

astrea pharmacie

LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

ESPOIR

par ailleurs:

Une digestion saine: malgré les fêtes — 12

Alcool: à consommer avec modération — 18

Encens: les larmes des dieux — 36

Mal de gorge?

- Picotements dans la gorge
- Sensation de sécheresse
- Envie de tousser
- Extinction de voix



GeloRevoice
vous aide!



GeloRevoice

www.gelorevoice.ch

- stimule la salivation
- humidifie la muqueuse
- forme un film protecteur hydratant sur les muqueuses de la cavité bucco-pharyngée

- protège la muqueuse contre les substances irritantes
- calme les muqueuses qui sont à vif
- régénère les cordes vocales et réduit l'enrouement
- atténue rapidement et sensiblement le mal de gorge
- calme la muqueuse buccale

Sans antibiotique ni antiseptique.

GeloRevoice – L'alternative ! Ça ne doit pas toujours être des antibiotiques ou antiseptiques. Les causes de maux de gorge sont souvent des infections virales. Contre celles-ci, les antibiotiques ou antiseptiques sont en général sans effet. Les antiseptiques et antibiotiques peuvent endommager la flore buccale, laquelle protège les tissus contre l'agression d'intrus dommageables et qui soutient également le système immunitaire. Des antiseptiques comme le chlorure de cétylpyridine ne devraient pas être utilisés en cas de muqueuses endommagées, car ils retardent la guérison de celles-ci. De plus, le chlorure de cétylpyridine peut altérer le film de mucus naturel et protecteur de la cavité bucco-pharyngée à travers la réduction de la tension de surface.

Chère lectrice, cher lecteur,

Les fêtes approchent à grands pas. La course aux cadeaux se poursuit jusqu'au soir de Noël pour la plupart d'entre nous et peut être une source de stress supplémentaire dans la frénésie des préparatifs des fêtes. C'est pourquoi nous avons consacré l'un des articles de ce numéro au stress ainsi qu'aux moyens de le combattre et de renforcer ses nerfs. Nous vous donnons aussi des conseils pour des cadeaux utiles de la pharmacie et votre look pour le grand soir.

Et que serait la période de Noël sans ses pâtisseries traditionnelles et ses délicieux repas de fête?! Quelle gageure alors de rester raisonnable! Nous vous expliquons donc comment prévenir les problèmes digestifs et les soulager au besoin. Découvrez par ailleurs comment garder sous contrôle l'explosion des calories quasi inévitable ou vous débarrasser de nouveau de quelques kilos superflus. Pourquoi pas en pratiquant le ski de fond? Un sport idéal pour rester en forme pendant la saison neigeuse.

Les longues nuits de l'hiver peuvent aussi affecter le moral. Voilà pourquoi nous apprécions le moindre rayon de soleil et les bougies ou la guirlande lumineuse le soir à la fenêtre. Apprenez-en plus dans ce numéro sur la façon dont les sources de lumière nocturnes peuvent influencer notre sommeil. La lecture des autres articles vous informera en outre sur différents sujets d'actualité comme la grippe ou l'hygiène dentaire.

Je vous souhaite d'excellentes fêtes et une nouvelle année pleine de bonheur, de satisfaction et de santé bien sûr.



Jörg Lendenmann
Rédacteur en chef adjoint



SOMMAIRE

Décembre 2022

SUJET PHARE

Offrir l'espoir — 4

SANTÉ

Grippe: la vague revient bientôt... — 7

Bonne digestion: Avent tout doux pour l'intestin — 12

Sommeil: le soleil, la lune et le sommeil — 14

Hémorroïdes: éternel tabou — 16

L'alcool: si banal et pourtant si pernicieux — 18

Des nerfs d'acier: pour des fêtes sereines — 20

Informations utiles sur les plantes médicinales et leur utilisation — 30

Encens: les larmes des dieux — 36

POLITIQUE SANITAIRE

Aïe aïe aïe, les prix grimpent — 11

SOINS DU CORPS

Santé buccale: testez vos connaissances! — 22

Beauté: stylé(e) pour les fêtes — 42

SPORT

Activité physique: garder la forme — même en hiver — 24

Ski de fond: sur deux planches étroites — 27

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

Idées-cadeaux de la pharmacie: la santé sous le sapin — 26

Assistants et assistants en pharmacie: un métier varié, passionnant et aux multiples facettes — 38

Notre réponse à vos questions — 47

ANIMAUX

En forme jusqu'à un âge avancé — 31

ALIMENTATION

Glycémie: tout est sous contrôle? — 32

Contrôle du poids: lendemains de fête qui déchantent — 34

ENFANTS

Je suis le tam-tam du cœur — 41

ET AUSSI

Méli-mélo — 44

Mots fléchés — 45

Conseils produits — 46

Mentions légales — 47



OFFRIR L'ESPOIR

La petite ville de Bethléem est étroitement liée à l'histoire de Noël. Elle se situe en Palestine, tout près de Jérusalem. «Music for Peace» est un projet caritatif suisse qui apporte de l'espoir aux enfants et adolescents de cette région tourmentée.

Christiane Schittny, pharmacienne

Henry David Thoreau, écrivain et philosophe américain, nous a légué cette citation: «Dans un univers de paix et d'amour, la musique serait le langage universel.» Et le célèbre écrivain et poète danois Hans Christian Andersen a dit: «Là où les mots échouent, la musique parle.» Ces deux citations laissent transparaître tout ce que l'art musical peut avoir de positif.

Peut-on mettre la musique au service de la paix? Peut-elle contribuer à mieux vivre ensemble dans un contexte politique et social difficile? Oui! Le projet «Music for Peace» encourage les jeunes à vivre leur don pour la musique et leur ouvre ainsi de nouvelles perspectives. Ceux qui ont cette chance renoncent à la violence.

Le Conservatoire de musique de Palestine

Un bâtiment moderne se dresse au centre de Bethléem. Il s'agit d'une antenne de l'Edward Said National Conservatory of Music (ESNCM), le très renommé Conservatoire de musique de Palestine, qui compte d'autres implantations à Jérusalem, Ramallah, Naplouse, Beit Sahour et Gaza-ville. Le Conservatoire abrite en son sein plusieurs orchestres renommés comme l'Orchestre national de Palestine, l'Orchestre à cordes de Palestine et l'Orchestre des jeunes de Palestine, qui se produisent tous régulièrement à l'étranger.

De nombreux enfants et adolescents entrent et sortent chaque jour de l'école de musique, car l'endroit n'est pas seulement réservé à l'enseignement musical mais est aussi un lieu de rencontre très fréquenté. La formation musicale qui y est assurée est de niveau international. Contrairement à nos hautes écoles de musique, les cours du Conservatoire s'adressent déjà aux enfants du primaire – un peu comme nos écoles de musique. Et les enfants et adolescents des familles dans le besoin qui n'ont pas les moyens de payer les cours se voient ici offrir une chance de recevoir une formation musicale pour autant qu'ils soient motivés et assidus.

Sortir les jeunes de la rue

L'association «Music for Peace» s'est donné pour but d'aider les enfants et adolescents des territoires autonomes grâce à la musique et de leur ouvrir des perspectives d'avenir axées sur la paix. L'Edward Said National Conservatory of Music tient beaucoup à ce que ses professeurs n'enseignent pas que la musique mais s'engagent pour une bonne cohabitation entre toutes les religions et les cultures. Dès qu'on entre dans le Conservatoire, cette préoccupation transparaît dans le comportement paisible et bienveillant des élèves entre eux et vis-à-vis de leurs enseignants. Ils se décrivent eux-mêmes souvent comme une grande famille. Le projet caritatif entend sortir les élèves de la rue en leur permettant d'avoir un loisir riche de sens. Dans un pays où il n'existe pas d'associations ni d'activités de loisir pour les adultes et où «la

Le projet caritatif entend sortir les élèves de la rue en leur permettant d'avoir un loisir riche de sens.

rue» est un lieu où les conflits et la violence guettent, c'est un objectif fort. Le dernier projet de l'antenne de Bethléem va encore plus loin en ce sens: les enfants des camps de réfugiés voisins sont invités aux cours de musique dans une démarche thérapeutique. La musique doit les aider à surmonter une situation objectivement très difficile.

Les actions de «Music for Peace»

La promotion générale: depuis 2017, l'Association intervient en tout ou partie dans les frais de scolarité des étudiants de l'ESNCM. Ces frais sont relativement chers pour beaucoup de familles palestiniennes et peuvent représenter jusqu'à cinq mois de salaire pour les parents qui gagnent peu. Les candidats doivent se présenter lors d'un petit concours organisé chaque année à Bethléem. Dans le cadre de cette action de promotion générale, l'attribution des bourses repose davantage sur l'implication des élèves que sur les performances musicales. Le besoin de prise en charge des frais de scolarité doit être établi au préalable selon les règles du Conservatoire. Plusieurs anciens élèves boursiers étudient maintenant la musique en Suisse, en France et en Pologne. Cette formation leur ouvre des possibilités concrètes comme un poste de professeur(e) de musique dans une école de musique palestinienne.

La promotion des jeunes talents: pour encourager les jeunes les plus doués, quelques étudiants du Conservatoire qui excellent tout particulièrement sont invités tous les deux ou trois ans à se produire lors d'une série de concerts en Suisse. En octobre 2019, la première tournée de ce type s'est organisée autour d'un quartette de quatre jeunes musiciens de 14 à 21 ans qui ont joué de la musique arabe et du jazz. Ils ont exécuté leur programme dans cinq localités différentes de Suisse et ont participé à une émission radio de la Radio Télévision Suisse (RTS). Ils ont reçu un prix et de l'argent de poche et tous leurs frais de voyage et de séjour ont été pris en charge. Les recettes des concerts ont été entièrement reversées au Conservatoire pour financer d'autres bourses.

Un chœur pour le rapprochement culturel: l'association organise des tournées de concerts de chœurs suisses en Palestine et des concerts communs avec des orchestres de jeunes du Conservatoire Edward Said mis en place pour l'occasion. Deux voyages de ce type ont déjà eu lieu en 2016 et en janvier 2020, un peu avant le début de la pandémie. Les concerts, lors desquels on a notamment pu entendre les oratorios de Noël de Bach et Saint-Saëns ainsi que des intermèdes de musique arabe, ont eu lieu dans les deux cas à Bethléem, Jérusalem et Ramallah. Lors de l'invitation de retour de l'orchestre en Suisse, d'autres représentations ont été données à Genève, dans la région de Berne et en Argovie. Les jeunes palestiniens ont profité, lors de ces échanges de trois semaines environ au total, de précieuses rencontres musicales et d'expériences de vie inédites. De nombreuses amitiés durables sont ainsi nées entre les membres du chœur suisse et les jeunes Palestiniens.

Des contacts personnels

L'association «Music for Peace» a particulièrement à cœur d'établir des contacts personnels en Palestine. Car les Palestiniens n'ont pas seulement besoin de soutien financier, mais aussi et surtout qu'on s'intéresse à eux. Les responsables en Suisse entretiennent donc des liens étroits avec la direction du Conservatoire et accompagnent souvent les enfants et adolescents soutenus par l'association de manière durable. Les bourses sont exclusivement financées par des dons qui sont investis à 100 % dans le projet,

L'association «Music for Peace» a particulièrement à cœur d'établir des contacts personnels en Palestine.

car le conseil d'administration de l'association est entièrement bénévole. La promotion des jeunes talents et les tournées de concerts sont entièrement autofinancées.

Paul David Hewson, mieux connu sous le nom de Bono, est un musicien irlandais. Auteur, chanteur et guitariste du groupe U2, il est convaincu d'une chose: «La musique peut changer le monde car elle peut changer les gens.» C'est exactement ce que l'association «Music for Peace» essaye de faire dans une région en crise.

Plus d'informations sur: music-for-peace.ch



Nasivine[®]
CONTRE LE RHUME

LIBÈRE
EN
1
MINUTE

AGIT
JUSQU'À
12
HEURES

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Procter & Gamble International Operations SA

VERFORA[®]



LA VAGUE REVIENT BIENTÔT...

La pleine saison de la grippe s'étend de décembre à mars. Les virus responsables se sentent particulièrement à l'aise pendant les mois les plus froids. Quand les températures sont fraîches et l'air ambiant plus sec, ces pathogènes sont plus stables, peuvent se transmettre plus loin et restent plus longtemps actifs sur les surfaces.

Rebecca Buchmann, pharmacienne

Dans le langage courant, les simples rhumes sont souvent assimilés à la grippe. Le rhume est toutefois le plus souvent une maladie bénigne des voies respiratoires provoquée par divers virus. Ses symptômes apparaissent progressivement et restent relativement légers.

Les choses sont différentes avec la «vraie» grippe. Elle est provoquée par les virus de la grippe et ses symptômes intenses apparaissent brutalement. Les patients se plaignent de maux de tête et de douleurs dans les membres et présentent une fièvre élevée, une toux, une sensation générale de malaise intense, ainsi que des signes de fatigue et d'épuisement. La maladie affaiblit en outre le système immunitaire. Face à des défenses diminuées, les bactéries ont le champ libre et peuvent provoquer des infections secondaires, c'est pourquoi la grippe ne doit pas être prise à la légère.

Mode de transmission

Les virus de la grippe se propagent par gouttelettes. Quand on éternue ou qu'on tousse, et même quand on parle, le virus est projeté dans l'air à l'intérieur de minuscules gouttelettes et peut alors être inhalé par les personnes qui se trouvent à proximité. Les sécrétions porteuses du virus se propagent également par les mains (notamment par le serrage des mains) ou via des objets comme les poignées de porte. Une fois infecté(e), vous développerez les premiers symptômes de la maladie après un à deux jours. Mais le risque de contagion est présent déjà un jour avant l'apparition des premiers signes.

Comment se protéger?

Les mesures d'hygiène de base comme se laver régulièrement les mains, éviter les lieux très fréquentés, respecter une distance lorsqu'on parle à quelqu'un et désinfecter les poignées de porte, les interrupteurs et les télécommandes permettent de se protéger de nombreux virus. Il est aussi conseillé d'aérer les espaces intérieurs par intermittence pendant au moins cinq minutes plusieurs fois par jour. Bien sûr, la vaccination contre la grippe est aussi utile: elle est conseillée chaque année à toutes les personnes de 65 ans et plus, aux femmes enceintes, aux professionnels de la santé et aux patients à risque. Et en plus de tout cela, nous avons encore un autre moyen de nous protéger contre la grippe: notre système immunitaire. Un système immunitaire performant présuppose une alimentation saine, un sommeil suffisant et une activité phy-

Un système immunitaire performant présuppose une alimentation saine, un sommeil suffisant et une activité physique quotidienne en plein air.

sique quotidienne en plein air. Retrouvez, dans l'encadré page 10, les autres moyens de renforcer vos défenses.

Déclarer la guerre à la grippe

Mettons d'abord les choses au point: les antibiotiques sont inefficaces contre la grippe comme contre toute autre infection virale. Le traitement de la grippe est essentiellement symptomatique. Contre la fièvre, les maux de tête et les douleurs dans les membres, on fait appel à des substances actives comme le paracétamol ou l'ibuprofène.

Les antitussifs, y compris à base de plantes comme la mousse d'Islande ou le plantain lancéolé, sont efficaces contre la toux sèche. Ces produits sont surtout recommandés pour la nuit, quand la toux empêche un sommeil réparateur. Si des mucosités encombrant les poumons, il faut soutenir l'expectoration et donc arrêter les antitussifs. Le mucus est un milieu de culture idéal pour les microorganismes et donc un vrai paradis pour les bac-

Refroidissement ?

Aux premiers
symptômes

**Echinaforce® Hot Drink**

- Boisson chaude pour le traitement des refroidissements aigus
- A base de rudbeckie rouge fraîche avec un arôme naturel de sureau

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

Une réponse naturelle



Le pouvoir des plantes contre le nez bouché et la toux



- Dissout les mucosités visqueuses
- Décongestionne le nez bouché

Nez bouché?
Sinupret® extract.



- Soulage la toux
- Dissout les mucosités

Toux?
Bronchipret® Thym Lierre Sirop.

Sinupret® extract: médicament phytothérapeutique en cas de rhinosinusite aiguë non compliquée.

Bronchipret® Thym Lierre Sirop: médicament phytothérapeutique pour soulager la toux avec formation de mucus en cas de bronchite aiguë.

Ce sont des médicaments autorisés.

Lisez la notice d'emballage.

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 10/2021. All rights reserved.

BioMed®

Vous voulez donner un coup de pouce à votre système immunitaire? Être mieux armé(e) pour la saison froide? Mère Nature a plus d'un tour dans son sac. Voici une petite sélection des plus classiques:

- Sous forme de tisane ou de jus, le cynorhodon et l'argousier sont de vrais concentrés de vitamine C.
- Les substances piquantes du gingembre et du raifort stimulent le système immunitaire.
- Le thym a une action anti-inflammatoire et désinfectante sur les muqueuses; la tisane de thym peut être prise préventivement ou en gargarismes.
- L'échinacée (*Echinacea*) est parfaite pour booster le système immunitaire.

