



astrea

pharmacie

Protection solaire

La nature nous montre l'exemple

Conseil voyage

Bien se préparer pour un voyage lointain

Un cadeau de votre pharmacie

Partir en famille

des vacances en toute sérénité



FAIRE DU SHOPPING AVEC STYLE

Cabas Easy Move

Le cabas à roulettes de Maxtech Technology garantit un grand confort lors des courses. Comme une valise moderne, ce cabas est monté sur 4 roues doubles stables, pivotant à 360°, avec une barre télescopique. Il est pourvu de feuilles thermiques isolantes. Grand volume, stable (45 litres), avec grande poche extérieure. Dimensions 24 x 37 cm, hauteur 60 cm (avec la barre déployée 106 cm).



Noir et blanc
N° de comm. 14608

500 points BEA + CHF 48.-
(sans points CHF 75.-)

Petits pois
N° de comm. 14607

500 points BEA + CHF 48.-
(sans points CHF 75.-)



VIE ET SANTÉ
astrea
pharmacie

Vous pouvez également retrouver les points
BEA dans ce magazine

BEA.SWISS

Jouets | Habitat | Lifestyle | Artisanat

Commande téléphonique: 056 444 22 22



Des points BEA?
Tu trouves ici tous les membres



www.bea.swiss

Cher lecteur, chère lectrice,

L'été est la saison des vacances! Surtout pour les parents qui, avec leurs enfants, profitent des semaines sans école pour des excursions ou des vacances en Suisse. Dans notre éditorial, nous vous prodiguons plein de conseils pour: la préparation de votre voyage, le choix du moyen de transport et bien sûr, votre arrivée à destination.

Nous vous présentons également des activités de vacances moins connues et originales, comme louer des vaches à Brienz ou prendre des cours d'orpaillage dans la région du Napf.

L'été, c'est aussi la saison des baignades. Vous trouverez des informations, des conseils et bien plus encore sur la natation et la baignade en Suisse. En outre, vous apprendrez comment éviter les blessures aussi bien dans les piscines intérieures, extérieures que sur les plages.

Nous vous donnons quelques conseils sur une protection efficace contre les UV et comment se préserver des piqûres d'insectes en Suisse et à l'étranger.

Saviez-vous que vous pouvez obtenir des préconisations de voyage dans certaines pharmacies? Dans une interview, un pharmacien explique à quoi faire attention si vous vous rendez à l'étranger. Si vous souhaitez constituer votre pharmacie de voyage de manière optimale, vous trouverez ici de précieuses recommandations. Les personnes allergiques et souffrant de problèmes veineux découvriront dans ce numéro quelques astuces pour profiter de l'été le plus sereinement possible.



Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Jürg Lendenmann, Responsable de la rédaction

Tirage total

111 000 exemplaires

Numéro

6 - juin 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



Avez-vous pris vos dispositions en cas de problème ?

Vos proches connaissent-ils vos volontés ?
Prenez les devants et soulagez vos proches de décisions difficiles.

Les dispositions personnelles sont des décisions importantes que vous prenez pour le cas où vous deviendriez incapable de discernement. Suite à une maladie ou à un accident, il faut soudain prendre des décisions graves. Cela peut aller des mesures de maintien en vie à l'accompagnement en fin de vie. En cas de décès, ces décisions peuvent par exemple concerner l'organisation des obsèques et la succession. Dans votre dossier de dispositions personnelles, vous consignez à l'avance vos volontés. Vous soulagerez ainsi vos proches dans cette période difficile.

Les dispositions personnelles

Le Docupass de Pro Senectute est la solution globale reconnue pour les dispositions personnelles.

Dans des **directives anticipées** et un **mandat pour cause d'incapacité**, vous prenez des dispositions pour le cas où vous deviendriez incapable de discernement. Avec les **dispositions de fin de vie** et le **testament**, vous réglez vos souhaits et vos affaires personnelles en cas de décès. La brochure d'information, elle, vous

explique à quel moment chaque document de dispositions personnelles doit être utilisé.

Depuis 2023, il existe également l'eDocupass, la **solution numérique globale** avec un abonnement pour le dépôt en ligne et un accès externe pour vos représentants en cas d'événement grave. www.edocupass.ch

En savoir plus sur le Docupass :
www.docupass.ch



 vers le shop



6

Thème principal

6 Des vacances en famille

Santé

- 12 Soleil: comme les animaux, bien se protéger
- 16 Prudence lors de la baignade
- 20 Tester vos connaissances: les insectes
- 29 Hygiène intime
- 32 Pharmacie de voyage
- 38 Reconnaître et traiter les troubles veineux
- 41 Vacances sans souci pour les personnes allergiques
- 48 Pharmacie d'urgence pour votre chien

Interview

- 24 Avant des vacances exotiques, un conseil sur le voyage vaut la peine

Tourisme

- 36 Sentier des fleurs du Rigi: la magie des fleurs au dessus du lac des Quatre-Cantons

Nutrition

- 46 Les pois: une source d'énergie saine

Question d'enfant

- 44 Pourquoi ma peau est-elle si fine?

Votre Pharmacie

- 26 Se voir comme des partenaires et non comme des concurrents
- 51 Conseil de la pharmacie: les lunettes de lecture

Informelles

- 3 Editorial
- 3 Impression
- 23 Conseils produits
- 37 Conseils produits
- 50 Mots croisés



20



41

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 1^{er} juillet 2024.



Vous ne voulez pas manquer un numéro? Alors commandez immédiatement votre abonnement - scannez simplement le code QR.





