

SAUT TEMPOREL

par ailleurs:

Douleurs: quand les organes de l'abdomen sont touchés — **20**

Ménopause: prendre un nouveau départ — **22**

Le thé: une science à part entière — **26**



Alpinamed

Safran Kids Oursons

Pour les enfants
qui sont agités

Pour les
princesses
du chaos

Pour
les petites
tornades



Complément alimentaire avec
extrait spécial de safran et vitamine B6
pour un équilibre mental et nerveux

www.alpinamed.ch



Chère lectrice, cher lecteur,

Le printemps approche à grands pas! Si vous n'êtes pas particulièrement fans de sports d'hiver, vous attendez sûrement avec impatience le retour des jours plus doux et plus lumineux. Alors que la nature commence visiblement à reflleurir, on ne s'étonnera guère que, dans l'ancien calendrier romain, la nouvelle année commençait le 1^{er} mars, avec le mois appelé Martius. Nous avons d'ailleurs aussi hérité de ce calendrier, utilisé jusqu'en 153 av. J.-C., le nom des mois de septembre à décembre, qui reprennent les nombres de sept (lat. septem) à dix (lat. decem).

Mais la nature n'est pas la seule à se réveiller au printemps: nous aussi nous changeons, nous reprenons vie, en un mot, nous renaissions. D'une part, le regain de luminosité nous fait du bien au moral. D'autre part, la hausse des températures ne nous promet pas seulement un régime alimentaire plus varié mais fait aussi germer chez beaucoup l'envie de se débarrasser des kilos superflus accumulés pendant l'hiver. Et puis le printemps nous attire à l'extérieur: nous recherchons le soleil et le bon air et nous bougeons tout notre soûl, y compris pour faire du sport. Certains des articles de ce numéro sont donc tout naturellement consacrés aux thématiques classiques du printemps.

Depuis 1981, l'instauration de l'heure d'été en Suisse nous offre aussi un «surcroît de lumière». Mais tout le monde n'apprécie pas ce saut temporel qui consiste à avancer nos montres d'une heure. Vous apprendrez d'ailleurs pourquoi beaucoup de couche-tard («oiseaux de nuit») ont plus de mal à s'adapter au changement d'heure que les lève-tôt («alouettes»).

Je vous souhaite un merveilleux mois de mars.



Jürg Lendenmann
Rédacteur en chef adjoint



gearstd / stock.adobe.com



SOMMAIRE

Mars 2023

SUJET PHARE

Heure d'été: un saut dans le temps malaimé — 4

SANTÉ

Purifier et détoxifier — 12

Les troubles intestinaux dans le collimateur:
l'intestin irritable — 14

Prévenir la démence — 18

Douleurs abdominales — 20

Ménopause: vivre et non subir — 22

Allergies: la pharmacie peut vous aider — 30

TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

Vitamines — 16

SOINS DU CORPS

Des soins adaptés à chaque type de peau — 34

ALIMENTATION

Les régimes à la loupe — 10

L'art du thé — 26

SPORT

Retrouvez la pêche au printemps! — 7

ENFANTS

Page enfants: l'œil humain, ce chef d'œuvre — 28

POLITIQUE SANITAIRE

L'espace-conseil de la pharmacie, gage de discrétion — 33

ET AUSSI

Journée des malades — 24

Mots fléchés — 37

Conseils produits — 38

Notre réponse à vos questions — 39

Mentions légales — 39

CHANGEMENT D'HEURE MALAIMÉ

Voilà bientôt de nouveau le moment d'avancer les horloges d'une heure.
Les personnes «du matin» le gère généralement mieux que les «oiseaux de nuit».

Jürg Lendenmann



Vous connaissez certainement des plantes dont les fleurs se ferment le soir pour s'ouvrir de nouveau le matin. Le mimosa pudique (*Mimosa pudica*) se cale lui aussi sur ce rythme de 24 heures pour rétracter son feuillage et ses rameaux. Mais, étonnamment, ce n'est pas à la lumière qu'il réagit. En 1729, Jean-Jacques Dortous de Mairan enferme cette plante dans un placard obscur et observe le même effet: elle doit donc disposer d'une sorte d'horloge interne. En 1832, le botaniste suisse Augustin-Pyrame de Candolle répète l'expérience sur plusieurs jours et fait le constat suivant: l'horloge interne des plantes maintenues dans l'obscurité tournait plus vite, sur 22,5 heures par jour, que celle des plantes exposées à l'alternance jour-nuit.

L'horloge biologique chinoise

Dès la dynastie Song (960-1279), les Chinois avaient déjà compris que les fonctions corporelles étaient cycliques. Ce savoir de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) est représenté dans l'«horloge des organes»: celle-ci montre les différents circuits fonctionnels (systèmes d'organes), qui ont chacun un pic d'activité de deux heures sur un cycle de 24 h. En MTC, l'horloge des organes est souvent consultée pour poser le bon diagnostic. Car si certains symptômes comme les troubles du sommeil surviennent plus souvent ou de manière répétée au même moment de la journée, c'est peut-être parce que le Qi (l'énergie vitale) est perturbé dans le circuit fonctionnel correspondant.

Vivre dans le bunker d'Andechs

La science de la chronobiologie (du grec ancien *chrónos* = le temps) de l'être humain est encore relativement jeune, car les Occidentaux ne se sont intéressés que beaucoup plus tard à cette question. Le Prof. Jürgen Aschoff (1913-1998), l'un des pionniers de la chronobiologie, a mené une expérience complètement novatrice: entre 1964 et 1989, il a invité 447 volontaires dans un bunker réaménagé de la commune d'Andechs en Haute-Bavière. L'objectif? Voir si, en l'absence de l'alternance

On distingue trois chronotypes chez les humains.

naturelle du jour et de la nuit, le rythme veille-sommeil de 24 h se décalait ou non. Résultat: chez la plupart des participants, il s'allongeait pour atteindre plus ou moins 25 heures et, chez une minorité, il descendait en-dessous de 24 heures. Conclusion: il doit exister chez l'humain – comme chez le mimosa pudique – un indicateur biologique inné: une horloge interne. Pour autant que nous ne vivions pas en permanence dans un bunker ou dans une grotte, cette horloge se synchronise avec des «indicateurs de temps», à savoir principalement la lumière et, dans une moindre mesure, la température.

Adieu l'heure d'été?

L'opposition au changement d'heure prend de l'ampleur depuis des années. En 2021, 78 % des personnes interrogées par la caisse d'assurance-maladie allemande DAK le jugeaient inutile et réclamaient son abandon. Les troubles de l'état général les plus fréquemment cités étaient la fatigue et la sensation d'abattement. Mais que faire en attendant la suppression de l'heure d'été? Pour mieux supporter le changement d'heure du printemps, les conseils valables pour le décalage horaire des vols vers l'est peuvent être utiles: allez vous coucher plus tôt et levez-vous plus tôt un ou deux jours avant le changement d'heure. Et surtout, le 26 mars, levez-vous de bonne heure même si c'est dimanche, et passez le plus de temps possible à l'extérieur pour permettre à votre horloge interne de se synchroniser au mieux avec la lumière naturelle.

Alouettes et oiseaux de nuit

Le rythme circadien (du lat. *circadian* = environ une journée) est le plus étudié. L'horloge biologique aide notre corps à se préparer aux activités de la journée et au repos nocturne en régulant des fonctions critiques comme le comportement, le sommeil, la température corporelle, le métabolisme et la libération des hormones – dont le cortisol (hormone du stress), les catécholamines (adrénaline, noradrénaline, dopamine) et la mélatonine (hormone du sommeil). La découverte des mécanismes moléculaires qui régissent le rythme circadien à l'intérieur de la cellule a d'ailleurs valu le prix Nobel de médecine à Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash et Michael W. Young en 2017.

On distingue trois chronotypes chez les humains. Outre le type indifférent, dont le rythme interne est d'environ 24 heures, il y a les lève-tôt (ou «alouettes», personnes du matin), qui ont un rythme plus court, et les couche-tard («oiseaux de nuit», personnes du soir), qui ont un rythme circadien plus long. Ces derniers sont plus performants le soir; les autres, plus en forme le matin.

Des problèmes peuvent apparaître quand les indicateurs de temps externes sont «perturbés» par le manque de luminosité, le travail par équipe, notre style de vie moderne, l'activité psychique et physique, les contacts sociaux, les repas... et le survol de plusieurs fuseaux horaires.

Le décalage horaire

Après un vol long-courrier, nous devons nous adapter à l'heure de notre lieu de destination. «Selon votre constitution indivi-

duelle, le nombre de fuseaux traversés et le sens du vol, cela peut prendre jusqu'à 12 jours: une journée par fuseau horaire», précise le Centre de médecine et de recherche sur le sommeil de Cologne. Lors d'un vol d'ouest en est, la journée est raccourcie. Le temps d'adaptation est alors plus long, mais les effets indésirables (sensation de malaise général, baisse de la qualité du sommeil et des performances) sont aussi plus prononcés que lors d'un vol est-ouest qui «suit le soleil».

Comme un vol vers l'est

Fin mars, lorsque nous avançons nos montres d'une heure pour passer de l'heure d'hiver à l'heure d'été, la journée est raccourcie comme si nous survolions 15 des 360 méridiens vers l'est, ce qui correspond par exemple à un vol de Zurich à Izmir en Turquie.

La crise pétrolière de 1973 a motivé l'instauration de l'heure d'été, qui est devenue une réalité en 1977 dans la plupart des pays européens et en 1981 en Suisse. Elle devait permettre de mieux tirer parti de la lumière du jour, et donc de faire des économies d'énergie. Mais ces économies sont restées très limitées, comme l'a souligné le rapport «Bilan de l'heure d'été» du Parlement allemand en 2016: «La majorité des études montrent une baisse de moins de 0,2% de la consommation d'électricité ou 0,03% de la consommation d'énergie finale d'un pays.» Et ce n'est pas tout: «On dispose désormais de plus en plus de données scientifiques indiquant

Le 26 mars, levez-vous de bonne heure même si c'est dimanche.

que l'adaptation des rythmes biologiques ne se fait pas si facilement ou rapidement qu'on le pensait encore il y a quelques années, en particulier lors du changement d'heure du printemps (qui nous fait «perdre» une heure). En effet, les chronotypes dits «du soir» semblent avoir plus de difficultés à s'adapter à ce changement d'heure printanier.» <

**Flector EP
Tissugel®**
Appliquer au lieu de masser.

Flector EP Tissugel
30
Ans
AGIT LOCALEMENT
CONTRE LA DOULEUR

Un plâster pour 12 heures.
www.flector.swiss



Lors d'arthrose symptomatique du genou.

- Combat la douleur et l'inflammation localement.
- Pénètre en profondeur dans le tissu enflammé.
- Facile et propre à utiliser.

Aussi en cas d'entorses, contusions et claquages musculaires.



- Chaque emballage contient deux filets tubulaires élastiques pour la fixation.

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

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



Caring Innovation



RETROUVEZ LA PÊCHE AU PRINTEMPS!

Le soleil et les températures plus douces donnent envie de bouger. Mais si vous avez mis vos activités physiques en veilleuse à l'automne, allez-y mollo au printemps.

Jürg Lendenmann

Dès que le froid arrive en novembre, ou au plus tard quand la première neige tombe et que les rues deviennent glissantes, beaucoup remettent leur vélo à la cave. Et comme les journées sont beaucoup plus courtes, les petites marches et les joggings se font aussi plus rares et les séances d'aquagym ou les matchs de volleyball en salle exigent une dose supplémentaire de motivation. Conséquence: la forme physique n'est souvent pas au top pendant les mois d'hiver.

«Le plus beau dans le printemps, c'est qu'il vient exactement lorsqu'on en a besoin.»

Jean Paul

Et cette réduction de l'activité physique s'accompagne généralement d'un surplus d'aliments qui mériteraient plus de retenue. Les recommandations sur une alimentation savoureuse et équilibrée sont résumées dans la pyramide alimentaire de la Société Suisse de Nutrition et sont régulièrement adaptées aux dernières connaissances scientifiques. Découvrez à quoi ressemble votre propre pyramide sur la base de votre alimentation actuelle sur: www.sge-ssn.ch/fr/37454-2/

Évitez de passer de rien à tout

Au printemps, dès que les températures remontent, que les plantes repoussent et commencent à fleurir, renaît l'envie de sortir profiter du soleil et du grand air. On remet le vélo en état, on ressort les chaussures de jogging et les outils de jardins... Mais si vous reprenez ces activités au même niveau qu'à la fin de la saison dernière, vous risquez un peu plus que de simples courbatures. Élongations ou déchirures musculaires peuvent venir jouer les trouble-fêtes, sans parler du coup de soleil si vous restez longtemps dehors sans vous protéger.

Pas des «sports» mais...

Outre les nombreux types d'activité physique proposés par les associations sportives, les anciennes disciplines orientales comme le taï-chi, le Qi Gong et le yoga utilisent le mouvement et la respiration pour améliorer l'énergie et lui permettre de circuler librement. Praticables en extérieur et en intérieur, il existe différentes «écoles» et l'offre de cours est très étendue. Laissez-vous tenter par un cours d'essai. Ces «méthodes» ancestrales sont non seulement idéales pour les personnes âgées et toutes celles qui ne veulent pas trop solliciter leur corps mais peuvent aussi servir de tremplins vers des thérapies comme la méthode Feldenkrais, la technique Alexander ou le training autogène, ou encore des techniques de pleine conscience ou la méditation.

Le Pilates, qui remporte un succès croissant, comporte aussi des éléments de yoga et fait travailler tout le corps.

De même, la danse – là encore accessible via de nombreuses associations – va bien au-delà de simplement bouger sur de la musique, que ce soit en couple ou dans un groupe qui exige de la synchronisation comme dans les danses en ligne.

