



astrea

pharmacie

Allergies
souvent faciles
à traiter

Mal au dos
Tout savoir sur
la maladie

Paques en vue

Les œufs: meilleurs que leur réputation

Un
cadeau de
votre
pharmacie



Nervinetten®

Troubles de sommeil ?



Nervinetten®

Le calmant à base
de plantes



Un concours pour votre
tranquillité d'esprit

**Gagnez 1 des 5 écouteurs
Bose® Noise Cancelling !**

Sécurisez votre chance
d'obtenir des écouteurs
antibruit Bose®. Inscrivez-
vous simplement sur
nervinetten.ch/gewinnspiel
ou scannez le code QR. Plus
de détente vous attend !



Les conditions de participation sont
disponibles sur notre site Internet.

- ✓ Avec valériane et houblon
- ✓ Effet somnifère et relaxant
- ✓ En cas d'agitation et de
- ✓ troubles de sommeil

Il s'agit d'un médicament approuvé. Lisez la notice.
Institut de recherche cellulaire, Vaduz (LI), NL Trogen I
www.nervinetten.ch

Tirage total

111 000 exemplaires

Numéro

3 - mars 2024

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**

Martin Bürki

Rédaction

Jürg Lendenmann

Responsable de la rédaction

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

ISSN 2813-9194

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

Photo de couverture:

Serenkonata/stock.adobe.com

Chère lectrice, cher lecteur,

«À grands pas», aurait écrit Wilhelm Busch, le début du printemps approche, et, avec lui, Pâques et les œufs. L'éditorial de ce numéro est consacré à la symbolique des œufs, à leur relation avec Pâques ainsi qu'à leur importance en tant qu'aliment.

Le printemps apporte également une offre croissante et bienvenue de légumes frais, d'herbes aromatiques et les premières baies. Une alimentation printanière variée et savoureuse contient de nombreux micronutriments essentiels. Dans deux articles vous découvrirez les fonctions importantes des vitamines et des oligo-éléments dans le corps. En outre, vous apprendrez dans un autre article pourquoi les fibres alimentaires sont plus que de simples ballasts et pourquoi il est capital d'en consommer suffisamment. Au printemps, d'autres sujets de santé deviennent importants, que nous aborderons également.

Cette année, la «Journée des malades» est placée sous le thème «Renforcer la confiance» et a lieu depuis 85 ans le premier dimanche de mars. Le dimanche 3 mars, la présidente de la Confédération, Viola Amherd, s'adressera à la population. L'association organisatrice (journeesdesmalades.ch), et ses 38 organisations membres, souhaitent, par cette action nationale, sensibiliser la population une fois par an à un thème particulier lié à la santé et à la maladie.



Je vous souhaite un excellent début de printemps.

Jürg Lendenmann, Responsable de la rédaction

Vous en avez assez du rhume des foins?

Poll-x et Allergo-x

Lors de rhume des foins et de troubles d'origine allergique

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



Plus d'informations sur
www.axapharm.ch

Pourquoi il vaut la peine de faire tester son audition.



Les personnes qui peuvent se fier à leur audition participent à la vie en toute sérénité. L'audition est la clé de la parole et de la musique, elle déclenche des émotions et prévient les gens des dangers, même pendant leur sommeil. Déjà une personne sur quatre de plus de 50 ans souffre de problèmes d'audition dans notre société.

La perte auditive est un processus progressif mais naturel qui rend difficile le suivi d'une conversation. Cela commence souvent par des sons isolés qui ne sont plus bien compris. C'est épuisant, tant pour la personne concernée que pour son entourage. Souvent, les proches ou les connaissances remarquent les problèmes d'audition avant même que la personne concernée ne les perçoive. La détection précoce est essentielle, car plus la perte auditive est détectée rapidement, plus il est facile d'intervenir et d'améliorer les performances auditives.

« La consultation d'un audioprothésiste reste cependant un obstacle pour de nombreuses personnes », explique Ursi Zweifel d'Audika Suisse. Mais aujourd'hui, il n'est plus nécessaire de se montrer réticent ou inquiet, car une solution

individuelle et adaptée est garantie pour chaque personne concernée. « Une bonne audition », comme le dit Christoph Seger, « rend la vie beaucoup plus confortable et agréable ». C'est pourquoi il est recommandé de contrôler l'audition dès l'apparition des premiers symptômes.

Un test auditif vous est proposé gratuitement dans l'un des 70 centres auditifs d'Audika dans toute la Suisse. En 30 minutes, vous saurez si vous souffrez d'une perte auditive. Les experts auditifs d'Audika vous indiqueront sur demande les mesures à prendre pour préserver ou améliorer votre audition.

« Une bonne audition rend la vie beaucoup plus simple et plus agréable. »

Il n'est pas facile d'aider les proches à gérer les problèmes d'audition et à y remédier. Pourtant, il est presque toujours possible d'aider les personnes concernées de manière pratique. Les aides auditives Audika sont compactes, souvent à peine visibles et, une fois réglées, beaucoup d'entre elles s'adaptent automatiquement à toutes les situations d'écoute. Les progrès technologiques ont également rendu leur utilisation beaucoup plus facile. Les audioprothésistes d'Audika aident à identifier la perte auditive et trouvent une bonne solution avec les personnes concernées.

Pour le meilleur conseil partout en Suisse Audika est l'un des audioprothésistes les plus renommés et les plus innovants, représenté dans toute la Suisse par plus de 70 centres auditifs et 200 collaborateurs.

Invitation à un test auditif

Vous ne savez pas exactement ce qu'il en est de votre audition - ou quelqu'un de votre entourage est concerné par des problèmes d'audition ?

Veillez réserver dès aujourd'hui la date désirée : tél. 0800 22 11 22 ou en ligne sur www.audika.ch (Veillez indiquer le code A2SV-16)

Les audioprothésistes Audika se réjouissent de votre visite.



Audika

Votre expert pour une bonne audition

BON

**Test
auditif**
Sans engagement
et gratuit

Nous nous réservons volontiers du temps pour vous : tél. 0800 22 11 22
Veillez mentionner le code A2SV-16.

BON

750.-
pour les appareils
auditifs premium

Lors de la réservation du rendez-vous, veuillez indiquer le code A2SV-16. 1 bon par personne. Non combinable avec d'autres promotions. Valable jusqu'au 30.06.2024 dans tous les centres auditifs Audika. www.audika.ch



12



22



27

Thème principal

6 Au commencement naquit l'œuf

Santé

- 22 Le calvaire des réactions croisées
- 24 Allergies
- 27 Préserver ses neurones
- 30 Testez vos connaissances: Mal de dos
- 33 Zona, cette maladie tant redoutée
- 43 Conseil du pharmacien: Piroplasmose

Alimentation

- 12 Enceinte - avec un poids sous contrôle
- 16 Les micronutriments sous la loupe
- 38 Le chou frisé: un superaliment

Interview

- 20 Conseil sur les allergies au pollen

Question d'enfant

- 36 A quoi servent les vitamines?

Divers

- 3 Éditorial
- 3 Mentions légales
- 9 Conseils produits
- 40 Conseils produits
- 42 Mots fléchés

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 2^{ème} avril 2024.



Au commencement naquit l'œuf

Poule ou œuf?

Selon la légende, l'œuf (du monde) apparut en premier. En tant qu'aliment, l'œuf emblématique est sur toutes les lèvres surtout à Pâques.





Certaines races de poules pondent plus de 300 œufs par an.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

I Dans les mythes de la création des Indiens, des Chinois, des Japonais, des Babyloniens, des Égyptiens, des Grecs, des Finlandais et d'autres peuples, le monde est né d'un œuf. De lui a émergé l'univers, souvent sous la forme d'un dieu tout-puissant masculin-féminin ou de jumeaux. La physique moderne a également recours au symbole de l'œuf: elle désigne l'un des états originels possibles de l'univers avant le Big Bang comme un «œuf cosmique».

Une coquille dure, un contenu riche en nutriments

D'un point de vue de l'évolution, l'œuf est ancien, très ancien. Il y a 600 millions d'années, les êtres vivants ont commencé à pondre des œufs. Environ 400 millions d'années plus tard, lorsque les amphibiens ont conquis la terre, les premières coquilles d'œufs se sont développées. Elles étaient encore molles et résistantes, comme les œufs de la plupart des reptiles actuels, tels que les serpents, les tortues et les lézards. Plus tard, les coquilles (carbonate

de calcium) dures des crocodiles et des oiseaux ont permis aux animaux de quitter leurs petits pendant de courtes périodes pour aller chercher de la nourriture ou pour s'enfuir.

La coquille d'un œuf de poule ne fait que 0,3 à 0,4 millimètre d'épaisseur, mais grâce à sa forme, l'œuf est non seulement très résistant – il ne peut pas être écrasé d'une seule main –, mais sa forme ovale l'empêche également de rouler.

Un œuf de poule contient tout ce dont un poussin a besoin pour se développer jusqu'à ce qu'il se libère. «Tout le monde le sait, qui que ce soit, l'œuf est sain et fortifiant», écrivait jadis Wilhelm Busch. Le terme «tout le monde» ne désigne pas seulement des humains, mais aussi des prédateurs tels que les renards, les fouines, les rats laveurs, les corbeaux et les corneilles.

Des protéines de haute qualité

Un œuf de poule contient de l'eau (76%), des protéines (12,6%), des matières grasses (9,8%), très peu de glucides (0,3%) ainsi que tous les micronutriments importants, à l'exception de la vitamine C. Les œufs sont de bons fournisseurs

de vitamines A, B₂, B₁₂, d'acide folique (également une vitamine B), de vitamines D, E, K, ainsi que de fer, de potassium, de calcium, de phosphore, de fer, d'iode, de sélénium et de zinc.

Il convient de souligner la haute valeur biologique des protéines: elles peuvent être assimilées à 100% et servent donc de valeur de référence. De plus, les protéines rassasient – idéal pour perdre du poids. Conseil: si les protéines des œufs sont combinées avec celles des pommes de terre dans un rapport de 35 à 65 pour cent, la valeur des protéines passe à 136 pour cent.

En raison de leur teneur élevée en cholestérol, les œufs ont longtemps été soupçonnés d'être un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires. «Les œufs de poule fournissent certes beaucoup de cholestérol, mais cela n'influence guère le taux de cholestérol», écrit le Centre fédéral allemand de nutrition. «Sur la base des connaissances scientifiques actuelles, il n'est toujours pas possible de dé-



**Chaque seconde,
34 880 œufs sont
consommés dans
le monde.**

Conseils produits



NOUVEAU: PaperMints® pour une haleine fraîche de longue durée

Effet unique en 2 phases contre la mauvaise haleine. Petit mais avec un effet garanti. Classique avec un fort goût de menthe et dès maintenant aussi avec un arôme fruité de fraise. Les perles PaperMints® Cool Caps ne contiennent pas de sucre et sont efficaces pendant longtemps.

