels promettent aussi de soulager les symptômes en cas de piqûre d'insecte. Un oignon coupé et appliqué sur la zone touchée inhibe l'inflammation, a une action antibactérienne et désinfecte. Le vinaigre ou le jus de certaines plantes médicinales (p. ex. plantain lancéolé, pâquerette) sont aussi réputés pour leur effet rafraîchissant et anti-inflammatoire. L'aloë vera a une action anti-inflammatoire, anti-démangeaisons et légèrement refroidissante. L'extrait obtenu à partir de ses feuilles est disponible en gel ou en spray. Enfin, différentes huiles essentielles sont aussi utiles contre les piqûres de moustique. Classiquement utilisée pour de nombreux problèmes de peau, l'huile d'arbre à thé a un effet anti-inflammatoire et légèrement désinfectant.

Normalement, les piqûres de moustique ne nécessitent pas de visite chez le médecin. Mais si le gonflement s'étend, si la zone devient chaude ou pulsatile, demandez l'avis d'un(e) professionnel(le) au plus vite. <



Omidaline®

**Une aide végétale
contre les piqûres d'insectes.
Rafraîchit immédiatement,
apaise les démangeaisons.**

Disponible en pharmacies
et drogueries.

www.omida.ch
Omida AG, Küssnacht am Rigi

OMIDA®



HALTE AUX JAMBES LOURDES!

Les jours rallongent, les soirées sont plus douces et nous avons envie de faire plein de choses...

Mais, avec la chaleur, la sensation de jambes «lourdes» et fatiguées s'intensifie également.

Découvrez pourquoi et comment y remédier.

Rebecca Buchmann, pharmacienne

Vos jambes sont lourdes et fatiguées le soir après une longue journée de travail? Peut-être même que vos chevilles sont gonflées? Nous sommes nombreux à connaître ce problème. Pendant toute la journée, notre cœur pompe le sang vers le reste du corps via les artères, et les veines le ramènent vers le cœur. Il s'agit déjà d'une sacrée performance! Du fait de la pesanteur et de notre position verticale pendant la journée, la circulation du sang dans les jambes pour le ramener au cœur est un véritable défi que les battements de ce dernier ne suffisent pas à relever. C'est là que les muscles de nos jambes entrent en jeu, plus précisément la pompe musculaire des mollets. Ces muscles enserrant les veines du bas des jambes et fonctionnent un peu comme une pompe en exerçant une pression ciblée sur ces vaisseaux. Mais un deuxième système est aussi impliqué dans le retour veineux au niveau des jambes: pour que le sang de reflue pas, nos veines sont dotées de valvules qui l'empêchent de revenir en arrière. Tout repose donc sur des veines en bonne santé.

La chaleur dilate les vaisseaux

Une station debout ou assise prolongée, un long voyage, la grossesse ou la ménopause sont des causes fréquentes de la sensation de jambes lourdes le soir. Les températures estivales sont aussi une gageure pour nos jambes. Sous l'effet de la chaleur, les vaisseaux sanguins se dilatent. L'avantage? La peau est mieux irriguée et la chaleur excessive est ainsi mieux évacuée. L'inconvénient? Les veines aussi sont dilatées et les valvules veineuses ne peuvent plus bien travailler. Le sang stagne alors dans les jambes. De plus, avec la chaleur, nous perdons plus d'eau. Le sang est dès lors plus épais et coule plus lentement.

La sensation de jambes lourdes est un problème très répandu mais peut être soulagée avec quelques conseils simples. Toutefois,

Des valvules veineuses qui fonctionnent bien veillent à ce que le sang ne puisse que remonter vers le cœur.

si la sensation de douleurs, de gonflement ou de démangeaisons au niveau des jambes persiste, demandez un avis médical pour en comprendre la cause.

Une gymnastique des pieds efficace

Le système de pompe musculaire doit être activé pour que les veines puissent bien faire leur travail. En d'autres termes, il faut bouger! La station assise ou debout prolongée pose particulièrement problème. Vous travaillez derrière un bureau ou êtes toujours debout, dans la vente, derrière un comptoir? Voici quelques exercices que vous pouvez réaliser facilement à votre poste de travail:

faites un mouvement de bascule des talons jusqu'à la pointe des pieds et vice-versa. Ou faites des ronds avec vos pieds, vers la gauche, puis vers la droite. Vous pouvez aussi écarter au maximum les orteils, puis les relâcher. Ou encore surélever vos jambes de temps en temps... Toutes ces petites astuces vous aideront à stimuler la circulation dans vos jambes.

Soulager durablement les veines

Bouger est essentiel pour prévenir les troubles veineux. Mais vous pouvez aussi renforcer vos veines au quotidien: prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur ou privilégiez le vélo pour aller au supermarché. Le sport vous permet de rester actif/ve et de vous débarrasser de vos kilos en trop. Car le surpoids représente une

contrainte supplémentaire pour les veines des membres inférieurs.

Laissez donc vos petits escarpins au placard et réservez-les aux occasions spéciales. Les chaussures plates stimulent la circulation grâce au déroulement du pied du talon jusqu'aux orteils. La marche pieds nus est aussi particulièrement bénéfique.

Veillez en outre à boire suffisamment pour que le sang reste plus fluide et circule mieux.

En cas de jambes lourdes

Ces quelques astuces sont connues de tous: surélevez vos jambes et massez-les des pieds en direction du cœur pour aider le retour veineux. Les douches écossaises ont aussi une action bienfaisante. Pour cela, aspergez vos jambes du bas vers le haut alternativement avec de l'eau froide et de l'eau chaude. L'alternance de chaud et de froid active la circulation et raffermi la paroi des vaisseaux. Vous pouvez aussi faire des enveloppements froids des mollets et renforcer l'effet de ces mesures par un massage des mollets à l'aide d'une lotion rafraîchissante au menthol. <

Les solutions disponibles en pharmacie

- Les **bas de maintien** ne sont depuis longtemps plus seulement «un truc de vieux». Les bas de contention médicaux exercent une pression tout au long de la jambe et favorisent ainsi une bonne circulation. Ils soulagent les jambes et préviennent en plus les complications de l'insuffisance veineuse. Pour les voyages, il existe des bas de contention spéciaux qui vous accompagnent confortablement jusqu'à votre destination.
- Les **crèmes et pommades** soulagent rapidement les jambes fatiguées et gonflées. Des actifs comme le marron d'Inde, le fragon épineux ou les feuilles de vigne ont une action antalgique et décongestionnante. Vous pouvez aussi compter sur les pommades à base d'héparine, dont l'effet anticoagulant stimule la circulation. Souvent, ces produits se présentent sous forme de gels rafraîchissants pour un effet coup de fouet agréable.
- Certaines **préparations à prendre par la bouche** à base d'extraits de marron d'Inde, de fragon épineux et de vigne peuvent apporter un coup de pouce de l'intérieur grâce à leur effet de colmatage vasculaire et légèrement anti-inflammatoire. Elles préviennent la rétention d'eau au niveau des chevilles. Comme souvent avec les médicaments à base de plantes, leur effet positif ne s'observe qu'après quelques semaines. Ces préparations doivent seulement être utilisées en complément des autres mesures en cas de symptômes légers. Demandez conseil dans votre pharmacie!

**Vous n'avez pas plus simple,
comme méthode?**



Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.



PINUS®
PYGENOL®

**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

Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch



LA SANTÉ EN VOYAGE

Climat inhabituel, cuisine exotique, hygiène parfois douteuse... Les changements inhérents au voyage peuvent vite donner différents soucis de santé.

Il est alors précieux de se constituer une bonne pharmacie de voyage avant le départ!

Christiane Schittny, pharmacienne

Vous avez abusé du soleil et, le soir venu, vous devez payer la note avec un coup de soleil cuisant? Vous tolérez mal la nourriture pourtant si appétissante? Ou vous avez tous les symptômes d'un «état grippal»? Rien de tel que ce type de mésaventure pour gâcher les vacances. Alors quand, en plus, il est difficile de se procurer les bons médicaments, à cause de problèmes de langue ou parce qu'il n'y a pas de pharmacie dans les parages, l'esprit des vacances s'envole définitivement.

Paré(e) pour les urgences

Pour parer à toutes les situations loin de chez vous, mieux vaut acheter les médicaments les plus importants avant de partir. Bien sûr, vous pourriez être tenté(e) par des prix d'achat parfois plus intéressants à l'étranger, mais la sécurité et l'efficacité des médicaments ne sont malheureusement pas garanties partout de la même façon. Dans les pays moins favorisés, les médicaments contrefaits ne sont pas rares, avec le risque qu'ils contiennent moins de substance active, voire pas du tout, ou des substances inadéquates et dangereuses pour la santé. Un risque qu'il est inutile de prendre!

Les médicaments pour le voyage doivent avant tout servir à traiter des symptômes légers et à éviter que la situation ne s'aggrave. Optez le plus possible pour des médicaments, produits de protection solaire ou insectifuges que vous connaissez et que vous tolérez bien. En cas de problème de santé plus grave, à l'étranger comme chez nous, demandez conseil en pharmacie ou consultez un médecin.

À ne pas oublier!

À force de réfléchir à ce qu'il faut emporter ou non dans la pharmacie de voyage, on en oublie parfois l'essentiel: à savoir vos traitements personnels, ceux que le médecin vous a dit de prendre régulièrement. Ces médicaments sont justement souvent délivrés seulement sur ordonnance et vous ne pourrez pas vous les procurer librement à l'étranger. Ce serait quand même rageant de devoir prévoir une visite chez le médecin en vacances parce que vous avez oublié de les emporter...

Si vous voyagez avec des enfants, prévoyez toujours des médicaments adaptés à leur âge. Les enfants ne sont pas des adultes miniatures capables de tolérer n'importe quel médicament à une dose réduite. De nombreux médicaments n'ont pas été testés dans cette population; leur utilisation est dès lors déconseillée. À l'étranger, vous ne trouverez pas toujours un(e) pharmacien(ne) pour vous conseiller sur les médicaments pédiatriques et, au supermarché, devant un rayon d'emballages dont vous ne maîtrisez pas la langue, un bon conseil vaut de l'or!

De bonnes conditions de transport et de conservation

Tous les médicaments ne supportent pas tous les climats: une chaleur excessive peut par exemple faire fondre les suppositoires ou nuire à l'efficacité de certaines substances. En été, la température peut devenir très élevée dans l'habitacle d'une voiture. Mais le gel peut aussi rendre certains médicaments comme l'insuline complètement inactifs. En avion, les médicaments doivent donc voyager dans le bagage à main et non en soute. Vous éviterez en plus le risque de les perdre. Dans les régions humides, les comprimés effervescents ont tendance à s'agglomérer et les enrobages des dragées à coller. Emportez ces médicaments uniquement dans leur emballage d'origine hermétiquement fermé. Et à propos de l'emballage d'origine: conservez toujours la notice dans la boîte. Elle peut s'avérer utile en cas de doute. <

À emporter dans votre pharmacie de voyage

Préparez une pharmacie de voyage bien pensée. Le nécessaire pour traiter les problèmes suivants fait normalement partie des incontournables:

- la fièvre et la douleur
- les maux de gorge, le rhume et la toux
- le mal des transports et les nausées
- la diarrhée et la constipation
- les entorses et les contusions
- les piqûres d'insecte, les coups de soleil et les allergies
- de quoi vous protéger du soleil et des moustiques

Sans oublier des pansements et bandages, des sparadraps, un désinfectant, un thermomètre médical et une pince à épiler. Selon votre destination et la durée du voyage, la disponibilité des médicaments sur place et les activités prévues, d'autres médicaments ou ustensiles peuvent s'y ajouter.

