



astrea

pharmacie

Escalade

Interview avec
Nasim Eshqi

Gencives

Traitement de
l'inflammation

Du désir d'enfant aux soins du bébé

18 pages dans le spécial bébé

Un
cadeau de
votre
pharmacie





Alpinamed



Cardiovasc Cacao

fait battre votre cœur plus fort

Effet bénéfique sur

- ✓ le cœur
- ✓ les vaisseaux sanguins
- ✓ la circulation sanguine



Flavanols de cacao[®], ail noir, coenzyme Q10 et vitamines B[®]

[®]Pour des vaisseaux élastiques et une fonction cardiaque normale

En pharmacie et droguerie

www.alpinamed.ch

Tirage total

111 000 exemplaires

Numéro

9 – Septembre 2023

Édition

Healthcare Consulting Group SA

Baarerstrasse 112, 6300 Zoug

+41 41 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-pharmacie.ch

Sur mandat de



Société Suisse
des Pharmaciens
pharmaSuisse

Direction de l'édition

Andres C. Nitsch

Rédaction

Christiane Schittny

Rédactrice en chef

christiane.schittny@hcg-ag.ch

Jürg Lendenmann

Rédacteur en chef adjoint

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Publicité

Manuela Frei

+41 79 860 75 89

manuela.frei@hcg-ag.ch

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Traduction

Marie-Hélène Kanem

Mise en page

Freiraum Werbeagentur AG

Production

Swissprinters AG/Kromer Print AG

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.

imprimé en
suisse

Chère lectrice, cher lecteur,

Dans ce numéro d'astreaPHARMACIE, vous trouverez deux thèmes prioritaires que je vous recommande tout particulièrement. D'une part, notre spécial avec toute une série d'articles autour de la famille, offrant aux jeunes parents de précieux conseils et informations. Par exemple: comment me préparer à une grossesse? Quelle est l'alimentation optimale pour mon enfant et qu'est-ce qui est important en matière de soins pour mon bébé?

L'autre sujet traite de l'escalade. Dans une interview avec la célèbre grimpeuse Nasim Eshqi, vous découvrirez ce sport passionnant qu'elle pratique. Car il ne s'agit pas seulement de force et de renforcement musculaire, mais bien d'autres qualités telles que l'endurance, la coordination intelligente ou la bonne évaluation des dangers. Son message principal à tous les passionnés d'escalade «Prenez plaisir à grimper – non seulement physiquement, mais aussi mentalement, car l'escalade est un sport mental!»

Les enfants et l'escalade forment un «couple de rêve». Quiconque a déjà observé des enfants en train de jouer aura souvent été impressionné par leur joie à bouger et leur agilité. Comme il est facile pour les jeunes de se déplacer en toute sécurité sur des terrains rocheux! C'est merveilleux de les laisser exprimer leur énergie naturelle. Pourquoi pas lors d'un cours de grimpe spécial pour enfants ou en escaladant un bloc sécurisé avec leurs parents?



Je vous souhaite, chère lectrice et cher lecteur, un bel automne sportif!
Bien cordialement,

Ch. Schittny

Christiane Schittny

Rédactrice en chef et pharmacienne

En finir avec le stress et l'insomnie



En cas de troubles de l'endormissement ou de sommeil entrecoupé ainsi que d'agitation interne avec palpitations et crampes de l'appareil digestif

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.



21



24



38

En couverture

6 L'escalade: un sport mental

Spécial bébé

- 14 Prêt pour le bonheur en famille
- 18 Soins des peaux délicates
- 27 Quiz: santé des enfants
- 32 Ce qui'aiment les petits

Santé

- 21 Un automne actif
- 41 Prendre au sérieux la gingivite
- 51 Conseil du pharmacien: fatigué et épuisé

Question d'enfant

24 Pourquoi j'ai des courbatures?

Interview

30 L'allaitement: c'est ce qui compte

Formation

38 Assistant(e)s en pharmacie CFC

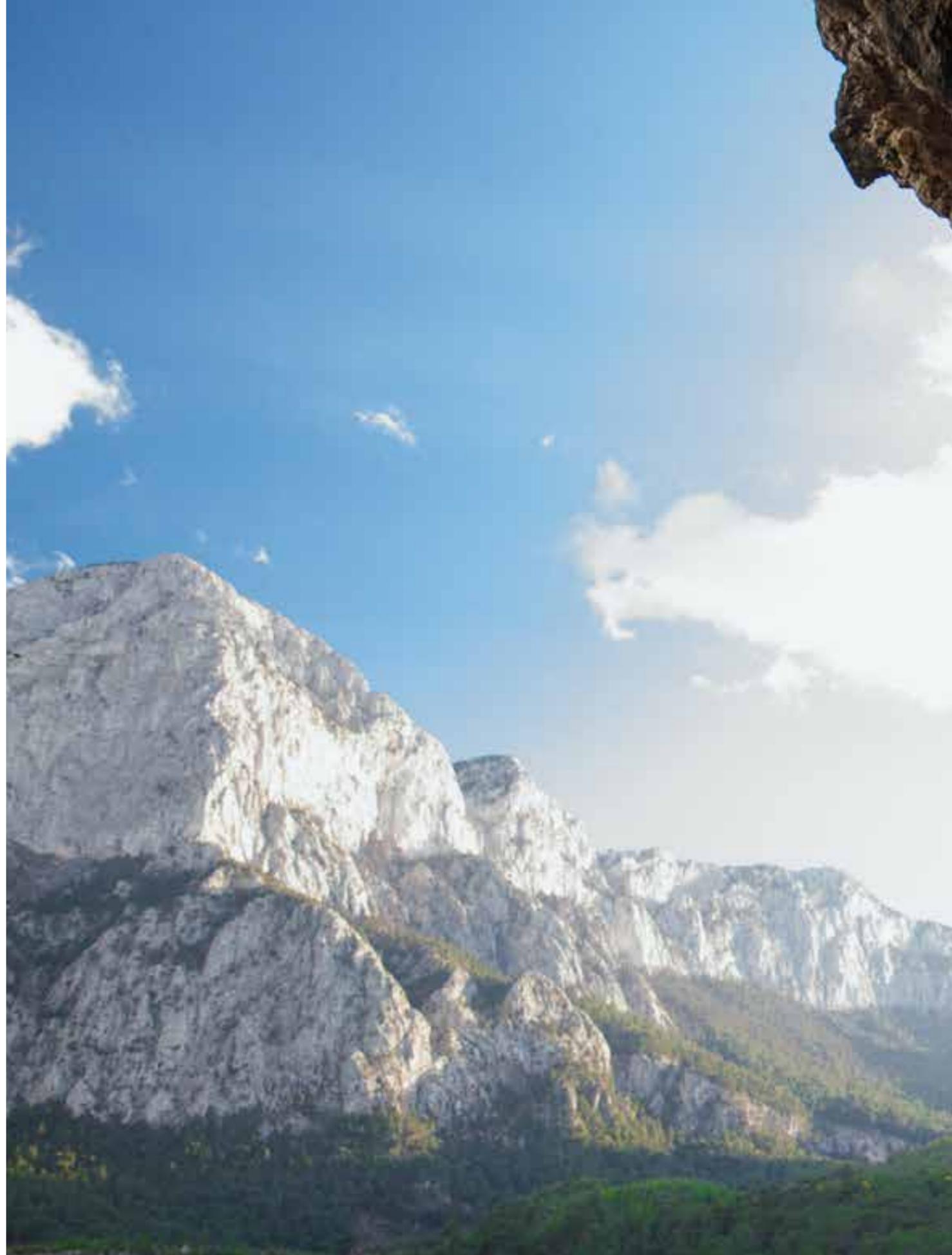
Événement

12 Gestion du stress et résilience en Engadine

Divers

- 3 Éditorial
- 3 Mentions légales
- 36 Produits spécial famille
- 47 Conseils produits
- 49 Mots croisés
- 50 Conseils produits

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 2 octobre 2023.



Escalade, un sport de précision

Nasim Eshqi est la grimpeuse professionnelle la plus célèbre d'Iran. Depuis longtemps, elle est une voix influente pour la liberté et l'expérience de soi positive en escalade, mais aussi pour les droits des femmes en Iran. Depuis l'automne 2022, elle vit en exil en Italie.

Nasim Eshqi escalade une nouvelle voie à Antalya, en Turquie.



L'escaladeuse professionnelle Nasim Eshqi.

TEXTE: JOHANNES SCHITTNY

Nasim Eshqi, vous êtes une grimpeuse mondialement connue, mais vous avez commencé votre carrière en tant que kickboxeuse. Comment êtes-vous venue au kickboxing?

Je suis une personne avec beaucoup d'énergie et d'envie de bouger. Enfant, j'ai participé à un camp d'arts martiaux dans mon école. Ce qui m'a fasciné retirer le e dans le kickboxing, c'est le rythme et la mélodie des mouvements artistiques. En plus, je souhaitais pouvoir vivre comme un garçon et profiter des mêmes libertés. En raison de la religion et de la tradition, les libertés des femmes et des filles dans mon pays sont très limitées. Le kickboxing était un moyen d'échapper à tout ceci.

Le kickboxing n'est pas un sport typiquement féminin dans votre pays d'origine, l'Iran. Quelles difficultés avez-vous rencontrées?

Ma famille n'acceptait pas qu'une fille aime ce sport. J'ai donc dû le pratiquer en secret. J'ai séché l'école pour cela et j'ai dû cacher mes gants de boxe chez des amis. J'avais toujours peur d'être découverte et punie. Mais lorsque l'on veut quelque chose avec passion, on doit aussi prendre des risques.

Vous étiez de loin la meilleure kickboxeuse de votre catégorie de poids en Iran. Pourquoi êtes-vous passée à l'escalade?

Je ne trouvais plus d'adversaires à la hauteur, que lors des compétitions internationales. Le gouvernement exigeait que je porte un foulard sur la tête et que je représente un régime qui me prive de toutes mes libertés en tant que femme. Je ne suis pas religieuse et je refuse donc de porter le foulard. Je voulais pouvoir pratiquer mon sport en toute liberté et non comme une marionnette pour promouvoir une religion, un parti politique ou une dictature. C'est ainsi que j'ai arrêté mon sport préféré après 15 années d'entraînement intense. À l'université, j'ai rencontré des grimpeuses qui m'ont montré à quel point le sport en plein air pouvait être beau et libérateur. L'escalade m'a donné beaucoup de force et m'a permis d'échapper aux règles strictes du régime.

Cela a-t-il été un prix élevé à payer?

Il s'agissait pour moi d'être authentique et de pouvoir vivre selon mes valeurs. Continuer le kickboxing aurait été un prix bien plus élevé. Oui, je me suis demandé combien je devais sacrifier. Mais, en même temps, j'étais convaincue qu'il serait possible de franchir les frontières fixées par le régime. En Iran, le sport dans les salles est strictement séparé par sexe. Dès que les hommes et les femmes se rencontrent, ils sont étroitement surveillés par la police des mœurs. En pratiquant l'escalade en plein air, nous pouvions exercer notre sport sans pression. La police des mœurs était assez éloignée, bien sûr je ne pouvais pas exclure que l'un de mes compagnons d'escalade fasse partie de cette organisation.

«Continuer la pratique du kickboxing aurait été un prix beaucoup plus élevé.»

Nasim Eshqi

Existe-t-il des différences spécifiques entre les grimpeurs et les grimpeuses?

Pas vraiment, la gravité est la même pour les hommes et les femmes. Bien que la taille et la masse musculaire soient des avantages en escalade, cela peut être compensé par l'habileté à trouver des prises. Et quand un homme de petite taille et plus léger, grimpe, les défis pour lui sont les mêmes que pour les femmes.



Ici, une concentration maximale est requise: chaque prise doit être solide!

Détendu toute la journée

Magnésium axapharm direct 375mg



NOUVEAU

1x
par jour375
mg
hautement
dosé

simple

végan

3-fois pour: ✓ des muscles détendus
✓ des nerfs vigoureux
✓ plus d'énergie

Ceci est un complément alimentaire et ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

axapharm

Votre partenaire santé suisse

axapharm ag, 6340 Baar

Qu'est-ce que l'escalade vous a personnellement apporté?