Vacances en famille

L'été c'est le temps des vacances. Partir avec des enfants est souvent amusant et épuisant à la fois. Pour que chacun puisse profiter et se détendre, il convient d'être attentif aux besoins des plus petits.





TEXTE: FABRICE MÜLLER

Avez-vous déjà loué une vache? La famille Wyler à Brienz loue ses vaches, offrant une activité originale pour les vacances, notamment pour les familles avec enfants. Dans le cadre d'une location saisonnière, les familles peuvent participer à tous les travaux quotidiens, comme la traite ou la fabrication du fromage. Les parents et leurs enfants assistent à la transhumance du

bétail, la préparation du fromage au feu de bois. Petits et grands ont un aperçu passionnant de l'agriculture de montagne. Vivre en pleine nature avec des animaux offre aux enfants une expérience inoubliable. Surtout pour les petits citadins, séjourner à la campagne est comme plonger dans un autre monde. De plus, le côté récréatif des vacances à la nature est de loin supérieur à des vacances passées en ville.

Les vacances à la ferme sont une expérience fabuleuse pour les enfants.

Planifier ses vacances

Planifier ses vacances est essentiel pour que les enfants et les parents – voire les grands-parents et autres accompagnateurs – se détendent vraiment. Les enfants plus âgés aiment être associés à l'organisation des vacances. L'organisme des bébés et des tout-petits, supporte mal les longs trajets. La destination des vacances devrait être atteinte en trois heures – que l'on voyage en voiture ou en avion. Les bébés tolèrent moins bien le changement de température, il faut donc éviter une destination où il fait trop chaud.

Appartement, hôtel ou ferme?

Où séjourner? Appartements et maisons de vacances offrent beaucoup d'espace, d'indépendance et de flexibilité. Beaucoup de parents préfèrent ce type d'hébergement, où les enfants ont assez d'espace pour s'amuser. Les vacances à la ferme sont une super expérience pour les enfants: nourrir et caresser les animaux, jouer dans le foin, monter sur un tracteur – c'est passionnant. Beaucoup de fermes disposent d'appartements confortables ou de chambres d'hôtes et de vastes espaces extérieurs où les enfants peuvent se défouler du matin au soir.



Une maison de vacances est généralement mieux adaptée pour les familles avec enfants qu'un hôtel.



Lorsque vous prenez le train, il est conseillé de voyager léger.

Photos: Svitlana/stock.adobe.com (en haut), Halfpoint/stock.adobe.com (en bas)

La force des plantes contre la cystite.

160 Ans
zeller 
1864-2024



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

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn
www.zellerag.ch
0424/2750

Quel moyen de transport?

Qu'importe le moyen de transport choisi, le voyage est une épreuve plutôt qu'un plaisir pour les enfants. Beaucoup de familles utilisent leur voiture pour partir en vacances, favorisant ainsi la mobilité et l'indépendance. Le meilleur moyen de voyager avec des enfants reste le train. Le train est confortable, sûr et souvent meilleur marché en famille. Durant le trajet, les parents peuvent s'occuper des enfants et arriver ainsi plus détendus à destination. Seul «hic»: voyager en train limite le nombre de bagages. Si vous voulez voyager plus loin, vous n'éviterez pas l'avion. Avec un «programme d'animation» bien préparé, le temps passe vite. Avant de partir, il faut se renseigner sur les conditions d'entrée dans le pays choisi. Même les bébés ont besoin d'une carte d'identité ou d'un passeport pour se rendre à l'étranger. Un visa est obligatoire pour de nombreuses destinations long-courriers. Des informations sont disponibles sur les sites web du Département fédéral des affaires étrangères (DFAE).

Les enfants plus âgés apprécient d'être associés à l'organisation des vacances.

Vacances en famille à vélo

Et si on partait en vacances à vélo? La descente de 40 kilomètres d'Airolo à Biasca promet un pur plaisir. Pas besoin de pédaler, le vélo roule tout seul! Si vous vous déplacez à vélo, mieux vaut vérifier la météo avant de partir. Les enfants aiment le changement mais pas trop les efforts. Il est conseillé de choisir des itinéraires sans trop de montées. Selon leur âge, les enfants peuvent parcourir environ dix kilomètres par heure. L'envie de pédaler et l'attention portée diminuent après un certain temps de conduite. Il faut prévoir des temps d'arrêt, et profiter de la vue ou jouer. L'équipement est la clé d'une excursion réussie: une protection contre le vent et la pluie, un vêtement chaud, un rechange, des chaussures adaptées, de la



Orpailage dans la région du Napf

L'orpailage est une expérience très particulière pour petits et grands. Reto Schrag et son équipe proposent des cours d'orpailage pour les particuliers et les groupes dans la région du Napf. Nous tentons notre chance à l'endroit où la grande Fontanne se jette dans la petite Emme. Les yeux des enfants brillent visiblement plus intensément. Le taux d'adrénaline ne cesse d'augmenter à mesure que le bruit de la rivière résonne plus fort dans les oreilles. Les bottes en caoutchouc atteignent presque les genoux des enfants, l'eau aussi. Les têtes sont penchées en avant au-dessus des bacs en plastique bleus et noirs. Des cailloux, du sable et de l'eau y flottent – et peut-être même un petit grain d'or, qui sait?