Restez détendu tout en bougeant



Plus d'informations sur
www.dolor-x.ch

Dolor-X Classic

Favorise la relaxation et
la régénération des muscles
et des articulations

- ✓ **Rafrâichit et puis réchauffe**
- ✓ **Non gras et absorbe rapidement**
- ✓ **Avec effet immédiatement perceptible**

PHARMACIE DE LOISIRS

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!

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.



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.

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 comme 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.



Gly-Coramin®

Batterie à plat?

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

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



Sport

Les possibilités de faire du sport en extérieur ne manquent pas quand il fait beau. Un petit jogging dans la fraîcheur du sous-bois, un tournoi de foot amateur ou une randonnée à vélo par exemple... Mais aussi agréable et ressourçante une sortie en pleine nature soit-elle, notre corps en fait parfois les frais. Piqûres d'insecte, contusions, entorses ou coups de soleil viennent plus souvent qu'on ne le souhaiterait gâcher notre plaisir. Dans ces cas-là, le froid soulage. Il apaise douleurs et démangeaisons et a une action décongestionnante.

Fiestas

En été, tout un tas de choses se passent à l'extérieur. Concerts à la belle étoile, grands événements sportifs, fêtes de jardin ou quelques heures de détente à la piscine... Autant d'occasions de rencontrer du monde et de s'amuser. Mais attention, n'oublions pas que la pandémie n'est pas encore finie et que les règles d'hygiène de base sont toujours d'actualité.

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 attrayantes. Il faut se faire discret/ète!



Gel d'acétate d'alumine Leucen®

Le gel indispensable pour l'été!

L'acétate d'alumine est bien connu et a fait ses preuves dans le traitement de toutes sortes de blessures liées aux activités estivales en plein air. Le gel d'acétate d'alumine Leucen® composé de camomille, d'arnica et de dexpanthénol exerce une action agréablement rafraîchissante. Il pénètre rapidement et dégage une odeur très agréable.

Fabriqué en Suisse.

En pharmacie et en droguerie.

Sterillium® Protect & Care

Le compagnon de voyage idéal

Sterillium® Protect & Care – impitoyable envers les germes, doux avec la peau. Le gel désinfectant agit très rapidement et n'a qu'une courte durée d'action. Grâce à sa formule gel, il est très pratique à utiliser et dégage une agréable odeur de fraîcheur. La très bonne tolérance cutanée a été testée par des tests dermatologiques.

bite away®

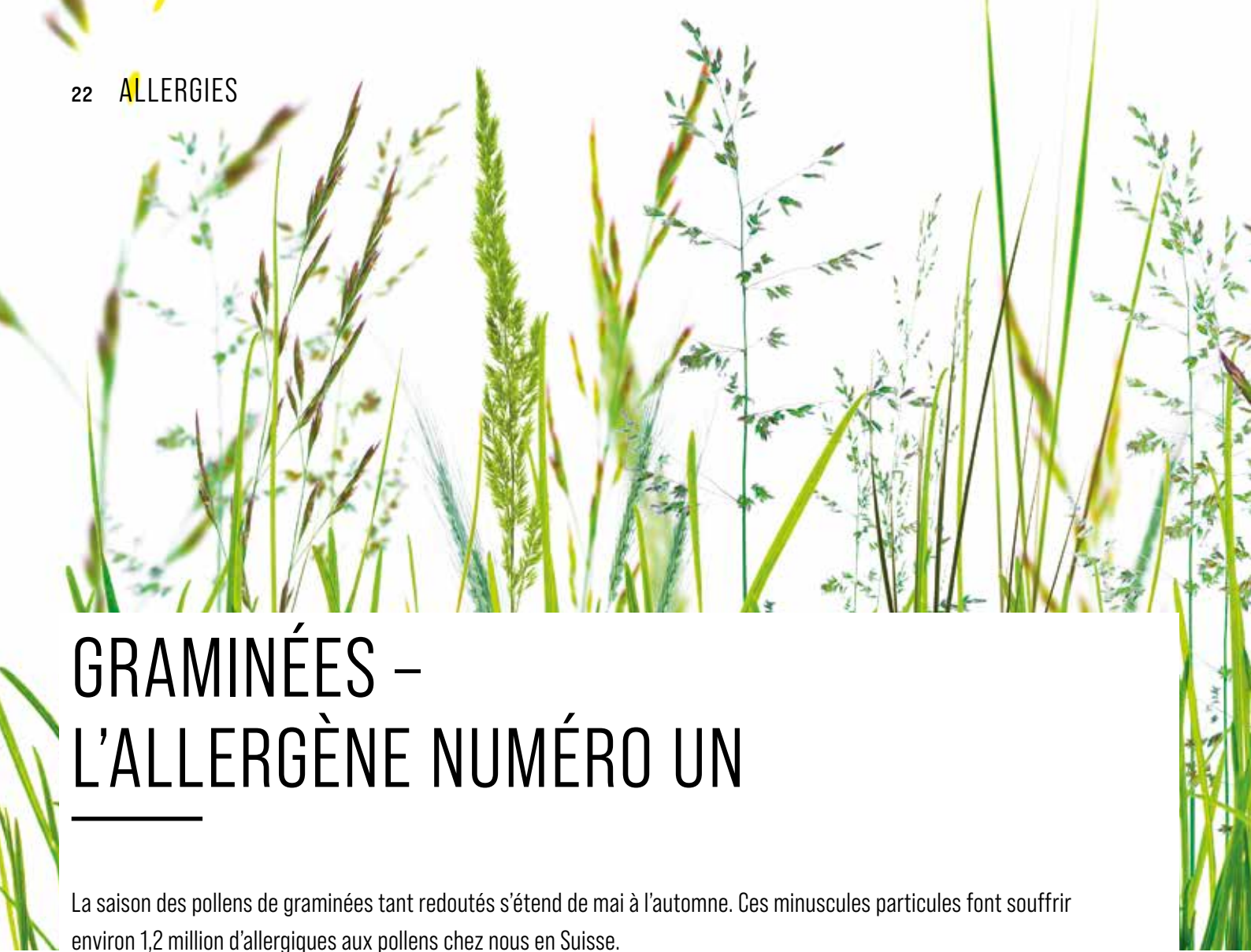
Une piqûre d'insecte?

Fini les démangeaisons!

bite away® est le stylo thermique original pour traiter sans produits chimiques les démangeaisons et la douleur après une piqûre d'insecte.

Il y a du NOUVEAU:

- bite away® neo – le stylo thermique pour toute la famille
- bite away® pro avec PowerUnit – le stylo thermique 2 en 1 pour une flexibilité maximale



GRAMINÉES – L'ALLERGÈNE NUMÉRO UN

La saison des pollens de graminées tant redoutés s'étend de mai à l'automne. Ces minuscules particules font souffrir environ 1,2 million d'allergiques aux pollens chez nous en Suisse.

Petra Kollbrunner, aha! Centre d'Allergie Suisse

De nombreuses victimes du rhume des foins vivent actuellement une période difficile: «En Suisse, une personne sur cinq souffre d'une allergie au pollen, dont 70 % réagissent aux graminées», rapporte Noemi Beuret, experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse. C'est d'ailleurs l'allergie la plus répandue dans notre pays.

Impossibles d'y échapper

Les graminées comptent sur le vent pour se reproduire et libèrent des quantités énormes de pollen – plus de quatre millions de grains pour un seul brin d'herbe! Ceux-ci voyagent loin et on les retrouve même en altitude: l'Université technique de Munich (TUM) a ainsi pu mettre leur présence en évidence sur la Zugspitze, à 2600 m au-dessus du niveau de la mer – alors que très peu d'herbes y poussent. «Les contacts avec les pollens sont plus réduits en altitude, mais rares sont les endroits où l'on peut complètement y échapper», résume l'experte.

Une saison plus longue

Avec le changement climatique et la hausse des températures, la saison pollinique commence plus tôt qu'il y a quarante ans seulement. C'est particulièrement manifeste pour les pollens de graminées: «Aujourd'hui, elles fleurissent souvent dès avril et non plus début mai, donc en moyenne dix jours plus tôt», précise-t-elle. Et comme si cela ne suffisait pas, «la saison des graminées est aussi particulièrement longue: elle dure environ cinq mois, jusqu'en septembre.» Autre ombre au tableau: le smog provo-

Conseils en cas de rhume des foins

- Lavez-vous les cheveux le soir.
- Déshabillez-vous et laissez les vêtements portés hors de la chambre à coucher.
- Ne mettez pas votre linge à sécher en plein air.
- Aérez seulement brièvement, par intermittence.
- Nettoyez régulièrement tapis et meubles.
- Installez des filtres anti-pollen aux fenêtres.
- Lorsqu'il fait beau et venteux, ne sortez que brièvement à l'air libre.
- Portez des lunettes de soleil et un masque couvrant la bouche et le nez à l'extérieur.
- Rincez-vous le nez matin et soir avec un spray à l'eau de mer ou du sérum physiologique.
- Suivez les concentrations polliniques sur pollenetallergie.ch ou grâce à l'appli «Pollen-News».



«Pollen-News» sur votre smartphone



L'appli «**Pollen-News**» renseigne sur la concentration pollinique actuelle et donne des prévisions sur les pollens et la météo. Vous pouvez vous la procurer gratuitement sur l'iTunes Store et le Google Play Store.

aha! Centre d'Allergie Suisse vous aide



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Pour obtenir des réponses à vos questions, les experts de l'aha!infoline vous répondent du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h00. **Téléphone: 031 359 90 50.**



La brochure «**Allergie au pollen**» et le «**Guide des pollens**» d'aha! Centre d'Allergie Suisse réunissent de précieuses informations.

Commandez-les en envoyant un e-mail à **info@aha.ch** ou en téléphonant au **031 359 90 00**.

Retrouvez plus d'informations sur les allergies sur **aha.ch**.

qué par le trafic routier peut rendre les pollens encore plus allergisants à cause des oxydes d'azote et de l'ozone. Et les polluants atmosphériques irritent encore davantage les voies respiratoires.

Des allergènes moins connus: le maïs et le seigle

Ce sont surtout les hautes herbes des pâturages comme la fléole des près, le dactyle aggloméré et le fromental qui provoquent écoulement nasal, rougeurs et démangeaisons oculaires ou troubles respiratoires. Mais le maïs et le seigle sont aussi des graminées et provoquent également des allergies. «Le seigle a même le plus haut pouvoir allergène parmi les graminées», explique Noemi Beuret. Mais l'une de leurs particularités donne un avantage aux allergiques: «Les pollens de seigle et de maïs sont très gros et ne volent pas très loin. En mai, mieux vaut donc se tenir à distance des champs de seigle – que l'on rencontre en particulier dans le Valais – et éviter les cultures de maïs en juillet».

Attention à l'orage!

Un temps orageux peut renforcer les démangeaisons, l'envie d'éternuer et la toux, voire déclencher des troubles respiratoires chez les allergiques au pollen et les asthmatiques. En effet, au début d'un orage, les vents rabattants font descendre les pollens des couches d'air supérieures. Leur concentration augmente alors rapidement au niveau du sol. Dans l'atmosphère très humide, les pollens se gorgent d'eau avant d'éclater. Avec des consé-

quences spectaculaires: «Ce phénomène libère une énorme quantité de très petites particules allergènes qui pénètrent encore plus profondément dans les voies respiratoires que les grains de pollen entiers», souligne Noemi Beuret. Ces particules sont responsables de ce que l'on appelle l'asthme d'orage.