Supair Care AG
8152 Glattbrugg
supair-care.ch

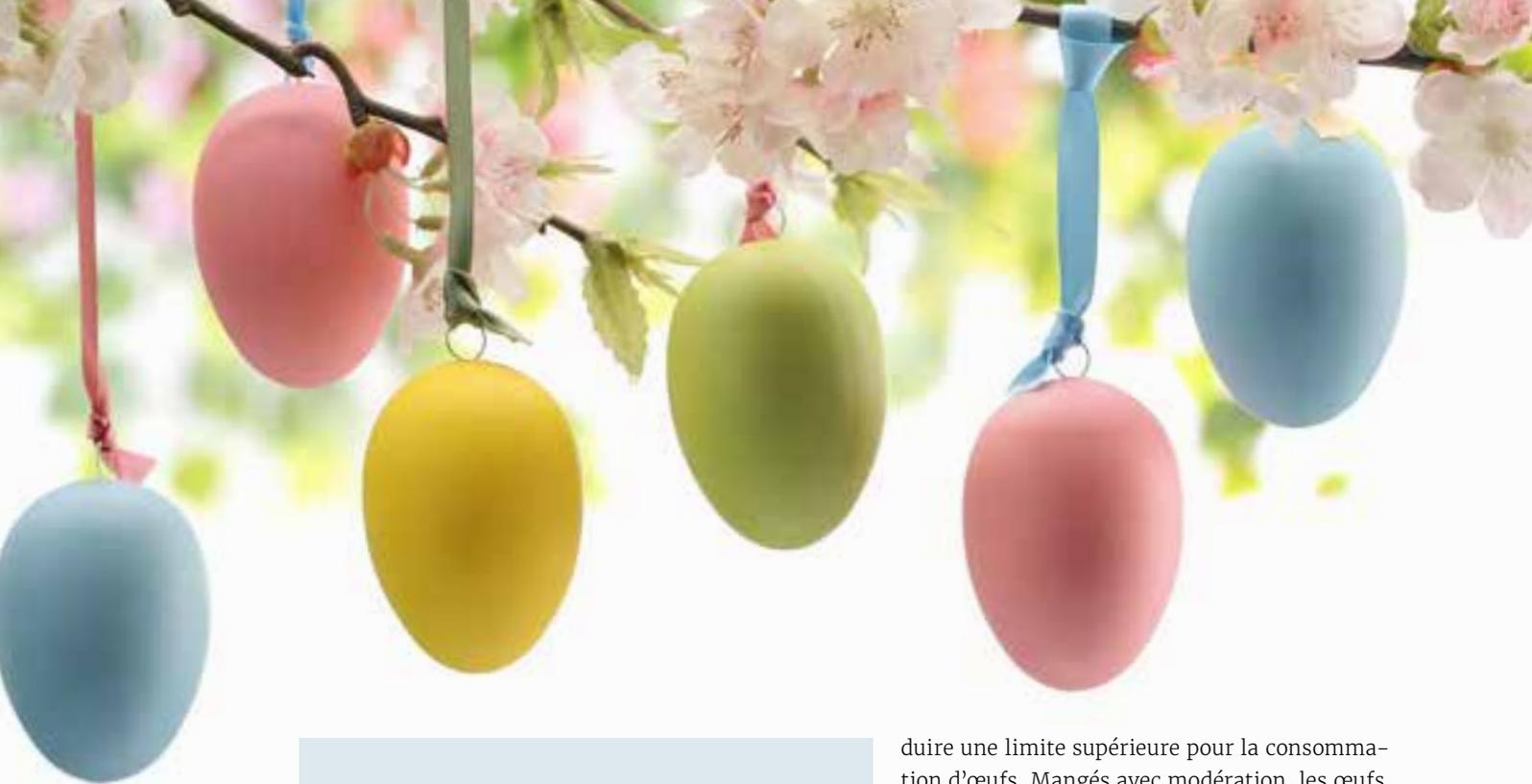


NOUVEAU: CLEAR & DRY SUN SPRAY SPF 50

Haute protection. Texture légère et transparente. Application pratique.

Le nouveau spray offre une protection fiable et élevée à large spectre. La vitamine E nourrissante hydrate et protège contre le vieillissement cutané dû aux UV, tandis que le panthénol apaise la peau irritée. Le spray transparent pénètre rapidement, résiste à l'eau et ne laisse aucun résidu collant sur la peau.

Louis Widmer Schweiz AG
8952 Schlieren
louis-widmer.com



Œufs: plus d'informations

- > Les races de poules les plus productives sont celles qui pondent des œufs blancs ou bruns. Une telle poule pond plus de 300 œufs par an. Les races de poules très anciennes pondent aussi des œufs de couleur différente, tels que des œufs bleus, jaunes et roses.
- > L'alimentation et la couleur du plumage n'ont aucune influence sur la couleur des œufs de poule; celle-ci est déterminée génétiquement.
- > Dans l'eau, les œufs frais coulent au fond et y restent, les œufs anciens se redressent, et les très vieux peuvent flotter vers le haut. La raison en est que la chambre à air de l'œuf s'agrandit avec le temps, car l'eau s'évapore à travers les quelque 10 000 pores de la coquille.
- > Les œufs doivent être conservés au réfrigérateur, car les salmonelles ne se multiplient guère en dessous de 6 °C. Les jaunes d'œufs coagulés ne présentent pas de risque de salmonellose.
- > En Suisse, la consommation moyenne par habitant est de 195 œufs par an.
- > Pendant la pandémie de coronavirus, la consommation d'œufs en Suisse a fortement augmenté. En 2022, elle a atteint un sommet de 1145 millions d'œufs (+7,7%). 519 millions d'œufs supplémentaires ont été importés, avec une tendance à la baisse.
- > Selon l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), 34 880 œufs sont consommés chaque seconde dans le monde, soit plus de 100 milliards par an.
- > Les œufs peuvent provoquer des allergies chez les nourrissons et les jeunes enfants sensibles.
- > La Journée mondiale de l'œuf a été créée en 1996 et aura lieu cette année le 11 octobre.
- > Les œufs de Pâques sont des particularités cachées dans les programmes informatiques et les médias. Tapez «do a barell roll» dans Google et voyez ce qui se passe.

duire une limite supérieure pour la consommation d'œufs. Mangés avec modération, les œufs peuvent compléter les menus et faire partie intégrante d'une alimentation équilibrée».

Le dimanche de Pâques tombe le 31 mars

L'œuf n'est pas seulement un symbole de vie, mais aussi de la résurrection du Christ, raison pour laquelle il a été intégré dans le mysticisme Pascal.

Le nom de Pâques (Eastern en anglais) ne remonte pas, comme on le pensait autrefois, à la déesse germanique du printemps Ostara, dont l'existence est mise en doute par les chercheurs. Mais peut-être à Austrō, la déesse germanique de l'aurore, ou à la direction du soleil levant: l'est. Dans la plupart des langues européennes, le pas-cha araméen ressemble à: Pâques, Pasqua, Pasua, etc. Selon la Bible, la résurrection du Christ a eu lieu au moment de la fête juive de Pessah. Cette date a été fixée lors du concile de Nicée en 325, au premier dimanche après la pleine lune de printemps. Pâques est donc une fête mobile.

Pendant la période de jeûne de 40 jours précédant Pâques – qui commence avec le mercredi des Cendres – il était autrefois interdit de consommer non seulement de la viande, mais aussi des œufs, considérés comme de la «viande liquide». C'est pourquoi, pour être mieux préservés, les œufs pondus à cette pé-

Sources/Informations:

- Centre fédéral allemand de nutrition, www.bzfe.de > Brochure «ŒUFS» > Ingrédients
- Œufs - Fiche d'information sur les aliments
- À la recherche des secrets de cuisine
- GalloSuisse
- Base de données suisse sur les valeurs nutritives

riode étaient non seulement conservés et enterrés, mais aussi cuits durs et marqués de couleur. On pouvait ainsi les distinguer des œufs frais lorsqu'on les offrait.

Des œufs de Pâques de toutes les couleurs

Si, au début, les œufs durs étaient marqués de rouge, ils ont rapidement été colorés, peints et décorés avec art. En outre, les jeux et les coutumes les plus divers se sont développés autour des œufs de Pâques.

Teindre les œufs: Les œufs de 14 jours sont idéaux pour la coloration. Brèves instructions: laver les œufs avec de l'eau vinaigrée avant de les colorer. Placer des feuilles de plantes sur les œufs et les fixer avec un morceau de collant en nylon. Les pelures d'oignon et de noix, ainsi que d'autres parties de plan-

«Chacun le sait, qui que ce soit, l'œuf est sain et fortifiant.»

Wilhelm Busch



tes comme le bois de campêche vendu en pharmacie, conviennent pour la coloration. Temps de cuisson: 10 minutes; ne pas refroidir les œufs après la cuisson. Pour finir, frotter les œufs avec un morceau de couenne de lard, du beurre ou de l'huile.

Comment différencier les œufs: Les œufs de jeunes poules ont une coquille plus épaisse que celle de poules plus âgées. La raison: les jeunes poules peuvent mieux ingérer le calcium contenu dans la nourriture de la coquille, et pondre des œufs plus petits. <

Le meilleur pour bébé



Pour en savoir plus, rendez-vous sur holle.ch/fr-ch/laik-de-cheure

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

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



Holle
biodynamique
depuis 1934

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



Le ventre de votre bambin vous remerciera



Enceinte, avec un poids sous contrôle

Certaines femmes enceintes ont déjà pris six kilos au troisième mois de grossesse, d'autres sont encore filiformes au sixième mois. Le nombre de kilos pris au cours de cette période est très variable d'une femme à l'autre. Mais une prise de poids rapide ou très importante n'est jamais bonne.

TEXTE: INGE BEHRENS

«Vous êtes enceinte!» Pour beaucoup de femmes, cette nouvelle ouvre la période la plus excitante de leur vie.

Le fait que les femmes prennent du poids pendant ces 38 semaines est tout à fait normal. Car le placenta et le liquide amniotique se forment, l'utérus et les glandes mammaires se développent et le corps produit plus de sang, retient plus d'eau dans les tissus et stocke davantage de graisses dans les cuisses et les fesses. Et bien sûr le bébé grandit dans le ventre de sa mère. Il pèse 3,5 kilos en moyenne à la naissance. «Quand on cumule le tout, on arrive à une prise de poids d'environ 12 kilos en fin de grossesse», précise la Dre Tina Bernardi, gynécologue. Un bon point de repère, même s'il n'existe pas de norme en la matière.

IMC (indice de masse corporelle)	Prise de poids totale / par semaine
18,5-24,9: poids normal	11,5 à 16 kilos / 400 g à partir de la 12 ^e semaine
< 18,5: insuffisance pondérale	12,5 à 18 kilos / 500 g à partir de la 12 ^e semaine
25-29,9: surpoids	7 à 11,5 kilos / 300 g à partir de la 12 ^e semaine
30-34,9: obésité stade I	5 à 9 kilos
35-39,9: obésité stade II	1 à 5 kilos

Source: «L'alimentation de la femme enceinte», Société Suisse de Nutrition (SSN).

La prise de poids optimale pendant la grossesse

Pour calculer votre indice de masse corporelle, divisez votre poids corporel par votre taille au carré. Une femme de 60 kilos pour 1,65 mètre a ainsi un IMC de: $60 : 2,72 (1,65 \times 1,65) = 22$. De poids normal, elle peut prendre entre 11,5 et 16 kilos.

Une prise de poids cadrée

Le nombre de kilos qu'une femme enceinte peut prendre jusqu'à la naissance de son enfant dépend surtout de son indice de masse corporelle (IMC). Il est déterminant pour calculer la prise de poids idéale. Ainsi, si une femme en surpoids devrait limiter sa prise de poids à sept à neuf kilos, une femme en insuffisance pondérale n'a aucun souci à se faire si elle pèse 18 kilos de plus sur la balance en fin de grossesse. Mais même si les différences de prise de poids peuvent être importantes, «les femmes enceintes ne doivent normalement prendre que peu de poids au cours du premier trimestre et doivent de préférence éviter toute prise de poids rapide et très importante», explique la gynécologue qui exerce en cabinet à Thalwil, au bord du lac de Zurich. Ce n'est qu'à partir de la 12^e semaine qu'elles peuvent s'autoriser à prendre entre 300 et 500 grammes par semaine.