Les bacs sont secoués de gauche à droite, inclinés vers l'avant, légèrement rincés, puis secoués à nouveau, jusqu'à ce que les gros cailloux du lit de la rivière retombent dans l'eau et qu'il ne reste plus qu'une cuillerée de sable fin et un peu d'eau. Avec délicatesse, le sable est balayé d'avant en arrière, dans des mouvements circulaires, presque comme dans la danse du ventre. L'objectif est de séparer le sable clair léger du sable noir lourd. Avec un peu de chance et de doigté, un, deux voire trois minuscules grains d'or ou paillettes s'accumuleront sur le bord inférieur du bac. Les gisements d'or de la région du Napf sont les plus anciens et les plus connus de Suisse. Il y a de fortes chances que l'on trouve des petites paillettes d'or en faisant de l'orpailage.

crème solaire et un chapeau sont indispensables en montagne ou au bord de l'eau. Sans oublier la trousse de secours et le kit de réparation de vélo. Les personnes avisées protègent leurs enfants et eux-mêmes contre tout risque. Les petits sur un siège enfant ou dans une remorque doivent être attachés et porter un casque comme les cyclistes. Des lunettes de soleil protègent les yeux contre la poussière et les insectes.

Pauses, divertissements et provisions

La sécurité et le bien-être sont primordiaux quand on voyage avec des enfants. Des pauses sont essentielles et aident à prévenir le mal des transports et donnent aux plus jeunes l'occasion de se mouvoir. Outre le siège auto pour enfants, les stores ou les films de protection sont aussi bienvenus dans une voiture pour protéger

les enfants des rayons du soleil. Boire régulièrement est primordial car l'air dans la voiture est souvent chaud et sec. Il ne faut pas régler trop froid la climatisation, juste trois ou quatre degrés en dessous de la température extérieure. <

FABRICE MÜLLER travaille depuis 25 ans comme journaliste indépendant pour des différents médias dans les domaines de la santé, de la nature, du tourisme, de la famille, de l'économie, ainsi que de la construction et de l'habitat. Il est en outre rédacteur de la revue de l'association vitaswiss ainsi que copropriétaire et rédacteur en chef du mensuel JAZZTIME.

Liens utiles:

<https://www.schweizmobil.ch/fr/suisse-a-velo.html>

<https://www.myswitzerland.com/fr-ch>

www.goldwasch-tour.ch (nur deutsch)

<https://www.eurotrek.ch/fr/destinations/suisse>

<https://www.eda.admin.ch/eda/fr/dfae.html>



Dents sensibles?

WILD

EMOFLUOR[®] *Intensive Care*

Gel

Pour prévenir de manière ciblée la sensibilité dentaire grâce à une consistance et une adhérence optimale

 @wildpharma

 wildpharma

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland
www.wild-pharma.com





Comme les animaux, bien se protéger

L'été, la baignade, les glaces! Lorsque le soleil brille, nous sommes attirés à l'extérieur. Pour que notre plaisir ne soit pas gâché, une bonne protection est importante. D'ailleurs, nos cousins les animaux ont aussi quelques bonnes stratégies.

TEXTE: MONIKA LENZER

Il y a encore 150 ans, la peau pâle correspondait à l'idéal de beauté. La haute société pouvait autrefois se permettre de rester à l'intérieur plutôt que de travailler dans les champs sous un soleil de plomb. C'est de là que vient l'expression selon laquelle les nobles ont «du sang bleu» - car à travers une peau pâle, les veines transparaissent légèrement bleuâtres. Ce n'est qu'après 1900 qu'on assiste à un lent changement vers le culte du soleil. Soudain il devient «chic» de passer son temps libre en plein air. C'est ainsi qu'à partir de 1930, les premières crèmes solaires modernes voient le jour. Aujourd'hui, la tendance s'éloigne à nouveau de l'idéal d'une peau bronzée. Savoir que le cancer de la peau peut justement être provoqué par une exposition excessive aux rayons du soleil, y a certainement contribué. Ainsi, en Suisse, le cancer de la peau est diagnostiqué chez environ 2000 personnes chaque année.

Une mesure de l'intensité solaire

L'indice UV indique l'intensité du rayonnement solaire. En Suisse, les valeurs actuelles peuvent être consultées sur le site web de MétéoSuisse. Plus la valeur est élevée sur une échelle de un à onze, plus l'intensité est extrême. Les valeurs élevées de l'indice UV se rencontrent surtout en montagne, à l'équateur et dans les régions où la couche d'ozone est réduite comme en Australie. En Afrique, une astuce très simple est connue pour se protéger. Ainsi, dans certaines régions proches de l'équateur, il est tout à fait normal de se promener avec un parapluie lorsqu'il fait chaud. Dans le monde animal, les écureuils font quelque chose de similaire. Ils tiennent simplement leur queue touffue au-dessus de leur tête lorsque le soleil africain brûle impitoyablement le sol.

Protection solaire pour les amateurs de baignade

Sur la plage, les baigneurs sont particulièrement exposés aux coups de soleil, car le sable clair et l'eau réfléchissent les rayons UV. De plus, une partie de la crème solaire est éliminée pendant la baignade. Un produit résistant à l'eau est utile, mais cela ne dure pas non plus éternellement. Selon les critères de la COLIPA, «résistant à l'eau» signifie simplement que le produit conserve au moins 50% de son efficacité initiale après deux fois 20 minutes de contact avec l'eau.

Pour les vacances au bord de la mer, il existe désormais également des produits contenant des ingrédients respectueux des coraux. Ce sont surtout les filtres photoprotecteurs Octinoxate et Oxybenzone qui sont soupçonnés d'endommager les récifs coralliens. C'est la raison pour laquelle ces deux substances ont été interdites par une loi à Hawaï à partir de 2021.