Le rhume des foins exige une prise en charge

L'allergie au pollen ne doit pas être prise à la légère. En l'absence de traitement, elle peut dégénérer en asthme allergique. Le rhume des foins doit donc toujours être correctement diagnostiqué – par le médecin de famille ou l'allergologue. L'experte précise: «Le traitement repose sur les antihistaminiques sous forme de collyres, de sprays ou de comprimés, éventuellement en association avec des corticoïdes.» Il est aussi important d'éviter le plus possible les déclencheurs – pour cela, suivez nos conseils en encadré.

Bye bye l'allergie au pollen

On peut aussi s'attaquer à la cause de l'allergie au pollen à l'aide de la désensibilisation, ou «immunothérapie spécifique». Le traitement consiste à habituer lentement le système immunitaire à l'allergène afin qu'il n'y réagisse plus. Il se fait par injections ou par la prise orale de comprimés ou de gouttes et dure entre trois et cinq ans. Avec une efficacité prouvée: les symptômes peuvent être atténués de 75 à 80 %.





BON VOYAGE!

Enfin les vacances! Oui mais voilà, que ce soit à cause du décalage horaire, de la nourriture inhabituelle ou du climat différent, notre digestion est vite perturbée, surtout dans un pays lointain. Alors que faire pour que votre système digestif puisse lui aussi profiter de ce temps de pause?

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Notre tube digestif est entouré d'environ 100 millions de cellules nerveuses. Infatigablement, elles recueillent les informations de l'estomac et de l'intestin et veillent au bon déroulement de notre digestion. Cette énorme quantité d'informations traitées fait aussi en sorte que presque rien n'échappe à notre système digestif – qui ne tarde pas à réagir à tout ce qui sort de ses habitudes.

Désagréables lourdeurs d'estomac

Repas et satisfait – un ventre plein peut générer un vrai contentement. Mais après une escapade gourmande et sans limites au buffet de l'hôtel, il n'est pas rare que cette sensation agréable cède la place à une douloureuse pression dans la partie supérieure de l'abdomen. Les plats riches en graisses sont particulièrement difficiles à digérer pour certains. Des substances amères comme la gentiane, le pissenlit, l'absinthe et l'artichaut peuvent donner un coup de pouce à la digestion. Sous forme de tisanes ou de gouttes, elles augmentent la production de salive et de suc gastrique, facilitent la digestion des graisses et stimulent un appétit en berne.

Reflux

Plus nous mangeons, plus la paroi de l'estomac se dilate. Pour que toutes ces bonnes choses restent à l'intérieur, un muscle referme le passage entre l'œsophage et l'estomac après le repas. Mais un repas riche en graisses ou des produits d'agrément comme les sucreries, l'alcool et la nicotine peuvent relâcher ce muscle et laisser l'acide gastrique remonter dans l'œsophage. Des douleurs derrière le sternum et une sensation de brûlure entre le ventre et la gorge sont caractéristiques du reflux. Les médicaments anti-acides neutralisent l'acide gastrique. Ceux à base d'alginate for-

ment une sorte de gel protecteur autour de la bouillie alimentaire et empêchent l'acide gastrique de remonter. Évitez d'ailleurs de vous allonger juste après un repas. Faites plutôt une petite promenade digestive et profitez-en pour explorer votre nouvel environnement!

Comme un ballon de baudruche

Votre ventre gargouille et est tendu comme un ballon de baudruche? Les ballonnements peuvent être gênants voire douloureux et venir gâcher une belle journée détente à la plage. Ils sont souvent liés à la consommation de certains aliments comme les oignons, les légumineuses et les choux, dont l'assimilation provoque la formation de grandes quantités de gaz par les bactéries intestinales. Manger trop vite, les boissons gazeuses, l'alcool et les édulcorants de synthèse augmentent également la quantité de gaz dans l'intestin. Sans oublier que la baisse de la pression atmosphérique lors d'un voyage en avion ou dans les régions de haute altitude favorise aussi le problème. Des préparations à base de plantes comme le fenouil, l'anis, le cumin et la menthe poivrée aident à soulager les symptômes. En pharmacie, vous trouverez des médicaments qui favorisent l'évacuation des gaz ou s'y lient. Ils agissent rapidement contre l'excès de gaz dans l'intestin.

Crampes abdominales

Que ce soit pour mélanger le contenu de l'estomac ou pour faire avancer la bouillie alimentaire tout au long de l'intestin: pour une digestion sereine, il faut aussi des muscles. Mais si les muscles digestifs ont des crampes et n'arrivent plus à se relâcher complètement, ça donne mal au ventre. Outre les épices inhabituelles,

les aliments souillés et l'excès d'alcool ou de nicotine, le stress et l'énerverment (liés par exemple aux préparatifs du voyage) peuvent donner des crampes abdominales. Le calme et la chaleur aident à détendre les muscles digestifs contractés. Ménagez votre estomac et votre intestin en mangeant seulement des aliments faciles à digérer et des soupes. Les tisanes à la menthe poivrée ou à la camomille et les médicaments à base de butylscopolamine relâchent les muscles de l'appareil digestif et ont un effet spasmolytique.

Nausées et vomissements

Avant de les laisser passer dans la circulation, notre système digestif vérifie que les composants alimentaires sont sans danger. Si notre corps détecte quelque chose de suspect, il n'a qu'un objectif: évacuer au plus vite le repas ingéré. La digestion est alors interrompue et l'estomac tout comme l'intestin sont priés de renvoyer sans attendre leur contenu d'où il vient. Après avoir vomi à cause d'un estomac récalcitrant, la situation s'améliore souvent d'elle-même. Si les nausées ou les vomissements persistent, vous pouvez toutefois prendre des médicaments «antiémétiques» pour atténuer les symptômes. Les vomissements entraînent des pertes d'eau et de sels. Une solution électrolytique est alors utile pour compenser ces pertes. <

Des vacances sereines avec bébé ou un jeune enfant

Chez les grands comme chez les plus petits, l'estomac est un «animal routinier» et un jeune enfant peut être sensible aux ingrédients inhabituels. Emportez avec vous des aliments qu'il connaît déjà. Au besoin, vous pourrez ainsi lui préparer un biberon, une bouillie ou une tisane dont le goût lui est familier. Quand il fait très chaud, les bébés et enfants en bas âge ont besoin de beaucoup de liquide. Pour éviter toute infection digestive par des micro-organismes pathogènes, renoncez à l'eau du robinet. Préférez-lui de l'eau en bouteille non scellée avant utilisation. Vous pouvez aussi lui proposer une tisane fruitée froide non sucrée. Les glaçons sont aussi souvent fabriqués avec de l'eau du robinet et sont à éviter. Et que penser des glaces si appétissantes vendues sur la plage? Avec les glaces en bac, la prudence s'impose. Vous pouvez toutefois faire plaisir à votre bambin avec un esqui-mau vendu dans son emballage.



Intestin irrité ?







OMNi-LOGiC® FIBRE

Une source naturelle de fibres alimentaires

Pour les besoins nutritionnels en cas de troubles gastro-intestinaux fonctionnels accompagnés de diarrhée et/ou constipation.

Denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. Utiliser uniquement sous surveillance médicale.





NOTRE SYSTÈME DIGESTIF AUSSI A BESOIN DE REPOS

S'il peut aider à perdre du poids, le jeûne intermittent a aussi divers autres effets positifs. Mais il ne convient pas forcément à tout le monde, souligne une diététicienne expérimentée.

Andrea Söldi

En fait, nous avons la chance de toujours avoir suffisamment à manger dans notre pays. Pourquoi devrions-nous nous imposer d'avoir faim?

Nadia Schwestermann: c'est justement le problème... Les magasins débordent et nous sommes souvent tentés de manger et de grignoter. À l'âge de pierre, les humains devaient aller à la chasse ou ramasser des baies et des champignons pour manger. L'organisme humain est donc fait pour surmonter de plus longues périodes sans nourriture.

Notre système digestif a besoin de faire des pauses?

Oui, car si nous lui apportons sans cesse des calories, il n'est jamais au repos. La sécrétion constante d'insuline, l'hormone qui régule la glycémie, pourrait favoriser l'apparition du diabète de type 2, le diabète lié à l'âge. Et différents indices laissent penser que des périodes de jeûne régulières ont des effets positifs sur notre santé.

Lesquels par exemple?

Le jeûne intermittent semble réduire le risque de maladies chroniques et dégénératives du système nerveux – des recherches sont en cours pour la sclérose en plaques et la maladie d'Alzheimer par exemple. De plus, il freinerait le vieillissement des cellules, favoriserait leur renouvellement et stimulerait le recyclage de certains de leurs constituants (autophagie). Il aurait en outre une action anti-inflammatoire, réduirait la tension et le cholestérol, accélérerait le métabolisme et influencerait positivement les bactéries intestinales, aidant à réguler le poids.

«Le jeûne intermittent semble réduire le risque de maladies chroniques et dégénératives du système nerveux.»

Beaucoup de gens y recourent pour perdre du poids. Est-ce que ça marche?

La façon dont on se nourrit peut effectivement aider à perdre du poids – mais seulement si le bilan énergétique est correct. Si l'on mange n'importe quoi pendant le laps de temps plus réduit où l'on peut manger, le bilan ne sera forcément pas bon. Chez certaines personnes, le jeûne intermittent est contre-productif, car il leur donne des fringales. Il faut donc bien réfléchir et se demander si le jeûne intermittent correspond à sa personnalité et à son mode de vie. Ce n'est certainement pas une solution toute faite pour tous.

Ces dernières années, le jeûne intermittent est devenu très à la mode. Ses promesses sont-elles prouvées scientifiquement?

Jusqu'ici, la plupart des études ont été menées chez la souris. Nous ne sommes pas sûrs que leurs résultats soient transposables à l'être humain. La plupart des études menées chez l'humain ne portaient que sur un nombre réduit de sujets. Néanmoins, certains de mes clients ont un retour positif sur cette pratique.

Quel genre de retour?

L'un de mes clients jeûne par exemple 10 à 14 jours par an et garde un poids stable toute l'année grâce à la méthode 5/2 (voir encadré). Il mange parfois un peu plus le week-end et il jeûne ensuite du dimanche soir au mardi soir. Ça ne lui pose pas de difficultés et il se sent très bien comme ça. Grâce à une activité physique régulière, il a moins mal au dos. Son taux d'acide urique a aussi baissé et ses crises de goutte sont moins fréquentes. Ses mesures d'impédancemétrie sont également très bonnes pour un homme de 60 ans: les proportions de muscles, d'eau et de graisse sont dans la fourchette optimale.

Peut-on et doit-on faire du sport pendant le jeûne?

Si l'on veut perdre du poids, une activité physique modérée est très recommandée, à condition qu'on se sente bien en la pratiquant. Elle constitue une stimulation supplémentaire pour que le corps puise de l'énergie dans ses réserves de graisse. Par contre, le sport de haut niveau n'est pas compatible avec le jeûne.

À quoi faut-il encore faire attention si l'on veut tester le jeûne intermittent?

Nous sommes tous différents et nos organismes réagissent différemment. Sans petit-déjeuner, certaines personnes se sentent faibles et peu performantes. Si vous dormez mal parce que vous avez renoncé au repas du soir, c'est que la méthode ne vous convient pas. Si vous avez une quelconque maladie, mieux vaut aussi demander conseil à votre médecin. Chez les diabétiques par exemple, le jeûne intermittent peut être compliqué. Et puis il serait dommage que votre vie sociale pâtisse de votre mode d'alimentation. Si cela entraîne trop de conséquences ou de frustrations, ce n'est certainement pas une bonne chose.

