

astrea pharmacie

LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

HAUT EN COULEURS

Par ailleurs:

Système immunitaire: sain et performant — 18

Psychomotricité: percevoir, sentir, penser — 22

Protection solaire: en hiver aussi! — 34

Mal de gorge?

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



GeloRevoice
vous aide!



www.gelorevoice.ch

GeloRevoice

- 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,

Haut en couleurs, le monde qui nous entoure l'est à coup sûr! Du moins pour la plupart d'entre nous. Mais certaines personnes ne distinguent pas les couleurs, notamment celles qui souffrent d'achromatopsie. Notre article phare vous donne un aperçu d'un monde tout en nuances de gris. Mais pour les personnes touchées, qui vivent avec cette maladie oculaire dès leur naissance, le gris n'est en aucun cas terne et insipide!

J'aimerais par ailleurs attirer votre attention sur un problème qui est souvent en marge de l'actualité santé. Il s'agit de la multiplication des cas de résistance aux antibiotiques, qui représente un danger toujours plus grand pour l'humanité. Si nous ne parvenons pas à maîtriser la situation, nous pourrions bientôt être dépourvus de médicaments efficaces contre certaines infections. Saviez-vous que nous pouvons tous faire quelque chose pour éviter d'en arriver là? Dans notre article page 30 et suivantes, vous saurez tout ce qu'il faut savoir sur cette «pandémie silencieuse».

Comme chaque hiver, nous accordons de nouveau une place importante aux refroidissements et à leurs nombreux désagréments. Découvrez comment vous débarrasser plus vite d'un rhume (page 7), comment réagir en cas de toux grasse (page 12) ou comment activer votre système immunitaire pour qu'il puisse vous protéger au mieux des virus omniprésents en cette saison (page 18).

Je vous souhaite de tout cœur un hiver le plus possible en bonne santé.

Cordialement,



Christiane Schittny
Rédactrice en chef et pharmacienne



SOMMAIRE

Janvier/Février 2023

SUJET PHARE

Une vie chatoyante en nuances de gris — 4

SANTÉ

Rhume: quand le nez se transforme en robinet — 7

Comment éviter la grippe cet hiver? — 9

Toux: voies respiratoires encombrées — 12

Enrouement: quand la voix nous manque — 14

Refroidissement: principaux coupables, les rhinovirus — 16

Résistance aux antibiotiques: la pandémie silencieuse — 30

TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

Système immunitaire — 18

SOINS DU CORPS

Soins de la peau: s'adapter à l'hiver — 27

Protection solaire: parés pour la neige — 34

ALIMENTATION

Curcuma: l'or indien — 24

ENFANTS

Page enfants: toujours à la bonne température — 21

Psychomotricité — 22

POLITIQUE SANITAIRE

Course d'obstacles — 33

ET AUSSI

Prix Sana: un engagement distingué — 26

Mots fléchés — 37

Conseils produits — 38

Mentions légales — 39

UNE VIE CHATOYANTE EN NUANCES DE GRIS

Le spectacle en tons pastels de l'arc-en-ciel dans un ciel orageux ou l'animation haute en couleurs du défilé du carnaval: voilà des impressions visuelles marquantes qui vont de soi pour la plupart d'entre nous. Mais comment les daltoniens vivent-ils leur particularité?

Christiane Schittny, pharmacienne



Pour commencer, il y a différents types de daltonisme! Dans le langage courant, on utilise généralement ce terme à tort pour l'incapacité pas si rare à distinguer le rouge et le vert. On estime que cette forme de déficience congénitale de perception des couleurs touche environ dix pour cent de la population. Dont environ nonante pour cent d'hommes, pour des raisons génétiques. Les personnes concernées ont du mal à différencier le rouge et le vert, car ces deux couleurs sont perçues comme différentes nuances de brun. En dehors de ce handicap, leur vision est normale.

Plus qu'une déficience de perception des couleurs

Les choses sont différentes dans le daltonisme total, qu'on appelle aussi achromatopsie en jargon médical. Il s'agit d'une maladie très rare qui ne touche qu'une personne sur cinquante mille. Les personnes touchées ne distinguent pas les couleurs mais seulement une multitude de nuances de gris entre le noir et le blanc. Cela s'explique par l'absence de cônes ou la présence de cônes non fonctionnels sur la rétine à cause d'une anomalie génétique. Cependant, les cônes ne sont pas seulement responsables de la vision des couleurs, mais aussi de la vision nette sous une lumière vive. Les personnes touchées souffrent donc aussi d'une importante restriction de l'acuité visuelle, qui atteint seulement dix pour cent environ de l'acuité visuelle normale.

Les bâtonnets, responsables de la vision dans l'obscurité et de la vision en noir et blanc, en revanche, fonctionnent normalement. Quand il fait jour, la lumière vive représente une telle sollicitation excessive qu'elle entraîne une sensibilité extrême à la lumière (photophobie). Plus la lumière est vive, plus les contours des objets paraissent flous. C'est pourquoi on parle parfois aussi de «cécité diurne». Le nystagmus, un réflexe incontrôlable qui apparaît par exemple quand l'œil essaie de fixer un point, est un autre signe caractéristique.

Vivre avec l'achromatopsie

Cornelia Wyss vit à Eschlikon avec ses trois adolescents. Elle est atteinte de daltonisme total depuis sa naissance. «La plupart des gens associe ce handicap avec une mauvaise vision des couleurs. Mais, c'est bien le moindre de mes problèmes», dit-elle. Au quotidien, le fait d'être très vite éblouie et sa mauvaise acuité visuelle sont plus difficiles à vivre. Notamment quand elle croise des gens dans la rue et ne les reconnaît pas. Comme elle ne dit pas toujours bonjour, on pense vite qu'elle est malpolie. «Malheureusement, c'est encore souvent source de malentendus. Quand je marche comme ça dans la rue, je ne reconnaîtrais pas mes propres enfants s'ils passaient à côté de moi sans rien dire!»

Des aides au quotidien

L'achromatopsie est une maladie congénitale de la rétine. Jusqu'ici, aucun traitement ni aucune opération ne permet de la guérir. Des recherches en thérapie génique sont en cours. Mais elles ne profiteront probablement qu'à de futures générations. Les personnes touchées n'ont donc pas d'autre choix que d'essayer de s'adapter au mieux à la situation.

Des lunettes à filtre barrage, qui protègent aussi de la lumière latérale, permettent de mieux se débrouiller pendant la journée. Elles réduisent l'éblouissement et améliorent les contrastes, ce qui permet de voir un peu mieux. Pour amélio-

Les daltoniens souffrent d'une importante restriction de l'acuité visuelle, qui atteint seulement dix pour cent de l'acuité visuelle normale.

Les étapes d'une vie avec l'achromatopsie

Cornelia Wyss retrace quelques-uns des événements et souvenirs qui ont marqué son enfance et sa jeunesse:

- Dès l'âge de huit semaines, mes parents ont remarqué que quelque chose clochait avec mes yeux: ils bougeaient sans cesse et je les plissais quand il y avait beaucoup de lumière.
- Ils m'ont emmenée voir plusieurs médecins mais aucun n'a trouvé ce que j'avais. Ce n'est que bien plus tard que le diagnostic a été posé.
- À l'école, ça m'a valu pas mal de problèmes, que ce soit à cause du manque d'aide des enseignants ou des moqueries de mes camarades.
- Quand j'étais petite, je pensais toujours que j'avais trois problèmes: ma mauvaise acuité visuelle, mon incapacité à distinguer les couleurs et ma photophobie. Je n'avais pas conscience que tous ces problèmes étaient liés.
- Choisir un métier a été très difficile. Beaucoup des métiers qui m'attiraient n'étaient pas envisageable avec une déficience visuelle. Personne ne m'a proposé d'alternatives.
- À 16 ans, j'ai passé un an dans une habitation protégée avec d'autres adolescents déficients visuels, en Suisse orientale. Enfin, je n'étais plus la plus faible, on ne se moquait plus de moi, on se préoccupait de mes besoins et j'ai beaucoup gagné en confiance en moi.
- À 19 ans, j'ai découvert par hasard le livre «L'île en noir et blanc» d'Oliver Sacks. Je l'ai lu d'une traite. C'était très fort: enfin je réalisais qu'il y avait d'autres personnes comme moi. C'était un sentiment indescriptible, presque comme quand on rentre chez soi après un long voyage...
- J'ai opté pour un apprentissage de deux ans pour devenir employée de ménage collectif dans une maison de repos pour personnes âgées aveugles. J'ai alors pu me rendre compte que j'étais douée pour interagir avec les autres. J'ai donc fait une deuxième formation dans l'aide aux personnes handicapées.
- En 2000, j'ai terminé avec succès cette formation à l'École spécialisée dans les métiers socio-pédagogiques de Bremgarten.

rer la vision, notamment pour lire, on peut compter sur des instruments grossissants comme les loupes ou les lunettes-loupes. Le smartphone est aussi devenu un bon allié: il permet par exemple de prendre en photo les noms de rue et de zoomer dessus pour les déchiffrer. Il existe même des appareils électroniques de reconnaissance des couleurs. «Mais les couleurs, ça ne veut rien dire pour moi», fait remarquer Cornelia Wyss, «j'ai juste appris que les pâtures sont vertes, le ciel bleu et les nuages blancs. Mais dans ma vie quotidienne, les couleurs n'ont aucune importance, même si je rate de temps en temps des promotions au magasin!»

Ni triste ni terne

Bien sûr, il n'est pas toujours facile pour une personne daltonienne de s'y retrouver dans notre monde haut en couleurs. Ne serait-ce qu'à cause de toutes les références aux couleurs que nous utilisons pour décrire beaucoup de choses: le panneau à côté de la voiture rouge, le livre bleu sur l'étagère ou l'enfant avec un manteau jaune sont des informations bien inutiles pour les personnes qui vivent avec une achromatopsie. La vision floue est en outre source de beaucoup d'incertitudes: est-ce une personne là-bas, ou juste un buisson? Quel est le numéro du bus qui arrive au coin de la rue? Qu'est-ce qui est écrit sur le tableau d'affichage?

«Mais ça ne veut pas dire que le monde qui m'entoure n'est pas beau. Moi aussi, je peux apprécier la beauté d'un arbre ou



Cornelia Wyss

d'une prairie en fleurs, ou d'un coucher de soleil», affirme Cornelia Wyss. «Ce que j'apprécie alors, ce sont les contrastes marqués!» Elle aime donc sortir, même quand il y a du soleil. Elle apprécie sa chaleur. Ni son environnement, ni sa vie ne lui semblent tristes et ternes.

Informations supplémentaires:

- Cornelia Wyss a réuni soigneusement de nombreuses informations au sujet de l'achromatopsie sur son site Internet très personnel (en allemand). Vous y trouverez aussi un forum pour les personnes touchées et leurs proches: www.farben-blinde.ch
- Le site du groupe d'entraide germanophone pour les personnes atteintes d'achromatopsie apporte de nombreuses informations médicales documentées et détaillées: www.achromatopsie.de



Nez bouché? Sinupret® extract libère.



- Dissout les mucosités visqueuses
- Décongestionne le nez bouché

Médicament phytothérapeutique en cas d'inflammations aiguës non compliquées des sinus.



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

QUAND LE NEZ SE TRANSFORME EN ROBINET

En cas de rhinite, différents remèdes maison soulagent efficacement. Mais attention, un nez encombré peut aussi cacher des maladies plus graves.

Andrea Söldi

Vous voilà soudain pris(e) d'une crise d'éternuements, vous vous mouchez sans cesse et vous vous sentez tout flagada. Votre gorge gratte ou brûle légèrement. Ce sont les signes typiques qui annoncent un refroidissement. La rhinite fait généralement partie du tableau, avec un nez encombré, qui coule sans cesse. Après quelques jours, les mucosités deviennent jaunes ou vertes. Et à cause des mouchages incessants, les ailes du nez et l'orifice des narines sont vite rouges et irritées.

Le rhume, ou rhinite aiguë pour les spécialistes, n'est pas une maladie grave mais il est extrêmement pénible. Il s'agit en fait d'une inflammation de la muqueuse nasale due à différents virus. Ces agents pathogènes profitent généralement d'une faiblesse de notre système immunitaire – par exemple à cause du stress, d'un refroidissement du corps ou d'un manque de sommeil – pour pénétrer sournoisement dans l'organisme. Parfois, des bactéries sont aussi impliquées.

Air frais et inhalations de vapeur

Personne n'a encore trouvé le remède miracle qui permettrait de faire disparaître les symptômes d'un claquement de doigts. En général, un rhume guérit spontanément en quelques jours, au maximum deux semaines. On a par contre des solutions pour renforcer les défenses du corps et soulager les symptômes. Il est bien sûr judicieux de lever le pied: dormir suffisamment, s'habiller chaudement et éviter le sport intensif. Un peu d'exercice à l'air libre, par contre, ne peut pas faire de tort et aura même tendance à vous soulager, car le nez sera généralement moins congestionné.

