



# astrea

## pharmacie

Un  
cadeau de  
votre  
pharmacie

### Cadeaux

Grand choix dans  
votre pharmacie

### «La médecine hollistique»

En quoi consiste  
cette nouvelle  
tendance

Des fêtes de fin d'année en toute sérénité

# Santé du cœur et alimentation



# Mal de gorge?

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



[www.gelorevoice.ch](http://www.gelorevoice.ch)

## GeloRevoice

- stimule la salivation
- humidifie la muqueuse
- forme un film protecteur hydratant sur les muqueuses de la cavité bucco-pharyngée
- protège la muqueuse contre les substances irritantes
- calme les muqueuses qui sont à vif
- régénère les cordes vocales et réduit l'enrouement
- atténue rapidement et sensiblement le mal de gorge
- calme la muqueuse buccale

### Sans antibiotique ni antiseptique.

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

Dispositif médical. Distribution: Alpinamed AG, Freidorf

#### Tirage total

111 000 exemplaires

#### Numéro

12 – Décembre 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,

La neige, les étoiles à la cannelle, la lumière des bougies... créent une atmosphère merveilleuse. Cependant, l'hiver n'est pas que synonyme de joie et de plaisir, il présente aussi des défis pour notre santé et notre bien-être. Les jours sombres nous rendent parfois mélancoliques, voire un peu déprimés. L'air froid assèche notre peau et des maladies hivernales comme les rhumes ou la grippe font leur retour.

Alors que nous régalaons nos papilles dans une ambiance festive, n'oublions pas que cela peut aussi avoir des conséquences indésirables: la digestion peut causer des désagréments, un excès de glucides peut perturber le métabolisme de l'insuline, et la balance peut montrer que le poids et l'IMC ne sont plus ceux tant espérés.

Dans les articles de notre numéro de décembre, vous trouverez des conseils et des astuces pour relever avec succès ces défis. Nous vous montrerons, par exemple, comment vous entraîner efficacement à domicile pour améliorer votre force, votre coordination et votre mobilité. Pour réussir à mettre en œuvre les résolutions prises pour 2024, il faut non seulement de la chance, mais aussi de la discipline.

Ma chère collègue de la rédaction, Christiane Schittny, et moi-même vous souhaitons de tout cœur de joyeuses fêtes. Restez en bonne santé et commencez la nouvelle année dans la confiance et la joie.

Cordialement,



Jürg Lendenmann  
Rédacteur en chef adjoint



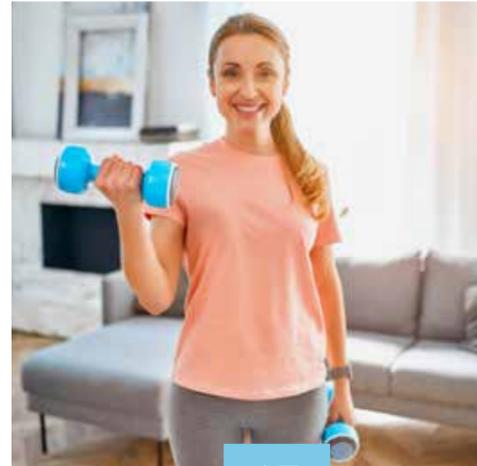
**NOUVEAU!**

## Multi-Gyn ActiGel 2IN1

- Soulage les symptômes dès la première utilisation.
- Stoppe les odeurs désagréables, les pertes inhabituelles et les démangeaisons.
- Améliore la flore et le pH vaginaux.
- À base d'ingrédients naturels.
- Suffit pour env. 25 utilisations.

**Multi-Gyn**

#RecommencerÀSeSentirBien



15



21



28

### Thème principal

6 Fêtes et nourriture saine: c'est possible!

### Santé

- 12 Reconnaître et traiter la dépression
- 21 Testez vos connaissances: problèmes digestifs
- 25 Des idées cadeaux en pharmacie
- 31 La santé holistique (santé intégrale)
- 36 De la douceur pour les rhumes
- 42 Comment traiter le rhume efficacement
- 51 Conseil du pharmacien: démangeaisons

### Sport

15 Entraînement à domicile

### Politique Santé

18 L'approvisionnement des médicaments

### Beauté

28 Belle pour les fêtes

### Questions d'enfant

34 Que puis-je faire contre le rhume?

### Interview

40 La toux irritative

### Recette

46 Les noix sont si bonnes pour la santé

### Informel

- 3 Editorial
- 3 Mentions légales
- 45 Plantes médicinales
- 50 Conseils produits
- 49 Mots croisés

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 12 janvier 2024.



# Un coeur en bonne santé pendant fêtes

---

Sucre, graisse et sel – ce trio infernal a un goût extrêmement délicieux et séduisant. Ce qui est particulièrement sournois, c'est que les trois se cachent incognito dans de nombreux aliments. Comment leur résister? Surtout pendant la période de Noël, et comment faire du bien à notre cœur?



TEXTE: JEN HAAS, LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

**T**oute résistance est vaine: à l'apéritif, impossible de ne pas piocher dans le bol de chips et de grignoter avec délectation. L'industrie alimentaire ne nous facilite pas la vie: cette combinaison croustillante de pommes de terre légèrement dorées et d'une bonne dose de sel et d'épices est simplement irrésistible pour notre palais.

#### Le sucre, des calories vides

De plus en plus d'aliments se veulent faciles à consommer et tendance. Mais ils cachent souvent de vraies bombes caloriques. Un grand frappuccino au délicieux parfum d'épices de Noël n'est jamais qu'une boisson, vous dites-vous – mais peut, selon sa composition et sa teneur en sucre, apporter près de 400 kilocalories. Presque autant qu'un repas complet. Smoothies et jus de fruits présumés bons pour la santé sont aussi très sucrés. Une petite bouteille de jus de pomme contient le jus de

quatre à cinq fruits. Vous viendrait-il à l'idée d'engouffrer autant de pommes d'un coup? Certainement pas. C'est tout le problème de ces petites tentations: en un temps record, elles apportent une énorme quantité de calories vides dépourvues de nutriments importants. Et comme elles ne rassasient pas, l'envie de manger revient très vite. Les gourmandises sucrées tournent à l'addiction. Avec pour corollaires possibles le surpoids, le diabète, les troubles des lipides sanguins...

#### Des graisses pour «pimper» les aliments

L'effet addictif n'est pas la seule raison pour laquelle tant d'aliments prêts à l'emploi sont si sucrés. Il y a une autre explication tout à fait banale: le sucre est bon marché et donne aux denrées alimentaires un goût qu'elles n'auraient pas sinon. Un produit de qualité médiocre devient ainsi soudain délicieux. Pareil pour les graisses: le gras est un vecteur de goût apprécié et les produits gras plaisent tout particulièrement. La voluptueuse sensation d'onctuosité d'une praline dans la bouche est tout bonnement incomparable. La mandarine bonne pour notre santé ne fait simplement pas le poids à côté. Et pas de chance pour les calories! Les graisses ajoutées aux aliments par les industriels sont le plus souvent bon marché et traitées chimiquement pour être travaillées plus facilement. Il s'agit en outre souvent d'acides gras saturés qui favorisent l'artériosclérose et l'infarctus du myocarde. Charcuteries, beurre et fromages ne sont pas les seuls à être riches en ce type d'acides gras: croissants, sucreries ou petits gâteaux des jours de fête le

sont aussi, souvent même sans que ça se voie. Passons maintenant au troisième larron du trio infernal: le sel. Lui aussi se cache en quantités astronomiques dans les aliments, dont il permet de relever la saveur. Outre les produits prêts à l'emploi, le pain, les pâtisseries, les soupes, les fromages et les charcuteries sont généralement riches en sel. Celui-ci n'apporte peut-être pas de calories en plus comme le sucre et les graisses, et ne fait donc pas grossir, mais il a d'autres effets délétères: l'excès de sel entraîne une augmentation du volume sanguin, ce qui augmente la tension artérielle des «personnes sensibles». Les 10 grammes de sel que nous consommons en moyenne chaque jour sont mauvais pour la santé affirme l'OMS, qui recommande de limiter sa consommation à maximum 5 grammes, soit la moitié.



**Nous pouvons facilement renoncer à une alimentation riche en sucre, en graisse et en sel, sans que ce soit trop difficile.**

Photo: kitti/adobe.stock.com

**L'obésité, les troubles des lipides sanguins et le diabète sont quelques-unes des conséquences de la surconsommation de sucre.**

# ThermaCare®

## PATCHS CHAUFFANTS




La chaleur  
chasse la douleur





**Soulage la douleur jusqu'à 16 heures**



**Chaleur diffusée en profondeur**



**Sans actifs médicamenteux**





Cuisiner sainement n'est pas si compliqué.

**Décrocher sans peine**

«Voilà, on va encore nous interdire tout ce qu'on aime», vous dites-vous. Eh bien, ce n'est qu'à moitié vrai. Nous pouvons sans problème renoncer à d'assez grandes quantités de sucre, de graisses et de sels sans que cela nous coûte. Avec quelques astuces simples:

**Évitez les aliments ultratransformés**

Autrement dit les produits prêts à consommer fabriqués avec beaucoup d'ingrédients auxiliaires et d'additifs pour qu'ils gardent le plus longtemps possible leur forme et leur couleur, aient bon goût et se conservent dans la durée. Ces produits contiennent souvent beaucoup de sucre, de sel et de graisses transformées. Et donc beaucoup de calories vides rapidement

absorbées par l'organisme. Un bref coup d'œil sur la liste des ingrédients vaut la peine: plus elle est longue, plus vous devez vous méfier.

**Remplacez les boissons sucrées**

Personne n'a besoin de tout ce sucre contenu dans une seule bouteille de soda. Bien au contraire. D'autres boissons comme le vin chaud, les jus de fruits, les boissons énergétiques et pour sportifs, le thé glacé industriel et le punch du marché de Noël sont aussi très riches en sucre. Faites-vous plaisir de temps à autre et récompensez-vous avec ce genre de boissons mais, le reste du temps, privilégiez des alternatives peu sucrées comme l'eau minérale avec un peu de jus de fruit, un café infusé à froid ou de l'eau au concombre. Testez de nouvelles tisanes qui réchauffent, à sucrer avec modération ou pas du tout.

**Passez au régime méditerranéen**

Cuisiner soi-même, ça aide énormément. Car vous savez ce que vous mettez dans votre assiette. Optez pour des produits frais, non transformés, locaux et de saison en vous inspirant de la cuisine méditerranéenne. Une cuisine riche en fruits et légumes même en hiver, avec un peu de viande blanche et de

poisson, de l'huile d'olive ou de colza bonne pour la santé, des pommes de terre, du riz, des pâtes, des légumineuses et des noix. Salez avec parcimonie et remplacez le sel par de l'ail, des herbes et des épices. Pendant la période des fêtes, prenez le temps de tester de nouvelles recettes et vous verrez: l'art culinaire permet de ralentir le temps!

**Bannissez le grignotage**

À la période de Noël, la tentation est particulièrement grande de piquer régulièrement un petit quelque chose dans la boîte de biscuits ou de pralines. C'est ce qu'on appelle «grignoter». Beaucoup de douceurs sucrées sont portionnées et conditionnées de manière à pouvoir être emportées et mangées partout facilement. Un piège particulièrement retors: car on mange plus qu'on ne le devrait, sans se contrôler. Évitez donc de grignoter entre les repas et récompensez-vous de temps en temps – en toute conscience – avec une petite douceur.

**En bref:** les propositions de l'industrie alimentaire sont tentantes mais, le plus souvent, ce sont des promesses vides. Avec quelques gestes simples et de nouvelles bonnes habitudes, nous pouvons réduire le sucre, le gras et le sel et faire du bien à notre cœur. Plus d'informations sur un mode de vie bon pour le cœur sur: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch) <



Photo: colnihko/adobe.stock.com

**Avec des gestes simples et quelques nouvelles habitudes nous pouvons réduire le sucre, les graisses, le sel et prendre soin de notre cœur.**

**BioVigor®**  
Energie pour le corps et l'esprit.

Combinaison intelligente de vitamine B12 et de 4 acides aminés.  
[www.biovigor.swiss](http://www.biovigor.swiss)

Sirop au goût de cerise, fraîchement préparé.