Souvent, les médicaments dits «antigrippaux» associent en fait plusieurs substances actives. Ces préparations ne conviennent pas à tout le monde, c'est pourquoi il vaut mieux interroger le/la pharmacien(ne) sur le meilleur traitement.

Comme nous l'avons dit plus haut, la grippe peut entraîner des complications. Les plus fréquentes sont la bronchite, la pneumonie, l'otite et la sinusite. Ces complications peuvent toucher tout le monde mais le risque semble plus élevé chez certains groupes de patients. Les catégories à risque sont les femmes enceintes, les nourrissons, les personnes de 65 ans et plus et les patients immunodéprimés ou ayant une maladie chronique.

En dehors de ces cas de figure, il est conseillé de demander un avis médical face à des symptômes inhabituels ou très intenses, si les symptômes persistent plus d'une semaine sans amélioration ou s'ils s'aggravent de nouveau.



Solmucol® & Solmucalm®

Toux grasse

Moins tousser, mieux respirer.

Respirer à pleins poumons.

www.touxgrasse-ibsa.swiss

Vu à la TV



Dissout le mucus et
calme la toux.

- Simply turn, freshly prepared.
- Pleasant taste with fruit for adults and children.
- With a sweetener that preserves the teeth, suitable for diabetics.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairollo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss

Caring Innovation



AÏE AÏE AÏE, LES PRIX GRIMPENT

Le coût croissant des soins de santé est un débat récurrent mais qui ne semble pas vraiment porter à conséquence. La population ne souhaite en aucun cas une réduction des prestations mais plutôt les améliorer, même s'il faut payer le prix fort.

Hans Wirz

Depuis des années, on veut encore plus: plus de médicaments efficaces, plus de prévention individuelle, plus d'attention personnelle, plus de coopération entre les spécialistes. Ce concert d'exigences a toutefois deux effets secondaires particulièrement désagréables: le manque de personnel infirmier et l'envolée des prix. Deux exemples...

Dans le domaine des soins intensifs...

De meilleurs soins intensifs passent avant tout par plus d'attention personnelle. Parce que c'est humain. Or, ceci demande du personnel infirmier bien formé. Concrètement: une attention directement au chevet des malades. Un travail intéressant mais associé à un risque (trop) élevé de surmenage. La formation initiale et continue représente un défi particulier dans ce domaine – celui de continuer à apprendre ou à transmettre des connaissances solides malgré le stress du quotidien. C'est une grande gageure pour les formateurs. Avec de très nombreux problèmes: le risque de s'épuiser «à la tâche», un risque accru de contamination, moins de possibilités de travailler à temps partiel, un salaire relativement faible (notamment pour les formateurs), parfois le sentiment de supériorité des médecins, autrement dit une communication difficile. Pour toutes ces raisons et d'autres encore (par exemple familiales), le recrutement d'une nouvelle génération de formateurs spécialisés devient de plus en plus difficile. Pour améliorer globalement les choses, il faudrait plus d'argent et renforcer les capacités. Beaucoup doutent que ce soit réalisable alors que l'état d'urgence est connu depuis des années sans que rien n'ait été fait pour «aller de l'avant» du côté des salaires.

... ou celui des psychotropes

On peut dire que c'est une tendance marquée: la santé psychique se dégrade et les démences gagnent du terrain. Là encore, l'une des causes principales est le manque de personnel. Voir supra. Dans

l'urgence, les neuroleptiques offrent une solution, autrement dit on utilise des psychotropes pour «mettre un couvercle sur une cocotte-minute». Le but étant de «calmer» les personnes touchées. Malgré des effets indésirables évidents. On observe néanmoins une tendance à réduire les médicaments. Comme le préconisent par exemple les mesures axées sur le patient de Curaviva, l'association de branche des prestataires de services pour les personnes âgées. Il reste néanmoins nécessaire d'engager plus de personnel infirmier – du moins si les budgets sont accordés.

Les coûts des soins de santé devraient encore augmenter; il faudra pour l'instant épargner ailleurs.

Une demande sans fin

On cherche à alléger la facture, mais réduire les prestations et renoncer à de nouveaux médicaments ne sont pas une option. Si l'on regarde les choses en face, il est irréaliste de vouloir réduire les dépenses de santé dans un avenir proche. Car les faits sont là: l'augmentation de la population fait grimper les coûts dans tous les domaines imaginables, y compris les soins de santé. Même raisonnement face au fait (dont on peut se réjouir dans l'absolu) qu'on vit de plus en plus vieux. Le bien-être tout au long de la vie devient la norme. On rechigne moins à consulter plus souvent pour dépister le plus tôt possible d'éventuels problèmes, et aussi parce que vu les primes d'assurance qu'on paye... En bref: les coûts des soins de santé devraient encore augmenter; il faudra pour l'instant épargner ailleurs... <



AVENT TOUT DOUX POUR L'INTESTIN

Tout le monde n'a pas un système digestif armé pour surmonter les excès des fêtes. Si vous avez trop tiré sur la corde, la pharmacie a tout ce qu'il faut pour vous soulager.

Andrea Söldi

Pendant l'Avent, nous sommes véritablement cernés par des produits alimentaires pas très sains: où que l'on porte le regard, chocolats et petits biscuits nous font de l'œil, Saint-Nicolas débarque avec un sac rempli d'arachides et de biscômes, la première fondue conviviale s'invite au programme, le marché de Noël nous attire avec son vin chaud et ses beignets aux pommes, on achète plus que de raison au magasin d'alimentation – et le grand repas de Noël vient encore couronner le tout. Avec l'arrivée du froid et le manque de luminosité, on a plus envie d'aliments caloriques riches en sucre et en lipides. La faute à l'évolution: avant, la nourriture était plus rare en hiver et il était bon d'avoir quelques bourrelets en réserve.

Mais aujourd'hui, on préférerait généralement s'en passer. La plupart d'entre nous voulant s'en débarrasser, les centres de fitness et les diététiciens se réjouissent d'avoir tant de succès au mois de janvier. Mais le surpoids n'est pas la seule conséquence négative d'une alimentation grasse et sucrée. La consommation excessive de sucre – la population suisse en mange environ deux fois plus que la quantité recommandée – favorise aussi le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et hépatiques, sans oublier les caries. De plus, les personnes à l'estomac et à l'intestin fragiles ont souvent du mal à digérer tout ce sucre et tout ce gras.

Des plats riches aux conséquences amères

Après un repas copieux, certains souffrent de remontées acides, autrement dit de reflux en termes médicaux. Ce problème est particulièrement fréquent pendant la grossesse et en cas de surpoids. Chez certaines personnes, le sphincter gastro-œsophagien est aussi simplement trop lâche et laisse l'acide gastrique remonter dans l'œsophage. Si ces symptômes sont seulement occasionnels, on peut les soulager avec des médicaments en vente libre de la famille des antiacides ou des inhibiteurs de la pompe à protons (IPP). Un reflux durable, par contre, requiert un avis médical.

Les sucreries et glucides en abondance peuvent en outre provoquer divers troubles digestifs: certains réagissent par des ballonnements, d'autres par des lourdeurs d'estomac et de la constipation, d'autres encore par des diarrhées ou des crampes intestinales. Car la consommation de grandes quantités de sucre peut perturber la flore intestinale et favoriser la prolifération de champignons comme *Candida albicans*. Cette levure est présente chez la plupart d'entre nous. Mais si elle se développe de manière incontrôlée, elle peut provoquer différents troubles digestifs ou encore des rougeurs et des sensations de brûlure au niveau des muqueuses de la bouche et de la gorge.

Les personnes à l'estomac et à l'intestin fragiles ont souvent du mal à digérer tout ce sucre et tout ce gras.

Le sucre fermente dans l'intestin

Le syndrome de l'intestin irritable, qui touche entre 6 et 12 % de la population, est lui aussi associé à des symptômes très gênants de type douleurs abdominales, crampes et alternance de diarrhées et de constipation. «Ces troubles gastro-intestinaux sont souvent dus à une dégradation insuffisante des molécules de sucre», explique Daniel Pohl, médecin-chef à l'Hôpital universitaire de Zurich. Le sucre n'est pas bien digéré, car les enzymes nécessaires sont déficitaires ou car trop de sucre est tout à coup présent dans l'intestin grêle, par exemple parce que le glucose ne peut pas être bien absorbé dans la circulation sanguine.

Si des molécules de sucre plus grandes comme celles du lactose ne sont pas décomposées, elles poursuivent leur chemin vers le côlon. «Il s'y produit un processus de fermentation qui libère des

gaz», ajoute le gastroentérologue. De plus, les sucres vont retenir l'eau dans l'intestin, ce qui augmente son volume et peut également provoquer une gêne, notamment chez les personnes au système digestif sensible.

N'oublions pas les légumes

La diarrhée et d'autres problèmes digestifs peuvent aussi être favorisés par les aliments riches en graisse. La plupart des plats préparés contiennent trop d'huile, souvent de moindre qualité, mais trop peu de fibres. Si vous cuisinez vous-même, avec beaucoup de légumes, de légumineuses et de produits aux céréales complètes, vous aurez généralement un mode de vie plus sain. Si le temps vous manque, complétez les produits prêts à l'emploi par des légumes ou une salade généreuse. Au restaurant, les portions sont souvent très copieuses. Au lieu de manger plus que de raison, demandez à emballer le reste et commandez une salade en accompagnement.

On recommande souvent un petit digestif après le repas. Or, ce remède maison doit être savouré avec prudence: l'alcool procure provisoirement une sensation de chaleur bienfaisante. Mais les alcools forts peuvent aussi irriter la muqueuse gastrique – mauvaise idée donc si vous avez l'estomac fragile. <

Pour surmonter les tentations de Noël

- Si vous ne vous sentez pas bien après un repas trop riche, une tisane aux plantes vous fera du bien. Le pissenlit, la camomille matricaire, l'achillée millefeuille, la mélisse, le romarin, le fenouil, le cumin et l'artichaut sont particulièrement indiqués pour les troubles gastro-intestinaux. Certaines de ces plantes peuvent aussi être ajoutées en prévention dans vos recettes. D'autres existent sous forme de teintures ou de pastilles.
- Pour soutenir la flore intestinale, misez sur les aliments fermentés comme le yogourt, le kéfir, la choucroute ou le kimchi. Ils contiennent des bactéries lactiques. Et comme le capitaine Cook, le célèbre navigateur, le savait déjà: une petite portion de choucroute crue chaque jour est une bonne source de vitamine C.
- Mangez des repas sains, riches en produits aux céréales complètes, légumes et salades, en privilégiant les légumes racines et les choux de saison (carottes, choux, céleri, betteraves rouges). Les fibres rassasient sans apporter trop de calories, réduisent l'envie de grignoter entre les repas et préviennent la constipation.

OMNi BiOTiC®

Le partenaire de vos défenses immunitaires

OMNi BiOTiC® Pro-Vi 5

Complément alimentaire avec des ferments lactiques et vitamine D

30 sachets reconstitués de 2 g e 60g

Science et qualité

Avec 5 souches de ferments lactiques de la vitamine D pour toute la famille.

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



LE SOLEIL, LA LUNE ET LE SOMMEIL

La pleine lune perturbe-t-elle vraiment notre sommeil ou est-ce juste une légende? Même si cela semble paradoxal, pour un bon sommeil réparateur, le soleil est en fait beaucoup plus important.

Jürg Lendenmann

Avoir la conscience tranquille ne permet pas toujours de dormir sur ses deux oreilles. Aujourd'hui encore, même les gens les plus sérieux se plaignent parfois de mal dormir à la pleine lune. Cela ne peut pourtant pas être lié à la gravitation du satellite de la Terre.

Un moustique contre la lune

La lune a beau mettre les océans en mouvement et provoquer les marées, la force qu'elle exerce sur les humains est tout à fait négligeable. L'astronome américain George O. Abell a ainsi calculé que la force gravitationnelle d'un moustique qui se pose sur l'épaule d'un être humain est plus importante que celle de la lune. Si vous tenez ce magazine entre vos mains, il exerce sur vous une force d'attraction mille fois plus élevée que la lune. Que penser dans ce cas des nombreux mythes et croyances populaires selon lesquels la lune perturbe le sommeil et peut influencer notre santé?

Un simple biais de publication?

Des scientifiques de l'Institut Max Planck de psychiatrie de Munich ont étudié d'anciennes publications et relevé de nombreux résultats contradictoires. Dans leur étude publiée en 2014, ils analysent les données sur le sommeil de 1265 sujets pour 2097 nuits et «ne peuvent pas établir de lien statistiquement significatif entre le sommeil humain et les phases de la

lune». Par ailleurs, huit ensembles de données portant sur 23 600 nuits donnent des résultats négatifs, contre deux ensembles de données portant sur 1209 nuits indiquant une influence des cycles lunaires sur le sommeil. Mais trois des études négatives n'ont jamais été entièrement publiées. La pratique consistant à ne pas publier les résultats négatifs ou non concluants, bien connue en science, en médecine et dans le secteur pharmaceutique, crée un biais de publication appelé l'«effet tiroir», estiment les auteurs de l'étude.

Une question de lumière, de la lune ou autre

Une équipe de chercheurs argentins et américains jette un nouvel éclairage sur cette question controversée. À l'aide d'un actimètre de poignet, les scientifiques ont mesuré l'activité de participants issus de la communauté indigène toba répartis en trois groupes. Le premier groupe vivait dans un environnement rural et, contrairement au deuxième, n'avait pas accès à l'électricité; les participants du troisième groupe étaient 464 étudiants d'université vivant dans une grande ville américaine. Les résultats, soulignent les chercheurs, laissent fortement penser que le sommeil humain est synchronisé avec les phases de la lune, indépendamment du contexte ethnique et socioculturel et du degré d'urbanisation. Ils ont en outre montré que l'accès à la lumière artificielle est associé à un endormissement plus tardif et à un temps de sommeil plus court.

Le sommeil est le meilleur médicament.

Proverbe allemand

En d'autres termes, c'est la lumière qui gêne l'endormissement, que ce soit celle de la lune, des lampes électriques ou des écrans. Cela peut sembler paradoxal mais la lumière peut aussi nous aider à mieux dormir: celle du soleil en l'occurrence!

Soleil et rythme circadien

Dans la mythologie grecque, c'est le dieu Hélios (puis Apollon chez les Romains) qui traverse le ciel d'est en ouest sur son char et qui nous apporte la lumière créatrice de vie. Apollon est aussi le dieu de l'art de guérir. Nous le savons aujourd'hui, la lumière du soleil (UVB) est importante pour la synthèse de la vitamine D par la peau mais aussi essentielle pour notre rythme veille-sommeil. Comme l'écrit M. Nathaniel Mead, nutripédagogue, la lumière du soleil améliore le sommeil du fait de l'influence de son rayonnement sur la production de mélatonine. Cette hormone est produite par la glande pinéale et cale de nombreux rythmes de l'organisme sur les 24 heures du jour et de la nuit. Elle joue en outre un rôle important dans la lutte contre l'inflammation, les infections, les phénomènes auto-immuns et le cancer. Des études l'ont prouvé: chez les personnes exposées à la lumière intense du matin, la production de mélatonine commence plus tôt le soir et le sommeil est plus long et plus profond.

Le précurseur de la mélatonine, la sérotonine, est également influencée par la lumière du jour. Mead cite Russel J. Reiter, chercheur spécialiste de la mélatonine: «Pour les personnes qui travaillent à l'intérieur, il importe de sortir régulièrement prendre l'air pendant la journée et nous devrions tous essayer de dormir dans le noir complet: ces deux facteurs peuvent avoir une grande influence sur le cycle de la mélatonine et contribuer à améliorer l'humeur, l'énergie et la qualité du sommeil.»

Conseils pour mieux dormir

- Passez beaucoup de temps à l'extérieur. La lumière du jour entraîne la production de mélatonine, l'hormone du sommeil, plus tôt le soir. 10 à 15 minutes sans lunettes de soleil et hors de l'ombre font déjà beaucoup.
- Dormez si possible dans le noir complet.
- Évitez les histoires à suspens (films, livres) avant d'aller au lit.
- Si vous utilisez une tablette ou le téléphone portable le soir, activez le mode nuit, car la lumière bleue de l'écran inhibe la production de mélatonine.
- Réservez votre lit au sommeil et veillez à maintenir une température fraîche dans la chambre (16 à 18 degrés) et à bien aérer.
- Mangez tôt et en quantité mesurée le soir. Renoncez à la caféine, à la nicotine et à l'alcool.
- Trouvez un rituel d'endormissement qui vous convient, par exemple une promenade vespérale qui facilite la digestion et aide à déconnecter.
- Parmi les plantes propices au sommeil, citons la valériane, le houblon, le millepertuis, la camomille, la mélisse, la lavande, la passiflore et l'achillée millefeuille. Demandez conseil à votre pharmacien(ne).