Les besoins en énergie sont souvent surestimés

«Beaucoup de futures mères prennent déjà cinq kilos dans les huit premières semaines», nous apprend la Dre Bernardi. Beaucoup mangent pour atténuer les nausées, d'autres parce qu'elles pensent qu'elles ont besoin de beaucoup plus de calories. Mais, dans les trois premiers mois, les besoins en énergie augmentent à peine. Ce n'est qu'à partir du quatrième mois que la femme enceinte a besoin d'environ 250 calories supplémentaires. L'équivalent d'une tranche de pain complet avec un morceau de fromage ou d'une poignée de noix. Si vous pensez que ce sont surtout les femmes en surpoids qui ont tendance à manger plus que nécessaire, vous vous trompez. Silvia Honigmann, diététicienne et directrice du groupe spécialisé «Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit»

de l'Association suisse des diététicien-ne-s (ASDD) a souvent observé que même des femmes minces, qui faisaient auparavant très attention à leur poids et à leur comportement alimentaire, lâchent soudain la bride.

Le retour à un poids normal

Après l'accouchement, beaucoup de femmes conservent quelques kilos de plus qu'avant la grossesse pendant quelques mois. L'allaitement permet d'épuiser 2 à 3 kilos de réserves de graisses. Une alimentation naturelle et équilibrée garantit des apports suffisants en nutriments pour la mère et l'enfant. Elle est également suffisamment rassasiante et permet d'éviter les fringales. Ce type d'alimentation est aussi optimal pour tous ceux qui veulent perdre des kilos superflus.

Les conséquences d'une prise de poids importante

Quand une femme enceinte prend beaucoup de poids, son enfant a souvent aussi un poids trop élevé: «S'il pèse plus de 4,5 kilos à la naissance, les épaules de l'enfant peuvent rester bloquées lors du passage par les voies naturelles», prévient la gynécologue. En se nourrissant de manière réfléchie et en pratiquant une activité physique régulière pendant la grossesse, les femmes plus corpulentes réduisent en outre leur risque de faire du diabète gestationnel. Si cette forme spéciale de diabète n'est pas dépistée, l'enfant sera non seulement en surpoids à la naissance mais le restera aussi généralement toute sa vie. Et le risque qu'il développe lui-même un diabète ou même un syndrome métabolique à l'âge adulte est beaucoup plus élevé.

Manger deux fois plus sainement

«Mangez deux fois plus sainement et pas deux fois plus!», tel est le bon conseil que donne la professeure à de nombreuses futures mères. «Car si les besoins en énergie n'augmentent

pas beaucoup, les besoins en nutriments, eux, augmentent nettement, surtout ceux en fer, en iode, en vitamines du groupe B, en vitamine D et en acide folique.» Mieux vaut donc privilégier les produits aux céréales complètes aux produits raffinés ou à base de farine blanche, ainsi que les aliments riches en nutriments comme les légumineuses, les pommes de terre, les légumineuses, les fruits et les noix. Ils sont plus riches en vitamines et minéraux, mais aussi en fibres, et facilitent ainsi la digestion.

Bien proportionner ses repas

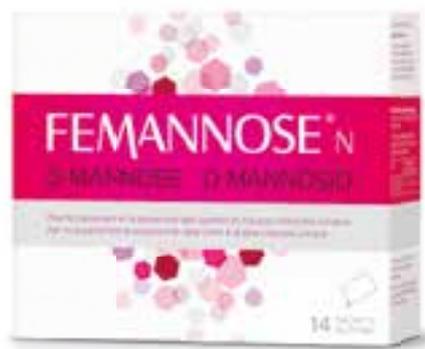
Une à deux portions de poisson de mer par semaine sont aussi bénéfiques. Les végétariennes peuvent consommer à la place de l'huile de lin, de colza et de noix. Tous ces aliments sont riches en acides gras oméga 3. Silvia Honigmann conseille en outre de répartir intelligemment les apports alimentaires sur cinq à six repas. Autrement dit, de réduire les quantités des trois repas principaux et de prévoir à côté deux ou trois collations. C'est aussi un bon plan contre les nausées. Les femmes qui ont des problèmes avec l'alimentation ou la gestion du poids pendant leur grossesse peuvent demander à leur gynécologue une ordonnance pour un suivi par un(e) diététicien(ne). Il ne peut être que bénéfique pour la mère comme pour l'enfant. <

Pendant la grossesse, les repas doivent être répartis entre plusieurs prises alimentaires plus réduites.

FEMANNOSE[®] N

FEMANNOSE[®] N

- Agit rapidement dans la vessie
- Très bonne tolérance
- Sans développement de résistance



Dispositif médical



Produit cosmétique

FEMAVIVA[®] GEL

Protège et nourrit la zone intime externe

Finie la cystite !

Pour le traitement et la prévention des cystites



Les micronutriments sous la loupe

Le médecin grec Hippocrate (vers 460–370 av. J.-C.) le savait déjà: «Que ta nourriture soit ton médicament». Aujourd’hui encore, une alimentation équilibrée est la base d’un mode de vie sain.

TEXTE: MONIKA LENZER

L’absorption de vitamines, de minéraux et d’oligo-éléments nous est indispensable pour que tous les processus métaboliques du corps fonctionnent bien. Mais saviez-vous que ce n’est qu’il y a une centaine d’années que la structure et la fonction des vitamines ont commencé à être étudiées? C’est ainsi que le biochimiste Elmer McCollum a découvert la vitamine A en 1913. Au cours des années suivantes, d’autres vitamines ont suivi, recevant les lettres de l’alphabet dans l’ordre de leur découverte. La structure de la vitamine D a finalement été élucidée vers 1935.

Vitamine du soleil

Mais pourquoi avons-nous besoin de vitamine D? Elle participe, avec le calcium, au métabolisme osseux. En outre, elle stimule notre système immunitaire et a un effet anti-dépresseur. Il est recommandé d’administrer 400 UI de vitamine D par jour aux bébés pendant leur première année de vie. Pour les enfants plus âgés et les adultes, il est même conseillé de doubler la dose.

Après la longue période hivernale, notre taux de vitamine D est souvent bas, car notre peau a besoin de suffisamment de soleil pour la produire. C’est surtout dans les pays nordiques que cela pose problème. Que l’on soit

grand ou petit, il est donc courant en Islande de boire une cuillère d'huile de foie de morue au petit-déjeuner. Un fabricant de premier plan propose également des bouteilles d'huile de foie de morue aromatisées au citron ou à la menthe.

Affaire intime

Les médias rapportent souvent que l'acide aminé L-arginine, riche en azote, est un stimulant naturel contre les problèmes d'érection. Mais est-ce la vérité? Il est vrai que la L-arginine a une influence sur le système vasculaire. C'est un précurseur du messenger oxyde nitrique, qui dilate les vaisseaux sanguins et favorise la circulation sanguine. Pour l'instant, il n'y a toutefois pas encore assez d'études pour déterminer si une prise accrue peut effectivement réduire l'hypertension artérielle et les troubles de l'érection.

L'acide folique est l'une des vitamines les plus importantes pendant la grossesse

Les femmes ont d'autres problèmes. Comparé aux hommes (10 mg/jour), les femmes (15 mg/jour) ont en effet un besoin en fer encore plus élevé. Cela s'explique par le fait que cet élément est nécessaire à la formation du sang. De fait, quand elles ont leurs règles, les femmes perdent automatiquement un peu de fer.

Le bonheur des bébés

Pendant la grossesse, les besoins en fer sont même doublés et s'élèvent à 30 mg par jour. Du reste, une des vitamines les plus importantes pendant la grossesse est



**La vitamine D₃
en tube de gouttes pratique
pour toute la famille.**



Le zinc et la vitamine C forment un duo éprouvé pour renforcer le système immunitaire.



l'acide folique. Il est aussi appelé vitamine B₉ et a été découvert pour la première fois en 1941 dans les feuilles d'épinards. Quelques semaines avant la conception, il est déjà recommandé de prendre au moins 400 µg d'acide folique par jour. Celui-ci joue un rôle essentiel dans la croissance cellulaire et est indispensable pour prévenir les malformations du tube neural chez le bébé (développement incomplet de la colonne vertébrale). Parmi d'autres substances vitales, l'iode mérite une attention particulière. Un apport insuffisant peut même causer des lésions cérébrales chez le nouveau-né. Les cas graves sont appelés crétinisme; ils étaient plus fréquents autrefois dans les régions alpines pauvres en iode.

Veggie & Co.

De nos jours, des régimes alimentaires spéciaux sont de plus en plus courants. L'alimentation végétarienne, en particulier, est très répandue, et le mode de vie végétalien gagne du terrain. Plus les habitudes s'éloignent d'une alimentation mixte moyenne, plus il faut veiller à ce que le corps reçoive tous les nutriments essentiels à la vie. Dans un régime sans viande, le fer, le zinc et l'iode font notamment partie des micronut-

riments critiques. Chez les végétaliens, cette liste s'allonge avec le calcium, les vitamines A, D, B₂ et B₁₂.

Une peau saine

Le zinc et la vitamine C forment un duo éprouvé pour renforcer le système immunitaire. Mais cette combinaison peut faire encore plus! En effet, elle stimule également la cicatrisation des plaies. Il est particulièrement recommandé d'en prendre pendant quelques semaines en cas de blessures importantes, de brûlures et après une opération. La raison en est que le zinc soutient la division cellulaire, qui fonctionne à plein régime pendant la cicatrisation des plaies. De plus, la vitamine C favorise la formation du collagène. Il convient également de mentionner l'influence positive sur les processus inflammatoires. Les personnes atteintes de dermatite atopique qui souffrent d'une poussée peuvent aussi en profiter.

Des nerfs en acier

Différentes vitamines B, en particulier la biotine (vitamine B₇), sont bonnes pour la peau. Au total, huit composés hydrosolubles font partie du complexe de vitamine B: la vitamine B₁, B₂, B₃,



Monika Lenzer

Après des études de pharmacie, elle poursuit une carrière dans cette voie. L'approbation des médicaments et l'assurance qualité ne lui sont pas non plus étrangères. Elle aime également écrire sur les herbes médicinales, la nutrition, le jardinage et bien plus encore.

B₅, B₆, B₇, B₉ et B₁₂. Ces vitamines ne sont pas numérotées de manière continue, car des vitamines B prises par erreur ont ensuite été retirées de ce groupe. Elles ont des fonctions très différentes – elles renforcent notamment nos nerfs dans les situations de stress de toutes sortes. C'est également le cas pour les patients atteints de zona, qui éprouvent des douleurs nerveuses. La prise régulière peut prévenir les maux de tête fréquents et les crises de migraine. Une combinaison avec du magnésium est également judicieuse à titre de soutien.

Désaltérant

Un apport supplémentaire de magnésium antispasmodique est bénéfique pour les sportifs – environ 300mg par jour sont préconisés pour les adultes. En général, on transpire beaucoup en faisant du sport ou dans un sauna, ce qui

entraîne, dans la sueur, la perte de nombreux minéraux. Outre le magnésium, il s'agit principalement de sels de sodium et de potassium. C'est pourquoi les boissons isotoniques pour sportifs contiennent différents électrolytes pour compenser ces pertes. Ou que diriez-vous d'une bière sans alcool? Une étude de l'Université Technique de Munich a examiné l'influence de la bière blanche sans alcool sur la santé des sportifs. Des effets positifs sur le système immunitaire et les inflammations ont été observés. Cependant, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour parvenir à des conclusions claires.

Que l'on fasse beaucoup ou peu de sport, un smoothie à base de fruits et de légumes frais est toujours un booster en nutriments revitalisant. <



Selon une étude, la bière sans alcool aurait un effet positif sur la santé des sportifs.

Photo: ExQuisine/stock.adobe.com

BioVigor[®]

Energie pour le corps et l'esprit.



Combinaison intelligente de vitamine B12 et de 4 acides aminés.

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 Scaiolo 49
CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

Conseils sur les allergies au pollen

En Suisse, une personne sur cinq est touchée par une allergie au pollen. Environ 70 % d'entre elles ont une intolérance aux pollens de graminées. Dans l'interview, Nadia Ramseier du Centre des Allergies aha! Suisse explique ce que les personnes atteintes du rhume des foins doivent savoir.