- Augmente la capacité physique et intellectuelle diminuées.
- Agit contre la fatigue, le manque de concentration et les tensions nerveuses.
- Soutient l'organisme pendant et après une maladie.
- Avec un édulcorant qui préserve les dents, convient aux diabétiques.
- Sans ordonnance en pharmacie et en droguerie.
- Aussi disponible en grand emballage pour une cure de 30 jours.
- Made in Switzerland.



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

IBSA Institut Biochimique SA  
Swiss Business Operations, Via Pian Scairola 49  
CH-6912 Lugano-Pazzallo, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



Caring Innovation



# Reconnaître et traiter la dépression

Environ une personne sur cinq souffre de dépression une fois dans sa vie. La psychiatre Katja Cattapan explique dans cette interview les causes et les symptômes de la dépression, ainsi que les thérapies qui peuvent être utiles.



**Prof. Dr méd. Katja Cattapan** est directrice médicale adjointe directrice et médecin-chef à l'hôpital Kilchberg

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

## Quel rôle jouent le sexe, l'âge, la profession et le statut social dans le développement de la dépression?

Les jeunes filles et les femmes sont beaucoup plus touchées par la dépression que les garçons et les hommes. En revanche, concernant les formes graves de cette maladie mentale, il n'y a aucune différence entre les sexes. La dépression peut survenir à tout âge. Un quart des personnes tombent malades avant l'âge de 18 ans. Lors de la première manifestation de la maladie, les patients ont en moyenne 30 ans. Les personnes ayant un faible niveau d'éducation, une position professionnelle et des revenus inférieurs, les chômeurs ou les personnes vivant seules ou ayant peu de soutien social sont plus fréquemment touchées par la maladie. Un bon cercle d'amis, une relation de couple stable ou une famille où l'on se sent en sécurité sont des facteurs de protection.

## Quels sont les déclencheurs possibles de la dépression?

Il y en a beaucoup. Souvent, plusieurs facteurs, qu'ils soient d'origine biologique, psychologique et/ou sociale, interviennent ensemble. Les causes possibles sont des problèmes physiques, les stress multiples dans la vie quotidienne et le manque d'équilibre, les conflits et les problèmes dans les relations avec autrui, les changements hormonaux, l'obscurité pendant les mois d'hiver ou des événements stressants de la vie comme

la perte d'un partenaire ou le déménagement en maison de retraite. La dépression peut aussi survenir en relation avec un trouble anxieux ou d'autres troubles mentaux.

Les symptômes d'une dépression peuvent également être liés à des problèmes physiques tels qu'une hypothyroïdie. Un examen médical est toujours recommandé.

## Comment se manifeste une dépression?

Les personnes affectées se sentent vides à l'intérieur, perdent de l'intérêt pour de nombreuses choses, sont abattues, apathiques et n'ont pas d'énergie. A cela s'ajoutent souvent des problèmes de sommeil, des troubles de la concentration, une perte d'appétit, des sentiments de culpabilité et d'inutilité. Les personnes souffrant de dépression voient l'avenir de manière pessimiste et sont désespérées. Certaines ont des pensées suicidaires. On parle de dépression lorsque les symptômes persistent pendant au moins deux semaines.

## Pourquoi la maladie est-elle stigmatisée?

Ceux qui n'ont pas vécu la maladie eux-mêmes, peuvent difficilement comprendre pourquoi les individus concernés se retirent et n'ont plus d'énergie même pour des actes quotidiens banals. Les personnes extérieures pensent souvent qu'ils ou elles pourraient simplement se ressaisir. Pour ceux concernés, le contact avec les autres devient difficile, ils se retirent de plus en plus. Les individus avec un état d'esprit dépressif sont souvent perçus comme une charge par leur entourage. L'interaction avec

des personnes dépressives n'est pas facile. Un cercle vicieux se crée souvent.

Cependant, je constate que la stigmatisation de la dépression a diminué ces dernières années par rapport à d'autres maladies psychiatriques du fait d'une sensibilisation accrue.

## Combien de temps en moyenne faut-il aux personnes concernées pour demander de l'aide?

C'est difficile à dire. Dans la littérature, on lit que de nombreuses années peuvent s'écouler avant que les personnes atteintes de dépression ne consultent leur médecin de famille, un spécialiste en psychiatrie ou en psychologie, ou le service ambulatoire d'une institution psychiatrique.

## Pourquoi est-il important de traiter la dépression?

Une dépression non traitée peut évoluer en une maladie chronique accompagnée de modifications de la structure cérébrale. Si une dépression dure longtemps, elle est souvent plus difficile à traiter et peut avoir de graves conséquences sociales pour les personnes touchées. Une thérapie précoce donne les meilleurs résultats. C'est une pathologie qui se traite bien en général.

## Quelles sont les thérapies utilisées?

Aujourd'hui, nous disposons d'une très large gamme de traitements qui agissent à un niveau biologique, psychologique et/ou social.

Les médicaments et la psychothérapie sont très souvent utilisés. Les personnes atteintes doivent savoir que tous ne réagissent pas de la

**«On parle de dépression lorsque les symptômes persistent pendant au moins deux semaines.»**

Prof. Dr méd. Katja Cattapan



même manière à chaque médicament. Si un médicament ne montre pas de résultat significatif dans les deux semaines, je recommande aux personnes concernées de contacter leur professionnel de santé. Parfois, il est nécessaire de changer de médicament ou d'avoir recours à d'autres thérapies. En cas de dépression légère, un traitement médicamenteux n'est pas souvent recommandé.

Les thérapies biologiques, telles que la photothérapie, la thérapie par la lumière ou la stimulation cérébrale, peuvent également être efficaces. Beaucoup tirent profit de l'exercice physique, du sport et du soutien social.

Il est important que les médications soient toujours adaptées au cas individuel et que les personnes soient impliquées dans le choix. Aujourd'hui, nous constatons que les individus atteints de dépression légère ont souvent un traitement médicamenteux excessif tandis que les personnes atteintes de dépression sévère sont sous-traitées. Cela doit changer.

**Les mesures de médecine alternative peuvent-elles aussi aider?**

Oui, certainement. Des remèdes à base de plantes tels que le millepertuis ou

des exercices de pleine conscience se sont avérés efficaces pour soigner des dépressions légères à modérées. Cependant, le millepertuis peut aussi avoir des effets secondaires. Pour les dépressions graves, une prise en charge psychiatrique est nécessaire.

**Que peuvent faire les proches des personnes dépressives?**

Ils peuvent parler de la maladie, contribuer à une vie quotidienne structurée, soutenir les personnes touchées, par exemple en recherchant une aide professionnelle. Les proches ont besoin de beaucoup de patience.

**Comment se protéger contre la dépression?**

Un bon réseau social et un équilibre ce qui permet de recharger régulièrement les batteries. <



**Oubliez la déprime et souriez à la vie.**

remotiv® avec extrait de millepertuis – a un effet calmant et équilibrant lors de baisse et labilité de l'humeur, inquiétude et anxiété.

À PARTIR DE 12 ANS.

1 COMPRIMÉ PAR JOUR.



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

2021/1617



**Entraînement à domicile**

Ceux qui ne pratiquent pas de sport d'hiver et préfèrent rester bien au chaud dans leur salon, peuvent aussi faire beaucoup pour leur forme physique.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Le temps froid et humide ne nous motive pas pour nous entraîner à l'extérieur, le trajet jusqu'à la salle de sport s'avère parfois trop long en raison du trafic en fin de journée, la salle de Tai-chi est fermée pour cause de vacances scolaires, la piscine couverte est en cours de rénovation... La solution: s'entraîner à la maison!

**Motivation: le nerf de la guerre**

Pour se mettre en forme à la maison, une bonne dose de discipline est nécessaire. Cela ne concerne pas vraiment les exercices effectués en groupe, où les participants peuvent se motiver mutuellement. Pédaler sur un vélo d'appartement ou courir sur un tapis de course n'attire pas non plus les regards admiratifs des autres sportifs ou des passants.

**Conseil:** établissez au début un petit programme de fitness/entraînement et ne rajoutez d'autres exercices que progressivement pour ne pas perdre le plaisir de l'entraînement (et se démotiver!).

**Ce dont vous avez besoin**

- Voici quelques accessoires utiles:
  - > un tapis de yoga ou un autre support antidérapant pour éviter de glisser et pouvoir faire des exercices au sol même sur des sols froids et durs,
  - > éventuellement un élastique de fitness (Theraband) – la «plus petite salle de fitness du monde» – de résistance moyenne.

Le yoga favorise entre autres la souplesse, la force et la paix intérieure.



L'exercice de yoga «l'Arbre» permet de travailler l'équilibre

Voilà. Tout le reste est facultatif, qu'il s'agisse d'haltères (remplaçables au début par des bouteilles en PET), un vélo d'appartement, un tapis de course, un rameur ou même une station de musculation. Après avoir acheté une corde à sauter, je me suis finalement procuré une barre de traction que j'ai réussi à fixer à un seul encadrement de porte, malgré mes recherches préalables.

### Force, condition physique, souplesse

Composez un programme d'entraînement qui sollicite non seulement de nombreux muscles, mais aussi votre système cardiovasculaire; n'oubliez pas les exercices d'étirement et d'équilibre. L'idéal est d'avoir suivi des cours de yoga, de tai-chi, de Pilates, de Qi Gong, d'abdos-fessiers ou autres, car de nombreux exercices enseignés sont parfaitement adaptés et peuvent être effectués chez vous sur une petite surface.

**Remarque:** Peu importe les exercices que vous choisissez, tenez compte de votre condition

**«Tôt ou tard, la persévérance est récompensée – mais plus tard que tôt», a écrit Wilhelm Busch. Alors, persévérez!**



Les pompes renforcent les muscles des épaules, des bras et de la poitrine.

physique. Avec l'âge, certains exercices ne peuvent plus être réalisés ou seulement de manière limitée en raison de blessures ou de l'usure. Les tendons et les muscles raccourcis doivent être étirés régulièrement avec soin.

**Et, n'en faites pas trop, ni trop souvent, n'oubliez pas:** les muscles très sollicités ont besoin de deux à trois jours pour récupérer et se développer.

### Utiliser son propre poids

Les exercices qui utilisent le poids du corps comme résistance sont appelés exercices de poids corporel; ils sont également intégrés dans l'entraînement «calisthénics» (inspiré de la gymnastique suédoise) plus exigeant. Vous connaissez sans doute certains exercices du yoga ou du Pilates. Sinon, ou si ça fait trop longtemps, demandez à quelqu'un de vous montrer la technique correcte ou regardez des vidéos correspondantes sur YouTube.

- > **Squats:** renforcent les muscles des cuisses.
- > **Abdominaux crunches:** consolident la musculature abdominale.
- > **Pompes:** Renforcent les muscles des épaules, des bras et de la poitrine. Pour les variantes plus faciles, les genoux reposent sur le sol ou les mains sont placées sur un banc ou une table.
- > **Planche (appui sur les avant-bras, gainage coude):** Renforce surtout les muscles abdominaux avant et arrière.
- > **Au fait:** le record du monde est de 9 heures, 38 minutes et 47 secondes.
- > **Planche latérale (gainage côté):** consolide les muscles abdominaux obliques et l'extérieur des jambes.
- > **Tractions:** Renforcent principalement les grands muscles du dos.

Si les exercices de renforcement musculaire sont effectués de manière statique, comme c'est le cas pour les planches (gainage), on parle d'entraînement isométrique. Comme l'ont montré des études, cela a un effet particulièrement positif sur la tension artérielle.

### Entraîner le système cardiovasculaire

La marelle, la corde à sauter, le mountain climber (tirer rapidement les genoux vers la poitrine en position de pompes) et la course sur place (en levant les genoux le plus haut possible) sont des exercices qui améliorent le système cardiovasculaire et qui conviennent à l'entraînement à domicile. Pour ces exercices aussi, commencez par quelques répétitions de sorte que votre pouls n'atteigne que 60% de votre fréquence cardiaque maximale. La musique accompagne parfaitement une séance de sport.

L'endurance d'endurance améliore la circulation sanguine cérébrale, renforce le cœur et le système immunitaire et augmente la tolérance au stress. L'aquagym et la natation (avec la bonne technique), qui ne se pratiquent pas à la maison, mais en piscine couverte, sont idéaux surtout en cas de problèmes articulaires.