Hémorroïdes?

Hametum®

L'alternative à base de plantes

- ✓ Inhibe l'inflammation
- ✓ Stoppe les douleurs
- ✓ Soulage le prurit



Avec de l'hamamélis

hametum.ch

En vente dans votre pharmacie ou droguerie.
Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.



Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.



ÉTERNEL TABOU

Quand des démangeaisons ou des saignements apparaissent dans la région anale, cela peut venir des hémorroïdes. Dans cet entretien, la Dre méd. Daniela Cabalzar-Wondberg nous explique comment la crise hémorroïdaire apparaît et comment la traiter.

Susanna Steimer Miller

Personne n'aime parler de ses problèmes d'hémorroïdes. Pourquoi?

Dre méd. Daniela Cabalzar-Wondberg: je constate chaque jour dans mon cabinet que parler ouvertement de problèmes touchant la région anale se heurte encore à de très fortes inhibitions. Et en cas d'incontinence fécale, la honte est encore plus grande.

Que sont exactement les hémorroïdes?

Pour commencer, il faut savoir que tout le monde a des hémorroïdes. Il s'agit en fait de paquets de vaisseaux, qu'on appelle le «plexus hémorroïdaire», situés entre le rectum et le canal anal. Ils se composent d'un entrelacs d'artères et de veines qui contribue à la continence à hauteur de 20 % environ en empêchant que des gaz, du liquide ou des mucosités ne s'échappent involontairement de l'anus. Les 80 % restants sont assurés par le sphincter anal. Normalement, ces coussinets vasculaires fonctionnent comme un corps caverneux et assurent l'étanchéité de l'anus. Mais s'ils grossissent et provoquent une gêne, on parle de troubles hémorroïdaires.

À quoi ces troubles sont-ils dus?

Différents facteurs peuvent entrer en ligne de compte. Par exemple, la pression accrue qui s'exerce sur le périnée pendant la grossesse, lors de l'accouchement, quand on porte des charges lourdes ou en raison d'un surpoids favorise les hémorroïdes. Une alimentation pauvre en fibres, la consommation excessive d'alcool, la diarrhée ou la constipation, la sédentarité et le fait de rester longtemps sur les toilettes sont d'autres facteurs favorisants.

Combien de personnes cela touche-t-il?

Les troubles hémorroïdaires sont une maladie très fréquente, on ne dispose cependant pas de chiffres exacts. On estime que 1000 consultations chez le/la médecin pour 100 000 habitants sont motivées par ce problème. Mais beaucoup de cas ne sont pas recensés, car beaucoup de patients traitent eux-mêmes leurs symptômes à l'aide de médicaments en vente libre. Le plus souvent, ces problèmes apparaissent entre 45 et 60 ans.



La Dre méd. Daniela Cabalzar-Wondberg, EBSQ Coloproctology, est proctologue et chirurgienne à l'Hôpital universitaire de Zurich.

Quels sont les symptômes?

Les symptômes caractéristiques sont des saignements rouge clair, des démangeaisons, des suintements ou une sensation de brûlure. Certaines personnes observent aussi de petites quantités de selles dans leurs sous-vêtements. Une sensation de pression anale peut également être ressentie, de même que l'impression que le rectum n'est pas complètement vide après le passage à la selle. Les douleurs ne sont pas un symptôme caractéristique mais peuvent être présentes en cas de thrombose veineuse anale ou d'inflammation.

Comment traite-t-on la maladie?

Il est primordial d'adapter ses habitudes de vie. Sinon, les troubles peuvent revenir constamment, même après un traitement médicamenteux ou chirurgical. Il est important de veiller à avoir des selles souples. On peut y parvenir grâce à une alimentation riche en fibres, des apports hydriques suffisants ou à l'aide de médicaments. Une multitude de médicaments sous forme de suppositoires, de pommades et de comprimés peuvent atténuer les démangeaisons et l'inflammation, avoir un effet décongestionnant et renforcer la paroi des vaisseaux.

Quels symptômes doivent alerter et amener à consulter?

Au départ, les symptômes sont légers et peu spécifiques. Beaucoup peuvent aussi être liés à d'autres maladies de la région anale.

Les quatre stades des troubles hémorroïdaires

On distingue quatre stades:

- **Stade 1:** les hémorroïdes ne sont pas visibles de l'extérieur.
- **Stade 2:** les hémorroïdes sortent à l'extérieur lors de la défécation mais rentrent de nouveau dans l'anus après le passage à la selle.
- **Stade 3:** les hémorroïdes ne se rétractent plus spontanément et doivent être repoussées manuellement dans l'anus.
- **Stade 4:** les hémorroïdes sortent durablement de l'anus.

En cas de saignements, une visite chez le/la médecin est toujours indiquée pour exclure le risque de cancer des voies digestives ou de la région anale. Pour poser le diagnostic, une consultation chez le/la médecin est incontournable. Elle est aussi conseillée quand les symptômes affectent la qualité de vie, ne disparaissent pas après un traitement par automédication ou reviennent sans arrêt.

Quand faut-il envisager une opération et que faut-il savoir à ce sujet?

La pertinence d'une opération dépend du stade de la maladie et de la souffrance individuelle occasionnée. C'est une opération qui se fait normalement en ambulatoire, sauf chez les patients à

risque. Il existe différentes méthodes comme la pose de ligatures élastiques, l'ablation des hémorroïdes problématiques ou la technique de Longo, qui consiste à réséquer un anneau de muqueuse rectale juste au-dessus des hémorroïdes.

Après l'opération, on peut manger normalement. Il est ensuite très important d'avoir une alimentation riche en fibres pour conserver des selles souples. Selon la technique opératoire, il est possible de reprendre le travail dès le lendemain ou après une semaine d'arrêt.

L'opération est-elle risquée?

Très rarement, des saignements secondaires ou des douleurs peuvent survenir suite à l'apparition d'une thrombose veineuse périanale ou d'une infection. Mais, dans l'ensemble, il s'agit d'opérations peu risquées.

Que peut-on faire en prévention?

Réguler le transit par une alimentation riche en fibres et des apports hydriques suffisants, pratiquer une activité sportive et éviter de rester trop longtemps assis(e) ainsi que de pousser aux toilettes. Quand votre corps vous signale le besoin de déféquer, ne remettez pas la visite aux toilettes à plus tard. Idéalement, utilisez un petit tabouret pour surélever vos pieds et soutenir le processus physiologique de vidange de l'intestin. <

En cas de démangeaisons, de brûlures ou de douleurs.

SULGAN® N

SULGAN® N lutte contre les hémorroïdes par une triple action.



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

DG
DOETSCH GRETHER
CH-BASEL

SI BANAL ET POURTANT SI PERNICIEUX

Dans notre société, le rapport à l'alcool est souvent ambivalent. L'alcool est un bien culturel dont nous sommes fiers; dès l'accès à l'âge adulte, sa consommation devient la norme. Mais ceux qui perdent le contrôle de leur consommation sont vite stigmatisés, de même que leurs proches.

Markus Meury, Addiction Suisse

Plus de 80 % de la population suisse de plus de 15 ans boit de l'alcool au moins occasionnellement. Une fête sans alcool est à peine concevable. Beaucoup de gens boivent pour dépasser leur timidité et parler plus facilement, pour faire comme les autres ou simplement pour plus de fun. Mais certaines personnes consomment aussi de l'alcool au quotidien pour réduire le stress, s'endormir plus vite ou oublier leurs problèmes.

Quand l'alcool devient un problème

L'alcool est aujourd'hui la substance psychoactive la plus problématique pour les consommateurs comme pour la société. Les

deux principaux modes de consommation à risque sont la consommation excessive ponctuelle de grandes quantités d'alcool (ivresse ponctuelle ou «binge drinking») et la consommation chronique à risque (consommation élevée, régulière et prolongée dans le temps). Ces modes de consommation ont divers effets délétères. Principalement les accidents, la violence et les intoxications alcooliques dans la consommation à risque occasionnelle: l'alcool est ainsi la première cause de décès chez les jeunes hommes de 15 à 24 ans. Dans la consommation à risque chronique, ce sont plutôt la dépendance et les maladies psychiques et physiques concomitantes qui posent problème. Boire

pour lutter contre le stress ou oublier ses problèmes – même si cela apaise provisoirement – peut en outre aggraver la sensation de mal-être entre les épisodes de consommation. Ce qui peut pousser à boire encore plus souvent et installer une dépendance. Un problème qui touche directement 250 000 personnes dans notre pays. Au total, on estime que 1550 personnes meurent prématurément chaque année à cause de l'alcool.

Quand l'alcool peut être particulièrement fatal

Il y a des périodes de la vie où l'organisme est particulièrement sensible à l'alcool: chez le fœtus, la consommation d'alcool pendant la grossesse est associée à des risques majeurs pour la santé. Le corps des enfants et adolescents (en particulier le cerveau) est encore en plein développement et donc plus sensible à l'alcool. De même, les personnes âgées ont davantage de risques de subir les dommages de l'alcool en raison de modifications physiologiques liées à l'âge, d'une maladie chronique ou d'une infirmité, du risque de chute ou d'interactions avec leurs médicaments.

Pour un rapport responsable à l'alcool

Il est difficile de donner des recommandations officielles pour une consommation à faible risque. D'une part, il n'y a pas de consommation d'alcool sans risque: certes, il est vrai qu'un verre de vin par jour est bon pour le cœur, mais cet effet ne fait déjà plus le poids face au risque de cancer lié à l'alcool, qui existe dès le premier verre. D'autre part, les recommandations sont aussi influencées par les valeurs morales et les intérêts de la société. Quand la Confédération s'essaye à donner ne serait-ce qu'une indication générale par rapport à la consommation d'alcool, elle est largement critiquée et taxée de paternalisme.

À l'heure actuelle, on considère que les hommes adultes en bonne santé ne doivent pas boire plus de deux verres standard d'alcool par jour, les femmes adultes en bonne santé, pas plus d'un. Un verre standard représente trois décilitres de bière, un décilitre de vin ou un «double» alcool fort. Si, sur quelques heures, on boit exceptionnellement plus, la quantité ne doit pas excéder cinq verres standard chez les hommes et quatre chez les femmes. Il est en outre recommandé de ne pas boire d'alcool du tout deux jours par semaine.

Conseils pour l'apéro et les fêtes

Si vous ne souhaitez pas boire d'alcool, inutile de vous excuser. Ce souhait n'est pas moins recevable que celui de quelqu'un qui prend un verre d'alcool et doit être accepté par tous. Si vous souhaitez limiter votre consommation, étanchez d'abord votre soif avec de l'eau ou un jus de fruits et veillez à ce que votre verre de vin ne soit pas constamment réapprovisionné.

Si vous devez prendre le volant, limitez-vous à maximum deux verres standard pour un homme et un verre standard pour une femme si la consommation intervient en dehors d'un vrai repas, ou respectivement trois et deux verres standard si vous mangez en même temps. Sinon, vous dépasserez le seuil des 0,5 g d'alcool dans le sang. Mais le mieux reste encore de s'abstenir de toute boisson alcoolisée quand on conduit. Si vous êtes de sortie en groupe, il est sage de désigner à l'avance un(e) chauffeur/euse qui ne boit pas et qui conduira les autres à la maison.

Combien d'alcool pour nos ados?

Les ados doivent-ils aussi trinquer pour faire la fête? À partir de quel âge et avec quelle quantité d'alcool? Ce sont des questions

Conseils pour celui/celle qui reçoit

Si vous organisez un événement, différentes mesures peuvent vous aider à limiter la consommation d'alcool:

- Proposez des boissons non alcoolisées appétissantes et de l'eau en suffisance.
- Évitez les boissons alcoolisées sucrées comme les alcopops ou celles à base de vin ou de champagne, car on y sent moins l'alcool et on a tendance à boire davantage.
- Ne servez qu'une seule sorte de vin, sinon vos invités se sentiront obligés de tout goûter.
- Ne re-remplissez pas un verre à moitié plein, sinon vos invités n'auront plus de repère pour savoir ce qu'ils ont déjà bu.
- Une pièce trop chaude donne encore plus soif.
- Limitez les snacks salés et proposez aussi des fruits et des dips de légumes.
- Ne prolongez pas indéfiniment la fête.
- N'incitez pas les autres à boire plus et respectez le souhait de ceux qui ne veulent pas d'alcool.
- Ne proposez plus d'alcool aux personnes déjà un peu éméchées.

Plus d'informations sur:

consommationdalcool.ch, addictionsuisse.ch

que les parents se posent lors des fêtes de fin d'année. Les adolescents sont plus sensibles à l'alcool que les adultes. Pour commencer, ils pèsent généralement moins et l'alcool se répartit donc dans une moins grande quantité de liquide corporel, ce qui augmente l'alcoolémie. De plus, les enzymes qui dégradent l'alcool sont présentes en moins grandes quantités chez les adolescents. L'alcool agit donc plus longtemps.

Une consommation régulière peut nuire aux processus de développement physiques, notamment au développement du cerveau et à la croissance osseuse. Enfin, plus on commence tôt à boire régulièrement, plus le risque d'avoir plus tard des problèmes avec l'alcool augmente.

Si nous voulons protéger la santé de nos adolescents, l'alcool devrait donc être complètement absent avant 16 ans. Avant 18 ans, on s'abstiendra de proposer spiritueux, alcopops et apéritifs.

Proposer des alternatives – et s'y mettre soi-même

Les cocktails sans alcool offrent une délicieuse alternative aux ados comme aux adultes. Les fêtes sont justement l'occasion de tester de nouvelles recettes que vous pouvez commander auprès d'Addiction Suisse! Les jeunes seront sûrement ravis de participer à la création de ces cocktails sans alcool.

Les enfants et adolescents savent exactement comment leurs parents gèrent l'alcool et intègrent inconsciemment ce comportement comme la norme. La façon dont les enfants et adolescents consommeront de l'alcool plus tard dépend en grande partie de la façon dont on gère l'alcool à la maison. La mesure de prévention la plus importante est donc de montrer soi-même l'exemple avec une consommation modérée.

POUR DES FÊTES SEREINES

La période qui précède les fêtes est souvent source de stress: prévoir les cadeaux et les menus, faire les courses, cuisiner... Voici quelques conseils pour renforcer vos nerfs et faire retomber la pression.

Jürg Lendenmann

Le stress négatif peut avoir de nombreuses causes. Il est possible d'influer sur certains déclencheurs en s'attaquant à leur source. Exemple: si vous avez des invités pour Noël ou la Saint-Sylvestre, rien ne vous oblige à faire apparaître sur la table les cinq services traditionnels qui demandent tant de travail (et à récuper en plus toute la maison de fond en comble). Bien sûr, une cuisine raffinée nous réserve de bons moments. Mais n'est-il pas plus important encore de pouvoir discuter tranquillement avec vos invités et de réussir à profiter de la soirée en tant qu'hôte? Pour garder le stress sous contrôle, choisissez un menu pour lequel les courses et la préparation ne demanderont pas trop de temps. Selon la devise: point trop n'en faut! Ou comme le disait Albert Einstein: «Les choses devraient être aussi simples que possible, mais pas plus.»

Mais que faire si vos nerfs flanchent malgré une planification optimale? Ou pire, si un coup du sort comme la perte d'un emploi ou le décès d'un être cher viennent bouleverser votre vie? Nous n'avons aucune influence sur ce genre d'événements, pas plus que sur le stress lié à une forte pression à l'école ou à des obligations sociales. Nous avons donc besoin de stratégies et de coups de pouce pour faire baisser la tension et renforcer nos nerfs.

*«Le fou se hâte, l'intelligent attend,
le sage va au jardin.»*

Rabindranath Tagore

Réduire le stress de façon ciblée

Nous avons beaucoup de moyens à notre disposition pour lutter contre le stress et retrouver l'équilibre. La pratique régulière d'un sport d'endurance comme le jogging ou le ski de fond est source d'équilibre et de détente. Les expériences de «flow», que l'on peut ressentir lors de certaines activités épanouissantes où le temps semble comme suspendu, ont un effet harmonisant sans pareil. Cela peut passer par la pratique de loisirs comme la musique, la danse, la peinture, l'écriture, la randonnée ou la contemplation d'œuvres d'art.

Inventé dans les années 1920 par le neurologue berlinois, le **training autogène** est une méthode de relaxation basée sur la concentration et des formules d'autosuggestion comme «Mon bras droit est très lourd». S'entraîner à percevoir la chaleur, le poids des différentes parties du corps, le souffle, etc. permet de ralentir la respiration et les battements du cœur et de détendre les muscles.