Intéressant: les coraux produisent eux-mêmes, en interaction avec des algues, un composé chimique qui les protège du soleil – ce qui est nécessaire puisqu'ils se trouvent juste sous la surface de l'eau. Même les poissons mangeurs de coraux profitent encore de cette protection solaire. Il existe un projet de recherche visant à développer sur cette base un comprimé qui, une fois ingéré, repousse les rayons UV. Mais cela relève encore de la science-fiction.

Louis Widmer
SWISS + DERMATOLOGICA

PROTÉGÉE PAR LOUIS WIDMER

- Soins de jour dermatologiques hautement efficaces
- Protection UV efficace jusqu'au facteur 50+
- Adaptés à tous les besoins de la peau

Des ingrédients hautement efficaces et bien tolérés, combinés au complexe de biostimulateurs, soignent votre peau et la protègent contre le vieillissement prématuré dû aux rayons solaires. Passez de belles journées sans vous inquiéter avec une protection UV fiable pour une peau saine et soignée et une sensation de fraîcheur.

COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

MADE IN SWITZERLAND

NOUVEAU

Plus de détails



Crème solaire intelligente à la manière des éléphants

Également très efficace contre la chaleur torride: les éléphants se couvrent de boue ou de sable. Nos crèmes solaires avec filtres UV minéraux fonctionnent de manière très similaire. Il s'agit de petites particules de dioxyde de titane ou d'oxyde de zinc qui réfléchissent bien les rayons UV. Ils sont particulièrement recommandés pour les jeunes enfants.

Par ailleurs, les produits solaires contiennent souvent des filtres UV chimiques qui absorbent la lumière et la transforment en chaleur (rayons thermiques). Il semblerait qu'ils puissent avoir un effet similaire à celui des hormones. Mais pas d'inquiétude: par mesure de sécurité, la loi fixe des quantités maximales spécifiques qui doivent être respectées.

Tout sur les rayons UV-B

Pour éviter les coups de soleil, nous devons en premier lieu nous protéger contre les rayons UV-B (280 à 315 nanomètres). Ils sont responsables du bronzage de la peau, mais à trop forte dose, nous devenons rouge écarlate. Bon à savoir: La durée de protection contre les UV-B se calcule en multipliant la durée d'autoprotection par l'indice de protection solaire (FPS).



Un exemple: une peau blanche comme neige a une durée d'autoprotection très courte de cinq minutes. Avec un facteur de protection solaire 25, cela signifie 125 minutes de protection contre les UV-B, soit environ deux heures. Mais attention: si l'indice UV est élevé, le temps est bien entendu raccourci.

En outre, le produit solaire ne doit pas être utilisé avec trop de parcimonie. La recommandation est de trois cuillères à soupe (environ 15 millilitres) pour le visage et le corps d'un adulte, idéalement plusieurs fois par jour. Sur cette base, il est facile de calculer le nombre de tubes nécessaires pour les vacances.

D'ailleurs, les hippopotames africains n'ont pas besoin d'acheter leur crème solaire en magasin. Leur peau sécrète une substance contenant des pigments orange et rouge qui les protège des rayons UV.

Les rayons UV-A sous la loupe

Très clairement, ce sont surtout les rayons UV-A (315 à 400 nanomètres) qui provoquent un vieillissement cutané rapide. Le meilleur moyen de lutter contre les rides est donc une bonne protection contre les UV-A – la méchante marâtre de Blanche-Neige, obsédée par la beauté, serait sans doute reconnaissante de ce conseil. Par ailleurs, les rayons UV-A peuvent déclencher une allergie au soleil. Choisissez donc des produits qui affichent le logo UV-A, en plus du facteur de protection solaire classique (FPS).

Bien entendu, la protection doit également être adaptée au type de peau. La palette est ici large: les crèmes riches nourrissent la peau sèche. Les cosmétiques sans émulsifiant et faibles en gras préviennent l'acné de Majorque (Acne aestivalis) car les rayons UV-A ne déclenchent plus de réaction cutanée inflammatoire en combinaison avec les lipides et les émulsifiants. Un spray peut aussi être facilement appliqué sur la peau des hommes poilus. Et n'oubliez pas: après un bain de soleil prolongé, la peau apprécie un programme de soins. Un gel rafraîchissant à l'aloès vera est une bénédiction.

Plus rien ne vous empêche désormais de profiter du soleil! <

Après ses études de pharmacie, **MONIKA LENZER** s'est lancée dans la carrière de pharmacienne. L'autorisation des médicaments et l'assurance qualité ne lui sont pas non plus étrangères. Elle aime aussi écrire des textes sur les plantes médicinales, l'alimentation, le jardinage et bien d'autres sujets.

Des maux de gorge en été?

Imaginez que la saison estivale arrive et que vous ressentez soudain des douleurs, des picotements et une sensation de sécheresse dans la gorge. Qu'ils soient dus à la climatisation, à la sécheresse de l'air ou aux variations de température, les maux de gorge en été ne sont pas rares et comptent parmi les symptômes fréquents des rhumes d'été.