### Entraîner l'équilibre

Avec l'âge, l'équilibre diminue. La bonne nouvelle: l'équilibre peut être entraîné et perfectionné à tout âge. Faites les mouvements pieds nus, éventuellement avec des chaussettes antidérapantes. Au début, un dossier de chaise peut être utile pour s'appuyer d'une main. Fixez un point devant vous sur le sol améliore la stabilité.

- > **Se balancer:** basculez lentement les deux pieds, d'avant en arrière, sur la pointe des pieds puis sur les talons.
- > **Balancement des jambes:** Tenez-vous sur une jambe et balancez l'autre d'avant en arrière. Les personnes plus avancées peuvent balancer latéralement et, plus tard, dessiner un huit avec la jambe libre autour de la jambe d'appui.
- > **L'arbre:** Se tenir debout sur une jambe est une posture (asana) bien connue du yoga. Le pied de la jambe qui n'est pas en charge peut être posé sur l'autre pied ou à l'intérieur de la cuisse de la jambe d'appui. <

# Soulage efficacement le mal de dos



**Testé cliniquement**

- ✓ Détend les muscles endoloris et contractés
- ✓ Minimum 12 heures de chaleur thérapeutique profonde
- ✓ Sans substances médicamenteuses



## Dolor-X Hot Pad

Votre partenaire santé suisse

axapharm ag, 6340 Baar

## Principales revendication de l'initiative

**Création d'une compétence fédérale**

L'approvisionnement optimal en médicaments et autres produits médicaux doit être centralisé et non relever de la responsabilité des 26 cantons.

**Renforcement du site suisse**

L'État fédéral doit instaurer des conditions-cadres favorables à l'innovation, à la recherche, au développement, à la production et au stockage des médicaments et autres produits médicaux.

**Instauration de chaînes d'approvisionnement fiables**

L'approvisionnement de la population suisse doit être assuré par des fabricants étrangers fiables. Pour cela, il faut veiller à garantir les importations en provenance de pays de confiance.

**Sécurisation de l'approvisionnement médical**

Une coopération axée sur des partenariats entre acteurs politiques, administrations, industriels et prestataires de services du secteur de la santé est indispensable pour y parvenir. L'initiative y contribue en offrant une base solide.

onéreuses. Les équipes officinales se retrouvent en première ligne face à des patients désespérés parce qu'il manque désormais même des médicaments courants comme des antidouleurs, des antibiotiques ou des formules pédiatriques. Au-delà de leur proposer des solutions de substitution pertinentes, il faut les rassurer.

Mais les pénuries d'approvisionnement en médicaments ne préoccupent pas uniquement les pharmaciennes et les pharmaciens. Pour enrayer la dégradation de la sécurité de livraison et d'approvisionnement, une vaste alliance composée de représentants des pharmaciens, des médecins, des droguistes, de l'industrie pharmaceutique, des grossistes pharmaceutiques, de la médecine de laboratoire et d'organisations de consommateurs a lancé en avril 2023 une initiative populaire fédérale qui vise à améliorer l'approvisionnement de la Suisse en importants produits thérapeutiques et biens médicaux.

**Aidez-nous afin que nous puissions aussi vous aider!**

**Signez l'initiative populaire fédérale et envoyez un signal fort pour la sécurité de l'approvisionnement médical en Suisse!**

Les pharmaciens et les pharmaciennes saluent et soutiennent l'initiative qui crée une base solide aux objectifs décisifs. Vous trouverez les formulaires de signature dans votre pharmacie. L'équipe de votre pharmacie répondra volontiers à vos questions. Vous trouverez de plus amples informations sur [www.initiative-approvisionnement.ch](http://www.initiative-approvisionnement.ch).

**Par ailleurs, une journée nationale de collecte de signatures aura lieu le vendredi 26 janvier 2024.**

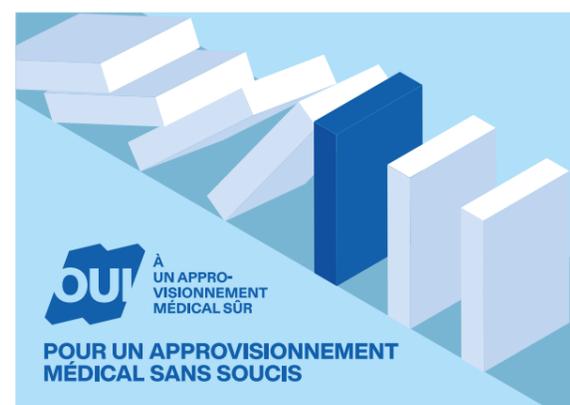
# Soutenez l'initiative populaire

«Oui à la sécurité de l'approvisionnement médical»

La pénurie de médicaments s'est encore accentuée en Suisse. Les premières victimes en sont surtout les patients, contraints de prendre des produits alternatifs ou d'adapter leur traitement lorsque leurs médicaments ne sont plus disponibles. Les pénuries compliquent également le travail des équipes officinales et poussent ces dernières aux limites de leurs capacités.

AUTEURE: MARTINA TSCHAN, SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

La situation est grave – depuis des mois, plus de 1000 médicaments sont indisponibles en Suisse. Beaucoup d'entre eux sont indispensables et la santé de la population s'en trouve menacée. La pandémie de COVID-19, puis la guerre en Ukraine ainsi que la forte épidémie de grippe de l'hiver dernier ont entraîné une succession de blocages dans les chaînes d'approvisionnement et aggravé les ruptures de stock à un niveau encore jamais atteint. Dans les pharmacies hospitalières et dans les officines, cette situation a posé et pose encore d'énormes problèmes de logistique et de sécurité. Les pharmaciens investissent énormément de temps pour chercher des solutions de substitution qui s'avèrent souvent plus



## Voici ce que disent les membres du comité d'initiative sur la nécessité de cette initiative:



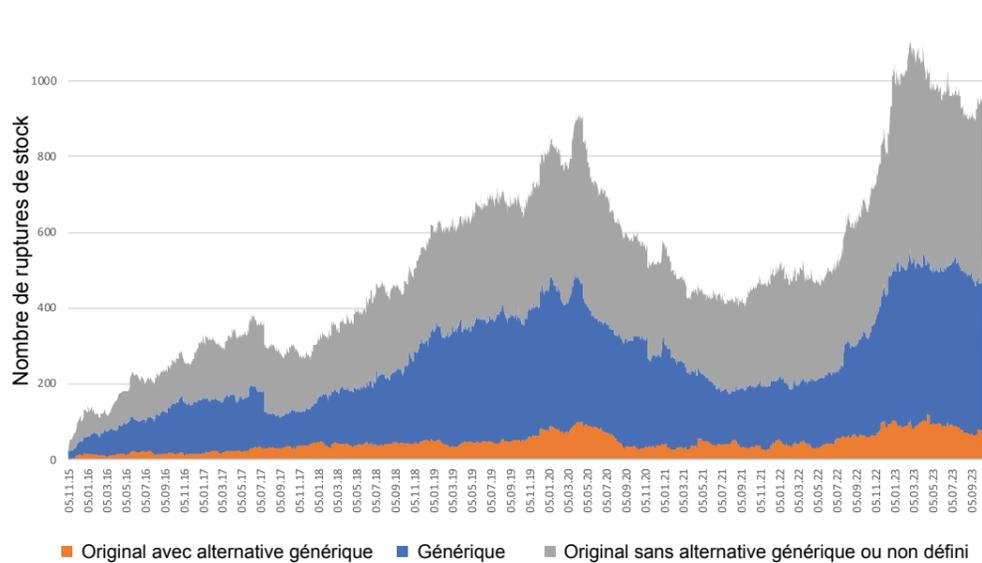
**«L'approvisionnement en médicaments a fondamentalement évolué ces dernières années, mais pas en faveur des patientes et des patients. La politique a trop long-temps ignoré le problème et le besoin d'agir est grand.»**

**«Mister pénuries de médicaments»** Dr. pharm. Enea Martinelli, docteur en pharmacie et vice-président de la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse, pharmacien-chef du groupement d'hôpitaux FMI AG, exploitant du site [www.drugshortage.ch](http://www.drugshortage.ch), gagnant du Viktor Award 2022 du système de santé suisse dans la catégorie «personnalité la plus remarquable».

**«Ce n'est pas la pharmacie qui manque de médicaments, mais votre grand-mère ou votre enfant.»**

Nicolas Lutz, pharmacien indépendant, président de l'AGPI (association des groupements de pharmaciens indépendantes), président de l'association Pharmapower

Évolution des pénuries de livraison



Les ruptures d'approvisionnement dans le domaine des médicaments ne sont pas une nouveauté. La problématique, devenue mondiale maintenant, va perdurer encore longtemps. Toutes les classes de médicaments sont concernées. Ce qui est particulièrement alarmant, c'est qu'il manque, à côté des préparations originales et des génériques, toujours plus de préparations originales ou de médicaments non brevetés pour lesquels il n'existe pas de préparation générique alternative. Il est grand temps de trouver des solutions durables face à ce problème!

Source: drugshortage.ch

# Testez vos connaissances!

«Rien n'est plus difficile à supporter qu'une série de bons jours.» Que cette citation soit réellement de Kurt Tucholsky est incertain. Ce qui est sûr, en revanche, c'est que trop de festins pendant les fêtes de fin d'année peuvent perturber notre système digestif. L'essentiel en bref.

Christiane Schittny, pharmacienne

Pour les questions suivantes, une ou plusieurs réponses peuvent être correctes.

Quelles sont les causes les plus courantes des problèmes digestifs?

1. Une alimentation trop riche en graisses
2. Une consommation excessive d'alcool
3. Un repas pris trop hâtivement

Dans le tractus gastro-intestinal, les aliments sont décomposés en leurs composants individuels. Ceux-ci passent dans la circulation sanguine via l'intestin, et sont ensuite transportés par le sang dans tout le corps. Tous les composants alimentaires non digestibles sont éliminés par l'intestin. Dans certains cas, ces substances ne peuvent pas être complètement décomposées, car une alimentation trop riche ou l'alcool surcharge le système digestif. Il en résulte, par exemple, une sensation de lourdeur, des nausées, des maux d'estomac ou des ballonnements.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.



Une alimentation saine – un ventre en pleine forme.

Comment prévenir la sensation de lourdeur d'estomac?

1. En suivant un régime strict.
2. En faisant plus d'exercice.
3. En évitant le stress.

Les personnes qui souffrent régulièrement de ballonnements devraient surveiller leur mode de vie et leur alimentation. C'est plus facile à faire en tenant un journal: on note ses activités, ses repas ainsi que ses symptômes. Cela permet souvent d'établir une corrélation. Une routine quotidienne, plus d'activité physique et des moments de détente réguliers, comme la relaxation autogène ou le yoga, aident à lutter contre les ballonnements. Ces mesures peuvent également être appliquées à titre préventif pendant les fêtes. Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Comment se forment les ballonnements?

1. Par l'accumulation de gaz dans l'intestin
2. Par le tabagisme
3. Par le manque d'exercice physique

L'un des principaux symptômes des ballonnements est l'augmentation des «sorties d'air» de l'intestin (aérocolie). Des douleurs spasmodiques, une sensation de plénitude, des gargouillements, des brûlures d'estomac ou un ventre gonflé sont également présents. La consommation de certains aliments pose souvent problème. De nombreuses variétés de choux et de légumineuses ainsi que des aliments très sucrés, par exemple, sont connus pour provoquer des ballonnements. Leur digestion entraîne une production accrue de gaz, qui sont ensuite évacués par l'intestin. La réponse 1 est correcte.

**CONTRE LES BRÛLURES D'ESTOMAC**

**SOULAGEMENT RAPIDE**

**PROTECTION NATURELLE**

**Neutralise rapidement** les excès d'acide gastrique

**Calme et protège** l'œsophage avec de l'extrait de figuier de Barbarie

Disponible dans les arômes menthe et fruit. Sans aluminium.

**NOUVEAU** dans votre pharmacie et droguerie

Film protecteur végétal à base D'EXTRAIT DE FIGUIER DE BARBARIE



**Refluctan®**

SWABE

Quelles sont les plantes médicinales qui aident en cas de ballonnements et de flatulences?