Sur un rocher, je peux montrer ce dont je suis capable. La culture ici est totalement différente: la liberté, le respect mutuel et l'égalité. Là, je peux être «comme un garçon». En plus, l'escalade elle-même est un grand défi: trouver intelligemment les bonnes prises, utiliser sa force à sa juste mesure, évaluer correctement les dangers et donc grimper en toute sécurité, tout en maîtrisant sa peur.

Vous êtes devenue encore plus célèbre grâce à l'escalade qu'avec le kickboxing. Comment cela a-t-il affecté votre vie?

Mon objectif n'a jamais été de devenir célèbre. Mais, j'utilise cette plateforme pour exprimer ce que je pense, prendre position clairement et montrer de quel côté je suis. Je limite délibérément mes déclarations aux sujets que je comprends et maîtrise, comme l'escalade, la société et les droits de l'homme. C'est la seule façon de me faire entendre à long terme.

Quel est le conseil le plus important que vous donneriez aux jeunes grimpeurs?

Profitez de l'escalade, non seulement physiquement, mais aussi mentalement, car l'escalade est un sport mental. N'oubliez jamais que la liberté ne va pas de soi et que nous devons défendre ensemble les droits de l'homme. Ces valeurs sont plus importantes que l'escalade. Si vous ne vous préoccupez que de l'aspect physique, laissez-moi vous dire: les chamois resteront toujours les meilleurs grimpeurs.

Nasim Eshqi a été interviewée à l'occasion de la série d'événements «Femme à la montagne» organisée par le Musée alpin suisse. Le musée a projeté le film «Climbing Iran», qui illustre son parcours entre succès sportifs et obstacles culturels et sociaux. <



Il est possible de s'entraîner également en salle. L'escalade est un sport très amusant pour les enfants!

«Prenez plaisir à grimper – pas seulement physiquement, mais aussi mentalement, car l'escalade est un sport mental.»

Nasim Eshqi

Photo: Angelov/adobe.stock.com



Les enfants s'entraînent de manière ludique à la dextérité et à la confiance en soi, comme ici dans le parcours aérien.

Escalader

L'escalade consiste à gravir une paroi raide. À l'origine, c'était simplement un moyen de transport nécessaire, mais c'est maintenant un sport populaire. En Suisse, plus de 4 % des hommes et 3 % des femmes pratiquent ce sport, les moins de 30 ans – y compris les enfants – étant particulièrement bien représentés.

Aujourd'hui, l'escalade se pratique aussi bien dans des salles d'escalade que sur les parois rocheuses en pleine nature. Dans les salles, l'accent est mis sur la maîtrise des voies d'escalade, l'apprentissage de techniques spécifiques et l'entraînement sportif. En extérieur, s'ajoute l'expérience inoubliable de la nature.

Du point de vue santé, l'entraînement physique, en particulier le renforcement musculaire et l'endurance, est primordial. L'escalade peut être pratiquée à des niveaux très différents et adaptée à l'âge. Cela va de la randonnée difficile en montagne avec quelques sites d'escalade, à l'ascension de parois montagneuses escarpées comme la face nord de l'Eiger.

La sécurité est toujours de la plus haute importance en escalade. Les grimpeurs se sécurisent contre les chutes dangereuses avec des cordes solidement fixées aux rochers avec des crochets. Ces techniques doivent être apprises, de préférence au sein d'un club (comme le Club Alpin Suisse), par le biais de cours spécifiques ou en compagnie de grimpeurs expérimentés.

L'escalade de bloc (ou bloc) est une discipline du sport d'escalade. Il se pratique sur des blocs rocheux (boulder signifie bloc rocheux en anglais), au pied des parois rocheuses ou sur des murs d'escalade spéciaux. Aucune corde de sécurité n'est nécessaire, car on grimpe seulement à une hauteur où l'on peut sauter sans se blesser.

Flector Plus

Appliquer au lieu de masser.



Combat la douleur et l'inflammation en cas d'entorses, contusions et claquages musculaires avec hématomes et oedèmes.

- Seulement 1x au lieu de 2x par jour !
- Pénètre en profondeur dans le tissu enflammé.
- Facile et propre à utiliser.
- Chaque emballage contient deux filets tubulaires élastiques pour la fixation.

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

Un plaster pour 24 heures.

www.flector.swiss

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



Caring Innovation



Gestion du stress et renforcement de la résilience dans la vallée de l'Engadine

En novembre, se tiendront les premières Journées de la Santé dans la vallée de l'Engadine, destination de vacances prisée de Pontresina. Pendant quatre jours, les participants auront l'occasion d'aborder les thèmes de la gestion du stress et du renforcement de la résilience. Ils pourront se faire examiner par des experts de renom et se prélasser dans des hôtels prestigieux.

TEXTE: ARTUR K. VOGEL

Concilier travail, famille et loisirs devient un défi pour de plus en plus de personnes, souvent mal préparées. Les états d'épuisement augmentent, pouvant perturber la vie professionnelle et privée, s'aggraver avec le temps et même affecter la vie après la retraite. Pourtant, chacun peut largement contribuer à la prévention et à la régénération en prenant les précautions appropriées.

C'est là qu'interviennent les premières Journées de la Santé dans la vallée de l'Engadine, qui se dérouleront du 8 au 11 novembre à Pontresina. Au cours de ces journées, la thématique sera abordée tant du point de vue de la médecine conventionnelle que de la médecine alternative, «afin que les personnes

concernées puissent reconnaître à un stade précoce les signaux d'alerte. Contrairement au cabinet médical, les experts ont ici beaucoup de temps», explique Oliver Knick. Il est responsable du concept et de la gestion du projet des Journées de la Santé. De 2003 à 2007 et en 2012, Knick a organisé les «navires de santé» pour l'émission de télévision «Health Clinic (Clinique de la Santé)».

Bilans et Conseils

Les Journées de la Santé se concentrent sur les effets du stress sur le cœur, la circulation et les vaisseaux sanguins, la gestion de l'agitation et le renforcement de la résilience. Les invités pourront bénéficier de bilans de santé et de conseils personnalisés, de consultations ouvertes, de présentations pertinentes et

d'échanges passionnants. En bref, d'une évaluation médicale approfondie. Des spécialistes renommés en médecine cardiaque et vasculaire, en angiologie (veines et artères), en agilité physique et mentale, ainsi qu'en médecine traditionnelle chinoise et d'autres méthodes de guérison assisteront les participants.

«Pour autant que je sache, on ne trouve rarement autant d'experts médicaux à la disposition des clients de manière aussi concentrée», déclare Markus Meier, directeur général de Kuoni Sports Travel - Ochsner Sport Travel, qui propose des forfaits pour les Journées de la Santé. Les participants ont le choix entre deux hôtels réputés, le Grand Hotel Kronenhof, un hôtel traditionnel cinq étoiles, et l'Hôtel Saratz, un hôtel familial et de vacances quatre étoiles. Les prix commencent à partir de 1490 francs suisses par personne en chambre double au Saratz. Tous les services de santé sont inclus dans le prix.

kuonisports.ch/sportreise/gesundheitstage <

Les Journées de Santé dans la vallée de l'Engadine



Lobby - Grand Hotel Kronenhof, Pontresina.



Lobby - Hôtel Saratz, Pontresina.

Sécheresse vaginale

Aucune femme ne doit l'accepter !

La sécheresse vaginale est encore un sujet tabou. En parler est difficile pour de nombreuses femmes. Vagisan HydraCrème apporte une aide rapide et simple

Près d'une femme sur deux de plus de 45 ans est concernée par la sécheresse vaginale¹, qui débute généralement avec la ménopause. La gêne d'en parler est grande chez les personnes concernées. En effet, la sécheresse vaginale fait toujours partie des sujets sensibles qui sont encore considérés comme tabous. Pourtant, les troubles de la ménopause, comme la sécheresse vaginale, ne sont pas quelque chose dont on devrait avoir honte. Et aucune femme ne devrait accepter la sécheresse vaginale sans réagir.

Vagisan HydraCrème apporte une aide rapide et simple avec un double effet : elle hydrate et apporte en même temps des lipides (graisses) soignants. Les symptômes causés par la sécheresse vaginale tels que la sensation de sécheresse, les démangeaisons, les brûlures et les douleurs sont soulagés. Vagisan HydraCrème sans hormones est devenue pour de nombreuses femmes l'alternative douce aux gels conventionnels à base d'eau et sans lipides traitants.



Scanner maintenant le code QR pour obtenir plus d'infos sur Vagisan



Photo de l'agence. Posé avec modèle.

Toutes les informations sur Vagisan HydraCrème en un coup d'œil

- Crème sans hormones pour le vagin et la zone intime externe
- Soulage la sensation de sécheresse, les brûlures et les démangeaisons
- Soigne la peau et l'assouplit
- Peut également être utilisée avant les rapports intimes



¹ Santoro, N., Komi, J. Prevalence and impact of vaginal symptoms among postmenopausal women. J. Sex. Med. 2009 Aug.; 6 (8): 2133-42.

Prêt pour le bonheur familial

La décision consciente d'avoir un bébé marque le début d'une période passionnante. Mais comment se préparer à une grossesse et quelles sont les options si la conception se fait attendre?

TEXTE: CATHARINA BÜHLMANN, PHARMACIENNE

Pendant la grossesse, le corps de la mère devient l'espace de vie et de protection pour l'enfant à naître. Pour remplir cette tâche dès le premier jour, l'accent est mis sur la santé de la femme avant même la grossesse. Une alimentation équilibrée joue un rôle important à cet égard. Dans le même temps, l'activité physique est essentielle. Des muscles forts et un système circulatoire stable permettent de mieux affronter les exigences de la grossesse et sont de bonnes conditions préalables pour passer neuf mois sans problèmes. Qu'il s'agisse de randonnée, de natation ou de vélo, l'exercice régulier en plein air vous donne non seulement la forme, mais a un effet positif sur l'équilibre hormonal, augmentant ainsi la fertilité.

Bilan de santé et vaccinations

Si l'envie d'avoir un bébé se concrétise, une consultation préventive chez le gynécologue est recommandée. Les maladies qui affectent la fertilité ou représentent un risque pour la grossesse seront ainsi détectées et traitées à un stade précoce. Pensez à bien apporter votre carnet de vaccination à ce rendez-vous! De nombreuses maladies infantiles entraînent des complications graves pendant la grossesse. Les vaccinations manquantes doivent donc être réalisées avant l'arrivée du bébé. Vous repoussez depuis longtemps un rendez-vous chez le dentiste? Alors c'est le bon moment pour vous en occuper. Les interventions

dentaires sont à éviter pendant la grossesse autant que possible. Les changements hormonaux peuvent aggraver les maladies des gencives, il est donc préférable de traiter tout problème potentiel avant même la conception.

Quels sont les jours fertiles?

Pour qu'un enfant soit conçu, un spermatozoïde mâle doit rencontrer un ovule femelle et le féconder. Un bon timing est nécessaire. L'ovule d'une femme est fécondable pendant un maximum de 24 heures après l'ovulation. Les spermatozoïdes survivent dans le corps de la femme entre trois et cinq jours. Le moment idéal pour la fécondation commence environ deux jours avant l'ovulation qui a lieu au milieu du cycle. Bien qu'il n'y ait pas de symptômes précis pour déterminer l'ovulation, certains signes peuvent fournir des indices. Par exemple, la glaire cervicale apparaît claire et lisse dans les jours précédant l'ovulation et ressemble à la consistance du blanc d'œuf cru. Certaines femmes ressentent également des douleurs pelviennes. La température corporelle augmente aussi légèrement, ce qui peut être utilisé pour calculer les jours fertiles.

Un test d'ovulation peut aider à déterminer les jours de fertilité.