Pour libérer les voies respiratoires, on misera en outre sur les rinçages nasaux, qui libèrent aussi les sinus. «On peut rincer le nez avec une solution saline», recommande Katharina

Holenweg, directrice de la Rigi Atemwegsapotheke à Zurich. Pour cela, vous trouverez des douches nasales spéciales en pharmacie. Ça peut aussi faire du bien d'humecter les muqueuses avec un spray à base de sérum physiologique, explique la pharmacienne. «Ça permet d'évacuer les sécrétions et les croûtes.»

Les inhalations dégagent aussi les voies aériennes, surtout si l'on ajoute à l'eau chaude des huiles essentielles comme le menthol, la camomille ou le thym. On peut utiliser un appareil aérosol vendu en pharmacie ou, plus simplement, un bol d'eau chaude au-dessus duquel on place la tête couverte d'une serviette éponge. On inspire et on expire ensuite lentement et profondément la vapeur d'eau. Pour un meilleur sommeil, quelques gouttes de menthol ou d'une autre huile anti-refroidissement sur l'oreiller sont aussi généralement efficaces pour libérer le nez.

Attention aux sprays nasaux

Mieux vaut par contre être prudent(e) avec les sprays nasaux décongestionnants. «Ils dessèchent les muqueuses, qui deviennent alors plus sensibles aux virus responsables des refroidissements», explique Katharina Holenweg. «Leur utilisation prolongée a donc un effet indésirable: le nez est obstrué à cause du spray nasal.» Au début d'un rhume, on peut utiliser ces produits sans restrictions pour décongestionner et éviter que le mucus ne s'accumule dans les sinus. Mais cette utilisation doit être limitée à sept jours maximum, et seulement si des moyens plus doux ne suffisent pas à soulager le rhume. Ou si l'on n'arrive pas à dormir à cause de l'obstruction nasale.

Divers autres médicaments utilisés en cas de refroidissement sont également controversés. La spécialiste des voies respiratoires déconseille notamment les médicaments combinés qui combattent tous les symptômes à la fois. «Chaque

symptôme doit être traité séparément», précise-t-elle. Car ils ne sont généralement pas tous présents en même temps.

Éviter d'infecter les autres

Si vous êtes enrhumé(e), essayez de protéger votre entourage de l'infection. Les micro-organismes responsables se propagent par gouttelettes ou par contact: on les attrape quand quelqu'un tousse, quand on se serre la main ou quand on touche les poignées de porte ou d'autres objets. La règle n° 1 est donc d'avoir une bonne hygiène: se laver fréquemment les mains, désinfecter les surfaces et porter un masque dans les espaces bondés.

Virus ou pollens?

Si la rhinite ne s'améliore pas après deux semaines, ou si d'autres symptômes apparaissent, il faut demander conseil en pharmacie ou voir un médecin. Car l'infection peut s'étendre aux sinus, ce qui se manifeste par des maux de tête, une sensation de pression dans la tête, une perte d'odorat et, souvent, de la fièvre et une grande fatigue.

Une rhinite peut survenir dans le cadre de diverses maladies plus sérieuses comme la rougeole, la varicelle, la grippe, la coqueluche, la scarlatine, la diphtérie ou la tuberculose – et bien sur le Covid-19. En cas de symptômes, un test de détection du coronavirus est donc conseillé. De plus, l'obstruction et les démangeaisons nasales peuvent être des signes d'allergie. Les allergies aux pollens surviennent certes généralement plutôt

au printemps et en été mais, quand l'hiver est doux, les noisetiers peuvent commencer à fleurir dès décembre ou janvier. La rhinite peut aussi être due à d'autres allergènes présents tout au long de l'année, comme les acariens. <

Le rhume chez l'enfant

Les rhumes sont très fréquents chez les enfants. Mais ils ne sont pas toujours fans de tisanes et de rinçages nasaux. S'ils acceptent de faire des inhalations, faites attention qu'ils ne renversent pas l'eau chaude et ne se brûlent pas. Un appareil aérosol offre plus de sécurité que le bol et la serviette sur la tête. Mais même dans ce cas, ne laissez jamais un enfant en bas âge seul pendant une inhalation. Pour aider à dégager le nez, un autre remède maison éprouvé de longue date consiste à placer un sachet rempli d'oignons hachés près du lit. Si l'enfant ne peut pas encore se moucher seul, nettoyez son nez avec un mouche-bébé ou rincez-le avec du sérum physiologique.

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®



COMMENT ÉVITER LA GRIPPE CET HIVER?

La grippe est une infection saisonnière qui survient de novembre à avril. On a tendance à utiliser le terme grippe pour un ensemble de maladies, rhumes ou refroidissements, qui n'en sont pas. Enquête sur une pathologie crainte chaque hiver.

Dr. Sophie Membrez, pharmacienne

La grippe – aussi appelée influenza – est une maladie virale extrêmement contagieuse. Le virus de la grippe est contenu dans les millions de minuscules gouttelettes projetées lorsqu'une personne infectée éternue ou tousse. Ces gouttelettes se diffusent généralement sur environ un mètre avant d'atterrir sur des surfaces, où le virus peut survivre jusqu'à 24 heures.

Bien plus qu'un simple rhume

La gravité et la durée de l'épidémie grippale varient d'une année à l'autre, le virus pouvant muter. Le taux de contagion peut atteindre 10 à 20 % au sein de la population et dépasser 50 % dans les établissements collectifs comme les EMS, établissements de soins, internats, etc.

Les nourrissons, les femmes enceintes, les personnes âgées et les malades chroniques courent un risque accru de complications.

Quelques conseils pour limiter la contamination

- Renouveler régulièrement l'air de la chambre et humidifier l'atmosphère pour éviter d'assécher la muqueuse nasale, alors plus vulnérable aux infections.
- Se désinfecter ou se laver les mains régulièrement.
- Si un membre de la famille est grippé, nettoyer les surfaces (robinets, téléphone ou poignées de porte) qu'il aurait pu toucher.
- Tousser dans son coude.
- Porter un masque en cas de contamination pour protéger les autres.
- Utiliser des mouchoirs en papier et les jeter après usage.
- Consommer des fruits et légumes riches en vitamine C (kiwis, agrumes, chou, brocoli, jus d'argousier...) qui stimulent les défenses.
- S'oxygéner régulièrement (même par temps froid) et s'habiller correctement.

Sur ce schéma, qui rapporte les cas de grippe en Suisse depuis 2019, on observe le rôle important des gestes barrière pour éviter le pic de contamination grippale. Au cours des deux dernières années, on note un net infléchissement, lié à toutes les mesures prises pour limiter l'expansion du Covid-19. Celles-ci ont eu un impact très favorable sur la propagation du virus de la grippe.

Les conséquences de la grippe peuvent être sévères: symptômes respiratoires, absentéisme, risque de complications, hospitalisation et même décès. Les nourrissons, les femmes enceintes, les personnes âgées et les malades chroniques courent un risque accru de complications.

La grippe et le rhume sont des maladies respiratoires contagieuses, mais déclenchés par des virus différents. En raison de certains symptômes similaires, ces deux affections hivernales peuvent parfois être parfois confondues, à tort. Pourtant, les symptômes de la grippe sont bien plus intenses.

Un début de grippe souvent brutal

Les symptômes de la grippe peuvent frapper brutalement et durer parfois plus de 2 semaines. Un épisode de grippe suit généralement cette évolution :

Jours 1 à 3: apparition soudaine d'une fièvre, de maux de tête, de douleurs musculaires ou dans les articulations, de toux sèche, de maux de gorge et parfois d'un nez bouché.

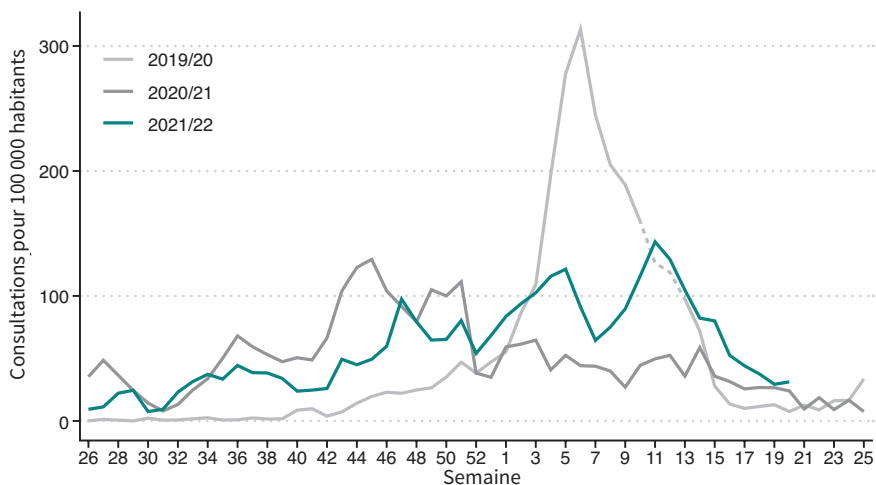
• Jour 4: la fièvre et les douleurs musculaires diminuent. La gorge est sèche et douloureuse, la toux et éventuellement un léger inconfort thoracique deviennent perceptibles. La fatigue s'installe.

• Jour 8: les symptômes diminuent progressivement. La toux et la fatigue peuvent perdurer une à deux semaines voire plus. Dans un tel cas, il est conseillé de consulter un médecin.

Dans la plupart des cas, chez une personne en bonne santé, une grippe simple guérit spontanément au bout de huit jours. Chez des personnes vulnérables ou à risque, la grippe peut être grave, et une hospitalisation nécessaire.

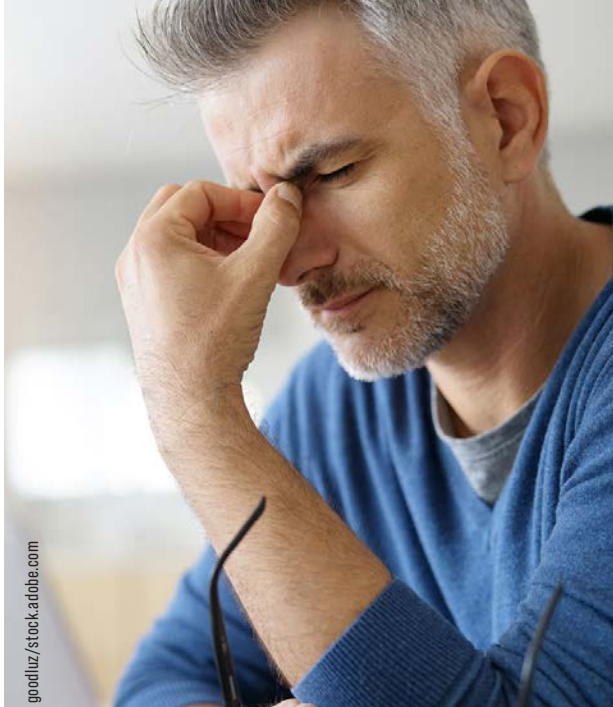
Comment soigner la grippe?

Chez les personnes qui ne présentent pas de fragilité particulière, l'organisme est capable de combattre efficacement



OFSP, état des données au: 2022-05-24

Source schéma Grippe saisonnière: rapport de situation en Suisse (admin.ch)



Il est recommandé de consulter votre médecin devant les symptômes suivants:

- Des maux de tête violents
- Une difficulté à respirer
- Une douleur thoracique
- Des vomissements sévères
- Une température supérieure à 39 °C
- Une fatigue ou une toux persistante

l'infection à condition de prendre du repos. Les conseils sont de rester au lit, boire beaucoup et traiter les symptômes avec des médicaments disponibles sans ordonnance en pharmacie:

- Les analgésiques (paracétamol, ibuprofène...) soulagent les douleurs musculaires et abaissent la fièvre.
- Les antitussifs inhibent le réflexe de la toux au niveau cérébral et se montrent utiles pour soulager les quintes de toux sèche.
- Les fluidifiants, en cas de toux grasse, aident à liquéfier le mucus pour l'expectorer plus facilement.
- Les décongestionnants en spray réduisent la congestion nasale. Utiles pour dégager le nez, ils ne doivent pas être utilisés plus de sept jours, pour préserver l'intégrité de la muqueuse nasale.
- Les décongestionnants oraux diminuent également la congestion nasale. Des spécialités «antigrippales» en vente en pharmacie, associant antalgiques, décongestionnants oraux et vitamine C, sont efficaces pour soulager les symptômes les plus gênants.



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





VOIES RESPIRATOIRES ENCOMBRÉES

La toux grasse, ou productive, est généralement un symptôme de refroidissement qui succède à la toux sèche irritative.

Rebecca Buchmann, pharmacienne

Du nez aux bronches, nos voies respiratoires sont tapissées de muqueuse. Comme son nom le laisse supposer, il s'agit d'une fine membrane qui produit du mucus et protège nos voies respiratoires. Le mucus est produit par les cellules caliciformes et emprisonne les corps étrangers comme les virus et la poussière pour les évacuer hors du corps, direction la gorge.