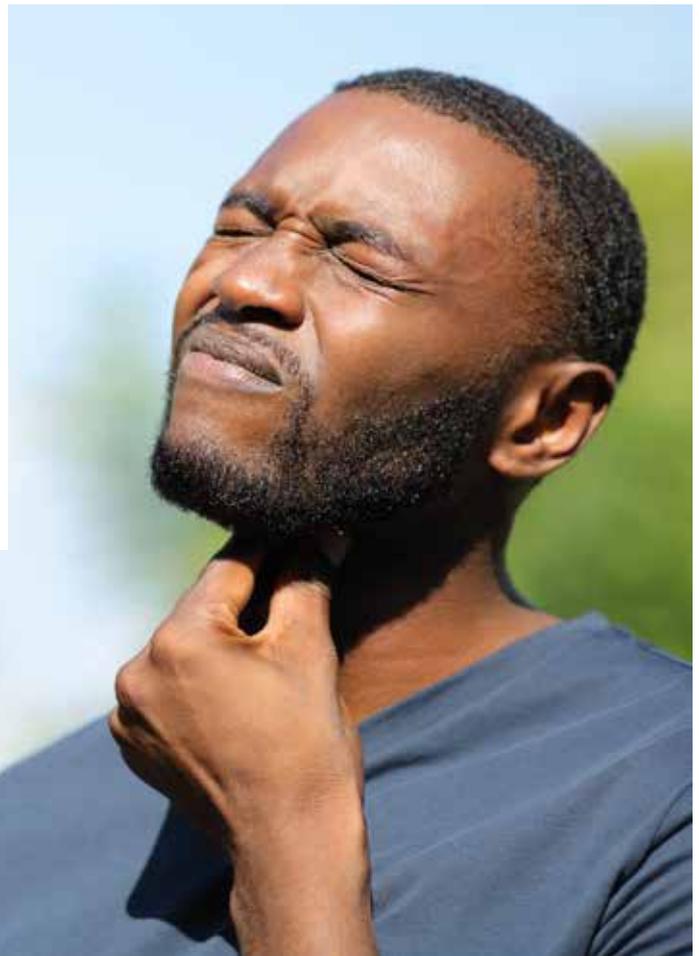


Photo: PheelingsMedia/stock.adobe.com

Un rhume d'été est-il un rhume normal?

Compte tenu de l'idée fautive selon laquelle les rhumes ne surviennent qu'en hiver, il reste à répondre à la question: un rhume d'été est-il vraiment un rhume normal? Oui, c'est un rhume normal: des symptômes tels que maux de gorge, écoulement nasal, maux de tête, toux, courbatures ou, dans de rares cas, de la fièvre peuvent être le signe d'un rhume d'été.

Bien réagir avec Mebucaïne®

Pour que vous puissiez profiter de vos vacances, nous vous recommandons d'inclure un médicament contre les maux de gorge dans chaque pharmacie de voyage. En effet, personne ne souhaite qu'un mal de gorge vienne gâcher ses vacances. Mebucaïne offre une gamme de produits adaptés à vos besoins particuliers.

Les comprimés à sucer Mebu-Lemon® et Mebu-Cherry®

pour le traitement local des maux de gorge: leurs principes actifs, la tyrothricine et le bromure de cétrimonium, ont un effet antibactérien et antiseptique. La lidocaïne a un effet analgésique ciblé, là où la douleur se manifeste. Les comprimés sont disponibles au goût de citron ou de cerise.

Les comprimés à sucer Mebuca-Orange® destinés aux enfants à partir de 6 ans pour le traitement local des maux de gorge, des aphtes et des inflammations gingivales: leur

principe actif, le benzoxonium, a une action antibactérienne et antivirale. Les comprimés sont disponibles au goût d'orange.

Les comprimés à sucer Mebucaïne® Dolo soulagent les inflammations de la gorge: sa substance active, le flurbi-profène, pénètre dans les tissus enflammés où elle inhibe l'inflammation et exerce ainsi un effet analgésique et décongestionnant. Pour un effet prolongé jusqu'à 3 heures.



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

Spirig HealthCare AG, 4622 Egerkingen, www.mebucaine.ch



Prudence lors de la baignade

Les eaux inconnues peuvent receler des dangers. Ce que l'on sait moins, c'est que les accidents surviennent aussi dans les piscines – pour diverses raisons.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Lorsqu'il fait chaud en été, ce ne sont pas seulement les plages des destinations de vacances qui se remplissent, mais aussi les pelouses des piscines suisses en bord de rivière, de plage, en plein air ou couvertes. On met régulièrement en avant les dangers des fonds marins, des courants, de toutes sortes d'habitants aquatiques et l'utilisation imprudente de matelas pneumatiques et de bateaux gonflables sur les rivières, les lacs et la mer.

Ce que l'on sait moins, c'est que les accidents dans les piscines sont aussi nombreux. «Selon une extrapolation, environ 16 000 acci-

dents non mortels liés aux sports aquatiques se produisent chaque année dans la population suisse. Un tiers des accidents concernent les enfants de moins de 16 ans», indique le rapport n° 65 du Bureau de prévention des accidents. Et de poursuivre: «Le taux d'accidents le plus élevé chez les personnes du segment LAA (personnes actives couvertes par l'assurance-accidents obligatoire (LAA) se situe chez les 15–19 ans et les 20–24 ans.» Les blessures les plus fréquentes sont celles des pieds et des orteils (21%), du visage (11%) et de la zone tête/visage/cou (8%). Les types de blessures les plus courants sont les contusions (29%), les plaies ouvertes (26%) et les entorses/foulures (24%).

Ce que l'on sait moins, c'est que les accidents aquatiques et de baignade peuvent survenir même dans les piscines couvertes.

Attention, ça glisse!