Avez-vous vous-même expérimenté le jeûne intermittent?

Oui, j'ai testé la méthode 8/16 pendant un moment. Renoncer au repas du soir était compliqué pour moi, c'est pourquoi je passais plutôt le petit-déjeuner et je prenais mon premier repas vers midi. Cette expérience m'a permis de mieux conseiller et accompagner mes clients. <



Nadia Schwestermann
est diététicienne BSc et
propriétaire du cabinet nutriteam
à Berne.

Comment procéder en pratique?

Le jeûne intermittent peut se pratiquer de différentes manières. À chacun(e) de trouver la formule qui lui convient le mieux.

- **La méthode 16/8:** chaque jour, on concentre les apports alimentaires sur une période de 8 heures. On peut laisser tomber soit le petit-déjeuner, soit le repas du soir, ou encore prendre un petit-déjeuner tardif à 10h et un souper précoce vers 17h45.
- **La méthode 14/10:** si passer 16 heures sans manger vous semble trop long ou difficilement conciliable avec votre quotidien, un jeûne de 14 heures peut déjà avoir un certain effet. Vous pouvez par exemple petit-déjeuner vers 9h et manger le soir vers 19h.
- **La méthode 5/2:** elle consiste à manger normalement cinq jours par semaine et à jeûner les deux jours restants.
- **La méthode 6/1:** cette fois, on mange normalement six jours par semaine et on jeûne le jour restant.
- **L'alternate day fasting:** dans ce schéma, on alterne alimentation normale et jeûne un jour sur deux.

Quelle que soit la méthode, il est important de boire suffisamment. Lors des jours de jeûne, on peut et on doit consommer des boissons peu caloriques (eau, tisanes non sucrées, café sans lait). De plus, l'organisme a besoin de tous les éléments importants d'une alimentation saine: des vitamines, des oligoéléments, des protéines, des fibres, des huiles de qualité et des glucides en quantités modérées.

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

BioMed®

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf. © Biomed AG, 04/2022. All rights reserved.



DES GENCIVES ROUGES ET ENFLÉES?

Ce n'est pas pour rien qu'on dit que la santé commence dans la bouche. Mais de belles dents blanches ne sont que l'une des faces de la médaille. Nos gencives, qui donnent en fait aux dents le soutien nécessaire, méritent tout autant notre attention.

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie

Dans un pays comme le nôtre, l'hygiène dentaire est, pour la plupart d'entre nous, une habitude aussi établie que manger trois fois par jour. Elle fait partie de nos rituels quotidiens, instaurés dès le plus jeune âge. Et c'est une bonne chose, car on sait aujourd'hui à quel point l'hygiène bucco-dentaire est importante, et pas seulement pour notre apparence. Paracelse le disait déjà: «Il y a toute une personne derrière chaque dent.» En effet, outre leurs inconvénients esthétiques, les maladies de la cavité buccale peuvent avoir de vastes conséquences pour notre santé. Intéressons-nous cette fois de plus près à la gencive, composante essentielle de la structure de soutien des dents, à laquelle nous ne prêtons généralement attention que lorsqu'elle nous fait mal ou lorsque les problèmes sont déjà là.

La racine de tous les maux

Les bactéries qui se développent grâce aux restes de nourriture forment la plaque dentaire, laquelle favorise l'inflammation de la gencive, ou gingivite. Certaines zones de la gencive sont alors rouges, enflées, à vif et douloureuses et commencent même parfois à saigner quand nous mordons dans une pomme ou une croûte de pain. Si l'inflammation devient chronique du fait d'une hygiène bucco-dentaire insuffisante ou inadaptée, une inflammation irréversible du tissu de soutien des dents peut apparaître. C'est la parodontite: la gencive et le parodonte se rétractent, les dents ne sont plus suffisamment soutenues et finissent par tomber.

Une bonne hygiène bucco-dentaire paye

Le geste préventif le plus important, c'est le brossage. Utilisez de préférence une brosse à poils souples et nettoyez scrupuleuse-

ment vos dents et la gencive sans trop appuyer, au moins deux fois par jour (généralement après le petit-déjeuner et avant le coucher). Quand on sait que les bactéries se multiplient à toute vitesse grâce à des glucides comme le sucre et l'amidon (surtout présents dans les pâtes, le pain, les pommes de terre et le riz), mieux vaut se brosser les dents une fois de plus après avoir consommé ces aliments et nettoyer aussi les espaces interdentaires à l'aide de brossettes spéciales et de fil dentaire. N'oubliez pas non plus la langue, qui abrite une grande partie des bactéries de la cavité buccale. Les bains de bouche désinfectants rendent alors de bons services et donnent en plus une haleine fraîche. Un gratte-langue est aussi utile pour éliminer les dépôts de bactéries.

Un bon brossage protège de la gingivite.

Appareils et prothèses dentaires

Mais même si les bactéries sont les principales responsables des inflammations de la gencive, d'autres causes comme un appareil ou une prothèse mal ajustés (points de pression) ou des lésions mécaniques causées par les cure-dents, le fil dentaire ou des boissons chaudes peuvent aussi jouer un rôle. Une réaction allergique à certains aliments ou composants des produits d'hygiène dentaire, ainsi qu'un déficit en vitamine ou le virus de l'herpès peuvent également entraîner une gingivite. Dans tous les cas, il faut traiter la cause et, au besoin, consulter un(e) dentiste. Parmi les facteurs de risque particuliers, on compte aussi le tabagisme,

une alimentation très sucrée et le diabète ainsi que, de manière générale, une faiblesse immunitaire et la grossesse.

Un bon duo: vitamine et thé

Pour son bon fonctionnement, le système immunitaire a besoin de suffisamment de vitamine C et de zinc. Si ces deux nutriments essentiels viennent à manquer, cela se manifeste d'abord par des problèmes muqueux. Si vous avez souvent des problèmes de gencive, pensez à vérifier que vos apports sont suffisants. Demandez conseil dans votre pharmacie. Celle-ci pourra en outre vous proposer de nombreuses préparations comme des gels refroidissants et analgésiques, qui ont aussi un effet désinfectant et anti-inflammatoire en cas de problèmes gingivaux. Si vous préférez les solutions naturelles, optez pour un bain de bouche à base de sauge (désinfectante), de camomille (anti-inflammatoire) et de thé noir (inhibe le développement des bactéries et a un effet astringent et donc cicatrisant grâce à ses tanins).

Le saviez-vous?

À chaque dent son organe: selon les principes de la médecine chinoise, chaque dent a un lien direct avec un organe particulier et l'influence. Si la dent est saine, on peut se dire que l'organe correspondant est aussi en bonne santé. Si elle ne l'est pas, l'organe correspondant montrera aussi une certaine faiblesse. Une théorie intéressante dans tous les cas et peut-être une raison de plus pour bien soigner ses dents et ses gencives. <

Conséquences possibles d'une gingivite mal soignée

Parodontite	La plaque dentaire se transforme en tartre qui entraîne une inflammation chronique de la structure de soutien des dents. Les dents ne sont plus suffisamment soutenues et tombent.
Péricardite/pneumonie	Provoquées par les bactéries de la cavité buccale qui se propagent dans l'organisme.
Infarctus du myocarde/AVC	En cas de parodontite chronique. Les substances inflammatoires qui circulent dans le corps entraînent un durcissement de la paroi des vaisseaux.
Maux de dos et de tête, douleurs dans le cou et la nuque, acouphènes	Dus à l'atteinte de l'articulation des mâchoires en cas de problèmes dentaires.
Troubles de l'érection	À cause de l'inflammation des vaisseaux par des bactéries provenant de la cavité buccale et circulant dans le sang.
Dépression	Les bactéries peuvent influencer le métabolisme cérébral.
Infections	Surtout chez les diabétiques et les personnes à l'immunité fragile.
Naissance prématurée	Déclenchée par les bactéries et leurs déchets dans l'organisme.



WILD

EMOFLUOR® Intensive Care

Gel

Pour la protection quotidienne ciblée et les soins aigus des dents sensibles.

Disponible dans votre pharmacie/
droguerie.

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland
www.wild-pharma.com



LA PEAU N'OUBLIE RIEN

Les rayons ultraviolets du soleil peuvent endommager notre peau. Celle des bébés, des enfants en bas âge et des personnes au teint pâle y est particulièrement sensible.

Susanna Steimer Miller

Alors que les UVA pénètrent dans les couches inférieures de la peau, produisent un bronzage superficiel immédiat, accélèrent le vieillissement cutané et peuvent être responsables d'une allergie au soleil, les UVB s'arrêtent aux couches supérieures de la peau, où ils peuvent provoquer un coup de soleil. Les uns comme les autres peuvent endommager le matériel génétique des cellules et augmentent le risque de cancer de la peau. Les ultraviolets traversent les vitrages et passent même à 80 % à travers un ciel couvert. Le sable, le béton, l'eau et la neige les réfléchissent et renforcent leurs effets. Dans le Moyen-Pays, il est recommandé d'appliquer une protection solaire de mars à octobre, mais cette précaution vaut toute l'année en montagne. Les UV sont particulièrement intenses de mai à août. Ces mois-là, les vêtements et l'ombre offrent une protection supplémentaire. Entre 11 et 15 heures, il faut éviter le plus possible de s'exposer au soleil. Les ultraviolets peuvent aussi être très intenses au printemps et à l'automne malgré des températures plus fraîches.

Éviter le coup de soleil

«Un coup de soleil entraîne de sérieux dommages cutanés et laisse toujours des traces que la peau n'oublie pas», explique la Dre Kristin Kernland Lang, dermatologue à la clinique pédiatrique de l'Hôpital cantonal de Baden. Se protéger d'une exposition excessive au soleil est le principal facteur influençable pour prévenir les tumeurs pigmentaires, rappelle-t-elle. Il ne faut pas sous-estimer l'impact d'un coup de soleil. La peau des enfants doit être particulièrement bien protégée car, chez les bébés et les enfants en bas âge, les cellules souches sensibles aux UV, qui servent à la production de nouvelles cellules cutanées, sont beaucoup plus denses sous la surface de la peau et donc plus exposées.

Soleil et vitamine D

Notre corps a besoin du soleil, car seule l'exposition aux UVB permet à la peau de synthétiser la vitamine D si importante pour la construction des os et des dents. Selon votre type de peau, rester en plein air entre 10 et 20 minutes par jour (petite marche,

trajet jusqu'au travail) suffit pour un approvisionnement suffisant en vitamine D. Vu leurs autres effets délétères, les bains de soleil ne sont donc pas une bonne solution pour combler un déficit en vitamine D. En cas de déficit avéré, il faut prendre des suppléments, par exemple sous forme de gouttes.