Important maillon de notre système de défense, la muqueuse se charge de nettoyer les voies respiratoires. En hiver, l'air sec dessèche cette muqueuse, ce qui nous rend plus sensibles aux agents pathogènes. En cas de refroidissement, notre corps produit davantage de mucus. C'est une réaction de défense. Mais ces sécrétions sont visqueuses et doivent être activement évacuées par la toux.

Les plantes mucolytiques

- En infusion ou en sirop, le thym, la réglisse ou le lierre ont des propriétés mucolytiques et expectorantes.
- Multitalent, le géranium du Cap calme l'envie de tousser, dissout les mucosités et renforce les défenses contre les virus et les bactéries.
- Les bourgeons de sapin sous forme de bonbons pour la toux apaisent la gorge et luttent contre l'inflammation des muqueuses respiratoires.

Quand faut-il se montrer prudent?

La couleur et l'aspect des expectorations (glaires) nous renseignent sur la cause de la toux. La recherche de cette cause doit bien sûr toujours être évaluée en tenant compte de tous les symptômes. Des mucosités transparentes à blanchâtres ne doivent normalement pas inquiéter et sont le signe d'une infection virale comme un rhume. Si les expectorations prennent une couleur jaune-vert, une infection bactérienne pourrait être en cause. Dans ce cas, il faut surtout être attentif/ve aux symptômes concomitants: en présence de sang dans les crachats, il faut systématiquement consulter. Ces saignements peuvent être dus à la forte irritation des muqueuses mais pourraient aussi être le signe d'une maladie plus grave. Un avis médical s'impose aussi si le mucus est de couleur brun-noir. Il n'est pas rare que cela indique la présence d'une maladie pulmonaire chronique comme la BPCO (bronchite du fumeur).

Enfin, en cas de toux productive persistante ou de symptômes concomitants comme une fièvre, des douleurs thoraciques, des douleurs à la respiration, une intense sensation de malaise ou des difficultés à respirer, il faut également voir un médecin.

Se débarrasser des mucosités

Une toux productive liée à un refroidissement n'est pas grave et disparaît généralement après quelques jours. Il est néanmoins important d'évacuer le mucus hors des bronches. Comme on l'a écrit plus haut, les microorganismes qui ont pénétré dans l'organisme y sont emprisonnés. S'ils restent dans les poumons, l'inflammation s'aggraverait, augmentant le risque d'infection secondaire par des bactéries, qui pourraient provoquer une pneumonie.

Par conséquent, si la toux est grasse, on renoncera au moins pendant la journée aux médicaments antitussifs. On misera plutôt sur des expectorants aux propriétés mucolytiques. Des substances actives comme l'acétylcystéine, l'ambroxol, la guaïfénésine et la bromhexine fluidifient les sécrétions et favorisent dès lors l'expectoration. Avec les expectorations, les agents pathogènes sont aussi évacués vers l'extérieur, donc attention au risque de contagion!

Par ailleurs, les inhalations à la vapeur d'eau ou avec un peu d'huile d'eucalyptus ou de menthe poivrée aident à fluidifier le mucus et humectent les muqueuses. D'une manière générale, on veillera à boire beaucoup pour bien hydrater les muqueuses. On trouve également diverses tisanes contre les refroidissements et pour les bronches, particulièrement bien-faisantes dans cette situation.

Un bon système immunitaire aide aussi contre les virus responsables des refroidissements. Un peu de gingembre ajouté à votre tisane contre les refroidissements renforcera vos défenses et contribuera à fluidifier les mucosités bronchiques. Un trait de jus de citron riche en vitamine C ou la célèbre échinacée (*Echinacea*) sont en outre utiles pour soutenir l'immunité.

Et maintenant, mettez-vous au lit bien au chaud, et votre refroidissement sera vite guéri! <

La toux chez l'enfant

Voici quelques conseils pour aider un jeune enfant en cas de toux productive:

- Donnez-lui beaucoup à boire pour garder les muqueuses bien humectées.
- Humidifiez l'air ambiant en plaçant des linges humides sur les radiateurs ou avec un humidificateur.
- Les enveloppements de pomme de terre sur le torse font du bien et dissolvent les mucosités.
- Un baume pectoral à base de thym et de myrte favorise l'expectoration, réchauffe et apaise.
- Surélevez le haut du corps dans le lit pour faciliter la respiration pendant le sommeil.
- Vous trouverez en pharmacie des mucolytiques adaptés aux enfants.

Faites toujours attention aux restrictions liées à l'âge avec les médicaments pour le rhume. Les huiles essentielles de camphre, de menthol, de menthe poivrée et d'eucalyptus, en particulier, sont contre-indiquées chez les enfants en bas âge. Chez les bébés et les très jeunes enfants, une toux qui dure plus d'un à deux jours doit conduire chez le médecin. Voire plus tôt selon les symptômes concomitants.

Solmuco[®] & Solmucalm[®]

Toux grasse

Moins tousser, mieux respirer.

Respirer à pleins poumons.

www.touxgrasse-ibsa.swiss

Vu à la TV





Dissout le mucus, libère les voies respiratoires.

Dissout le mucus et calme la toux.

Sirops IBSA, produits en Suisse.

- Simplement tourner, fraîchement préparé.
- Goût agréable aux fruits pour grands et petits.
- Avec un édulcorant qui préserve les dents, convient aux diabétiques.

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

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



Caring Innovation



QUAND LA VOIX NOUS MANQUE

L'enrouement accompagne souvent un refroidissement ou survient quand on a trop crié. Il ne s'agit pas toujours d'un symptôme anodin. Que faire si vous êtes touché(e)?

Andrea Söldi

Une voix rauque et éraillée est souvent considérée comme particulièrement virile, intéressante, voire chargée d'érotisme – chez les rockeurs par exemple. Chez les stars du rock, l'abus assumé de tabac n'y est souvent pas étranger. Mais chez la plupart d'entre nous, l'enrouement est un phénomène indésirable.

Il peut avoir de nombreuses causes. Elles sont généralement bénignes mais, dans certains cas rares, ce symptôme cache une maladie à prendre au sérieux. Une voix rauque, voilée et peu audible est le plus souvent due à une inflammation. Les virus responsables des refroidissements et certaines bactéries peuvent coloniser le larynx et empêcher les cordes vocales de vibrer librement. En cas de refroidissement, l'enrouement s'accompagne souvent d'une envie de tousser. Quand l'état de santé s'améliore, l'enrouement disparaît généralement spontanément en quelques jours. Vous pouvez favoriser la guérison à l'aide de pastilles pour la toux réhumectantes, d'inhalations de vapeur aux huiles essentielles et d'apports hydriques suffisants, idéalement avec des tisanes chaudes. Les plantes qui contiennent des substances mucilagineuses comme la guimauve, la mauve et le plantain lancéolé en particulier ont un effet apaisant et soignant sur les cordes vocales. Un lait chaud au miel ou un lait au fenouil avec du miel sera aussi bénéfique. Évitez en outre l'air trop sec.

Si vous vous êtes époumoné(e) au concert

Parfois, l'enrouement peut aussi être dû à une sursollicitation des cordes vocales. C'est pourquoi il touche typiquement les enseignants qui doivent dompter toute une classe d'élèves, les personnes qui parlent beaucoup comme celles qui travaillent en call center, les jeunes qui s'époumonent lors d'un concert

Une voix rauque, voilée est le plus souvent due à une inflammation.

pop ou les enfants qui ont voulu crier plus fort que tous les autres. Dans les cas extrêmes, la voix s'éteint complètement ou se limite à un chuchotement.

Cet enrouement lié à une sollicitation excessive s'explique généralement par un gonflement des muqueuses. Parfois, des nodules ou des polypes peuvent être présents sur les cordes vocales. Il s'agit de modifications bénignes, qui rentrent généralement spontanément dans l'ordre. Le mieux est de ménager sa voix et d'humecter les cordes vocales en buvant et en suçant des pastilles apaisantes. Les personnes qui parlent ou chantent beaucoup et fort et sont régulièrement enroutées peuvent apprendre des techniques pour ménager leur voix dans le cadre d'une thérapie vocale

Quand ça ne passe pas

La prudence est de mise quand l'enrouement persiste plus de deux semaines sans amélioration – surtout en l'absence de cause évidente. Il pourrait être le signe d'une broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO), d'une thyroïdite ou d'une hypothyroïdie voire, dans le pire des cas, d'un cancer du larynx. Le reflux (renvois acides) peut aussi donner un enrouement. Si les symptômes persistent, un avis médical s'impose.



VICKS VAPORUB

à frictionner et à inhaler*

SOULAGE **4** SYMPTÔMES
DU REFROIDISSEMENT

1. Toux
2. Rhume
3. Maux de gorge
4. Troubles bronchiques

* Frictionner avec précaution à partir de 2 ans, inhalation dès 6 ans.



POUR UN SOMMEIL RÉPARATEUR MALGRÉ UN REFROIDISSEMENT

VICKS MEDINAÏT

Le sirop contre le refroidissement
pour la nuit

SOULAGE **6** SYMPTÔMES
DU REFROIDISSEMENT

1. Toux sèche
2. Maux de gorge
3. Rhume
4. Maux de tête
5. Fièvre
6. Courbatures

Contient de l'alcool. Ne convient pas
aux enfants et adolescents.



Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.
Procter & Gamble International Operations SA

VERFORA
POUR LA VIE



PRINCIPAUX COUPABLES: LES RHINOVIRUS

Aucune autre maladie infectieuse ne nous affecte plus souvent que le rhume.
En hiver, nous y sommes particulièrement sensibles.

Jürg Lendenmann

Avec leur système immunitaire encore immature et peu entraîné, les enfants en bas âge sont particulièrement souvent enrhumés: de dix à douze fois par an. Au fil des années, la fréquence des rhumes diminue mais les 200 rhumes en moyenne qu'une personne de 75 ans aura cumulés au cours de sa vie ont tout de même de quoi surprendre.

D'autres symptômes que la grippe

Nez qui coule, toux, maux de tête, enrouement et sensation générale de malaise, tels sont les symptômes les plus connus du banal refroidissement (souvent appelé «état grippal»). Les symptômes de la vraie grippe (due au virus *Influenza*) sont beaucoup plus sévères: fièvre d'apparition brutale supérieure à 38 °C, maux de tête, quintes de toux, difficultés respiratoires, douleurs musculaires et articulaires; chez les enfants, les symptômes principaux peuvent être des diarrhées et des douleurs abdominales.

Des champions de la survie

À ce jour, on a identifié plus de 200 virus différents impliqués dans les rhumes mais les rhinovirus sont les principaux responsables, avec environ 50 % des cas. Les personnes infectées projettent dans l'air de minuscules gouttelettes porteuses des agents pathogènes incriminés en parlant, en toussant ou en éternuant. C'est de cette façon qu'ils parviennent jusqu'aux muqueuses du nez ou des yeux d'autres personnes. Mais, plus souvent encore, les agents pathogènes se transmettent par les mains – le plus souvent indirectement, par les barres de maintien des transports publics, les caddies, les poignées de porte, etc. Les virus responsables des refroidissements peuvent

survivre jusqu'à 48 heures sur les objets. Le renforcement des mesures de protection et d'hygiène pendant la pandémie de Covid-19 – port du masque, distanciation, désinfection des surfaces – a influencé favorablement le nombre de cas de grippe et de rhumes.

Quatre fois plus fréquents en hiver

Si les rhumes sont quatre fois plus fréquents pendant la saison froide que le reste de l'année, c'est pour plusieurs raisons:

- En hiver, nous restons plus souvent dans des pièces chauffées. L'humidité relative de l'air y est plus basse, ce qui dessèche les muqueuses et les rend plus sensibles aux infections. De plus, ces pièces chaudes sont généralement trop peu aérées, ce qui augmente la concentration des micro-organismes dans l'air.
- Dans ces pièces chauffées, nous sommes davantage en contact avec d'autres personnes, ce qui favorise la transmission des virus.
- Les rayons du soleil (ultraviolets) sont plus faibles pendant cette moitié de l'année, ils tuent moins de virus et ne stimulent pas aussi efficacement le système immunitaire.
- L'air froid inspiré par le nez diminue l'irrigation de la muqueuse nasale et, par conséquent, sa capacité à se défendre.

Mieux vaut prévenir que guérir

Vous aurez plus de chances d'échapper à l'infection si votre système immunitaire n'est pas déjà affaibli – par exemple par le mauvais stress, une alimentation peu saine, un surmenage physique, des pieds froids, des vêtements pas assez chauds qui

Le bouillon de poule de grand-mère

Depuis des siècles, le bouillon de poule est utilisé comme remède maison contre les refroidissements. Le Prof. Stephen I. Rennard du Centre médical de l'Université du Nebraska (UNMC) a voulu vérifier si le bouillon de poule cuisiné d'après la recette de la grand-mère de sa femme avait une action sur les neutrophiles, les globules blancs les plus courants. Ces cellules immunitaires induisent les symptômes du rhume que l'on connaît bien, comme le gonflement des muqueuses au site d'inflammation. Le chercheur et son équipe ont montré que le bouillon garni mais aussi la viande de poulet et les légumes – oignons, carottes, patates douces, panais, chou-rave, céleri branche, persil – inhibaient la mobilité des neutrophiles et atténuaient ainsi les symptômes. Selon Rennard, le bouillon peut aussi améliorer la réhydratation et les apports en nutriments dans l'organisme, et le bien-être psychique et physique qu'il procure pourrait avoir un effet placebo. Et en plus, la soupe peut très bien se congeler.

amènent à se refroidir, les produits d'agréments nocifs, etc. Et si vous avez pris la peine de renforcer vos défenses par une alimentation saine (vitamines C, A, D et E; minéraux comme le zinc, le sélénium et le fer), de l'exercice physique en plein air (lumière du soleil, air frais), un sommeil réparateur, des douches écossaises, etc.