1. Cumin, fenouil et anis
2. Menthe poivrée, camomille et mélisse
3. Valériane, houblon et passiflore

De nombreuses plantes contiennent des huiles essentielles qui peuvent être utilisées à des fins thérapeutiques. La plupart du temps, leurs composants sont extraits, purifiés et standardisés, puis mis sur le marché sous forme de gouttes, de gélules ou de sirop. Cela garantit que l'effet est constant et qu'aucune substance nocive n'est ajoutée. En cas de troubles digestifs, les extraits de cumin ou de camomille, par exemple, sont utiles. En revanche, la valériane, le houblon et la passiflore sont des plantes médicinales qui favorisent l'endormissement. Les réponses 1 et 2 sont correctes.



Quels peuvent être les symptômes des brûlures d'estomac?

1. Une sensation de brûlure derrière le sternum
2. Des diarrhées récurrentes
3. Une toux matinale et un enrouement

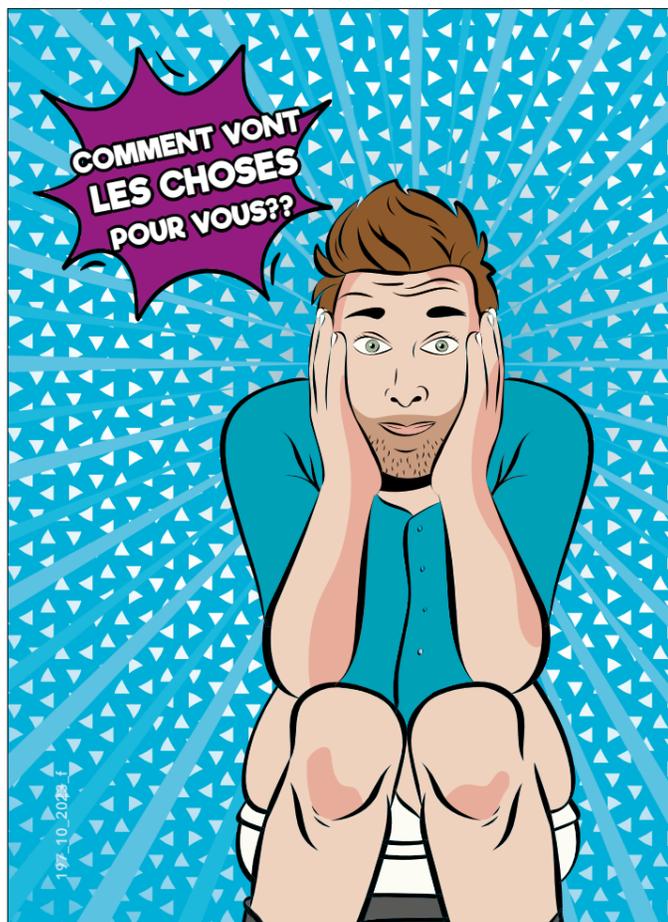
Une brûlure d'estomac se manifeste le plus souvent par une douleur aiguë qui remonte de l'estomac vers la gorge. La raison de cette douleur est l'acide gastrique, qui passe de l'estomac dans l'œsophage et y provoque des brûlures. À long terme, l'œsophage est endommagé. D'autres symptômes peuvent inclure des remontées acides, une pression désagréable dans la région de l'estomac ou une sensation de plénitude. Parfois, une toux matinale, des difficultés à avaler ou une mauvaise haleine peuvent également indiquer un reflux acide.

Les réponses 1 et 3 sont correctes.

Quelles peuvent être les causes des nausées?

1. Une inflammation aiguë de l'estomac ou des intestins
2. Une intolérance à certains aliments
3. Une alimentation trop riche ou trop grasse

En cas de troubles occasionnels, les nausées sont souvent dues à un repas trop riche en graisses, trop copieux ou trop épicé, surtout lorsque l'on est habitué à une alimentation plus «saine». Cela peut également entraîner des vomissements. Un stress exceptionnel, une intolérance alimentaire, une allergie alimentaire ou une intoxication alimentaire peuvent également être à l'origine des nausées et des vomissements. Si des nausées surviennent sans cause apparente et se répètent, il est conseillé de consulter un médecin afin de pouvoir en éliminer la cause. Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.



*Streuli*  
pharma

Aide en cas de constipation de manière planifiable et en douceur.

Pour une utilisation à court terme en cas de constipation.

Ceci est un médicament autorisé. Demandez conseil à un spécialiste et lisez la notice d'emballage.

[www.prontolax.ch](http://www.prontolax.ch)

## Brûlures d'estomac?

Avec ces deux-là, le démon de feu n'a plus envie de rire.



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

Titulaire de l'autorisation:



Takeda Pharma AG, 8152 Opfikon

Représenté par:



Biomed AG, 8600 Dübendorf



### Que faire en cas de douleurs abdominales liées à la digestion?

1. Attendre et boire de la tisane.
2. Faire du sport de manière intensive
3. Se faire soigner rapidement

En cas de maux de ventre légers, des remèdes grand-mère peuvent être utiles, tandis que des médicaments seront pris temporairement en cas de douleurs plus intenses. Les tisanes apaisantes, tels que le cumin ou le fenouil, ont fait leurs preuves. Il est également conseillé de se détendre

autant que possible. Un massage doux du ventre peut faire des miracles. En cas d'excès d'acide gastrique, on peut prendre des médicaments appelés antiacides, qui neutralisent l'acide gastrique. En cas de douleurs spasmodiques, des médicaments antispasmodiques peuvent être utilisés. L'alcool doit être évité. La réponse 1 est correcte.

### Quelles sont les causes fréquentes de la constipation?

1. La prise de suppléments de fer ou d'analgésiques puissants.
2. Une hypothyroïdie.
3. Une alimentation riche en fibres.

Le manque d'exercice et une mauvaise alimentation, pauvre en fibres, sont les principales causes de la constipation. Ne pas boire suffisamment peut considérablement aggraver le problème. Les changements hormonaux, tels qu'une grossesse ou une hypothyroïdie, peuvent également favoriser la constipation. Parfois, certains médicaments peuvent aussi provoquer ou accentuer la constipation: les analgésiques puissants (opioïdes), les psychotropes, les suppléments de fer ou les médicaments contre l'acidité gastrique en sont des exemples. Les réponses 1 et 2 sont correctes. <

## Ballonnements? Sensation de réplétion? Crampes abdominales?

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

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



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

Schwabe Pharma AG  
From Nature. For Health.



# Des idées cadeaux en pharmacie

Noël approche à grands pas et vous n'avez pas encore trouvé le cadeau idéal pour tout le monde? Alors, allez faire un tour à la pharmacie. Ou mieux encore: demandez-leur conseil.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY

**A** Noël, on aimerait tous surprendre nos proches avec un cadeau à la fois beau et utile. Julia adore lire, mais elle a dévoré presque tous les romans disponibles.

Robert est un jardinier amateur avisé, mais il est très pointilleux en ce qui concerne ses outils de jardinage - mieux vaut ne rien lui offrir s'il n'en a pas vraiment besoin. Quant à Lara, elle est très attentive à la mode: pour elle, les bons conseils en la matière coûtent cher. Voici quelques idées très différentes qui ne manqueront pas leur cible...

**En matière de santé**

Dans votre pharmacie, vous trouverez un large assortiment de produits pour votre santé et celle de vos proches:

- > Vos parents âgés seront ravis d'un petit complément vitaminé. En effet, les personnes âgées n'absorbent plus aussi bien ces micronutriments essentiels et ont souvent une alimentation moins variée, ce qui réduit leur apport en vitamines. **Notre conseil:** un complément multivitaminé sous forme de comprimés effervescents permet également aux bénéficiaires de boire suffisamment.
- > Votre fils est passionné de sport, il part souvent à la montagne. Ces derniers temps, il ressent parfois des douleurs au genou en descendant les pentes. Il s'agit là de troubles assez fréquents. Avez-vous déjà pensé à lui offrir une genouillère de qualité? Elle stabilise l'articulation du genou et rend la descente beaucoup plus agréable.
- > La plupart des pharmacies proposent une grande variété de tisanes, parfois même sous forme de



Les cadeaux que l'on peut faire en pharmacie sont utiles et font plaisir.

- calendrier de l'Avent. C'est tellement agréable de pouvoir profiter chaque jour d'un petit moment de détente. Ça rend le temps plus doux jusqu'à Noël. **Notre conseil:** offrez un calendrier de l'Avent avec des tisanes à un couple d'amis, car partager une tisane à deux, rend deux fois plus heureux!
- > Un de vos amis souhaite depuis longtemps arrêter de fumer, mais ce n'est pas si simple. En pharmacie, vous trouverez différents produits à base de nicotine qui facilitent l'arrêt du tabac. Vous pouvez ainsi le soutenir dans son projet. Il est important que des aides complémentaires soient proposées: sous la forme d'un accompagnement personnel et d'un soutien professionnel.
- > Que diriez-vous de constituer une armoire à pharmacie pour votre neveu qui vient de prendre son indépendance et emménager en colocation? Il est toujours bon d'avoir une sélection de médicaments et de pansements à portée de main en cas d'urgence. **Notre conseil:** demandez à votre pharmacien de vous préparer une armoire à pharmacie personnalisée.

**En matière de beauté et de bien-être**

Votre pharmacie est également l'endroit idéal pour trouver des produits de soins corporels et cosmétiques de haute qualité, dont la tolérance a été testée:

- > Votre mère souffre de peau sèche. Pour elle, une lotion corporelle relipidante serait parfaite pour

se sentir mieux dans sa peau. En complément, vous pouvez aussi offrir un gel douche doux assorti. Obtenez des conseils pour sélectionner les bons produits, car le choix est vaste!

- > Votre petite-fille attache une grande importance à un mode de vie écologique. Saviez-vous qu'il existe toute une série de fabricants qui proposent des cosmétiques naturels certifiés? Ces produits sont exempts de conservateurs ou d'autres additifs chimiques, ils sont donc durables et particulièrement bien tolérés. Un tel cadeau lui fera certainement plaisir.
- > Vous souhaitez offrir un cadeau à une amie passionnée de bien-être? Ici aussi, vous trouverez de quoi faire plaisir: des huiles parfumées merveilleusement relaxantes, des huiles de massage douces, des gels douche revigorants ou des lotions pour le corps nourrissantes sont à l'honneur. Une petite astuce supplémentaire: ces produits peuvent également être offerts avec un bon pour un massage professionnel.



- > Enfin, votre pharmacie propose aussi des objets utiles même pour les plus petits. Que diriez-vous, par exemple, d'une bouillotte amusante ou d'un anneau de dentition qui facilite la poussée dentaire? Vous trouverez également des ciseaux à ongles pour enfants, des brosses à dents colorées assorties à un dentifrice ou des produits de soins pour la peau sensible des plus jeunes. <

Photo: New Africa/adobe.stock.com



**Nez bouché?**  
*Libère sans effet d'accoutumance!*

**ProSens® Spray nasal protect & relief**

- Protection hydratante et antivirale
- Raccourcit la durée du refroidissement
- Réduit la charge virale
- À base d'algue rouge ( Carragelose® )

**Rabattbon CHF 5.–**

**Vous bénéficiez d'une réduction de CHF 5.–** lors de l'achat de **ProSens® Spray nasal protect & relief 20 ml** dans votre pharmacie ou droguerie. Valable jusqu'au **31.12.2023**, non cumulable.

**Information pour le commerce spécialisé:** remboursement par le service externe, conservez le bon avec le quittance jusqu'à la prochaine visite (TVA 7.7 % incluse).

Gebro Pharma | Un plus pour la vie

7 612053 230070

AP-PRO-12-23-F



## L'application d'un masque capillaire pendant la période de l'Avent peut aider à ralentir son quotidien.

La recommandation «Cinq par jour» a aussi un impact sur les cheveux. Les fruits, les légumes et la salade contiennent des composés végétaux secondaires (phytochimiques) qui sont bénéfiques pour le cuir chevelu et les cheveux. Les deux minéraux, le fer et le zinc, soutiennent la croissance des cheveux et peuvent améliorer leur qualité. La viande fournit du fer et du zinc. Ce dernier se trouve aussi dans le fromage, le jaune d'œuf, les produits céréaliers complets et le poisson. Pour former la kératine, le corps nécessite des vitamines biotine, B<sub>2</sub> et B<sub>6</sub>. Celles-ci se trouvent, par exemple, dans les préparations de levure ou les produits céréaliers complets. L'iode, présent dans les poissons de mer, le sel iodé et les produits laitiers, a une influence positive sur la structure des cheveux. Pour que ceux-ci soient en bonne santé, le corps a besoin d'assez de calcium. Ce minéral se trouve principalement dans les produits laitiers, les légumes verts tels que le brocoli et l'eau minérale. Toutefois, concernant l'eau minérale, il est conseillé de consulter l'étiquette, car la teneur en calcium varie considérablement d'une offre à l'autre. Les tisanes aux herbes aident à hydrater les cheveux. Les préparations de silice (silicea) et le millet doré ont également un effet positif sur les cheveux. Les personnes ayant des problèmes capillaires dus à des carences ne doivent pas s'attendre à des miracles du jour au lendemain en modifiant leur alimentation. Plusieurs mois sont nécessaires avant que les premiers résultats ne se dessinent. Si les besoins en nutriments ne peuvent pas être satisfaits par l'alimentation, les compléments alimentaires en vitamines et minéraux disponibles en pharmacie peuvent aider à lutter contre les carences.