Protection solaire pour tous

Quelle que soit notre couleur de peau, nous avons tous besoin de nous protéger du soleil. Selon Kristin Kernland Lang, les bébés et les enfants en bas âge ont besoin d'une protection plus élevée, car la protection naturelle de la peau n'est pas encore complètement développée pendant les premières années de vie. Elle précise: «Le temps de protection naturel n'est que de quelques minutes chez un bébé.» Jusqu'à un an, les enfants ne doivent donc jamais être exposés en plein soleil. La spécialiste conseille de protéger les enfants par de bonnes habitudes comportementales (passer le temps de midi à l'intérieur), des vêtements adaptés (chapeau à large bord, T-shirt, év. lunettes de soleil) et un produit de protection solaire sur les zones de peau non couvertes. Des vêtements amples et secs en tissu épais, synthétique et de couleur foncée offrent une protection particulièrement efficace. Toutes les parties du corps non couvertes par des vêtements doivent recevoir une bonne couche d'un produit de protection solaire efficace contre les UVA et les UVB. Sans oublier de protéger les lèvres, les oreilles, le nez ainsi que le dos et la plante des pieds. Chez les bébés et les enfants en bas âge, Kristin Kernland Lang recommande d'utiliser un indice 50. Elle ajoute: «Pour les bébés, on recommande d'opter pour des filtres minéraux, qui absorbent ou réfléchissent les ultraviolets. Les produits correspondants protègent la peau dès leur application.» Ils offrent en outre une certaine protection contre une hyperthermie de l'enfant. Chez les enfants un peu plus âgés, on peut utiliser des produits de protection solaire avec des filtres minéraux ou chimiques. Dans ce dernier cas, la crème doit toutefois être appliquée 20 minutes avant de sortir en plein air. Retenez aussi que même les protections solaires à indice élevée ne protègent des UV que pendant une période limitée.



Le secret d'une bonne application

Pour qu'une crème solaire protège efficacement la peau des méfaits des UV, elle doit être appliquée généreusement. À savoir l'équivalent de la taille d'une balle de golf pour le corps d'un enfant de six ans et bien plus encore pour un adulte. Un tube de crème solaire ne suffit donc pas pour tout l'été. Si vous passez la journée au soleil, appliquez la crème le matin, puis deux fois de suite à midi. L'application doit être renouvelée après la baignade, même avec une crème résistante à l'eau. La baignade plus la friction de la serviette pour se sécher diminuent la protection solaire. Mais attention, le fait d'appliquer de nouveau de la crème ne doit pas vous faire penser que vous pouvez rester au soleil plus longtemps. Cela permet seulement de restaurer la protection initiale.

À la piscine ou à la plage, les vêtements spéciaux (T-shirts, maillots de bain) intégrant une protection anti-UV sont vraiment intéressants pour les jeunes enfants ou les personnes à la peau sensible. Pour éviter l'accumulation de chaleur, l'experte conseille de prendre une ou deux tailles au-dessus de la taille habituelle.

Stratégie anti-âge au quotidien

Beaucoup de dermatologues recommandent l'utilisation quotidienne d'une crème de jour intégrant une protection solaire ou l'application d'un produit de protection solaire au-dessus de la crème de jour pour prévenir le vieillissement cutané. Bien protéger le visage, le cou, le décolleté et le dos des mains quand on est jeune contribue à garder le plus longtemps possible une peau sans rides. <



Louis
Widmer
SWISS DERMATOLOGICA



Profitez du soleil avec une protection UV jusqu'à 50+, tout en prenant soin de votre peau grâce à des ingrédients dermatologiques hautement efficaces.

Les longs bains de soleil sollicitent fortement les cellules cutanées. Les rayons UV endommagent le patrimoine génétique de la peau. Ces produits solaires, testés cliniquement, offrent une haute protection contre les rayons UVA et UVB. Ils sont adaptés à tous les types de peau et à tous les besoins. D'une excellente tolérance cutanée, leur combinaison de substances actives permet de s'exposer au soleil sans souci. La peau est toujours bien soignée et protégée.

COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

Moi c'est Clic-clic!

En l'espace d'une minute, tu clignes des yeux entre huit et vingt fois. Mais sais-tu pourquoi il est si important pour toi que tes paupières se referment régulièrement sur l'avant de ton globe oculaire? Moi, Clic-clic, je peux te l'expliquer!

Parfois, les hommes font un clin d'œil à une jolie femme pour flirter mais ce n'est certainement pas la seule raison pour laquelle tu te demandes pourquoi nous clignons des yeux.

Clic-clic: évidemment, je n'ai rien contre les clins d'œil intentionnels. Mais je n'ai rien à voir avec ce signe de connivence entre deux personnes. Moi, mon rôle, c'est que tu clignes des yeux régulièrement. C'est important pour que tes yeux ne se dessèchent pas et que tu ne ressentes aucune gêne.

Mais comment mes yeux pourraient-ils se dessécher? Ce ne sont pas des plantes qu'il faut tout le temps arroser!

Non, mais tu dois savoir que ton œil est une bille toute ronde, qui a grandement besoin d'être humectée et approvisionnée en nutriments de l'extérieur. Pour t'éviter de devoir sortir un arrosoir et de l'engrais, de petites glandes situées au-dessus du coin externe de l'œil produisent en permanence ce qu'on appelle le «liquide lacrymal». Il contient des nutriments importants, des vitamines, des substances qui humidifient tes yeux et qui les protègent des infections.



Très intéressant! Mais ma maman met parfois un produit dans ses yeux parce que ça la soulage.

C'est tout à fait possible. En pharmacie, on peut acheter différents produits qui remplacent les larmes quand ton corps n'en produit pas assez.

Ça arrive souvent?

Oh que oui! Rien qu'en Suisse, la sécheresse oculaire crée des irritations chez plus ou moins un million de personnes. Tes paupières peuvent même gonfler si le film lacrymal ne les humidifie plus correctement. Ce film ne se compose pas seulement de liquide mais aussi d'une couche de mucus, qui lui sert de base, et d'une couche de lipides, qui l'empêche de s'évaporer.

Ça fait beaucoup de couches, il est épais du coup?

Non. L'ensemble du film lacrymal ne mesure que dix micromètres. Pour comparer, un cheveu fin mesure entre 20 et 40 micromètres d'épaisseur.



Ce n'est vraiment pas beaucoup! Pas étonnant que cette enveloppe protectrice soit si fragile alors!

En effet. Et il y a beaucoup de causes possibles à la sécheresse oculaire: l'âge, les courants d'air, la pollution de l'air, la fumée de cigarettes, le port de lentilles de contact ou les écrans pour n'en citer que quelques-unes. Mais tu peux déjà faire quelque chose pour me donner un coup de pouce: bois suffisamment d'eau chaque jour, mange sainement (y compris du poisson) et, surtout, ne reste pas trop longtemps le regard fixé sur ton téléphone portable sans cligner des yeux! Tes yeux resteront en bonne santé et recevront tout ce dont ils ont besoins.

Irene Strauss, pharmacienne

Fiche d'identité Clic-clic

- C'est moi qui fais en sorte que tu clignes régulièrement des yeux. C'est important, car chaque clignement humecte tes yeux et les protège de la poussière, des microorganismes responsables des maladies et des irritations.
- Le fait de regarder longtemps un écran d'ordinateur ou un téléphone portable me complique la vie, car tu ne clignes alors pas assez souvent des yeux!
- Les choses se compliquent aussi pour moi quand tu vieillis, si tu fumes, si tu t'exposes aux courants d'air ou à un air très pollué. Tous ces facteurs réduisent la quantité de liquide lacrymal.
- Si tes yeux brûlent, démangent, sont fatigués, rouges ou douloureux parce qu'ils sont trop secs, des «larmes artificielles» achetées en pharmacie peuvent venir à mon secours.





TOUT À VOTRE AVANTAGE!

Le rôle des pharmaciens s'inscrit de plus en plus dans un parcours de soins au bénéfice de la population.

Hans Wirz

Une chaîne comporte certes différents maillons mais, ensemble, ils forment un tout. Dans le domaine de la santé, les différents acteurs (médecins de famille et spécialistes, pharmacies, drogueries, thérapeutes, infirmier/ères, etc.) ne se retranchent pas chacun de leur côté mais unissent de plus en plus efficacement leurs forces. Les pharmaciens de leur côté sont attentifs aux autres branches des soins de santé et continuent à se former. Objectif: améliorer dans votre intérêt la qualité du système de santé, et le simplifier. Quelles sont les tendances?

Les fondamentaux

Ces dernières années, le dossier électronique du patient (DEP) a été mis au point pour éviter de devoir toujours reprendre à zéro l'histoire de la maladie. Il ne peut toutefois être consulté qu'avec l'accord du/de la patient(e). Pour le corps médical, le DEP est une précieuse source d'informations. Il vise notamment à «jeter des ponts» entre les différents professionnels de santé.

Une autre évolution fondamentale va dans le même sens: les limites territoriales des cantons n'étant pas toujours un critère adéquat, on réfléchit à mettre en place des «régions sanitaires» qui dépassent ces frontières.

De même, dans toute la Suisse, on mise sur la prévention – toujours plus avantageuse que de guérir des maladies. Dans le même esprit, on observe aussi une tendance à renforcer la prise en charge ambulatoire par rapport aux hospitalisations. Toujours en visant la qualité de la prise en charge bien entendu.

Et en tant que clients, vous appréciez certainement quand votre pharmacie peut vous informer des avantages éventuels de l'affiliation à l'une ou l'autre caisse d'assurance-maladie.

Objectif: «jeter des ponts» entre les différents professionnels de santé.

Compétences spéciales

Au-delà de leur spécialisation, les pharmaciens veulent aussi favoriser la compréhension – avec moins de jargon médical et plus de bon français... Ce qui suppose aussi d'être fin psychologues... Dans les coulisses, on constate également certains progrès. Notamment en termes de compétences managériales, de concertation, de travail d'équipe, d'échange d'expériences et de flexibilité.

Commander ses médicaments sur Internet

Les jeunes générations sont particulièrement attirées par les achats en ligne. Mais mieux vaut ne pas perdre de vue la sécurité, même pour des médicaments en vente libre. C'est dans cette optique que de plus en plus de pharmacies proposent un service de livraison ou de retrait de médicaments, associé à des conseils par téléphone.

Vous pouvez compter sur elles

En outre, par passion pour leur métier et pour des raisons commerciales, de plus en plus de pharmacies innovantes cherchent de nouvelles solutions pour proposer des services attractifs à la population. Et ce dans le cadre d'une politique sanitaire qui soutient les professionnels de santé par une législation adéquate. Dans ce contexte, l'interconnexion efficace et la formation continue ont toute leur importance – tout à votre avantage. <



TRÈS GÊNANTES

La cystite (inflammation de la vessie) est le plus souvent provoquée par des bactéries qui remontent l'urètre et se retrouvent dans la vessie.

Christiane Schittny, pharmacienne

Facteur de risque: être une femme

La longueur de l'urètre est très différente chez l'homme et chez la femme: chez l'homme, les pathogènes ont un chemin relativement long à parcourir – 20 à 25 centimètres – avant de gagner la vessie, tandis que cette distance n'est que de trois à cinq centimètres chez la femme. Cette particularité anatomique explique pourquoi les femmes sont beaucoup plus souvent touchées par la cystite que les hommes.

La grossesse, une flore vaginale perturbée, une vaginite, un refroidissement, une faiblesse immunitaire, l'incontinence, le diabète ou encore des calculs vésicaux sont d'autres facteurs de risque.

Votre premier interlocuteur: la pharmacie

Si vous pensez avoir une infection urinaire, la pharmacie pourra vous conseiller et, éventuellement, vous proposer un traitement. Un interrogatoire poussé, parfois associé à un test urinaire rapide, permettra au/à la pharmacien(ne) de s'assurer de la présence d'une infection. S'il s'agit d'une infection urinaire non compliquée, il/elle pourra vous recommander un traitement et vous donner de précieux conseils pour accélérer la guérison et prévenir les récurrences.