Acide folique avant la grossesse

Une nourriture variée fournit au corps maternel de nombreux nutriments importants pour la grossesse. L'acide folique, de la famille des vitamines B, revêt une importance particulière. On le trouve principalement dans les légumes verts à feuilles, la levure et les produits céréaliers complets. Une alimentation adéquate réduit le risque de malformations comme le spina bifida (ouvertures dans la colonne vertébrale) ou l'anencéphalie (malformation du crâne ouvert). Comme ces malformations peuvent se développer entre le

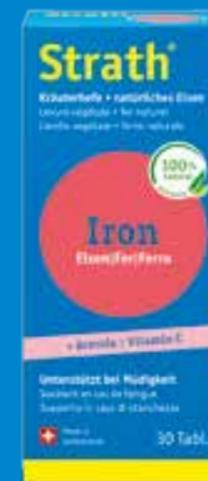
18^e et le 26^e jour de grossesse, une prophylaxie à l'acide folique est recommandée dès 12 semaines avant la conception. Il convient de prêter une attention particulière à cela, en particulier après l'arrêt de la pilule contraceptive, car celle-ci peut réduire l'absorption de l'acide folique. Pour la prophylaxie à l'acide folique, en plus d'une alimentation saine et riche en acide folique, il est recommandé de prendre quotidiennement au moins 400 microgrammes d'acide folique sous forme de comprimés.

En cas de fatigue et d'épuisement

Le coup de pouce naturel pour ton énergie.



Le fer dans Strath Iron contribue à réduire l'état de fatigue et d'épuisement et favorise un métabolisme énergétique normal. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



Strath
bio-strath.com

Un apport suffisant en acide folique avant la grossesse prévient les malformations infantiles.

Lorsque la conception se fait attendre

Connaître ses jours fertiles augmente les chances de concevoir. Un test d'ovulation peut aider. Il mesure l'hormone lutéinisante (LH) dans l'urine, dont la concentration augmente juste avant la libération d'un ovule, annonçant ainsi l'ovulation imminente. Cependant, même dans les meilleures conditions, la probabilité d'être enceinte par cycle n'est que d'environ 25 pour cent. Il est donc tout à fait normal que la conception prenne un peu de temps. Si attendre un enfant tarde à venir malgré des rapports sexuels réguliers, consulter son médecin est recommandé. Chez les femmes de plus de 35 ans, cette consultation est préconisée après seulement 6 mois.

Options de traitement en cas d'infertilité

La cause de l'infertilité peut être différente d'une personne à l'autre. Si elle est due à un trouble hormonal chez la femme, la maturation des ovocytes peut être soutenue par un traitement hormonal et l'ovulation déclenchée par des médicaments. Si ce sont les spermatozoïdes qui peinent à atteindre l'ovule ou sont en nombre insuffisant, une insémination intra-utérine peut être utile. Le sperme du partenaire est alors introduit directement dans l'utérus à l'aide d'un tube fin. Une autre option de traitement est la fécondation in vitro (FIV). A cette fin, des ovocytes matures sont prélevés chez la femme et transférés dans un milieu de culture pour être fécondés par les spermatozoïdes du partenaire. Ensuite, l'embryon ainsi formé est transféré dans l'utérus de la femme. Une forme particulière de FIV est l'injection intracytoplasmique de spermatozoïdes (ICSI). Contrairement à la FIV traditionnelle, où environ 100 000 spermatozoïdes sont réunis avec l'ovocyte dans une éprouvette, lors de l'ICSI, un seul spermatozoïde est injecté directement dans l'ovocyte prélevé. <



Clearblue

Le seul test qui peut identifier 4 jours fertiles ou plus



Dans une étude sur 87 femmes, 4 jours fertiles ou plus ont été identifiés dans 80% des cycles. Mesuré sur les durées réelles des cycles. Avant utilisation, veuillez lire attentivement la notice d'emballage. © 2014 Swiss Precision Diagnostic GmbH.



Si délicat et si sensible...

Chez les nouveau-nés et les tout-petits, la peau est particulièrement sensible et délicate. C'est pourquoi les soins corporels nécessitent une attention particulière. Que faut-il prendre en compte?

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

Notre peau possède une fonction barrière qui nous protège contre les influences extérieures comme la chaleur, le froid ou la sécheresse. L'épiderme empêche également les agents pathogènes, les allergènes ou d'autres polluants de pénétrer dans notre corps et de lui causer des dommages. Sans peau protectrice, notre corps se dessècherait car nous perdriions trop d'eau. Chez les nourrissons et les tout-petits, la barrière cutanée n'est pas encore complètement développée, ce qui les rend plus vulnérables aux influences environnementales.

Les six règles d'or de l'hygiène du bébé

Rassurez-vous, les soins du bébé ne sont pas si compliqués. Grâce aux conseils à suivre, vous ferez tout correctement:

1. Bain: les nourrissons ne doivent pas prendre un bain tous les jours. Des bains fréquents peuvent assécher leur peau sensible. Utilisez un savon doux pour bébé et de l'eau tiède. La température ambiante ne doit pas être inférieure à 22 degrés Celsius. Les bébés plus âgés peuvent être baignés un peu plus souvent si nécessaire.

L'érythème fessier provoque un stress important et des lésions cutanées à l'endroit de la couche.

2. Soins de la peau: la peau d'un nouveau-né est particulièrement sensible et sujette à la sécheresse et aux irritations. Pour prendre soin de sa peau, utilisez des produits doux et hypoallergéniques spécialement conçus pour cet âge. Les tout-petits ont généralement une peau plus résistante, il suffit d'utiliser les nettoyants recommandés en fonction de leur âge.

3. Changement de couche: il est recommandé de changer régulièrement la couche des nouveau-nés pour éviter les irritations cutanées et les érythèmes fessiers. Une lotion nettoyante douce ou l'emploi de lingettes humides sera parfait pour essuyer soigneusement la zone de la couche. Chez les bébés plus âgés qui commencent à manger des aliments solides, les selles sont plus odorantes et plus solides, un nettoyage plus approfondi s'impose.

4. Soins des ongles: les ongles des bébés poussent rapidement et peuvent être coupants. Utilisez des ciseaux à ongles spéciaux pour enfants ou un coupe-ongles à bords arrondis pour couper les ongles en toute sécurité. C'est plus facile quand les enfants dorment, car ils ne bougeront pas.

5. Soins des cheveux: les nourrissons ont souvent peu ou pas de cheveux, les soins se limitent donc le plus souvent à un léger massage du cuir chevelu. Pour les tout-petits avec plus de cheveux, employez des shampooings doux pour bébé et une brosse douce pour enfants pour nettoyer et démêler les cheveux, ainsi que masser doucement le cuir chevelu.

6. Massage: le massage doux d'un bébé peut être apaisant et favoriser le lien parent-bébé. Utilisez des huiles ou des lotions spéciales pour bébé adaptées à leur âge. Ces produits nourrissent la peau en douceur.



Défi: l'érythème fessier (dermite du siège)

L'érythème fessier, connu aussi sous le nom de «fesses rouges», est un problème courant chez les nourrissons et les tout-petits. Le contact avec les selles et l'urine irrite facilement leur peau sensible, et la chaleur et l'humidité dans la couche aggravent le problème. L'érythème fessier provoque un stress important et des lésions cutanées dans la zone de la couche. Si les irritations cutanées ne sont pas traitées, elles peuvent s'étendre aux cuisses, au ventre et au dos. Que peut-on y faire?

- > Changer les couches fréquemment, au moins après chaque selle.
- > Nettoyer la zone de la couche avec de l'eau claire et tiède, sans additifs irritants. Un peu d'huile pour bébé peut aider à éliminer les salissures tenaces. Il faut s'assurer que tous les résidus sur la peau ont été soigneusement éliminés.
- > Sécher méticuleusement la zone de la couche après le nettoyage. Éviter de frotter, tamponner doucement la peau pour la sécher.
- > Laisser votre bébé gigoter sans couche de temps en temps est important.
- > Utiliser des onguents cicatrisants spéciaux qui apaisent et régénèrent la peau irritée au niveau du siège. Divers ingrédients actifs sont disponibles; demander conseil à votre pharmacien.



Soins du bébé

en aucun cas essayer de gratter les croûtes, car cela peut entraîner des blessures et une inflammation du cuir chevelu. En cas de doute, il convient de demander conseil à un pédiatre. Ce dernier pourra poser le diagnostic exact et suggérer un traitement si nécessaire.

Ne pas confondre avec le «Vrai» eczéma séborrhéique

Le terme «eczéma séborrhéique» est souvent confondu avec la dermatite séborrhéique (croûte de lait) dans le langage courant. Les symptômes sont similaires, mais l'eczéma séborrhéique survient en général en relation avec la dermatite atopique ou l'eczéma atopique après les trois premiers mois de vie. Les symptômes caractéristiques sont des squames et des croûtes dures, jaunâtres, très irritantes sur le cuir chevelu rougi. Le front et les joues peuvent également être touchés, ainsi que, plus rarement, les bras et les jambes.

En cas de doute, il est préférable de consulter un pédiatre. Il pourra poser un diagnostic précis et recommander, le cas échéant, un traitement approprié. <

Le gneiss crânien chez le bébé

La dermatite séborrhéique désigne une affection cutanée bénigne et croûteuse sur la tête des nourrissons. Le symptôme typique est une desquamation plus ou moins importante de la peau, qui survient au cours du premier mois de la vie, pour disparaître d'elle-même à la fin de la première année. Les squames sont molles et grasses, formant une croûte jaunâtre à rougeâtre. En général, il n'y a pas de démangeaisons.

La dermatite séborrhéique n'est pas nocive pour le bébé et, en règle générale, ne le dérange pas. Les squames et les croûtes peuvent être enlevées avec de l'huile pour bébé et un tissu doux. Il ne faut



En plein air!

L'automne est une période idéale pour faire de l'exercice en extérieur. En cueillant des fruits, en cherchant des trésors et bien plus encore, même les moins actifs peuvent atteindre 10 000 pas en s'amusant.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

S'il faisait trop chaud en été pour faire régulièrement du jogging ou du vélo en extérieur, ou simplement une promenade plus longue, plongez dans les couleurs de l'automne et la douceur de son climat. Cette saison offre aussi plein de choses à cueillir et à découvrir.

Ramassez les trésors de l'automne

L'automne est le temps des récoltes. Non seulement de nombreuses céréales bien connues mûrissent, mais aussi des fruits comme les pommes, les poires, les quetsches, les kakis et les raisins. Dans les forêts et à leurs lisières, on peut aussi récolter de délicieux trésors, tels que:

Baies de sureau: Les petits fruits à noyau du sureau noir sont très sains et peuvent être transformés en jus, compote ou confiture. Important: faire bouillir les baies pour neutraliser le glycoside faiblement laxatif.

«Le gratte cul ou Cynorrhodon»

(fruit de l'églantier): Les fruits rouges de différentes espèces de roses, en particulier de l'églantier, sont riches en vitamines (C, A, B₁, B₂). Les purées et confitures de ces fruits sont très populaires.

Les faînes (noix du hêtre): la torréfaction des petites noix nutritives du hêtre améliore leur saveur et élimine les substances toxiques.

Châtaignes comestibles: Les noix (marrons) des arbres appartenant à la famille des hêtres contiennent peu de matières grasses mais de

Lésions suintantes, dermatite des langes et rougeurs ?

Lavable à l'eau.

ZinCream Medinova®

- Bonne adhérence sur la peau humide
- Est facile à étaler
- Absorbe beaucoup de liquide
- Est facile à laver avec de l'eau (sans savon, sans huile)
- www.zincream.ch

NOUVEAU
également disponible en mini-tube pratique!

Vidéos sur les couches
bit.ly/2OA9F37

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Medinova SA, 8050 Zurich

medinova



grandes quantités de glucides, de fibres et de vitamines. Les fruits frais peuvent être grillés ou cuits servis comme accompagnement. Les fruits périssables sont conservés ou transformés selon différentes méthodes.

Prunelles: Les fruits de l'aubépine noire sont de petites prunes sauvages. Ils sont récoltés après les premières gelées, car le froid décompose une partie des tanins amers. Les prunelles conviennent aux jus de fruits et aux confitures.

Champignons: L'automne est également considéré comme la saison principale pour la cueillette des champignons. Laissez-vous guider par quelqu'un qui s'y connaît. Si vous n'êtes pas sûr de la comestibilité d'un champignon, montrez-le à un contrôle des champignons.