Soulager les symptômes

Un rhume dure sept à dix jours. Demandez à votre pharmacien comment prévenir ou soulager les symptômes, grâce aux substances actives de la médecine conventionnelle ou aux nombreuses préparations et méthodes des médecines complémentaires. Parmi la palette de remèdes phytothérapeutiques, le lierre, l'eucalyptus, le ginseng, le cynorhodon, le tussilage, la camomille, le géranium du Cap, les fleurs de tilleul, la reine-des-prés, l'échinacée pourpre, la sauge, le droséra, le plantain lancéolé, le thym et la mauve sauvage ont fait leurs preuves. Certaines de ces plantes s'utilisent séchées dans des mélanges pour tisanes, d'autres sous forme d'huiles essentielles, en inhalation ou dans un bain. Les bains anti-refroidissement misent souvent sur le camphre et les huiles d'eucalyptus, de pin, d'épicéa, de menthe poivrée, de romarin et de thym. Ne dépassez pas 20 minutes dans une eau à maximum 40 °C.

Quelques gouttes d'huile d'arbre à thé ou de lavande sur une pierre odorante placée dans la chambre à coucher soutiendront le repos nocturne. Dernier conseil inspiré de la médecine chinoise et de l'ayurveda: la tisane au gingembre! Émincez quelques rondelles de gingembre non épluché et laissez-les infuser 10 minutes dans l'eau bien chaude. Si nécessaire, sucrez avec du miel.

MON DRINK D'IMMUNITÉ

VITAMINES C & D SÉLÉNIUM & ZINC

NOUVEAU
disponible
aussi en
emballages
de 40 sachets



POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

www.immun-biomed.ch

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

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 08/2022. All rights reserved.

BioMed®

TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

Notre système immunitaire est particulièrement sollicité pendant la saison froide et humide. Apprenez un tas de choses intéressantes sur ce sujet passionnant grâce à notre quizz.

Christiane Schittny, pharmacienne



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

Quel est le rôle du système immunitaire non spécifique?

1. Il réagit à tout type d'intrus venant de l'extérieur.
 2. Il agit de manière ciblée sur les virus responsables des refroidissements et de la grippe pour les rendre inoffensifs.
 3. Il active les macrophages qui «digèrent» les micro-organismes.
- Notre corps est sans cesse exposé à une multitude d'agents pathogènes. Notre système immunitaire doit les combattre efficacement pour que nous restions en bonne santé. Si des virus ou des bactéries parviennent à franchir les premières lignes de défense du corps, les défenses immunitaires s'assurent qu'ils ne pourront pas se propager librement. Le système immunitaire non spécifique réagit à tout type d'intrus venant de l'extérieur. Si des micro-organismes entrent dans le corps par une lésion cutanée, par exemple, différentes cellules mangeuses, ou macrophages, sont activées. Elles sont capables d'ingérer puis de digérer les virus et bactéries et de les rendre ainsi inoffensifs. *Réponses correctes: 1 et 3.*

Et que fait le système immunitaire spécifique?

1. Il déclenche la fièvre pour tuer les micro-organismes en élevant la température.
2. Il produit des anticorps, qui luttent contre des pathogènes spécifiques.

3. Il fait en sorte que le corps puisse contrattaquer très vite. Le système immunitaire spécifique fournit un travail beaucoup plus ciblé. Il produit des cellules immunitaires très spécialisées qui fabriquent des «anticorps». Les anticorps sont capables d'agir très spécifiquement contre certains micro-organismes. Ces défenses sont produites lors du premier contact avec un agent pathogène. En cas d'infection ultérieure par le même pathogène, ces anticorps sont réactivés, permettant une contre-attaque rapide et massive. Le système immunitaire spécifique continue de se développer et de s'adapter en permanence tout au long de la vie. *Réponses correctes: 2 et 3.*

Quel est le rôle de l'alimentation dans l'immunité?

1. Des aliments riches en calories en suffisance renforcent le système immunitaire.
2. Une alimentation particulièrement riche en vitamines assure une bonne immunité.
3. Une alimentation riche en protéines aide à lutter contre les agents pathogènes.

L'importance d'une alimentation saine pour résister aux maladies est désormais connue de tous. Les fruits, la salade et les légumes jouent un rôle important dans le renforcement des défenses immunitaires grâce à leur haute teneur en vitamines et minéraux. Dans l'alternative, des compléments alimentaires peuvent être utiles. Certaines plantes contiennent aussi des substances végétales secondaires qui peuvent améliorer



Vitamina D3

Contribue à la santé des os, des dents et du système immunitaire.

Nouveau

Le film orodispersible qui fond sur la langue.

www.vitaminad3-ibsa.swiss

La seule préparation de vitamine D3 sous forme de film orodispersible.

- Utilisation simple et dosage précis.
- Prise sans eau, idéal en déplacement.
- Complément alimentaire à l'arôme d'orange.
- 1 film par jour : 1000 UI ou 2000 UI.



Complément alimentaire à base de vitamine D avec des édulcorants. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des petits enfants.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss

IBSA
Caring Innovation



Produit
Suisse

Avec Strath, je réussis presque tout



Pat Burgener
musicien,
snowboarder professionnel
et réalisateur



**Strath avec vitamine D
soutient mon système
immunitaire.**

La vitamine D dans le Fortifiant Strath soutient le système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Disponible dans les pharmacies, les drogueries et les magasins de produits diététiques.

I ♥
Strath
bio-strath.com

l'immunité: on sait par exemple que les glucosinolates (que l'on retrouve dans les choux, les radis et la choucroute), les monoterpènes (présents dans les agrumes et des épices comme le fenouil, l'anis et le cumin) et les saponines (présentes par exemple dans les légumineuses ou les épinards) peuvent agir contre les bactéries, les virus et les champignons.

Réponse correcte: 2.

Que sont les immunostimulants végétaux?

1. Des plantes qui peuvent affaiblir le système immunitaire à la longue.
2. Certaines sortes de légumes, dont les composants sont capables de tuer les agents pathogènes dans le corps.
3. Des plantes médicinales qui stimulent le système immunitaire.

En cas de risque accru d'infection, par exemple quand des membres de notre entourage sont malades, certaines plantes médicinales peuvent être utilisées en prévention. C'est le cas notamment de l'échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*). Ses substances actives stimulent les défenses immunitaires en renforçant le système immunitaire non spécifique. Elles permettent ainsi de prévenir les infections, ou tout au moins de freiner leur évolution. Le géranium du Cap (*Pelargonium sidoides*) a un effet similaire. Outre des vertus stimulantes pour le système immunitaire, on lui attribue des propriétés antivirales et antibactériennes. *Réponse correcte: 3.*

Quelles autres mesures contribuent à renforcer le système immunitaire?

1. La réflexologie plantaire.
2. La pratique d'une activité physique régulière.
3. Les visites occasionnelles au salon de bronzage.

Être physiquement actif, c'est déjà faire beaucoup pour sa santé: l'activité physique permet de garder le poids sous contrôle, de préserver l'endurance et la mobilité et de faire travailler les muscles, le cœur et les poumons. Sans oublier que l'exercice, notamment en plein air, renforce les défenses immunitaires. Inutile pour cela de faire du sport de haut niveau. Il est important de s'entraîner régulièrement, modérément et en fonction de ses propres capacités. La natation, le jogging ou le vélo, ainsi que le ski de fond ou les randonnées hivernales dans la nature, sont des activités qui s'y prêtent bien. Elles activent la circulation sanguine et l'irrigation, et revigorent à la fois le corps et l'esprit. *Réponse correcte: 2.*

Quel est le rôle du stress sur le système immunitaire?

1. Il ne joue généralement aucun rôle.
2. S'il reste mesuré, il a une influence positive et stimule le système immunitaire.
3. Il nuit à notre immunité.

Si l'on est toute la journée sous tension et qu'on est constamment pressé par le temps, il ne faut guère s'étonner d'avoir ses batteries à plat à plus ou moins long terme. Un stress durable nuit à la santé et affaiblit les défenses immunitaires. Différentes études ont montré que les facteurs psychiques peuvent avoir une énorme influence sur l'immunité. L'adrénaline, une hormone libérée en grandes quantités dans les situations de stress, inhibe la production d'anticorps. Il est donc conseillé de s'accorder régulièrement des moments de calme dans un quotidien souvent éprouvant. *Réponse correcte: 3.*

Toujours à la bonne température

Tu sais certainement que l'intérieur de ton corps garde une température quasi constante 24h/24. Et ce même s'il fait parfois très froid ou très chaud dehors? T'es-tu déjà demandé comment c'est possible?

Sans chaleur, rien ne va

Tous les humains ont deux zones de température. La température centrale qui règne dans la tête et à l'intérieur du corps, dans le tronc en fait, varie très peu. Pour que ton cerveau et tes organes internes – le cœur, le foie ou les reins – puissent fonctionner correctement, ils ont besoin d'une température constante d'environ 37 degrés Celsius. Si cette température venait à dépasser 42 degrés ou à tomber sous 32 degrés, ta vie serait en danger!

La température des extrémités, en revanche, autrement dit tes jambes, tes pieds, tes bras et tes mains, varie. Elle dépend entre autres de la température extérieure, dite «environnementale»,

et de ton activité physique. Les extrémités servent à équilibrer la température de ton corps: si la température centrale est trop basse, les extrémités seront moins irriguées en resserrant le diamètre des vaisseaux sanguins. Il y a alors moins de sang qui circule et la chaleur reste à l'intérieur du corps. À l'inverse, si la température à l'intérieur du tronc est trop élevée, les vaisseaux des bras et des jambes se dilatent et la quantité de sang qui circule augmente. Quand une grande quantité de sang traverse des régions du corps plus fraîches, le sang peut refroidir et ton corps évacue la chaleur superflue.

As-tu déjà vraiment frissonné?

Ton cerveau abrite un poste de commande important pour tout ton corps. On l'appelle l'hypothalamus. Un nom bien compliqué! Cet hypothalamus régule un grand nombre de fonctions corporelles importantes comme la tension artérielle, le sommeil et même nos émotions. Il surveille aussi la température de l'intérieur du corps. Pour cela, il compare en permanence la température du moment et la température cible, à savoir 37 degrés.

Si la température est trop basse, l'hypothalamus veille à ce que le corps produise plus de chaleur et la conserve. En frissonnant par exemple. Tes muscles travaillent alors à plein régime et produisent beaucoup de chaleur. Si la température centrale est trop élevée, par contre, ton corps doit impérativement libérer de la chaleur pour éviter la surchauffe. C'est ce qu'il fait quand tu transpires. La sueur s'évapore à la surface de la peau, ce qui la refroidit. Malin, non?

Et à quoi sert la fièvre?

Tu en as sûrement déjà fait l'expérience: tu es cloué(e) au lit, tu te sens tout flagada, tu as des douleurs ici ou là ou une vilaine toux – et pour couronner le tout, de la fièvre! Franchement, tu t'en passerais bien! Et pourtant, la fièvre est importante. Sais-tu pourquoi?

La fièvre est en fait une réaction de défense de l'organisme. Il lutte ainsi contre les microscopiques organismes étrangers responsables des maladies, comme les virus et les bactéries, qui ont réussi à entrer dans ton corps. Quand ta température corporelle dépasse 38 degrés Celsius, c'est que tu luttas contre une maladie. Mais pour éviter la surchauffe, tu commences à transpirer abondamment. Tu perds ainsi beaucoup de liquide et ça peut être très fatigant. Donc repose-toi bien et n'oublie pas de boire beaucoup. Et tu seras certainement de nouveau très vite sur pied!



fuku/stock.adobe.com



UN DOMAINE D'INTERVENTION TRÈS VARIÉ

Bouger, percevoir, sentir, penser: la psychomotricité s'occupe de toutes ces facettes et permet un apprentissage basé sur l'expérience. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime dès lors qu'elle apporte une contribution importante au mieux-être – sur le plan physique, psychique et social.

Ronja Selinger, thérapeute en psychomotricité dipl. (CDIP)

Dès sa naissance, l'être humain agit sur son environnement par son expression corporelle et son comportement moteur. Un nourrisson communique par exemple avec le monde à travers son corps. Là commence déjà le lien entre corps en mouvement et émotions. En grandissant, du point de vue de la psychomotricité, corps et psychisme continuent de former une unité. Prenons l'exemple concret d'une situation de stress qui constitue un phénomène psychique avec une interaction évidente avec le corps: la respiration s'accélère, le cœur bat plus vite, le corps réagit à ce qui se passe au niveau psychique et vice versa. La thérapie psychomotrice tire parti de cette interaction.