Reprenez donc avec modération, que ce soit la marche, le jogging, le vélo ou le bêchage de vos plates-bandes. N'oubliez pas de vous échauffer, faites régulièrement des pauses et protégez-vous bien des UV. Ne tardez pas à soigner vos blessures musculaires, aussi minimes soient-elles, et demandez à votre pharmacien(ne) comment soutenir au mieux le processus de guérison (bandage, crèmes, etc.).

La force de l'intérieur

Pour que les muscles puissent travailler de manière optimale, ils doivent disposer des nutriments nécessaires. Les tests autour de la pyramide alimentaire vous indiqueront comment renforcer votre organisme par l'alimentation (voir plus haut). Rapprochez le plus possible votre propre pyramide de la forme idéale en complétant les aliments que vous consommez en trop faibles quantités – surtout les légumes frais, les fruits et les boissons – et en réduisant ceux qui se trouvent aux étages supérieurs de la pyramide. Pour reconstituer vos réserves de micronutriments (fer, iode, vitamine D, etc.), certains aliments précis ou une supplémentation peuvent être utiles, de même que des préparations phytothérapeutiques pour stimuler les organes émonctoires comme le foie et les reins. Là encore, n'hésitez pas à demander conseil.

Mieux vaut prévenir que guérir

L'idéal serait de conserver votre état de forme de la fin de l'été – en termes de force, de mobilité et de coordination – pendant tout l'hiver. Vos résolutions aideront mais d'autres facteurs jouent un rôle décisif quant à votre capacité à les tenir. Étonnamment, pas moins de 75 % des personnes interrogées en Allemagne pour la campagne de prévention «Denk an mich. Dein Rücken.» (Pense à moi, ton dos) y sont parvenues. La plupart ont cité comme principales motivations, «la fierté personnelle (42 %), le soutien des amis et de la famille (35 %), l'autodiscipline (33 %) et la crainte de tomber malade (22 %).» Et ce n'est pas tout: «Pour rester physiquement actifs sur la durée, la plupart des gens misent sur les contacts sociaux. Près d'un tiers donnaient rendez-vous à des amis pour faire du sport et près d'un cinquième étaient membre d'un club de sport.»

Le pays des associations sportives

En Suisse également, un cinquième de la population est membre actif de l'une des quelques 20 000 associations sportives affiliées à Swiss Olympic via leurs fédérations. «Chaque jour, 25 000 heures de sport associatif sont pratiquées dans des installations publiques», écrivait l'Office fédéral du sport (OFSP) en 2017. Lors de sa dernière étude, «Sport Suisse 2020»,

l'OFSPPO conclut: «L'augmentation de l'activité sportive parmi la population suisse s'est de nouveau renforcée au cours des six dernières années. La hausse de l'activité sportive est portée surtout par les femmes et les seniors. Et, pour la première fois, le nombre des non-sportifs a clairement reculé.»

On le sait: s'entraîner en groupe, au sein d'une association ou non, est un moteur pour diverses raisons. L'important est de choisir une activité qui vous plaise et soit conforme à vos capacités physiques. Fréquenter durablement le même groupe vous vaudra aussi de belles amitiés. Or, de nouvelles études le montrent: quand on a des amis, on est en meilleure santé et on vit plus longtemps. <

Smileus / stock.adobe.com



x-fois contre les douleurs ✓
Flam-X Dolo forte gel 2%

NOUVEAU
 également en grand emballage

- ✓ Arthrose et douleurs articulaires
- ✓ Douleurs dorsales*
- ✓ Entorses, contusions, claquages

*dues au sport ou à un accident
 Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

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

axapharm

Votre partenaire santé suisse 
 axapharm ag, 6340 Baar

LES RÉGIMES À LA LOUPE

Un homme sur deux et une femme sur trois sont en surpoids ou obèses. Beaucoup ont déjà testé de nombreux régimes – sans succès. Christine Brombach, nutritionniste, explique comment on peut réussir à perdre du poids.

Susanna Steimer Miller

Qu'est-ce qui rend gros? Les graisses, les glucides ou les protéines?

Prof. Dre Christine Brombach: au bout du compte, c'est le déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques. Aujourd'hui, nous trouvons des aliments bon marché à profusion. Pour ne pas prendre de poids, nous devons sans cesse résister aux tentations. Et pour beaucoup, c'est difficile. Au fil de l'évolution, les humains ont été programmés pour faire face aux situations de pénurie. Nos ancêtres souffraient souvent de faim et devaient se contenter de manger seulement quand ils en avaient l'occasion.

Perdre du poids est-il juste une question de volonté?

Non, il serait injuste de dire que les personnes en surpoids n'ont pas de volonté. De nombreux facteurs sont généralement impliqués, par exemple des circonstances de vie qui font qu'il est difficile de maigrir. De plus, le métabolisme est propre à chacun(e) et certains ont en fait besoin de moins d'énergie que d'autres.

On ne compte plus le nombre de régimes. Lesquels sont les plus efficaces pour maigrir?

Aucun. Pour tous ceux qui veulent perdre des kilos, lire dans les médias que telle ou telle célébrité a perdu beaucoup de poids rapidement avec l'un ou l'autre régime fait rêver. Mais la réalité montre que des régimes comme le jeûne intermittent

Pour perdre du poids, il faut instaurer des petits pas dans son quotidien et y aller progressivement.



Raile Fotodesign/stock.atobbe.com

et, les régimes «low carb» ou «low fat» font certes maigrir rapidement mais que ce résultat est de courte durée et qu'on reprend généralement du poids après la fin du régime. Beaucoup de gens reprennent même plus de poids qu'avant le régime. C'est le fameux effet yoyo. Le risque est particulièrement grand avec les régimes-éclair, qui promettent une perte de poids importante et très rapide.

Mais encore?

Les régime-chocs modifient défavorablement notre métabolisme. La faim est un signal d'alerte. Elle met au ralenti toutes les fonctions non vitales et le métabolisme de base diminue. Autrement dit l'énergie dont nous avons besoin pour les processus vitaux comme la respiration, le métabolisme, la fonction cardiaque, la régénération et le renouvellement cellulaire. À la fin d'un régime strict, le métabolisme de base est au plus bas. Mais quand vous recommencez à manger comme avant, vous n'avez plus besoin d'autant de calories, car votre organisme s'est habitué à un niveau d'énergie plus bas. Il stocke donc le trop-plein d'énergie sous forme de graisse. De plus, les régimes-chocs font surtout perdre de la masse musculaire et de l'eau. C'est contre-productif, car les muscles usent justement beaucoup d'énergie.

Alors comment perdre du poids durablement?

Pas avec un régime. Une personne de 40 ans a déjà consommé environ 40+++000 repas dans sa vie. Des habitudes et des routines aussi bien ancrées ne peuvent pas être modifiées seulement parce qu'on le décide. Manger a aussi une importante composante psychosociale. Pour perdre du poids à long terme, il faut obligatoirement revoir ses habitudes alimentaires et son mode de vie.



Prof. Christine Brombach

La Prof. Dre Christine Brombach est nutritionniste et professeure à la Haute école des sciences appliquées de Zurich.

Il est essentiel que les personnes en surpoids réfléchissent à leur alimentation et se demandent quand, avec qui, en quelles quantités, où et pourquoi elles mangent. On peut par exemple prendre en photo ou noter tout ce qu'on mange pendant une journée. Cet inventaire ne sert toutefois pas à compter les calories mais plutôt à prendre conscience de ses propres habitudes alimentaires.

Le surpoids s'installe lentement sur des années. Perdre du poids exige aussi beaucoup de temps. Je recommande donc d'instaurer des petits pas dans son quotidien et de viser une perte de poids progressive. Les changements radicaux et les restrictions rigides dans le choix des aliments ne mènent à rien. Si vous mangez beaucoup de chocolat tous les jours, il peut être bon de vous limiter désormais à une barre. Si vous n'êtes pas fan du petit-déjeuner, vous pouvez tranquillement vous en passer et manger quelque chose plus tard dans la matinée. Si les en-cas sucrés ou salés posent problème, mieux vaut éviter d'en acheter ou, transitoirement, prendre de plus petits conditionnements.

La densité énergétique d'un repas peut être réduite en consommant plus de légumes et de salade. Commencer par les crudités peut contribuer à atténuer les fringales et à moins piocher dans les aliments denses en énergie. Et au moment de choisir un assaisonnement pour salade, il vaut la peine de réfléchir aux alternatives pauvres en calories.

Que faut-il encore prendre en compte pour réussir à perdre du poids durablement?

Manger est une expérience merveilleuse, plaisante et riche en émotions. S'interdire ce plaisir est une erreur. Au contraire, nous devons prendre le temps de manger et l'associer au plaisir mais réduire à long terme la densité énergétique sans s'affamer. Car résister à la faim exige énormément de volonté. Mentalement, ça demande beaucoup d'énergie. La faim favorise les fringales.

Perdre du poids ne se fait pas sans déconvenues, mais elles ne doivent pas vous décourager.

Il est aussi conseillé de boire suffisamment de boissons non caloriques et de veiller à couvrir tous les besoins en nutriments. Perdre du poids ne se fait pas sans déconvenues, mais elles ne doivent pas vous décourager. Si vous ne réussissez pas seul(e) à modifier vos habitudes alimentaires, un(e) diététicien(ne) peut vous y aider. Et si vous parvenez à perdre des kilos, récompensez-vous avec un concert ou un nouveau vêtement plutôt qu'avec un paquet de chips.

Faut-il impérativement faire du sport pour perdre du poids?

Le sport aide, car il permet de développer de la masse musculaire, ce qui augmente les dépenses énergétiques. Le mieux est d'intégrer plus d'activité physique au quotidien, en prenant par exemple l'escalier plutôt que l'ascenseur ou les escalators, le vélo plutôt que la voiture, ou en descendant du tram une station plus tôt.

Ne laissez plus jamais les pollens vous gâcher la journée

Pour soulager les symptômes du rhume des foins

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.
Dispositif médical. Lisez le mode d'emploi.
Similasan AG, T&S Eye Care Management AG

Similasan



UNE CURE DE REPOS POUR LE FOIE ET L'ORGANISME

Fatigue chronique, manque d'entrain et de concentration? Le foie n'y est souvent pas étranger. En général, il a simplement besoin de repos. Deux ouvrages nous disent comment rebooster notre principal organe détox.

Inge Behrens

Un délicieux petit pain le matin, de succulentes pâtes à midi et l'incontournable duo vin et fromages le soir... Ce qui nous titille si agréablement les papilles ne réussit pas toujours à notre foie. En quantités importantes, lipides et glucides surchargent le plus gros organe interne du corps humain.

Fonctions du foie

En tant qu'organe métabolique, le foie n'a pas le temps de chômer: il est impliqué dans plus de 500 processus biochimiques, décompose les graisses, produit les acides biliaires, transforme les acides aminés en protéines endogènes et stocke les glucides et le sucre sous forme de glycogène. Tout en approvisionnant en permanence le corps en énergie, il filtre aussi inlassablement les substances nocives présentes dans le sang. S'il reçoit constamment trop de nutriments et si un certain manque d'exercice s'installe – comme c'est souvent le cas en hiver –, il doit en plus traiter tout ce que les muscles ne brûlent pas. Mais même quand cet organe zélé est débordé, il ne le montre souvent qu'indirectement: fatigue, troubles de la concentration, maux de tête et douleurs dans les membres ou encore démanagements peuvent être des signes que la «centrale détox» du corps a urgemment besoin de repos. Le printemps est un moment idéal pour le chouchouter.

Soulager le foie

En ménageant ce véritable «bourreau de travail» pendant une, deux ou trois semaines, vous le préserverez non seulement d'un possible burnout, mais vous vous protégerez aussi de problèmes ultérieurs comme l'arthrose ou l'ostéoporose. Cure de jeûne, changement d'alimentation ou traitement phytothérapeutique, les moyens de favoriser une régénération du foie ne manquent pas.

Avec les conseils compétents d'une nutritionniste comme Christina Wiedemann, vous mettrez toutes les chances de votre côté. Dans son livre de 150 pages «Gesunde Leber für Berufstätige» (EMF Verlag, non traduit à ce jour), elle livre de précieuses informations et les dernières connaissances en date sur cette centrale énergétique qu'est le foie, ainsi qu'un programme détox de deux semaines. Cette cure très claire, qui prévoit trois repas par jour, est particulièrement facile à mettre en œuvre au quotidien. Avec des apports de 1100 ou 1200 kilocalories par jour, elle ne laissera personne sur sa faim. Chaque recette de plat sain est accompagnée du nombre de calories et de la quantité exacte de glucides, de protéines et de lipides. Les quelques 50 recettes, présentées sur près de 80 pages – souvent joliment illustrées – donnent envie de continuer à faire du bien à son foie même après la cure. Autre bon point pour cet ouvrage paru en décembre 2020: toutes les recettes de petit-déjeuner et la moitié des recettes de plat principal sont végétariennes.

Préserver la santé du foie

Bien sûr, l'auteure ne se contente pas de livrer un programme de cure et des recettes. Dans son chapitre de 16 pages sur l'alimentation saine pour le foie, l'écotrophologue explique comment éviter le piège des glucides et pourquoi les protéines sont la clé d'un changement d'alimentation réussi. Bon à savoir, elle nous dit aussi pourquoi l'eau est un élixir de vie pour le foie et comment la vitamine E, les oméga 3 et le café peuvent améliorer les taux de lipides sanguins. Le chapitre spécialement consacré à l'alimentation détox fait la part belle à des plantes médicinales comestibles comme l'artichaut, le pissenlit et le chardon Marie, des légumes comme l'endive, la salade trévis, l'oseille et le chou de Bruxelles et des aromates comme l'ail des

Le marqueur le plus sensible d'une surcharge du foie est le taux de gamma GT. Un taux de triglycérides élevé, supérieur à 200 mg/ml, est le signe d'un trouble du métabolisme des graisses.

ours, la sauge, le cerfeuil, l'achillée millefeuille ou le romarin. Riches en substances amères, ces aliments stimulent la production de suc gastrique, de bile et de suc pancréatique et aident ainsi le foie à décomposer les aliments. Outre des tisanes détox, par exemple à base de gingembre, de curcuma et de piment, la spécialiste en nutrition propose encore plein de bonnes idées de boissons saines et savoureuses. L'ensemble des informations, les menus détaillés et les nombreuses recettes motivent vraiment à suivre le programme proposé.