### Le soin des cheveux

Pour beaucoup de gens, se laver les cheveux fait partie du rituel de beauté quotidien, tout comme se doucher. Ce n'est pas mauvais, tant que les cheveux ne sont pas lavés à l'eau trop chaude, frottés vigoureusement et séchés au sèche-cheveux à température maximale. Les personnes qui se lavent souvent les cheveux, doivent utiliser de préférence un shampooing doux et, si nécessaire, un après-shampooing. L'application d'un masque capillaire pendant la période de l'Avent peut aider à ralentir son quotidien.

Pour une soirée bien-être personnelle dans sa salle de bains, choisir un masque capillaire adapté à l'état actuel des cheveux et au type de cheveux.

### La coiffure

Pour les jours de fête, la coiffure peut être un peu différente. Si vos cheveux sont lisses vous pouvez, par exemple, rêver d'une crinière bouclée. Avec des bigoudis, des papillotes ou un fer à friser, vous créez des ondulations et des boucles sans dépenser trop d'argent. Avant d'utiliser un fer à friser, il est indiqué de protéger ses cheveux avec un spray thermo protecteur. La laque permet à la nouvelle coiffure de bien tenir en place. L'utilisation d'un spray thermo protecteur est aussi recommandée si vous souhaitez lisser vos cheveux bouclés. Une coiffure festive est rapidement mise en valeur en utilisant des accessoires comme un ruban de velours, des barrettes et des peignes scintillants.

### Une peau éclatante

Pendant les mois d'hiver, la peau du visage a généralement besoin de plus de soins. Il est important que les produits soient adaptés au type de peau. Ceux qui ont tendance à avoir des problèmes de peau doivent éviter les crèmes grasses et opter pour des produits hydratants. Les personnes à la peau sèche, en revanche, ont besoin d'une crème hydratante et nourrissante. Un gommage le soir avant la fête élimine les cellules mortes et prépare la peau du visage pour le maquillage.

La bonne teinte d'un fond de teint couvrant fait disparaître les rougeurs, les cernes, mais aussi les petites imperfections. Mais comment trouver la



Offrez-vous des soins adaptés à votre type de peau.

# Belle pour les fêtes

Pour beaucoup, les jours précédant Noël et le Nouvel An sont marqués par l'agitation. Les derniers cadeaux doivent encore être achetés et les préparatifs de la fête restent à faire. Mais qui ne veut pas être beau et reposé quand les fêtes de fin d'année approchent?

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

Coiffés de manière artistique, portés comme une crinière luxuriante ou coupés courts et audacieux, les cheveux pleins et brillants ont toujours été considérés comme le bijou naturel le plus précieux de l'homme. La qualité et l'épaisseur des cheveux dépendent principalement de facteurs génétiques et hormonaux. Ainsi, le cycle de vie d'un cheveu est fortement influencé par les changements hormonaux, comme ceux qui se produisent pendant la grossesse ou après la ménopause. En plus des hormones, l'alimentation a également un impact sur les cheveux.

### L'influence de l'alimentation

Comme les cheveux sont en grande partie constitués de kératine, une protéine, le corps a besoin de suffisamment de protéines provenant de l'alimentation pour la formation des cheveux. On en trouve dans les œufs, la viande, le poisson et les produits laitiers. L'huile d'olive, l'huile de colza, l'huile de germe de blé et un peu de beurre ont également un effet positif sur la qualité des cheveux. Mieux vaut éviter les graisses saturées, que l'on trouve par exemple dans les saucisses, les produits transformés et les produits de boulangerie.



teinte optimale? Il est préférable d'appliquer trois nuances différentes sur le menton ou sur la partie inférieure de la joue pour s'assurer que la couleur convient non seulement au visage, mais aussi au cou. Tester toujours les différentes teintes à la lumière du jour. Un maquillage est d'autant plus beau lorsqu'il se fond naturellement avec le teint de peau naturel, sans trop frotter.

On applique le fard à joues sur les pommettes. L'enlumineur (base lumière) réhausse le teint et donne à votre visage un aspect plus tonique et plus radieux. Il est appliqué au-dessus du blush sur le point le plus haut des pommettes. Une touche d'enlumineur sur le coin interne des yeux les fait paraître plus grands.

En matière de maquillage, la règle suivante s'applique: mettez l'accent sur les yeux, par exemple en faisant des «yeux charbonneux», ou sur les lèvres, par exemple en utilisant un rouge à lèvres rouge foncé ou scintillant, ou un gloss. Même s'il est tard le soir de la fête, quand vous rentrez, n'oubliez pas de vous démaquiller. <

Aujourd'hui, 70% des gens définissent la santé comme l'unité du corps, de l'esprit et de l'âme. Parce qu'elle se compose de multiples facettes et englobe tous les domaines de la vie, elle est aussi appelée holistique (globale).



## La santé holistique (intégrale)

Absence de maladies, condition physique, beauté, qualité de vie durable, bien-être mental, et plus encore: la santé intégrale – (santé holistique) – est aujourd'hui au centre de l'attention.

TEXTE: CORINNA MÜHLHAUSEN

Ces dernières années ont montré que la santé est bien plus qu'un synonyme du bien-être personnel, qui a été longtemps au centre de l'attention. Pour de nombreuses personnes, la santé est redevenue synonyme d'absence de maladies, tout en évoquant des notions de forme physique, de beauté et de qualité de vie durable quand elles pensent santé. Et puis il y a la santé mentale, dont on peut parler ouvertement aujourd'hui. La santé intégrale – (santé holistique) – est au centre de l'attention. Elle intègre des aspects différents de la santé physique et mentale. Mais que se cache-t-il derrière cette tendance? Et quelles tranches d'âge l'intègrent déjà naturellement dans leur quotidien?

### La santé – notre valeur la plus importante

La santé n'est pas seulement une tendance majeure, mais aussi la valeur la plus importante pour les personnes vivant dans les pays germanophones. Tout laisse penser qu'il en sera ainsi dans les années à venir. Le changement le plus important concerne une nouvelle définition globale de la santé. Alors qu'auparavant, seule une bonne moitié des personnes définissaient la santé comme une unité de corps, d'esprit et d'âme, ce chiffre est passé à près de 70% au cours des trois dernières années (étude sur la santé d'Uranos 2023).

La santé holistique implique de reconnaître que la santé est constituée de nombreuses facettes. Outre l'exercice physique, la santé mentale, la relaxation, un bon sommeil et une alimentation saine en font partie. Le monde de l'alimentation du futur, par exemple, sera plus sain et plus diversifié que

Burgerstein Collagen:

# 100 % pour la beauté et la mobilité.

NOUVEAU



Avec son excellente qualité, son goût neutre et son faible dosage journalier, Burgerstein Collagen est idéal à mélanger à vos boissons préférées.

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

jamais. Les produits à base de plantes joueront un rôle important, mais le plaisir, le goût et la récompense par la nourriture auront également leur place. En même temps, de nombreuses personnes ont de plus en plus de mal à intégrer cette compréhension holistique de la santé dans leur vie quotidienne. Les compléments alimentaires, les offres de coaching et de nombreuses autres applications santé constitueront à l'avenir un complément encore plus important.

**Génération «Gen Well»**

Nous constatons aujourd'hui que la santé doit apporter encore plus de plaisir et de joie, et ne pas être seulement le contraire de la maladie. Dans ce domaine aussi, nous voulons nous en donner à cœur joie. Les jeunes et les citadins progressistes surtout, alimentent ce changement de valeurs dans le domaine de la santé. Des thèmes tels que l'autogestion, la pleine conscience, la prévention et un mode de vie holistique hédoniste sont au centre de leurs préoccupations, raison pour laquelle cette génération est déjà appelée «Gen Well». Dès leur plus jeune âge, leurs adeptes s'inquiètent beaucoup de la façon dont ils se nourrissent, des aliments et des compléments alimentaires qu'ils consomment, du sport qu'ils pratiquent, s'ils dorment suffisamment, s'ils se ménagent assez de moments de repos, ou s'ils ne devraient pas prendre un rendez-vous préventif chez le médecin. Dans les années à venir, la santé sera toujours prise en compte dans toutes les décisions de vie, comme en témoigne la tendance à l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle, ce qui influence également la décision dans le choix d'un employeur particulier.



**La santé doit aussi être synonyme d'envie et de plaisir.**

**Plus d'énergie pour les autres**

Mais celui qui croit maintenant que ce mode de vie sain et holistique est une réédition du vieux concept individualiste d'auto amélioration aura l'occasion de se détromper dans les années à venir: la santé holistique est aussi vécue pour avoir non pas moins, mais plus d'énergie pour se consacrer aux besoins des autres. Les jeunes de la «Gen Well» et tous ceux qui vivent de manière «intégralement saine» s'occupent d'eux-mêmes de manière intensive et consciente, afin d'avoir assez d'énergie et de passion pour les autres. En conséquence, le nombre de personnes prêtes à faire quelque chose pour optimiser leur santé augmente - le terme controversé d'«auto amélioration» se divisant en deux facettes, à savoir «efficacité personnelle» et «pleine conscience», ce qui implique bien plus que la simple quête de plus de rapidité et de performance.



**La santé holistique comprend la reconnaissance que la santé est composée de nombreuses facettes.**

**Une vision globale**

Enfin, la santé holistique désigne une vision globale de la santé qui garde toujours à l'esprit un ensemble: l'individu n'est qu'un élément d'un système qui réagit de manière très dynamique aux défis changeants, et qui s'efforce constamment de trouver un équilibre. Le patient individuel devient ainsi un Pars pro Toto - «une partie pour le tout» - dans un système de santé holistique qui prend aussi en compte le bien-être du patient sur terre. Dans ce sens, le terme «holistique» englobe ainsi des considérations écologiques. Les différents acteurs du secteur de santé - les caisses, les médecins et les

pharmaciens, jusqu'à l'industrie pharmaceutique - ont ainsi la tâche passionnante de penser et d'agir de manière holistique.

Dans la même mesure où le patient individuel s'efforce de maintenir son corps, son esprit et son âme en bonne santé, les responsables du système devront à l'avenir contribuer à l'équilibre entre économie et écologie. Cette perspective deviendra de plus en plus importante et attirera également l'attention sur les dimensions systémiques de la santé holistique. Ainsi, celle-ci aura tendance à devenir une réponse à l'aspiration de chaque individu à une meilleure qualité de vie. Et sera, dans un même temps, un doigt pointé vers un monde de la santé organisé, en soi, de manière saine et durable. <



**Broncho-Vaxom®**

Triple effet pour renforcer votre système immunitaire

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

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



Produit suisse avec formulation spéciale pour enfants et pour adultes



# Que puis-je faire contre un rhume?

Tout d'abord, essayons de comprendre comment tu peux attraper un rhume: pour cela, il faut des virus provenant d'une personne malade. Quand quelqu'un de malade tousse ou éternue, il projette ses virus dans l'air. Tu peux les inhaler et ainsi être, toi aussi, infecté. Ça s'appelle une infection par gouttelettes. Les virus peuvent également se propager par contact, quand tu sers la main d'un ami ou en touchant des poignées de porte ou des barres dans le bus, qui ont déjà été infectées.

## Attention! Attaque sur les voies respiratoires!

Que se passe-t-il une fois que tu as contracté le rhume? Les virus du rhume s'installent dans tes voies respiratoires et se multiplient. Les voies respiratoires comprennent le nez, la bouche, la gorge et les poumons. C'est à ces endroits que tu ressentiras ensuite des symptômes. Ton nez se bouche ou coule et tu ne peux plus respirer aussi facilement. Tes amygdales dans ta gorge sont enflées et enflammées, tu as mal quand tu avales. Et si tes poumons sont touchés, tu vas tousser et ce n'est pas du tout agréable. Bien sûr, tu veux te débarrasser de ces symptômes le plus rapidement possible.