Ces experts en santé connaissent toutefois les limites de l'automédication et, si nécessaire, vous orienteront vers un(e) spécialiste. Notamment en cas d'infection urinaire compliquée, par exemple en présence d'une fièvre ou de maux de dos, de démangeaisons vaginales ou de sang dans l'urine. Les hommes qui présentent des symptômes d'infection urinaire doivent directement passer par la case médecin.

Mesures utiles

- Dès les premiers signes de cystite, il faut s'efforcer de rincer le plus possible les voies urinaires: buvez, buvez, buvez, tel est le mot d'ordre.
- Garder la région de la vessie et des reins au chaud peut soulager les symptômes: restez au lit, portez des sous-vêtements chauds ou utilisez une bouillotte.
- Parmi les plantes médicinales les plus utilisées, citons les extraits de feuilles de busserole, d'ortie ou de bouleau pour leur action drainante et anti-inflammatoire. Ils s'utilisent habituellement sous forme de tisanes, de dragées ou de gouttes.
- Le D-mannose, quant à lui, est un dispositif médical qui empêche physiquement les bactéries *E. coli* responsables de l'inflammation de s'accrocher aux muqueuses des voies urinaires.
- En cas de douleurs intenses, vous pouvez aussi prendre des médicaments antispasmodiques, anti-inflammatoires et antalgiques pour une courte durée.
- Dans les cas sévères, les antibiotiques apportent une aide rapide et efficace.

Éviter les complications

Une cystite doit toujours être traitée jusqu'à la disparition complète des symptômes, sinon il y a un risque qu'elle s'étende aux voies urinaires supérieures. Dans le pire des cas, une banale cystite peut dégénérer en pyélonéphrite, une inflammation très douloureuse du rein qui peut entraîner des complications. En cas de fièvre élevée, de douleurs dans la région des reins, de sensation intense de malaise, de nausées, de vomissements et de présence de sang dans l'urine, il faut donc impérativement consulter pour un examen approfondi.

INFECTION DES VOIES URINAIRES?



Votre pharmacie PharmOnline vous conseille volontiers, réservez tout de suite un rendez-vous au moyen de ce **code QR**.



PharmOnline

Ma pharmacie indépendante en ligne



Prendre rendez-vous

**Vous trouverez de plus
amples informations sous
www.pharmonline.ch**



QUAND L'ÉQUILIBRE SE ROMPT

Les problèmes qui touchent la région génitale sont gênants, désagréables et souvent douloureux.

Esther Schmitt-Eggenberger, médecin spécialiste en gynécologie-obstétrique à Thalwil, nous en dit plus.

Susanna Steimer Miller

Quels sont les troubles de la région vaginale les plus fréquents chez les femmes?

Dre méd. Esther Schmitt-Eggenberger: ça dépend de leur âge. Les jeunes femmes sont souvent touchées par les mycoses et les infections bactériennes. Ça s'explique par le fait qu'elles ont généralement une sexualité plus active que les femmes plus âgées. Certaines femmes sont particulièrement sujettes à ces infections, avec des formes récidivantes.

Chez les femmes plus âgées, c'est surtout la sécheresse vaginale qui pose problème. Le vagin se dessèche principalement après l'arrêt des règles, autrement dit après la ménopause. Mais ce problème peut aussi parfois survenir avant la ménopause. Dans ma pratique quotidienne, je vois aussi des patientes qui ressentent une irritation dans le vagin sans qu'on ne puisse détecter d'agents pathogènes au microscope.

Qu'est-ce qui peut compromettre l'équilibre du milieu vaginal?

Dans un milieu vaginal en bonne santé, les bactéries lactiques veillent à tenir en échec des agents pathogènes comme les champignons et les «mauvaises» bactéries en créant un milieu acide. Une hygiène excessive, les douches vaginales ou l'utilisation de lingettes mettent la flore vaginale naturelle à rude épreuve et la déséquilibrent. Le stress et les traitements antibiotiques ont aussi un impact négatif. Certaines patientes me disent qu'elles ont surtout des problèmes dans la zone intime quand elles mangent beaucoup de sucre. Je ne connais pas d'étude sur la question, mais je peux tout à fait imaginer un certain lien entre l'alimentation et la flore vaginale.



La mesure la plus importante contre le prolapsus de l'utérus ou de la vessie, c'est la rééducation périnéale. Les futures mères peuvent déjà renforcer leur périnée pendant la grossesse. Puis commencer la rééducation périnéale six à huit semaines après l'accouchement.

Comment prendre au mieux soin de son vagin?

La toilette doit se limiter à la zone intime externe, autrement dit aux lèvres et à l'entrée du vagin. Une seule fois par jour, c'est amplement suffisant. Si vous êtes sensible, utilisez de préférence une lotion ou un gel lavant au pH neutre. Mais la plupart des femmes tolèrent sans problème un gel douche classique.

Par contre, je déconseille formellement les douches vaginales à mes patientes, car elles chassent les bactéries lactiques au rôle si important et déséquilibrent le milieu vaginal.

«La sécheresse vaginale est souvent liée à la baisse de la production d'œstrogènes.»

Peut-on aussi influencer positivement le milieu vaginal?

Oui, en effet! Les femmes qui souffrent d'infections récurrentes peuvent utiliser des préparations contenant des bactéries lactiques. Elles contribuent au développement d'une flore vaginale saine et réduisent la sensibilité aux infections. Ce qui compte, c'est de préserver l'acidité de ce milieu. C'est le seul moyen d'empêcher les champignons et les bactéries de proliférer librement.

Comment se manifeste la sécheresse vaginale et à quoi est-elle due?

Les femmes touchées ressentent une sensation de sécheresse lors des rapports sexuels, mais aussi au quotidien. Les rapports sexuels peuvent alors devenir très douloureux. Souvent, cette sensation

«L'excès d'hygiène et les douches vaginales mettent la flore vaginale naturelle à rude épreuve.»

s'accompagne de démangeaisons. La sécheresse vaginale est liée à la baisse de la production d'œstrogènes. Ces hormones sexuelles féminines entraînent la libération, dans le vagin, d'un glucide complexe – le glycogène –, dont se nourrissent les bactéries lactiques. Quand la quantité de glycogène baisse, le nombre de bactéries lactiques baisse également et le pH vaginal se modifie. De plus, l'irrigation du vagin et la concentration de fibrine dans ses parois diminuent à cause du déficit en œstrogènes, ce qui favorise aussi la sensation de sécheresse.

Que peuvent faire les femmes en cas de sécheresse vaginale?

Dans un premier temps, je leur conseille des crèmes hydratantes et des ovules vaginaux, ainsi que l'utilisation d'un lubrifiant lors des rapports sexuels. L'huile d'argousier a aussi un pouvoir hydratant. En l'absence d'amélioration, je prescris à mes patientes des préparations locales à base d'œstrogènes, qui stimulent la production de glycogène par la muqueuse vaginale pour que les bactéries lactiques disposent de suffisamment de nourriture. Les œstrogènes utilisés localement améliorent le milieu vaginal. Aujourd'hui, il est aussi possible de traiter la sécheresse vaginale par laser. Le traitement semble avoir un effet positif mais les coûts sont relativement élevés et ne sont pas pris en charge par les caisses d'assurance-maladie.



La Dre méd. Esther Schmitt-Eggenberger
est médecin spécialiste en gynécologie-obstétrique à Thalwil.

Après un accouchement, ou des années plus tard, certaines femmes présentent une descente d'organe: un prolapsus de l'utérus et/ou de la vessie. Pourquoi? Et que faire pour prévenir ce problème?

La grossesse et l'accouchement sont une épreuve pour le périnée. Un accouchement très long, l'utilisation d'une ventouse pour accélérer l'expulsion ou un bébé de poids élevé l'abiment et favorisent les descentes d'organes. Les femmes qui ont accouché par césarienne sont un peu moins touchées que celles qui ont accouché par voies basses. Mais les femmes qui n'ont pas eu d'enfant peuvent aussi avoir une descente d'organe.

La mesure la plus importante contre le prolapsus de l'utérus ou de la vessie, c'est la rééducation périnéale. Les futures mères peuvent déjà renforcer leur périnée pendant la grossesse. Puis commencer la rééducation périnéale six à huit semaines après l'accouchement.

Beaucoup de femmes vivent bien avec un léger prolapsus. Certaines trouvent utile de mettre un tampon ou un «cube» spécial (pessaire) dans le vagin pour faire du jogging par exemple. Cela permet de freiner un peu la progression du prolapsus. Si la descente de l'utérus ou de la vessie est gênante, il est possible de fixer ces organes lors d'une intervention chirurgicale, pour qu'ils ne puissent plus s'extérioriser dans le vagin. Contrairement à ce qui se pratiquait avant, on retire de moins en moins l'utérus en cas de descente d'organe. <

À savoir sur la mycose vaginale

La mycose vaginale touche trois femmes sur quatre au moins une fois dans leur vie. Le plus souvent, le problème est provoqué par une levure appelée *Candida albicans*. Des champignons sont naturellement présents en petite quantité dans le vagin. Mais si le milieu vaginal se déséquilibre, ils peuvent se multiplier sans frein. C'est fréquent après un traitement antibiotique, car ces médicaments tuent aussi les bactéries lactiques, les gardiennes de la santé de la sphère génitale féminine qui viellent à l'acidité du milieu vaginal. Les mycoses vaginales sont particulièrement courantes chez les jeunes femmes, qui ont des rapports sexuels plus fréquents.

La mycose vaginale entraîne souvent des démangeaisons et des sensations de brûlure dans le vagin et peut modifier les sécrétions. Certaines femmes se plaignent aussi de sécheresse vaginale. Le traitement passe par des ovules vaginaux, des crèmes ou des comprimés. Pour s'assurer que le problème vient bien d'un champignon et non de bactéries, il est recommandé de consulter un(e) gynécologue.

**ZONE INTIME SÈCHE?
PEAU SÈCHE?**

PRODUITS À BASE
D'HUILE D'ARGOUSIER
POUR LA PEAU ET
LES MUQUEUSES

Ω7 SANDDORN®
ARGOUSIER
Pharma Medica



NOUVEAU





À LA FOIS INDÉSIRABLES ET UTILES

Les moisissures sont des expertes en survie ! Elles sont présentes quasiment partout et peuvent se développer rapidement dans les bonnes conditions. Bien que ces organismes nous inspirent souvent du dégoût, certains sont utiles et importants pour nous.

Dominik Schittny

Alors que certaines espèces sont très spécialisées et vivent bien cachées dans des niches écologiques étroites, d'autres prospèrent partout où les conditions le permettent : on a recensé jusqu'ici environ 100 000 espèces de moisissures différentes mais, selon les estimations, il pourrait en exister jusqu'à un quart de million !

Fascinante biologie

Les moisissures appartiennent au vaste règne des champignons. Comme les plantes, les champignons sont sédentaires et en principe incapables de se déplacer. Ils possèdent aussi des parois cellulaires mais elles sont constituées de chitine et non de cellulose comme celles des plantes. Contrairement aux plantes, les champignons ne tirent pas leur énergie directement de la lumière du soleil grâce à la photosynthèse. Ils doivent trouver leur nourriture dans leur environnement. Pour cela, ils sécrètent des enzymes qui décomposent les principaux nutriments afin qu'ils puissent être assimilés via les microscopiques ramifications des filaments mycéliens. Ces filaments sont extrêmement fins et difficiles à voir mais forment un vaste réseau qui constitue la plus grande partie de chaque champignon.