Entretien: Susanna Steimer Miller



Nadia Ramseier
Centre des Allergies aha! Suisse.
Foto: Luca Christen

Pourquoi certaines personnes sont-elles allergiques au pollen?

Nadia Ramseier: En principe, tout le monde risque de développer une allergie. Si les parents et/ou les frères et sœurs plus âgés sont concernés, le risque augmente.

À quel âge les allergies au pollen se manifestent-elles le plus souvent, et peuvent-elles disparaître soudainement?

La plupart des enfants développent une allergie au pollen dès la maternelle. Souvent, les personnes concernées connaissent déjà des intolérances alimentaires ou des maladies atopiques telles que la dermatite atopique dès leur plus jeune âge.

Une allergie au pollen peut survenir à tout moment de la vie. Certaines personnes en souffrent pour la première fois à l'âge de 70 ans. Pourquoi, nous ne le savons pas.

Une allergie peut s'intensifier ou s'atténuer au fil de la vie. En général,

elle ne disparaît pas soudainement. Les hormones peuvent avoir une incidence sur les symptômes. Par exemple, les femmes enceintes ont souvent des symptômes plus légers.

Comment se développe une allergie au pollen?

Notre système immunitaire nous protège chaque jour des germes tels que les virus, les bactéries et les champignons. Chez les personnes qui souffrent d'une allergie, le système immunitaire fait une erreur d'appréciation et juge les protéines contenues dans le pollen comme nocives. Lors d'un contact ultérieur avec cette protéine, certains messagers, notamment l'histamine, sont libérés, et les symptômes typiques de l'allergie apparaissent.

Quels sont les déclencheurs les plus fréquents d'une allergie au pollen?

95 % de ces allergies sont dues aux pollens de graminées, de bouleau,

de frêne, de noisetier, d'aulne et d'armoise.

Quels sont les symptômes d'une allergie au pollen?

Les crises d'éternuement sont typiques. Le nez coule ou est congestionné, ce qui rend la respiration difficile. Souvent, des démangeaisons apparaissent au niveau des yeux, du palais, du nez et des oreilles. Chez de nombreuses personnes atteintes, les yeux larmoient également.

Comment poser le diagnostic?

En premier lieu, il est utile d'observer attentivement quand les symptômes apparaissent et s'ils sont par exemple, plus forts à l'extérieur qu'à l'intérieur. Un test cutané permet de déterminer quelles espèces de pollen sont à l'origine de l'allergie. Pour ce faire, différentes solutions contenant du pollen sont déposées sur l'avant-bras et légèrement incisées dans la peau à l'aide d'une fine aiguille. Si une infime rougeur apparaît au bout d'environ 15 minutes, cela indique une allergie. En outre, on peut rechercher dans le sang des anticorps dirigés contre certains pollens allergènes.

Quels médicaments sont utiles?

Il existe deux groupes de substances actives. Les antihistaminiques sous forme de comprimés, de spray nasal ou de gouttes oculaires agissent sur la

libération d'histamine, tandis que la cortisone combat l'inflammation.

Il est important que les personnes concernées prennent des antihistaminiques tôt, idéalement avant l'apparition des premiers symptômes. Il convient également de consulter le calendrier pollinique et les prévisions météorologiques.

Quelles mesures comportementales peuvent soulager les symptômes?

Il existe de nombreuses mesures qui peuvent rendre la situation plus supportable. En cas de forte concentration de pollen, il est préférable de faire du sport à l'intérieur et de ne sortir dehors que brièvement. Des lunettes de soleil protègent les yeux des allergènes.

On fait sécher le linge à l'intérieur. Une courte aération par à-coups et l'utilisation de filtres à pollen réduisent la concentration de pollen dans l'appartement.

L'accumulation de pollen dans la chambre à coucher peut être réduite en se déshabillant dans la salle de bains et en se lavant les cheveux avant d'aller se coucher.

Les purificateurs d'air peuvent diminuer la concentration de pollen. Une douche nasale avec une solution saline libère les muqueuses du pollen et procure un soulagement.

Le changement climatique a-t-il une influence sur la saison pollinique?

Oui. Aujourd'hui, la saison pollinique dure plus longtemps. Le noisetier, le bouleau et le frêne fleurissent deux à trois semaines plus tôt qu'il y a 30 ans. Les graminées fleurissent environ dix jours plus tôt. Pour d'autres plantes, le réchauffement climatique entraîne

Le pollen de graminées est l'un des déclencheurs les plus courants d'allergies au pollen.



une floraison plus longue en automne.

Lors d'hivers doux, le noisetier peut déjà fleurir en janvier. En effet, il suffit de cinq jours de soleil et de températures supérieures à 5 degrés Celsius pour déclencher la dispersion du pollen.

En raison de la plus forte concentration de polluants comme le CO₂ dans l'air, les pollens agissent de manière plus agressive.

Pourquoi est-il judicieux de traiter une allergie au pollen?

Les allergies doivent toujours être traitées. Un rhume des foins peut se transformer en asthme allergique. Il peut donc y avoir un changement d'étage, c'est-à-dire que les symptômes peuvent se déplacer des voies respiratoires supérieures vers les poumons. Les personnes souffrant d'allergie doivent prendre des médicaments pour prévenir l'asthme. Il faut éviter les inflammations chroniques des voies respiratoires.

Pour traiter les causes d'une allergie, il est possible de procéder à une désensibilisation. En quoi consiste-t-elle exactement?

Lors de la désensibilisation, appelée également immunothérapie spécifique

aux allergènes ou, dans un langage courant, vaccination contre les allergies, le corps s'habitue progressivement à la substance responsable de l'allergie. On commence donc par de petites quantités et on augmente progressivement la dose de la substance jusqu'à ce que le corps n'identifie plus l'allergène comme nocif et le tolère. Selon le type de pollen, il existe des traitements de désensibilisation sous forme de comprimés ou d'injections. En ce qui concerne les comprimés, il est absolument essentiel de les prendre tous les jours. Idéalement, la désensibilisation commence à l'automne. Elle peut démarrer juste avant la saison pollinique et se prolonger sur quelques mois ou toute l'année. Les deux thérapies durent généralement de trois à cinq ans.

Quand conseillez-vous désensibilisation?

Lorsque les médicaments et les mesures comportementales n'apportent pas d'amélioration suffisante des symptômes, il est conseillé de consulter un médecin. Les frais sont pris en charge par l'assurance de base. Une désensibilisation permet d'atténuer les symptômes de 75 à 80 %. <

Tu as le rhume des foins?



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

zeller



Le calvaire des réactions croisées

Comme si un rhume des foins dû au pollen du bouleau ne suffisait pas. Chez 70 % des personnes concernées, le système immunitaire réagit encore à certains aliments.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Notre système immunitaire est un mécanisme de défense très complexe qui peut être divisé en deux parties:

Le système immunitaire inné

En font partie les cellules dendritiques, qui sont souvent les premières à reconnaître les agents pathogènes, à les «décomposer», à présenter les fragments aux cellules T (lymphocytes T) et à les activer. Les lymphocytes T sont des globules blancs qui ont mûri dans le thymus, derrière le sternum. Les lymphocytes T activés peuvent devenir des cellules tueuses et éliminer les agents pathogènes.

Les réactions du système immunitaire inné ne sont pas spécifiques.

Le système immunitaire acquis

Les lymphocytes T peuvent activer un autre type de globules blancs: les cellules B (lymphocytes B). Celles-ci enregistrent d'une part des informations sur l'agent pathogène et deviennent des cellules mémoire. D'autre part, elles se transforment en plasmocytes, qui produisent des anticorps (immunoglobulines). Ces derniers se fixent à l'antigène et le bloquent.

Si le corps entre à nouveau en contact avec l'antigène, les cellules mémoire réagissent immédiatement et produisent des anticorps. Les envahisseurs peuvent ainsi être rapidement neutralisés.

Les réactions du système immunitaire acquis sont spécifiques et ciblent des antigènes particuliers.

Environ 70 % des personnes allergiques au pollen de bouleau réagissent également à des aliments tels que les fruits à noyau et à pépins.

Après avoir inhalé les allergènes (protéines de pollen) d'une plante, le système immunitaire est sensibilisé – rendu réceptif. Après deux à douze jours, la sensibilisation est terminée. Lors du contact suivant avec des structures identiques ou similaires dans des protéines qui ne proviennent pas du pollen, une réaction excessive – une allergie (du grec: réaction étrangère) – peut se produire. Très souvent, ces allergènes proviennent de plantes apparentées ou d'aliments.

Allergies alimentaires

Selon aha!, les symptômes de ces allergies alimentaires spécifiques se limitent généralement à la bouche et aux lèvres après la consommation d'aliments crus. On observe des picotements dans le palais, des brûlures et des démangeaisons et des gonflements dans la bouche et sur les lèvres qui ne durent pas longtemps. Les réactions graves, telles qu'un choc anaphylactique allergique, sont rares.

Pour les personnes concernées par une allergie alimentaire, l'information suivante de DocCheck, la plus grande communauté de professionnels de la santé en Europe, pourrait être intéressante: «Comme les allergies croisées sont souvent déclenchées par des aliments, on suppose à tort dans de nombreux cas qu'il s'agit d'une intolérance alimentaire, bien qu'en réalité la cause de l'allergie est le pollen de bouleau.»

Réactions croisées (allergies croisées)

Environ 20 à 70% des personnes souffrant de rhume des foins (rhinite allergique) réagissent également au pollen de plantes apparentées ainsi qu'aux aliments contenant des allergènes similaires à ceux responsables du rhume des foins. Selon le Centre suisse d'allergie (aha!), les réactions croisées connues sont les suivantes. <

Allergie aux (Sélection)	Réaction croisée avec (Sélection)
Pollen de bouleau, d'aulne, de noisetier (Janvier-avril)	Fruits à noyau et à pépins (pommes, poires, prunes, abricots, cerises, nectarines, etc.), noisettes, noix, amandes, carottes, céleri, kiwi, soja, haricots mungo, cacahuètes
Pollen d'armoise (Artemisia) (Juillet-août)	Épices, céleri, carottes, fenouil, camomille, poivre, moutarde, aneth, persil, coriandre, cumin, anis, graines de tournesol, litchi, mangue, raisin, pêche, noix de cajou
Chanvre (toute l'année)	Fruits et légumes
Acaris (toute l'année)	Crevettes, homards, langoustes, crabes, escargots, insectes (en tant qu'aliment)
Latex	Avocat, banane, châtaigne (vermicelles, marrons), kiwi
Plumes d'oiseaux	Œuf de poule (jaune)
Chat	Viande de porc

Fexo-Mepha® Allergie
en cas de rhume des foins
retrouver rapidement
la forme au quotidien*



*Début d'action en 1 heure

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez consulter la notice d'emballage. Mepha Pharma SA



Profiter des premiers beaux jours sans frustration – De bons conseils pour le printemps

À l'arrivée du printemps, toute la nature semble renaître, les réactions allergiques aussi. En Suisse, environ une personne sur cinq souffre de symptômes allergiques. Afin d'aider au mieux les personnes concernées, les pharmacies offrent des conseils complets et des mesures préventives – et beaucoup d'entre elles proposent également un AllergoTest.

**TEXTE: MANUELA KERN,
UNION COMMERCIALE DU SECTEUR DE LA SANTÉ GFH**

Environ 20 pour cent de la population développe des réactions allergiques au début du printemps. Ce sont surtout les pollens de graminées et d'arbres qui provoquent yeux rouges, nez qui coule, éruptions cutanées et difficultés respiratoires. Mais que ces symptômes soient causés par des pollens, des poils d'animaux, des moisissures, du latex, des aliments ou encore des piqûres d'insectes, la pharmacie reste le premier endroit où trouver un interlocuteur pour toutes les questions d'allergies.

Comment apparaît l'allergie?