En 1929, le physiologiste américain Edmund Jacobson a publié une autre méthode appelée **relaxation musculaire progressive**. Elle consiste à contracter puis relâcher les différents muscles et à reconnaître ainsi précocement les tensions musculaires pour les soulager activement.

Plantes médicinales antistress

- Parmi les plantes médicinales répertoriées dans les pharmacopées européennes (Autriche, Suisse) pour la préparation de tisanes calmantes ou pour les nerfs figurent la racine de valériane, les feuilles de mélisse, les feuilles de menthe poivrée, la passiflore et les écorces d'orange amère. Comme remèdes maison contre l'agitation, on peut utiliser, parmi tant d'autres possibilités, l'huile essentielle de lavande et l'extrait de racine d'ashwagandha (*Withania somnifera*).
- La médecine traditionnelle chinoise utilise la menthe en cas de nervosité, ainsi que le ginseng et la badiane pour fortifier les nerfs, à côté de bien d'autres plantes comme le ginkgo et le curcuma.
- En cas de stress physique et émotionnel accru, on recourt volontiers à des plantes dites adaptogènes, c.-à-d. qui aident l'organisme à s'adapter. Les plus connues sont le ginseng (*Panax ginseng*), l'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*) et l'orpin rose (*Rhodiola rosea*).

Demandez conseil en pharmacie sur les plantes qui peuvent vous aider à lutter contre le stress.

D'autres méthodes venues de l'Orient sont beaucoup plus anciennes. Le **yoga**, né en Inde il y a 3500 ans, développe non seulement la force et la mobilité mais les exercices de pleine conscience du yoga nidra permettent aussi d'atteindre un état dépourvu de toute tension.

En médecine traditionnelle chinoise, le **taï-chi** (la «boxe des ombres») et le **Qi Gong** (exercices de renforcement de l'énergie vitale, le Qi) sont également utilisés pour traiter les maladies. Leurs mouvements souples et fluides détendent et harmonisent la circulation du Qi.

L'objectif de la **méditation** pratiquée dans un but de réduction du stress est de «s'attarder dans la simplicité de l'ici et du maintenant».

Micronutriments pour les nerfs

L'alimentation est un autre élément central pour lutter contre le stress. Car beaucoup de micronutriments sont importants pour le développement, le fonctionnement et la protection des cellules nerveuses et sont utilisés en plus grandes quantités par l'organisme en cas de stress.

Vitamine B₁: levure, germes de blé, graines de tournesol, graines de sésame, légumineuses (haricots, pois, lentilles), viande de porc...

Vitamine B₆: levure, graines de tournesol, haricots verts, viande, poisson, flocons de millet...

Vitamine B₁₂: viande, poisson, foie, œufs, fromage

*Même s'il est persécuté,
le papillon n'est jamais pressé.*

Proverbe japonais

Acide folique: levure, légumineuses, graines de tournesol, légumes...

Niacine: levure, son de blé, foie, cèpes, arachides, viande...

Vitamine E: germes de blé, huiles végétales, carottes, légumes verts, œufs...

Calcium: fromage, amandes, graines/noix, lait, eaux minérales riches en calcium...

Potassium: son de blé, légumineuses, graines/noix, dattes...

Magnésium: graines de courge, graines/noix, haricots, céréales complètes...

Acides gras oméga 3: poissons de mer gras, graines de lin, graines de courge, noix communes, lentilles, huile de soja, huile de colza...

Si l'alimentation est déséquilibrée, végétarienne ou végétalienne, les apports en certains de ces micronutriments peuvent ne pas être suffisants.

Si le stress ne diminue pas malgré tous vos efforts, demandez à temps l'aide d'un(e) psychologue ou d'un(e) psychiatre. <



ginsana®

Pour plus d'énergie au quotidien.

ginsana® – comme source d'énergie pour augmenter les performances en cas de fatigue, de faiblesse et d'états d'épuisement.

AUX EXTRAITS DE GINSENG.

CONTRE LA FATIGUE.

EN ÉTAT DE CONVALESCENCE.



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

zeller 

0921/1838



TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

Saviez-vous qu'une mauvaise santé bucco-dentaire peut avoir des conséquences négatives pour l'ensemble du corps? Le quiz de ce mois aborde beaucoup de questions autour de ce sujet important. Saurez-vous y répondre?

Christiane Schittny, pharmacienne

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

Les aphtes, c'est quoi?

1. Des brossettes interdentaires spéciales utilisées par l'hygiéniste dentaire.
2. Des petites plaies qui apparaissent sur la muqueuse buccale.
3. Un type de bactéries principalement présentes dans la cavité buccale.

Les aphtes sont de petites ulcérations ouvertes de la muqueuse buccale, qui touchent principalement la paroi interne des joues et des lèvres. La gencive et la langue peuvent aussi être touchées. Formant d'abord une petite tache rouge, l'aphte se transforme rapidement en une lésion blanchâtre de la taille d'une lentille qui peut être très douloureuse. Les pâtes ou gels contenant un anesthésique local soulagent la douleur. Des solutions désinfectantes permettent de tenir en échec les microorganismes qui colonisent les ulcérations à vif. Les bains de bouche à l'extrait de sauge, de camomille ou de myrrhe ou le tamponnement avec de la teinture de rhubarbe ou de l'huile d'arbre à thé sont également efficaces. *Réponse correcte: 2.*

Qu'est-ce qui caractérise une bonne brosse à dents?

1. Elle doit avoir des poils souples et arrondis.
2. Elle doit avoir des poils plutôt longs.
3. Les poils doivent être organisés en X.

La brosse à dents doit avoir une tête arrondie et, surtout, des poils souples également arrondis. Elle doit être changée au moins tous

les deux mois. Pour éviter le plus possible le développement de microorganismes, elle doit pouvoir sécher parfaitement entre deux brossages. Idéalement, il faut rincer la brosse sous l'eau courante froide après utilisation, la secouer et la placer tête vers le haut dans le verre à dents pour qu'elle sèche. Il est déconseillé de la ranger dans un contenant fermé. *Réponse correcte: 1.*

Quelle est la cause de l'érosion dentaire?

1. Une attaque bactérienne liée à une hygiène dentaire insuffisante.
2. Une trop grande pression exercée sur la brosse à dents lors du brossage.
3. L'action chimique des acides sur les dents.

Contrairement aux caries, l'érosion dentaire est une maladie des dents qui n'est pas provoquée par des bactéries. Le problème en cause ici est l'action chimique des acides sur les dents. Un milieu buccal durablement acide (pH inférieur à 5,5) peut provoquer des atteintes dentaires graves et irréversibles. L'émail dentaire, autrement dit la substance extrêmement dure et résistante qui protège les dents, est particulièrement sensible à cette acidité, car il est constitué à 95 % de minéraux comme le calcium et le phosphate ou encore d'un oligoélément comme le fluor. Les aliments acides entraînent une perte de minéraux au fil du temps et l'émail perd de sa dureté. Résultat: les dents perdent de la substance sous l'effet mécanique de la mastication et du brossage. *Réponse correcte: 3.*

Quelles affirmations s'appliquent à la gingivite?

1. Au début, elle est à peine perceptible.
2. La cause principale est la plaque dentaire.
3. Le saignement des gencives en est l'un des principaux symptômes.

Une gencive rouge et gonflée, une mauvaise haleine et des saignements gingivaux sont les symptômes d'une inflammation de la gencive (gingivite). L'apparition de ce problème est le plus souvent liée à une hygiène bucco-dentaire insuffisante. Une flore bactérienne variée colonise la cavité buccale. En petites quantités, elle ne pose pas de problème. Mais si ces bactéries prolifèrent et s'accumulent sur les dents, un dépôt mou, pâteux et collant se forme à leur surface: c'est la fameuse plaque dentaire. Celle-ci déclenche une inflammation du bord de la gencive. Comme une gingivite débutante n'est généralement pas douloureuse, on n'en prend souvent conscience que lorsque des saignements apparaissent lors du brossage ou de la consommation de certains aliments. *Réponses correctes: 1, 2 et 3.*

Pourquoi une parodontite peut-elle devenir dangereuse?

1. L'inflammation présente dans la bouche peut entraîner une otite compliquée.
2. Elle augmente le risque de maladies cardiovasculaires.
3. Elle peut favoriser les accouchements prématurés et un faible poids de naissance.

La parodontite est une maladie inflammatoire chronique des structures de soutien des dents: la gencive, le ciment, le desmo-

donte et l'os de la mâchoire. La parodontite provoque souvent une inflammation étendue et persistante, qui représente un stress pour tout l'organisme et peut se répercuter à plusieurs niveaux. Le risque de maladies cardiovasculaires et donc d'AVC ou d'infarctus du myocarde est ainsi majoré. Chez les personnes diabétiques, une parodontite peut compliquer la régulation de la glycémie. Chez la femme enceinte, la maladie peut favoriser un accouchement prématuré et un faible poids de naissance du bébé. *Réponses correctes: 2 et 3.*

Lequel des halogènes ci-dessous offre une bonne protection contre les caries?

1. Le fluor, présent par exemple dans des produits d'hygiène dentaire.
2. L'iode, présent par exemple dans le sel de table.
3. Le chlore, présent par exemple dans l'eau potable.

L'ajout de fluorures dans les dentifrices offre une bonne protection contre les caries. Le fluor participe à la construction ainsi qu'à la reminéralisation des os et de l'émail dentaire et inhibe en outre la croissance bactérienne et l'apparition de la plaque. Dans la plupart des cas, l'ajout de fluorures est donc utile. Pour qu'ils puissent agir efficacement, la bouche doit juste être rincée légèrement après le brossage. Si les dents sont particulièrement sujettes aux caries, l'utilisation d'un gel hautement concentré en fluor une fois par semaine ou l'application d'un vernis fluoré par le/la dentiste peut aussi aider. *Réponse correcte: 1.*

Tensiomètres axapharm – En vente dans les pharmacies et les drogueries

axapharm
Monitoring



AU4 tensiomètre poignet

- ✓ Mesure au poignet
- ✓ Display XL
- ✓ Étalonnable
- ✓ Indicateur de risque d'hypertension
- ✓ 5 ans de garantie



AO8 tensiomètre bras

- ✓ Mesure sur le haut du bras
- ✓ Détection de l'enroulement du brassard
- ✓ Display XL
- ✓ Étalonnable
- ✓ Indicateur de risque d'hypertension
- ✓ 5 ans de garantie



X9 professional tensiomètre bras

- ✓ Mesure sur le haut du bras
- ✓ Détection de l'enroulement du brassard
- ✓ Technologie PARR – à l'usage professionnel
- ✓ Détection de fibrillation auriculaire, d'extrasystole, de tachycardie et de bradycardie
- ✓ Détecteur de mouvement
- ✓ Indicateur de risque d'hypertension
- ✓ 2 ans de garantie



Plus d'informations sur
www.axapharm.ch

axapharm

Votre partenaire santé suisse

axapharm ag, 6340 Baar

GARDER LA FORME – MÊME EN HIVER

Faire du sport régulièrement en hiver, c'est rendre service à son système immunitaire, à son système cardiovasculaire et, bien sûr, à son psychisme. Mais pour que vos bonnes résolutions ne se soldent pas par des douleurs musculaires, ligamentaires ou articulaires, il y a quelques règles à respecter, a fortiori quand il fait froid dehors.

Klaus Duffner

L'hiver est à notre porte. Les températures chutent, il fait vite sombre, le vent souffle, on annonce de la pluie, voire de la neige... Et il faudrait faire du sport par ce temps? Ne serait-ce pas beaucoup mieux de se mettre en mode «pause hivernale» confortablement installé(e) dans le canapé?

Bon pour l'immunité et pour l'humeur

«Et non», répondent unanimement les scientifiques du sport, car c'est prouvé: bouger en plein air renforce le système immunitaire. Évidemment, le sport est bon pour la santé quelle que soit la saison, mais quand l'air froid entre en contact avec les muqueuses des voies respiratoires, les défenses immunitaires sont encore plus stimulées. Les personnes qui, par exemple, vont courir régulièrement en hiver sont généralement mieux protégées contre les refroidissements et la grippe. Mais le sport ne renforce pas seulement l'immunité: il est aussi bon pour l'humeur et chasse la dépression saisonnière. De plus, l'activité physique renforce le système cardio-vasculaire et les os et contribue à ne pas «faire trop de gras» malgré une alimentation plus riche. Le plus important, c'est de choisir un sport qui vous plaît. Que ce soit pour le jogging ou un autre sport, inutile de forcer le rythme. Si vous courez lentement, vous profiterez davantage de la nature, vous ne risquez pas de vous surmener et, surtout en hiver, vous réduirez le risque de chute. Courrez de préférence sur un sol souple, qui préserve les articulations, par exemple en forêt. Mais si le sol est glissant ou verglacé, privilégiez un sol ferme. Bien sûr, l'hiver permet aussi de pratiquer le ski alpin, le ski de fond (voir page 27), le snowboard, le patin à glace, les raquettes ou la randonnée dans la neige. Néanmoins, certaines personnes n'aiment tout simplement pas le froid, ou ne veulent pas prendre le risque de glisser et de tomber. Ce n'est pas une raison pour passer l'hiver dans le canapé: vous trouverez toujours une association sportive qui propose du sport en salle, un centre de fitness ou d'escalade, ou encore une piscine.

Blessures

Avec le froid, la boue, la glace, le risque de se blesser est plus important qu'à la bonne saison. Selon les sports, les entorses, lésions ligamentaires ou même les fractures osseuses sont les principales menaces au niveau des membres inférieurs. Un bon équipement et des règles comportementales de circonstance (voir l'encadré) réduisent déjà fortement les risques. La «foulure» du pied est l'une des blessures sportives les plus courantes. Elle entraîne un gonflement et une douleur à la mise en charge. Gonflement et douleur sont également présents en cas d'élongation d'un ligament. Des douleurs intenses et soudaines sont caractéristiques d'une rupture ligamentaire ou encore d'une élongation ou d'une déchirure musculaire. Il

Pour prévenir les blessures

Avant l'entraînement

- Consultez éventuellement un(e) médecin du sport.
- Préparez-vous (p. ex. gymnastique de préparation au ski, exercices de coordination, salle de fitness).
- Avant chaque entraînement, échauffez bien muscles, ligaments et articulations.
- Fixez-vous des objectifs réalistes; l'orgueil mal placé n'a pas de place ici.

Pendant l'entraînement

- Démarrez lentement; pas de sollicitation excessives, ni de sprints inopinés.
- Si vous vous entraînez en groupe, soyez attentifs aux autres, notamment aux plus faibles.
- Mieux vaut faire des entraînements modérés réguliers que se dépenser à fond de loin en loin.
- Écoutez votre corps; si vous êtes malade, ne faites pas de sport.
- Prévoyez suffisamment de pauses.
- Évitez de vous refroidir; gardez votre corps au chaud lors des pauses.
- Quand il fait froid, protégez tout particulièrement vos mains et vos pieds.

Mesures de sécurité

- Évitez autant que possible les sols gelés.
- Portez des chaussures adaptées avec une semelle antidérapante pour éviter de glisser.
- Portez un équipement de protection pour les sports d'hiver qui comportent un risque de blessure.
- Portez des vêtements chauds résistants aux intempéries.
- Quand il fait sombre, portez des vêtements avec des éléments réfléchissants.

Après le sport

- Prenez une douche chaude après l'entraînement pour détendre les muscles.
- Attendez toujours qu'une blessure soit complètement guérie.
- Laissez à votre corps suffisamment de temps pour récupérer et se régénérer.

faut alors réduire l'œdème des tissus avec des compresses froides en veillant à ne jamais appliquer directement la glace sur la peau. Réalisez ensuite un bandage compressif et, en cas de blessure plus sévère ou de douleurs persistantes, consultez un(e) médecin. Même en cas d'entorse ou d'élongation légère, le membre touché doit être mis au repos, par exemple avec un bandage de soutien, des kinésiotapes ou une attelle/orthèse. Au besoin, vous pouvez aussi recourir aux antidouleurs. Les pommades contenant un anti-inflammatoire non stéroïdien (AINS) comme le diclofénac, l'ibuprofène ou l'acide flufenamique ont fait la preuve de leur efficacité. Avantage de ces pommades: le risque d'effets indésirables est beaucoup plus réduit qu'avec les AINS en comprimés. Il existe aussi beaucoup d'autres pommades, par exemple avec un effet refroidissant. Votre pharmacien(ne) vous dira si et lesquels de ces produits peuvent soutenir votre guérison. <

FORT CONTRE **LA DOULEUR**



**FORMULE AUX
HUILES ESSENTIELLES**



**EN CAS D'ARTHROSE
& ARTHRITE**



Exclusivement en pharmacies et drogueries. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. VERFORA SA

 **SWISS MADE**

 **VERFORA**



LA SANTÉ SOUS LE SAPIN

Des cadeaux stylés et qui sortent de l'ordinaire seront toujours les bienvenus. Classiques, le vin ou les pralines peuvent lasser à la longue. Pas besoin de dépenser une fortune pour être plus original(e)!