Détoxifier grâce aux plantes médicinales

Si vous souhaitez détoxifier votre foie et tout votre corps, le guide pratique richement illustré «Entgiften mit Heilpflanzen» de Michaela Girsch (Ulmer Verlag 2022, non traduit à ce jour) est fait pour vous. Dans cet ouvrage de 150 pages, la phytothérapeute s'intéresse non seulement au mieux-être du foie mais aussi aux plantes qui soutiennent les reins, l'intestin, les poumons, le système lymphatique et la peau. Et comme tous ces organes jouent un rôle dans l'élimination des déchets, ils ont bien mérité un chapitre chacun. Après avoir expliqué leurs fonctions propres dans le métabolisme, elle décrit les différentes plantes qui peuvent soutenir leur travail. Huit plantes notamment, dont la menthe poivrée et le chardon Marie, sont bénéfiques pour le foie. Les reins, quant à eux, apprécient tout particulièrement l'ortie et le persil, alors que le gingembre et les fleurs de tilleul profitent aussi bien à la peau qu'aux poumons. L'avantage de cet ouvrage est d'offrir plus que des connaissances intéressantes. Car l'auteure donne aussi des conseils de récolte et propose quatre cures à base de plantes. À chacun(e) de décider ensuite s'il ou elle préfère soutenir la détoxification d'un organe avec des tisanes, des médicaments, des teintures ou des jus de plantes fraîches. Quelle que soit la méthode privilégiée, une chose est sûre: le foie passe d'abord. <



OMEGAlife®

DE LA PUISSANCE DE LA MER

OMEGAlife® fête

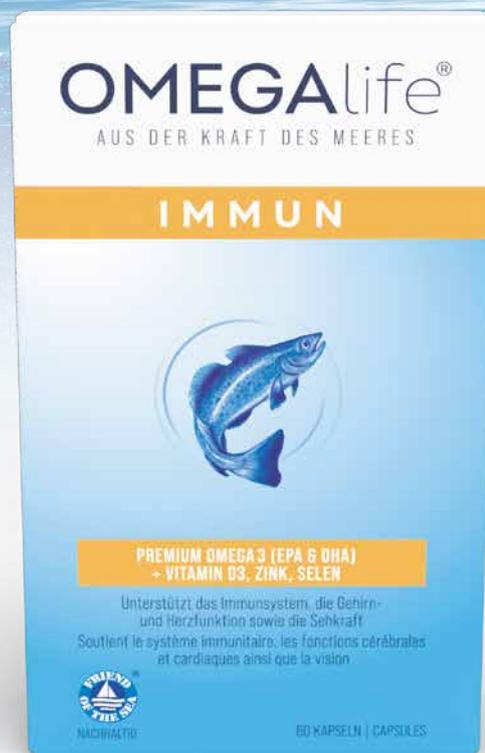
ses **20** ans

Nous vous remercions!

Restez en bonne santé et renforcez votre système immunitaire grâce à OMEGA-life® Immun.

Sa formule puissante contient les quantités idéales de vitamines, acides gras et oligoéléments essentiels, sur la base des recommandations des nutritionnistes:

- La vitamine D3 contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.
- Les acides gras oméga-3 (ADH et AEP) contribuent au bon fonctionnement du cœur.
- Le sélénium et le zinc sont eux aussi des oligoéléments importants pour le système immunitaire.



omega-life.ch

DG
DOETSCH GRETHER



LES TROUBLES INTESTINAUX DANS LE COLLIMATEUR

Le syndrome de l'intestin irritable fait partie des maladies intestinales les plus fréquentes. Les symptômes vont des douleurs abdominales récurrentes à la diarrhée ou à la constipation. L'alimentation joue un rôle central dans ce syndrome, comme l'explique le Professeur Andrew J. Macpherson de la Clinique de chirurgie et de médecine viscérale de l'Inselspital de Berne.

Interview: Fabrice Müller

Les symptômes de l'intestin irritable sont-ils courants?

Prof. Andrew J. Macpherson: le syndrome de l'intestin irritable ou SII est très fréquent. Le taux de prévalence (nombre de cas dans la population) varie selon les pays mais se situe entre 10 et 16%. Il est plus élevé chez les plus jeunes que chez les plus âgés, chez les femmes que chez les hommes.

Quelles sont les caractéristiques de ce problème de santé?

Le diagnostic se fait selon des critères standardisés (appelés Rome IV). On parle de syndrome de l'intestin irritable quand, sur les trois derniers mois, le/la patient(e) a souffert au moins un jour par semaine de douleurs abdominales récurrentes, associées à la défécation, à la fréquence des selles et/ou à une modification de leur apparence.

Cette maladie de l'intestin est-elle facile à diagnostiquer?

Pour autant que le/la patient(e) réponde aux critères ci-dessus et que l'examen clinique ne révèle pas d'anomalies, les autres diagnostics possibles sont exclus à l'aide d'analyses sanguines et d'une coloscopie [examen endoscopique de l'intestin] avec biopsie de la muqueuse. En Suisse, on réalise aussi généra-

lement une analyse de selles pour doser la calprotectine fécale, qui est un bon indicateur pour exclure toute inflammation significative de l'intestin. Tous ces tests doivent être normaux pour confirmer le diagnostic d'intestin irritable.

Existe-t-il des maladies intestinales comparables avec des symptômes similaires?

Selon que le/la patient(e) souffre principalement de diarrhées ou de constipation, il existe différents sous-groupes de SII. Il peut aussi y avoir un mélange de ces symptômes. Les critères de diagnostic sont assez rigoureux. Malgré cela, beaucoup de médecins diagnostiquent un SII alors que d'autres troubles existent – par exemple la constipation fonctionnelle (Rome IV C2), la diarrhée fonctionnelle (Rome IV C3) et la distension/le ballonnement fonctionnel (Rome IV C4). Dans ces cas, les douleurs abdominales ne sont généralement pas le symptôme principal. Les symptômes de l'intestin irritable peuvent bien sûr aussi être confondus avec ceux du cancer du côlon, d'où toute l'importance des examens.

Que sait-on des causes de ce syndrome?

On considère généralement qu'il s'agit d'une sensibilité particulière aux douleurs intestinales. Elle peut survenir après une infection intestinale et il existe des facteurs de susceptibilité génétiques. Chez les patients qui présentent la forme à prédo-



Prof. Andrew J. Macpherson
de la Clinique de chirurgie et de médecine
viscérale de l'Inselspital de Berne

minance de diarrhée, il peut y avoir une sensibilité exacerbée à la sérotonine ou une libération de cette hormone tissulaire dans l'intestin. Par ailleurs, certains aliments difficiles à digérer ou les micro-organismes qui forment le microbiote (microbiome intestinal, voir encadré) jouent possiblement un rôle.

Que faut-il faire en cas de problèmes intestinaux?

Les personnes qui souffrent de ces symptômes doivent consulter, car il est indispensable d'exclure des maladies graves comme une tumeur de l'intestin.

Quels sont les traitements disponibles pour traiter l'intestin irritable?

On peut mettre en place toute une série de mesures, à commencer par un changement de mode de vie et d'alimentation. On peut également utiliser les antidouleurs, les antidépresseurs et les antispasmodiques. Les médicaments systémiques (qui agissent via la circulation sanguine) comprennent les antagonistes des récepteurs 5-HT₃ et les agonistes des récepteurs 5-HT₄ de la sérotonine. Nous recommandons aussi des compléments de fibres et – selon les personnes – la consultation d'un(e) diététicien(ne).

Quelles sont les chances de succès des traitements?

Ce n'est pas un problème de santé grave dans le sens où ses symptômes réduiraient la durée de vie. Cependant, les symptômes sont souvent très gênants pendant de très longues années et impactent négativement la qualité de vie.

bauchzentrum-bern.ch



Le rôle du microbiome intestinal

L'ensemble des micro-organismes et des bactéries intestinales bénéfiques pour la santé ainsi que leur génome (patrimoine génétique) est appelé microbiome intestinal. Chaque microbiome a son propre mélange de bactéries, champignons, virus et archées et diffère donc d'une personne à l'autre. Selon les études cliniques récentes, la composition individuelle dépend en grande partie de notre alimentation. Celle-ci soutient notamment le microbiome intestinal à l'aide de «bonnes» bactéries comme les lactobacilles, principalement présents dans les produits laitiers ou les compléments alimentaires. Une alimentation trop riche en viande rouge, par exemple, aura par contre un impact négatif sur le microbiome. Si quelque chose vient déséquilibrer le microbiome, des bactéries nocives peuvent entraîner des inflammations et des maladies digestives. Mais ce n'est pas tout: si l'on découvre trop tard un tel déséquilibre, il n'est pas rare de voir apparaître d'autres symptômes comme une sensation d'abattement et d'épuisement, une irritabilité, des maux de tête et une dépression. On pense aussi qu'il pourrait favoriser des maladies comme le syndrome de l'intestin irritable et les troubles du métabolisme. (fm)

Ballonnements? Sensation de réplétion? Crampes abdominales?

Gaspan® – en cas de ballonnements,
sensations de pression et de réplétion
dans la région abdominale,
accompagnés de crampes légères.

La capsule gastro-
résistante se dissout de
façon ciblée dans l'intestin.



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

Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.



TESTEZ VOS CONNAISSANCES!

Tout le monde le sait: notre corps a besoin d'apports suffisants en vitamines pour rester en bonne santé. Mais il y a encore bien d'autres choses intéressantes à savoir sur les vitamines. Saurez-vous répondre à ces questions?

Christiane Schittny, pharmacienne

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

Quels sont les différents types de vitamines?

1. les vitamines organiques et inorganiques
2. les vitamines hydrosolubles et liposolubles
3. les vitamines à courte chaîne et à longue chaîne

Les vitamines sont divisées en deux groupes: les vitamines liposolubles, comme les vitamines A, D, E et K, ne peuvent être absorbées par l'organisme que lorsqu'elles se lient à des lipides. Elles peuvent être stockées dans le corps, par exemple dans le foie ou les tissus adipeux, pendant des mois, voire des années. De l'autre côté, les vitamines du groupe B, la vitamine C, l'acide folique et la biotine, notamment, font partie des vitamines hydrosolubles. Elles ne peuvent pas être stockées dans l'organisme et sont relativement vite éliminées dans l'urine ou la sueur. Pour revenir à l'intitulé de la question, ce sont les composés chimiques qui sont divisés en substances organiques et inorganiques et les acides gras en acides à chaîne longue et à chaîne courte. *Réponse correcte: 2.*

Quelles affirmations s'appliquent aux vitamines?

1. Le corps ne peut normalement pas les produire lui-même.
2. Les vitamines sont aussi appelées minéraux.
3. Elles sont présentes le plus souvent dans les aliments d'origine végétale.

Les vitamines ne peuvent généralement pas être synthétisées par l'organisme – à l'exception de la vitamine D et de la biotine, qui sont toutefois souvent produites en quantités insuffisantes. Elles doivent donc être apportées régulièrement de l'extérieur par l'alimentation. Les fruits et légumes frais sont parti-

culièrement riches en vitamines. Un stockage prolongé ou des conditions défavorables (conservation à des températures trop élevées, cuisson à l'eau trop longue) font diminuer rapidement la teneur en vitamines des végétaux. Si l'on veille à avoir une alimentation équilibrée riche en produits frais et un mode de vie sain, les déficits en vitamines sont plutôt rares. *Réponses correctes: 1 et 3.*

Pourquoi de nombreuses vitamines sont-elles désignées par une lettre et un numéro?

1. Ces dénominations indiquent l'ordre de leur découverte.
2. Elles désignent la première lettre de leur nom chimique.
3. Il s'agit de la première lettre du nom de leur découvreur.

Bon d'accord, c'était une question difficile. Les noms des vitamines ont évolué au fil du temps et ont en effet été attribués dans l'ordre de leur découverte. Mais plus on en apprenait sur ces substances, plus on a créé de sous-groupes et de numéros, comme pour les vitamines du groupe B. Le «C» était déjà attribué quand on a découvert d'autres vitamines B. C'est pourquoi on les a numérotées. Mais pourquoi n'y a-t-il pas de vitamines B₄, B₈ ou B₁₁ alors? C'est simple: certaines substances ont d'abord été rangées à tort dans le groupe B, puis reclassées. *Réponse correcte: 1.*

Quels aliments contiennent une quantité significative de vitamine C?

1. Les fruits et les légumes.
2. Le salami et les crevettes.
3. Les frites et les chips.

Bien sûr, les fruits et les légumes sont riches en vitamine C. Mais le salami, les crevettes, les frites ou les chips en contien-

nent aussi des quantités notables. Comment l'expliquer? Sous le code E 300, les entreprises agroalimentaires utilisent l'acide ascorbique, le nom chimique de la vitamine C, comme agent conservateur, acidifiant ou stabilisant. Les crevettes, par exemple, sont plongées dans l'acide ascorbique directement après la pêche pour améliorer leur durée de conservation. Dans le cas des chips, la vitamine C sert à préserver leur belle couleur jaune. Mais nous ne devons en aucun cas nous laisser bernier par la «haute teneur en vitamines» de ces aliments industriels et les consommer à la place de fruits et légumes sains. Leur teneur en calories est parfois énorme!

Réponses correctes: 1, 2 et 3.

Quelle est la différence entre la vitamine D₃ et la vitamine D₂?

1. Il n'y a pas de différence: la vitamine D, c'est de la vitamine D.
2. Contrairement à la vitamine D₃, la vitamine D₂ n'existe pas.
3. L'une est d'origine animale tandis que l'autre est d'origine végétale.