Marrons d'Inde: Avec leurs fruits, vous pouvez créer les figures les plus fantastiques qui ne raviront pas seulement les enfants. Vous pouvez également réaliser des projets d'artisanat créatif avec d'autres matériaux d'automne comme des feuilles colorées ou des pommes de pin.

Randonnées d'automne, promenades en forêt et en ville

Pour ceux qui n'aiment ni faire de la cueillette, ni bricoler, les randonnées d'automne offrent l'opportunité de découvrir des régions suisses méconnues, en se relaxant et en réduisant son stress. Il existe de nombreux sentiers de randonnée adaptés aux

enfants qui mènent à travers les forêts, le long des rivières et vers des points de vue pittoresques. Pour beaucoup, randonner dans le brouillard ou sous la pluie a un attrait particulier et offre des motifs photographiques insolites.

Ceux qui préfèrent explorer une ville, apprécieront le mélange idéal d'exercice et de découverte lors de promenades en ville.

Informations: schweizer-wanderwege.ch | schweiz-mobil.ch | myswitzerland.com | wanderungen.ch [Les langues peuvent être sélectionnées, principalement au bas des pages d'accueil]

Un eldorado pour les amateurs de sport

En raison des températures plus douces, l'automne est également une période idéale pour les sportifs amateurs ambitieux qui souhaitent faire du jogging en plein air, du vélo, du VTT ou du skateboard, s'entraîner sur l'un des plus de 500 parcours de santé, jouer au football, au badminton ou au tennis... L'exercice intensif en plein air favorise à la fois la forme physique et le plaisir de l'activité.

Cependant, il n'est pas nécessaire de s'adonner à un sport intense pour profiter des bienfaits de faire de l'exercice. Quiconque a déjà pratiqué le yoga, le tai-chi ou le qi gong en plein air sait combien ces méthodes d'exercice et de santé prennent une autre dimension.

Informations: myswitzerland.com

Jeux de piste

Si vous n'êtes pas intéressé par les randonnées ou les promenades en forêt, vous pouvez découvrir une ville ou une région de manière divertissante: avec l'un des plus de 70 jeux de piste proposés dans différentes villes et régions de Suisse. Un parcours (trail) est un mélange surprenant de visites touristiques, d'escape game en plein air et de chasse au trésor, d'une durée de 1h30 à 4h, pour un coût d'environ 30 francs.

Équipement et matériel à prévoir: stylo, ciseaux, téléphone portable pour vous connecter, vêtements



confortables. Certains jeux de piste sont également adaptés aux poussettes et aux fauteuils roulants.

Informations: foxtrail.ch

Géocaching (chasse au trésor des temps modernes)

Vous pouvez participer gratuitement à une chasse au trésor avec géocaching. En Suisse, environ 16 000 «trésors» sont cachés et attendent d'être découverts: des objets tels que des pièces de monnaie, des épingles ou des billes. Ces objets sont placés dans de petits contenants étanches et cachés dans les endroits les plus insolites. Si vous souhaitez conserver un trésor, vous devez l'échanger contre celui que vous avez apporté. Idéal pour les familles avec enfants.

Équipement: un téléphone portable ou un appareil GPS compatible, un sac à dos avec un stylo et du papier, une trousse de premiers secours, des provisions, un cadeau d'échange, ainsi que la description de la cache imprimée ou enregistrée sur votre téléphone.

Informations: geocaching.com | swissgeocache.ch (liste uniquement dans l'édition allemande) <

Faire voler des cerfs-volants

L'automne est connu pour ses journées venteuses: parfait pour faire voler des cerfs-volants. Le plaisir commence dès la fabrication. Avec des lattes en bois, du papier, de la colle, de la ficelle, des instructions sur Internet et un peu d'habileté, vous pouvez fabriquer rapidement un cerf-volant. Emmenez vos enfants, petits-enfants ou filleuls dans un lieu ouvert comme un parc, une aire de jeux ou un champ, et faites voler votre cerf-volant. Les souvenirs de telles expériences peuvent rester gravés pour toute une vie.

En Suisse, il existe plus de 500 parcours de santé qui vous aident à vous remettre en forme.

LA MONTAGNE M'APPELLE,

MAIS LE MOLLET PINCE.



POUR SOUTENIR LA FONCTION MUSCULAIRE.

www.magnesium-biomed.ch

Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Pourquoi j'ai parfois des courbatures?

Imagine que tu possèdes plus de 600 muscles! Grâce à eux, tu peux bouger ton corps, par exemple marcher, tourner la tête ou jouer du piano. Rien que pour sourire, tu sollicites 17 muscles du visage. En volume, ton muscle fessier est le plus grand. Mais tes muscles les plus puissants sont, tu l'aurais cru?, les muscles de ta mâchoire. Avec eux, tu peux exercer une force énorme et mordre très fort!



Plutôt astucieux

Un muscle est composé de plusieurs faisceaux musculaires, chacun étant constitué de nombreuses fibres musculaires. Ces fibres elles-mêmes, sont à leur tour composées de nombreux filaments musculaires. Ces filaments sont les véritables unités fonctionnelles du muscle. Grâce aux influx nerveux qu'ils reçoivent du cerveau, ils peuvent se contracter, c'est-à-dire se resserrer. C'est ainsi que tu peux te mouvoir. L'avantage: tu peux contrôler chaque muscle toi-même et ainsi diriger précisément tes mouvements. Comment ça fonctionne? Grâce aux tendons. Ils sont attachés d'un côté à l'os, de l'autre ils se fondent dans le muscle. Ils transmettent la force des muscles au squelette et te permettent, par exemple, de plier ton genou.

Pas d'exagération, n'en fais quand même pas trop!

Tu sais maintenant à quoi servent tes muscles et comment ils fonctionnent. Mais revenons à ta question: comment se produit une courbature? Les muscles endoloris surviennent toujours lorsque tu t'es trop dépensé et que tu as trop sollicité un groupe musculaire. Cela peut être avec du sport ou lors d'une activité comme creuser la terre dans le jardin. Ensuite, si certains muscles sont trop sollicités, de petites blessures ou déchirures peuvent se produire à l'intérieur du muscle. Tu connais la suite: les muscles enflent, ils deviennent durs et sensibles à la pression. Chaque mouvement fait mal et on aimerait ne plus du tout bouger. Mais ce serait une mauvaise idée. Quand tes muscles sont endoloris, mieux vaut continuer de te mouvoir, avec précaution et en douceur bien sûr.



Peut-on éviter les courbatures?

Malheureusement, pas toujours. En effet, les douleurs musculaires (courbatures) sont une question de surcharge musculaire. Bien sûr, plus un muscle est développé graduellement par un entraînement progressif accru, moins tu risques de le surcharger. Cependant, même tes muscles pourtant parfaitement entraînés peuvent être endommagés si tu les sollicites soudainement différemment ou beaucoup plus intensément que d'habitude. <

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE



Le sais-tu?

Ton corps abrite trois groupes musculaires différents:

- > Nous avons parlé du **muscle strié squelettique**. Il est également appelé muscle squelettique et peut être contrôlé volontairement. Ces muscles se trouvent, non seulement dans tes bras et tes jambes, mais aussi par exemple dans ton visage ou ta gorge.
- > Le **muscle lisse** se trouve principalement dans tes organes internes tels que la vessie ou les intestins. Nous ne pouvons pas les contrôler nous-mêmes, ils sont régulés automatiquement par le système nerveux autonome.
- > Et puis il y a le **muscle cardiaque**, qui fonctionne de manière totalement indépendante sans interruption. Les mouvements cardiaques se produisent pour toi de manière inconsciente. Et c'est une bonne chose: imagine que ta vie dépende du fait que tu n'oublies pas de faire battre régulièrement ton cœur - ce n'est pas une pensée agréable, n'est-ce pas?

Burgerstein MagnesiumVital direct:

«Le magnésium en stick, c'est pratique.»

NOUVEAU



Burgerstein MagnesiumVital direct couvre les besoins journaliers en magnésium en un stick. Il est pratique à emporter et peut être pris sans liquide. Son arôme naturel de mûre a été vainqueur lors d'un test*. Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale et au fonctionnement normal du système nerveux.

* Test de goût réalisé par la ZHAW en sept. 2022 auprès de 60 consommateurs

Ça fait du bien.  Burgerstein Vitamine

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

Antistress SA, 8640 Rapperswil

Testez vos connaissances!

En tant que parents, la santé de votre enfant est très importante pour vous. Vous êtes régulièrement confrontés à ce sujet dans la vie de tous les jours. Voici une petite sélection de questions fréquemment posées. En connaissez-vous la réponse?

Christiane Schittny, pharmacienne

Les questions suivantes peuvent avoir une ou plusieurs réponses correctes.

L'enfant a un corps étranger dans l'œil. Que faire?

1. Il est nécessaire de consulter un médecin car les particules dans l'œil sont délicates.
2. Il ne faut rien faire, le corps étranger partira tout seul.
3. Certains corps étrangers sont faciles à éliminer soi-même.

Les corps étrangers sans danger tels qu'un cil ou un petit insecte peuvent être facilement enlevés par soi-même. L'enfant doit fermer l'œil un instant, les larmes élimineront l'intrus. Sinon, lorsque la particule se trouve sous la paupière inférieure, l'enfant lève les yeux, on tire la paupière inférieure vers le bas et on tamponne l'intérieur de la paupière à l'aide d'un coton-tige ou d'un mouchoir en papier. Si la particule se trouve sous la paupière supérieure, l'enfant regarde vers le bas, la paupière est délicatement relevée et le corps étranger est retiré comme décrit ci-dessus. En revanche, en cas d'objets coupants (éclats de verre, de métal ou de bois, épines, petits cailloux), il est impératif de consulter un ophtalmologue pour les faire retirer. La réponse 3 est correcte.



Comment reconnaître des brûlures d'estomac chez les nourrissons?

1. Le bébé régurgite après avoir mangé.
2. Le nourrisson est agité et pleure beaucoup.
3. L'enfant souffre souvent de diarrhée.

Brûlures d'estomac, régurgitations acides, maux d'estomac ou reflux acide sont toutes des expressions pour un seul et même problème: l'acide gastrique qui remonte dans l'œsophage. Cela provoque une sensation de brûlure et de douleur dans la poitrine, derrière le sternum ou dans le haut de l'abdomen, surtout après les repas ou en position couchée. Les principaux symptômes sont les remontées acides, les régurgitations ou les vomissements en jet après le repas, les pleurs intenses, les douleurs de type colique, l'agitation et le malaise. Le reflux est fréquent chez les nourrissons et généralement inoffensif. Cependant, en cas de symptômes fréquents ou sévères, un avis médical est préférable. Les réponses 1 et 2 sont correctes.





Comment prévenir les brûlures chez les enfants en bas âge?

1. Envoyez les enfants en cours «ça peut être dangereux à la maison».
2. N'utilisez pas de nappes pour manger.
3. Ne laissez jamais les enfants près d'un feu ouvert.

Les mesures les plus efficaces pour éviter les brûlures comprennent: surveillez toujours attentivement les enfants à proximité d'une flamme ou d'un feu ouvert, gardez toujours les allumettes et les briquets hors de portée des enfants. Les cordons de bouilloires, les fers à repasser et autres objets chauds ne doivent pas être accessibles aux enfants. Faites attention aux boissons chaudes sur une table: n'utilisez pas de nappes car elles incitent les enfants à tirer dessus. Tournez toujours les poignées des casseroles et des poêles vers l'arrière sur la table de cuisson et, si possible, installez des barrières de sécurité. Ne réglez pas les thermostats d'eau chaude trop chauds et testez toujours la température de l'eau avant le bain. La réponse 2 est correcte.

Quelles affirmations s'appliquent à la diversification alimentaire pour les bébés?

1. Elle ne devrait pas être introduite avant l'âge de 5 mois.
2. Il est préférable de commencer par une bouillie facile à digérer.
3. Les bébés devraient recevoir exclusivement du lait jusqu'à l'âge de 8 mois.