Les allergies se déclenchent lorsque le système immunitaire réagit trop fortement à des substances étrangères, en réalité inoffensives, généralement des protéines: pollens, poils d'animaux, acariens, aliments ou médicaments. Le contact avec ces allergènes déclenche des réactions immunitaires disproportionnées qui causent différents symptômes au niveau des yeux, du nez, des voies respiratoires, de l'appareil digestif ou de la peau. Bien que les allergies entraînent rarement des réactions mettant la vie des personnes en danger, elles affectent considérablement leur bien-être et peuvent réduire leur qualité de vie.



Un test pour lever les doutes

Voici quelques-uns des allergènes les plus fréquents:

- > pollens,
- > poils d'animaux,
- > acariens,
- > moisissures,
- > certains aliments (cacahuètes et noix, blé, soja, poisson, crustacés, œufs, lait, etc.),
- > venins d'insectes,
- > médicaments comme la pénicilline ou antibiotiques à base de pénicilline,
- > matériaux comme le latex ou d'autres substances (allergie de contact).

Il est important d'identifier l'allergène responsable et d'éviter autant que possible son contact.

AllergoTest: la certitude en 20 à 30 minutes

Les pharmacies jouent un rôle central pour vous conseiller et tester les allergies. Les personnes concernées peuvent s'y rendre afin de s'informer en détail et passer un AllergoTest pour les dix allergènes respiratoires les plus fréquents, dont: les pollens (armoise, bouleau, frêne, pariétaire, fléole des prés), la poussière domestique, les poils d'animaux, les moisissures, les blattes.

Pour cela, rien de plus simple: prenez rendez-vous dans votre pharmacie proposant l'Allergo-Test. Un-e professionnel-le formé-e fera le point avec vous sur vos antécédents médicaux au moyen d'un questionnaire. Vous pouvez passer ce test même en l'absence de symptômes aigus. À l'aide d'une pipette, on vous prélève un peu de sang, que l'on applique ensuite sur la cassette de test, et le résultat est visible au bout de seulement 15 à 20 minutes.

Le ou la professionnel-le discute du résultat avec vous, vous informe sur les différentes formes d'allergie et vous donne des conseils concrets pour soulager vos symptômes. Le traitement optimal d'une allergie dépend de vous, de vos antécédents médicaux et de la sévérité de vos symptômes.

Pour réaliser un AllergoTest près de chez vous, rendez-vous sur <https://www.voiedeguerison.ch/fr/localisateur-de-pharmacie/>

Premier interlocuteur pour les questions d'allergie: faites-vous tester et conseiller dans votre pharmacie.

Allergique ? Demandez conseil maintenant pour ne pas louper le printemps !

Conseil et traitement pour les allergies.



Concours
Gagnez dès maintenant un vélo électrique d'une valeur de CHF 5000.-!
voiedeguerison.ch

Votre pharmacie.
Un aller simple vers la guérison.



Ça démange ? Ça pique ? Vite un AllergoTest !

Faites-vous tester tout de suite, c'est simple et vite fait.



Concours
Gagnez dès maintenant un vélo électrique d'une valeur de CHF 5000.-!
voiedeguerison.ch

Votre pharmacie.
Un aller simple vers la guérison.



Le mode de vie moderne favorise les allergies

Le risque de développer une allergie varie selon le patrimoine génétique de chacun. Il y a encore 100 ans, le rhume des foins était rare. Aujourd'hui, de plus en plus de personnes en sont atteintes et les chiffres de l'asthme et de la dermatite atopique sont en hausse. Les scientifiques estiment que le mode de vie moderne, avec son alimentation exotique et ses normes d'hygiène plus strictes, contribue à cette évolution. Le changement climatique fait en outre apparaître de nouvelles plantes et donc de nouveaux pollens. La probabilité de développer une allergie augmente aussi lorsqu'il y a des antécédents familiaux d'asthme ou d'allergie. Par ailleurs, les allergies sont plus fréquentes chez les enfants. Pour faire face à ce défi croissant, un bilan complet et des conseils avisés s'avèrent indispensables.

Le rhume des foins doit être traité

Le traitement dépend de la cause de l'allergie, de la personne concernée, de ses antécédents médicaux et de la sévérité de ses symptômes. La plupart du temps, l'allergie est traitée par des antihistaminiques sous forme de gouttes, de comprimés ou de sprays, de préparations contenant de la cortisone ou associant antihistaminiques et cortisone, mais aussi d'antiallergiques à base de plantes. L'entreprise suisse Similasan produit des médicaments homéopathiques sous forme de collyre, de granulés, de comprimés et de sprays nasaux pour soulager les symptômes. <



Participez et gagnez un vélo électrique.



Tentez de gagner un vélo électrique!

En mars 2024, les pharmacies suisses mettront l'accent sur le thème «Tester et traiter les allergies». Participez et tentez de gagner un vélo électrique d'une valeur de CHF 5000.-. **Date limite de participation: 31 mars 2024.** Pour plus d'informations: www.voiedeguerison.ch.

Votre santé nous tient à cœur – apprenez-en plus sur le thème «Tester et traiter les allergies» sur www.voiedeguerison.ch.

Photo: AdobeStock

Rhume des foins?

ProSens® Spray nasal protect & relief

Libère sans effet d'accoutumance!

avec Sorbitol



- Décongestionnant
- Hydratant
- Convient pour une utilisation à long terme
- Convient aussi bien aux femmes enceintes et qui allaitent qu'aux enfants à partir de 1 an

Bon de 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 **31.03.2024**, 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).

www.prosens.ch

Follow us on: [prosens.gebro](https://www.facebook.com/prosens.gebro)

Gebro Pharma



Préserver ses neurones

Les mots croisés et la belote permettent d'entraîner la mémoire. Mais pour rester mentalement en forme à long terme, il faut des stimulations plus variées.

TEXTE: ANDREA SÖLDI

Comment s'appelle déjà la femme qui habite à trois maisons d'ici et qui m'a si gentiment salué récemment? Où ai-je posé les clés en rentrant chez moi? Et comment ai-je pu oublier l'anniversaire de mon frère? Notre mémoire ne fonctionne pas toujours aussi bien que nous le souhaiterions. Dans de telles situations, certaines personnes commencent à douter de leurs capacités mentales et craignent même de développer une démence à partir d'un certain âge. Si vous constatez que vous oubliez régulièrement des choses, il est en effet judicieux de se faire examiner à temps dans une clinique de la mémoire ou par votre médecin. Surtout si d'autres personnes commencent à vous le faire remarquer.

Cependant, les petits troubles de la mémoire ne signifient pas toujours le pire. Outre la maladie d'Alzheimer et la démence vasculaire, il existe diverses autres causes qui peuvent entraîner des oublis, même jeune. Souvent, nous sommes sim-

plement distraits et peu concentrés. Il y a d'autres raisons aussi, comme le stress, le manque de sommeil, le TDAH ou des maladies mentales tels que la dépression. Parfois, des carences sont également responsables. Les trous de mémoire sont aussi fréquents pendant les périodes de grandes turbulences hormonales, l'adolescence, la puberté, la grossesse et l'allaitement.

La mémoire a plusieurs dimensions

La mémoire désigne la capacité de stocker des informations et à les restituer ultérieurement, qu'il s'agisse d'expériences vécues par hasard ou de connaissances apprises de manière ciblée. Sans mémoire, nous serions complètement désorientés. Pour gérer notre vie, nous dépendons de différentes dimensions de la mémoire. Les processus et les interactions sont complexes et n'ont pas encore été totalement étudiés scientifiquement. Cependant, de manière très simplifiée, la mémoire peut être divisée en plusieurs domaines:



Une vie quotidienne variée et des contacts sociaux peuvent vous aider à rester en bonne forme mentale.

- > Mémoire sensorielle: elle enregistre de manière ultracourte les impressions sensorielles, par exemple un mot entendu par hasard, une chatouille ou une odeur.
- > Mémoire à court terme ou mémoire de travail: celle-ci ne peut stocker qu'une quantité très limitée d'informations pendant au maximum une minute. Nous l'utilisons, par exemple, pour lire un code PIN sur un téléphone portable et le saisir lors d'une connexion à un programme. Nous ne gardons la séquence de chiffres que quelques secondes en tête, et l'oublions aussitôt après.
- > Mémoire à long terme: c'est là que sont conservées les informations importantes, par exemple les connaissances que nous avons volontairement acquises, certaines pour quelques semaines seulement, d'autres pour toute une vie. La mémoire à long terme comprend également ce que l'on appelle la mémoire procédurale, qui est responsable des processus d'action automatisés. Elle nous permet d'exécuter des compétences apprises, comme faire du vélo, nager ou skier, sans y réfléchir.

Apprendre sans cesse de nouvelles choses

Le bon fonctionnement de notre «niveau supérieur» dépend en partie de nous. Nous pouvons maintenir nos cellules grises en forme grâce à diverses activités.

«Le cerveau a besoin d'être stimulé en permanence», explique la neuropsychologue Barbara Studer. Des activités telles que les mots croisés et les sudokus, ou encore jouer à la belote, sont certes acceptables, mais ne suffisent pas pour maintenir une bonne santé mentale à long terme. «En faisant cela, vous entraînez toujours une seule compétence spécifique», commente la directrice de la société Hirncoach et chargée de cours à l'Université de Berne. Il est nettement plus efficace d'apprendre régulièrement quelque chose de tout à fait nouveau, comme un instrument ou une langue. La danse et les échecs font également partie des mécanismes de protection les plus puissants contre l'oubli.

Il est également utile de sortir régulièrement et consciemment des structures de pensée habituelles. Par exemple, en comptant à rebours à partir de 100 de trois en trois ou en réfléchissant aux noms de ses connaissances à l'envers. Une bonne performance cérébrale peut, en outre, être soutenue par beaucoup d'exercice, d'air frais et de lumière du jour. Cela augmente la concentration des neurotransmetteurs dopamine et sérotonine et favorise une meilleure absorption d'oxygène et une meilleure irrigation des cellules dans le cerveau. C'est important car ce dernier a besoin de beaucoup d'oxygène.



Andrea Söldi
est journaliste indépendante spécialisée dans le domaine de la santé. Elle est originaire de Winterthur a travaillé comme infirmière en psychiatrie, puis a étudié le journalisme à la ZHAW. et la communication organisationnelle.

Rester actif après la retraite

Il est aussi possible d'améliorer sa mémoire en adoptant un style de vie actif et en organisant son quotidien de manière variée. Ainsi, les maladies démentielles peuvent être réduites jusqu'à 40% ou retardées de 10 ans. Lorsque l'on est encore actif, les défis et les changements se présentent souvent d'eux-mêmes. Après la retraite, en revanche, beaucoup doivent redoubler d'efforts. Les cours et le bénévolat, qui permettent d'être en contact avec d'autres personnes, sont utiles. Car l'intégration sociale est essentielle pour le psychisme et le cerveau, précise Barbara Studer. «Les plus grands ennemis de la santé cérébrale sont la monotonie, l'inactivité et l'isolement.» <

Bien manger

Une alimentation variée peut également soutenir le cerveau. Les acides gras polyinsaturés, en particulier les oméga-3, sont importants. On les trouve dans l'huile de lin, de colza, de soja et d'algues, ainsi que dans les noix, les légumes à feuilles vert foncé et les poissons gras. En outre, il faut toujours boire beaucoup. En médecine asiatique, le ginseng est considéré depuis des millénaires comme un stimulant et un «améliorateur» de la mémoire. Cependant, de nouvelles études montrent qu'une autre racine, le curcuma, ne servirait pas seulement à améliorer les performances cérébrales, mais aussi l'humeur. L'épice est disponible fraîche ou séchée et accompagne divers plats, mais elle est aussi délicieuse sous forme de boisson, comme le curcuma latte. Des compléments alimentaires contenant des vitamines du groupe B et de la vitamine C peuvent également s'avérer utiles.

Vous avez la mémoire qui flanche?