## Mieux vaut ne pas tomber malade du tout

Le mieux, bien sûr, c'est de ne pas attraper le rhume aussi facilement. C'est possible! Il te suffit de suivre quelques règles importantes. Certes, tu ne seras pas protégé à 100%, mais au moins le risque d'infection diminue et te permet de ne pas être rattrapé trop vite...

Veille à ne pas avoir de contact trop proche avec des personnes enrhumées. Garde un peu de distance. Lorsque tu rentres à la maison, lave tes mains immédiatement, soigneusement et avec du savon. Renforce également ton système immunitaire afin que ton corps puisse mieux lutter contre les virus: une alimen-

tation riche en vitamines avec beaucoup de fruits et de légumes, une activité physique régulière en plein air et suffisamment de sommeil contribuent à rendre ton corps plus résistant aux germes nocifs.

## Pastilles, gouttes et sirops

Pour soulager les symptômes, tu peux les combattre avec différents médicaments. Il existe par exemple des gouttes ou des sprays nasaux qui t'aident à mieux respirer. Tes maux de gorge peuvent être atténués avec des pastilles analgésiques, et tu trouveras aussi diverses gouttes et sirops efficaces contre la toux. Tu peux aussi soigner les symptômes de ton rhume de manière naturelle et douce, surtout s'ils ne sont pas trop graves. Par exemple, avec des tisanes aux herbes, de l'eau chaude au miel et au citron, ou des pastilles et des remèdes contre la toux à base de plantes.

Malheureusement, tu ne peux rien faire contre les virus eux-mêmes. Ils restent dans ton corps pendant un certain temps et au bout d'une semaine ou deux, ils disparaissent tout seuls. <

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE



## Le savais-tu?

Rhume: Le nom suggère qu'un rhume est causé par le froid en hiver. Cependant, ce qui est sûr c'est que le froid à lui seul ne peut pas déclencher un rhume. Il faut des virus pour ça.

En outre, certains chercheurs pensent que les virus ont un terrain de jeu plus propice quand il fait froid et peuvent mieux se reproduire, car notre système immunitaire ne fonctionne pas aussi bien en hiver qu'en été. Peut-être existe-t-il d'autres raisons pour lesquelles les rhumes surviennent plus souvent l'hiver. Qui sait?



## De la douceur pour les rhumes

En cas de rhume, les remèdes maison tels que les tisanes, les inhalations, les enveloppements et les lavages nasaux apportent souvent le soulagement souhaité. Plus un rhume est soigné tôt, mieux c'est.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Le dicton populaire selon lequel «Un refroidissement prend trois jours à se déclarer, dure trois jours et passe en trois jours» renferme une grande part de vérité. On le retrouve aussi dans l'expression «Un rhume dure sept jours sans traitement et une semaine avec traitement». Cependant, ça ne dit pas qu'avec des remèdes maison reconnus tels que les tisanes, les inhalations et les bains complets les rhumes sont moins éprouvants et, idéalement, disparaissent sans trop de gêne.

### Tisanes

Avec la plupart des plantes médicinales à base de feuilles, de fleurs et d'herbes, on peut se préparer une infusion. Il suffit de verser dans un récipient résistant à la chaleur la quantité de plante médicinale prescrite, avec 150 à 250 ml d'eau bouillante. On recouvre la préparation et en remuant éventuellement de temps en temps. Au bout de 5 à 10 minutes, une fois filtrée, la tisane peut être bue. Le filtrage n'est pas nécessaire lorsque l'on utilise des sachets.

**Rhume/Fièvre:** Les plantes médicinales les plus couramment utilisées sont les fleurs de tilleul, les fleurs de sureau, les fleurs de cerisier, le thym et l'écorce de saule – en général sous forme de mélanges de tisanes. En plus des plantes médicinales qui sont efficaces, ces mélanges contiennent d'autres composants tels que de l'anis, des écorces d'églantier et de la réglisse, importants pour l'arôme et le goût.

**Toux:** Avec un rhume, on observe deux types de toux: la toux sèche et la toux grasse, où du mucus est expulsé des bronches. Pour fluidifier et évacuer le mucus il faut boire beaucoup d'eau. Les plantes expectorantes utilisées dans les tisanes sont le lierre, les fleurs de sureau, la racine de primevère et la réglisse, ainsi que le thym.

OSCILLOCOCCINUM®

## États grippaux?

Pour toute la famille



En prévention & traitement

MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE

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



Votre santé mérite le plus grand respect®



### Éviter les virus du rhume

Il existe plus de 200 souches de virus responsables des rhumes (infections grippales) chez l'homme. Comme ils affectent principalement les voies respiratoires, on les appelle des virus respiratoires. Parce que les virus changent (mutent) rapidement, aucun vaccin efficace ne peut être développé.

Les virus du rhume pénètrent dans le corps principalement par les muqueuses du nez, de la bouche et des yeux – soit par l'air (éternuement, toux) soit par les mains. Évitez autant que possible les contacts avec des personnes malades et portez un masque de protection, surtout dans les transports publics et en avion. Lavez-vous souvent les mains, car les virus peuvent survivre longtemps sur les poignées de porte, les claviers et les caddies.

Un système immunitaire fort (voir ci-dessus) ainsi que des muqueuses humides (boire beaucoup, humidificateur d'air) constituent des aides efficaces dans la lutte contre les virus du rhume.

**«Le rhume et la grippe sont les infections les plus courantes chez l'homme.»**

Prof. Ron Eccles

### Inhalations et bains complets

Les huiles essentielles pénètrent le plus efficacement dans les voies respiratoires par inhalation. Versez de l'eau bouillante sur la plante ou ajoutez quelques (!) gouttes d'huile essentielle – l'odeur doit être à peine perceptible – dans de l'eau bouillante. Recouvrez le récipient d'un linge, placez la tête en dessous et inspirez profondément par la bouche et le nez. Les plantes médicinales ou leurs huiles, telles que le fenouil, les essences de pin, l'huile d'épinettes, la mélisse et l'huile de citron, ont fait leurs preuves. Remarque: Comme l'inhalation au-dessus du récipient de vapeur dilate les vaisseaux sanguins, elle aggrave l'aspect de la peau chez les personnes atteintes de rosacée.

Toutes les plantes médicinales mentionnées conviennent également comme additifs pour les bains. Les bains complets sont recommandés en cas de rhume naissant, car ils améliorent la circulation sanguine et inhibent la multiplication des virus. En cas de fièvre, il est préférable de ne pas prendre de bain chaud.

### Solutions de gargarisme et pastilles à sucer

Pour les inflammations de la bouche et de la gorge, diverses plantes médicinales sont utilisées pour les gargarismes, les pastilles à sucer, etc.: par exemple, des plantes mucilagineuses telles que la grande pimprenelle, la mousse d'Islande, la mauve et le plantain, des plantes riches en tanins comme l'hamamélis et des plantes contenant des huiles essentielles efficaces comme la camomille, la sauge et le thym. Le gargarisme avec de l'eau salée tiède s'est également révélé efficace.

### Renforcer le système immunitaire

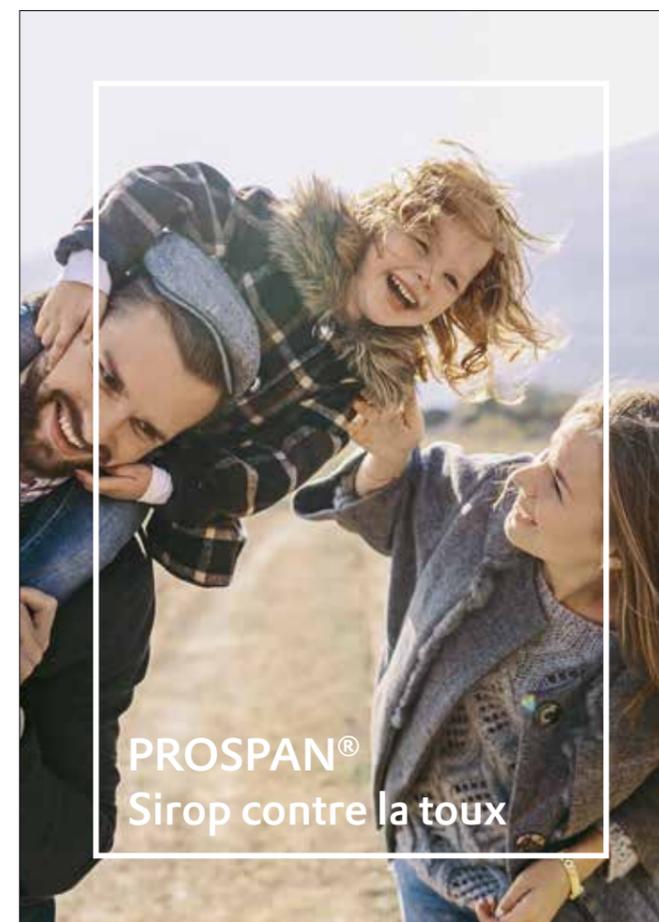
Évitez les facteurs qui affaiblissent le système immunitaire, comme le stress psychologique et physique et le froid. Dormez suffisamment. Adoptez une alimentation qui vous apporte assez de micronutriments essentiels (vitamines, minéraux).

Les produits probiotiques comme la choucroute, le kimchi, le miso et le pain au levain peuvent probablement aider à prévenir l'infection ou à réduire la durée de la maladie. De même, les préparations d'échinacée semblent avoir des effets similaires. L'ayurveda, l'ancienne médecine et philosophie de la santé indienne, utilise, entre autres, le gingembre et le curcuma pour traiter les rhumes.

Des recherches intensives sont menées sur les plantes adaptogènes, qui renforcent la défense non spécifique de l'organisme. On trouve parmi ces plantes: le ginseng, l'éleuthérocoque (ginseng sibérien), la rhodiole, le schisandra, le tulsi ainsi que divers champignons tels que le shiitake et le reishi.

### Demandez conseil

Il existe un grand choix de plantes médicinales, de préparations et de modes d'utilisation pour traiter les symptômes du rhume et renforcer le système immunitaire. Seules quelques-unes ont été mentionnées dans cet article. Astuce: Profitez des conseils de l'équipe de professionnels de votre pharmacie. <



## Respirer à nouveau librement?

**PROSPAN® Sirop contre la toux** avec un extrait de feuilles de lierre – dissout le mucus visqueux en cas de refroidissement.

EXPECTORANT.

DILATE LES BRONCHES.

À PARTIR DE 2 ANS.



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.  
Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**zeller**

0821/1815

# Épuisante!

La toux est un mécanisme vital de protection de l'organisme. Le Prof. Dr méd. Andreas Zeller, Directeur de l'Institut de médecine générale de l'Université de Bâle et médecin de famille à Bâle, nous explique ce qu'il faut savoir sur la toux irritative.

Interview: Susanna Steimer Miller



**Prof. Dr méd. Andreas Zeller,**  
Directeur de l'Institut de médecine générale de l'Université de Bâle

## **Pourquoi toussons-nous au juste?**

Nos bronches sont faites pour recevoir de l'air. Notre corps fait donc en sorte de se débarrasser en toussant de la poussière, des pollens, des mucosités qui peuvent apparaître lors d'une infection ou d'autres corps étrangers. Ce que beaucoup de gens ignorent, c'est que nous toussons toujours un peu sans le savoir. Les mouvements des fins cils qui tapissent les bronches font sans cesse remonter du mucus et du liquide vers le haut.

Le tabagisme affecte d'ailleurs cette fonction, car la nicotine paralyse les cils bronchiques. Les fumeurs s'étonnent souvent de tousser plus qu'avant quand ils arrêtent le tabac. C'est simplement dû au fait que les cils peuvent retrouver leur fonction normale.

Comme les voies digestives et les voies respiratoires se croisent, nous toussons aussi quand nous avalons de travers et qu'un peu de bouillie alimentaire se retrouve dans le larynx ou les bronches. Sans le réflexe de toux, ce type d'incident entraînerait des inflammations pulmonaires.