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie

Qui n'a jamais réalisé à la dernière minute qu'il faut encore trouver un cadeau de Noël pour tante Brigitte qui garde toujours le chien quand on part en vacances? Et un autre pour l'oncle Toni, qui accepte stoïquement sa présence alors qu'il n'aime pas les chiens. Et même sans cette histoire de chien, impossible d'arriver tout bonnement les mains vides. Mais qu'offrir à des gens qui ont déjà tout?

Profiter tous les sens en éveil

Et si, cette année, vous offriez un cadeau tout à fait inattendu, même à belle-maman? Outre le calendrier-photo avec tous ses petits-enfants, déjà en vogue depuis quelques années, une petite composition florale dans ses couleurs préférées pour le salon de fête sera certainement du plus bel effet. Et comme le langage des fleurs ne suffit peut-être pas, que diriez-vous d'un bain moussant avec une note orientale et fleurie, assorti d'un gant exfoliant pour le hammam? Ou si vous pensez que ce n'est pas trop le truc de belle-maman, pourquoi pas une éponge de bain, un gant de massage ou une lotion pour le corps hypoallergénique? Une femme n'est jamais trop âgée pour de purs instants de détente et vous trouverez en pharmacie des coffrets de soins agréablement parfumés et présentés de manière originale pour tous les goûts.

Un esprit sain dans un corps sain

On vit bien mieux quand le corps fonctionne comme il faut et que les capacités cognitives sont préservées jusqu'à un âge avancé. Des préparations de vitamines qui combler les carences de l'alimentation et protègent les cellules d'un vieillissement prématuré

peuvent s'offrir à toutes les générations. De même, les champignons vitaux sont de petites attentions très utiles, car ils stimulent les fonctions de détoxification de l'organisme et lui apportent de précieuses substances végétales secondaires qui renforcent le système immunitaire et neutralisent les radicaux libres néfastes pour les cellules. Si grand-papa se plaint de problèmes de mémoire, il existe de bonnes préparations à base de ginkgo ou de ginseng qui soutiennent la concentration et la mémoire, stimulent l'irrigation et renforcent l'organisme.

Pour soulever des montagnes

Avec les excès des fêtes, des concentrés liquides fermentés à base de fruits frais, de noix et de légumes offrent une alternative saine aux «digestifs» quand l'estomac se rebelle. En améliorant globalement le métabolisme, ils apportent en outre plus de vitalité et d'énergie au quotidien.

Conseils pour ces messieurs

Les hommes se sentent souvent un peu maladroits au moment de choisir un cadeau mais, en fait, c'est simple d'offrir. Règle la plus importante: ne gâchez pas l'humeur d'une femme en lui offrant un épilateur ou un appareil ménager! Offrez-lui plutôt quelque chose qui a une valeur émotionnelle à ses yeux ou qui parle à son sens du beau. Quand une femme perçoit que sa moitié a sérieusement réfléchi à ce qu'il pouvait lui offrir, c'est déjà presque gagné. Et tout cadeau acquiert encore plus de valeur quand il est offert avec le cœur et l'attention qui se doit. <



SUR DEUX PLANCHES ÉTROITES

En hiver, que ce soit pour remplir des objectifs sportifs ou pour profiter de la nature, le ski de fond vous emmène à travers des paysages de conte de fées. C'est un sport qui convient quasiment à tout le monde et permet de faire le plein d'air pur et même de quelques rayons de soleil.

—
Dominik Schittny

Voilà au moins 4500 ans que les humains utilisent de longues et fines planches de bois pour éviter de s'enfoncer dans la neige. Depuis, elles ont cédé la place aux skis modernes, version ski alpin ou ski de fond. Le ski de fond fait partie des disciplines des Jeux olympiques d'hiver depuis 1924. Cela lui a permis de gagner en notoriété et d'être largement pratiqué aujourd'hui.

Des techniques différentes

En principe, la pratique de cette excellente activité de plein air nécessite seulement des skis appropriés, des chaussures adaptées et des bâtons. Par rapport aux skis de piste, les skis de fond sont beaucoup plus étroits et dotés, au milieu de la face inférieure, d'une sorte de structure en écailles. Lors de la mise en charge de l'un des skis plutôt souples, cette structure prend dans

la neige et empêche d'être entraîné(e) en arrière. Elle permet dès lors de glisser sur la neige sans difficultés tout en garantissant un maintien à l'arrière. En principe, les skis restent toujours en contact avec le sol et sont juste poussés vers l'avant sur la neige. Cette technique classique se pratique sur une piste de ski de fond: deux traces parallèles dans la neige.

C'est différent avec le skating. Cette variante du ski de fond est beaucoup plus récente et a réellement pris son essor ces dix dernières années. Dans ce cas, pas besoin de traces à suivre comme des rails, juste d'une surface neigeuse damée. Comme des patins à glace, les skis sont maintenus en forme de V ouvert vers l'avant. Le bord intérieur du ski offre suffisamment de maintien pour se propulser avec force vers l'avant. L'une comme l'autre, les deux techniques font appel aux bâtons. Les bras contribuent également à avancer.

Commencer le ski de fond n'exige pas de capacités particulières et presque tout le monde peut s'y essayer. Le matériel nécessaire peut être loué dans un grand nombre de magasins de sport, centres de ski nordique ou domaines skiables. Si certaines pistes sont très exigeantes et comprennent un important dénivelé, la plupart des réseaux proposent des randonnées adaptées aux débutants.

Bénéfices pour la santé

En hiver, le froid donne souvent peu envie de sortir et de nombreuses personnes sont moins actives qu'en été. Le ski de fond

Des pistes à foison

La Suisse offre la possibilité de découvrir pas moins de 5500 kilomètres de pistes de ski de fond. Mieux encore: où que vous vous trouviez, en hiver, la plus proche n'est jamais très loin! Outre les réseaux les plus connus et les plus étendus comme ceux d'Arolla, Andermatt, Saint-Moritz ou Kandersteg, il existe d'innombrables plus petits mais très agréables domaines de ski de fond dans le Jura, en Suisse orientale et même dans le Tessin. Ceux qui souhaitent être accompagnés par des professionnels pour se lancer dans cette aventure ont le choix entre plus de 50 écoles de ski de fond. Toutes les informations sur les pistes et les écoles de ski de fond sur langlauf.ch et skidefond.ch.

ThermaCare®
PATCHS CHAUFFANTS

**La chaleur
chasse
la douleur**

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

 VERFORA®



permet de lutter contre cette tendance, avec un effet très positif pour la santé. Car les courtes journées et les rares rayons de soleil peuvent vite entraîner un déficit en vitamine D. Sans compter que la plus longue période d'obscurité peut favoriser la morosité. Quand on pratique le ski de fond, on oublie le quotidien et tout le corps s'oxygène. Comme la neige réfléchit le rayonnement solaire, les skieurs sont plongés dans un bain de lumière qui permet de faire le plein de soleil même sous un ciel couvert. Une journée en plein air renforce en outre le système immunitaire. Mais le ski de fond est aussi bénéfique pour le corps pour d'autres raisons. Le mouvement et les dépenses énergétiques accrues renforcent le système cardio-vasculaire et améliorent globalement la forme physique. Outre les jambes, l'utilisation des bâtons mobilise tout le haut du corps et le dos. Le ski de fond active donc différents groupes de muscles dans l'ensemble du corps. Et comme c'est un sport qu'on peut adapter sans problème à son niveau de forme individuel et à ses ambitions, il offre à tous des possibilités optimales: de l'excursion tranquille aux randonnées les plus longues avec des pentes exigeantes.

Le matériel nécessaire peut être loué dans un grand nombre de magasins de sport, centres de ski nordique ou domaines skiables.

Carte d'accès aux pistes

La carte d'accès Suisse permet de profiter de l'offre de 160 organisations spécialisées. Son montant de 160 francs permet non seulement d'utiliser les pistes de ski de fond à tout moment mais soutient en outre les espoirs du ski de fond et du biathlon suisses.

À ne pas oublier

Pour que le ski de fond n'apporte que du plaisir, outre l'équipement technique, on n'oubliera pas d'emporter un certain nombre de choses avec soi. Dans la neige, une protection solaire suffisante (crème, lunettes et couvre-chef) est indispensable. Comme le corps perd plus de liquide que d'habitude avec l'effort, une gourde bien remplie est également incontournable. Pour contrer à temps un début d'hypoglycémie, on aura aussi toujours sous la main quelques en-cas apportant des glucides. Enfin, il est judicieux de porter plusieurs couches de vêtements fins pour protéger le corps de manière adéquate, même sous une météo changeante. <

ActiVital® forte

Pour tous ceux qui ont besoin d'un plus d'énergie

**Agent
fortifiant
contenant des
acides aminés
et magnésium**



Substances actives: 5 g L-Arginin-L-Aspartat, 2,4 g Magnesium-L-Aspartat-Dihydrat (180 mg Mg)
Excipients: bicarbonate de potassium, acide citrique (anhydre), silice colloïdale (anhydre), acésulfame-K (E 950), aspartame (E 951), arôme de citron, arôme d'orange, povidone, riboflavine phosphate de sodium ; Swissmedic, liste D.

Titulaire de l'autorisation : Dr. H. Welti AG

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

**Disponible dans les pharmacies
et drogueries**

Conditionnement : 10 sachets / Pharmacode : 6496686
Conditionnement : 20 sachets / Pharmacode : 6496692

ActiVital® forte
Source de force et d'énergie

INFORMATIONS UTILES SUR LES PLANTES MÉDICINALES ET LEUR UTILISATION

Nous ignorons souvent que la nature est notre premier et plus important producteur de médicaments. À l'échelle mondiale, nous mettons ainsi à profit les substances actives de plus de 50 000 plantes médicinales dans les indications les plus diverses au service de notre bien-être. Avec les plantes, à chaque mal son remède.



Melaleuca alternifolia

Arbre à thé

Les feuilles et la pointe des rameaux de l'arbre à thé australien contiennent une huile essentielle de grande qualité. Elle a non seulement des propriétés **anti-inflammatoires** mais se démarque aussi par son **large spectre d'action contre les bactéries, les champignons et les virus**. Les Aborigènes apprécient depuis toujours ses vertus curatives exceptionnelles. Son huile essentielle convient pour de nombreuses applications externes mais ne doit pas être ingérée.



Crocus sativus, Melissa officinalis

Safran, mélisse

Le safran évoque peut-être pour vous le risotto ou la paella. Mais saviez-vous que ses minuscules stigmates ont aussi, notamment, des **effets antispasmodiques et antidépresseurs**? Sa récolte fastidieuse explique son prix: il ne faut pas moins de deux cents fleurs pour en obtenir un gramme. Le rendement est en revanche bien plus élevé avec d'autres plantes médicinales comme la mélisse, dont les tiges qui peuvent atteindre nonante centimètres de hauteur poussent en buisson et produisent de nombreuses feuilles avec des composants aux propriétés calmantes, antispasmodiques et antivirales.



SANACURA® Spray nasal soft

Naturellement, durant la saison des rhumes

Spray nasal doux, naturellement décongestionnant et protecteur, basé sur une solution hypertonique à 1,1% d'eau de mer de Bretagne et complété par du gel d'aloë vera biologique, de l'huile essentielle d'orange biologique ainsi que par des composants protecteurs.

- Traitement de soutien idéal du rhume des foins et du rhume dû à un refroidissement
- Nettoie les fosses nasales du pollen tout en les protégeant
- Effet décongestionnant par osmose
- Sans substances vasoconstrictrices
- Adapté aux enfants à partir d'un an ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes

Dispositif médical, disponible en pharmacie et droguerie.



Burgerstein Mood

Pour retrouver votre bonne humeur

Avec deux extraits brevetés de safran et de mélisse de la plus haute qualité. La formulation est complétée par les vitamines B₆ et B₁₂, qui soutiennent le système nerveux, et du zinc.

Adapté aux adultes et aux enfants à partir de dix ans.



EN FORME JUSQU'À UN ÂGE AVANCÉ

Ces dernières décennies, l'espérance de vie de nos animaux de compagnie a fortement augmenté. Mais, avec le vieillissement, les maladies liées à l'âge augmentent également. Comment protéger la santé de nos animaux et ralentir les processus pathologiques?

Dr Matthias Scholer, vétérinaire

Le processus de vieillissement de nos animaux domestiques et les troubles fonctionnels induits apparaissent généralement de manière insidieuse. Avec les années, les capacités d'adaptation de l'organisme aux contraintes externes et internes diminuent. Et les organes deviennent moins performants. La vision, l'audition, mais aussi le besoin de bouger, diminuent ainsi constamment sur de nombreux mois. C'est pourquoi les propriétaires d'animaux les ignorent pendant longtemps. Des mesures ciblées adaptées à chaque animal permettent pourtant de prévenir ou au moins de ralentir les processus pathologiques.

Quand mon animal devient-il âgé?

Là encore, il n'y a pas de réponse toute faite. Le processus de vieillissement dépend en effet fortement de la constitution individuelle, du sexe, des conditions de vie, de la race ou d'éventuels antécédents de maladie. À titre de repère, on considère qu'un chat est âgé à partir de dix ans environ, contre seulement sept pour certaines races de chien, notamment en fonction de leur taille.

Miser sur la prévention

Comme chez l'être humain, il est judicieux de consulter régulièrement le/la vétérinaire pour faire contrôler la santé de son animal. L'examen physique et une analyse sanguine livrent de précieux indices quant à de possibles processus pathologiques sous-jacents, qui peuvent dès lors être traités précocement. Mais les propriétaires d'animaux peuvent aussi faire beaucoup pour préserver la santé de leurs compagnons. Notamment éviter le surpoids, stimuler leur activité physique et intellectuelle et les faire bouger en fonction de leur âge.

Bien choisir l'alimentation

Les animaux âgés doivent être nourris avec des aliments spécifiques (aliments seniors). Leur composition est adaptée au moins

Âge d'un chat	Âge humain
1 an	15 ans
2 ans	24 ans
4 ans	32 ans
6 ans	40 ans
8 ans	48 ans
10 ans	56 ans
12 ans	64 ans
14 ans	72 ans
16 ans	80 ans

Il s'agit de valeurs moyennes. Le calcul dépend aussi de la race du chat.

Âge d'un chien	Âge humain
1 an	12 ans
2 ans	24 ans
4 ans	36 ans
6 ans	46 ans
8 ans	56 ans
10 ans	66 ans
12 ans	76 ans
14 ans	86 ans
16 ans	96 ans

Il s'agit de valeurs moyennes. Le calcul dépend aussi de la taille de l'animal.

bon fonctionnement du système digestif avec l'âge. Les aliments seniors apportent par exemple moins de lipides, mais sont riches en fibres brutes et contiennent des ingrédients faciles à digérer ainsi que d'autres composants en proportions adaptées à l'âge. Si nécessaire, il est aussi possible de mélanger à la nourriture des compléments spécifiques en cas de problèmes de santé connus ou d'antécédents de maladie. Les extraits de moules (glycosaminoglycanes, chondroïtine) sont par exemple utiles en cas de problèmes articulaires, tandis que les acides gras insaturés (oméga 3 et 6) soutiennent le métabolisme de la peau, le système cardiovasculaire et l'immunité.

Avec une alimentation et des soins adéquats, la dernière tranche de vie de nos petits protégés peut encore apporter beaucoup de beaux et précieux instants – pour nos compagnons à quatre pattes comme pour nous.



TOUT EST SOUS CONTRÔLE?

Un petit biscuit de Noël par-ci, un peu de chocolat par-là... Grignoter des sucreries fait autant partie de la période de Noël que les boules dans le sapin. Mais ces friandises ne se contentent pas d'adoucir les sombres journées d'hiver: elles augmentent aussi notre glycémie.

Catharina Bühlmann, pharmacienne

Que ce soit pour les fonctions corporelles comme la respiration ou les battements du cœur ou pour une activité physique comme la marche ou le vélo, notre corps a constamment besoin d'énergie. Et le sucre fait partie des principales sources d'énergie. Mais de quoi parle-t-on exactement?

Le sucre a de nombreux visages

La forme de sucre la plus simple est le glucose, parfois aussi appelé dextrose. Quand on ingère du glucose, il traverse la paroi intestinale et arrive rapidement dans la circulation sanguine avant d'être distribué aux cellules du cerveau et du reste du corps. Le glucose est ce qu'on appelle un sucre simple et se compose de molécules de sucre isolées. Outre le glucose, il existe aussi d'autres molécules de sucre de base comme le fructose, ou sucre des fruits, et le galactose, l'un des composants du sucre du lait. Ces unités de sucre peuvent se lier les unes aux autres: notre «sucre de table» (saccharose) se compose ainsi d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose: c'est un disaccharide. Quand plus de deux unités de sucre sont reliées entre elles, on parle de polysaccharides ou de sucres complexes.