Plus le bébé grandit, plus ses besoins énergétiques augmentent et les repas composés uniquement de lait ne suffisent souvent plus à satisfaire sa faim. À partir de 5 mois, et au plus tard à 7 mois, des aliments complémentaires doivent être introduits progressivement. Cela ne fonctionne pas toujours tout de suite et nécessite parfois un peu de patience. Voici le calendrier qui est recommandé: à partir du cinquième mois, vous pouvez commencer à donner à votre bébé les premières purées de légumes ou de fruits. Quatre semaines plus tard, vous pouvez ajouter une seconde bouillie de céréales. Vers 8 mois, vous pouvez donner une troisième bouillie à base de lait et de céréales. Après 10 mois, vous pouvez commencer à passer progressivement à une alimentation adulte. La réponse 1 est correcte.

Comment protéger les bébés et les tout-petits du soleil le plus efficacement possible?

1. Les chapeaux et les vêtements imperméables aux UV protègent bien du soleil
2. Une crème solaire minérale est idéale pour les zones exposées au soleil.
3. Un facteur de protection solaire trop élevé peut endommager leur peau sensible.

Chaque coup de soleil pendant l'enfance augmente le risque de développer plus tard un cancer de la peau. Les enfants ont une peau beaucoup plus sensible que les adultes et réagissent donc particulièrement à trop de soleil. Ils ont besoin d'une protection solaire optimale et qui soit bien tolérée: cela comprend un écran solaire minéral, généralement à base de dioxyde de titane ou d'oxyde de zinc. Il forme une couche réfléchissante sur la peau qui renvoie les rayons du soleil comme un miroir. Les bébés et les tout-petits jusqu'à l'âge de deux ans ne doivent pas être exposés à la lumière directe du soleil. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Les poux reviennent toujours. Comment peut-on s'en débarrasser?

1. En se lavant les cheveux soigneusement deux fois par jour avec un shampoing doux.
2. En séchant les cheveux le plus chaudement possible après le lavage.
3. En informant le personnel de garde ou l'enseignant.

Les poux peuvent se propager rapidement et facilement. Ils sont souvent transmis dans des lieux collectifs tels que les crèches, les jardins d'enfants, les écoles ou les centres de loisirs. Si un enfant a des poux, il doit rester à la maison jusqu'à ce qu'il soit traité. Divers produits sont disponibles en pharmacie pour cela. Il est indispensable d'en informer l'enseignant ou la nourrice afin que les autres enfants puissent également être examinés et, si nécessaire, traités. C'est le seul moyen de briser le cycle de transmission. La honte n'a pas sa place ici, car le fait d'avoir des poux n'est pas lié à une mauvaise hygiène et peut arriver à n'importe qui!

La réponse 3 est correcte.

Burgerstein Omega-3 vegan:

«Je suis oméga végétan.»

Burgerstein Omega-3 vegan est l'alternative aux préparations à base d'huile de poisson. Ce complément alimentaire contient des acides gras oméga-3 DHA et EPA issus d'algues. Burgerstein Omega-3 vegan est le type de complément idéal pour les personnes qui privilégient une alimentation végétale et toutes celles qui préfèrent des oméga-3 de source végétale.

Ça fait du bien.



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

Antistress SA, 8640 Rapperswil

Allaitement: Conseils essentiels

L'allaitement maternel est une méthode d'alimentation inégalée pour les nouveau-nés. La plupart des mères en Suisse veulent allaiter leur enfant, mais pour certaines, le début n'est pas facile. Voici quelques conseils pour débiter.

Texte : Susanna Steimer Miller en conversation avec Therese Röthlisberger, consultante en allaitement IBCLC



Pourquoi recommanderiez-vous à chaque mère des conseils pour l'allaitement?

De nouveaux mythes circulent autour de l'allaitement. Une consultation permet à la femme d'obtenir des réponses à ses questions et des informations correctes.

Combien de mères allaitent en Suisse aujourd'hui?

Les chiffres actuels font défaut. Selon l'étude suisse sur l'alimentation des nourrissons de 2014, 95 % des mères allaitaient leur enfant après la naissance à l'époque. Après 12 semaines, un peu plus de 50% des enfants étaient toujours exclusivement allaités. En moyenne, les enfants ont été allaités pendant 31 semaines.

L'allaitement ne réussit pas toujours du premier coup. Quels problèmes observez-vous le plus fréquemment chez les jeunes mères?

Un sentiment d'impuissance lorsque l'enfant ne parvient pas simplement à saisir le sein et à téter naturellement. Beaucoup de femmes ont peu d'idées sur comment l'allaitement se déroule après l'accouchement, car elles ne voient que des mères en public chez qui cela se passe sans problème. Mais l'allaitement est comme une danse, la mère et l'enfant apprennent et s'entraînent ensemble.

A quelle fréquence les mères devraient-elles allaiter prenant la puerpéralité (période postnatale)?

Le plus souvent possible, sans horloge, ni horaire. Les nouveau-nés cherchent instinctivement à téter régulièrement. Au début, ils boivent

quelques gouttes, puis quelques gorgées. Il peut s'écouler deux à trois jours avant qu'ils ne boivent un repas complet. Le corps de l'enfant s'habitue progressivement à absorber la nourriture, à la digérer et à éliminer les déchets. Les épisodes de succion courts répétés associés à des changements de position coordonnent les fonctions corporelles nécessaires à l'allaitement, tels que la respiration régulière et la régulation de la température corporelle chez l'enfant. Cela prend du temps.

Que faire en cas de mamelons douloureux?

Les mamelons douloureux sont causés par la pression, le frottement et les déchirures sur la peau délicate du mamelon. Il est utile de se faire guider par un professionnel pour la mise au sein. Si l'enfant se sent bien soutenu et que sa bouche est au niveau du mamelon, il peut saisir beaucoup de tissu mammaire avec la bouche grande ouverte. Si les influences mécaniques sur le mamelon diminuent grâce à une mise au sein correcte, la peau blessée guérit généralement rapidement. Les produits de soins des mamelons tels que les pommades à base de lanoline, et les pansements de cicatrisation hu-

«Les nouveau-nés cherchent instinctivement à téter et ressentent le besoin de sucer le sein.»

Therese Röthlisberger

mides peuvent favoriser la guérison des plaies. Cependant, il est crucial que la position d'allaitement soit correcte.

Comment se manifeste l'engorgement mammaire et que faire en cas de situation aiguë?

La femme ressent une pression croissante dans le sein. Certaines parties du sein peuvent devenir dures et douloureuses. Parfois, une rougeur apparaît. Il est important de retirer le lait de la zone congestionnée du sein, en allaitant, en exprimant le lait avec la main ou en utilisant un tire-lait. Des massages doux de la zone engorgée, des compresses chaudes ou des enveloppements légèrement rafraîchissants, par exemple avec du fromage blanc, peuvent soulager.

Quelles mesures permettent de prévenir l'engorgement mammaire?

En allaitant régulièrement. De plus, il ne faut pas exercer de pression sur le sein, par exemple avec un soutien-gorge à armatures, des bretelles de sac à dos ou un porte-bébé. Il faut drainer et «vider» le sein régulièrement. C'est important lorsque la mère retourne au travail.

Que peuvent faire les mères si elles produisent trop peu de lait?

D'une part, la production de lait est contrôlée hormonalement, d'autre part, elle fonctionne selon le principe de l'offre et de la demande. Un allaitement fréquent, de nombreux contacts peau à peau et une mise au sein correcte des deux seins, augmenteront la quantité de lait,



«L'allaitement est comme une danse, la mère et l'enfant le pratiquent ensemble», déclare la consultante en allaitement Therese Röthlisberger.

tandis que des pauses plus longues et le stress la réduiront. Il n'a pas été scientifiquement prouvé que les substances utilisées pour favoriser la production de lait, comme les tisanes, les gouttes ou les gélules, ont un quelconque effet. Cependant, de nombreuses femmes trouvent ces remèdes utiles.

Les mères qui allaitent ont-elles besoin de suppléments vitaminiques spéciaux?

Pendant la grossesse et l'allaitement, le corps est davantage sollicité. La croissance du fœtus et la production de lait consomment de l'énergie supplémentaire. Il est important que la femme ait une alimentation équilibrée et demande conseil sur les compléments alimentaires.

Y a-t-il des aliments que les femmes qui allaitent ne devraient pas consommer?

La composition du lait n'est pratiquement pas influencée par l'alimentation. Le lait maternel est fabriqué à partir du sang contenu dans les cellules de production de lait, et non du contenu de l'estomac. De nombreux mythes persistent à ce sujet. Seule une petite quantité d'alcool passe dans le lait maternel.

«Une fréquence élevée d'allaitement, beaucoup de contact peau à peau et une bonne prise au sein des deux côtés augmentent la quantité de lait, tandis que de plus longues pauses et le stress la réduisent.»

Therese Röthlisberger

Les nouveau-nés veulent également être allaités la nuit. Comment détendre la situation pour les parents?

La nature a prévu que le bébé dorme près de sa mère. S'entendre et se sentir l'un l'autre donne à l'enfant et à la mère un sentiment de sécurité. De plus, l'allaitement est facile à faire sans que la mère ait à se lever. Les repas nocturnes sont précieux pour la maturation du cerveau de l'enfant, qui atteint les trois quarts de sa taille finale dans les deux premières années.

Que doivent savoir les mères allaitantes qui retournent au travail après un congé maternité?

Au cours de la première année de vie de l'enfant, selon le droit du Travail en Suisse, les mères ont droit à des pauses rémunérées pour allaiter ou tirer leur lait. <



Lait pour bébé «high-tech»

Juste du «lait»? Pas du tout! Les recherches intensives et les avancées scientifiques, ont permis de développer de nouveaux procédés de fabrication. La composition des aliments pour bébés a été améliorée pour répondre de manière optimale aux besoins nutritionnels des nourrissons.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

Il y a quelques décennies à peine, les poudres et autres aliments à base de lait de vache étaient principalement utilisés comme alternative au lait maternel. Cependant, ces produits n'ont jamais atteint la teneur en nutriments et la composition du lait maternel. Aujourd'hui, les aliments pour nourrissons fabriqués sont spécialement adaptés aux besoins des bébés. Ils contiennent un mélange équilibré de glucides, de protéines et de matières grasses, favorisant une croissance saine et un développement optimal de l'enfant.

Quels sont les progrès accomplis jusqu'à présent?

Les aliments pour bébés ont considérablement évolué au cours des 50 dernières années. La recherche a permis d'améliorer les produits pour mieux répondre aux besoins des nourrissons et offrir une alternative saine et sûre au lait maternel.

Aujourd'hui, l'accent est mis sur l'utilisation d'ingrédients de haute qualité garantissant la sécurité et la santé des bébés. La nourriture pour bébés est fabriquée dans le strict respect des réglementations légales et soumise à des contrôles de qualité approfondis.

Une autre avancée majeure est l'introduction de produits spécialement conçus pour répondre aux besoins spécifiques des bébés. Par exemple, des formules hypoallergéniques pour les nourrissons souffrant d'allergies alimentaires ou de problèmes digestifs, et des options sans gluten pour les bébés atteints de la maladie cœliaque.



Photo: Dragana Gordic / adobe.stock.com

Bimbosan swiss product



Recommandé depuis des générations

Bimbosan a grandi avec la qualité suisse et propose de bons produits adaptés à chacun des besoins des bébés grâce au Feel-Good-System.



AVIS IMPORTANTE: L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

Pour les fans: shop.bimbosan.ch

Couvrir les besoins spécifiques

Certains bébés ont des besoins particuliers. Pour y répondre, il existe toute une gamme d'aliments spécialisés. Quels bébés peuvent en bénéficier?

> Bébés prématurés ou souffrant d'insuffisance pondérale

Les aliments spéciaux pour bébés prématurés ou de faible poids sont conçus pour augmenter l'apport nutritionnel et calorique afin de favoriser leur croissance et leur développement.

> Bébés souffrant d'allergies alimentaires

Certains bébés développent des réactions allergiques à certains aliments, comme les protéines de lait de vache, le soja, les œufs ou le gluten. Pour ces bébés, des formules hypoallergéniques spéciales sont disponibles, qui ne contiennent pas ces ingrédients allergènes.