La prise de vitamine D permet de combler un déficit pas si rare. Si la vitamine D₃ est surtout présente dans les aliments d'origine animale comme les poissons gras (anguille, maquereau ou saumon), les produits laitiers et les abats, la vitamine D₂, elle, se trouve dans les aliments d'origine végétale. L'avo-

cat, les champignons et certains lichens présentent une teneur particulièrement élevée en vitamine D₂. Les préparations de vitamine D₃ et de vitamine D₂ se différencient par leur mode d'extraction. Les compléments alimentaires à base de vitamine D₂ sont produits exclusivement à partir de plantes afin de pouvoir répondre aux besoins des végétariens et végétaliens et d'offrir une alternative à la vitamine D₃ – même si elle n'est pas tout à fait aussi efficace que cette dernière.

Réponse correcte: 3.

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

1. Elle soutient le métabolisme des sucres.
2. Elle est impliquée dans le métabolisme des acides gras.
3. Elle soutient la croissance des cheveux et des ongles.

La biotine a été appelée vitamine H ou vitamine B₇. Mais on tend désormais de plus en plus à appeler les vitamines par leur nom chimique. La biotine est synthétisée par des bactéries, des moisissures, des levures, des algues et par certaines plantes. Elle est donc présente dans de nombreux aliments. On l'appelle aussi souvent la «vitamine de la beauté», car elle est nécessaire à la formation des cheveux, de la peau et des ongles. Elle est également impliquée dans le métabolisme des acides gras et des acides aminés, la santé des muqueuses et le renforcement du système immunitaire. Réponses correctes: 2 et 3. <

CERTAINS L'AIMENT

PUR

NOUVEAU

avec 150 mg
par capsule

100 % magnésium organique

Le magnésium contribue au fonctionnement normal des muscles et du système nerveux. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES?

Le risque de démence fait peur. Car celle-ci s'attaque aux fondements mêmes de notre identité: notre esprit. On estime qu'avec une prévention adéquate, 40 % des cas seraient évitables.

Viktoria Hug, demenzworld

La démence est l'une des maladies liées à l'âge les plus fréquentes et les plus graves. Elle réduit fortement nos facultés cognitives et modifie notre personnalité. Les personnes touchées ont de plus en plus de mal à reconnaître les autres personnes et les objets, et à planifier leur quotidien. Malgré des recherches intensives, nous ne disposons toujours pas de traitements pour soigner la maladie. D'où toute l'importance de la prévention. Une commission d'experts de la célèbre revue spécialisée «The Lancet» estime que 40 % des cas pourraient être évités.

La recherche a identifié treize facteurs de risque de démence (voir l'illustration). L'âge est le premier d'entre eux et, bien sûr, nous n'avons aucune prise sur lui. Mais nous pouvons influencer favorablement la façon dont nous vieillissons. C'est ce que montrent les études qui se sont intéressées aux régions du monde dont les habitants atteignent un âge inhabituellement avancé. Notamment au Japon, au Costa Rica et en Sardaigne. Globalement, ces personnes sont physiquement actives, mangent et boivent avec modération, ont un quotidien bien réglé et sont bien entourées. Elles ont une vie riche de sens, en harmonie avec la nature. Avec des répercussions positives sur leur santé physique et psychique jusqu'à un âge avancé.

Outre l'âge et les prédispositions génétiques, il existe encore douze autres facteurs de risque évitables. Selon les résultats de nombreuses études, cinq grandes mesures permettent de réduire le risque de démence:

Bougez!

L'activité physique stimule l'irrigation du cerveau et la formation de nouvelles cellules nerveuses. Elle dissipe le stress et prévient les maladies cardiovasculaires, qui font aussi partie des facteurs de risque de la maladie. Inutile pour cela de courir des marathons. Vingt minutes par jour d'une activité qui fait transpirer, comme la marche active, suffisent. Si vous utilisez les



demenzworld: un refuge pour les malades de démence

L'association d'utilité publique germanophone «demenzworld» est un lieu d'information, d'orientation, d'échanges et de rencontres articulé autour de quatre plateformes:

- demenzjournal.ch: conseils pour gérer la maladie.
- demenzwiki.ch: pour trouver des infos rapidement sur les 150 principaux termes autour de la démence.
- demenzforum: pour échanger des informations avec une communauté de soutien en ligne.
- demenzmeet: pour rencontrer des patients, leurs proches et des spécialistes autour d'échanges inspirants.

demenz.world

escaliers plutôt que l'ascenseur et descendez du tram une station plus tôt, c'est déjà très bien. L'idéal est d'ajouter à cela une séance de sport par semaine.

Restez socialement actif/ve

La solitude est l'un des principaux facteurs de risque de démence. D'après les études, les personnes socialement actives, qui ont un large cercle d'amis et de connaissances, développent moins la maladie. Car nos facultés cognitives sont stimulées par les échanges avec les autres, qui impliquent de suivre une conversation, de décoder le langage corporel et d'interagir. Cultivez donc vos amitiés et faites des choses en groupe, comme participer à des randonnées, des activités culturelles ou une discussion autour d'un café.

Gardez votre esprit en forme

On pensait autrefois que le cerveau était parachevé chez le jeune adulte puis ne faisait que décliner. On sait désormais que même

un cerveau de 70 ans continue d'établir de nouvelles connexions. C'est d'ailleurs ce qui permet aux victimes d'AVC de compenser les atteintes à certaines aires cérébrales par d'autres régions du cerveau. La façon dont le cerveau fait face aux processus de déclin dépend de la façon dont il a été entraîné. Stimulez vos capacités cognitives en continuant à apprendre chaque jour, en lisant, en participant à des groupes de discussion ou en prenant des cours de langue. Dansez et faites de la musique – qui stimule tout particulièrement le cerveau. Jouez aux échecs ou faites des mots croisés. Avant tout, choisissez des activités qui correspondent à vos centres d'intérêt: le cerveau apprend mieux ce qu'il fait avec plaisir.

Mangez sainement

Le contenu de notre assiette influence notre santé. Beaucoup de maladies de civilisation comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, le cancer, mais aussi la démence, sont favorisées par notre alimentation occidentale (trop grasse et trop abondante). Même s'il n'existe pas de «régime anti-démence», un régime méditerranéen équilibré réduit le risque de développer la maladie. Mangez donc:

- beaucoup de fruits, légumes, herbes, noix, légumineuses et céréales
- beaucoup de poisson
- des acides gras polyinsaturés issus d'huiles végétales (olive, colza)
- peu de produits laitiers et de viande
- peu ou pas de produits transformés et de snacks riches en sel ou en sucre.

Choisissez des aliments frais et de bonne qualité. Buvez de l'alcool avec modération, évitez le surpoids et renoncez au tabac.

Faites attention à votre santé

Outre l'alimentation, une bonne condition physique et une vie sociale active, d'autres facteurs liés au mode de vie et votre état de santé général jouent aussi un rôle. Faites



régulièrement contrôler votre tension artérielle, votre taux de cholestérol, votre glycémie et vos concentrations de micronutriments pour prévenir d'éventuels problèmes. Si vous souffrez d'humeurs dépressives ou présentez une commotion cérébrale, des problèmes circulatoires ou un déficit auditif, il faut consulter. Pour la bonne santé de votre cerveau, il est en outre très important de dormir suffisamment. Car, pendant le sommeil, l'organisme dégrade certaines substances nocives – par exemple la protéine bêta-amyloïde soupçonnée d'induire la maladie d'Alzheimer.

On ne connaît toujours pas les véritables causes de formes de démence comme la maladie d'Alzheimer. C'est ce qui rend la recherche d'un traitement médicamenteux si difficile. Son apparition semble impliquer une conjugaison de facteurs. Le stress et les processus inflammatoires pourraient aussi jouer un rôle. Grâce à un meilleur mode de vie, à l'éducation et à la prévention, le nombre de cas de démence diminue proportionnellement dans certaines tranches d'âge – preuve que les stratégies de prévention fonctionnent. C'est une bonne nouvelle. Et autre bonne nouvelle: il n'est jamais trop tard pour commencer la prévention. Ni jamais trop tôt. <

Un diagnostic de démence: et après?

Le diagnostic de démence est un vrai coup de massue. Les patients sont angoissés et se posent beaucoup de questions. Il est donc essentiel que la personne touchée et ses proches

- s'informent sur la maladie,
- utilisent les ressources d'Alzheimer Suisse,
- entrent en contact et échangent entre eux,
- parlent ouvertement de la maladie pour trouver soutien et réconfort
- et tissent rapidement un réseau d'entraide autour d'eux.



Rester cool pendant la ménopause.

zeller ménopause/forte – en cas de transpiration excessive, de bouffées de chaleur et d'autres troubles typiques de la ménopause.



- MAINTENANT AUSSI EN FORTE.
- À BASE DE PLANTES.
- 1 COMPRIMÉ PAR JOUR.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch 0123/2402



SOUVENT DIFFICILES À LOCALISER

Les douleurs abdominales peuvent avoir de multiples causes. Mais ce qui se cache réellement derrière est souvent difficile à déterminer d'emblée.

—
Catharina Bühlmann, pharmacienne

Nos organes internes communiquent sans cesse avec notre cerveau. C'est à cette seule condition que les différentes fonctions corporelles peuvent être parfaitement coordonnées. Tout cela se déroule normalement

sans que nous en ayons conscience. Ce n'est que quand quelque chose ne tourne pas rond que le corps tire la sonnette d'alarme et que nous ressentons des douleurs. Les douleurs qui viennent des organes situés dans l'abdomen sont généralement sourdes, diffuses et difficiles à localiser. Mais quelles peuvent en être les causes?

La gastrite

L'intérieur de l'estomac est tapissé par une couche de cellules productrices de mucus. Cette muqueuse gastrique protège la paroi de l'estomac de l'acidité et des agents pathogènes. Si l'équilibre entre la production d'acide gastrique et la sécrétion de mucus est perturbée, que ce soit à cause d'un stress chronique, de certaines bactéries ou de médicaments, cela peut entraîner une inflammation de la muqueuse en question (gastrite) ou un ulcère de l'estomac, qui peuvent se manifester par exemple par des brûlures et des maux d'estomac, des nausées et des vomissements. Le traitement dépendra de la cause et de l'intensité des symptômes. Il passe généralement par des médicaments qui inhibent ou neutralisent la production d'acide gastrique comme les inhibiteurs de la pompe à protons ou les antiacides. On évitera en outre les médicaments, aliments et produits d'agrément susceptibles de déclencher les symptômes. Les mesures de réduction du stress contribuent par ailleurs à soulager les symptômes et à prévenir leur récurrence.

Une gastrite peut se manifester par des brûlures et des maux d'estomac ou des nausées et des vomissements.

L'appendicite

Sept pour cent des gens environ feront l'appendicite dans leur vie. Comme son nom l'indique, l'appendicite est une inflammation de l'appendice, cette excroissance en forme de ver qui se trouve à l'extrémité inférieure du cæcum, la première partie du côlon. La maladie commence généralement par des douleurs dans la région de l'ombilic, qui s'accompagnent parfois d'une perte d'appétit et de nausées. Après quelques heures, la douleur se déplace dans le bas du ventre, du côté droit.

Pourquoi les calculs biliaires se forment-ils?

La formation de calculs biliaires dépend de différents facteurs. Des facteurs de risque non influençables comme une prédisposition génétique ou le sexe: les femmes sont en effet deux à trois fois plus souvent touchées que les hommes. Mais d'autres facteurs entrent aussi en ligne de compte: une alimentation grasse, le surpoids et la sédentarité favorisent leur apparition. Une alimentation riche en fibre et peu sucrée ainsi que la normalisation du poids peuvent réduire le risque. À condition d'éviter de s'affamer de manière prolongée, ce qui semble favoriser l'apparition des calculs biliaires.

La cause de cette inflammation est souvent inconnue mais elle peut être liée à une torsion ou à une obstruction de l'appendice. Pour éviter les complications sévères, le traitement passe généralement par l'ablation chirurgicale de cette excroissance.

Les calculs biliaires

La vésicule biliaire sert à stocker la bile produite par le foie entre les repas. Elle la libère selon les besoins, via le canal cholédoque, dans l'intestin grêle, où elle est chargée de diviser les graisses alimentaires pour faciliter leur absorption. La bile est constituée de différentes substances dans des proportions normalement constantes. Mais si la concentration de l'une de ces substances augmente excessivement, des cristaux peuvent se former et donner des calculs biliaires. Pour faciliter leur évacuation, les muscles de la paroi de la vésicule et du canal cholédoque se contractent intensément par vagues, donnant des douleurs de type coliques dans la partie supérieure droite de l'abdomen. Les antidouleurs et les antispasmodiques permettent de soulager la douleur. Si le calcul se situe dans la vésicule, celle-ci est le plus souvent retirée chirurgicalement. C'est le seul moyen de prévenir la formation de nouveaux calculs biliaires.

L'inflammation du pancréas

Le pancréas peut aussi être touché par les calculs biliaires. En effet, le canal pancréatique par lequel s'écoule le suc digestif produit par le pancréas rejoint le canal cholédoque un peu

avant de se jeter dans l'intestin grêle. Si cette section commune est obstruée par un calcul biliaire, le suc pancréatique va s'accumuler et provoquer une inflammation du pancréas. Cette pancréatite se manifeste par des douleurs intenses, en ceinture, qui irradient dans le dos. La pancréatite aiguë n'est généralement pas grave et se résout spontanément. Normalement, elle exige néanmoins une courte hospitalisation car, dans certains cas, elle peut prendre un cours sévère et demander une opération. <

Symptômes d'alerte: quand il y a urgence

Des douleurs abdominales intenses d'apparition brutale et un ventre tout dur sont les signes d'un «abdomen aigu» et peuvent trahir une situation potentiellement fatale. Il s'agit d'une urgence absolue, qui nécessite une prise en charge immédiate à l'hôpital.