La quantité de sucre dans le sang

Que nous mangions des molécules de sucre isolées ou formant toute une chaîne ne change en principe rien pour notre corps, car les sucres complexes sont séparés en molécules isolées dans l'intestin et absorbés sous cette forme via la paroi intestinale. Une fois le glucose dans la circulation, une hormone, l'insuline, le transporte dans les cellules de l'organisme et réduit ainsi de nouveau sa concentration dans le sang: la glycémie. Celle-ci peut être mesurée facilement à la maison à l'aide d'une toute petite quantité de sang. Mais comme elle dépend fortement de ce que nous mangeons, elle ne rend compte de la situation qu'à un instant T. Il en va autrement avec le taux d'hémoglobine glyquée (HbA_{1c}) qui nous informe sur la glycémie à long terme. Cette valeur indique la proportion d'hémoglobine, le pigment rouge du sang, «sucrée» ou «glycosylée» par rapport à la quantité totale. Le taux

d'HbA_{1c} dépend de la concentration moyenne de sucre dans le sang des huit à douze dernières semaines.

Trop de sucre, c'est mauvais pour les vaisseaux

Une glycémie élevée ne pose pas de problèmes à court terme. Mais si elle reste durablement élevée, les conséquences peuvent être lourdes. Car s'il y a trop de sucre dans le sang, celui-ci peut se lier de manière incontrôlée à d'autres molécules et entraîner une «glycosylation» des protéines de structure de la paroi des vaisseaux et des cellules sanguines. Ce processus entraîne à son tour des dépôts et une obstruction des vaisseaux qui, dans le pire des cas, peuvent conduire à l'AVC ou à l'infarctus du myocarde. Les cellules nerveuses sont également endommagées par l'excès de sucre dans le sang, ce qui altère la conduction des signaux. Cela peut se manifester par des picotements, des sensations anormales, un engourdissement et des douleurs.

Édulcorants intenses

Acésulfame K (E 950)
Aspartame (E 951)
Cyclamate (E 952)
Saccharine (E 954)
Sucralose (E 955)
Thaumatine (E 957)
Néohespéridine DC (E 959)
Glycosides de stéviol extraits de la stévia (E 960a)
Glycosides de stéviol obtenus par voie enzymatique (E 960c)
Néotame (E 961)
Sel d'aspartame-acésulfame (E 962)
Advantame (E 969)

Succédanés du sucre

Sorbitol (E 420)
Mannitol (E 421)
Isomalt (E 953)
Maltitol (E 965)
Lactitol (E 966)
Xylitol (E967)
Érythritol (E 968)
Sirop de polyglycitol (E 964)

Réduire le sucre, c'est possible

Pour éviter d'en arriver là, il vaut la peine de nous interroger sérieusement sur notre consommation de sucre. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de limiter cette consommation à maximum 10 % des apports énergétiques quotidiens. Pour des besoins en énergie moyens de 2000 kilocalories par jour, cela représente maximum 50 grammes de sucre. Nous avons encore des progrès à faire pour y arriver: selon l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), nous consommons environ 110 grammes de sucre par jour et par personne dans notre pays.

Gourmandises sans mauvaises surprises

Comme les monosaccharides et les disaccharides ne doivent pas – ou très peu – être décomposés dans l'intestin, ils sont très rapidement absorbés dans le sang et entraînent une forte élévation de la glycémie. Le fractionnement des glucides complexes prend en revanche plus de temps: la glycémie reste plus constante et la sensation de satiété est plus durable. Mieux vaut donc privilégier les céréales, les produits aux céréales complètes et les légumineuses aux pains blancs, pâtisseries et autres sucreries. En dehors de cela, les boissons sucrées et l'alcool sont particulièrement insidieux, car ils nous font ingérer en peu de temps de très grandes quantités de sucre sans en avoir conscience. L'eau et les tisanes non sucrées sont, encore une fois, le meilleur moyen de se désaltérer. <

Édulcorants

À côté du sucre ordinaire, on utilise aussi des «agents édulcorants» pour donner un goût sucré aux aliments. Ils n'apportent que très peu ou pas de calories, ne provoquent pas de caries et sont métabolisés sans faire intervenir l'insuline. Mais on les soupçonne de stimuler l'appétit et d'inciter à manger plus, et non d'aider à perdre du poids. Les agents édulcorants sont divisés en édulcorants intenses et en succédanés du sucre:

- **Édulcorants intenses:** ils ont un pouvoir sucrant 30 à 3000 fois plus élevés que le sucre. Il n'en faut donc que de très petites quantités pour obtenir le même goût sucré que le sucre. Dans ces quantités, ils n'apportent que très peu voire pas de calories.
- **Succédanés du sucre:** on parle aussi de polyols. Pour un pouvoir sucrant comparable à celui du sucre, ils sont beaucoup moins caloriques, avec environ 2,4 kilocalories/gramme (contre 4 kilocalories pour 1 gramme de sucre). Mais attention: en grandes quantités, ils peuvent avoir un effet laxatif et entraîner des diarrhées.

Contour
Evolving with you

98 % des utilisateurs de CONTOUR®NEXT interrogés déclarent qu'il est facile (ou très facile) de s'adapter au lecteur de glycémie CONTOUR®NEXT.¹



Mon appareil est en train de disparaître du marché...

Je le remplace simplement par un CONTOUR®NEXT!



Avec l'aide gratuite* de CONTOUR®DIABETES App*



Passez maintenant à CONTOUR®NEXT et commandez gratuitement ** sur:

www.ascensia-diabetes.ch/fr-CH/SWITCH/ ou par téléphone au 061 544 79 90.



* Vous pouvez vérifier si votre système d'exploitation est compatible avec cette application ici : compatibility.contourone.com.

** Après avoir rempli le questionnaire dans l'emballage du lecteur de glycémie et nous l'avoir retourné, le lecteur de glycémie peut être gardé. Références: 1) Data on File. Données non publiées (seront envoyées sur demande). Ascensia Diabetes Care. German Praxitest PWD, 2020.



LENDEMAINS DE FÊTE QUI DÉCHANTENT

Qui n'a jamais connu ça? Après les fêtes, la balance affiche inexorablement quelques centaines de grammes de plus que d'habitude. Comment l'éviter? Faut-il préférer les petits pains suédois aux étoiles à la cannelle?

Fabrice Müller

Dou-ouce nuit... Oui mais après les agapes de Noël, la sonnette d'alarme retentit quand vous montez sur la balance. Et tous les ans c'est la même chose! Selon une étude publiée dans le *New England Journal of Medicine*, la prise de poids moyenne lors des fêtes est d'un demi-kilo environ. Dans le cadre de cette étude, le poids corporel et l'indice de masse corporelle (IMC) de 1781 Américains, 760 Allemands et 383 Japonais des deux sexes ont été mesurés sur une période de douze mois. Une prise de poids mesurable a été constatée dans les trois groupes de population.

Attention à l'alcool

«En fait, la prise de poids survient quand on apporte au corps plus d'énergie qu'il n'en consomme sur une période prolongée», explique Stéphanie Bieler, consultante experte en nutrition à la Société Suisse de Nutrition (SSN) de Berne. L'excédent d'énergie est stocké sous forme de graisse. Il n'y a pas d'aliments qui «font grossir» en soi. Toutefois, «certains plats et traditions de Noël contribuent à un bilan énergétique positif. Je pense par exemple aux biscuits de Noël, aux pralines, aux copieux repas de fêtes à plusieurs services et, bien sûr, à l'alcool.» Selon Stéphanie Bieler, l'alcool a non seulement l'inconvénient d'apporter des calories mais il inhibe en plus la combustion des graisses pendant plusieurs heures. «Si vous surveillez votre poids, réduisez aussi votre consommation d'alcool», conseille la spécialiste.

Une activité physique réduite

La météo de cette période de l'année est un autre facteur qui favorise la prise de poids. Certaines personnes ont une activité phy-

«Si vous surveillez votre poids, réduisez votre consommation d'alcool.»

sique beaucoup plus réduite à la saison froide que pendant l'été: quand ce sont de simples loisirs, le jogging et la natation passent souvent à la trappe. «Avec une activité physique réduite, l'organisme brûle moins d'énergie», explique l'experte. En fin de compte, le fait de vraiment prendre du poids en hiver dépend beaucoup des préférences et du comportement de chacun(e).

Surveiller les signes de satiété

À quels plats ou aliments vaut-il mieux renoncer pour éviter les mauvaises surprises en montant sur la balance au lendemain des fêtes? Il n'y a aucun interdit, affirme Stéphanie Bieler. Et pour cause: l'interdit rend la chose encore plus attractive. Et l'évolution de votre poids ne dépend pas d'un seul aliment ou d'une seule invitation. Mais il est toujours bon de s'en tenir à quelques conseils, y compris pendant les fêtes: «Pendant cette période-là aussi, il est souhaitable d'être attentif/ve aux signes de satiété et d'arrêter de manger quand on se sent rassasié(e)», conseille la consultante de la SSN. Pendant l'Avent, les gourmandises sucrées comme les biscuits de Noël et les chocolats sont partout. Si vous piochez sans arrêt dans la boîte, vous apportez des calories en permanence à votre corps et vous l'empêchez de puiser dans ses réserves entre les repas. «Nous autres spécialistes parlons alors de grignotage. Il n'y a pas de raison de se priver de quelques biscuits,

à condition de les manger en conscience, par exemple comme dessert, et pas tout au long de la journée.»

À la vapeur, à l'étouffée ou au grill

Comme chacun(e) sait, les agapes commencent déjà au moment des courses. L'offre d'aliments et de sources de calories y est extrêmement étendue – tout comme le nombre de labels, y compris pour les produits bio. Le fait d'acheter bio n'a pas d'impact sur la prise de poids, souligne Stéphanie Bieler. «Le lait bio contient exactement autant de glucides, de lipides et de protéines que le lait conventionnel.» Le mode de préparation, en revanche, joue un rôle décisif en termes d'apports en calories et de prise de poids. Par principe, mieux vaut miser sur des modes de préparation pauvres en graisses comme la cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou au grill. La SSN recommande d'utiliser 20 à 30 grammes d'huile par personne et par jour pour la préparation des repas. Avec les aliments panés ou frits, cette quantité est toutefois vite dépassée. Faut-il dès lors y renoncer? «Si, le reste de l'année, vous faites attention à vos modes de préparation et privilégiez les aliments pauvres en graisse, rien ne s'oppose à savourer un menu un peu plus riche lors des fêtes», précise Stéphanie Bieler. Compter les calories à cette période de l'année est «probablement» une mauvaise stratégie. Le peu de poids accumulé pendant les fêtes est généralement assez vite reperdu, dès que l'on reprend ses habitudes alimentaires et ses activités physiques.

Plus d'informations sur: sge-ssn.ch



Conseils pour réduire la prise de poids pendant les fêtes

- Veillez à boire suffisamment et privilégiez les boissons non sucrées comme l'eau et les tisanes.
- Même en cette période de fin d'année, mangez à des horaires réguliers en faisant trois repas principaux par jour pour prévenir le grignotage incontrôlé et les fringales.
- Bouger régulièrement à l'air libre aide non seulement à brûler plus facilement les calories mais soutient aussi le bien-être général.
- Quand vous vous servez, ne remplissez pas trop votre assiette.
- Servez-vous généreusement en salade et en légumes. Pour une relativement faible teneur en énergie, ils contribuent à la sensation de satiété.
- L'estomac ne signale pas avant une vingtaine de minutes qu'il est plein. Mangez donc en conscience et lentement. Prenez le temps de savourer votre nourriture.

Les nouveaux repas de pâtes complets Modifast.

Goûte dès maintenant les nouveaux repas de pâtes végétariens aux saveurs de style bolognaise et de champignons.

Modifast Pasta apporte de la variété dans ta gestion du poids et t'accompagne sur le chemin de ton poids de forme.

Fais confiance au n° 1 des pharmacies & drogueries.

- ✓ Un concept simple de gestion du poids
- ✓ Bon goût
- ✓ Des produits développés scientifiquement





LES LARMES DES DIEUX

Il fut un temps où l'encens était aussi précieux que l'or. Depuis une cinquantaine d'années, cette résine balsamique quasiment dépourvue d'effets indésirables fait l'objet de nombreuses recherches pour le traitement de diverses maladies.

Jürg Lendenmann

Il existe une vingtaine d'espèces d'arbres à encens. D'apparence insignifiante, ils poussent en terrain aride, notamment en Afrique (Somalie, Éthiopie, Érythrée, Soudan), dans la péninsule arabique (Oman, Yémen) et en Inde, et font partie de la famille des *Boswellia*. Le liquide tant convoité, visqueux et laiteux, se trouve dans l'écorce de la plante. Il suinte quand on incise les branches et le tronc et se fige en petites gouttes sous l'effet de la chaleur. Si l'on répète ces incisions, on obtient une gomme-résine de qualité toujours plus élevée et des gouttes plus grosses, qui peuvent faire jusqu'à trois centimètres de diamètre. Les plus précieuses ont été surnommées «les larmes des dieux» et valaient leur pesant d'or. Même si les résines des différentes espèces de *Boswellia* se différencient par leur composition, lorsqu'on les brûle, elles produisent toutes une fumée citronnée ou sucrée caractéristique. On y a identifié jusqu'ici environ 90 substances.

Toujours prisé aujourd'hui

La résine de l'arbre à encens a fait pendant longtemps l'objet d'un commerce soutenu et voyageait, via la route de l'encens, du sud de l'Arabie et de Socotra – une île appartenant au Yémen au large de la corne de l'Afrique – jusqu'en Mésopotamie et en Égypte et dans de nombreuses parties du monde.

Le rendement est d'environ un kilogramme de résine par arbre à raison de deux récoltes par an. Il s'agit aujourd'hui encore d'une marchandise très prisée, c'est pourquoi les arbres qui donnent

Selon une légende, Adam aurait reçu la permission d'emporter une plante à encens lorsqu'il fut chassé du paradis terrestre.

L'encens véritable (*Boswellia sacra*) sont surexploités dans leur région d'origine, le sud de l'Arabie, et menacés de disparition.

Salai guggal et oliban

En Inde, la résine issue du *Boswellia serrata* est appelée Salai guggal. Elle fait partie depuis de nombreux siècles de la pharmacopée ayurvédique, la médecine traditionnelle indienne, et est décrite dans ses trois ouvrages principaux. Dans l'Ayurveda, l'encens est utilisé pour un grand nombre de maladies et particulièrement prisé pour ses propriétés antirhumatismales. En médecine traditionnelle chinoise, l'encens est indiqué pour traiter l'œdème et soulager la douleur dans les maladies inflammatoires. En Occident aussi, l'encens a été utilisé dans les indications médicales les plus diverses. L'encens est déjà évoqué dans le papyrus d'Ebers, le plus ancien et le plus important des traités de médecine de l'Égypte ancienne, vieux de plus de 3500 ans. Les

Un pouvoir symbolique

Depuis l'Antiquité, l'encens à brûler occupe une place importante dans de nombreux cultes. On pensait initialement que la fumée était une persistance des dieux et des esprits. Dans le culte sacrificiel des Romains, il symbolisait l'offrande. Dans diverses cultures, la fumée de l'encens sert encore à vénérer les puissances supérieures.

L'encens est utilisé depuis cinq cents ans dans la liturgie chrétienne comme symbole de la présence de Dieu. Mais l'encens est aussi brûlé lors de nombreuses fêtes laïques et lors des inhumations.

De même, la résine de la myrrhe – le troisième présent des Rois mages à côté de l'or et de l'encens – n'est pas seulement brûlée mais aussi utilisée comme remède et son intérêt comme médicament pour l'intestin est actuellement étudié.

Égyptiens l'utilisaient dans leurs pommades d'embaumement, pour traiter une multitude de maladies, mais aussi comme sortilège amoureux.

Des médecins grecs comme Hippocrate, Dioscoride et Galien faisaient appel à l'encens indien, l'oliban, pour traiter des maladies comme les rhumatismes, les ulcères, le psoriasis et les inflammations. En médecine traditionnelle orientale, l'oliban était aussi utilisé pour stimuler le bien-être.

Au Moyen-Âge, on le retrouve dans les écrits d'Hildegarde de Bingen (1089–1179) et de Paracelse (1493–1541).

Quand, au XX^e siècle, on a réussi à fabriquer des médicaments comme les antibiotiques et la cortisone, les vertus curatives de l'encens sont tombées dans l'oubli. L'encens, apparu en 1871 dans la Pharmacopée allemande, en a disparu en 1941.

Un regain d'intérêt en Occident

Compte tenu des effets indésirables de nombreux médicaments modernes, on s'est souvenu de l'encens, qui n'en a quasiment pas. Depuis cinquante ans, ce remède d'autrefois fait l'objet de nouvelles recherches. *Olibanum indicum* est inscrit depuis 2008 dans la Pharmacopée européenne. Parmi ses plus de deux cents composants identifiés, les acides boswelliques semblent les plus intéressants sur le plan thérapeutique.