Les surfaces humides des piscines couvertes et en plein air ou des rives peuvent être aussi glissantes que les pierres recouvertes d'algues dans l'eau. Elles présentent un risque considérable de glissade, car les endroits dangereux sont à peine visibles à l'œil nu, voire pas du tout. Il est donc conseillé non seulement de se déplacer avec prudence, mais aussi de porter des chaussures adaptées et d'utiliser des échelles et des rampes pour entrer et sortir de l'eau en toute sécurité. En effet, une chute peut entraîner des contusions douloureuses, des ecchymoses, voire des fractures et des commotions cérébrales.

Éviter les collisions

Dans l'eau, les collisions avec d'autres baigneurs peuvent également entraîner des contusions et des ecchymoses. Très souvent, les chocs les plus graves surviennent lors de jeux intrépides ou d'actes imprudents (par excès de confiance) en sautant dans l'eau depuis le bord du bassin. Des baigneurs plus âgés nagent en règle générale à proximité du bord, se sentant plus en sécurité. Pour protéger ces baigneurs, des panneaux interdisant de sauter dans l'eau sont affichés dans les zones dangereuses, mais ils sont souvent si petits qu'ils sont à peine visibles.

Les toboggans, qui font partie des attractions les plus populaires et pas seulement dans les parcs aquatiques, présentent également un risque de contusion. Comme le révèle une étude suisse publiée en 2011, les blessures aux dents et aux lèvres étaient plus fréquentes dans les piscines équipées de toboggans que dans celles ne disposant pas de cette attraction.

NO LIMITS
DermaPlast®
AQUA

HARTMANN





Plonger dans des eaux inconnues comporte également des risques, surtout si l'eau est trouble ou si la surface est recouverte de plantes comme des lentilles d'eau. La profondeur de l'eau et la présence d'obstacles tels que des branches ou des pierres sous la surface ne sont pas visibles.

Coupures et écorchures

Au fond d'un plan d'eau, et tout particulièrement sur une plage à la mer, des bris de verre, des morceaux de métal, des pierres ou des coquillages peuvent provoquer des coupures.

Pour les éviter, il faut toujours être à l'affût d'éventuelles sources de danger. L'idéal est de protéger ses pieds avec des chaussures de bain. Celles-ci empêchent non seulement le contact direct avec un sol chaud, mais préservent également les pieds des coraux coupants et des piquants d'oursins lorsque l'on patauge dans la mer.

Se baigner avec des enfants

«La mort par noyade est – après les accidents de la route – la deuxième cause de décès accidentels chez les enfants de moins de 15 ans», rappelle Badi-Info. «N'oubliez pas qu'il n'y a pas de surveillance permanente de la baignade dans les piscines. C'est particulièrement vrai pour les pataugeoires et les bassins non-nageurs. Les exploitants de piscines ont de plus en plus tendance à interdire l'accès aux enfants non accompagnés. À la piscine, l'obligation de surveillance et la responsabilité incombent à 100 % aux parents – leurs yeux doivent être rivés sur les enfants qui ne savent pas nager, et en aucun cas sur les écrans de leur téléphone portable.»

Outre des informations, des conseils et des images sur le thème de la natation et de la baignade, badi-info.ch propose près de 1000 photos de tous les thermes et piscines publiques en plein air, couvertes et récréatives.



Jürg Lendenmann 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.

Conseil en cas de piqûre d'oursin: retirer rapidement le piquant (sorte d'épine), baigner la plaie dans du vinaigre.

Piqûres de méduses

Les méduses, font partie des cnidaires, et sont des animaux urticants. La plupart des espèces ont des cellules urticantes dans leurs tentacules, qui libèrent des toxines au contact. Celles-ci peuvent provoquer des douleurs, des irritations cutanées et des gonflements – parfois même un choc allergique nécessitant un traitement d'urgence.

En cas de piqûre de méduse, il ne faut pas toucher les filaments urticants qui adhèrent à la peau, ni les laver à l'eau douce ou à l'alcool.

Conseil: saupoudrer du sable sur les filaments urticants et laisser sécher; puis gratter avec un objet. Les zones touchées peuvent être traitées avec du vinaigre et refroidies.

Irritations cutanées

Le chlore est ajouté à l'eau des piscines pour la maintenir exempte de germes. Le gaz et ses produits de transformation peuvent irriter les muqueuses des yeux et du nez; l'eau peut également entraîner des otites. Des lunettes de natation et des pince-nez sont utiles à titre préventif. Les oreilles doivent être bien séchées après la baignade. <

Portrait: MAD

Désinfecte et guérit les plaies.



Écorchures



Coupures



Ampoules



Brûlures légères

Crème cicatrisante antiseptique avec acide hyaluronique.

www.ialugenplusakut.swiss

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

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



Caring Innovation

Testez vos connaissances!

Les moustiques, les abeilles et les guêpes font partie des insectes indigènes qui peuvent piquer. Savez-vous comment éviter les piqûres et, le cas échéant, les traiter? Vous trouverez ces réponses et d'autres dans le quiz ci-dessous.

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

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

Qu'en est-il des insectes?

1. Ce terme désigne l'ensemble des petites créatures volantes.
2. Les insectes sont une classe d'animaux qui compte environ un million de représentants connus à ce jour.
3. La majorité des insectes sont des coléoptères.

Tous les insectes sont des invertébrés et possèdent un squelette externe (exosquelette) en chitine. Ils ont un corps très structuré et articulé, qui se divise en segments, tête, thorax et abdomen. Les trois paires de pattes et les ailes se trouvent sur le segment thoracique, tandis que les organes digestifs et reproducteurs se trouvent dans l'abdomen. Parmi les insectes, on compte par exemple les abeilles, les coléoptères, les moustiques, les papillons, les libellules, les fourmis ou les cigales. La plupart des insectes, mais pas tous, peuvent voler. Il existe par exemple des coléoptères incapables de voler ou des insectes sans ailes appelés aptères. Les réponses 2 et 3 sont correctes.