L'interaction entre corps et psychisme

La thérapie psychomotrice travaille sur le psychisme et le comportement par l'intermédiaire du corps, mais aussi l'inverse. Elle fait appel à des méthodes axées sur l'expérience comme l'entraînement ludique de certaines séquences d'actions, le

La thérapie psychomotrice encourage à oser, à prendre plaisir à essayer et à agir de manière autonome.

dialogue orienté sur les ressources et diverses formes de jeu adaptées à l'âge. Une relation propice au développement entre le/la thérapeute et le/la client(e) est indispensable au succès de la thérapie. Cette relation et le cadre protégé en petits groupes ou en séances individuelles permettent une forte implication des clients.

Champs d'application

Les thérapeutes en psychomotricité travaillent en général dans les écoles primaires, dans l'enseignement spécialisé ou

*Notre corps influence notre psychisme
et vice versa.*

Formation

En Suisse, deux hautes écoles permettent de se former en psychomotricité. La Haute École de Travail Social de Genève délivre le titre de «Thérapeute en psychomotricité CDIP» après un master de deux ans. L'Interkantonalen Hochschule für Heilpädagogik de Zurich permet quant à elle d'obtenir le titre de «Dipl. Psychomotoriktherapeut/ Dipl. Psychomotoriktherapeutin (EDK)» grâce à un bachelor de trois ans. À l'automne 2023, cette même école ouvrira également un master en thérapie psychomotrice.

Photo: m à d.

dans différents services de santé. La psychomotricité fait partie des offres de base de la formation des personnes de 0 à 20 ans avec des besoins spécifiques tels que des difficultés motrices, sociales, émotionnelles ou sensorielles. Elle est prévue dans la législation relative à l'enseignement dans tous les cantons. Certaines assurances complémentaires prennent en outre en charge les prestations des thérapeutes en psychomotricité pour toutes les classes d'âge.

Exemple de séance de psychomotricité

Illustrons concrètement l'un des domaines d'application de la thérapie psychomotrice avec une séance de prise en charge dans une école primaire de Suisse alémanique. Anna et Leon (prénoms d'emprunt) sont en première année. Leur enseignant remarque chez eux des problèmes de motricité fine et globale, mais aussi de planification des actions, autrement dit des difficultés à structurer leurs tâches. Il remarque que Leon est plutôt mal à l'aise avec les situations nouvelles qu'il ren-

contre à l'école. Quant à Anna, elle n'aime pas la hauteur. Les enfants sont évalués par une thérapeute en psychomotricité à l'aide de procédures diagnostiques spécifiques. Elle établit ainsi les objectifs de la thérapie, qu'ils s'appliqueront à atteindre lors de séances hebdomadaires.

- Au début d'une séance avec les deux enfants, elle met par exemple en place un parcours à effectuer. Anna et Leon peuvent ainsi s'entraîner à utiliser leur corps pour réaliser différents mouvements. Pour faire ce parcours, ils doivent élaborer des stratégies pour s'efforcer d'atteindre leurs objectifs individuels. Si quelque chose ne fonctionne pas du premier coup, ils apprennent à développer et tester des stratégies pour trouver eux-mêmes des solutions. À mesure que les enfants font des progrès ou prennent conscience de leurs capacités, ils gagnent en confiance en eux. Avec un impact positif sur le processus d'apprentissage en cours.
- Dans un deuxième temps, la séance se poursuit avec un travail assis à leur pupitre, qui permet aux enfants d'exercer leur dextérité manuelle, leur coordination œil-main et leur motricité fine. Ces compétences sont des prérequis importants pour apprendre à écrire et les diverses tâches scolaires qui impliquent la motricité fine. Les enfants travaillent ces compétences en bricolant eux-mêmes un jeu de foot à doigts, par exemple.
- Pour finir, la thérapeute fait le point sur la séance avec les enfants. Anna et Leon énoncent les nouvelles idées et stratégies qu'ils ont trouvées pour surmonter un problème et quelles difficultés ils ont réussi à maîtriser. Leurs forces sont alors mises en avant. Ce temps de réflexion sert à consolider l'apprentissage et les enfants acquièrent une expérience positive d'auto-efficacité.

L'enfant au centre

Chez les enfants, la thérapie psychomotrice a pour objectif de lutter contre la souffrance des enfants en difficulté, de la prendre en charge et de répondre aux besoins de chaque enfant. Le bien-être de l'enfant est toujours au centre de la démarche. La thérapie psychomotrice les encourage à oser, à prendre plaisir à essayer et à agir de manière autonome. Elle part de leurs forces et les aide à surmonter les difficultés. Elle fait travailler la perception nuancée et les capacités motrices et aide les enfants à apprendre à se contrôler socialement et émotionnellement. Elle implique également les enseignants et les parents pour intégrer et consolider les points travaillés au quotidien.





L'OR INDIEN

Le curcuma est à la fois une épice, un colorant et une plante médicinale. Depuis quelques années, cette plante prisée depuis des millénaires dans la médecine ayurvédique est largement étudiée partout dans le monde.

Jürg Lendenmann

Même si vous n'êtes pas fan de curry indien, vous consommez le colorant qui lui donne sa couleur jaune-orangée caractéristique sous d'autres formes (voir encadré). Je parle ici de la curcumine – le composant principal du curcuma (*turmeric* en anglais), que l'on appelle aussi safran des Indes.

Le curcuma fait partie de la famille des zingibéracées (*Zingiberaceae*) originaire d'Asie du Sud-Est, qui comprend aussi le gingembre et d'autres plantes aromatiques comme le galanga et la cardamome. Vous avez sûrement déjà pu admirer sa jolie fleur, qui est également utilisée comme fleur coupée.

En Inde, le curcuma est un symbole de fécondité et de prospérité, et son épice jaune est associée au soleil et au chakra couronne. Dans les rituels hindous ou les cérémonies de mariage, il sert à dessiner un point jaune doré ou rouge sur le front. Par ailleurs, le mot curcuma vient de l'ancien indien «kunkuman» qui veut dire jaune safran.

Bien plus qu'un colorant

Le curcuma est bien plus qu'une épice, un colorant et un exhausteur de goût. Depuis des millénaires, cette plante herbacée occupe une place privilégiée dans la pharmacopée ayurvédique, la très ancienne médecine et science de la santé indienne. «Si je n'avais qu'une seule plante à laquelle me fier pour tous les besoins alimentaires et de santé possibles, je choisirais sans hésitation le curcuma», affirme le Dr David Frawley.

Si, comme épice, on recourt à diverses espèces de curcuma, seul le rhizome de l'espèce *Curcuma longa* présente un intérêt en médecine. Sur le plan médical, les composants intéressants sont l'huile essentielle, les curcuminoïdes et les substances amères.

Les substances amères aident à digérer

En médecine chinoise, l'utilisation du curcuma est attestée depuis le milieu du VII^e siècle pour les maladies les plus diverses et figure aujourd'hui parmi les médicaments officiels de la pharmacopée de la République populaire de Chine.

Curcuma longa contient des substances amères qui stimulent la sécrétion biliaire. Voilà pourquoi la racine de curcuma est utilisée traditionnellement dans l'ayurveda pour faciliter la digestion des graisses. Elle a également des propriétés décontractantes et calmantes et apaise les lourdeurs d'estomac et les ballonnements. Le curcuma est aussi utilisé en application locale pour traiter les maladies de peau et les plaies. La dose recommandée varie de 3 à 9 g par jour en décoction.

En 2015, la Prof. Dre Sigrun Chrubasik-Hausmann a résumé les autres utilisations possibles en ces termes: «Les études pré-cliniques (*in vitro* et sur modèle animal) et pharmacologiques ont mis en évidence des effets qui indiquent une utilisation judicieuse en cas de syndrome de l'intestin irritable, de dysfonctionnement de la vésicule biliaire, d'ulcère de l'estomac ou de l'intestin, dans divers cancers (surtout de l'intestin et de la bouche) et dans les maladies inflammatoires (p.ex. intestinales ou articulaires). Une autre indication possible semble être le surpoids et ses complications (artériosclérose, diabète, troubles du métabolisme des graisses et maladies cardiaques). Le curcuma pourrait également avoir une place dans le traitement de la maladie d'Alzheimer et d'autres affections neurologiques.»

Une biodisponibilité limitée

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de prendre jusqu'à 3 g par jour de curcuma en poudre obtenu à

«Si je n'avais qu'une seule plante à laquelle me fier pour tous les besoins alimentaires et de santé possibles, je choisirais sans hésitation le curcuma.»

Dr David Frawley

partir du rhizome séché. Il faut savoir que la biodisponibilité de la curcumine est très limitée. Car cette substance se dissout mal dans l'eau, n'est absorbée qu'en faibles quantités dans le tube digestif et est rapidement éliminée (dégradée par le foie). Différentes mesures contribuent à améliorer son absorption. Le curcuma est souvent associé au poivre, car la pipérine qu'il contient inhibe la dégradation de la curcumine dans le foie et augmente son absorption dans l'intestin. On obtient un effet similaire avec la lécithine ou les phospholipides, ou encore avec la micronisation. Cet effet est encore renforcé avec l'encapsulation dans la cyclodextrine ou l'intégration dans des micelles organiques. Dans la plupart des études cliniques, la curcumine était administrée à des doses plus élevées que les 2 mg par kilo de poids corporel recommandés par jour pour un usage alimentaire.

Vous trouverez en pharmacie du curcuma sous forme de rhizomes et de compléments alimentaires. N'hésitez pas à demander conseil!

Notre dose quotidienne de curcumine

Le curcuma est notamment présent comme épice et aromate dans les currys. Très rapidement, on a aussi cultivé des espèces pour colorer les tissus, mais la curcumine à laquelle le curcuma doit sa couleur jaune-orangée est très sensible à la lumière. Dans l'industrie alimentaire, en revanche, elle s'est avérée être un colorant sûr et bien toléré: nous en ingérons ainsi environ 1 mg par kilo de poids corporel avec les aliments les plus divers. Ce colorant est déclaré sous le code E100. Il donne aux currys en poudre, sauces et vinaigrettes, produits de boulangerie et pâtes, flocons de pommes de terre, margarines, confitures et moutardes la couleur recherchée.

Ce colorant presque exclusivement d'origine synthétique est souvent utilisé comme alternative au très cher safran, par exemple dans les soupes et les plats de riz, de viande ou de poisson. C'est un colorant inoffensif mais qui peut, rarement, entraîner des réactions allergiques.

Par ailleurs, l'«or jaune» est aussi présent dans les cosmétiques sous forme d'extrait ou d'huile de *Curcuma longa*.



Restez détendu tout en bougeant

Idéal pour les voyages

Réchauffe et favorise la circulation sanguine

Huiles essentielles précieuses

Non gras et rapidement absorbé



Dolor-X Hot

Favorise la relaxation et le relâchement des muscles et des articulations



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



Votre partenaire santé suisse 
axapharm ag, 6340 Baar



UN ENGAGEMENT DISTINGUÉ

La démarche de ces personnes est une évidence pour elles-mêmes, mais reste trop souvent méconnue du public: un grand nombre de bienfaitrices et de bienfaiteurs discrets fournissent une contribution inestimable pour la santé de leurs semblables. C'est déjà la 11^e fois que la Fondation Sana attribue ce prix destiné à donner une visibilité au précieux travail fourni.

Nicole Fivaz, présidente de la commission Prix Sana

Chaque année, des individus aux histoires impressionnantes émeuvent la Fondation Sana et le jury. C'est le cas, par exemple, de Siegfried Schiesser, qui à la suite d'un événement personnel douloureux, à savoir la perte de son épouse, s'est retrouvé seul avec ses deux fils âgés de six et dix ans et a décidé de s'engager dans l'action caritative. Pour sa propre sécurité, il a abrégé sa carrière de policier et a pris une retraite anticipée pour s'occuper de ses enfants. « C'était la meilleure décision », comme le rappelle aujourd'hui ce Glaronnais de 65 ans. Mais rester sans rien faire, ce n'est pas vraiment dans la nature de cet homme de bon sens. C'est pourquoi il s'est rapidement porté volontaire pour intégrer le service de transport bénévole de la Croix-Rouge suisse. En plus de ses missions de transport, il apporte des boutons d'alarme aux personnes âgées et propose son aide pour des travaux de jardinage ou les déclarations d'impôts dans le cadre des services proposés par Pro Senectute.