Si les douleurs s'accompagnent d'une fièvre élevée, de nausées ou de vomissements persistants, d'une diarrhée sévère ou de problèmes circulatoires, ou si l'on observe du sang dans le vomi, les selles ou l'urine, une prise en charge immédiate est également indispensable.

Onguent vésicatoire Ichtholan®

«retire» les inflammations de la peau.

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

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



Visitez notre nouveau site Internet!

www.ichtholan.ch



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



VIVRE ET NON SUBIR

À partir de la cinquantaine, les changements hormonaux donnent du fil à retordre à beaucoup de femmes. Mais quand on aborde la ménopause avec détermination et confiance en soi, elle peut aussi avoir ses bons côtés.

Andrea Söldi

Bouffées de chaleur, troubles de l'humeur et du sommeil, problèmes de poids... La ménopause n'a pas particulièrement bonne réputation. Quand la production des hormones sexuelles féminines diminue vers l'âge de 50 ans, divers symptômes très pénibles peuvent survenir. Mais toutes les femmes ne sont pas touchées de la même façon: près d'un tiers n'ont quasiment aucun problème, un autre tiers se plaint de symptômes légers et seul le dernier tiers se plaint de symptômes intenses.

La ménopause – ou climatère – désigne la phase de transition entre la période fertile et la période infertile de la vie d'une femme. Contrairement à la plupart des animaux (femelles), les femmes vivent aujourd'hui encore facilement 30 à 40 ans alors qu'elles ne peuvent plus concevoir. On ne sait toujours pas exactement pourquoi il en est ainsi. L'une des hypothèses seraient que les grands-mères seraient disponibles pour à s'occuper de leurs petits-enfants et préserver ainsi leurs gènes.

Une stabilisation après quelques années

La transformation du corps commence en moyenne à 51 ans mais peut, exceptionnellement, apparaître dès 40 ans, ou seulement vers 55 ans. Les règles surviennent de façon irrégulière et sont souvent ponctuées de saignements intermittents (spotting). Ce n'est toutefois qu'un an environ après ses der-

nières règles qu'une femme peut être sûre de ne plus pouvoir tomber enceinte. Les dernières règles sont appelées ménopause, un terme peu logique car il ne s'agit pas d'une pause mais de l'arrêt définitif du cycle féminin. Les changements qui l'accompagnent peuvent s'étendre sur quatre à huit ans. Les concentrations hormonales redeviennent ensuite généralement plus stables et les symptômes disparaissent progressivement.

Mais la façon dont les femmes vivent la ménopause dépend aussi beaucoup de leur situation personnelle. En cas d'infertilité, l'arrêt des règles signe aussi la fin de tout espoir d'avoir un enfant – même si les chances de tomber enceinte diminuent déjà bien plus tôt. Les femmes qui ne se sentent pas très bien dans leur corps et redoutent les manifestations de l'âge comme les rides et les cheveux gris auront probablement aussi l'impression de ne plus être séduisantes. Des déclarations comme «les femmes de plus de 50 ans sont invisibles» n'arrangent pas les choses. Pourtant, même si les changements liés à l'âge se font moins brutalement chez les hommes et ne sont pas liés à un évènement physique, ils n'échappent pas non plus au temps qui passe.

Bye bye le syndrome prémenstruel

La ménopause a d'ailleurs aussi ses bons côtés: les femmes qui, chaque mois pendant des dizaines d'années, ressentaient des douleurs ou un réel inconfort pendant leurs règles sont enfin tranquilles. Certaines font même un feu de joie avec leur dernière réserve de tampons et de serviettes hygiéniques. «Une femme sur deux vit l'arrêt des règles comme un soulagement», affirme Regina Widmer, gynécologue à Soleure et coauteure du guide «Cool durch die heißen Jahre» chez Beobachter Edition. Après ce bouleversement hormonal, les crises de migraine deviennent en outre plus rares. Beaucoup se réjouissent également de ne plus devoir se préoccuper de contraception,

«Certaines femmes d'âge mûr peuvent désormais vivre leur sexualité autrement, ou la redécouvrent même complètement.»

Regina Widmer, gynécologue et auteure

Conseil de lecture

Ruth Jahn, Regina Widmer: **Cool durch die heißen Jahre.** 2019, 285 pages, Beobachter Edition (en allemand).

souligne la spécialiste: «Certaines femmes d'âge mûr peuvent désormais vivre leur sexualité autrement, ou la redécouvrent même complètement.»

Pour celles qui sont mères, cette période correspond souvent au départ des enfants. Un cap qui peut déclencher de la tristesse ou même une sensation de crise, mais qui peut aussi être vécu comme une libération après des années d'obligations. Certaines femmes s'épanouissent de nouveau dans leur job, se réorganisent seules ou avec leur partenaire et trouvent plus de temps pour le sport et leurs loisirs. L'activité physique contribue à atténuer les troubles de la ménopause et à endiguer la prise de poids.

Du sport contre les kilos

Les kilos en plus sur la balance sont en effet un phénomène courant pendant cette phase. Car quand le corps ne produit plus d'ovocytes et moins de progestérone, il a besoin de moins de calories. Si vous continuez à manger comme avant, vous prendrez automatiquement du poids – généralement surtout au niveau du ventre. Cette accumulation de graisse viscérale – ou morphologie en forme de pomme – est particulièrement problématique, car elle augmente davantage le risque de diver-

ses maladies que la morphologie en forme de poire, où la graisse s'accumule surtout au niveau des hanches et des cuisses. La graisse abdominale favorise l'hypertension, et donc les infarctus du myocarde et les AVC, mais aussi la démence, la maladie du foie gras (NASH), le diabète et les cancers.

La façon dont on traverse la ménopause dépend aussi de nous, souligne Regina Widmer. D'après les études disponibles, les femmes qui abordent cette période avec appréhension ont plus de symptômes que celles qui l'envisagent positivement. «À nous de considérer cette nouvelle période de notre vie comme une chance et d'en faire ce que nous voulons.» <

Demander de l'aide plutôt que souffrir en silence

Vous trouverez en pharmacie diverses préparations aux plantes contre les troubles de la ménopause: contre les bouffées de chaleur, on peut se tourner vers la sauge – sous forme de tisanes, de gouttes ou de comprimés. L'extrait d'actée à grappes ou de gattilier peut aussi atténuer les accès de transpiration, les variations de l'humeur, les troubles du sommeil et la fatigue. Si ces remèdes maison n'apportent pas d'amélioration, mieux vaut consulter un(e) gynécologue. Outre le traitement hormonal de substitution, il existe diverses autres possibilités de traitement.

FEMAVIVA®

FEMAVIVA® Gel soins intimes

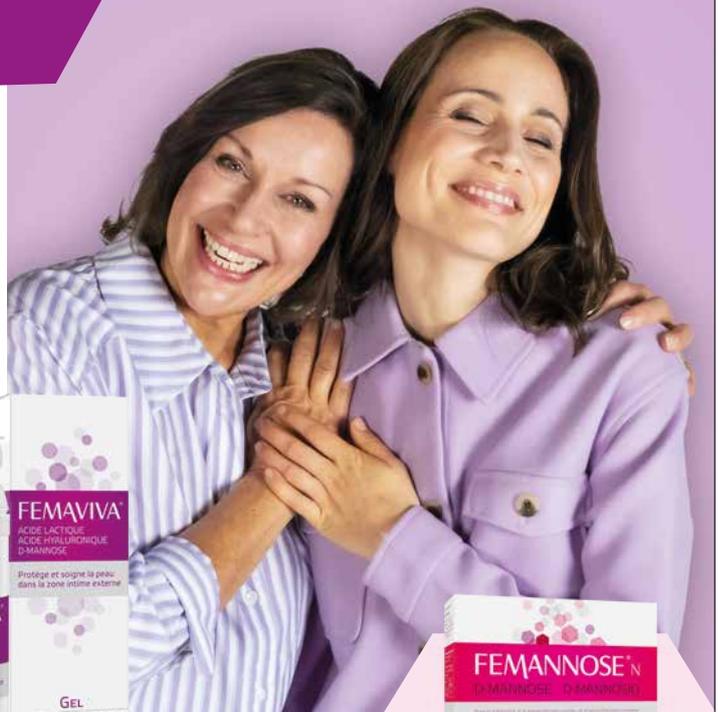
Protège et nourrit la peau
de la zone intime externe

- Nourrit et hydrate
- Stabilise le pH naturel
- Favorise la formation d'une barrière protectrice naturelle de la peau

Nouveau



Produit cosmétique



Dispositif médical

Finie la cystite !

Disponible en pharmacie et en droguerie.
Melisana AG | 8004 Zurich | www.melisana.ch | Veuillez lire la notice d'emballage.



«AVANÇONS TOUS ENSEMBLE»

Selon l'Office fédéral de la statistique, environ 2,3 millions de personnes de tous âges sont touchées par une maladie chronique en Suisse. Au quotidien, elles ont besoin de soutien.

Nicole Fivaz, responsable du secrétariat central de la Journée des malades

Un jour ou l'autre, chacun(e) d'entre nous sera confronté(e), lui/elle-même ou à travers un(e) proche, à la maladie, à un accident, ou à une situation de handicap. C'est pourquoi notre association a choisi la devise « Avancions tous ensemble » pour la Journée des malades du 5 mars 2023. Avancer ensemble, cela signifie que l'on affronte main dans la main les situations difficiles, que l'on progresse et que l'on cherche des solutions en commun. Quelques personnes ont partagé leurs réflexions sur ce slogan avec nous. Dans cet article, vous trouvez certains de ces témoignages.

Soutenir les personnes concernées

Selon la maladie ou le handicap, diverses organisations et personnes sont impliquées dans les soins, l'assistance ainsi que l'accompagnement et font partie de l'équipe de soutien au niveau professionnel et privé. Pour les personnes concernées et leurs familles, cela ne facilite pas toujours la coordination entre tous ces interlocuteurs et l'organisation des rendez-vous. Pour beaucoup, c'est un soulagement de savoir qu'un(e) professionnel(le) les oriente et sait qui se charge de quelle tâche. Felix Wettstein, président de Pro-Salute.ch et conseiller national, souhaite que les personnes souffrant de maladie chronique ou psychique soient soutenues par un(e) professionnel(le) qui réfléchit de manière globale et dispose d'un bon réseau. «Cela suppose néanmoins que les groupes professionnels et disciplines interagissent en partenaires, échangent régulièrement et que nous nous affranchissions de la pensée et de l'action en termes de hiérarchies», explique le professeur Felix Wettstein, qui enseigne la promotion de la santé et la prévention à la FHNW (HES du Nord-Ouest de la Suisse). Ces dernières années, il

observe que la relation entre les professionnels de la santé et les patients évolue dans la bonne direction, à savoir d'égal à égal. Mais cela ne tient pas seulement aux spécialistes. Nous tous sommes appelés à aborder autrement les questions de santé, notamment lorsque nous sommes bien portants.

Prendre soin les uns des autres et s'entraider

Lorsque des personnes ont besoin de soutien, en raison de l'âge ou de la maladie, les équipes professionnelles et la famille, mais également le cercle des connaissances ainsi que les institutions privées, publiques et d'utilité publique, revêtent une fonction importante. Les communautés de soutien, respectivement les caring communities, préservent la qualité de vie et la participation sociale des personnes, malgré des situations difficiles. Il s'agit d'une communauté dans un quartier, une commune ou un village dans laquelle les personnes veillent les unes sur les autres et s'aident mutuellement. Chacune et chacun donne et reçoit quelque chose, et les gens assument ensemble la responsabilité des tâches sociales. Anne-Marie Nicole, coordinatrice pour la Suisse romande du Réseau Caring Communities Suisse, ajoute: «Qu'il s'agisse d'un petit café de quartier tenu par des particuliers ou d'une coopérative d'habitation gérée par la commune, ces communautés de soutien ont toutes en commun d'être accessibles et ouvertes à toutes les personnes intéressées.» Elle estime que l'une des forces du concept intergénérationnel réside dans le fait que les personnes atteintes dans leur santé ou limitées dans leur mobilité peuvent elles aussi s'engager, dans la mesure de leurs possibilités, tout en étant valorisées et soutenues en cas de besoin.



tag der kranken
journée des malades
giornata del malato
di dals malsauns

Facteur clé: la collaboration interprofessionnelle

Sabine Heselhaus, médecin, a fondé en 2015 le réseau interprofessionnel Wundnetzwerk.ch. L'expérience lui fait dire qu'en cas de plaies complexes, de maladies chroniques et de situations palliatives, le travail interprofessionnel est essentiel, car différents facteurs interagissent dans de telles circonstances. Mais un tel réseau est exigeant et ne va pas de soi. Il faut adopter la bonne posture et faire preuve d'un grand engagement. Le cabinet de famille Stadelhofen, fondé en 2015 par l'ostéopathe Karin Huber et l'éducatrice spécialisée Susanna Fischer, en est un bon exemple. En effet, il permet de réunir différentes compétences professionnelles. «Peu après ma formation, j'avais déjà la conviction que l'on ne peut pas tout faire soi-même si l'on veut proposer un accompagnement de qualité en santé. Dans un réseau comme le nôtre, qui s'étend au-delà de notre cabinet, il est important de se faire confiance, de connaître ses propres limites et de trouver un langage commun. Les retours de nos patients et des parents montrent que notre façon de travailler répond à un besoin», explique Karin Huber, qui se charge de l'administration du cabinet avec son associée. Le concept mis en place lui permet d'être disponible au niveau émotionnel ou de faire le lien lors des transitions entre ambulatoire et stationnaire. <

Informations supplémentaires: journeesdesmalades.ch

Plus de 80 ans d'engagement pour les personnes malades et handicapées

La «Journée des malades» est une association d'utilité publique fondée en 1939. En font partie plus de 37 organisations et associations actives dans le domaine la santé. Une fois par an, elle sensibilise la population à un thème particulier ayant trait à la santé et à la maladie. Elle entend ainsi favoriser les relations entre les malades et les bien-portants. L'association est financée par les cotisations des membres et par des dons.