> Bébés ayant des problèmes digestifs

Certains bébés connaissent des difficultés à digérer. Cela se manifeste, par exemple, par des régurgitations fréquentes, des coliques ou de la constipation. Il existe des formulations spéciales plus faciles à digérer, contenant des ingrédients spécifiques, permettant de soulager ces problèmes digestifs.

> Bébés atteints de certaines affections

Diverses raisons médicales peuvent nécessiter une alimentation spécifique pour bébés. Par exemple, les bébés atteints de troubles métaboliques congénitaux, de la maladie cœliaque, d'intolérance au lactose ou de troubles gastro-intestinaux. Des produits laitiers adaptés sont aussi disponibles pour eux.



Le lait maternel en biberon

Cependant, certaines femmes n'allaitent pas pour ne pas perdre leur indépendance.

Il existe alors une autre option: tirer son lait maternel offre certains avantages aux mères qui allaitent. Voici quelques-uns des aspects les plus importants:

- > **Flexibilité:** L'expression du lait permet aux mères de conserver leur lait pour plus tard ou de donner le lait à d'autres femmes pour nourrir leur bébé. Cela offre souplesse et indépendance, car ces femmes n'ont pas toujours besoin d'être présentes pour allaiter le bébé.
- > **Augmentation de la production de lait:** le pompage régulier du lait permet d'augmenter la production de lait maternel. Le corps répond à la demande en lait, et le tirage peut stimuler la lactation.
- > **Aide à l'allaitement dans des situations particulières:** L'expression peut être utile lorsque, par exemple, le bébé a des difficultés à téter, la mère a des mamelons douloureux ou le bébé est prématuré et nécessite des soins particuliers.
- > **Maintien de la relation d'allaitement:** L'expression permet aux mères de maintenir une relation d'allaitement lorsque, pour des raisons professionnelles ou autres, ces dernières ne sont pas en mesure d'allaiter directement le bébé au sein.

Bien conserver le lait maternel

Il existe des tire-lait manuels et électriques qui peuvent être utilisés pour recueillir le lait maternel. De nombreuses pharmacies louent et expliquent l'utilisation de ces appareils et fournissent les accessoires nécessaires. Le personnel de la pharmacie peut également apporter de nombreux conseils!

Pour garantir une durée de conservation optimale du lait, des conditions d'hygiène strictes doivent être observées lors de l'expression. Le lait obtenu et stocké dans des biberons stérilisés se conservera jusqu'à six heures à température ambiante, de trois à cinq jours au réfrigérateur et jusqu'à six mois au congélateur. Sachez que le lait maternel s'adapte constamment à l'âge du bébé: au début, il est beaucoup moins rassasiant qu'après quelques mois. Le lait congelé doit être décongelé doucement au réfrigérateur et ne doit pas être recongelé. <



L'expression du lait maternel peut offrir certains avantages aux mères qui allaitent.

Les aliments modernes pour bébés tiennent aussi compte des besoins individuels des bébés.



Le meilleur pour bébé



D'EXPERIENCE
20 ANS
EN LAIT DE CHÈVRE

Pour en savoir plus, rendez-vous sur holle.ch/fr-ch/lait-de-chevre

Avis important: L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.



Holle
biodynamique
depuis 1934

Notre lait pour nourrissons au lait de chèvre – NOUVEAU en qualité Demeter

- ✓ le seul lait de chèvre pour nourrissons en qualité Demeter
- ✓ contient toutes les vitamines, minéraux et nutriments essentiels (conform. à la loi)
- ✓ formules pures, sans huile de palme ou de poisson, goût léger et doux



Le ventre de votre bambin vous remerciera

Mère et enfant

En lien avec le thème principal de cette édition, voici quelques conseils pour le bien-être pendant la grossesse et les premières années de la vie du nouveau-né.



Les substances vitales...

... sont indispensables à notre organisme. Pendant la croissance, la grossesse et l'allaitement, en cas de stress ou en vieillissant, les besoins en divers minéraux et vitamines peuvent être considérablement accrus. Notre corps n'étant pas en mesure de produire lui-même la plupart de ces substances, il a donc besoin d'un apport extérieur.



Burgerstein Grosseur & Allaitement

Prévention pour deux

Avec 13 vitamines, 10 minéraux et des oligo-éléments dans une formule équilibrée – sans aromatisants, agents conservateurs ou colorants exogènes. Couvre les besoins accrus de la mère en micronutriments et ceux de l'enfant pendant et après la grossesse. À prendre idéalement dès que l'on souhaite avoir un enfant.

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

Toux...

... est généralement la conséquence d'une infection virale des voies respiratoires. Les enfants sont atteints d'un rhume jusqu'à dix fois par an, car leur système immunitaire n'est pas encore complètement développé. Qu'il s'agisse d'une toux sèche ou productive: la toux peut être très fatigante et pénible pour les enfants.



SANACURA® Sirop pour la toux

SANACURA® Sirop pour la toux est un dispositif médical, indiqué comme adjuvant dans le traitement de la toux sèche et grasse, ainsi qu'en cas d'irritation de la muqueuse oropharyngée. Sa formule délicate – à base de miel et donne en fait un produit d'une saveur agréable, convenant aux adultes et aux enfants.

- L'hydratation du mucus et son expulsion naturelle
- Une action protectrice et lénitive au niveau du pharynx, atténuant indirectement les troubles typiques de la toux, pendant la nuit et le jour.

VitaCura AG
4663 Aarburg
sana-cura.ch

Enceinte!...

... pour la plupart des femmes, c'est une bonne nouvelle. Désormais, il est essentiel que la future maman soit très attentive à sa santé, car elle porte la responsabilité de deux vies. Un bon apport de tous les nutriments essentiels y contribue.



Complex Materna

Pour un soutien durant la grossesse et l'allaitement

Pendant la grossesse et l'allaitement, les besoins en micronutriments de la mère et de l'enfant sont accrus. Complex Materna, avec ses 13 vitamines et 9 minéraux équilibrés, contient notamment de l'acide folique, du fer et de l'iode hautement dosés. Complex Materna apporte le soutien nécessaire pendant cette période et contribue au bon développement de l'enfant dans le ventre de sa mère. Sans conservateurs ni arômes. Il est conseillé de commencer une prise quotidienne dès le désir d'enfant.

Ceci est un complément alimentaire et ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Axapharm AG
6340 Baar
axapharm.ch

L'agitation...

... se traduit souvent chez les enfants en bas âge par des pleurs et peut avoir de nombreuses causes différentes, comme un environnement stressant, la peur, des ballonnements ou encore des douleurs liées aux dents. Pour les enfants impactés comme pour leurs parents, cette phase peut être très éprouvante.



Viburcol®

Agitation chez les petits enfants

Les produits Viburcol® pour bébés et petits enfants régulent l'organisme en douceur, sans masquer les symptômes. Ils conviennent pour le traitement des états d'agitation liés aux pleurs, au refus de dormir, à la poussée des dents et aux coliques.

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

Viburgel®

Gel de dentition traitant et apaisant pour les bébés et les enfants en bas âge

Viburgel® calme les gencives irritées et enflammées lors du processus naturel de poussées dentaires.

Viburgel® est un produit cosmétique.

ebi-pharm ag
3038 Kirchlintach
viburcol.ch

Assistant·e en pharmacie CFC: un métier et une vocation



Lorsqu'on entre dans une pharmacie, c'est en général une assistante ou un assistant en pharmacie qui nous salue. Toujours aimables et à l'écoute, les assistant(e)s en pharmacie sont capables de répondre à (presque) toutes les questions sur la santé, la maladie et le bien-être. En tant que professionnelles et professionnels de la santé, ils prodiguent des conseils, vendent des médicaments non soumis à ordonnance et font appel à la pharmacienne ou au pharmacien pour les traitements plus complexes ou quand on leur présente une ordonnance médicale. C'est un métier passionnant et porteur de sens!

AUTEURE: MARTINA TSCHAN, SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Les pharmacies sont le premier point de contact facile d'accès pour toute question relative à la santé et, en leur qualité de prestataires de soins médicaux de base, elles sont parfaitement intégrées au système de santé publique. En tant que spécialistes des médicaments, elles conseillent, accompagnent et soignent leur clientèle de manière rapide et compétente. Mais les pharmacies constituent notamment aussi d'importants employeurs et des établissements de formation appréciés: en Suisse, pas moins de 23 000 professionnels de la santé qualifiés gagnent leur vie dans une pharmacie. En plus de quelque 5 700 pharmaciens, plus de 10 000 assistants en pharmacie y travaillent, et plus de 3 100 apprenties et apprentis ont l'opportunité d'y commencer leur vie professionnelle. Dans ce contexte, une solide formation initiale ou prégraduée ainsi que postgrade ou continue, constamment actualisée, revêt une grande importance.

Révision de la formation d'assistant en pharmacie

En août 2022, la première volée d'apprentis a commencé sa formation d'assistant en pharmacie CFC selon la nouvelle ordonnance applicable en la matière. L'ancienne formation professionnelle initiale a en effet été entièrement remaniée, la révision précédente remontant à plusieurs années déjà. Les contenus d'apprentissage du plan de formation ont été mis à jour. Des connaissances médicales approfondies sont enseignées aux apprentis, qui acquièrent aussi des compétences pour assumer des tâches administratives, remettre les médicaments prescrits, ainsi que pour conseiller et servir. La garantie est ainsi apportée qu'au sein de la pharmacie, du personnel qualifié, toujours au fait des dernières connaissances, est là pour prendre en charge les besoins de la clientèle. Mais qu'est-ce qui incite les jeunes à choisir une profession de la pharmacie? En quoi l'apprécient-ils tout particulièrement? Nous leur avons posé la question.

Interview...

... avec Luciana Ontivero, 17 ans, en première année d'apprentissage d'assistante en pharmacie à la Jura Apotheke à Berne

Qu'est-ce qui te plaît dans ton métier / ton apprentissage?

J'apprécie tout particulièrement le fait de collaborer avec différents professionnels de la santé (au sein de l'équipe, avec des médecins, des infirmières et infirmiers, etc.) ainsi que les contacts avec la clientèle. Mon quotidien professionnel est très varié, j'aime aussi beaucoup travailler au laboratoire, où nous fabriquons nos propres produits.

Quels sont les défis que tu dois relever dans le cadre de ton apprentissage?

Pour moi, le passage du degré secondaire au monde du travail a été difficile. L'école professionnelle n'est pas non plus de tout repos. En tant qu'élèves, nous devons satisfaire à de grandes exigences.

Selon toi, quelles sont les qualités à avoir pour exercer cette profession?

Il faut avoir l'esprit d'équipe, de la patience, être serviable et aimable et avoir un caractère enjoué.

Par quel cheminement es-tu arrivée à ce métier?

Par le biais de mes connaissances, et aussi grâce aux conseils du Centre d'orientation professionnelle OP.

Si c'était à refaire, te lancerais-tu à nouveau dans cet apprentissage et pourquoi?

Oui, sans hésiter! Grâce à mes connaissances, je peux aider beaucoup de personnes et faire naître un sourire sur leurs visages!

As-tu des conseils à donner aux jeunes qui sont à la recherche d'une place d'apprentissage?

Oui, je leur dirais de faire le plus possible de journées en immersion. Si le métier d'assistant en pharmacie leur plaît et qu'ils souhaitent l'apprendre, il est utile d'aller se renseigner dans le plus grand nombre possible de pharmacies différentes. De plus, il faut prendre son temps pour rédiger une bonne lettre de candidature et arriver aux journées en immersion avec une bonne préparation. Il convient de savoir quelle est la tenue adaptée, à quelle heure se présenter et où, etc. Pendant la journée, il est important de poser activement des questions. La première impression est importante!



... avec Ramona Wälchli, 29 ans, formatrice et assistante en pharmacie à la Jura Apotheke à Berne

Selon toi, quelles sont les qualités importantes pour exercer ta profession?

Il faut aimer le contact avec les gens, être serviable et s'intéresser à la santé de la population. Il faut avoir beaucoup d'empathie pour être capable d'approfondir les besoins spécifiques de chaque patiente ou patient.

En quoi ton métier est-il particulier à tes yeux?