Un grand cœur pour les enfants et les personnes en situation de handicap

Au travers de ses actions, Siegfried Schiesser apporte son soutien à d'innombrables personnes aux prises avec des problèmes de santé. C'est également le cas des corécepteurs féminines du Prix Sana 2022. Maria Lopez met tout son cœur à aider les personnes en situation de handicap. Elle passe sa

journée avec elles dans sa ferme du canton de Vaud et organise pour elles des camps de sport dans le Valais. Depuis 24 ans, les enfants issus de milieux défavorisés ou confiés à une garde extrafamiliale ainsi que les familles monoparentales peuvent compter sur le soutien de Regula Meyer, la troisième personne à avoir reçu le prix, accompagné d'une sculpture du célèbre artiste suisse Gottfried Honegger.

Nominez vos héroïnes et héros silencieux

Aussi divers que soient leurs engagements, toutes nos lauréates et tous nos lauréats ont en commun une grande générosité ainsi que la volonté de donner du temps pour leurs semblables et de faire passer les besoins des autres avant les leurs. Les 33 personnes qui ont reçu le Prix Sana jusqu'à ce jour ont été nominées, entre autres, par leurs frères et sœurs, leurs enfants ou des ami(e)s. Vous aussi, vous connaissez une personne qui s'engage de manière désintéressée pour le bien-être et la santé d'autrui? N'hésitez pas à la nommer pour le Prix Sana 2023. Les propositions peuvent être envoyées directement sur la page www.fondation-sana.ch/fr/prix-sana/ jusqu'au 31 mars 2023. Trois bons pour des séjours en hôtel, d'une valeur de CHF 1000.- chacun, seront attribués par tirage au sort parmi toutes les propositions reçues. La remise des prix aura lieu en automne 2023.

S'ADAPTER À L'HIVER

Les températures frôlent le zéro, la pluie et la neige s'invitent au rendez-vous et, à l'intérieur, l'air des pièces chauffées est très sec. La saison froide et humide met notre peau à rude épreuve.

Fabrice Müller

Quand il fait froid, la peau est moins irriguée et la production du film lipidique naturel qui la protège diminue. Les températures basses ont aussi une influence sur la couche cornée de la peau, qui a tendance à se dessécher. La sécheresse cutanée se manifeste par des rides plus profondes et une desquamation de la peau du visage. Des démangeaisons au niveau des bras, des jambes, des mains et des pieds peuvent aussi apparaître.

Peau sèche? Éruptions cutanées? Démangeaisons?



OMIDA® Pommade Cardiospermum-N | OMIDA® Globules Cardiospermum
en cas d'éruptions cutanées sèches accompagnées de démangeaisons
et des inflammations aiguës ou chroniques.

Disponible en pharmacies et drogueries. Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.



Omida AG, Küssnacht am Rigi

Bactéries, virus et champignons

Quand la peau est trop sèche, bactéries, virus et champignons peuvent y pénétrer plus facilement et provoquer des inflammations. Il existe aussi un risque que des substances potentiellement allergènes comme les conservateurs ou les parfums des produits de soin pénètrent plus facilement dans la peau et provoquent ce qu'on appelle un eczéma de contact. Les zones de peau non protégées du froid sont alors principalement touchées. La sécheresse cutanée peut également être favorisée par la dénutrition, la prise de certains médicaments, le stress ou des problèmes psychiques.

*Après le bain ou la douche,
la peau se réjouira de recevoir
un soin riche.*

Attention aux UV!

Outre l'humidité et le froid, les rayons ultraviolets représentent une autre source d'agression pour la peau. C'est particulièrement vrai pour les adeptes des sports d'hiver. En montagne, les rayons du soleil sont moins bien filtrés. Les UV y sont donc plus agressifs qu'en plaine. L'intensité du rayonnement ultraviolet augmente de 10 à 15 % par mille mètres d'altitude. De plus, la dose de rayons ultraviolets à laquelle nous sommes exposés augmente avec la neige, qui réfléchit 50 à 80 % de ce rayonnement. Sans une protection solaire appropriée, on attrape vite un coup de soleil. La multiplication des coups de soleil peut avoir des conséquences irréversibles : lésions du tissu conjonctif, dommages à l'ADN, vieillissement de la peau lié au soleil, risque accru de cancer de la peau.

Protéger la peau des enfants contre le froid

Contrairement aux adultes, la peau tendre des enfants les protège moins bien contre le froid, les polluants et les agents pathogènes. Leur peau et leurs lèvres se dessèchent encore plus vite que celles des adultes. C'est pourquoi il est recommandé de protéger régulièrement leurs lèvres avec un baume gras et leur peau sensible avec une crème riche en corps gras. Plus la crème est grasse, mieux elle protège du froid. Les crèmes à base d'huiles végétales sont particulièrement adaptées au soin de la peau tendre de bébé. Elles pénètrent en profondeur dans la peau et la protègent ainsi efficacement et durablement du dessèchement.

*Plus la crème contient des corps gras,
mieux elle protège du froid.*

Apporter des lipides et régénérer

En hiver, les crèmes relipidantes apportent à la peau suffisamment de lipides sur la durée. Elles restaurent ainsi la barrière cutanée perturbée et retiennent l'eau si importante à l'intérieur de la peau. Idéalement, on optera pour des produits exempts de parfums, avec une protection anti-UV intégrée, même en hiver. Les mains et les ongles doivent aussi être soignés avec de la crème, car le froid favorise les petites fissures qui augmentent le risque d'inflammation. Vos lèvres sèches et gercées vous remercieront si vous les soignez avec un baume gras intégrant une protection contre le soleil et le froid. Comme la peau a de meilleures capacités d'absorption le soir, on la chouchoutera en outre avec un soin régénérant avant le coucher.

Boire beaucoup et manger équilibré

Un moyen simple de renforcer sa peau est de veiller à boire suffisamment (environ deux litres par jour). Des oligoéléments comme le zinc, la biotine, le sélénium, les vitamines C et B2, ainsi que les acides gras oméga 3 jouent également un rôle important dans la protection de la peau. Une alimentation équilibrée composée de légumes, de légumineuses, de céréales, de poisson et de viande permet de couvrir les besoins en ces nutriments. Il est en outre possible de prendre des compléments alimentaires spécialement prévus pour la peau afin de la rendre plus résistante de l'intérieur.

Activité physique et sauna

Faire de l'exercice est également bénéfique pour la peau, car l'activité physique stimule son irrigation. Et une bonne irrigation prévient la sécheresse cutanée. Les visites au sauna stimulent la circulation sanguine et le métabolisme de la peau en plus de favoriser l'élimination des déchets. La chaleur soutient la fonction protectrice de la peau et évite donc son dessèchement. Pour compléter cet effet, on gâtera sa peau en appliquant de la crème ou de l'huile après le sauna. Les bains fréquents, prolongés ou avec de l'eau trop chaude, en revanche, ne sont pas recommandés, car ils privent la peau de lipides et de ses facteurs d'hydratation endogènes. Après le bain ou la douche, la peau se réjouira de recevoir un soin riche avec un baume ou une huile pour le corps – par exemple à l'huile naturelle d'amande ou de jojoba.





REMEDERM DRY SKIN, DES SOINS INTENSIFS POUR LA PEAU SÈCHE À TRÈS SÈCHE, IRRITÉE ET SENSIBLE.

Une peau sèche, irritée et sujette à l'eczéma atopique ne peut plus jouer son rôle de barrière naturelle. Elle perd sa capacité de stocker l'humidité. Cela peut provoquer des tiraillements, des irritations, des démangeaisons et des rougeurs. L'urée et le complexe de biostimulateurs contenus dans les produits Remederm Dry Skin hydratent immédiatement la peau de manière intensive ; ils la nourrissent et renforcent sa fonction de barrière naturelle.

Compétence dermatologique. Excellence cosmétique. Depuis 1960.

more details



LA PANDÉMIE SILENCIEUSE

La pandémie de COVID-19 a suscité beaucoup d'attention, mais il y a une autre épidémie – silencieuse – qui nous menace: la résistance aux antibiotiques. Pour que les antibiotiques restent efficaces pour traiter les infections aiguës, nous sommes toutes et tous appelés à les utiliser avec précaution.

Martina Tschan, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Véritable bénédiction pour l'humanité et avancée majeure pour la médecine, la pénicilline a été le premier antibiotique disponible pour traiter les infections bactériennes; nous étions alors en 1941. Quelques années plus tôt, le bactériologiste écossais Alexander Fleming découvrait par hasard l'effet bactéricide de cultures de pénicillium (*Penicillium notatum*). Par la suite, le docteur Fleming a extrait l'antibiotique de la culture de champignons et l'a appelé pénicilline. En 1945, il a reçu le Prix Nobel pour sa découverte et le développement de cette substance active. À l'époque, même une petite coupure pouvait entraîner une septicémie, et de nombreuses personnes souffraient de maladies telles que la tuberculose ou la syphilis. Les antibiotiques représentaient souvent la dernière chance pour les malades. Aujourd'hui aussi, les antibiotiques constituent un élément indispensable de la médecine moderne. Ils permettent de traiter efficacement des infections bactériennes telles que la pneumonie et de réaliser des interventions chirurgicales et des transplantations d'organes en toute sécurité. Ils offrent également une protection aux personnes atteintes d'un cancer avec un système immunitaire affaibli par une chimiothérapie et aux personnes sous immunosuppresseurs en raison d'une maladie auto-immune. Toutefois, à l'heure actuelle, les antibiotiques sont à la fois une bénédiction et une malédiction.

Quel est le problème?

Les résistances aux antibiotiques sont de plus en plus présentes. En cause: une utilisation trop fréquente et pas toujours nécessaire des antibiotiques. Cette problématique fait aujourd'hui partie des défis de santé majeurs à l'international. Les résistances aux antibiotiques sont redoutées à juste titre, car en cas de maladie bactérienne grave, les patients ne disposent plus d'un médicament efficace, et certaines infections contractées par une personne ou un animal ne peuvent que difficilement voire plus du tout être traitées. Selon les estimations, chaque année dans le monde, environ 1,27 million de personnes décèdent en raison d'une bactérie résistante aux antibiotiques. En Suisse, on dénombre 300 décès par année. Par rapport à la population globale, nous sommes moins touchés que nos voisins par les infections bactériennes résistantes. En comparaison internationale, la Suisse s'en sort également bien pour ce qui est de la fréquence d'administration d'antibiotiques; seuls les médecins néerlandais prescrivent encore moins d'antibiotiques que leurs collègues suisses.

Toutefois, dans le domaine ambulatoire, on recourt encore trop systématiquement aux antibiotiques, particulièrement en cas d'infections de la vessie ou des voies respiratoires supérieures, comme le montre une étude actuelle du Fonds national suisse. À chaque utilisation d'un antibiotique, il existe un



risque que des bactéries résistantes apparaissent. Pour donner un exemple, la proportion d'*Escherichia coli* (une bactérie qui est souvent à l'origine d'inflammations de la vessie) résistantes aux fluoroquinolones a presque doublé depuis 2004. Les antibiotiques agissent uniquement contre les bactéries et sont inefficaces en cas d'infections virales (p.ex. une grippe, un refroidissement ou la plupart des troubles gastro-intestinaux). Ils n'ont également aucun effet contre les infections fongiques ou parasitaires (p.ex. la malaria). Il ne faut pas non plus sous-estimer les effets indésirables qui vont souvent de pair avec la prise d'antibiotiques: on observe fréquemment des diarrhées, des nausées, des éruptions cutanées ou des mycoses des parties intimes.

Que pouvez-vous faire?

- Traitez les antibiotiques avec respect et faites confiance à votre médecin si elle ou il ne vous prescrit pas directement d'antibiotiques lorsque vous êtes malade. Toutes les infections, même bactériennes, ne doivent pas nécessairement être traitées par des antibiotiques. Il existe souvent des alternatives thérapeutiques, qui permettent de guérir sans antibiotiques et qu'il convient d'essayer au préalable.
- De nombreuses situations nécessitent néanmoins un traitement antibiotique, par exemple une pneumonie, une pyélite (inflammation du bassin rénal) ou un abcès. Dans ce cas, il est important de respecter à la lettre le dosage et la durée du traitement prescrit par votre médecin. Ne manquez aucune prise et n'interrompez pas le traitement prématurément, même si vous vous sentez à nouveau en bonne santé.
- Rapportez les boîtes entamées à votre pharmacie ou à votre médecin. Ne conservez pas d'antibiotiques pour les prendre lors d'une autre maladie et ne partagez pas vos médicaments; les antibiotiques prescrits sont uniquement adaptés à votre pathologie et à vos besoins.
- Ne jetez jamais des antibiotiques dans les ordures ménagères ou dans les canalisations. Ils pourraient être libérés dans l'environnement avec les eaux usées et des résistances pourraient apparaître et se répandre.
- Lors d'une hospitalisation, prévenez le personnel si vous avez été hospitalisé(e) à l'étranger durant les 12 derniers mois. Il existe un risque que les personnes ayant séjourné à l'étranger introduisent des bactéries résistantes aux antibiotiques dans leur pays de résidence.
- Faites en sorte qu'il ne soit pas nécessaire de recourir aux antibiotiques. Pour ce faire, renforcez votre système immunitaire afin que les mécanismes de défense de votre organisme puissent repousser à temps les agents pathogènes nuisibles à votre santé et les combattre efficacement. Dormez

suffisamment, veillez à une alimentation saine et équilibrée ainsi qu'à une activité physique suffisante. Une flore intestinale saine fait également partie des principales recommandations pour un système immunitaire renforcé.