PERNATON®

Naturellement souple



PERNATON® – le spécialiste du mouvement naturel pour plus de plaisir dans le mouvement



PERNATON®
Naturellement souple
Naturalmente agile
Cool
Massage-Gel
Für Gelenke & Muskeln
Pour articulations & muscles
Per articolazioni & muscoli



PERNATON®
Naturellement souple
Classic
Für Gelenke & Bänder
Pour articulations & ligaments

Plus d'informations sur:
www.pernaton.ch
@pernaton.official



TOUT UN ART

Le thé est produit avec les feuilles de *Camellia sinensis*. Mais entre l'arbre et la tasse, elles subissent de nombreuses et complexes étapes de transformation. Minutie, respect et savoir-faire sont essentiels à l'obtention d'un thé de haute qualité.

Dominik Schittny

Alors que les tisanes aux fruits et aux herbes sont produites à partir d'autres plantes et ne sont donc pas des «thés», les feuilles du théier fascinent par leur palette infinie d'arômes. De nouvelles découvertes attendent les amateurs attentifs, gorgée après gorgée.

Les secrets d'une qualité supérieure

«Le thé est un produit naturel. Le théier ne peut donner un bon thé que s'il se sent bien dans son environnement», telle est la conviction de Kaspar Lange, co-directeur de Länggass-Tee à Berne. D'innombrables facteurs entrent alors en ligne de compte: le théier grandit-il dans un environnement naturel et jouissant d'une grande biodiversité? Comment le terroir et le climat se répercutent-ils sur sa croissance et quel est l'âge des théiers? Tous ces facteurs et bien d'autres détermineront les substances secondaires produites par l'arbuste. Ce sont elles que nous percevons par l'odorat, le goût et le toucher. Par exemple, si un théier est attaqué par un certain type de cigales, il produira des substances pour se défendre qui donneront une intense saveur sucrée aux feuilles infusées.

«Le traitement des feuilles de thé est un art qui a été perfectionné de génération en génération», rapporte Kaspar Lange. Les substances contenues dans les feuilles sont la base de tout. Traitées de manière inappropriée, elles peuvent être ruinées en quelques secondes, ou complètement sublimées. Le choix du produit à cueillir est déjà déterminant. Les bourgeons du printemps donneront ainsi des thés tout à fait différents des grandes feuilles de la cueillette d'automne. La transformation du fruit de la cueillette en thé prêt à consommer décide également de la qualité. Les thés produits manuellement en toutes petites quantités offriront une expérience de dégustation très différente de la production traitée mécaniquement des énormes plantations.

Une attention récompensée

«Un thé qu'on laisse bêtement infuser est un peu comme le résumé d'un livre sur la quatrième de couverture. Le Gong Fu Cha, en revanche, permet d'appréhender toute l'histoire d'un thé», explique Kaspar Lange. L'idée qui sous-tend l'art chinois du thé (Gong Fu Cha = préparation du thé avec attention et savoir-faire) est de permettre d'en percevoir toutes les nuances, ainsi que ses changements d'une infusion à l'autre. On rince en effet brièvement les feuilles de thé avec une petite quantité d'eau, puis on les fait infuser plusieurs fois.

Un bon thé à feuilles entières permet de découvrir tout un univers sensoriel. Son odeur à elle seule peut être fascinante et envoûtante. Et son goût dépasser toutes les limites connues. Chaque thé est différent et peut offrir une infinité d'arômes connus ou complètement nouveaux. On porte souvent moins d'attention à sa sensation en bouche pourtant si importante. Un bon thé est généralement très agréable et épais en bouche, et laisse une saveur suave persistante.

Bienfaits du thé

«Outre sa capacité à donner d'incroyables impressions sensorielles, le thé a aussi bien d'autres effets sur le corps humain», souligne Kaspar Lange. Tous les thés sont riches en antioxydants, des molécules qui nous protègent des radicaux libres capables d'endommager les cellules et le matériel génétique. Ils épargnent ainsi le système immunitaire et améliorent globalement notre état de santé.

Comme le café, le thé contient aussi de la caféine qui nous tient alertes et éveillés. Dans le thé, elle est toutefois liée à d'autres substances. Son action est dès lors retardée par rapport à celle du café et dure plus longtemps. La caféine est libérée très rapidement, surtout dans la première infusion. L'action du thé dépendra donc aussi de sa préparation. Outre de la caféine, le



Kaspar Lange

Tous les thés sont riches en antioxydants, qui protègent les cellules et le matériel génétique des dégâts des radicaux libres.

thé contient des substances calmantes comme la L-théanine, dont la quantité et les proportions diffèrent selon les thés.

Prendre du temps pour une tasse de thé, c'est aussi se faire du bien. Le thé hydrate le corps et sa dégustation est propice au repos. Si vous y prêtez toute votre attention et êtes à l'écoute

des différentes perceptions sensorielles qu'il éveille, vous en serez grandement récompensé(e). Non seulement par les nuances subtiles que vous pourrez découvrir à chaque gorgée, mais aussi parce que la perception des stimuli extérieurs réduit efficacement le stress. <

Les catégories de thé

Les six grandes catégories de thé se distinguent principalement par leur procédé de transformation. Il existe d'innombrables types de traitement pour chaque catégorie, qui peuvent être très différents les uns des autres.

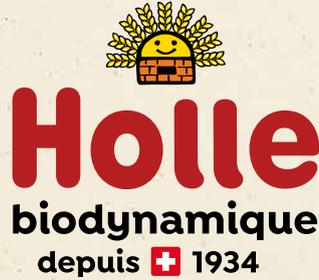
- Le thé blanc est peu transformé: il est simplement mis à flétrir et séché après la cueillette. Il a généralement un goût subtil mais aromatique.
- Le thé vert est chauffé directement après la cueillette pour inactiver les enzymes contenues dans les feuilles et stopper l'oxydation. Il conserve ainsi une fraîcheur unique.
- Par rapport au thé vert, le thé jaune est passé à la vapeur pour «faire le jaune», ce qui induit une sorte de fermenta-

tion spontanée. Les thés jaunes ont un arôme légèrement fumé mais très sucré.

- La transformation d'un thé oolong (ce qui signifie «dragon noir») peut comporter jusqu'à 10 étapes. Les thés de cette catégorie sont donc très divers. Beaucoup sont soit fleuris et sucrés, soit aromatiques et épicés.
- Contrairement au thé vert, le thé noir est complètement oxydé. D'où des notes souvent intenses, sucrées et fruitées.
- Les thés post-fermentés sont fermentés soit artificiellement après leur transformation (Shu Cha), soit naturellement pendant le stockage (Sheng Cha). Les premiers sont pleins et terreux tandis que les deuxièmes associent des notes âpres et sucrées.









NOUVEAU : Désormais en qualité Demeter

LAITS INFANTILES AU LAIT DE CHÈVRE

- ✓ Les seuls laits infantiles à base de lait de chèvre en qualité biodynamique Demeter
- ✓ Une alternative pour les parents souhaitant renoncer au lait de vache pour leur enfant
- ✓ Avec toutes les vitamines, minéraux et substances nutritives important(e)s (conformément à la loi) et sans huile de palme
- ✓ Une solution adaptée à chaque tranche d'âge



AVIS IMPORTANT - L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite contiennent uniquement aux enfants de plus de six mois. Demandez conseil.

Ta fenêtre sur le monde

Sans eux, nous serions plongés dans l'obscurité! Imagine un peu: tu ne pourrais pas voir les gens qui t'entourent, ni t'émerveiller de la beauté de notre Terre, ni lire. Mais heureusement, nous voyons – grâce à nos yeux.

Ils ont plus d'un tour dans leur sac

Tes yeux font partie des organes des sens les plus importants que tu possèdes. Ils perçoivent l'environnement qui t'entoure et te permettent d'identifier les personnes, les animaux et les objets, de t'orienter dans l'espace, d'être averti(e) des dangers ou de regarder un film captivant. Mais sais-tu que tes yeux remplissent encore bien d'autres fonctions? Ils ont leur propre langage et en disent long sur tes émotions: tu as certainement déjà vu des yeux qui rayonnent de joie, pleurent de chagrin, s'écarquillent de surprise ou jettent des éclairs de colère. Tes yeux peuvent aussi communiquer ton intérêt et ton attention, exprimer ton incertitude, montrer ta

sympathie ou ton aversion ou même révéler que tu es amoureux/se!

Des millions de cônes et de bâtonnets

Mais comment fonctionne la vision? Pour voir, nous avons d'abord besoin de la lumière du soleil ou d'une source de lumière artificielle. Quand cette lumière tombe sur un objet, une fleur par exemple, celui-ci réfléchit les rayons lumineux – il les renvoie donc – sur notre cornée. C'est le nom que porte l'enveloppe externe de l'œil. Les rayons lumineux sont alors concentrés pour passer à travers la pupille et le cristallin transparent puis dirigés vers la rétine au fond de l'œil. Sur cette rétine se trouvent environ 120 millions de cellules visuelles appelées bâton-

nets, qui permettent de distinguer le clair et l'obscur, et plus ou moins 7 millions d'un autre type de cellules appelées cônes, qui te permettent de voir le monde en couleur. Sais-tu que nous autres humains sommes capables de différencier environ 600 000 nuances de couleur?

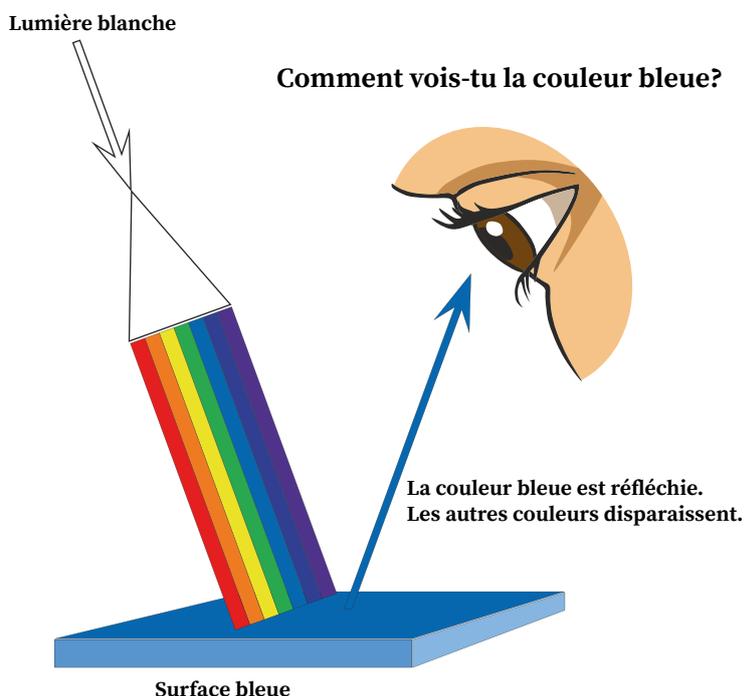
Un processus entièrement automatique!

Les cellules visuelles de la rétine transforment la lumière qui les atteint en impulsions électriques qui sont envoyées, via le nerf optique, au centre de la vision situé complètement à l'arrière du cerveau. C'est là que l'image de la fleur est composée et que tu la reconnais – parfaitement nette, lumineuse et colorée! C'est l'iris qui s'assure que la quantité de lumière juste nécessaire entre dans l'œil. De l'extérieur, c'est lui qui donne leur couleur à tes yeux. Il modifie la taille de la pupille, le «trou» noir au centre de ton œil: quand il fait clair, la pupille se resserre et laisse entrer moins de lumière. Quand il fait plus sombre, elle se dilate pour que suffisamment de lumière entre dans l'œil. Le cristallin, de son côté, veille à ce que les images soient nettes. Pour cela, il change de forme selon la distance des objets. Pas simple tout ça! Heureusement, tous ces processus se déroulent automatiquement, sans que tu doives t'en préoccuper et sans même que tu t'en aperçoives...

Préserve la santé de tes yeux!

Tu n'as que deux yeux et tu veux sûrement les préserver du mieux possible. La mesure de prévention la plus importante est de les protéger d'une exposition excessive au soleil. C'est très simple: il te suffit de porter des lunettes de soleil de bonne qualité quand le soleil brille fort dehors, mais aussi en montagne et au bord de l'eau. D'ailleurs, ça te donne l'air cool! Certaines maladies peuvent aussi endommager tes yeux. Veille à avoir une alimentation saine, riche en produits frais et en vitamines, et à bouger suffisamment – tu maintiendras ainsi tout ton corps en forme, y compris tes yeux. Ils t'en remercieront toute ta vie.

Christiane Schittny, pharmacien



BON À SAVOIR SUR LES POLLENS ET LE RHUME DES FOINS



Noisetier:

l'un des plus précoces

Le noisetier est un arbre à floraison précoce. Dès janvier, alors que les virus du rhume s'en donnent encore à cœur joie, on peut déjà découvrir ses inflorescences caractéristiques qui déchargent leurs pollens dans l'air. Le noisetier est ainsi souvent la plante qui ouvre la saison allergique pour de nombreuses personnes concernées, qu'elles soient ou non encore en train de soigner un refroidissement.



Bouleau:

un problème sous-estimé

Le bouleau produit une énorme quantité de pollens au cours de sa période de floraison, qui s'étend de mars à mai. Ils provoquent des symptômes allergiques chez environ huit pour cent de la population. Le bouleau, apparemment inoffensif, est ainsi l'arbre qui possède le plus haut pouvoir allergique dans notre pays.



Graminées: les plus généreuses en pollen

Les graminées hautes, mais aussi certaines céréales comme le seigle, déclenchent les symptômes caractéristiques du rhume des foins chez plus des deux tiers des allergiques aux pollens. Les graminées produisent des quantités particulièrement importantes de pollens (souvent plusieurs millions de grains par tige), qui se propagent très facilement avec le vent. Il est donc difficile d'y échapper. La période de floraison principale de la plupart des graminées s'étend de mai à juillet.