L'encens est également présent dans divers produits cosmétiques, préparations homéopathiques et compléments alimentaires.

Les expériences menées sur des cultures cellulaires et chez les rongeurs ont mis en évidence leurs propriétés anti-inflammatoires, anti-oxydantes, antalgiques, inhibitrices de la croissance tumorale, stimulantes sur les performances cérébrales et immunomodulatrices. Les études portant sur différentes préparations d'encens semblent indiquer une efficacité dans la polyarthrite rhumatoïde et l'arthrose, la maladie de Crohn, le syndrome de l'intestin irritable et bien d'autres maladies, souligne le Prof. Dr Sigrun Chrubasik-Hausmann.

L'encens est également présent dans divers produits cosmétiques, préparations homéopathiques et compléments alimentaires.

L'OMS recommande jusqu'à 3 g de résine ou 1050 mg d'extrait par jour en trois prises distinctes. La prise doit se faire pendant ou peu après les repas pour favoriser le passage des substances actives dans la circulation.

En Suisse, le médicament ayurvédique à base d'encens appelé H 15 est uniquement autorisé dans le canton d'Appenzell Rhodes-Extérieures. De nombreuses résines sont toutefois disponibles dans le commerce comme encens à brûler. On le trouve aussi dans différents compléments alimentaires et spécialités maison des pharmacies.

Homéopathie d'OMIDA.

Pharmacie homéopathique incluant 32 remèdes unitaires

Disponible dans votre **pharmacie** ou **droguerie**.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur l'emballage.

Omidia AG, Küssnacht am Rigi

«UN MÉTIER VARIÉ, PASSIONNANT ET AUX MULTIPLES FACETTES»

Dans une pharmacie, les assistantes et assistants en pharmacie sont aussi indispensables que les pharmaciennes et pharmaciens. Afin de répondre à l'importance croissante du conseil et au développement de nouvelles prestations officinales, le plan de formation de l'apprentissage de trois ans menant au certificat fédéral de capacité (CFC) a été revu et est entré en vigueur en 2022.

Yves Zenger, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Avec le nouveau rôle des pharmacies dans les soins de premier recours, le rôle et la fonction de l'assistant(e) en pharmacie sont plus que jamais essentiels. C'est la raison pour laquelle le plan de formation menant au CFC a été adapté aux nouvelles exigences. Entretien avec Olivia Jordi-Halter, cheffe de projet pour la formation professionnelle initiale à la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse.

Pourquoi des jeunes de 16 ans finissant leur scolarité obligatoire devraient-ils apprendre ce métier?

Olivia Jordi-Halter: les quelque 1800 pharmacies du pays sont des piliers importants des soins médicaux de base. Les équipes officinales conseillent la population, assument une fonction de triage importante, participent activement à la prévention des maladies et accompagnent les personnes atteintes de maladies chroniques. Elles fournissent diverses prestations, effectuent des vaccinations, trouvent des solutions en cas de rupture d'approvisionnement et contribuent à la sécurité de l'approvisionnement. Le travail en pharmacie est varié, passionnant et présente de multiples facettes. Les assistantes et assistants en pharmacie jouent un rôle déterminant dans l'entreprise.



Quelles tâches sont dévolues aux assistantes et assistants en pharmacies?

Les assistantes et assistants en pharmacie sont habilités à remplir nombre de tâches de façon autonome. Ils reçoivent la clientèle et collectent les informations qui déterminent les conseils à donner par la suite. D'ailleurs, ils prodiguent des conseils sous leur propre responsabilité, recommandent les produits d'automédication appropriés et exécutent les ordonnances sous la responsabilité de la pharmacienne ou du pharmacien, qu'ils sollicitent au besoin. L'évaluation de l'état de santé ainsi que l'organisation et la collecte des paramètres diagnostiques selon les directives font partie intégrante du métier. Garantissant un déroulement fluide du quotidien professionnel, les assistantes et assistants en pharmacie participent à la gestion des stocks de médicaments, d'articles d'hygiène et de soins et de moyens auxiliaires (bas de contention, lecteur de glycémie, aide à la marche, etc.), au traitement correct de la facturation aux caisses-maladie ainsi qu'à la gestion des moyens de communication et des dossiers de la clientèle. Toutes ces tâches sont accomplies dans le respect des dispositions légales, des recommandations en vigueur et des normes de l'entreprise, notamment en matière de protection des données et de secret professionnel.



Olivia Jordi-Halter,
cheffe de projet pour la formation professionnelle initiale
à la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse.

Quels critères (formation, compétences) les personnes intéressées doivent-elles remplir?

Les domaines de compétence des assistantes et assistants en pharmacie sont nombreux: pharmacie, médecine, promotion de la santé, prévention, sciences naturelles et service à la clientèle. La profession implique un intérêt marqué pour les sciences naturelles. Il faut aussi une bonne mémoire, qui permet de retenir les informations obtenues pendant un entretien de conseil et d'en



Campagne de promotion de la relève

Pour les prochaines années, la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse a fait de la promotion de la relève un de ses projets clés et entend remédier à la pénurie de main-d'œuvre qualifiée grâce à diverses mesures. Ses objectifs sont de pourvoir les places d'apprentissage et de maintenir dans les pharmacies les assistantes et assistants en pharmacie dûment formés. Une campagne pluriannuelle entend donc montrer que les professions de pharmacien(ne) et d'assistant(e) en pharmacie sont des métiers variés, offrant des perspectives d'évolution et de multiples débouchés. Son slogan: «Choose your impact – Trouve tes points forts, ton énergie, ton impact, tes possibilités de changer les choses». Vous trouverez plus d'informations sur le nouveau site Internet choose-your-impact.ch.

tenir compte ensuite pour recommander des médicaments ou des plantes médicinales parmi les nombreuses substances vendues en pharmacie. Il faut faire preuve d'un sens des responsabilités accru ainsi que d'excellentes compétences sociales afin de composer avec une clientèle hétérogène. Bien entendu, il faut être disposé(e) à travailler pendant les heures d'ouverture courantes. D'autres qualités importantes sont la flexibilité, la fiabilité, la minutie et une bonne organisation. Chaque jour est différent. Chaque personne qui pénètre dans la pharmacie est différente. Le personnel est souvent interrompu dans ses tâches, navigant entre le bureau et le comptoir. Le rythme est surtout donné par la clientèle, la patientèle.

En quoi la formation et le quotidien professionnel ont-ils changé?

On n'a pas réinventé la profession, mais elle a évolué. Globalement, les compétences clés telles que le conseil, la gestion des marchandises ainsi que la remise de produits d'automédication et de médicaments soumis à ordonnance sous la responsabilité du/de la pharmacien(ne) restent les mêmes. En revanche, l'ensemble des contenus a été actualisé, modernisé et adapté au modèle pédagogique actuel. Ont également été pris en compte la transformation numérique et le fait que la politique a octroyé plus de compétences aux pharmaciennes et pharmaciens. Le nouveau plan de formation contient des objectifs évaluateurs relatifs à toutes sortes de prestations offertes dans les pharmacies suisses. Enfin, le matériel de formation peut être utilisé en ligne.

Comment se déroulent l'apprentissage et l'examen final?

D'une durée de trois ans, la formation est considérée de niveau secondaire 2, soit la formation professionnelle initiale, dans le système de formation suisse. Elle se déroule dans trois lieux de formation: l'entreprise, les cours interentreprises et l'école professionnelle. Les contenus sont coordonnés entre ces différents lieux. Ainsi, la théorie est continuellement mise en pratique. La coopération entre les lieux de formation a toujours été prise en considération lors de l'élaboration de la formation. En fin de troisième année, soit du sixième semestre de formation, les candidates et candidats passent l'examen final: la procédure de qualification. Celle-ci consiste en une épreuve écrite sur les connaissances professionnelles, un examen pratique dans l'entreprise formatrice, une partie relative à la culture générale ainsi que des notes d'expérience. Les personnes qui réussissent obtiennent leur certificat fédéral de capacité (CFC).

Quelles sont les perspectives de travail et possibilités de formation continue des assistantes et assistants en pharmacie?

Ces professionnels peuvent suivre des cours pour obtenir des responsabilités supplémentaires dans certains domaines et tâches, comme la vaccination dans les pharmacies qui la pratiquent. Après quelques années d'expérience professionnelle, ils ont la possibilité de suivre une formation continue d'assistant(e) de gestion en pharmacie avec brevet fédéral. Celle-ci leur permet de participer entre autres à la gestion des collaborateurs, à la comptabilité, au marketing, à la facturation ainsi qu'à la correspondance avec les différentes institutions du système de santé. D'autres formations continues sont également envisageables, notamment dans les domaines du conseil en nutrition, de la dermatologie ou du marketing.

Prise de position de l'Association suisse des assistantes et assistants en pharmacie (ASAP)

Nous saluons la revalorisation tant attendue de la formation professionnelle initiale d'assistant(e) en pharmacie CFC.

Les fluctuations de personnel prennent une ampleur inquiétante, qu'il s'agit de réduire. L'intégration de nouvelles compétences à la formation initiale, qui améliore par ailleurs l'offre de prestations des pharmacies, permet de faire une avancée cruciale dans la bonne direction. Ainsi, la revalorisation du métier est essentielle afin de maintenir les jeunes diplômé(e)s dans la profession. Néanmoins, nous continuons de souligner que l'acquisition de nouvelles compétences par le personnel officinal devrait être valorisée par les directions des pharmacies et compensée par des conditions-cadres modernes ainsi que par des possibilités d'avancement reconnues. Grâce au nouveau projet de promotion de la relève «Choose Your Impact» de pharmaSuisse, les pharmaciennes et pharmaciens sont sur la bonne voie. Nous nous réjouissons d'intégrer le groupe de travail correspondant.

Notre profil professionnel doit être renforcé et le personnel médical motivé afin que les pharmacies continuent de remplir leurs fonctions dans les soins médicaux de base. Par conséquent, nous souhaitons poursuivre les échanges critiques et constructifs sur un pied d'égalité avec les sociétés de pharmaciens pour montrer aux assistantes et assistants en pharmacie que leur travail est valorisé et pris au sérieux.

prosipa.ch

La Suisse forme-t-elle assez d'assistantes et assistants en pharmacie ou fait-elle face à une pénurie de main-d'œuvre qualifiée, comme dans presque tous les métiers de la santé?

De manière générale, le nombre de contrats d'apprentissage est relativement stable, même après ces années de pandémie. Cependant, comme dans d'autres branches et en particulier dans celle de la santé, certaines personnes renoncent en cours d'apprentissage ou changent d'orientation après le diplôme, optant par exemple pour une maturité professionnelle ou une autre formation.

Comment l'expliquer?

Les raisons sont diverses. Lors de sondages, les salaires plutôt bas sont souvent évoqués. Les horaires d'ouverture, donc de travail en pharmacie, aussi le samedi et parfois même le dimanche, sont contraignants pour le personnel. Avec la pandémie, la vie est devenue plus stressante et, en parallèle, les clients sont de plus en plus exigeants. Nous devons trouver des solutions pour revaloriser ce métier passionnant.

◀

Je suis le tam-tam du cœur

Tu as déjà monté les escaliers à toute allure ou peut-être déjà eu la peur de ta vie? Je suis sûr que ton cœur a alors commencé à battre à tout rompre. Mais as-tu déjà réalisé que ton moteur interne bat pour toi tout le reste du temps, presque sans se faire remarquer?

Oui, je sais que nous ne pourrions pas vivre sans les battements de notre cœur mais je ne suis pas sûr(e) de vraiment bien comprendre ta fonction dans mon corps.

Le tam-tam du cœur: je te suis absolument indispensable car je suis responsable de la circulation sanguine. D'ailleurs, j'ai commencé à battre alors que tu n'avais que cinq semaines environ dans le ventre de ta maman.

Désolé(e) mais je ne suis pas beaucoup plus renseigné(e)...

OK, fais bien attention: tu sais peut-être que l'ensemble de ton corps est parcouru par tout un réseau de vaisseaux sanguins. Dans ces vaisseaux se trouve le sang qui transporte des substances indispensables à la vie comme l'oxygène, les anticorps, les nutriments, ainsi que les vitamines et les minéraux. Pour que toutes ces substances arrivent là où tu en as besoin, je dois m'assurer que ton sang parcourt tout ton corps en un flux continu.

Et comment fais-tu ça?

Tu peux te représenter ton cœur un peu comme une bombe à eau avec deux ouvertures. La première te permet de faire rentrer l'eau. La deuxième reste fermée. Puis tu fermes la première ouverture, tu places tes mains autour de la bombe à eau archipleine, tu ouvres la deuxième ouverture et tu presses de toutes tes forces sur le ballon jusqu'à ce qu'il soit de nouveau vide. De la même façon, j'attends que ton cœur se remplisse du sang qui vient des poumons en restant parfaitement relax. Puis, je me contracte et je pompe d'un coup tout mon contenu dans ton corps. J'attends ensuite de nouveau en toute décontraction que ton cœur se remplisse avant de me contracter une nouvelle fois. Relâcher, presser, relâcher, presser... Chaque pression correspond aux battements que tu peux entendre.

Comment sais-tu que tu fais tout bien comme il faut?

J'ai des ordres stricts! Il y a un signe qui ne trompe pas et qu'il est important de contrôler, surtout en vieillissant: c'est la tension artérielle. Elle indique la force,

ou la pression si tu veux, avec laquelle je pompe, car chaque battement de cœur déclenche une onde de choc dans les vaisseaux sanguins. Si la tension est trop basse, la personne se sent fatiguée et a vite la tête qui tourne. Si en revanche elle est trop élevée, cela peut abîmer le cœur et parfois même entraîner un infarctus ou une attaque cérébrale qui peuvent mettre la vie en danger.

Que puis-je faire pour éviter d'en arriver là?

Bouge régulièrement tout au long de ta vie, mange sainement, évite d'être en surpoids et ne fume pas. C'est comme ça que tu peux m'aider à rester en bonne santé.

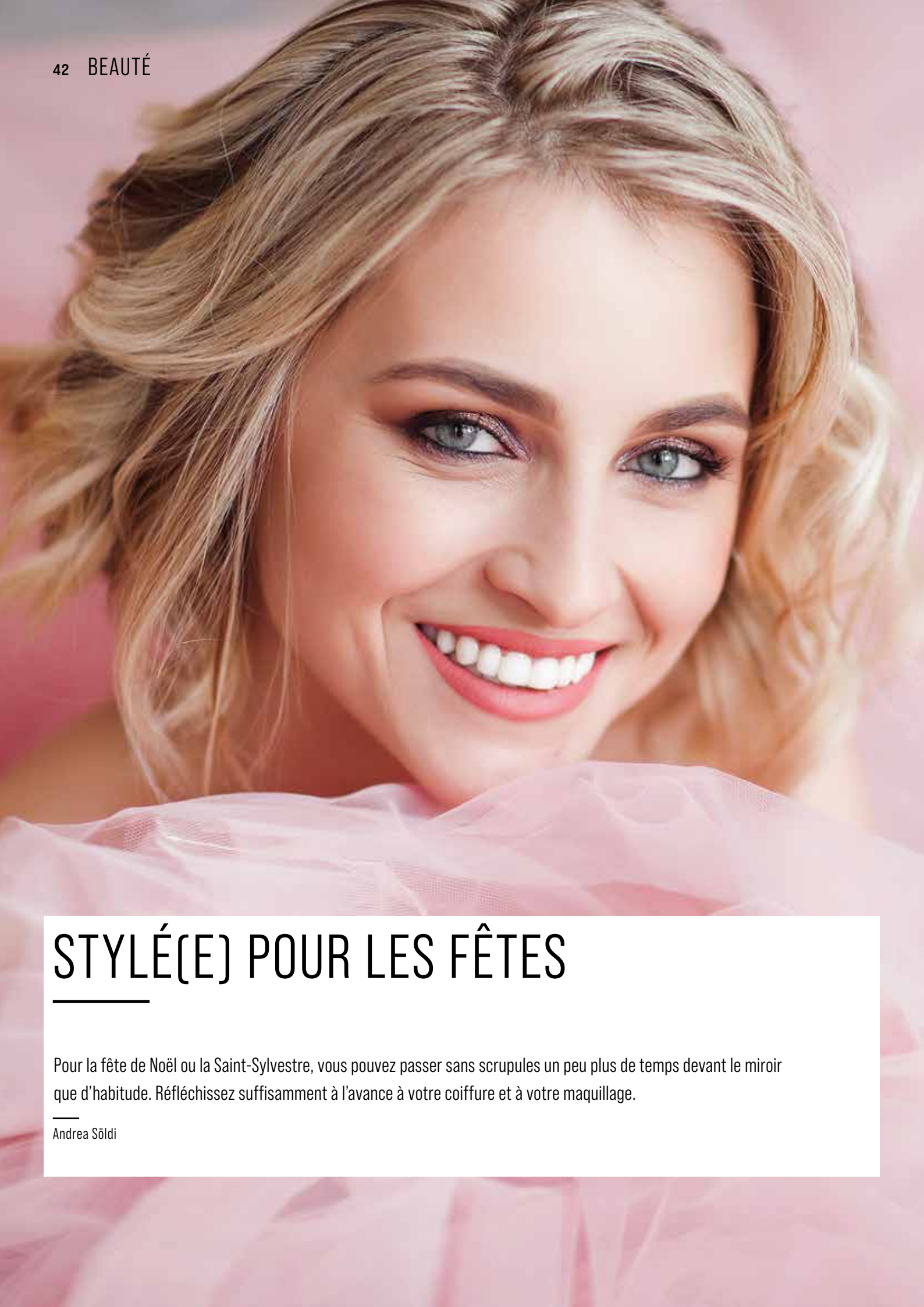
Irene Strauss, pharmacienne



Fiche d'identité du tam-tam du cœur

- Tu ne peux pas te passer de moi. Je commence à battre dans ton corps alors que tu ne mesures encore que 6 centimètres dans le ventre de ta mère.
- Au repos, je pompe plus de cinq litres par minute dans l'ensemble du corps d'un adulte. Pendant un effort, je peux même en pomper cinq fois plus.
- J'aime les graines de tournesol, les amandes, les noix, les flocons d'avoine et le riz complet. Le magnésium contenu dans ces aliments est important pour que je reste performant et que je continue à battre en rythme.