J'aime être en contact avec les gens, aider et résoudre les problèmes. Le travail varié, qui a de multiples facettes, rend le quotidien passionnant. Aucune journée ne ressemble à une autre, car nous ne savons jamais quels seront les problèmes et préoccupations de la prochaine cliente ou du prochain client venant nous voir à la pharmacie. La collaboration au sein de l'équipe me plaît également. Nous nous aidons les uns les autres et nous nous soutenons mutuellement sur l'ensemble des questions.

Quels sont les défis que tu dois relever dans ton quotidien professionnel?

Parfois, les clients exigeants, qui nécessitent de faire preuve de beaucoup de patience, sont pénibles à gérer. Les situations dans lesquelles nous ne pouvons pas vraiment apporter notre aide sont également difficiles. Cela nécessite de savoir ne pas se laisser trop affecter personnellement et prendre de temps à autre de la distance par rapport aux problèmes des autres.

Par quel cheminement es-tu arrivée à ce métier?

Quand j'étais enfant, j'aimais bien jouer à fabriquer des «remèdes» en prenant des herbes dans le jardin, puis à les vendre. J'appréciais aussi d'écouter les gens et de les aider. Mon stage d'orientation a été une véritable révélation: j'ai su très vite qu'assistante en pharmacie était le métier de mes rêves.

Comment vois-tu l'avenir de la pharmacie et des professions de la pharmacie?

Les pharmacies sont importantes pour la population. Les gens aiment se faire servir et conseiller personnellement. Nous ne venons pas seulement en aide sur les questions de santé, mais prêtons aussi une oreille attentive aux autres soucis du quotidien. Ce rôle a été confirmé de manière impressionnante pendant la pandémie. Je suis très confiante en ce qui concerne l'avenir de notre branche professionnelle.

Alors que commence la nouvelle année scolaire, beaucoup de jeunes réfléchissent déjà à leur futur métier, dont le choix est imminent. Au degré secondaire, dans le cadre des branches d'orientation professionnelle, les élèves déterminent leurs centres d'intérêt, se renseignent sur les possibilités de formation qui existent et se familiarisent avec les métiers correspondants. En cela, les stages d'orientation sont utiles car ils aident à prendre une décision. Les portes des pharmacies sont toujours ouvertes aux stagiaires et aux personnes désirant faire une journée en immersion! Les salons des métiers, qui se tiennent à nouveau dans toute la Suisse à cette période de l'année, sont aussi un excellent moyen d'obtenir beaucoup d'informations importantes. Les professions de la pharmacie seront présentées à quelques salons des métiers par le biais du stand informatif et divertissant «Choose your impact». Venez y faire un tour, nous nous réjouissons de votre visite!



Informations complémentaires sur les professions exercées en pharmacie: choose-your-impact.ch/fr/
Vous trouverez ici les places d'apprentissage et les offres de stage d'orientation dans votre région. <



Salons des métiers qui se tiendront en Suisse en 2023	Date
OBA Ostschweizer Berufsausstellung	31.8 – 3.9
Capa'Cité des métiers Neuchâtel	4.9 – 9.9
Aargauische Berufsschau*	5.9 – 10.9
Schaffhauser Berufsmesse	7.9 – 9.9
BAM Bern*	14.9 – 18.9
Berufsmesse Thurgau	21.9 – 23.9
Lehrstellenmesse Derendingen	3.11
ZEBI Luzern / Zentralschweiz	9.11 – 12.11
Fiutscher Graubünden*	15.11 – 19.11
Basler Berufsmesse	15.11 – 19.11
Berufsmesse Zürich	21.11 – 25.11
Salon des Métiers et de la Formation Lausanne*	21.11 – 26.11

* présence d'un stand «Choose your impact»



Attention: perte progressive des dents

FEMANNOSE® P ProDUO

LE DUO SOLIDE
Avec D-mannose et la levure *S. boulardii*

En accompagnement d'un antibiotique*



Complément alimentaire**

* La levure *S. boulardii* n'est pas influencée par les antibiotiques et peut donc être prise en association avec un antibiotique.
** Les compléments alimentaires ne se substituent ni à une alimentation équilibrée et variée, ni à un mode de vie sain.

«J'ai les gencives sensibles, c'est sans doute pour ça qu'elles sont enflammées et saignent lorsque je me brosse les dents.» Si vous ne faites pas examiner et traiter ces symptômes, vous courez le risque de perdre des dents même sans caries.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Plus tôt vous demandez l'aide d'un professionnel en cas de sensibilité et de saignement des gencives, plus vite l'inflammation des gencives appelée gingivite, peut être soignée. Lorsqu'elle est traitée par un dentiste ou parodontiste, une gingivite aiguë guérit en quelques jours. Si elle devient chronique et non soignée, l'inflammation peut se propager au parodonte (ensemble des tissus de soutien de la dent), le risque: perdre ses dents à long terme. Mais commençons par le début.

La plaque dentaire

La cause la plus fréquente de gingivite est une mauvaise hygiène bucco-dentaire. En effet, les bactéries présentes naturellement dans la bouche et la gorge peuvent se multiplier plus facilement et former une couche adhérente résistante sur les dents: la plaque dentaire. Si le film bactérien n'est pas éliminé, il se transforme en tartre. De là, les bactéries se propagent aux gencives et provoquent une inflammation. Les gencives deviennent rouges, enflées, sensibles à la pression, peuvent saigner et commencer à se détacher de la dent. La fermeté des gencives et la profondeur des poches parodontales sont vérifiées à l'aide d'une sonde.

D'autres facteurs favorisent la gingivite et une parodontite, comme:

- > Le tabagisme: il réduit le flux sanguin vers les gencives et endommage les tissus gingivaux.
- > Le diabète: une glycémie élevée peut favoriser l'irritation et affaiblir le système immunitaire.
- > Les hormones (grossesse, puberté, ménopause): elles peuvent rendre les gencives plus sensibles et modifier la composition du microbiome buccal.



Celui qui ne fait pas traiter professionnellement les inflammations des gencives risque de perdre des dents.

- > Une mauvaise alimentation: elle peut favoriser le diabète, affaiblir le système immunitaire et entraver la cicatrisation des gencives. Les aliments riches en sucre et acides peuvent également faciliter la formation de plaque et endommager l'émail dentaire.
- > Certains médicaments, les dents serrées (ou qui se chevauchent) ainsi que les irritations mécaniques causées par les obturations et les couronnes peuvent également favoriser une inflammation.

«L'inflammation chronique des gencives (parodontite marginale) est la principale cause de perte de dents.»

Rapport «Santé dentaire et NCDs 2022 / 14,200 4650» pour l'Office fédéral de la santé. 1.9.2022

En route pour une meilleure hygiène dentaire

Une hygiène bucco-dentaire quotidienne minutieuse est la solution principale contre la gingivite. Il est recommandé de consulter son dentiste pour vérifier si tout va bien. Chez un praticien, la plaque dentaire et le tartre seront éliminés de manière professionnelle, même dans les endroits où la brosse à dents, la brossette interdentaire et le fil dentaire ne sont pas assez efficaces. En outre, vous recevrez des conseils pour un nettoyage buccal quotidien optimal. Cela comprend également l'utilisation d'un gratte-langue et d'un bain de bouche antibactérien.

En plus d'une hygiène bucco-dentaire personnelle rigoureuse, un contrôle dentaire régulier est essentiel pour prévenir la gingivite.



Ail et oignons? Se régaler sans contrariétés!

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

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



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

Pour mon plus beau sourire

Pour un nettoyage en profondeur supérieur

NEW

SONIC Ultimate

- 3 modes de nettoyage
- Contrôle du temps
- Contrôle visuel de la pression

Finest Swiss Oral Care

**Selon le Swiss Dental Journal,
40 pour cent de la population suisse
souffre de parodontose.**

Stades de la parodontite

Les dents ne sont pas fermement attachées à l'os de la mâchoire, mais sont fixées de manière mobile par différentes structures. Le parodonte comprend les gencives, l'alvéole dentaire, le ligament parodontal et le ciment radiculaire. Si la gingivite n'est pas traitée, elle peut se propager à tout le parodonte: cela devient une parodontite (anciennement appelée parodontose). Cette maladie peut entraîner un déchaussement des gencives, des collets de dents exposés et sensibles, et une mauvaise haleine... et pour finir la détérioration de l'os de la mâchoire.

En plus des facteurs qui influencent également l'apparition de la gingivite, la prédisposition héréditaire et le stress sont des paramètres supplémentaires de la parodontite. Outre la parodontite chronique fréquente et évoluant lentement, il existe aussi une forme agressive rare observée chez les enfants et les adolescents.

Selon le Swiss Dental Journal, 40% de la population suisse souffre de parodontite, les personnes les plus âgées étant plus touchées, comme l'illustre une enquête menée en Allemagne.

«On estime que près de 70% de la perte de dents chez les adultes est due à la parodontite», souligne l'équipe du Dr Christoph A. Ramseier sur parodont.ch. Si elle n'est pas traitée, la maladie affecte tout l'organisme (voir encadré).

Les premiers stades de la parodontite sont traités comme la gingivite. Si la maladie a progressé, le dentiste nettoiera les zones enflammées sous anesthésie locale à l'aide d'instruments spéciaux et éliminera les tissus enflammés et excessifs. <

Maladies parodontales en Allemagne		
Tranche âge	Pourcentage parodontite modérée ou sévère	Nombre moyen de dents affectées
34-44 ans	52%	2,7
65-74 ans	65%	3,1
75-100 ans	90%	7,4

Source: Parodontologie. 2016;27(4):403-12

Pas seulement un problème dentaire

Si elle n'est pas soignée, l'inflammation du parodonte peut avoir de graves conséquences, non seulement pour la santé bucco-dentaire, mais pour tout le corps. En effet, les substances inflammatoires et les agents pathogènes pénètrent dans tout le corps par le biais de la circulation sanguine. Cela augmente le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. D'autres conséquences sont possibles: une réduction du poids à la naissance et des naissances prématurées. Des recherches scientifiques ont également montré que la parodontite non traitée peut être un indicateur de risque pour le développement de maladies cardiovasculaires et respiratoires, de diabète et du syndrome métabolique.

Sources: bzaek.de, swissdentaljournal.org, diabetesde.org, gk.de



WILD

TEBODONT®

Soins bucco-dentaires uniques à l'huile d'arbre à thé

Soigne et fortifie les gencives
Offre une sensation de fraîcheur
Prévient la formation de plaque
Pour la prophylaxie de la carie
Testé cliniquement avec succès

Developpé et fabriqué en Suisse



@wildpharma

wildpharma



Rythme cardiaque en alerte

Un rythme cardiaque rapide et des palpitations peuvent avoir diverses causes. Quels sont les symptômes et que peut-il se cacher derrière? Voici les points essentiels.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

Un rythme cardiaque nettement plus rapide ou irrégulier est l'une des principales caractéristiques des palpitations. Vous pouvez aussi ressentir des pulsations ou des palpitations à la poitrine, un essoufflement, une difficulté à respirer, des vertiges, des étourdissements ou des douleurs thoraciques. Toute personne souffrant de symptômes persistants doit consulter un médecin pour en comprendre la raison.

Causes possibles

Parmi les déclencheurs courants de palpitations et de battements cardiaques rapides, on trouve:

- > Le stress et l'anxiété. Lorsque nous sommes stressés ou anxieux, notre corps libère des hormones de stress qui accélèrent le rythme cardiaque. C'est un processus normal.
- > La consommation de boissons contenant de la caféine comme le café, le thé ou les boissons énergisantes, ainsi que le tabac, peut influencer le rythme cardiaque et provoquer des battements irréguliers.
- > Certains médicaments, tels que ceux prescrits contre l'asthme ou les suppléments thyroïdiens, peuvent causer des palpitations comme effet

secondaire. La consommation de certaines substances telles que l'alcool ou la drogue peut également affecter le rythme cardiaque.

- > Une activité physique intense ou un surmenage peut provoquer temporairement des palpitations. Le corps a besoin de plus d'oxygène et le cœur réagit en battant plus vite.