Allergo-X und Poll-X

Vous en avez assez du rhume des foins?

Allergo-X et Poll-X aident en cas de rhume des foins et de troubles d'origine allergique. Ils soulagent les symptômes à l'aide des substances actives lévocétirizine et desloratadine et inhibent l'action de l'histamine libérée lors des réactions allergiques. Utilisation: seulement 1x par jour. À partir de 12 ans.

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



Adler Allergie

Allergique?

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

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



Spagyros Ribes nigrum® Spray buccal

Le bourgeon en cas de rhume des foins

Spagyros Ribes nigrum® Spray buccal: la puissance des jeunes bourgeons suisses de cassis vous vient en aide en cas de rhume des foins, maux de gorge et début de refroidissement. C'est un médicament de médecine complémentaire de la gemmothérapie, disponible dans votre pharmacie ou droguerie de confiance.

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



NE PASSEZ PAS À CÔTÉ DU PRINTEMPS!

Les pollens sont bientôt de retour, entraînant démangeaisons et brûlures dans les yeux et le nez chez une personne sur cinq. Des conseils détaillés, en pharmacie par exemple, et différentes mesures préventives peuvent grandement améliorer la qualité de vie des allergiques.

Des réponses rapides grâce à l'AllergoTest

Les causes et les symptômes de l'allergie sont très nombreux. Connaître ses allergènes permet aussi de mieux s'en protéger. L'AllergoTest réalisé en pharmacie permet de savoir en moins de 30 minutes si vous êtes allergique aux dix allergènes les plus courants:

- Pollens: armoise, bouleau, frêne, pariétaire, fléole
- Acariens
- Épithélium de chien
- Épithélium de chat
- Moisissures
- Blattes



Qu'il s'agisse d'allergies aux pollens, aux animaux, aux acariens, aux aliments, aux médicaments ou aux piqûres d'insectes, votre pharmacie saura vous conseiller.

En cas d'allergie, le système immunitaire montre une hypersensibilité à des substances étrangères pourtant inoffensives. Il s'agit généralement de protéines provenant par exemple des pollens, des animaux, des acariens, des aliments ou de médicaments. Quand une personne allergique entre en contact avec de tels allergènes, son corps engendre une réaction de défense disproportionnée, ce qui se traduit par différents symptômes allergiques au niveau des yeux, du nez, des voies respiratoires supérieures et inférieures, du système digestif ou de la peau. Dans les cas les plus graves, par exemple après une piqûre de guêpe, un choc allergique peut même survenir.

Allergies: les conséquences de notre mode de vie

Il y a 100 ans, presque personne n'avait de rhume des foins. Aujourd'hui, il touche environ 20% de la population suisse. Jusqu'à 15% des Suisses font de l'asthme et environ 20% des enfants en bas âge souffrent de névrodermite (ou eczéma atopique). À l'échelle mondiale, le nombre de personnes touchées ne cesse d'augmenter. La science n'a pas encore de réponse à toutes les questions. Mais une chose est sûre: dans les pays industrialisés, les allergies sont une conséquence de notre niveau de vie privilégié (p. ex. une alimentation plus exotique) et de nos normes d'hygiène. Le changement climatique nous met aussi en contact avec de nouvelles plantes, et donc de nouveaux pollens. Le risque de développer une allergie n'est pas le même pour tous: si les parents ou les frères et sœurs souffrent déjà d'allergies, le risque d'en développer une à son tour est majoré. Les scientifiques pensent que notre système immunitaire manque de plus en plus d'ennemis «naturels». C'est pour cela qu'il se retournerait de plus en plus contre des substances généralement inoffensives.

Un mal très répandu: le rhume des foins

Quand la nature sort de son long sommeil hivernal, les symptômes ne tardent pas à apparaître chez beaucoup d'allergiques. Une fois inhalés, les pollens des graminées et des arbres provoquent des rougeurs et des démangeaisons oculaires, un écoulement nasal, une envie d'éternuer et, quand ils sont très

concentrés, des difficultés respiratoires. Les pollens de graminées sont ceux qui font le plus de ravage. Une vingtaine d'espèces de plantes seulement, dont le bouleau et le frêne, sont responsables des allergies au pollen en Suisse.

Le rhume des foins est une maladie typique de l'enfance et de l'adolescence. Les premiers signes d'une allergie au pollen peuvent se manifester chez les tout jeunes enfants. Ils doivent être pris au sérieux et traités. Les plus touchés sont les 15 - 25 ans. Mais il est aussi possible de présenter une première réaction allergique à 70 ans.



Gagnez l'un des 50 bons Reka

Dans les pharmacies suisses, le mois de mars 2023 sera placé sous la devise «Tester et traiter les allergies». Dans ce cadre, 50 bons Reka d'une valeur de CHF 100.- chacun seront attribués au sort. Participez maintenant pour gagner. Délai de participation: 31 mars 2023.



Votre pharmacie, votre premier interlocuteur en cas de questions

Que vous souffriez d'une allergie au pollen, aux animaux, aux acariens, à certains aliments, aux médicaments ou aux piqûres d'insectes, demandez conseil dans votre pharmacie de confiance. La meilleure façon de traiter l'allergie dépend de chaque patient(e) et de ses antécédents, ainsi que du degré de sévérité des symptômes.

Pour bien les traiter, il est important de connaître ses allergies et de savoir ce que vous devez faire en cas de réaction allergique. Beaucoup de pharmacies proposent un test simple et rapide pour les principaux allergènes respiratoires: l'AllergoTest.

Exemple de déroulement de l'AllergoTest

Une cliente prend rendez-vous dans une officine qui propose l'AllergoTest. Elle est accueillie par un(e) assistant(e) en pharmacie spécialement formé(e) ou un(e) pharmacien(ne). À l'aide d'un questionnaire, celui/celle-ci déterminera si d'autres membres de la famille souffrent déjà d'allergies ou si certains symptômes sont déjà présents. Il n'est toutefois pas nécessaire d'avoir des symptômes aigus pour réaliser le test.

Une mini-pipette de sang prélevé au bout du doigt suffit pour ce test rapide. Le sang prélevé est ensuite transféré sur une cassette de test. Après un bref temps d'attente, le/la pharmacien(ne) y ajoute une solution. En attendant le résultat, il/elle explique à la cliente à l'aide d'une brochure ce qu'est exactement une allergie, pourquoi il peut y avoir des réactions croisées, les symptô-

mes allergiques qui peuvent se présenter et ce que l'on peut faire en général pour y remédier. Le résultat est disponible après 15 minutes: selon ce résultat et les symptômes observés, la cliente est allergique aux chats. Le/la pharmacien(ne) lui dit ce qu'elle peut faire contre son allergie et ses symptômes. L'idéal serait d'éviter le plus possible les chats. Si ce n'est pas possible, il/elle lui recommande de se laver les mains après avoir caressé l'animal, d'éliminer les poils des vêtements à l'aide d'un rouleau spécial avant de les laver, de bannir l'animal de la chambre à coucher, d'utiliser un aspirateur avec un filtre HEPA et, éventuellement, de prendre un antihistaminique en prévention. <



Retrouvez toutes les pharmacies de votre région qui proposent l'AllergoTest et bien d'autres informations sur le diagnostic et le traitement des allergies sur voiedeguerrison.ch.





DISCRÉTION COMPRISE

Dans bien des cas, les problèmes de santé peuvent être décrits avec précision. Dans d'autres, il y a plus d'incertitude. Les spécialistes de la pharmacie peuvent alors vous recevoir et vous conseiller en toute discrétion dans un espace dédié.

Hans Wirz

Ces dernières années, les pharmacies sont devenues des prestataires médicaux de base. Autrement dit: les spécialistes de la pharmacie ne se limitent plus à la remise de médicaments et à l'activité de conseil qui l'accompagne – ce qui reste néanmoins leur compétence de base – mais se sont formés, de plus en plus, à appréhender les problèmes de santé de manière globale. On est bien dans une démarche de médecine holistique par le biais de laquelle les pharmaciens cherchent – et trouvent –, en dialoguant avec leurs clients, les causes de leurs problèmes de santé. Ils sont alors toujours conscients que leurs clients ne font généralement que supposer d'où viennent ces problèmes. Pour le dire plus simplement, vous obtiendrez toujours en pharmacie un premier avis sur votre situation – que ce soit par rapport à une maladie ou à la préservation de votre santé. Mais tout le monde n'est pas forcément enclin à s'épancher au comptoir.

Un peu de discrétion? Oui, merci.

Pour pouvoir discuter ouvertement, la quasi-totalité des pharmacies disposent aujourd'hui d'un «espace-conseil»: un lieu à l'écart pour un entretien personnel – sans rendez-vous préalable! Pour commencer, il y a toujours une entrée en matière: quel est le problème? Qu'en pense le/la pharmacien(ne)? Quels sont les détails importants? Et dans un deuxième temps: quels sont les dernières connaissances sur le problème supposé? Quels sont les traitements possibles et quelle expérience en avons-nous? En sais-je suffisamment sur la question en tant que professionnel(le) de la santé? Ou mon/ma client(e) devrait-il/elle consulter un médecin?

Les émotions sont souvent impliquées

Bien sûr, les connaissances factuelles et scientifiques priment. Mais la seule approche factuelle est limitée; le ressenti, les angoisses et les émotions jouent aussi un rôle important. Ils doivent donc avoir une place dans l'entretien-conseil – et c'est justement à cela que sert «l'espace-conseil» de la pharmacie.

Affaires de femmes...

Les prestations médicales destinées aux femmes sont malheureusement toujours des produits de niche. Car les recherches et le développement des traitements sont principalement axés sur les hommes. 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 ici au troisième rang mondial, derrière les États-Unis et la Grande-Bretagne. L'espace de consultation des pharmacies est aussi intéressant pour pouvoir discuter plus librement des particularités individuelles et spécifiques au genre.

La discrétion donne plus d'assurance

N'hésitez jamais à profiter de l'espace discret mis à disposition par votre pharmacie. Il vous permet de vous livrer plus ouvertement, avec plus de naturel et, à l'instar d'un coaching, vous donne plus de sûreté. Et de confiance en vous. <



QUEL EST VOTRE TYPE DE PEAU?

La réponse pourrait être «mixte», «de type 2» ou «type hiver» selon ce que l'on veut dire par là. Faisons le point.

Jürg Lendenmann

La peau peut être répartie en différents types, selon divers critères: sa nature, sa sensibilité aux UV et sa carnation. De là dépendront les soins à lui apporter, la protection solaire la plus appropriée et le choix des vêtements.

La nature de la peau peut être très différente d'une personne à l'autre, mais chaque corps possède aussi des zones de peau dont la nature et le milieu (humide, sec) sont différents. En règle générale, quel que soit son type, la peau devient plus sèche en vieillissant. Des facteurs externes (comme le climat, le tabagisme, l'alcool, des produits nettoyants inadaptés, certains médicaments) et internes (prédisposition héréditaire, stress, maladies) peuvent aussi jouer sur sa texture.

Un soin idéal agira sur le plus grand nombre possible de ces facteurs, si nécessaire sur avis médical. Vu la vitesse incroyable à laquelle évoluent les produits, notamment les cosmétiques naturels, il est intéressant de se faire conseiller par un(e) spécialiste de la peau, présent(e) dans la plupart des pharmacies. Les conseils de soin ci-dessous doivent juste vous servir de guide. Pour les produits utilisés comme soins de jour, il est essentiel qu'ils contiennent une protection solaire intégrée.

De sèche à grasse

En ce qui concerne les soins, on distingue au moins quatre types de peau.

La peau normale: elle est douce, souple, ferme et lisse, avec de petits pores.

- Un nettoyage doux matin et soir suffit, associé à un soin hydratant léger pour la journée et une crème de nuit régénérante le soir, avec une formulation plus riche en hiver.

La peau sèche: elle produit peu de sébum, paraît sèche, tiraille et présente des zones squameuses et rugueuses. Elle est sensible, car elle manque de lipides protecteurs qui réduisent la perte d'eau. Elle est également pauvre en facteurs d'hydratation naturels comme l'urée, l'acide lactique et les acides aminés.

- Nettoyage à l'aide de produits doux (lait nettoyant/huile de soin, lotion sans alcool). Pour la journée: soin nourrissant. Pour la nuit: soin riche en lipides et sérum régénérant.

La peau grasse: elle produit beaucoup de sébum; elle est huileuse, brillante et paraît grasse. Les pores sont dilatés sur le nez et le front. Tendance aux points noirs, aux boutons, à l'acné. La peau est peu sensible, résistante, peu ridée.

| Caractéristiques | Phototype 1 | Phototype 2 | Phototype 3 | Phototype 4 | Phototype 5 | Phototype 6 |
|--------------------------------------|---------------------|------------------|------------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| Couleur naturelle des cheveux | roux, blond clair | blond, châtain | blond foncé, châtain | brun | brun, noir | noir |
| Couleur des yeux | bleu, gris clair | brun, gris, vert | gris, vert, bleu, brun | brun à brun foncé | brun foncé | brun foncé |
| Couleur de la peau | très claire | claire | claire à brun pâle | brun pâle, olive | brun foncé | brun foncé à noire |
| Taches de rousseur | très fréquentes | fréquentes | rare | absentes | absentes | absentes |
| Temps de protection naturel | moins de 10 minutes | 10-20 minutes | 20-30 minutes | plus de 30 minutes | moins de 90 minutes | plus de 90 minutes |
| Protection solaire | min. SPF 50 | min. SPF 30 | min. SPF 30 | min. SPF 30 | min. SPF 25 | min. SPF 15 |

- Éliminer l'excès de sébum matin et soir avec un produit doux formulé spécialement; désincruster les pores, p. ex. avec un tonique. Pour le jour: crème ou fluide hydratant avec protection solaire intégrée. Pour la nuit: sérum qui resserre les pores. Un gommage hebdomadaire, des bains de vapeur du visage ou des masques peuvent aussi aider.