STYLÉ(E) POUR LES FÊTES

Pour la fête de Noël ou la Saint-Sylvestre, vous pouvez passer sans scrupules un peu plus de temps devant le miroir que d'habitude. Réfléchissez suffisamment à l'avance à votre coiffure et à votre maquillage.

Andrea Söldi

Quand le vent souffle dehors, nous cachons nos cheveux sous un bonnet bien chaud. En automne et en hiver, les conditions climatiques mettent la peau et les cheveux à rude épreuve: dehors, il fait froid et humide alors qu'à l'intérieur, l'air est souvent très sec. Raison de plus pour se faire plaisir pour les fêtes de fin d'année: une coiffure qui sort de l'ordinaire, une nouvelle parure pour les cheveux ou un maquillage étudié apporteront un peu de glamour lors de ces journées sombres et courtes.

Si vous avez les cheveux lisses, vous aurez peut-être envie de changer et de surprendre votre entourage avec des ondulations pour Noël ou le réveillon du Nouvel an. Rien de plus facile avec quelques bandes d'aluminium: enroulez dessus une à une les mèches de cheveux humides de la pointe jusqu'à la racine puis laissez-les sécher. Vous pouvez aussi vous faire assez facilement une coiffure raffinée avec quelques pinces à cheveux plus ou moins grandes. Les tresses réalisées avec art sont également de nouveau très tendance. Vous trouverez en outre dans le commerce un large choix de nœuds, bandeaux, perles, serre-têtes, barrettes et autres accessoires pour cheveux.

*Une coiffure qui sort de l'ordinaire,
une nouvelle parure pour les cheveux
ou un maquillage étudié apporteront
un peu de glamour lors de ces journées
sombres et courtes.*

Donner du volume ou apprivoiser ses boucles

Avant la coiffure proprement dite, vos cheveux ont naturellement besoin de soins attentionnés. Choisissez pour cela un shampoing adapté à votre type de cheveux. Si votre cuir chevelu regraisse vite et si vous avez plutôt les cheveux fins, tournez-vous vers des produits à base de varech vésiculeux ou d'extrait de cédrat ou d'ortie, qui réduisent la sécrétion de sébum. Pour les cheveux fins et mous, les shampoings volumateurs apportent du gonflant. Il existe désormais une large gamme de produits de ce type à base d'extrait de mauve, d'agrumes, de baies de goji, de bière ou de rhassoul. Mais attention, comme l'a montré un test récent de K-Tipp, beaucoup de ces produits irritent le cuir chevelu ou peuvent provoquer des allergies. On y a en plus trouvé des ingrédients nocifs pour les organismes aquatiques. Les shampoings avec des parfums doux ou sans parfum, notamment ceux qui portent un label «cosmétique naturel», sont plus respectueux de l'environnement et du cuir chevelu. Pour une meilleure tenue, finissez par une bonne cire pour cheveux.

Si la nature vous a doté(e) d'une chevelure abondante ou de boucles folles, vous aurez plutôt besoin d'un shampoing hydratant. Mettez aussi sur un soin après-shampoing pour nourrir les cheveux et faciliter le démêlage. Après le shampoing, enroulez un turban sur votre tête ou laissez vos cheveux sécher à l'air libre. Oubliez par contre l'air chaud du sèche-cheveux. Si vos cheveux sont secs et abîmés, un traitement à l'huile de coco est tout indiqué: massez-en une cuillère à soupe sur vos cheveux et laissez agir quelques minutes ou toute la nuit, puis rincez-les.

Pour un regard plein de mystère

Vous pouvez vous permettre une coiffure et un maquillage un peu plus extravagants pour franchir le cap de la nouvelle année. Peut-être osez-vous un rouge à lèvres éclatant? Un vernis spécial ou une ombre à paupières aux reflets dorés ou argentés?

C'est le moment ou jamais pour les «smokey eyes», un maquillage qui consiste à souligner les yeux avec une couleur sombre qui contraste avec le blanc de l'œil et l'iris. Plus on s'éloigne de l'œil, plus on utilise des couleurs claires. Chaque ton est légèrement estompé pour un effet fondu. Le bord de la paupière peut être souligné avec de l'eyeliner ou du khôl, qu'on complètera avec une bonne touche de mascara. Avant l'ombre à paupières, n'oubliez pas d'appliquer une fine couche de base pour les yeux qui permettra à votre maquillage de tenir plus longtemps.

Veillez toutefois toujours à choisir des produits de grande qualité et bien tolérés par la peau.

Soins bien-être pour le visage

La peau de notre visage mérite elle aussi toute notre attention pendant cette période. Les masques ont un effet bienfaisant et rafraîchissant. Ils hydratent, nettoient les pores et revitalisent la peau. Profitez du temps d'action du produit pour vous offrir quelques minutes de détente. Les gommages, de leur côté, contribuent à affiner le grain de peau et à la purifier. Certains ont une action mécanique – en décollant les cellules à l'aide de minuscules petits grains rêches – et d'autres une action chimique grâce à leurs acides doux. Le choix de la méthode doit être adapté au type de peau. Le personnel de la pharmacie est là pour vous conseiller.

N'ayez pas peur des couleurs

Avant d'ouvrir votre coffret de maquillage, préparez la peau de votre visage. Après l'avoir nettoyée, appliquez une crème de jour soignante et effacez les éventuels défauts à l'aide d'un «primer» (base de maquillage). Un correcteur vous permettra de masquer boutons et rougeurs. Vous pouvez ensuite couvrir légèrement votre peau avec un fond de teint à répartir en douceur avec un gros pinceau. L'important est de choisir une couleur adaptée à votre carnation naturelle. Une poudre évitera que les zones plus grasses ne brillent. Un fard à joues discret ou un highlighter (illuminateur) permettra de souligner certaines parties du visage. Puis viennent seulement l'eyeliner, le mascara, l'ombre à paupières et le rouge à lèvres. Avant d'aller au lit, il est essentiel de nettoyer soigneusement la peau du visage avec un produit doux qui élimine le maquillage, l'excès de sébum et la saleté. Une crème de nuit nourrissante soutiendra la régénération cutanée pendant le sommeil.



Pour prévenir les **caries**, les espaces interdentaires doivent être nettoyés minutieusement une fois par jour à l'aide de brossettes spéciales ou de fil dentaire. Car c'est surtout dans ces espaces, difficilement accessibles avec une brosse à dents ordinaire, que s'accumulent les dépôts qui peuvent provoquer des caries.



Quand on **skie**, un frottement entre le ski et la neige a lieu. Ce frottement produit de la chaleur, qui fait fondre la neige sous le/la skieur/euse et crée ainsi une fine couche d'eau sur laquelle il/elle glisse. On skie donc plus précisément sur de l'eau...



Quelle est la **tension** d'un **éclair**?

Des chercheurs ont établi que la tension présente dans les nuages d'un orage peut atteindre 100 millions de volts. À titre de comparaison, dans la plupart des pays européens, la tension du réseau est comprise entre 220 et 230 volts.

Les **neurones** sont des cellules excitables par un courant électrique – on parle aussi de cellules nerveuses. À l'aide de signaux chimiques et électriques, ces cellules transmettent les stimuli environnementaux jusqu'au cerveau, qui traite ces informations et déclenche une réaction.



Un kilo de **succédané de viande à base d'insectes** ne produit que trois kilos de gaz à effet de serre. La haute teneur en protéines des insectes est équivalente à celle des animaux d'élevage conventionnels mais leur production exige moins d'eau et moins de surface – jusqu'à 50 % de moins que le poulet par exemple.

Qu'est-ce qu'un **pescétarien** ou pesco-végétarien? Les adeptes du pescétarisme ou pesco-végétarisme renoncent à consommer la viande des animaux homéothermes (à sang chaud) comme le bœuf, le porc, le mouton ou la volaille. Le poisson – «piscis» en latin – et les fruits de mer en revanche figurent au menu.



Plus de 70 % de la **surface de la Terre** est recouverte d'**eau**. La quasi-totalité de l'eau terrestre se trouve dans les mers et les océans. Ainsi, 97 % des ressources d'eau mondiales sont de l'eau salée – c'est-à-dire non potable.



Comment participer?

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

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

Date limite d'envoi: 31 décembre 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 huit kits de Friction à l'arnica 250 ml et d'Alcool à friction au pin de montagne 250 ml dans un coffret cadeau d'une valeur de CHF 15.- chacun.

Usine où l'on travaille la houille	Compréhension soudaine (angl.)	Passée sous silence	Radon	Qui ne doit pas être acquise	Mot capricieux	Envoyé papal	En hiver, il empêche de glisser	Quatrième roi d'Israël	Réduit à rien	Canton de Neuchâtel
12						Porté pour la première fois				Détérioration
Aéroport de Genève	Orthodoxie musulmane					Petits fruits	Aluminium		Chant allemand	Mot latin signifiant de même
			Petit navire à un mât		Valais francophone (2m.)			10		
D'une grande finesse	Opposé du zénith	Assemblée législative		11			Préfixe mis pour deux	Pas convenable	6	
Aspiré par le nez		8			Mis sur la balance	Déesse de la Terre				
	2		Huile parfumée tahitienne	Perdre la vie				Le dixième de l'Eglise	7	
Ravi, bienheureux	Apprécier la nourriture	Ouvrages portuaires								
Médicament liquide				5	Se dit d'un vin rouge léger	Capteur électronique				
		Songeur, préoccupé	Circonstance particulière							
Département français (83)	Engin de lavage					9				
Qui sait se faire respecter			Couche de neige permanente		Fleuve irlandais					
Sommet fribourgeois (2m.)	Ouvrage de poésie en vers	Récusés		3						
				1						
Échange de données informatisé			Le premier est n'importe qui							
Renvoyer l'image										

Solution

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

La solution aux mots fléchés de l'édition de novembre était:

PREVENTION

UNTERWEGER

FRICITION À L'ARNICA

AVEC DE L'EXTRAIT D'ARNICA PUR

RAFRAÎCHIT ET TONIFIE

ASSOULPIT ET DÉTEND

AVEC 60 % D'ALCOOL ET DU MENTHOL

DISPONIBLE DANS VOTRE PHARMACIE, DROGUERIE OU EN LIGNE

Bouteille en 100% de PET recyclé

Unterweger Lait à l'arnica 250 ml : Pharmacode 1361504

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

Burgerstein Vitamine D3 en spray – végétane



Burgerstein Vitamine D3 800 UI est une préparation végétane en spray avec 800 UI de vitamine D par dosage sous sa forme endogène (cholécalférol, D₃), et non sous forme de vitamine D₂ d'origine végétale, beaucoup moins bien assimilée par l'organisme. Sans alcool, elle convient également aux enfants. La vitamine D₃ contribue à un système immunitaire normal ainsi qu'au maintien d'une fonction musculaire et osseuse normale.

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

DesilioX: une protection douce et fiable pour vos mains



DesilioX est un désinfectant à la fois puissant et prenant soin de vos mains, avec un agréable parfum d'agrumes. Il agit contre les bactéries et les virus, tels que le coronavirus ou le virus du rhume, ainsi que contre les champignons. Sous forme de gel ou de spray pratique pour les déplacements, ce désinfectant doux pour la peau s'applique facilement et se répartit bien sur la peau. Grâce à la glycérine, DesilioX laisse un film protecteur sur les mains et contribue à préserver les défenses naturelles de la peau. DesilioX – pour une sensation agréable sur la peau et une protection fiable.

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

Axapharm AG
6340 Baar
axapharm.ch

En forme tout au long de l'hiver



Vous êtes à la recherche d'un complément alimentaire naturel pour soutenir vos défenses immunitaires? Le Fortifiant Strath® à la vitamine D naturelle favorise un fonctionnement normal du système immunitaire. Le fortifiant est basé sur la levure végétale Strath éprouvée, qui contient 61 micronutriments et a également convaincu le snowboarder professionnel Pat Burgener.

Produit suisse, 100 % naturel, végétalien. Emballages de 250 et 500 ml.

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

Bio-Strath AG
8008 Zurich
bio-strath.com

Vicks MediNait – le sirop contre le refroidissement pour un sommeil réparateur



Le sirop Vicks MediNait soulage les symptômes liés aux refroidissements tels que la toux sèche, les maux de gorge, le rhume, le mal de tête, la fièvre et les courbatures durant la nuit, favorisant ainsi un sommeil réparateur.

Contient de l'alcool.

Ne convient pas aux enfants et adolescents de moins de 18 ans.

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Procter & Gamble International Operations SA

Verfora SA
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

Veroval® 2 en 1 thermomètre à infrarouge



Le thermomètre qui te laisse le choix

Pour une mesure rapide et facile à l'oreille ou au front. Le thermomètre digital à infrarouge permet de prendre la température de manière simple et rapide tant avec la méthode auriculaire qu'avec la méthode frontale et affiche les résultats en quelques secondes.

IVF Hartmann AG
8212 Neuhausen am Rheinfall
veroval.info

Méchantus Touxus ne lâche rien



Une vilaine toux vous gâche la vie et vous fait passer des nuits blanches? Triofan® Antitussif apaise la toux sèche. Grâce à son action sur le réflexe de toux, l'irritation est soulagée. Le produit est disponible sous forme de sirop de 200 ml ou de gouttes de 30 ml dans les pharmacies et les drogueries.

- À l'arôme d'orange
- Pour les enfants dès 2 ans

Ce sont des médicaments autorisés.

Lisez la notice d'emballage.

Verfora SA
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

NOTRE RÉPONSE À VOS QUESTIONS

«Les ongles de mes deux gros orteils ont changé d'aspect dernièrement. Ils sont devenus cassants et sont beige clair sur le bord supérieur. Ça me dérange, car ce n'est pas très joli. Que faire?»

La pharmacienne: «Vous avez très probablement une mycose des ongles. Votre médecin pourra poser un diagnostic précis en prélevant un petit morceau d'ongle: la présence d'une infection fongique peut être établie clairement au microscope. Contre ce type d'infection, on utilise des «antifongiques». Ces médicaments tuent les champignons ou empêchent leur développement.

Quand, comme c'est vraisemblablement le cas chez vous, les ongles ne sont attaqués qu'en surface et partiellement, des vernis ou des teintures en vente libre peuvent aider. Il est essentiel d'agir rapidement, car si l'infection s'étend davantage et que le champignon atteint les couches plus profondes de l'ongle, il faudra alors prendre des comprimés sur ordonnance qui ne sont pas dépourvus d'effets indésirables. Dans ce cas, la substance active

parvient jusqu'à l'ongle via la circulation sanguine et s'accumule dans la matrice.

Le traitement d'une mycose des ongles exige beaucoup de patience, car la substance active doit d'abord traverser les différentes couches de l'ongle avant de déployer son effet au bon endroit. D'où toute l'importance d'être rigoureux/se et, surtout, de suivre le traitement suffisamment longtemps – jusqu'à la repousse d'un ongle sain. Les traitements externes peuvent durer entre 6 et 9 mois.»

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



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

Tirage total:

Certifié REMP 2022

Numéro:

12 – Décembre 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 13 janvier 2023.



«Des attentes en
matière de formation?
Je suis toujours là
pour mes enfants.»

Barbara Hohl. Mère de famille, esthéticienne et assistante de classe

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

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



Ça fait du bien.



Burgerstein Vitamine