Le changement climatique favorise la propagation des moustiques exotiques.

Que peut-on dire des moustiques?

1. Dans nos régions, ils sont surtout actifs en soirée et la nuit.
2. Les piqûres de moustiques peuvent certes provoquer de fortes démangeaisons, mais elles sont par ailleurs inoffensives.
3. Seules les femelles moustiques piquent, car elles ont besoin de sang pour pondre des œufs.

Les piqûres de moustiques ne sont pas toujours inoffensives. Dans les régions tropicales et subtropicales en particulier, la salive des moustiques peut provoquer des maladies telles que le paludisme ou la fièvre jaune. En raison de la hausse des températures sous nos latitudes, le virus du Nil occidental pourrait se propager via nos moustiques locaux. Le changement climatique favorise en outre la propagation d'espèces de moustiques exotiques, comme le moustique tigre asiatique. Celui-ci peut transmettre des maladies tropicales comme la dengue ou l'infection par le virus Zika.

Les réponses 1 et 3 sont correctes.



Comment peut-on éviter les piqûres de moustiques?

1. En portant des vêtements longs (manches longues et pantalons) et clairs.
2. En utilisant des sons spéciaux conçus pour repousser les insectes.
3. En utilisant des parfums sélectionnés qui font fuir les moustiques.

Les parties du corps non couvertes par les vêtements peuvent être protégées par des sprays et des lotions. Ils contiennent soit des principes actifs chimiques qui agissent de manière fiable pendant plusieurs heures, soit des huiles essentielles naturelles comme la lavande, l'eucalyptus ou des extraits d'agrumes. En raison de leurs effets secondaires moindres, les substances actives d'origine végétale conviennent généralement aussi aux enfants en bas âge et aux femmes enceintes. Néanmoins, des allergies sont possibles. Mais il existe d'autres solutions: des moustiquaires aux fenêtres, des moustiquaires au-dessus du lit ou des vêtements à manches longues peuvent également empêcher les piqûres. Les réponses 1 et 3 sont correctes.

Que faire après une piqûre d'abeille?

1. Masser l'endroit de la piqûre pendant cinq minutes afin de répartir le venin de l'insecte.
2. Retirer délicatement le dard resté coincé.
3. Prendre à titre préventif un comprimé contre la douleur et un comprimé contre les allergies.

Si le dard de l'abeille est encore enfoncé dans la peau, il faut le retirer le plus rapidement possible à l'aide d'une pince à épiler. Ce faisant, il faut veiller à ne pas exercer de pression sur la poche à venin, sinon le venin restant se déverse sous la peau. Refroidir la zone cutanée affectée avec des sacs de glace (ne pas les appliquer directement sur la peau) ou de l'eau permet d'atténuer le gonflement et de soulager la douleur. Les gels et teintures à effet antiallergiques, anti-inflammatoires et anti-démangeaisons sont utiles pour apaiser l'irritation. La réponse 2 est correcte.

DermaPlast®
Caring made easy



Les petites blessures toujours bien soignées, avec les pratiques Sprays de DermaPlast®

Nettoyage 1. + 2. Couverture

Spray de nettoyage des plaies : Vaporiser, laisser sécher, après env. 1 minute, la plaie peut être la plaie peut être recouverte.

Pansement spray: protégez la plaie avec un pansement invisible, imperméable à l'eau et respirant film protecteur contre la saleté et des bactéries.



Pour garantir qu'aucun venin ne soit libéré, le dard doit être retiré avec précaution et sans exercer de pression sur l'ampoule de venin.

Quels symptômes typiques peuvent provoquer les piqûres d'abeilles ou de guêpes?

1. Une rougeur locale de la peau qui entraîne la formation d'une papule.
2. De la fièvre et des frissons qui durent quelques heures.
3. Des yeux larmoyants et des éternuements.

Notre corps réagit par des symptômes d'intensité variable lorsque nous sommes piqués par une abeille ou une guêpe et que nous entrons en contact avec le venin de l'insecte. Dans la plupart des cas, on voit d'abord apparaître une rougeur cutanée locale, suivie de la formation d'une papule. L'endroit de la piqûre est douloureux, brûlant et nous démange. La réaction cutanée s'atténue généralement en quelques heures. Plus rarement, on observe des gonflements cutanés plus étendus, qui peuvent durer jusqu'à une semaine. Les antiallergiques et la cortisone, pris sous forme de comprimés, sont alors utiles. La réponse 1 est correcte.



Qu'est-ce qu'un choc anaphylactique?

1. Un petit appareil qui tue les insectes à l'aide de petites impulsions électriques.
2. Une thérapie utilisée en cas une piqûre d'insecte entraînant une forte gêne.
3. Une réaction excessive du corps à la suite d'une piqûre d'abeille ou de guêpe.

Une piqûre devient dangereuse lorsqu'une personne réagit de façon allergique au venin de l'insecte. En cas de choc anaphylactique, la réaction n'est pas seulement locale à l'endroit de l'injection, mais affecte également la circulation sanguine et la respiration. Le choc survient dans les minutes qui suivent la piqûre et doit être traité immédiatement car il est potentiellement mortel. Les symptômes suivants indiquent un choc anaphylactique : éruption cutanée et gonflements sur tout le corps, malaise, vertiges, nausées, convulsions et vomissements, difficultés respiratoires, palpitations, collapsus circulatoire et évanouissement. La réponse 3 est correcte.