Extrait de
Ginkgo

Tebofortin

Lors de pertes de mémoire et de diminution de la concentration.

Disponible dans votre pharmacie.

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

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**
From Nature. For Health.

Testez vos connaissances!

De nombreuses personnes souffrent de maux de dos, qu'ils soient chroniques ou aigus. Comment peut-on les prévenir et les traiter? Participez à ce quizz et apprenez-en plus sur ce sujet de santé important. **CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE**

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

Quels sont les fonctions de la colonne vertébrale?

1. Elle permet la mobilité de notre corps.
2. Elle permet une démarche élastique.
3. Elle soutient le haut du corps.

La colonne vertébrale est l'axe de mouvement de notre corps. Elle sert de support, mais doit en même temps assurer la mobilité. Loin d'être rigide, elle est très flexible. La courbure spéciale de la colonne vertébrale contribue à une démarche élastique en amortissant les chocs et en empêchant une transmission directe des impulsions des jambes à notre cerveau sensible. La stabilité est assurée par des ligaments et des muscles de différentes longueurs qui relient et tendent les vertèbres entre elles, mais aussi avec d'autres parties du squelette. Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.



Les problèmes de disque peuvent être extrêmement douloureux.

Que peut-on dire des disques intervertébraux?

1. Ils forment une liaison entre les muscles et les os.
2. Ils se trouvent dans la colonne vertébrale entre les vertèbres.
3. Ils sont composés d'os particulièrement résistants.

La colonne vertébrale s'étend du crâne au coccyx et se compose d'une longue chaîne de vertèbres osseuses individuelles. Celles-ci sont amorties par des disques intervertébraux. Ces disques doivent résister chaque jour à une énorme pression. Parfois, celle-ci est si forte qu'un disque intervertébral est endommagé et saillit, par exemple entre les vertèbres. Ce faisant, il peut ainsi exercer une pression sur les tissus nerveux environnants et provoquer des douleurs extrêmement intenses. Cela s'appelle une hernie discale. La réponse 2 est correcte.

Comment traite-t-on une hernie discale?

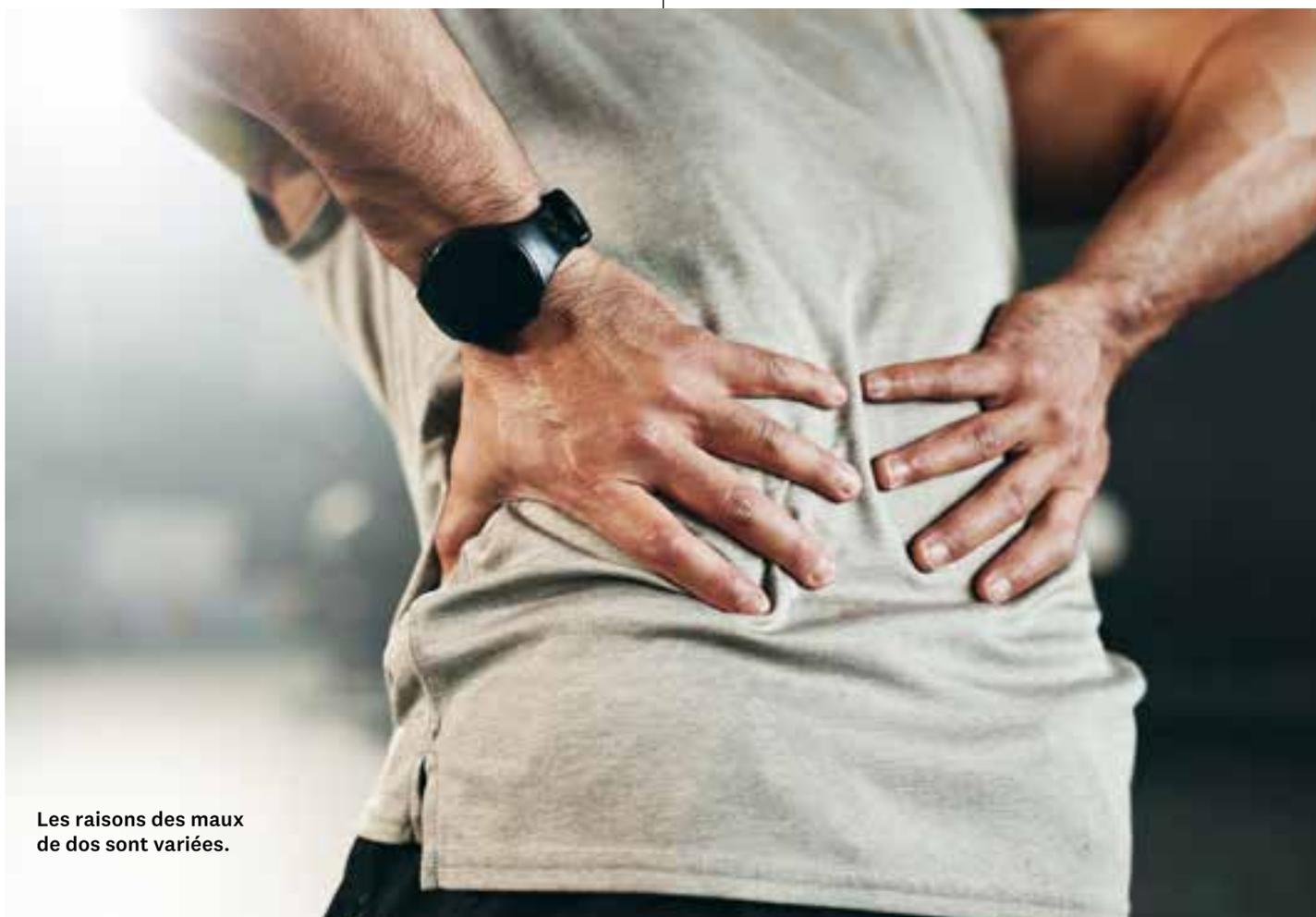
1. Le disque intervertébral est enlevé chirurgicalement.
2. Avec de puissants analgésiques.
3. Par la physiothérapie.

Seuls dix pour cent environ des hernies discales diagnostiquées nécessitent une intervention chirurgicale. La plupart du temps, il est possible d'aider sans recourir à une opération. Le médecin peut prescrire des analgésiques très efficaces ainsi que des médicaments anti-inflammatoires et myorelaxants. Une infiltration de cortisone directement dans le tissu affecté a une action anti-inflammatoire puissante et ses effets se font souvent sentir sur le long terme. La physiothérapie renforce la musculature du dos, stabilise et soulage la colonne vertébrale. Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Quelles sont d'autres causes fréquentes de mal de dos?

1. Le fait de soulever (de façon inappropriée) des charges lourdes.
2. Les activités qui nécessitent d'être souvent assis ou debout.
3. Une alimentation trop riche en viande.

Les disques intervertébraux, mais aussi les vertèbres et les muscles peuvent être à l'origine de douleurs dorsales. La zone problématique numéro un est certainement le «bas du dos», c'est-à-dire la transition entre la colonne vertébrale mobile et la région rigide du sacrum. Environ 70 % des mouvements de flexion et d'extension ont lieu à cet endroit, ce qui entraîne une charge et une usure importantes. On observe souvent des tensions musculaires douloureuses, qui, à leur tour, entraînent une mauvaise sollicitation de la colonne vertébrale. Les réponses 1 et 2 sont correctes.



Les raisons des maux de dos sont variées.

Comment peut-on prévenir le mal de dos?

1. En prenant régulièrement certains analgésiques.
2. En immobilisant la partie douloureuse du dos.
3. En faisant de l'exercice et en se relaxant.

Une musculature dorsale forte soulage la colonne vertébrale. Les personnes sujettes aux problèmes de dos, devraient renforcer régulièrement leur dos. D'une part, différents sports comme la natation, le vélo, la gymnastique, le ski de fond, la gymnastique du dos ou la musculation s'y prêtent. D'autre part, il est possible d'incorporer régulièrement de courtes séances d'entraînement dans la vie quotidienne: le corps ne devrait jamais rester trop longtemps dans une même position. Les muscles doivent être régulièrement sollicités et détendus. La réponse 3 est correcte.

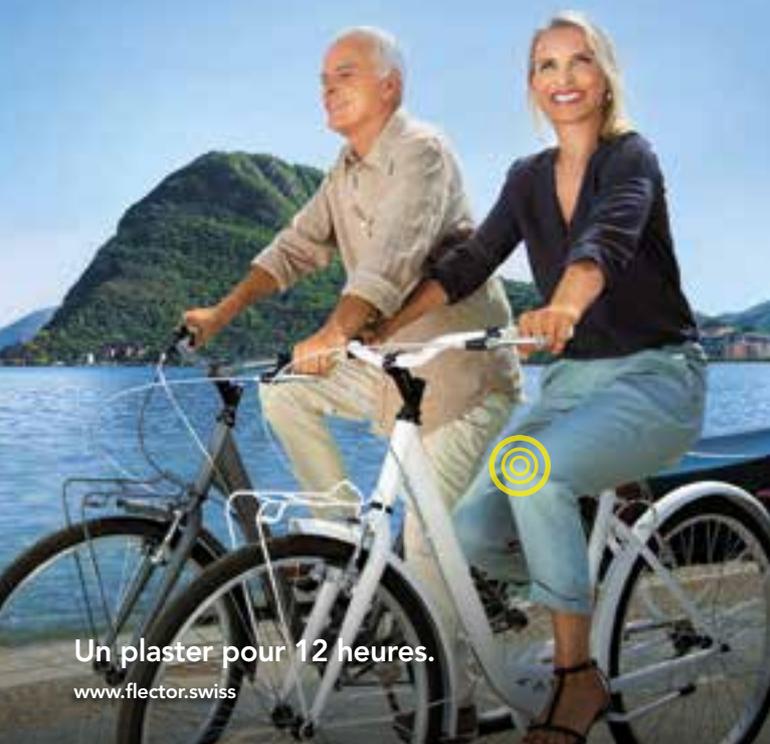
Quand faut-il consulter un médecin?

1. En cas de fortes douleurs dorsales inexpliquées.
2. En cas d'engourdissement et de paralysie.
3. Idéalement, dès l'apparition d'un mal de dos.

Toute personne souffrant de douleurs dorsales intenses, persistantes ou récurrentes, devrait faire examiner la cause de ses maux, en particulier si elle présente des signes de paralysie, de troubles sensoriels, une faiblesse musculaire ou un engourdissement. Il convient également d'agir en cas de fortes limitations des mouvements, par exemple si vous ne pouvez pas vous pencher. Une visite chez le médecin s'impose également en cas de douleurs dorsales accompagnées de fièvre ou d'autres symptômes. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Flector EP Tissugel®

Appliquer au lieu de masser.



Un plaster pour 12 heures.

www.flector.swiss



Lors d'arthrose symptomatique du genou.

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

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



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

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

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



Caring Innovation

Le zona, cette maladie tant redoutée

Les personnes ayant déjà eu la varicelle ont 30 % de chances de contracter un zona par la suite. La vaccination peut réduire considérablement la charge de la maladie dans tous les groupes d'âge.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Même si vous ne vous souvenez pas, il est très probable que vous ayez eu la varicelle pendant votre enfance. «Pratiquement toute la population adulte (98 %) a des anticorps contre le virus, elle a donc déjà connu la maladie dans l'enfance», indique l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Le virus en question s'appelle le virus varicelle-zona.

La varicelle est très contagieuse et se propage principalement par des infections par gouttelettes, mais aussi par contact cutané (infection par contact). Chez les enfants de moins de 10 ans, la maladie est généralement désagréable mais bénigne. Elle se caractérise par des vésicules qui démangent surtout sur le tronc et le visage. Chez les adultes, les femmes enceintes, les personnes immunodéprimées et les personnes âgées, la maladie peut entraîner des formes graves et même être mortelle.