Si les palpitations s'accompagnent de fortes douleurs thoraciques, de vertiges, de perte de connaissance ou d'une grande difficulté à respirer, il s'agit d'une situation d'urgence.

Méthodes de diagnostic les plus courantes

Si le cœur s'emballe ou bat anormalement fort, le médecin écoutera d'abord le cœur et effectuera une anamnèse détaillée (historique médical détaillé). Un diagnostic plus précis pourra alors être établi sur la base d'examen complémentaires. Les principales méthodes à cet effet sont l'électrocardiogramme (ECG), qui évalue l'activité électrique du cœur, l'ECG d'effort, qui surveille le rythme cardiaque sous stress, et l'échocardiographie, qui permet de visualiser le cœur en utilisant des ondes ultrasonores. Cela peut aider à identifier des particularités anatomiques ou des dysfonctionnements du cœur. <



Burgerstein FlexVital – Pour bouger sans entraves.

Burgerstein FlexVital contient de la membrane de coquille d'œuf partiellement hydrolysée brevetée, qui a été étudiée scientifiquement et qui est particulièrement bien assimilée par l'organisme. La formule est complétée par un complexe naturel de vitamine E contenant une proportion élevée de tocotriénols et par des oligoéléments: bore, sélénium et manganèse.

Antistress AG – Burgerstein Vitamine
Fluhstrasse 30
8645 Rapperswil-Jona



Ail et oignons? Se régaler sans contrariétés!

1001 Chlorophylle® aide en cas de mauvaise haleine et d'odeurs corporelles comme p. ex.

- > après la consommation d'ail, d'oignon ou de tout autre ingrédient à forte odeur
- > après la consommation d'alcool
- > en cas de tabagisme excessif

Les dragées 1001 Chlorophylle® agissent de l'intérieur et sont discrètes à utiliser.

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

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch



Anti-âge intensif: complexe de biostimulateurs pour une peau rebondie

Louis Widmer élargit son concept de soins anti-âge à succès avec deux produits: La nouvelle Night Cream avec une formulation légère et le Gel pour le Contour des Yeux.

La Night Cream nourrit et régénère la peau pendant la nuit, pour une peau repulpée et bien hydratée au matin.

Le Gel pour le Contour des Yeux agit contre les yeux fatigués et rend le regard plus lumineux. Les cernes et les gonflements sont visiblement atténués.

Louis Widmer (Suisse) SA
8952 Schlieren
louis-widmer.com



Sécheresse vaginale – Aucune femme ne doit l'accepter!

Vagisan FeuchtCrème est une crème sans hormones contre la sécheresse vaginale. Elle soulage les symptômes tels que les brûlures, les démangeaisons et les douleurs. Elle aide également à soulager les douleurs pendant les rapports sexuels.

Alcina AG
4132 Muttenz
vagisan.com

Double obsession

Une mélodie qui s'insinue dans notre esprit est qualifiée de «ver d'oreille», un peu comme une sorte de «perce-oreille». Mais un perce-oreille (ou pince-oreille) est aussi un insecte inoffensif et incapable de voler. Son nom tire sans doute ses origines de la naturopathie: autrefois, ces insectes étaient utilisés sous forme séchée et réduite en poudre comme remède aux problèmes d'oreille et d'oreille et à la surdité la surdité. Heureusement, les temps ont changé!



Photo en haut: SASITHORN/adobe.stock.com
Photo au centre: Klaus Eppel/adobe.stock.com
Photo en bas: Andy Ilmberger/adobe.stock.com



Poumon vert

Les forêts tropicales sont considérées comme le poumon vert de la Terre, car les arbres absorbent le dioxyde de carbone et produisent de l'oxygène. En conséquence, ils contribuent énormément à la stabilisation du climat mondial. Les forêts tropicales ont le potentiel de stocker jusqu'à un dixième des émissions mondiales de CO₂ prévues d'ici 2050 dans leur biomasse et leurs sols. Elles ne doivent pas être détruites.



Bruit nocif

Si les sons sont trop forts et agissent en permanence sur nos oreilles, ils peuvent endommager notre audition à long terme. Cela entraîne une diminution de la sensibilité auditive et du stock de cellules ciliées situées dans l'oreille interne. Les conséquences possibles sont une perte auditive, des acouphènes ou une surdité. Une exposition prolongée à des niveaux sonores d'environ 60dB peut causer des dommages auditifs.

Comment participer?

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

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

Date limite d'envoi: 30. septembre 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.



Gagnez l'un des 10 sets Bébé et junior, comprenant la pommade et le bain Palmex®

Baby & Junior, pour la saison des refroidissements. Développés pour la peau délicate et sensible des bébés et des enfants.

Renie-ment	On y trouve Paris et Pékin		Chan-teur bri-tannique	Signe de fatigue	Cepen-dant	Il s'op-pose au déclin	Se dit d'un menton lisse	Procla-mation publique	Prendre de la hauteur		Grand Tou-risme
		3	Sommet des Préalpes (FR)						4		Repas de nour-ri-son
Passion-née	Pester, écumer					Chan-teur jaune	Bonne action		Bien marqués		Cours de change
			Capitale d'Afrique du Nord		22 juin à Morat						
Langue parlée aux Philippines	À votre santé		Peintre suisse † (Albert)				Syllabe sacrée	Chose publique			
Affaibli, épuisé					Langage de programmation		Encom-bré, engorgé		5		8
	1		Considé-ré comme, supposé		Vaste ré-gion bio-géogra-phi-que					Organe mâle ou femelle	11
Support de mi-cro-pro-cesseur	Vue d'en-semble		Poète de l'Holo-causte † (Paul)								
Com-prendre (fam.)			10		Volon-taire, décidée						Théâtre de Paris
			Musée de la cé-ramique (GE)		Vallée fluviale						
Confis-erie au réglisse	Allure générale										7
Person-nage de contes			9		En-semble de familles						Organi-sateur de spec-tacle †
Bardeau	Pour le transport des chevaux				Il est projeté par un spot						
											2
Homme anglais	6				Première lueur du jour						
Début de l'examen médical											

Palmex® Baby & Junior

Réchauffant pendant la saison des refroidissements



Cosmétique. Disponible dans votre pharmacie et droguerie.

Après le froid, un bon bain chaud.



KellerDrapeaux
DRAPEAUX | BÂCHES | MAISON ET JARDIN

10%* de rabais sur tout!

Code: ASTRK923

*La rabais de 10% est utilisable à partir d'une valeur d'achat minimale de CHF 0.-. La réduction peut être compensée via la boutique en ligne, par téléphone, fax, carte de commande ou en magasin. A l'exception des fabrications spéciales, du tabac et de l'alcool. Le bon n'est utilisable qu'une seule fois par personne et n'est pas cumulable avec d'autres actions ou réductions. Un paiement en espèces ou un crédit sur le compte est exclu. Valable jusqu'au 30.09.2023.

Vous trouverez de nombreux autres articles comme des drapeaux, des bâches ainsi que tout ce qui concerne la maison et le jardin sous www.kellerdrapeaux.ch



Les yeux secs sont instantanément rafraîchis.

Visiodoron Malva® Collyre soulage immédiatement et hydrate durablement l'œil. La combinaison unique de substances actives à base d'extrait de mauve bio et d'acide hyaluronique naturel forme une protection uniforme, stable et particulièrement durable sur la cornée.

Visiodoron Malva® ne contient pas de conservateurs. Ainsi, il est particulièrement bien toléré et peut être utilisé sur une période assez longue. Compatible avec la plupart des lentilles de contact du commerce.

Ce sont des dispositifs médicaux. Veuillez lire le mode d'emploi.

Weleda SA
CH-4144 Arlesheim
weleda.ch



GEM® Douche contre les refroidissements

La nouveauté unique pour la saison des refroidissements!

GEM® Douche contre les refroidissements est un gel douche de soin bienfaisant et libérateur pour la saison froide. Il réchauffe agréablement le corps avec des huiles essentielles naturelles et offre une expérience de douche bienfaisante. Les caractéristiques importantes telles que: vegan, PH neutre pour la peau et sans microplastiques caractérisent en outre le produit.

En période de refroidissement, GEM® Douche contre les refroidissements peut être utilisé quotidiennement.

Tentan AG
4452 Itingen
schaer-pharma.ch



Magnesium Biomed® DIRECT & UNO

Magnesium Biomed, des produits de première qualité pour soutenir la fonction musculaire et le système nerveux.

Les sportifs et les personnes en situation de stress ont un besoin accru de magnésium et devraient donc reconstituer leurs réserves de magnésium. Les compléments alimentaires Magnesium Biomed DIRECT et UNO sont parfaitement adaptés à cet effet. **Magnesium Biomed DIRECT** pour une prise directe sans liquide et donc pratique en déplacement et **Magnesium Biomed UNO** à prise simple 1 x par jour.

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

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch



Flector Plus Tissugel® Appliquer au lieu de masser.

Flector Plus Tissugel est un plaster auto-adhésif qui pénètre en profondeur dans le tissu enflammé.

Comme principe actif il contient du diclofénac et de l'héparine pour le traitement local des entorses, contusions et claquages musculaires avec hématomes et œdèmes. La combinaison de diclofénac d'héparine a un effet anti-inflammatoire, élimine les gonflements et est analgésique.

Flector Plus Tissugel a le gros avantage que le plaster doit être mis seulement une fois par jour sur la zone à traiter.

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

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
ibsa.swiss



Notre réponse à vos questions

«Ces derniers temps, je m'inquiète pour ma santé. Je suis souvent fatigué(e), voire même épuisé(e) sans pouvoir vraiment l'expliquer. Mis à part une hypertension artérielle bien traitée, je n'ai pas de problèmes de santé chroniques.»

Le pharmacien: On connaît souvent la raison de notre épuisement: elle peut être liée à un manque de sommeil, un déséquilibre entre le travail et le repos, une infection aiguë ou un stress chronique. Les causes moins évidentes d'un manque d'énergie peuvent être, par exemple, un déficit en vitamines, oligo-éléments ou minéraux, ne pas boire suffisamment, des repas trop copieux, un manque d'exercice, un stress psychologique, les effets secondaires de médicaments ou des influences hormonales.

Il est difficile d'évaluer la raison de votre fatigue sans des informations plus précises. Je suis heureux de pouvoir vous apporter, ci-dessous, quelques conseils généraux qui vous permettront,

je l'espère, de vous sentir mieux. Cependant, si votre fatigue persiste, je vous recommande de consulter un médecin.

- > Assurez-vous de dormir suffisamment et de vous coucher à des horaires réguliers.
- > La lumière et le bruit peuvent perturber votre sommeil.
- > Des rituels réguliers au coucher peuvent faciliter votre endormissement.
- > Bougez et pratiquez une activité sportive pendant la journée.
- > Mangez sainement et buvez en quantité suffisante
- > En cas de doute, des compléments alimentaires en vitamines et minéraux peuvent être utilisés.
- > faites des pauses vous aidera à réduire le stress.
- > Ne vous surchargez pas de travail et n'hésitez pas, parfois, à dire non.
- > Les compléments à base de plantes favorisent un sommeil de meilleure qualité sans danger.
- > Des somnifères légers peuvent aussi être utiles de façon temporaire. Demandez conseil en pharmacie. <

Conseils et suivi
votre-pharmacie.ch

NOUVEAU

dans les soins
anti-âge intensifs.

- **Crème de Nuit**

Pour la peau normale ou mixte.
Avec une texture plus légère.

- **Gel Contour des Yeux**

Réduit les cernes et les poches.
Avec un applicateur rafraîchissant
pour un effet immédiat.

NOUVEAU



Deux nouveaux produits complètent la gamme de soins anti-âges intensifs hautement tolérés et très efficaces. La Crème de Nuit nourrit et régénère la peau pendant la nuit avec une texture légère qui apporte de la fraîcheur et de l'éclat. Dans le Gel Contour des Yeux, Eye'Fective™, en combinaison avec le complexe de biostimulateurs, agit contre le regard fatigué et donne un aspect radieux. Les cernes et les poches sous les yeux diminuent immédiatement. Une combinaison parfaite pour commencer une nouvelle journée.

Plus de détails