Contrairement aux champignons supérieurs (à chapeau), qui produisent des fructifications volumineuses (sporophores) et parfois comestibles, les moisissures n'ont pas de fructification visible. Les spores microscopiques qui permettent leur reproduction sont produites dans de petites excroissances et libérées mas-

Les spores de moisissure sont en fait toujours présentes dans l'air.

sivement dans l'air. Les spores de moisissure sont en fait toujours présentes dans l'air. Dès que l'une de ces spores atterrit dans un lieu qui offre de bonnes conditions, une nouvelle moisissure se développe.

Les dangers des moisissures

Les moisissures peuvent représenter un risque non négligeable pour la santé. Pour se protéger elles-mêmes, de nombreuses moisissures sont toxiques. Quand une moisissure se développe dans un aliment, elle y libère des toxines. Ces substances toxiques ne sont détruites ni par des températures très élevées ou très basses, ni par la déshydratation ou d'autres procédés. C'est pourquoi les aliments moisiss doivent être jetés et en aucun cas consommés, sauf s'il s'agit de moisissures «nobles» qui sont ajoutées à certains fromages.

Dans certaines circonstances, surtout dans les climats chauds et humides, des moisissures peuvent aussi se développer dans les habitations. Ça peut être dangereux, car une concentration élevée de spores dans l'air est nocive. Quand elles sont inhalées, ces



Les moisissures utiles

Les moisissures décomposent certains nutriments (principalement les sucres) pour en tirer de l'énergie. Les «produits de dégradation» qui en résultent sont souvent aromatiques et intéressants dans certains aliments. Mais les moisissures peuvent aussi servir de sources de protéines ou fournir certains médicaments.

- C'est en 1928 qu'Alexander Flemming a découvert le premier antibiotique, une substance produite par un champignon du genre *Penicillium* pour se défendre contre les micro-organismes.
- Les champignons nobles sont présents dans un certain nombre d'aliments, à commencer par les fromages à moisissures. Seuls ces moisissures spécifiques donnent à des fromages comme le roquefort, le gorgonzola, le camembert, etc. leur arôme caractéristique.
- Les moisissures sont parfois utilisées pour synthétiser certains arômes. Mais une fois l'arôme obtenu, il ne contient plus de moisissure.
- Le quorn est un substitut de viande végétarien composé en grande partie des filaments d'un certain type de moisissure.
- Les raisins sont parfois attaqués par une moisissure appelée pourriture noble qui modifie leur suc et le rend beaucoup plus sucré. On obtient ainsi des vins très convoités.
- Certaines sortes de thé doivent aussi leurs arômes si intéressants à diverses moisissures qui peuvent continuer à s'y développer pendant des décennies.

minuscules spores peuvent être toxiques ou déclencher des allergies. En cas d'infestation de surfaces étendues (murs, meubles ou autres objets) dans un espace intérieur, la prudence s'impose. Les personnes à l'immunité fragile en particulier peuvent aussi être victimes d'une infestation. L'espèce nuisible peut non seulement se développer sur la peau, mais aussi atteindre les organes internes ou le sang. Ce type d'infestation est certes très rare et pratiquement jamais observé chez des personnes en bonne santé, mais ses répercussions sont souvent graves, et parfois mortelles.

Les aliments moisissus doivent être jetés et plus consommés.

Les solutions contre les moisissures

Pour qu'une moisissure puisse se développer, elle a besoin d'humidité, de nourriture et d'une certaine température. Les aliments contiennent le taux d'humidité nécessaire et offrent souvent des nutriments optimaux, c'est pourquoi les fruits ou les restes de nourriture conservés trop longtemps commencent souvent à moisir. La conservation au réfrigérateur sert à ralentir la croissance des moisissures grâce au froid.

Les moisissures présentes dans les espaces intérieurs posent surtout problème en hiver. L'air chauffé peut absorber beaucoup d'humidité. Dès qu'il s'approche des murs froids ou des fenêtres,

Les moisissures se développent particulièrement bien sur des murs intérieurs humides.

il refroidit. Comme l'air froid peut stocker beaucoup moins d'eau, l'humidité relative de l'air augmente, l'eau se condense et offre des conditions de croissance propices aux moisissures. Sur les surfaces lisses, celles-ci peuvent généralement être essuyées facilement avec un linge humide. Les surfaces rugueuses en revanche seront traitées de préférence avec un spray anti-moisissures. L'utilisation de nettoyeurs à base d'alcool ou de chlore empêchera le champignon de continuer à se développer. Les peintures alcalines à froid et aux silicates ont le même effet, mais plus durable. À long terme, il faut surtout aérer systématiquement par intermittence ou investir dans un déshumidificateur d'air pour éliminer l'humidité de la maison. ◀



PARASITES DU CHIEN ET DU CHAT

La saison chaude marque la reprise d'activité des insectes hématophages tels que les tiques, les acariens et les puces. Les premières sont non seulement pénibles mais transmettent aussi des pathogènes dangereux.

Dr Matthias Scholer, vétérinaire

Après une chouette promenade avec son chien, bien souvent, on ne rentre pas seuls à la maison. Quand on y regarde de plus près, de petites bestioles crapahutent dans son pelage. Il s'agit généralement de tiques qui cherchent un endroit idéal pour se nourrir de son sang. Comme chez l'être humain, une piqûre de tique peut entraîner une irritation cutanée locale et de graves maladies infectieuses chez les animaux. Ces parasites peuvent transmettre pendant leur repas sanguin différents agents pathogènes, qui peuvent notamment entraîner une méningo-encéphalite à tiques (MET), la maladie de Lyme ou l'ehrlichiose. Mais les tiques ne sont pas les seules sources d'ennui pour nos animaux domestiques. Les puces, les acariens et les moustiques cherchent tous activement des victimes pendant les mois les plus chauds et ne font guère la différence entre animaux domestiques et êtres humains.

Corps à l'extérieur, tête enfouie

Que faire si vous repérez une tique sur votre animal? En gros, la même chose que pour vous: il faut retirer la tique au plus vite et complètement. Pour cela, vous pouvez utiliser une pincette ou divers tire-tiques également utilisés en médecine humaine. Toutefois, en tant que propriétaire d'un animal domestique, vous n'en aurez souvent pas le temps, car votre compagnon à quatre pattes se grattera généralement lui-même pour déloger le parasite en laissant seulement la tête fichée dans sa peau. Dans ce cas, inutile de paniquer. Contrôlez le site de la piqûre chaque jour et tamponnez-le avec une solution désinfectante pendant trois jours. En cas d'apparition d'un gonflement ou d'une rougeur, consultez un vétérinaire.

Pas de vaccin

Peut-on faire vacciner son animal pour le protéger des tiques? Non, comme chez l'être humain, il n'y a pas de vaccin qui protège de cet insecte hématophage lui-même. Si vous enten-

Un antiparasitaire peut être injecté sous la peau de l'animal.

dez parler d'une «vaccination anti-tique» que le vétérinaire aurait faite, il s'agit généralement de l'injection d'un antiparasitaire sous la peau. Ce type de produit permet de protéger l'animal pendant un certain temps de la plupart des parasites cutanés (moustiques, puces, acariens ou tiques). Mais, au sens immunologique du terme, on ne peut «vacciner» un animal que contre certains pathogènes spécifiques transmis lors du repas sanguin. Une telle vaccination n'est toutefois conseillée qu'exceptionnellement.

Une protection simple et efficace contre les parasites

Il est beaucoup plus important, et économique, d'appliquer un traitement antiparasitaire qui protège l'animal des piqûres ou morsures des insectes hématophages. La plupart de ces médicaments vétérinaires se versent sous forme de gouttes une fois par mois au niveau du cou de l'animal. Le principe actif se répartit ensuite partout sur la peau et protège déjà l'animal de l'attaque des parasites après quelques heures. Il existe également des colliers antiparasitaires pour chiens et chats. En complément, vous pouvez aussi utiliser des shampoings antiparasitaires. Mais n'oubliez jamais ceci: étant donné que les tiques sont transmissibles de l'animal à l'homme et que les propriétaires de chiens se promènent aussi régulièrement dans les prairies et en bordure de forêt, vous devez, en tant que maître, vous informer en pharmacie sur les mesures de protection contre les parasites pour votre animal, mais aussi pour vous-même! <



CONNAISSEZ-VOUS VOTRE RISQUE D'INFARCTUS?

Le CardioTest® de la Fondation Suisse de Cardiologie est une mesure de prévention des maladies affectant le cœur, la circulation sanguine et le cerveau. Il peut être effectué dans l'une des nombreuses pharmacies certifiées.

Yves Zenger, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Notre cœur est un forçat du travail doté d'une capacité d'endurance colossale. Jour et nuit, cet organe creux et musculaire, mesurant 15 × 10 cm et pesant 300 g, pompe 5 à 6 litres de sang par minute à travers tout le corps. Il est formé de deux oreillettes et de deux ventricules, ainsi que de quatre valves. Grâce à son système de conduction autonome, il approvisionne les organes, tissus et cellules en sang riche en oxygène et en nutriments au moyen de contractions déclenchées par des impulsions électriques transmises par des fibres nerveuses aux cellules du muscle cardiaque. L'irrigation du muscle cardiaque est assurée par trois vaisseaux appelés coronaires.

Un organe fiable mais sensible

Avec le cancer, les maladies cardiovasculaires représentent la cause de mortalité la plus élevée en Suisse. La fourchette des troubles possibles est large. L'athérosclérose, c'est-à-dire l'accumulation progressive de dépôts dans les vaisseaux sanguins pen-

Avec le cancer, les maladies cardiovasculaires représentent la cause de mortalité la plus élevée en Suisse.

dant des années voire des décennies, gênant ainsi de plus en plus la circulation du sang et donc l'apport en l'oxygène, est dangereuse. Ce processus, non tangible, n'est souvent identifié qu'à l'apparition de troubles circulatoires, ou d'un infarctus du myocarde potentiellement mortel déclenché par une obstruction soudaine des coronaires.

Les facteurs de risque sont connus

90 % des infarctus du myocarde et des attaques cérébrales dépendent de facteurs que l'on peut mesurer et contrôler. Il s'agit notamment de taux élevés de sucre et de cholestérol dans le sang



Le CardioTest® de la Fondation Suisse de Cardiologie, une offre de prévention pour les adultes de tous âges, vous permet de connaître votre risque personnel d'infarctus du myocarde et d'attaque cérébrale.

avec ou sans hypertension, et d'un âge de plus de 40 ans. Il est possible de prévenir l'athérosclérose via les facteurs de risque influençables. Arrêter de fumer constitue la principale mesure de prévention, car le tabac accélère considérablement le vieillissement des organes et des vaisseaux sanguins. Par ailleurs, une alimentation équilibrée riche en légumes et en fruits, la réduction du surpoids et du stress et une activité physique régulière, même en hiver, agissent favorablement sur les vaisseaux sanguins.

Mesurez votre risque individuel

La base d'un mode de vie préventif est de connaître ses facteurs de risque. Si cela fait longtemps que vous n'avez plus fait contrôler vos valeurs importantes pour les maladies cardiovasculaires, vous pouvez le faire dans de nombreuses pharmacies de Suisse. Le CardioTest® de la Fondation Suisse de Cardiologie, une offre de prévention pour les adultes de tous âges, vous permet de connaître votre risque personnel d'infarctus du myocarde et d'attaque cérébrale. Il dure environ 40 minutes et comprend un bref questionnaire, les analyses du cholestérol et du sucre dans le sang, la prise de la tension artérielle et la mesure du tour de taille, un entretien sur les résultats ainsi que des recommandations sur les mesures à prendre.

Vous trouvez les pharmacies qui proposent le CardioTest® en consultant le **localisateur de pharmacies en ligne**.