La peau mixte: la zone T (front, nez, menton) est grasse, luisante, avec des pores dilatés; les joues et le contour des yeux sont secs.

- Nettoyer les joues comme la peau sèche et la zone T comme la peau grasse. Pour les formes légères, utiliser un gel nettoyant doux matin et soir. Soigner la peau avec une émulsion légère ou une crème hydratante; utiliser éventuellement un sérum pour la nuit.

On distingue parfois aussi d'autres types de peau comme:

La peau sensible: c'est une peau fine, sèche, qui tiraille facilement, avec des rougeurs irrégulières au visage.

- Utiliser des produits doux jusqu'à ce que la situation se normalise. Nettoyage: huile douce et lotion pour le visage. Pour la journée: crème de jour régénérante avec protection solaire intégrée. Pour la nuit: produit nourrissant.

La peau acnéique: présence de points noirs et de boutons sur le visage, parfois aussi sur le dos et le décolleté.

- Nettoyer avec un produit doux (gel, mousse, crème lavante), puis application d'une crème ou d'un fluide hydratant.

La peau mature: elle est sèche, peu élastique, tiraille, a l'air fatiguée; ridules autour des yeux et des lèvres.

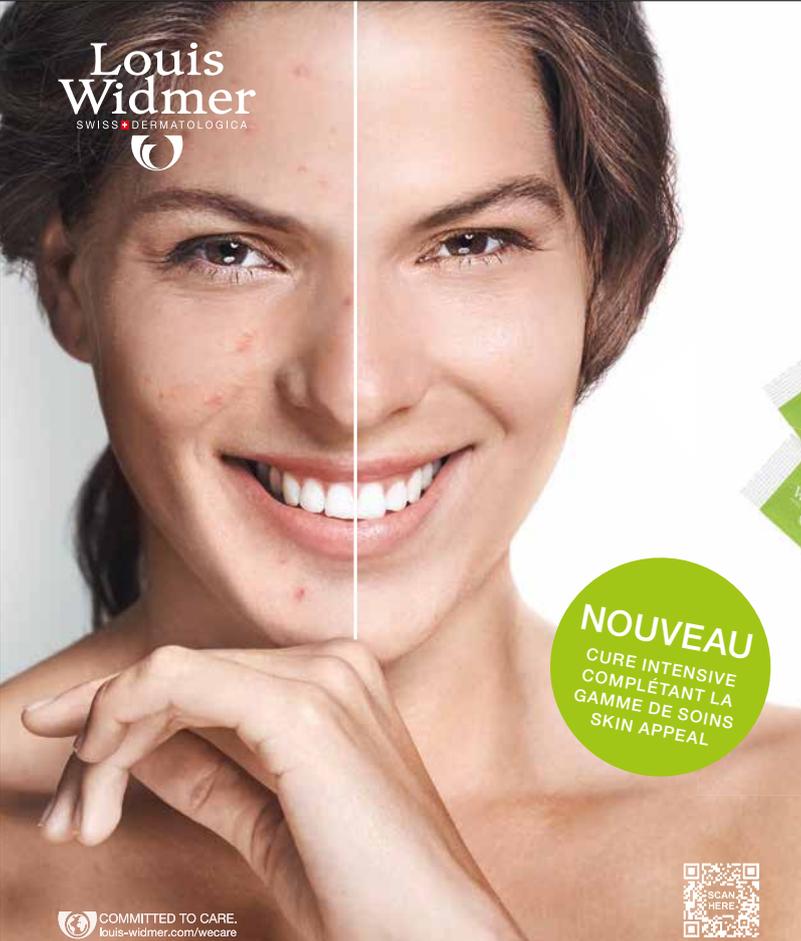
- Lait nettoyant doux et tonique doux pour le contour des yeux. Soins de jour et de nuit plutôt riches.

Protection solaire: phototypes 1 à 6

Il est important de se protéger à la fois des UVA et des UVB. Les UVA détériorent les fibres de collagène, accélérant le vieillissement de la peau. Les radicaux libres qui se forment alors augmentent le risque de cancer cutané. Ce sont aussi les principaux responsables des réactions de photosensibilisation. Les UVB pénètrent dans l'épiderme, provoquent les coups de soleil et sont les principaux responsables du cancer de la peau. Comme leurs dommages ne se font souvent sentir que des années plus tard, il faut beaucoup de discipline et de pratique pour se protéger efficacement des rayons nocifs du soleil. L'intensité de la protection à apporter à la peau dépend de sa sensibilité aux ultraviolets (voir Tableau). <

Type de peau et couleurs

Selon une théorie développée aux États-Unis, chaque personne a un sous-ton de peau qu'elle garde toute sa vie. Il peut être chaud (si vous êtes du type printemps ou automne) ou froid (type hiver ou été). Outre cette classification en quatre types, il en existe une plus précise en douze types. Votre ton de peau (et la couleur des yeux, des sourcils et des cheveux) permet de déterminer, dans le cadre de conseils personnalisés, quelles couleurs de vêtements et de maquillage s'harmonisent le mieux avec votre teint.



UNE PEAU PURE DE L'INTÉRIEUR.

SKINBIOM BOOST



NOUVEAU
CURE INTENSIVE COMPLÉTANT LA GAMME DE SOINS SKIN APPEAL

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE PROBIOTIQUE à prendre par voie orale. Cure intensive pour les peaux impures, grasses et à tendance acnéique.

COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE.
EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.



C'est en mars que fleurissent les crocus. Il en existe plus de 200 variétés, qui se rencontrent dans les parcs et jardins tempérés du monde entier. Certains fleurissent déjà à l'automne mais ne fructifient qu'au printemps suivant.



Mira Drozdowski / stock.adobe.com



yvdauid / stock.adobe.com

L'Institut suisse des produits thérapeutiques contrôle tous les produits thérapeutiques commercialisés en Suisse. Ses experts indépendants s'assurent que les produits vendus dans le pays sont efficaces, sûrs et d'excellente qualité.

Animaux, plantes ou roches? Les coraux font partie des cnidaires comme les méduses et les anémones de mer. Ils ont un corps long et creux, avec une bouche d'un côté pour ingérer leur nourriture. La quasi-totalité de leur corps sert à la digestion.



Aikawa keiko / stock.adobe.com



Il images / stock.adobe.com

La rhubarbe est l'un des premiers légumes du printemps en Suisse. La plupart du temps, ses tiges sont transformées en compote, en gâteau ou en dessert. Elle peut se congeler crue pour une utilisation ultérieure. Du fait de sa haute concentration en acide oxalique, elle ne doit toutefois normalement pas être consommée crue.

Selon les calculs de la «Commission internationale d'hydrologie du bassin du Rhin», sur une année, 40 % environ de l'eau du Rhin qui arrive à Bâle vient de la fonte des neiges, deux pour cent viennent des glaciers et les un peu moins de 60 % restants sont de l'eau de pluie.



Christian Bieri / stock.adobe.com



Raciel Fotodesign / stock.adobe.com

La nicotine présente dans le tabac rend dépendant très rapidement. La plupart des gens ont donc du mal à arrêter de fumer. Il existe nombre de traitements et aides au sevrage pour augmenter ses chances de réussite. Notamment en pharmacie.

Comment participer?

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

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

Date limite d'envoi : 31 mars 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.



30x trois produits Apothekers Original à gagner

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------|------------------------------|---------------------------|----------------------------|---|--------------------------|---|------------------------------|---|---------------------------|---|-------------------------|-----------------------|--------------------------------|---|----------------------------|---|-----------------------|---|---|---|----------------------------|
| Recipient pour boire | ↓ | Ouvrir les chairs au scalpel | ↓ | Dés potron-minet | ↓ | Cri de surprise | ↓ | Discussion sur un thème | ↓ | À l'intérieur | ↓ | Poisson d'eau douce | ↓ | Chef-lieu de la Sicile | ↓ | Monnaie du Japon | ↓ | Spécialiste du café | ↓ | ↓ | ↓ | Cette chose-là |
| ↑ | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | Format de piles | | | | Vin blanc d'Andalousie |
| Sommet entre VD et FR (3m.) | | Écrivain suisse † (Albert) | | | | | | 6 | | | | Son huile est bénéfique | | Article défini | | | | Exprimés par des mots | | | | Mélange d'épices indiennes |
| ↑ | | | | | | Écharpe en forme de tube | | | | Excroissance vermiculaire | | 1 | | | | | | | | | | |
| Réviser le texte | | Qui a perdu de son éclat | | Chorégraphe (VD, Philippe) | | | | | | | | | | Fin d'escalier | | Rivière bava-roise | | | | | | |
| Qui a cessé de brûler | | | | | | | | | | Tartelette au chocolat | | | Mettre en circulation | | | | | | | | 2 | |
| ↑ | 5 | | | Bi-vouaque | | | | Figure géométrique | | | | | | | | Armes japonaises à 3 lames | | | | | | |
| Ne pas ajouter | Terme de paiement | | Livre sacré des musulmans | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| École des arts de Paris | | | | | | | | Dirigerai | | | | | | Guetter et poursuivre sa proie | | | | | | | | |
| ↑ | | | Film à épisodes | | | | | Mot celtique signifiant fils | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| Mille cent un romains | | Petit discours (fam.) | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | | | | |
| Héros de la guerre de Troie | | | | | | | | Mannequins vedettes | | | | | | Secrètement observé | | | | | | | | |
| Protéine immunitaire | | Tonne équivalent charbon | | | | | | Supports de balles blanches | | | | | | | | | | | | | 9 | |
| ↓ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Rivière d'Espagne | | | | | | | | Rémunération | | | | | | | | | | | | | | 3 |
| Il travaille sur un canal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Solution



La solution aux mots fléchés de l'édition de janvier/février était: **INFLAMMATION**

Effet froid / chaud

Dites adieu à la douleur !

- bienfaisant en cas de douleurs articulaires, de muscles fatigués et de courbatures
- soulage les douleurs musculaires en deux phases :
 1. rafraîchissant
 2. chauffant
- naturel et végan

L'ORIGINAL à fait ses preuves depuis 40 ans !

350ml
PhC 6875509

150ml
PhC 6875515

SUPAIR Supair Care AG • www.supair-care.ch

Lecteur de glycémie Contour® Next



Mesure de la glycémie en seulement 3 étapes

1. Insérer la bandelette réactive CONTOUR®NEXT, le lecteur s'allume.
2. Prélever une goutte de sang avec l'autopiqueur & aspirer le sang.
3. Lire le résultat ou simplement observer le signal de couleur smartLIGHT®.

L'app gratuite Contour® Diabetes App facilite la gestion du diabète.

Ascensia Diabetes Care Switzerland SA, Bâle
061 544 79 90
www.ascensia-diabetes.ch

Flector EP Tissugel®



Appliquer au lieu de masser. Un plaster pour 12 heures.

Combat la douleur et l'inflammation localement lors d'arthrose symptomatique du genou et en cas d'entorses, de contusions ou de claquages musculaires

- Pénètre en profondeur dans le tissu enflammé.
- Facile à utiliser et propre.
- Chaque emballage contient deux filets tubulaires élastiques pour la fixation.

www.flector.swiss

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

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
ibsa.swiss

La saison des pollens avec Similasan



Préparation optimale à la saison des pollens:

Les produits contre le rhume des foins de Similasan agissent sur tous les symptômes typiques du rhume des foins:

- **Rhume des foins No. 1:** Médicament de base pour toute la saison des pollens. En cas de rhume des foins avec des yeux qui brûlent et démangent dans le nez
- **Rhume des foins No. 2:** En cas de rhume des foins avec difficultés respiratoires
- **Rhume des foins spray:** Pour nettoyer et libérer rapidement le nez bouché
- **Réactions allergiques des yeux (N):** En cas de troubles oculaires allergiques

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les notices d'emballage.
Dispositif médical. Lisez le mode d'emploi.

Similasan SA,
T&S Eye Care Management SA
similasan.swiss/fr

En forme
pour affronter
le printemps!



Les allergies nous accompagnent pendant la période de floraison

Ce sont des médicaments autorisés.
Catégorie de remise D.



Dr Spengler
Thérapie immunitaire

Titulaire de l'autorisation: ebi-pharm ag, 3038 Kirchlintach

NOTRE RÉPONSE À VOS QUESTIONS

Récemment, j'ai entendu dire que l'orpin rose est bon contre le stress. Est-ce vrai? Peut-il aussi être utile face à d'autres symptômes?

La pharmacienne: en effet, on vous a dit vrai. Les principes actifs de cette plante médicinale sont déjà utilisés depuis longtemps en médecine. Les premières mentions documentées de l'orpin rose (*Rhodiola rosea*) remontent au premier siècle. Dans son principal ouvrage médical, Dioscoride, célèbre médecin grec de l'Empire romain, décrit plus de 1000 médicaments, dont l'orpin rose.

On prête à ses composants la capacité d'influer sur divers neurotransmetteurs et de réduire la sécrétion des hormones du stress. Il procure ainsi un équilibre intérieur et soulage les symptômes physiques et psychiques tels que la fatigue, la sensation d'épuisement, l'irritabilité et la tension en cas de stress et de surmenage.

Cette plante résistante aux feuilles charnues défie les climats les plus rudes tels que celui de la Scandinavie, de la Sibérie, de l'Amérique du Nord et de la région himalayenne. La partie utilisée est le rhizome. Quand on le coupe frais, il dégage un délicat parfum de rose. Ce qui explique pourquoi il a été baptisé «orpin rose».

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

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

Tirage total: 111'000 expl.
Numéro: 3 - mars 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
Publicité: Thomas Schwabe, +41 79 247 66 92
thomas.schwabe@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 3 avril 2023.

Lire plus facilement grâce à **COMPLETA EXTRA***.

600 francs
d'économies
sur l'achat de
lunettes.

*Souscription possible uniquement en combinaison avec COMPLETA.



Découvrez toutes les prestations
et calculez votre prime.

Helsana

Engagée pour la vie.