Virus dormant

Avoir contracté la varicelle, entraîne une immunité à vie, mais uniquement contre la varicelle. En effet, le virus de la varicelle-zona reste latent dans les ganglions nerveux du corps et peut y rester «endormi» pendant des décennies, car notre système immunitaire le garde sous contrôle. Cependant, si nos défenses immunitaires sont affaiblies, par exemple en raison du stress ou du vieillissement, les virus peuvent se réactiver. Ils peuvent alors déclencher une deuxième maladie: le zona. On l'appelle aussi herpès zoster ou zona. Les virus réactivés migrent depuis les ganglions nerveux, généralement au nombre de un à trois, le long des nerfs vers les zones cutanées qu'ils desservent, appelées dermatomes. Après des symptômes non spécifiques tels que de la fatigue et des maux de tête, des douleurs intenses et persistantes ainsi que des démangeaisons, des brûlures, des fourmillements et des picotements peuvent survenir dans les dermatomes concernés. Plus tard, les vésicules typiques se forment sur la peau rouge. Ces lésions



Chaque année, en Suisse, environ 30 000 personnes contractent le zona, jusqu'à 3000 doivent être hospitalisées.»

contiennent de nombreux virus dans leur liquide transparent. Lorsque les vésicules éclatent, les agents pathogènes peuvent se propager par contact cutané. Après quelques jours, les vésicules se dessèchent.

L'éruption cutanée inflammatoire est généralement linéaire et se limite à un côté du corps. Le nom de «zona» vient du fait que les éruptions cutanées sur le haut du corps ont généralement la forme d'une ceinture. En cas de suspicion, il est conseillé de consulter un médecin.

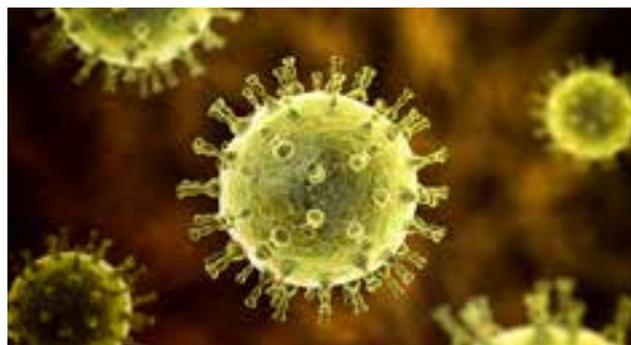
Selon l'OFSP, des complications surviennent dans environ 30 pour cent de tous les cas de zona. «Dans 10 à 20% des cas, un œil est touché par l'éruption (risque de cécité).»

Traitement du zona

«Le traitement de la varicelle ou du zona se limite dans la plupart des cas à atténuer les symptômes», écrit l'OFSP. Il s'agit en premier lieu de soulager la douleur des personnes malades. Selon le stade de la maladie, l'éruption cutanée est traitée de manière asséchante ou antiseptique. Dans certains cas, on utilise des médicaments qui inhibent la multiplication des virus. Ils raccourcissent le processus de guérison et peuvent prévenir une évolution compliquée de la maladie. Même après la cicatrisation des zones cutanées touchées, certaines personnes ressentent des douleurs de différents types qui les gênent beaucoup.

Prévention par la vaccination

Afin de réduire le risque de contracter la varicelle et de développer ultérieurement le zona, l'OFSP recommande de vacciner les nourrissons. Dans la mesure du possible, la vaccination contre la varicelle devrait être combinée avec celle contre la rougeole, les oreillons et la rubéole: grâce au vaccin MMRV. «La vaccination avec deux doses protège à plus de 90% contre la varicelle et à plus de 95% contre les formes graves et les complications. La plupart des personnes vaccinées n'attrapent donc plus la varicelle, les autres peuvent développer une forme légère de la maladie.» Les coûts de la vacci-



Les virus varicelle-zona réactivés peuvent provoquer le zona.

nation de base pour les nourrissons et les jeunes enfants sont pris en charge par l'assurance maladie obligatoire.

«Une vaccination de rattrapage est recommandée pour tous les enfants, adolescents et adultes âgés de 13 mois à 39 ans (c'est-à-dire jusqu'à leur 40^e anniversaire) qui n'ont pas encore eu la varicelle et qui n'ont pas encore reçu deux doses de vaccin contre cette pathologie.»

À partir de 2022, la vaccination contre le zona est recommandée en Suisse pour les personnes en bonne santé âgées de 65 ans et plus ainsi que pour les patients immunodéficients âgés de 50 ans et plus, et les patients présentant une immunodéficiência sévère à partir de 18 ans et plus. <

JÜRGEN LENDEMANN est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

30 000 cas de zona par an

- > En Suisse, environ 80 000 enfants et plus de 3000 personnes de 16 ans et plus, contractent chaque année la varicelle, et environ 30 000 le zona.
- > Plus de 20 000 consultations par an sont liées au zona.
- > Chaque année, entre 2000 et 3000 personnes, principalement des adultes plus âgés, sont hospitalisées pour un zona.
- > Environ un tiers des personnes ayant eu la varicelle développent un zona au cours de leur vie. Les personnes âgées, généralement de plus de 60 ans, sont plus souvent touchées que les jeunes, les femmes plus souvent que les hommes.
- > Si le système immunitaire est affaibli, une personne peut contracter le zona plusieurs fois.
- > Une vaccination aussi précoce que possible chez le nourrisson (ou une vaccination de rattrapage pour ceux qui ne sont pas encore immunisés) protège non seulement contre la varicelle, mais réduit aussi considérablement le risque de zona plus tard dans la vie.

Sources/Informations

- OFSP, pharmawiki.ch, netdokter.ch

Le zona, une maladie sous-estimée: quand les douleurs affectent le quotidien

Pendant la saison froide, notre corps est soumis à rude épreuve et est menacé par l'arrivée de nouvelles vagues potentielles de grippe, voire de coronavirus. Or, le zona, dont les conséquences à long terme peuvent être douloureuses et pénibles, est «de saison» toute l'année.

Parlez du
zona à vos
professionnels
de santé.

Toute personne ayant eu la varicelle est porteuse du virus responsable du zona. C'est le cas de plus de 99% des plus de 40 ans en Suisse. Avec l'âge, le système immunitaire s'affaiblit et l'organisme devient plus vulnérable face aux maladies infectieuses, ce qui explique qu'une personne sur trois contracte un zona au cours de sa vie.

est caractérisé par une éruption cutanée très douloureuse et prurigineuse, sous forme de vésicules.

Le zona peut-il affecter la qualité de vie?

Un zona ne guérit pas toujours sans problème. Jusqu'à 30% des personnes touchées souffrent de complications, telles que des dou-

leurs chroniques et, dans de rares cas, une perte de la vision. Par conséquent, les complications du zona peuvent nettement détériorer la qualité de vie.

Existe-t-il un traitement ou un moyen de se protéger contre le zona?

Dès les premiers signes d'un zona, il est impératif de consulter un professionnel ou une professionnelle de santé dans les 72 heures. Même si les possibilités de traitement sont limitées, prendre des antiviraux et autres médicaments à temps peut atténuer certains symptômes. La prévention diminue le risque de développer un zona. Mieux vaut agir à

temps, d'autant plus que selon les conclusions d'études récentes, le COVID-19 augmente notamment le risque de contracter d'autres maladies infectieuses, dont le zona. Pour les personnes qui l'ont déjà contracté, il existe des solutions de prévention après guérison, afin de réduire le risque d'une rechute. Demandez conseil à vos professionnels de santé.

« Une personne
sur trois contracte
un zona au cours
de sa vie. »

Qu'est-ce que le zona?

Le zona est une maladie infectieuse très répandue, souvent minimisée à tort. En général, il se ca-

ractérise par une éruption cutanée très douloureuse et prurigineuse, sous forme de vésicules. Dans ce cas, une lésion des nerfs entraîne une névralgie post-zostérienne (NPZ) qui

À quoi servent les vitamines?

Pourquoi, souvent, les aliments que tu n'aimes pas sont-ils particulièrement sains? Les légumes par exemple, comme les épinards, le brocoli, les pois. Ou encore la choucroute, le fromage blanc ou le poisson. C'est parce que ces aliments contiennent beaucoup de vitamines. Renseigne-toi pour tout savoir sur leur utilité.

Ton alimentation te fournit divers nutriments. On en trouve certains en grande quantité, qui te donnent de l'énergie et des matériaux de construction. D'autres ne sont présents qu'en très faibles quantités. Parmi ces micronutriments, on trouve non seulement des minéraux et des oligo-éléments, mais aussi des vitamines.

Ton corps a besoin de ces micronutriments pour rester en forme et en bonne santé. Comme les autres éléments nutritifs, toutes les vitamines sont vitales. Si une certaine vitamine vient à manquer pendant une longue période, la carence peut rendre malade.

La maladie des marins

Il y a trois cents ans, les voiliers naviguaient souvent pendant plusieurs mois. Bien que les marins aient assez de viande et de biscuits de mer à manger, beaucoup tombaient malades. Ils perdaient leurs dents, s'affaiblissaient et certains mouraient même. Cette maladie des marins s'appelait le scorbut (ulcère de la bouche).

En 1753, le docteur James Lind, médecin de bord, eut l'idée que la

nourriture pouvait en être la cause. Il a fait des expériences avec différents aliments. La combinaison de choucroute et de citrons s'est avérée la plus efficace. Lorsque les marins en consommaient, ils restaient en bonne santé.

Ce n'est qu'en 1932 qu'il a été prouvé que le scorbut était provoqué par une grave carence en vitamine C. Comme tu t'en doutes, les citrons et la choucroute contiennent une grande quantité de cette vitamine.





Treize vitamines

La première vitamine a été découverte en 1913. Elle a reçu le nom de vitamine A (et bien sûr, aussi un nom chimique). Au total, on connaît 13 vitamines: vitamine A, B (un groupe comprenant différentes vitamines: B₁, B₂, etc.), C, D, E et K.

Pourquoi penses-tu qu'il y a un vide entre E et K? C'est parce que les vitamines G, H et I se sont avérées être certaines vitamines B, et que la vitamine F (acide gras essentiel) a été classée ailleurs.

Tout ce que les vitamines peuvent faire

Les vitamines jouent un rôle essentiel dans notre métabolisme. Elles sont importantes pour une bonne vision, une belle peau, de beaux cheveux, des ongles et des muqueuses saines, des os et des dents solides, pour le métabolisme énergétique, les défenses immunitaires, la croissance musculaire, la circulation sanguine, la coagulation du sang, la protection des cellules, et bien plus encore.

Seules quatre des 13 vitamines (A, D, E, K) peuvent être stockées par ton corps pour constituer ainsi des

réserves. Les vitamines B et la vitamine C doivent être consommées quotidiennement. En phase de croissance, en cas d'alimentation déséquilibrée, de maladie, de stress, de grossesse et d'allaitement, les besoins quotidiens en certaines vitamines peuvent être plus élevés.

«Quelle quantité de chaque vitamine dois-je consommer et que faut-il que je mange au juste?», c'est sans doute ce que tu te demandes maintenant.

La pyramide alimentaire

Les sociétés alimentaires de Suisse, d'Allemagne et d'Autriche ont établi les valeurs pour tous les nutriments – pour les enfants, les hommes et les femmes (y compris pendant la grossesse et l'allaitement) aux différents âges. L'essentiel est clairement résumé dans la pyramide alimentaire (voir l'illustration).

Tout en bas se trouvent les boissons qu'il te faut consommer le plus. Viennent ensuite les fruits et les légumes. Et ainsi de suite. En haut de la pyramide, tu peux voir les chips, une barre énergétique et une boisson énergisante. Tu ne devrais consommer ces snacks riches en calories et ces boosters d'énergie qu'en petite quantité. En effet ils contiennent surtout du sucre et des graisses, mais très peu de vitamines et autres micronutriments.

En bref: bois suffisamment et mange de manière aussi variée que possible.