Il est recommandé de prendre rendez-vous. Le test est réalisé de préférence le matin, à jeun (ne rien manger ni boire – sauf de l'eau – au moins huit heures avant le test).

Votre profil de risque individuel est reporté, accompagné de recommandations, dans votre Passeport du cœur personnel que vous pouvez réutiliser par la suite pour de nouveaux tests. Coût: généralement 49 francs.



Une adhésion gratuite de douze mois à la **Fondation Suisse de Cardiologie** est incluse dans le prix.

Brève interview de Philipp Tinguely,
responsable Information,
prévention à la Fondation Suisse de Cardiologie



Philipp Tinguely
Fondation Suisse de Cardiologie

À qui s'adresse le CardioTest®?

Philipp Tinguely: le test est une offre de prévention simple et facile d'accès pour tous ceux qui veulent connaître leur risque de développer des maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde ou attaque cérébrale par exemple). Plus tôt on le connaît, mieux c'est. À partir de 18 ans, il est certainement indiqué de faire mesurer de temps à autre sa tension artérielle. Au cours de la vie, dès 40 ans environ, il est cependant encore plus important de connaître aussi ses taux de cholestérol et de sucre dans le sang. Car une hypertension ou un taux élevé de cholestérol ne se font pas tout de suite ressentir. Et s'ils ne sont pas détectés, on ne peut pas les traiter. En revanche, si on connaît ses facteurs de risque, on peut agir à titre préventif pour sa santé.

Comment fonctionne le test exactement (prise de sang)?

Ce n'est pas indispensable, mais idéalement, il est fait à jeun. Quelques questions sont posées à la pharmacie sur le style de vie, les antécédents familiaux et les comportements à risque (comme le tabagisme). Puis on prélève du sang par une petite piqûre au bout du doigt afin d'analyser les taux de sucre et de cholestérol. La pression artérielle et le périmètre abdominal sont aussi mesurés. Les résultats s'affichent selon un système de feux de signalisation. Un feu vert signifie que tout est en ordre, un feu jaune ou rouge, qu'il faut consulter un médecin. Le questionnaire, l'analyse et l'entretien final avec l'explication des valeurs durent en tout environ 40 minutes.

Comment se passe la collaboration avec les pharmacies?

Très bien. Nous sommes régulièrement en contact lors de journées de formation et de divers audits. Nous veillons à ce qu'il y ait dans chaque pharmacie qui propose le CardioTest® au minimum deux personnes qui puissent l'effectuer. Elles sont formées de A à Z sur le plan théorique et pratique. Nous accordons une grande importance aux normes dans la préparation, la réalisation et l'interprétation des données. Et à une communication compréhensible des valeurs aux clientes et clients. Nous délivrons aux pharmacies un certificat valable trois ans et renouvelable après une formation ou un audit externe annoncé au cours duquel sont vérifiées les différentes étapes, mais aussi l'infrastructure. <

axapharm – génériques



Demandez axapharm.



Sieben Churfürsten 2'205 m bis 2'306 m

axapharm

Votre partenaire santé suisse 

axapharm ag, 6340 Baar



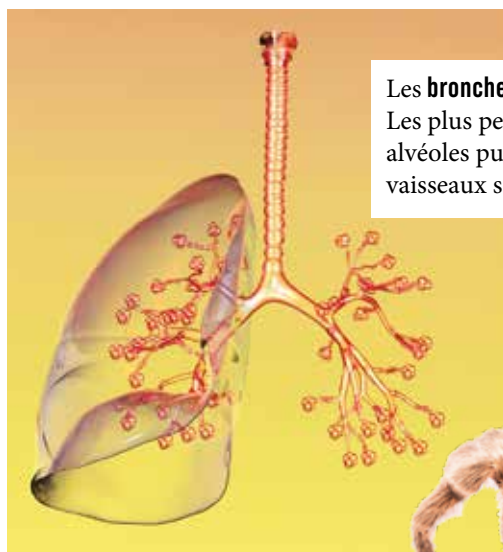
Sur le plan botanique, la **fraise** appartient aux rosacées. Strictement parlant, il s'agit d'une noix et non d'une baie. Les nombreuses petites graines à sa surface sont de minuscules noix tandis que la chair rouge et juteuse est une pseudo-baie qui se développe à partir du réceptacle de la fleur.



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.



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.



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.



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.

Comment participer?

Par téléphone: 0901 800 200 (sans indicatif, Fr. -.90/appe).
Enregistrez vos réponse, nom et adresse sur le répondeur.

Par SMS: envoyez ASTREAF espace votre solution espace
nom et adresse au 3113 (Fr. -.90/SMS).

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

Online: astrea-pharmacie.ch → Contact → Mots fléchés.

Date limite d'envoi: 30 juin 2022. Bonne chance!

Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier;
les prix sont envoyés directement par l'entreprise.

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



Gagnez l'un des dix coffrets-cadeaux Burgerstein Vitamine d'une valeur de 150 CHF chacun.

Les coffrets-cadeaux contiennent une sélection de nos produits Burgerstein Vitamine les plus appréciés, pour toute la famille.

Se dit d'un pho-nème	→	Rouge clair à reflets nacrés	→	La fin du matériel	→	Dans l'atlas	→	Fis a-vancer le bateau	→	Initiales de lonesco	→	Grosse lanterne	→	Rire de façon sarcas-tique	→	Boxeur célèbre † (Moha-med)	→	Douleur d'oreille	→	→	La chose dont on parle
→				→				→				Silicate ignifuge, mais toxique	→							→	Libér-taires (fam.)
Sembler, avoir l'appa-rence		Gardai secret	→									Ne pas lâcher	→	Cent cin-quante à Rome	→			Cinéaste autri-chien (Fritz) †	→		Évêque de Rouen (saint)
→			→			Sanction appli-quée	→			Bardeau	→				→						
Langue parlée aux Phi-lippines		Ville po-lonaise	→			Groupe de dis-cussion	→							Précède le su	→			L'eau en Espagne	→		
Ils habitent une pé-ninsule	→		→							Être distrait	→			Patrie des Ver-niolans (GE)	→				→		
→					Vérifie les comptes	→		Il est enjoué	→									Tout le monde	→		
On le prépare à la cuisine	An-cienne province française			Il conduit le baudet	→																
Verre grossis-sant	→							Fonction de repré-sentant légal	→					Elle res-pire la paix inté-rieure	→						
→				Se réali-ser (s')	→			Qui sont à toi	→												
Exer-cices physi-ques	Costume de chevalier	→																			
Couche de neige perma-nente	→							Animal	→					Crie comme un cerf	→						
Rendrai une sur-face bien plane	S'op-pose à la force	→				Élément chimique (B)	→														
→																					
Elle a fait bouillir nos aieaux	→					Partie métal-lique du miroir	→														
Club de football genevois	→																				



Burgerstein Vitamine fête ses 50 ans: fêtez-les avec nous!

Car que serions-nous sans vous?

Année après année, Burgerstein Vitamine est désignée par les consommateurs comme la marque de micronutriments la plus digne de confiance en Suisse. Nous **vous remercions** de tout cœur pour votre fidélité de longue date. Et nous serons heureux de continuer à faire du bien à l'avenir.

Pour en savoir plus sur l'histoire de notre entreprise, suivez ce lien:



Solution



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

NOTRE RÉPONSE À VOS QUESTIONS

«Parfois, je me sens faible tout à coup et pris par une sensation de faim envahissante. Une amie me dit que ça peut être un signe d'hypoglycémie. Pourtant, je ne suis pas diabétique...»

La pharmacienne: «L'hypoglycémie, autrement dit une quantité insuffisante de sucre dans le sang, se manifeste d'abord par une irrésistible envie de manger. Une pâleur, des tremblements, des accès de sueur, des palpitations, une sensation de faiblesse ou des troubles de la concentration peuvent venir s'y ajouter. Ce que vous décrivez pourrait donc bien correspondre à une hypoglycémie, car ce phénomène ne touche pas seulement les diabétiques. Heureusement, chez une personne en bonne santé, les hypoglycémies ne sont pas vraiment inquiétantes.

Les causes de ces hypoglycémies occasionnelles peuvent être diverses: un temps trop long entre deux prises de nourriture ou un régime pauvre en glucides, par exemple. Dans ce cas, l'organisme ne reçoit pas assez de sucre et la glycémie chute. Bien sûr, il est capable de mobiliser ses réserves de sucre, principalement dans le foie, mais ce mécanisme de régulation n'est pas toujours

assez rapide. Par ailleurs, la consommation d'alcool, un effort extrême, dans certains cas rares une tumeur productrice d'insuline ou un foie gravement malade peuvent aussi entraîner une chute de la glycémie.

Comment réagir? D'abord, commencez par manger ou boire quelque chose qui apportera à l'organisme du sucre rapidement disponible: du glucose, un jus d'orange, des fruits secs ou du pain blanc... Le problème devrait alors vite rentrer dans l'ordre. Si vous avez l'impression d'être souvent en hypoglycémie, parlez-en à votre médecin.»

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



**astrea
pharmacie**
LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

Tirage total:

164 668 exemplaires
(certifiés REMP 2021)

Numéro:

6 - Juin 2022

Édition:

Healthcare Consulting Group SA
Baarerstrasse 112, 6300 Zoug
Téléphone 041 769 31 40
info@astrea-apotheke.ch
astrea-pharmacie.ch

Sur mandat de
pharmaSuisse 
Société Suisse des Pharmaciens

Rédaction:

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

Traduction:

Apostroph Group
Limmatstrasse 107, 8005 Zurich

Graphisme:

Healthcare Consulting Group SA

Photos:

Adobe Stock

Impression et distribution:

ib-Print, Zoug/ib-print.ch

imprimé en
suisse

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

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE
sera disponible en pharmacie dès
le 1^{er} juillet 2022.

Le plaisir du voyage sans les désagréments



De nombreuses destinations offrent certes l'hospitalité, mais nous réservent aussi des surprises désagréables. Le système digestif doit réaliser des performances face aux germes étrangers, à des aliments inhabituels ou à un changement du rythme circadien. Lors de vos préparatifs, pensez également à votre intestin. OMNI-BiOTiC® VOYAGE contient plusieurs milliards d'«auxiliaires» (= bactéries lactiques) très actives et utiles pour chaque journée de vacances. OMNI-BiOTiC® VOYAGE – un compagnon de voyage sur lequel on peut compter pour des vacances reposantes.

Verfora SA
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.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
eduardvogt.ch



Recette de Spritz sans alcool

- Rincez une orange bio sous l'eau chaude et coupez-la en tranches.
- Répartissez quelques glaçons et tranches d'orange dans les verres.
- Ajoutez 20 millilitres de sirop Orange Spritz et 100 millilitres de mousseux sans alcool ou de tonic.
- Complétez avec un peu d'eau minérale.

Bon rafraîchissement!



TRAITEMENT DE LA MYCOSE DE L'ONGLE

excilor.com

PROPAGEZ VOTRE AMOUR PAS VOTRE MYCOSE DE L'ONGLE

MYCOSE DE L'ONGLE? TRAITEZ IMMÉDIATEMENT!

Contre la mycose des ongles résistante

Formulation ultrapuissante

Amélioration directement visible

Utilisation 1x par jour









ligue contre le cancer

Le cancer se fiche de savoir qui tu es. Mais nous, non.

C'est pourquoi nous aidons les personnes atteintes et leurs proches à vivre avec le cancer: nous les informons, soutenons et accompagnons.

En savoir plus: liguecancer.ch