## **Quelles sont les causes les plus fréquentes de la toux sèche?**

Le plus souvent, la toux irritative est due à une infection virale des voies respiratoires supérieures. Par exemple par le coronavirus, les rhinovirus ou d'autres virus responsables des refroidissements. La durée est un critère décisif dans l'évaluation de la toux. En cas de toux aiguë consécutive à une infection virale, il n'est pas rare de présenter une toux sèche ou une toux productive pendant trois semaines. Si la toux dure trois à

huit semaines, on parle de toux subaiguë, ce qui veut dire que les bronches sont encore irritées après l'infection. Si la toux persiste au-delà de huit semaines, les causes peuvent être diverses: il peut s'agir d'asthme, d'une toux allergique, d'un reflux – quand l'acide gastrique remonte la nuit jusqu'à la trachée –, d'une fibrose pulmonaire, de la tuberculose ou d'une tumeur pulmonaire. La toux peut aussi être due à une augmentation de volume de la thyroïde.

Certains antihypertenseurs peuvent également provoquer une toux irritative. Dans ce cas, il faut changer de médicament. Parfois, on ne parvient pas à trouver la cause de la toux, surtout chez les femmes. Tous les traitements restent alors inefficaces.

## **Quelles mesures recommandez-vous en cas de toux irritative?**

Si la toux aiguë est d'origine infectieuse, on peut prendre des antitussifs pendant quelques jours, le soir, pour mieux dormir. Ces médicaments répriment l'envie de tousser mais ne luttent pas contre la cause sous-jacente. Ils ne raccourcissent pas non plus la durée de la toux. De plus, les antitussifs à base de codéine comportent un risque de dépendance. Pendant la journée, mieux vaut s'abstenir de ces préparations, car il est préférable de ne pas inhiber l'envie de tousser. Une toux lancinante peut bien sûr aussi être traitée pendant la journée.

Les inhalations d'eau salée ou une infusion de menthe ou de thym peuvent aider en humectant le système bronchique. L'humidité de l'air intérieur doit aussi être augmentée en hiver à l'aide d'un humidificateur, mais attention à nettoyer régulièrement l'appareil pour qu'il ne se transforme pas en nid à bactéries.



Derrière une toux grasse se cache généralement une infection virale.

## **Quels sont les remèdes maison utiles?**

Il en existe une large palette, dans laquelle vous choisirez ce qui vous fait du bien. Certaines personnes ne jurent que par les oignons émincés à côté du lit ou les enveloppements thoraciques aux pommes de terre chaudes. D'autres prennent du miel avant d'aller au lit et boivent diverses tisanes aux plantes. Tous ces remèdes sont utiles pendant la phase aiguë, mais leur efficacité n'est pas scientifiquement établie.

## **Enveloppement contre la toux aux pommes de terre**

Pour faire un enveloppement aux pommes de terre, faites cuire les légumes avec la peau et laissez-les un peu refroidir. Placez-les entre deux feuilles de papier absorbant et pressez un peu. Entourez cette compresse d'un linge de cuisine et posez-le sur la poitrine. Fixez le tout avec un autre linge ou un T-shirt. La compresse doit être agréablement chaude et procurer une sensation bienfaisante. Ne pas utiliser en cas de fièvre.

## **Déconseillez-vous certaines mesures?**

Oui, je déconseille clairement de prendre des antitussifs sur une période prolongée. Comme je l'ai dit plus haut, les substances actives utilisées dans ces préparations comportent un risque de dépendance, surtout la codéine. La prise prolongée de telles préparations peut donc entraîner des symptômes de sevrage à l'arrêt du médicament.

## **Quand faut-il consulter?**

D'office quand la toux persiste plus de huit semaines. Il ne faut pas attendre plus longtemps. Mais en cas d'apparition d'une fièvre brutale, de difficultés respiratoires, de frissons, d'une sensation d'abattement et d'une détérioration de l'état général, il faut demander un avis médical plus tôt. Dans cinq cas sur cent, la toux aiguë accompagnée des symptômes susmentionnés cache une pneumonie qu'il ne faut pas laisser traîner ou qui nécessite un traitement. <



# Comment traiter le rhume efficacement

Les infections respiratoires, dont le rhume, sont parmi les maladies les plus courantes. C'est surtout pendant les mois d'hiver que le temps froid et humide nous donne du fil à retordre, et que nous sommes en proie à la toux et au nez qui coule.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

Un rhume est une infection virale des voies respiratoires. Il commence souvent par des maux de gorge et un nez qui coule, auxquels s'ajoute souvent la toux. Plus rarement, il s'accompagne de fièvre, de maux de tête, de douleurs musculaires et de fatigue. Les virus se transmettent facilement d'une personne à l'autre par une infection par gouttelettes (toux ou éternuements). La maladie se déclare généralement un à trois jours après l'infection.

## Comment traiter les symptômes les plus courants

### 1. Maux de gorge:

- > Il existe de nombreux médicaments contre le mal de gorge qui possèdent des propriétés anti-inflammatoires, analgésiques ou anti-infectieuses. Ils sont disponibles sous différentes formes posologiques. Les pastilles à sucer sont les plus efficaces si on les laisse fondre très lentement dans la bouche. Les sprays pharyngés et les solutions de gargarisme sont une alternative. Notez toutefois que les plus jeunes enfants ne savent souvent pas se gargariser et risquent d'avaler la solution par inadvertance.
- > Les pastilles de sauge à base de plantes peuvent être recommandées car elles ont un effet anti-inflammatoire.

### 2. Rhume et nez bouché:

- > Dans le commerce, il existe des sprays et des gouttes pour le nez qui décongestionnent les muqueuses nasales et réduisent la production de mucus. La respiration est ainsi facilitée. Les gouttes et spray ne doivent pas être utilisés plus de 7 à 10 jours consécutifs (risque d'accoutumance!).
- > Le même effet peut être obtenu avec des solutions ou des sirops à prendre par voie orale.

### 3. Toux:

- > En cas de toux irritante et de toux sèche, vous pouvez utiliser des médicaments antitussifs. Ils suppriment l'envie de tousser et sont disponibles sous forme de sirop, de gouttes ou de gélules. Cependant, n'oubliez pas que la toux sert également à nettoyer les poumons et à éliminer le mucus, il est donc préférable de ne pas utiliser ces médicaments en cas de toux sévère et gênante.

### Les complications sont rares en cas de rhume. Toutefois, si les symptômes suivants se manifestent, consultez un médecin:

- > Fièvre supérieure à 39,5°C ou supérieure à 38,5° pendant trois jours.
- > Douleurs thoraciques, toux avec expectorations purulentes ou sanglantes.
- > Forte douleur à l'oreille, parfois associée à une perte auditive et à des acouphènes.
- > Difficultés à avaler et amygdales purulentes.
- > Fortes céphalées, parfois unilatérales, au niveau des yeux.

Le bon choix de médicaments est particulièrement important pour les enfants et les femmes enceintes. Cela vaut également pour les malades chroniques, car certains médicaments contre les symptômes du rhume nécessitent des précautions particulières.

## Refroidissements et rhumes ?

# NasoboL® INHALO pour une respiration plus légère

- Comprimés effervescents pour inhalation
- A base d'essences aromatiques de cinéol, lévomenthol, d'essence de romarin et d'essence de thym



## Rhume



- > Si la gorge gratte, les pastilles à base de glycérine ou les bonbons contre la toux sont efficaces.
- > La toux avec expectorations se traite de préférence avec des médicaments qui fluidifient et dégagent les sécrétions pour faciliter leur évacuation. Par conséquent, ne prenez pas de médicaments antitussifs en même temps.

#### 4. Fièvre et douleurs:

Le paracétamol, l'acide acétylsalicylique ou l'ibuprofène font partie des principes actifs qui ont fait leurs preuves. Demandez conseil à votre pharmacien, car tous les médicaments ne conviennent pas à tout le monde.

Les préparations combinées, qui associent différentes substances actives ne doivent être prises que si tous les symptômes correspondants sont présents. En complément, les mesures suivantes peuvent être utiles:

- > Inhalations de vapeur avec des huiles essentielles et lavages de nez.
- > Bains contre le rhume: avec de l'eau chaude, pas plus de 15 minutes et seulement en l'absence de fièvre.
- > Boire suffisamment, en particulier de l'eau et des tisanes (tisanes contre le rhume).

#### Comment prévenir

- > Tenez-vous à distances des personnes malades et lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon en cas de contact.
- > Renforcez vos défenses immunitaires en mangeant sainement et en faisant du sport. Si ce n'est pas possible ou si vous êtes affaibli physiquement, nous recommandons des préparations qui stimulent les défenses immunitaires.
- > Veillez à maintenir une humidité suffisante dans les pièces. <

Photo: Maren Winter/adobe.stock.com

## Solmucol® & Solmucalm®

Toux grasse  
Moins tousser, mieux respirer.

Respirer à pleins poumons.

[www.touxgrasse-ibsa.swiss](http://www.touxgrasse-ibsa.swiss)



Sirops IBSA, produits en Suisse.

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

Dissout le mucus, libère les voies respiratoires.

Dissout le mucus et calme la toux.

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

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairola 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



Caring Innovation

# Plantes médicinales

Contrairement aux substances actives synthétiquement produites, les plantes médicinales contiennent une multitude de composants naturels qui peuvent avoir un impact positif sur notre santé: en plus des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments ou des antioxydants, il s'agit surtout de composés végétaux secondaires. Ceux-ci confèrent à la plante médicinale son action spécifique.

## Troubles de la circulation sanguine ...

Vous arrive-t-il parfois de ressentir un picotement gênant dans les mains et les pieds? Cela peut être un signe d'un trouble de la circulation sanguine. La médecine tibétaine accorde une grande importance à la circulation sanguine et a développé ses propres formulations à base de plantes il y a des siècles déjà. Ainsi, la circulation sanguine reprend son cours.



## Padma 28N

La combinaison de 19 herbes naturelles, de sulfate de calcium et de camphre naturel fournit une multitude de précieux composés végétaux qui se complètent mutuellement et interagissent. PADMA 28N peut aider en cas de troubles de la circulation sanguine avec des symptômes tels que l'engourdissement des mains et des pieds, des picotements et des fourmillements. Ce médicament à base de plantes est disponible dans toutes les pharmacies ou drogueries.

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

PADMA AG  
8620 Wetzikon  
[padma.ch](http://padma.ch)

astreaPHARMACIE 12/2023

## 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](http://sana-cura.ch)

Photo: gudrun/adobe.stock.com



## Les noix sont si bonnes pour la santé

Les nutritionnistes classent les noix, consommées avec modération, parmi les aliments les plus sains qui soient. Ils recommandent donc de manger une poignée de noix par jour. Cela équivaut à environ quatre à cinq noix entières.



### Ce que contiennent ces graines croquantes

- > Des acides gras sains, principalement mono-insaturés. On les trouve dans les noix, mais aussi, par exemple, dans les huiles végétales ou les avocats. Ils sont importants pour l'absorption des vitamines par l'organisme et peuvent également abaisser le taux de cholestérol.
- > Des protéines facilement assimilables: La valeur biologique des protéines est une mesure de la proportion de ces protéines alimentaires à être incorporées dans les protéines de l'organisme. La qualité des protéines dans les noix est donc très bonne.
- > De nombreuses vitamines et oligo-éléments en quantités relativement élevées: par exemple, les principales vitamines B, la vitamine E, le calcium, le magnésium, le phosphore, le fer, le zinc et le sélénium.

### Les bienfaits des noix

- > Elles servent de source d'énergie pour les nerfs.
- > Elles augmentent les performances cérébrales.
- > Elles combattent les inflammations.
- > Elles renforcent le cœur.
- > Elles réduisent le risque de cancer.
- > Elles augmentent la fertilité masculine.

### Pas des bombes caloriques

Bien que les noix contiennent une quantité de calories comparable à celle du chocolat, elles ne font pas grossir si elles sont consommées en quantités raisonnables. Cela s'explique par le fait que le corps ne peut utiliser qu'environ deux tiers de l'énergie contenue dans les noix. Le reste est évacué sans être digéré.