Encore un conseil: les aliments frais ont la teneur en vitamines la plus élevée; elle diminue avec le stockage et la cuisson.

Et pour finir, goûte donc à la choucroute quand elle arrive sur la table. Le capitaine James Cook en mangeait en 1776 devant ses marins et buvait du jus de citron dilué à la place de la bière. Les hommes ont suivi son exemple et sont restés en bonne santé. <

JÜRIG LENDEMANN, BIOLOGISTE





Qu'est-ce qui fait du chou frisé un superaliment?

Le chou frisé, également connu sous le nom de chou vert, est l'un des légumes les plus riches en nutriments et s'est imposé comme un véritable superaliment. Il est non seulement riche en vitamines et en minéraux, mais aussi en protéines végétales et en antioxydants, ce qui en fait un élément important dans une alimentation équilibrée.

Profil nutritionnel du chou frisé

- > Vitamines: Excellente source de vitamines A, C, K et de certaines vitamines du groupe B, qui jouent un rôle clé dans le maintien de la santé.
- > Minéraux: Contient des minéraux importants tels que le calcium, le potassium, le magnésium et le fer, qui sont essentiels pour la santé des os, la formation du sang, et les fonctions musculaire et nerveuse.
- > Protéines végétales: Offre une quantité considérable de protéines végétales de haute qualité, ce qui est particulièrement avantageux pour les végétariens et les végétaliens.
- > Fibres: Teneur élevée en fibres, qui soutient la digestion et peut aider dans la gestion du poids.
- > Antioxydants: Comporte des antioxydants tels que la quercétine et la kaempférol, qui ont des propriétés anti-inflammatoires et peuvent réduire le risque de maladies chroniques.

Avantages pour la santé du chou frisé

- > Santé cardiaque: Le chou frisé peut contribuer à abaisser le taux de cholestérol, diminuant ainsi le risque cardiovasculaire.
- > Digestion: Sa teneur élevée en fibres favorise une digestion saine et une bonne santé intestinale.
- > Prévention du cancer: Les antioxydants et les composés bioactifs présents dans le chou frisé peuvent réduire le risque de certains types de cancer.
- > Gestion du poids: Faible en calories et riche en nutriments, le chou frisé est un excellent choix pour la régulation du poids.

Les acides gras oméga-3

- > Importance: Les acides gras oméga-3 sont essentiels pour la santé du cerveau, du cœur et des processus anti-inflammatoires.
- > Source: Le chou frisé est une source végétale d'acide alpha-linolénique (ALA), un type d'oméga-3. Bien que l'ALA ne soit pas aussi efficace que les oméga-3 que l'on trouve dans l'huile de poisson, il joue néanmoins un rôle important dans l'alimentation.

C'est quand la saison du chou frisé?

- > Saison: on trouve le chou frisé de l'automne au printemps. Les premières gelées améliorent souvent son goût en transformant l'amidon en sucre, ce qui lui donne une légère saveur sucrée.
- > Stockage: Le chou frisé frais doit être conservé au réfrigérateur, où il reste frais pendant plusieurs jours. Il peut également être blanchi et congelé pour le conserver plus longtemps. <



Recette

Smoothie au chou frisé

Un moyen nutritif et rafraîchissant de savourer du chou frisé est de l'incorporer dans un smoothie.

Ingrédients:

- 2 tasses de chou frisé haché
- 1 banane mûre
- ½ tasse de baies congelées (comme des myrtilles ou des framboises)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia (pour des acides gras oméga-3 supplémentaires)
- 1 tasse de lait d'amande ou d'eau
- Facultatif: miel ou sirop d'agave pour sucrer

Préparation:

- > Mettez tous les ingrédients dans un mixeur.
- > Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.
- > Sucrez avec du miel ou du sirop d'agave, si nécessaire.
- > A consommer immédiatement
- > Ce smoothie combine les bienfaits du chou frisé avec le goût délicieux des fruits et constitue une excellente source d'acides gras oméga-3 grâce aux graines de chia.

Le chou frisé est donc non seulement un régal culinaire, mais aussi un atout majeur en matière de nutriments et de santé. Que ce soit dans des smoothies, des chips ou des salades, il existe de nombreuses façons délicieuses de savourer ce superaliment.

Bon appétit!



Luce D3 - la vitamine du soleil sous forme liquide

Petit ou grand, chaque corps a besoin de vitamine D. Renforcez vos défenses, car la vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. LUCE D3 est la seule préparation végétalienne de vitamine D3 en tube compte-gouttes pratique – une forme d'adminis-

tration innovante pour les personnes actives et soucieuses de leur santé de tout âge. Pratique pour la maison ou les déplacements.

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

Développé et fabriqué en Suisse.

Streuli Pharma SA
8730 Uznach
streuli-pharma.ch



ProSens® spray nasal protect&relief - libère le nez sans effet d'accoutumance!

Est indiqué pour soulager la congestion nasale en cas de rhume des foins, de rhume et de sinusite. Grâce à son effet décongestionnant et hydratant, il offre un soulagement en cas de nez bouché et peut être utilisé pendant une période prolongée, car il n'entraîne pas d'effet d'accoutumance. Le spray nasal ProSens® protect&relief convient également aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants à partir d'un an.

prosens.ch

Gebro Pharma AG
4410 Liestal
gebro.ch

Flector EP Tissugel® – Appliquer au lieu de masser

Un plaster pour 12 heures.

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

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

www.flector.swiss

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

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



Biovigor® Energie pour le corps et l'esprit

Biovigor® est un reconstituant avec de la vitamine B₁₂ et 4 acides aminés. Augmente la capacité physique et intellectuelle diminuée et agit contre la fatigue, le manque de concentration et les tensions nerveuses.

Biovigor® soutient aussi l'organisme pendant et après une maladie.

Fraîchement préparé et avec un édulcorant qui préserve les dents, le sirop convient aux diabétiques et aux végétaliens.

www.biovigor.swiss

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

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





Recherche de partenaires

Les merles font partie des premiers chanteurs du printemps. Dès le crépuscule, les mâles merles nous gratifient de leurs gazouillis mélodieux, qui résonnent à travers la campagne. Ils délimitent ainsi leur territoire et courtisent une partenaire pour la reproduction. Ils indiquent aux femelles qu'ils sont prêts à construire un nid, à fonder une famille et à élever leur progéniture.



Début du printemps

Le 1^{er} mars marque le début du printemps sur le plan météorologique. Cette date est fixe et a été établie par l'Organisation météorologique mondiale, une sous-organisation des Nations Unies. Trois mois entiers sont attribués à une saison: les mois de printemps sont donc mars, avril et mai. Cette répartition permet de mettre plus facilement en parallèle des données statistiques, par exemple des comparaisons climatiques.



Équinoxe de printemps

Contrairement au début du printemps météorologique, le début du printemps astronomique est associé à l'équinoxe de printemps. Les jours et les nuits ont alors exactement la même durée, et le soleil se trouve dans le point vernal de l'orbite terrestre. Cette date varie en fonction de l'année bissextile précédente et du fuseau horaire, et tombe toujours le 19, le 20 ou le 21 mars.

Pâques

Cette année, Pâques tombe fin mars. Cependant, cette date change chaque année. Pourquoi? Lors du Concile de Nicée en 325, les évêques présents ont décidé de célébrer Pâques le dimanche suivant la première pleine lune du printemps. C'est un dimanche parce que le Nouveau Testament rapporte que la résurrection de Jésus a eu lieu le premier jour de la semaine, qui était alors le dimanche.



Recherche de nourriture

Dès le mois de mars, les premiers papillons sont actifs: on peut notamment observer le papillon citron, le petit et le grand Robert, ainsi que le paon-du-jour, à la recherche de nourriture. Ils s'alimentent de fleurs précoces comme le saule, le pissenlit, le crocus ou les fleurs de prunellier. Cependant, tous les papillons ne sont pas présents si tôt dans l'année. De nombreuses espèces ne sont visibles qu'un peu plus tard.



Ail des ours

La saison de l'ail des ours est courte et commence vers la fin mars, selon les conditions météorologiques. Cette plante pousse en forêt et dans des endroits ombragés. Ceux qui ramassent eux-mêmes les feuilles ne doivent pas les confondre avec le muguet, les colchiques ou l'arum, qui sont toxiques. Un indicateur important de l'ail des ours est son odeur caractéristique, semblable à celle de l'ail. La plante contient de l'allicine, qui a des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et renforce le système immunitaire.



Comment participer?

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

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

Date limite d'envoi: 31 mars 2024. 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 un des cinq bons Migros d'une valeur de CHF 100

Suppléante du roi	Alcalin	Chan-teuse irlandaise	Espace latéral d'une page	Exclamation	Logement occupé illégalement	Delivré de ses liens	Écorce de chêne moulu	Obstacle à l'audace	Remplacer la voiture
		Ouvrage d'ébénisterie				13			
Lac traversé par le Rhône	Cépage noir français et suisse			Inflammation des ganglions		Adjectif possessif		Île des Hébrides	Blanc cassé
		Tables au marché		Pièce d'horlogerie mobile					
Liquide sécrété par la seiche	Prénom de Welles (acteur)	Conduite pour eaux usagées				Parti Libéral		Très petite quantité	
									15
Gros gâteau rond				Société à but financier		Breuvage magique			
		Avances en argent		Elle a trop bu				Personnel pour eux	
									9
Qui a perdu sa touffeur	Retour sur une expérience	Tout à fait rempli							
Appareils de cuisson				Source de richesse		Demande			
		Ronger lentement		Indique le moyen					2
École bouddhiste	Pièce de la carène d'un navire								
Es dans les bras de Morphée				Lancé sur les ondes		Dieu assimilé à Rà			
Épice orientale	Subjonctif d'un verbe gai	Il assure une bonne prise							
									11
Abréviation commerciale				Groupe de maisons					
Carburant pour avions									
									6

Solution

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16

La solution aux mots fléchés de l'édition de janvier/fevrier était: **SIROP DE FLEURS DE SUREAU**



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



Notre réponse à vos questions

«Je me promène souvent en forêt avec mon chien, et comme chacun sait, les tiques sont de retour. Je sais que les chiens sont souvent infestés, mais qu'ils ne contractent que très rarement la maladie de Lyme ou de l'encéphalite à tiques (FSME). Cependant, j'ai entendu dire que la piroplasmose peut être dangereuse pour les chiens. De quelle maladie s'agit-il exactement?»

Pharmacienne: la piroplasmose peut en effet être dangereuse pour les chiens. Le parasite transmis par les tiques, appelé «Babesia canis» (c'est pour cette raison que la maladie est parfois appelée «babésiose»), s'attaque aux globules rouges du chien et provoque différents symptômes en quelques jours à quelques semaines. Les chiens ont de la fièvre, et

perdent l'appétit. Ils maigrissent et souffrent d'anémie, et dans le pire des cas, l'infection peut même entraîner la mort.

Seules certaines espèces de tiques transmettent cette maladie grave: la plus répandue en Suisse, le xylocope (*Ixodes ricinus*), ne transmet heureusement pas ce parasite. Cependant, les chiens peuvent être infectés lors de voyages à l'étranger, notamment dans les pays méditerranéens et en Suisse les tiques des zones humides (tique d'Auwald), porteurs de la piroplasmose, sont aussi en augmentation.

Les chiens peuvent être protégés de cette infection par un vaccin. Il existe aussi des médicaments qui sont efficaces s'ils sont administrés à temps. En plus de la piroplasmose, les tiques peuvent également transmettre aux chiens l'ehrlichiose, une maladie à l'origine de nombreux problèmes de santé graves. <

236 kcal/
500 ml



**Il y a des chiffres
plus importants dans la vie.**

Testez vos valeurs.

Tension artérielle & cholestérol.

Bon pour un test gratuit:
mon-cardiotest.ch



Fondation Suisse
de Cardiologie