Comment les pharmacies contribuent-elles à lutter contre les antibiorésistances?

Les pharmaciens jouent un rôle important dans l'utilisation correcte des antibiotiques. Ils vous conseillent lorsqu'ils vous remettent des antibiotiques et vous donnent des instructions précises pour la prise correcte des antibiotiques. Ils préparent des sirops antibiotiques pour les enfants et connaissent les alternatives thérapeutiques. De plus, ils vérifient les médicaments prescrits et les comparent avec la médication déjà en place afin de détecter des interactions défavorables et, le cas échéant, prennent contact avec le médecin traitant. À la pharmacie, en tant que client(e), vous bénéficiez d'un conseil spécialisé sur les éventuels effets secondaires et d'un soutien pour le traitement de ces derniers. De plus, les pharmacies reprennent les boîtes entamées et les éliminent conformément aux directives.

Le Conseil fédéral examine actuellement l'introduction de la distribution d'antibiotiques à l'unité dans toute la Suisse. Cette mesure a pour objectif de contribuer à une prise correcte de ces médicaments, d'éviter une élimination inappropriée et de réduire les résistances aux antibiotiques. Si la distribution à l'unité venait à être appliquée, les pharmacies auraient un nouveau rôle décisif à jouer en tant que point de distribution, de récupération et de conseil pour les antibiotiques.

Vous trouverez de plus amples informations sur les résistances aux antibiotiques sur les deux sites internet de la Confédération: www.bien-utiliser-les-antibiotiques.ch et www.quand-il-faut-comme-il-faut.ch. <



Testez vos connaissances sur les antibiotiques!

- Une grippe est causée par:
 - a) un champignon
 - b) des bactéries
 - c) des virus
- Les antibiotiques sont efficaces contre:
 - a) les virus
 - b) les bactéries
 - c) les bactéries et les virus
- Je peux contribuer à la prévention des résistances aux antibiotiques:
 - a) en renforçant mes défenses immunitaires et en me protégeant contre les infections (p. ex. en me faisant vacciner contre la grippe).
 - b) en me faisant prescrire un antibiotique dans les plus brefs délais lors d'un refroidissement.
 - c) en jetant les boîtes d'antibiotiques entamées dans les ordures ménagères.
- Les résistances aux antibiotiques augmentent à cause:
 - a) de l'utilisation d'antibiotiques pour le traitement d'infections sévères (p. ex. en cas de pyélie).
 - b) de l'utilisation excessive et inappropriée d'antibiotiques (p. ex. pour traiter des infections non bactériennes).
 - c) de la combinaison d'antibiotiques et d'antidouleurs.
- Une résistance aux antibiotiques est-elle contagieuse?
 - a) Oui, la transmission de bactéries résistantes est possible d'un être humain à l'autre.
 - b) Oui, mais les résistances peuvent uniquement être transmises de l'animal à l'humain.
 - c) Non, les bactéries n'échangent des résistances qu'entre elles.
- En Suisse, les résistances aux antibiotiques sont à l'origine:
 - a) de près de 100 hospitalisations par année, mais d'aucun décès.
 - b) de près de 20 décès par année.
 - c) de près de 300 décès par année.

Solutions:
1=c, 2=b, 3=a, 4=b, 5=a, 6=c



COURSE D'OBSTACLES

Au fil de la mise en réseau des prestataires, les pharmacies jouent un rôle de plus en plus important dans les soins médicaux de base à la population. Mais des obstacles subsistent.

Hans Wirz

Les pharmacies donnent le meilleur d'elles-mêmes et vivent de plus en plus des nouvelles compétences clés qu'on attend d'elles. Mais, comme d'autres professionnels de la santé, elles travaillent dans un environnement qui devrait en grande partie être réorganisé. Qu'est-ce qui fait obstacle au progrès par exemple?

Problèmes de congestion

D'une part, les prix des nouveaux médicaments explosent et, d'autre part – pour la sécurité de la population – l'autorisation de mise sur le marché de ces médicaments semble durer une éternité. Et ce, avant tout parce que l'Office fédéral de la santé publique responsable de la fixation des prix passe beaucoup de temps à se battre pour des prix les plus avantageux possibles. Ce que les Suisses apprécient – tout en s'en exaspérant. Car la pensée qu'il existe de nouveaux médicaments efficaces mais qu'ils ne sont pas encore autorisés à la vente peut en irriter plus d'un.

Affaires de femmes

Les prestations médicales destinées aux femmes sont des produits de niche. Mais, depuis un certain temps, de plus en plus d'entreprises technologiques se spécialisent dans la santé des femmes. En Suisse, 33 entreprises sont ainsi actives dans le secteur de la «femtech». Ce qui représente quand même plus de la moitié des entreprises de ce secteur basées en Europe continentale. La Suisse se classe au troisième rang, derrière les États-Unis et la Grande-Bretagne.

Confiance

Quand l'inflation est inhabituellement élevée, la valeur de l'argent est dépréciée. Ce qui affaiblit aussi la confiance dans l'État. Mais les commerces spécialisés (comme les pharmacies) jouissent d'une plus grande confiance quand ils sont

capables d'expliquer ce qui motive des hausses de prix. Selon la situation, l'inflation se situe entre 10 et 20 % partout dans le monde. Les gouvernements doivent maintenant colmater les brèches, s'ils en ont les moyens. Sinon, on fait juste tourner la planche à billets. Ce qui n'a pas que du bon. Car comme chacun(e) sait, la capacité d'épargne fond avec la dépréciation monétaire; la fin de l'inflation n'est pas pour tout de suite; une budgétisation sûre, ça n'existe plus. Y compris pour la plupart des prestataires du système de santé.

Innovations

Tout le monde parle de numérisation, qui implique (aussi) en grande partie une automatisation. Ce qui encourage également l'innovation. Bien sûr, la Suisse est à la pointe en matière d'inventions dans le domaine général, mais en aucun cas en matière d'innovations dans le domaine de la santé. Bientôt, de telles innovations permettront par exemple de produire avec précision des articulations sur mesure avec une imprimante 3D – et des pièces de plus en plus personnalisées. Y compris des robots pour des usages encore insoupçonnés à ce jour. C'est ainsi que le tortillard se transforme en train express, en sachant que la numérisation ne fait pas dans le sentiment. Contrairement à ce qu'offrent les pharmacies avec des entretiens-conseils sur les sujets les plus divers et orientés vers la pratique.

Sécurité

Avec les problèmes d'approvisionnement international, beaucoup d'entreprises se demandent si elles ne feraient pas revenir leur chaîne de production en Europe. Car à quoi servent des prix plancher, si l'on n'est pas livré? Le prix le plus bas n'est manifestement plus toujours le critère le plus important. Cette réorganisation peut catapulte les fabricants suisses en bonne position pour l'avenir – si l'on pense à plus long terme. <



PARÉS POUR LA NEIGE

Un soleil éclatant et un Singular paysage de montagne, c'est ce qu'il y a de mieux en hiver pour certains. Mais pour que rien ne vienne gâcher ce plaisir, la protection solaire est absolument incontournable!

Andrea Söldi

Les journées les plus courtes sont déjà derrière nous et le soleil reprend du poil de la bête. Qui ne se languit pas de faire le plein de lumière naturelle et de se réchauffer à ses rayons? Mais même si le soleil hivernal ne brille pas aussi fort qu'en été, la prudence s'impose. Car même en cette saison, les ultraviolets sont déjà nocifs pour notre peau – surtout s'ils sont combinés à l'eau, la neige ou la glace, car ces éléments réfléchissent le rayonnement solaire et le renforcent. En montagne, le rayonnement est plus fort qu'en plaine. Qu'on skie, qu'on fasse de la luge, du patin à glace ou une simple promenade hivernale, une bonne crème solaire et des lunettes de soleil de qualité et bien ajustées sont indispensables.

Car les ultraviolets sont mauvais pour la peau. Chaque rayon de soleil favorise son vieillissement et augmente le risque de cancer cutané. Même en l'absence de coup de soleil douloureux, la peau subit des dommages. Bien sûr, une peau bronzée est encore souvent associée à une image de beauté et de bonne santé. Mais cet idéal de beauté est dangereux.

Cancer de la peau, rides et taches de vieillesse

Selon les chiffres de la Ligue contre le cancer, on recense chaque année en Suisse environ 3000 nouveaux cas de tumeur pigmentaire, et 300 décès liés à cette maladie. Celle-ci est moins fréquente que le cancer de l'intestin ou du poumon, mais tout aussi dangereuse. Car les tumeurs pigmentaires (mélanomes malins) forment rapidement des métastases. Les tumeurs non pigmentaires (carcinomes basocellulaires et spinocellulaires) sont encore plus fréquentes mais moins agressives.

Malgré sa fréquence, le cancer de la peau ne fait généralement pas aussi peur que d'autres types de cancer. Les dermatologues constatent que le vieillissement cutané fait quasiment plus peur alors qu'il s'agit d'un problème purement esthétique. C'est avec des images de rides, de peau tannée par le soleil ou de

En montagne, le rayonnement est plus fort qu'en plaine.

taches de vieillesse qu'ils parviennent le mieux à inciter leurs patients à se protéger. Ce qui est aussi insidieux avec le cancer de la peau, c'est qu'il n'apparaît qu'une vingtaine d'années après l'exposition.

Optez pour un indice de protection élevé

Skier par un jour de février parfaitement ensoleillé n'est donc recommandable qu'avec une bonne crème solaire pour le visage. Dans des conditions d'exposition aussi extrêmes, les personnes à la peau claire privilégieront d'ailleurs un produit avec un indice de protection le plus élevé possible: 50 ou 50+. L'indice signifie que le temps de protection naturel de la peau est multiplié par ce facteur. La protection est alors suffisante pour toute une journée d'hiver. Pour les personnes aux yeux bruns et au teint plus foncé, un indice de protection 30 peut déjà suffire. Lors du choix d'un produit, veillez aussi à vérifier qu'il protège aussi bien des UVA que des UVB. En hiver, mieux vaut aussi opter pour une crème un peu riche en lipides pour protéger en même temps la peau du visage du froid et du vent.

Un soin spécial pour les lèvres

Quand vous appliquez votre crème, veillez en outre à ce que toutes les zones exposées soient protégées – sans oublier le front, les oreilles et le cou en hiver. Quand le soleil de midi brille de tous ses feux sur la terrasse du restaurant, il y a des chances que vous vous y exposiez sans casque ou bonnet, écharpe et gants. Si vous faites l'impasse sur la protection de ces zones maintenant découvertes, vous risquez un grave coup

de soleil. Les lèvres sont aussi particulièrement en danger. On les lèche souvent sans même s'en rendre compte. Aux sports d'hiver, il faut donc idéalement les protéger plusieurs fois par jour avec une pommade pour les lèvres intégrant une protection solaire. Vous préviendrez ainsi aussi les gerçures favorisées par l'air froid et sec.

Même sous un ciel couvert, la protection solaire reste de mise. Car qui sait quand le ciel se dégagera? De plus, certaines formations nuageuses dispersent les ultraviolets et les renforcent. Et même des nuages ou un brouillard épais ne bloquent pas à 100 % les rayons du soleil.