Le mieux est de déguster les noix «fraîches». Les noix grillées perdent une partie de leurs précieux nutriments car ils ne sont pas tous très résistants à la chaleur. Les noix salées ne sont pas non plus idéales car elles contiennent souvent une quantité importante de sel, ce qui n'est pas très sain en de telles quantités. <

### Recette

## Boules d'énergie de Noël

#### Pour environ 16 boulettes:

- 120 g de noisettes
- 90 g de dattes séchées dénoyautées
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre,
- 1 cuillère à café de sirop d'érable ou de miel
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 pincée d'épices pour pain d'épices,
- 1 pincée de sel

#### Préparation:

- > Faites légèrement griller les noisettes dans une poêle sans matière grasse en les retournant de temps en temps, selon vos préférences.
- > Mettez les noisettes dans un mixeur puissant avec les dattes, le cacao, le sirop d'érable ou le miel, les épices et le sel, et mixez jusqu'à obtenir une masse homogène.
- > Formez la masse en petites boules avec les mains.
- > Les rouler dans de la poudre de cacao ou de la réglisse selon vos préférences.

Les boules d'énergie se conservent plusieurs jours dans un récipient hermétique au réfrigérateur. Les noisettes peuvent être facilement remplacées par d'autres types de noix. Vous pouvez également expérimenter avec différentes épices, comme le gingembre, par exemple. *Bon appétit!*

Cette recette provient du livre de cuisine «Feu d'artifice végétarien: la nouvelle cuisine verte» de Katharina Küllmer. EMF-Verlag, ISBN 978-3-96093-281-9

**Les poinsettias...**

... sont également appelées étoiles de Noël ou étoiles de l'Avent. Leur nom latin est *Euphorbia pulcherrima*. Ces plantes se remarquent facilement avec leurs feuilles d'un rouge éclatant, elles sont pour nous le symbole de la période de Noël. Aux États-Unis, il y a le «National Poinsettia Day». On offre traditionnellement une étoile de Noël à ses proches.



**Les sapins de Noël...**

... trônent dans les salons à Noël et sont joliment décorés. Mais, leur origine remonte probablement à une tradition païenne: au moment du solstice d'hiver, on apportait des branches de sapin vert dans la maison, car elles étaient le symbole de la vie et offraient une protection contre les esprits de l'hiver. Elles représentaient aussi le symbole de la fertilité.



**Les plats de Noël...**

... sont aussi variés que les pays dans lesquels ils sont servis: si pour les français c'est la bûche de Noël, pour les Allemands ce sera la dinde de Noël ou la salade de pommes de terre avec des saucisses selon la région. En Italie, le dessert typique est le struffoli, de petites boules de pâte frites. Et en Australie, les crevettes sont un incontournable à Noël. Et beaucoup d'autres encore.



**Les pères Noël...**

... sont de vieux compagnons à barbe blanche, vêtus de rouge et porteurs des cadeaux. Mais chaque pays a ses propres coutumes: dans les pays germanophones, c'est souvent l'Enfant Jésus qui est à l'œuvre, en Finlande, c'est le Joulupukki, qui a même une femme, et en Russie, c'est le Père Gel. En Islande, les Jolasveinar, c'est à dire treize trolls de Noël, font le bonheur des enfants.



**Les marchés de Noël...**

... sont en plein essor presque partout dans le monde. Pendant la période de l'Avent, nous nous réjouissons du vin chaud qui nous réchauffe, de l'odeur des amandes grillées, des magnifiques objets d'artisanat et de l'atmosphère particulière. La tradition de ces marchés remonte au Moyen Âge. Mais, à l'époque, ils servaient principalement à l'approvisionnement de denrées alimentaires.



**Les oratorios de Noël...**

... sont des œuvres musicales qui mettent en musique l'histoire biblique de la naissance de Jésus ou d'autres textes religieux de Noël. Le plus célèbre est probablement celui de Jean Sebastian Bach, mais de nombreux autres compositeurs ont écrit des oratorios de Noël. Citons par exemple Camille Saint-Saëns, Benjamin Britten, Arthur Honegger ou Heinrich Schütz.

**Comment participer?**

**Par carte postale:** astreaPHARMACIE, Baarerstrasse 112, 6300 Zoug.  
**En ligne:** astrea-pharmacie.ch → Savoir → Mots fléchés.  
**Date limite d'envoi:** 31 décembre 2023. Bonne chance!

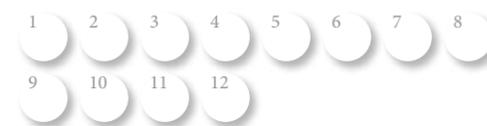
Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier; les prix sont envoyés directement par l'entreprise. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.



Gagnez l'un des cinq thermomètres infrarouges Thermoval® baby d'une valeur de plus de CHF 100.-

N'atteint pas à temps	Elle est née il y a longtemps		Nouilles japonaises au sarrasin	Treillis à claire-voie	Format de piles	Être lourd		Voisine de l'Algérie	Ferme, dans le Midi	Cabane à oiseaux	Enduite de graisse de lait
			Sommet entre FR et VD (3 mots)						1		
Rapport de deux grands-deurs	Fièvre hémorragique virale					Peut se dire d'un croûton		Mot capricieux		Bruit d'une porte qu'on ferme	Irlande gaélique
			Cuire dans l'huile		Hockeyeur suisse (David)		5				
Écureuil américain	Programme informatique	Tentera avec audace	Mener à son terme					Canton du Valais		Rongeur hibernant	4
Qui a de vives nuances				8	Peintre suisse † (Cuno)			Adjoint du curé			2
Fait avec audace	12		Mélancolie (fam.)		Poisson de mer et d'eau douce					Tiré du néant	
Pronom personnel réfléchi			Halogène polluant (Br)								
Plante des lieux humides	6				Écrivain suédois † (Stieg)			S'entretenir familièrement			
			Héritage indivis		Diode luminescente	3					
Attacha	Déesse infernale grecque						9				
Prophète biblique					Château de la Loire			Zone de libre-échange			
Domaine skiable (VD; 2m.)	Grande voile triangulaire		Détériorai en m'en servant	10							
United Press International					On peut la faire à la meunière						7
Ébéniste du XVIIIe siècle	11										

**Solution**



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

**Thermoval® baby** HARTMANN

**True love needs no touch**  
 Prise de température sans aucun contact  
[www.thermoval.ch](http://www.thermoval.ch)



**Brûlures d'estomac récurrentes?**

Le reflux pourrait bien en être la cause. En Suisse, près de 20% de la population ressent régulièrement un feu infernal dans l'estomac.

**Avec ces deux-là, les brûlures d'estomac ne feront pas long feu: Riopan Gel® Forte et Pantozol Control®**

Riopan Gel® Forte est utilisé pour le traitement des brûlures d'estomac, des remontées acides et des sensations de pression et de réplétion.

Pantozol Control® est utilisé pour le traitement à court terme des symptômes de reflux chez l'adulte.

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

Takeda Pharma AG  
8152 Opfikon  
bruluresdestomac.ch

**La combinaison pour des dents blanches sans blanchiment chimique**



**EMOFORM Diamond est le dentifrice pour blanchir les dents** avec une faible abrasion (RDA 30). Il contient la bonne quantité de fluorure pour la prévention des caries quotidienne et des particules de diamant ultrafines pour l'éclaircissement, même en cas de dents sensibles à la douleur. **C'est la solution de blanchiment pour les soins bucco-dentaires quotidiens.**

La pâte **DEPURDENT Clean & Polish** avec de la poudre de pierre ponce s'utilise une à deux fois par semaine au maximum, élimine efficacement les colorations dentaires superficielles et rétablit ainsi la blancheur naturelle des dents. Elle assure un **nettoyage en profondeur hebdomadaire.**

Dr. Wild & Co. AG  
4132 Muttenz  
wild-pharma.com



**Notre réponse à vos questions**



**SolmucoL® Toux grasse & Solmucalm® Toux grasse - Moins tousser, mieux respirer.**

En cas de grippe et refroidissements avec une formation excessive de mucus, SolmucoL® Toux grasse dissout le mucus et libère les voies respiratoires.

La combinaison de deux principes actifs dans Solmucalm® Toux grasse permet un traitement pratique et efficace de la toux. Le sirop ne calme pas seulement la toux, mais aide à fluidifier l'excès de mucus, tout en favorisant l'expectoration.

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

IBSA Institut Biochimique SA  
6912 Lugano-Pazzallo  
touxgrasse-ibsa.swiss



**Refroidissements et rhumes? Nasobol® INHALO libère le nez et permet de respirer plus librement.**

Nasobol® INHALO est utilisé pour le traitement des affections des voies respiratoires et facilite l'expectoration du mucus. Nasobol® INHALO est un comprimé effervescent destiné à l'inhalation unique en son genre et contient des essences aromatiques associant le cinéol et le lévomenthol aux essences de romarin et de thym. Il a un effet anti-inflammatoire, expectorant et décongestionnant.

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

Spirig HealthCare AG  
4622 Egerkingen  
spirig-healthcare.ch

**«J'ai une question: ma peau est sèche, surtout mes avant-bras. J'essaie de l'hydrater régulièrement avec des crèmes pour le corps, ce n'est pas toujours suffisant. Le plus dérangent, ce sont les démangeaisons. Avez-vous des conseils à me donner?»**

*Pharmacienne:* Surtout en hiver, beaucoup de personnes ont tendance à avoir la peau sèche et cassante. C'est principalement dû, en cette saison, à l'air froid et sec. Les peaux prédisposées du fait de la génétique, de l'âge, des influences hormonales, de l'utilisation de cosmétiques ou de produits de soins pour la peau inappropriés, de produits chimiques ou de produits de nettoyage, en souffrent encore davantage.

En principe, mieux vaut avoir recours à des produits de soins corporels bien tolérés, sans parfum ni colorant. Leur pH doit se situer autant que possible dans la zone légèrement acide adaptée à la peau. Mise plutôt sur des préparations qui contiennent par exemple, de l'urée, du collagène ou de l'acide lactique, car elles sont bien adaptées pour retenir l'humidité dans la peau.

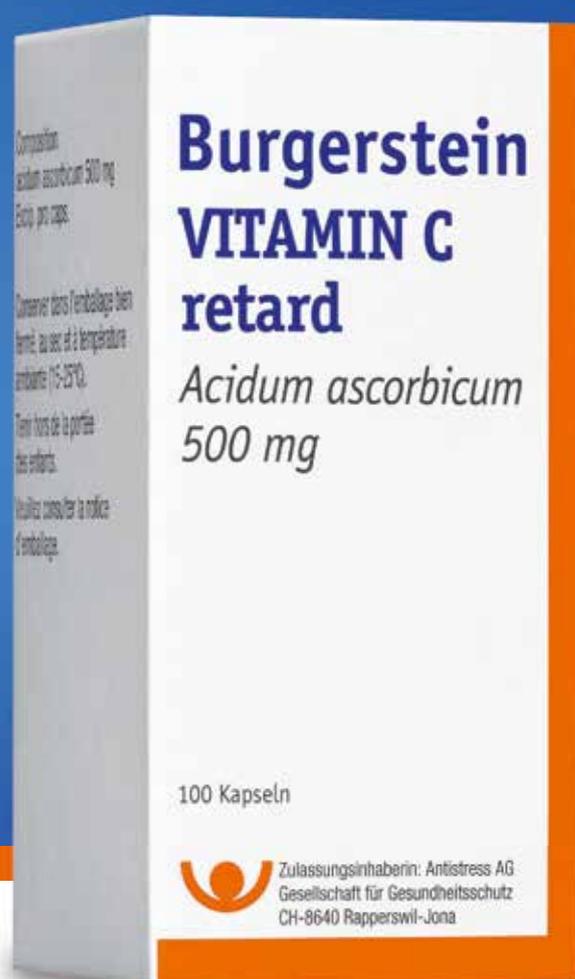
Vous pouvez également réduire les démangeaisons en suivant ces conseils: ne restez pas dans des pièces surchauffées, ne vous habillez pas trop chaudement et évitez tout contact avec des produits de nettoyage irritants et des produits chimiques. Veillez également à porter des vêtements fabriqués avec des matériaux doux et confortables, et utilisez des détergents respectueux pour la peau. Il est préférable de renoncer aux adoucissants. <

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



# Burgerstein Vitamin C retard:

# La vitamine C championne d'endurance.



Couvre les besoins accrus en vitamine C en cas de refroidissement. Le procédé spécial d'encapsulation de la vitamine C permet la libération régulière du principe actif. Médicament autorisé. Lire attentivement la notice d'emballage.<sup>1)</sup>

**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

<sup>1)</sup> [www.swissmedicinfo.ch](http://www.swissmedicinfo.ch)