Les vêtements ont aussi un rôle à jouer

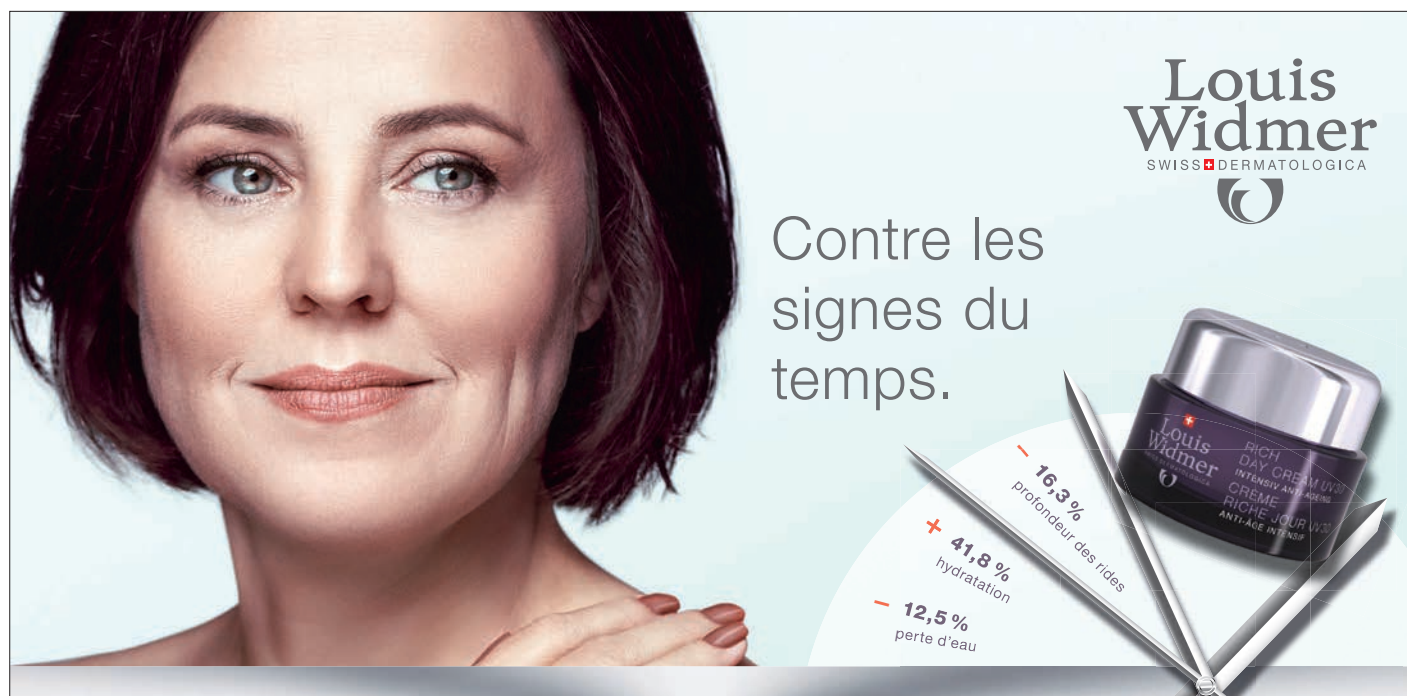
Les personnes qui font du sport intensif en extérieur en hiver, comme les randonneurs à skis ou les skieurs de fond, courent aussi un risque élevé. Ces activités font vite transpirer, ce qui incite à retirer le blouson et le pullover. Si vous vous débarrassez aussi du bonnet, il faut le remplacer par un chapeau de soleil. Dans ces situations, les T-shirts légers à longues manches avec une protection anti-UV sont aussi bien utiles. Les fibres synthétiques laissent généralement moins bien passer les rayons du soleil que le coton, car elles sont plus fines et que le tissage est donc plus serré. Les couleurs claires les bloquent en outre moins bien que les sombres, même si elles emmagasinent moins la chaleur. La norme UV Standard 801 garantit une bonne protection pour les textiles. <

La peau des enfants est particulièrement sensible

La peau tendre des enfants a besoin d'une protection solaire particulièrement efficace. Les crèmes solaires spécialement prévues pour eux sont exemptes de parfums et de conservateurs et sont donc bien tolérées par la peau.

Leurs yeux doivent en outre être protégés par des lunettes de soleil bien ajustées sur le visage de manière à bloquer aussi le rayonnement latéral. Le choix des lunettes de soleil doit donc donner la priorité à la qualité plutôt qu'au modèle cool que l'enfant a envie de porter. Le marquage CE garantit le respect de la norme de sécurité européenne et la mention UV400 implique une protection contre près de 100 % des ultraviolets.

N'oubliez pas non plus que les enfants se refroidissent vite. Une veste chaude, des chaussures fourrées, des gants, un bonnet et une écharpe sont donc absolument indispensables en hiver.



Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

Contre les signes du temps.

Rich Day Cream
INTENSIF ANTI-ÂGE
CRÈME RICHE JOUR
ANTI-ÂGE INTENSIF

- 16,3 %
profondeur des rides

+ 41,8 %
hydratation

- 12,5 %
perte d'eau

Soins intensifs anti-âge. Bien tolérés et très efficaces, grâce à un complexe unique de biostimulateurs.

Les ingrédients dermatologiques d'une haute efficacité contenus dans les soins anti-âge intensifs déploient leur effet maximal en combinaison avec le complexe de biostimulateurs. Tout cela stimule la synthèse du collagène afin que les substances actives spécifiques à chaque soin puissent encore mieux pénétrer dans la peau. Le résultat : une peau qui rayonne visiblement de fraîcheur.

COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

more details
SCAN HERE

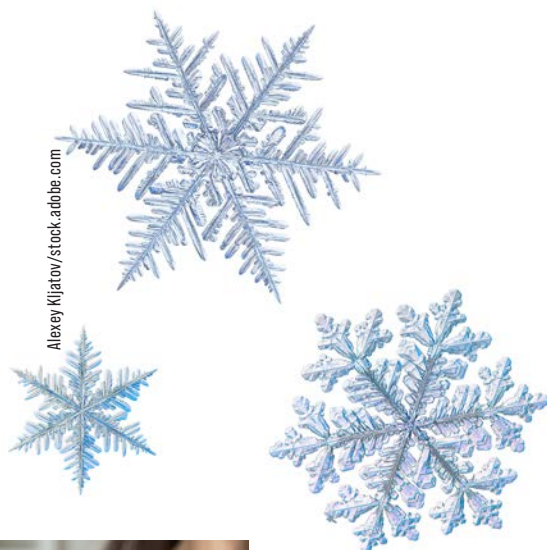
COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/we-care

Des points blancs dans les ongles sont souvent jugés disgracieux mais sont presque toujours anodins. Ils apparaissent quand de l'air est inclus dans l'ongle lors de sa croissance. Ces petits défauts disparaîtront à mesure que l'ongle continue à pousser...



Eric Isselee / stock.adobe.com

La zoothérapie est de plus en plus souvent utilisée en rééducation. Cochons d'Inde, lapins et autres favorisent un comportement social actif chez les patients et les incitent à s'impliquer avec plus d'enthousiasme dans leur traitement.



Alexey Klatov / stock.adobe.com



Le village probablement le plus froid du monde se situe en Sibérie. Pour les quelque 500 habitants d'Oïmjakon, l'hiver dure au moins huit mois. La température moyenne y est de -50 degrés Celsius en janvier; on y a même déjà relevé -67 degrés.

Lina / stock.adobe.com



Pomez / stock.adobe.com

Environ 10 % de la population présente une intolérance au lactose. Consommer du lait de vache, du fromage frais, de la crème ou du babeurre entraîne chez ces personnes des problèmes digestifs comme des ballonnements et des crampes abdominales.

La forme des cristaux de neige dépend fortement de la température. Sous des températures négatives extrêmes, les flocons sont plutôt lourds tandis que, lorsque les températures sont moins froides, la neige forme de très jolis cristaux en forme d'étoile.



Natika / stock.adobe.com

Le gingembre est bon pour le corps et l'esprit, comme les thérapeutes et médecins chinois et indiens d'il y a plus ou moins 5000 ans le savaient déjà. Les substances présentes dans cette racine sont efficaces contre les troubles digestifs, les nausées, les refroidissements, les rhumatismes et l'arthrose.

Comment participer?

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

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

Date limite d'envoi: 28 février 2023. 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.



Rempotez un des cinq paniers cadeau «Dinner» de stadtlandkorb.ch pour une soirée agréable à la maison.

Déesse de la vengeance	→	Naviguer près des côtes	→	Colle forte	Ruthénium	Placebo ou secondaire	Genre littéraire futuriste	Ne pas réussir	→	Tumeur maligne	→	Directeur du personnel	Sûr, indubitable	→	École normale
→			8	→	→	→	→	Parler franco-canadien	→					12	Argot américain
Peuple celte du Valais		Procédé pratiqué au poker	→			3		Écrivain suisse (Paul)		Barrés au centre			Grave pour une femme		Roue mal montée
→					Graves défauts		Ville de Suisse romande	→							
Poisson de la Méditerranée		Brasse et crawl		Couvrir la nudité	→			10		Article espagnol		Chanteuse (Catherine)	→	5	
Du jamais vu		2					Oeufs de poisson		Réaction affective		7				
→				Mets cuisinés		Mis en rond	→					Palais des Nations (sigle)	→		
Souverain des Russes	Auteur français du XVI ^e siècle		Homme d'État argentin † (Juan)	→				11							
Qui ne sont pas contestables	→						Azurer								Chicaner sur des riens
→				Approbation du public			Ingurgitée	→							
Très courte distance		Former à certaines règles	→					4							
Boucliers du Moyen Âge	→						Artiste célèbre								Ancien Iranien
Écrivain vaudois (Philippe) †		Encore à cuire			Lutte traditionnelle du Japon	→								6	
→								9							
Elle a fait bouillir nos aïeux	1					Poète lyrique chez les Grecs	→								
Dire dans un murmure	→														

Solution

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

La solution aux mots fléchés de l'édition de décembre était:
SAISON D HIVER

Durablement efficace contre les maux de gorge

Mebucaine® Dolo
agit jusqu'à 3 heures

✓ Analgésique
✓ Anti-inflammatoire

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

spirig HealthCare
STADA GROUP

Une solution à base de plantes en cas de toux.



Thym et lierre: un duo gagnant contre la toux! Bronchipret Thym Lierre Sirop est utilisé pour soulager la toux avec formation de mucus en cas de bronchite aiguë. Grâce au pouvoir combiné du thym et des feuilles de lierre, les mucosités épaisses sont dissoutes et la toux est soulagée. Bronchipret Thym Lierre Sirop est approprié pour les adultes et les enfants à partir de 6 ans.

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

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch

ThermaCare® En cas de mal de dos



ThermaCare® soulage efficacement les douleurs musculaires et articulaires, sans médicaments. Grâce aux alvéoles brevetés, les compresses auto-chauffantes ThermaCare diffusent de la chaleur en profondeur, ce qui soulage les douleurs jusqu'à 16 heures.

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

Crème Contour des Yeux



Soin anti-âge intensif avec une concentration hautement dosée en substances actives. Effet régénérant et hydratant au plus profond des couches cutanées. Formulée spécialement pour répondre aux besoins des zones cutanées sensibles et très sollicitées, cette crème peut être utilisée aussi bien comme soin de jour que comme soin de nuit. Elle complète parfaitement le Gel Contour des Yeux. Elle convient aussi comme crème intensive pour tout le visage, le cou et le décolleté ou comme masque.

Louis Widmer Schweiz AG
8952 Schlieren
louis-widmer.com

Moins tousser, mieux respirer.



Sirops IBSA, produits en Suisse.

1. Simplement tourner, fraîchement préparé.
2. Goût agréable aux fruits pour grands et petits.
3. Avec un édulcorant qui préserve les dents.
4. Convient aux diabétiques.

Respirer à pleins poumons.

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

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Pazzallo
ibsa.swiss

NOTRE RÉPONSE À VOS QUESTIONS

«Puis-je vous demander quel est le meilleur moyen de nettoyer au mieux les espaces interdentaires? Il y a tant de possibilités...»

La pharmacienne: «Le nettoyage des espaces interdentaires est parfois délicat et pas des plus faciles. Différents accessoires peuvent nous y aider. Petit tour d'horizon...

Pour les espaces interdentaires plus larges, on utilise des brossettes spéciales, dont il existe différents modèles. La forme et la dureté de la brossette doivent être parfaitement adaptées à l'espace à nettoyer. L'idéal est donc de les choisir et de les tester sur les conseils de l'hygiéniste dentaire.

En ce qui concerne le fil dentaire, sa bonne utilisation exige un apprentissage – là encore au cabinet dentaire. Il en existe différentes sortes pour répondre à différents besoins. N'utilisez jamais de fil à coudre, qui est généralement trop fin. L'utilisation doit se faire avec précaution pour éviter de blesser la

gencive. Il faut en outre utiliser une nouvelle zone du fil pour chaque nouvel espace.

Les bâtonnets cure-dents médicaux offrent une alternative plus facile à manier. Ils sont en bois assez souple, sans risque d'échardes. Les cure-dents ordinaires ne conviennent pas au nettoyage des espaces interdentaires: ils sont trop pointus et rugueux. Autre alternative douce: il existe aussi des bâtonnets en plastique avec une mini-brossette duvetée.»

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



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

Tirage total: Certifié REMP 2022
Numéro: 1-2 Janvier/Février 2023
Édition: Healthcare Consulting Group SA
Baarerstrasse 112, 6300 Zoug
Téléphone 041 769 31 40
info@astrea-apotheke.ch
astrea-pharmacie.ch
Sur mandat de
pharmaSuisse 
Société Suisse des Pharmaciens

Rédaction: Christiane Schittny
Rédactrice en chef
christiane.schittny@hcg-ag.ch
Jürg Lendenmann
Rédacteur en chef adjoint
juerg.lendenmann@hcg-ag.ch
Traduction: Apostroph Group
Limmatstrasse 107, 8005 Zurich
Graphisme: Healthcare Consulting Group SA
Photos: Adobe Stock
Impression et distribution: ib-Print, Zoug/ib-print.ch
imprimé en
suisse

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

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE
sera disponible en pharmacie dès
le 1^{er} mars 2023.

Parce qu'un
meeting, ...



c'est bien mieux
en équipe.

Broncho-Vaxom®

Triple effet pour renforcer votre système immunitaire

- 1 Augmente les défenses naturelles
- 2 Réduit la sensibilité aux infections respiratoires
- 3 Atténue les bronchites aiguës



Produit suisse avec formulation spéciale pour enfants et pour adultes

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