«Sept piqûres de frelon peuvent tuer un cheval» : Est-ce vrai?

1. Oui, car le frelon est assez gros et possède donc de grandes réserves de venin.
2. Non, le venin du frelon est comparable à celui des abeilles et des guêpes.
3. Inversement, la morsure d'un seul cheval peut tuer un frelon.

Cette idée fausse persiste encore et a valu au frelon une mauvaise réputation. Et également une place sur la liste des espèces menacées. Pourtant, il est prouvé que le venin du frelon n'est pas plus dangereux que celui des abeilles ou des guêpes. Seules plusieurs centaines de piqûres peuvent mettre la vie en danger - à moins d'être allergique. En règle générale, les frelons sont plutôt pacifiques tant qu'on ne les provoque pas. Ils jouent un rôle important dans l'écosystème en détruisant de grandes quantités d'insectes et de nuisibles.

Les réponses 2 et 3 sont correctes.

EMOFLUOR® Intensive Care Gel aide en cas de dents sensibles à la douleur

Vos dents vous font mal lorsque vous dégustez une glace froide, un thé chaud, un dessert sucré ou un agrume acide?

Grâce à sa **consistance** et à son **adhérence optimales**, **EMOFLUOR® Intensive Care Gel** désensibilise et protège rapidement les dents sensibles à la douleur afin que vous puissiez savourer sans crainte et à tout moment des aliments sucrés, froids, acides et chauds.



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



Prontolax® dragées – Comment vont les choses pour vous?

Prontolax® dragées aident 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 votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

Streuli Pharma AG
8730 Uznach
prontolax.ch



ialugen Plus® Akut

Désinfecte et guérit les plaies:

Écorchures, coupures, ampoules et brûlures légères.

Pour toute la famille.

Crème cicatrisante antiseptique avec acide hyaluronique.

- > Désinfecte et prévient les infections.
- > Accélère la cicatrisation des plaies.
- > Pour adultes et enfants dès le 3^{ème} mois.

www.ialugenplusakut.swiss

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

IBSA
6912 Lugano-Pazzallo
ibsa.swiss



Cystite?

Canephron® soulage les symptômes typiques d'une cystite non compliquée tels que sensation de brûlure à la miction, besoin urgent d'uriner et mictions fréquentes. Avec une combinaison éprouvée de plantes: feuilles de romarin, petite centaurée, racine de livèche.

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch

Avant des vacances exotiques, un conseil sur le voyage vaut la peine

Les plans de voyage sont faits, le safari ou le campement dans la jungle sont réservés. Mais qu'en est-il de la trousse de premiers secours? Des vaccinations nécessaires? Entretien avec le pharmacien Michael Spycher*.

Interview: STEFAN MÜLLER



Michael Spycher
dirige la pharmacie Albis à Zurich-Albisrieden.

Monsieur Spycher, est-ce que moins de personnes font aujourd'hui des voyages lointains qu'avant la pandémie ou est-ce aussi par égard pour le climat?

Non, je constate avant tout un besoin de rattrapage. Nous n'observons aucun changement de mentalité. Nous faisons à peu près autant de consultations qu'avant la pandémie.

Qui vient vous demander conseil?

Des jeunes aux séniors. Les projets de voyage sont très différents selon le budget. Les voyageurs séjournant en hôtel cinq étoiles nécessitent un tout autre conseil que les voyageurs en sac à dos «les routards» qui mangent au bord des routes.

Quiconque voyage loin doit aussi penser à sa santé: quels sont les sujets les plus importants?

Principalement les vaccinations, la trousse de premiers secours et les médicaments personnels. Car si l'on a besoin de ses propres médicaments, il faut par exemple connaître les conditions d'importation du pays concerné. Cela s'applique en particulier à tous les stupéfiants, comme dans le cadre

d'une thérapie de substitution aux opioïdes ou même d'opiacés utilisés comme antalgiques. Ainsi, en Thaïlande ou en Chine, ce type de médicaments est strictement interdit. Qui-conque tente d'entrer dans un tel pays avec des stupéfiants sans certificat médical peut avoir de sérieux ennuis.

Quels vaccins recommandez-vous?

L'hépatite A et B, le tétanos et la polio. Selon les régions, également la typhoïde et la fièvre jaune, une maladie virale tropicale transmise par les moustiques. Il existe également un vaccin contre cette maladie, mais il ne peut être administré que dans un institut tropical.

Que peut-on faire d'autre à titre préventif?

En général, les vaccins mentionnés offrent une protection élevée. Pour les maladies non vaccinables comme le paludisme ou la dengue, le problème vient également des moustiques qui transmettent les agents pathogènes, des parasites pour le paludisme, des virus pour la dengue. Le plus important est donc de se protéger de ces insectes nuisibles. Utiliser un spray anti-mous-

tiques et dormir sous une moustiquaire la nuit. Et porter des vêtements de couleur clair pendant la journée.

Quelle est l'importance des médicaments préventifs contre le paludisme?

Dans les zones à haut risque, en particulier dans les pays tropicaux, on estime que pratiquement chaque piqûre de moustique transmet des agents pathogènes. Pour cette raison, des médicaments préventifs contre le paludisme doivent être pris pour empêcher la propagation des parasites. Ces médicaments n'offrent toutefois pas une protection à cent pour cent. Cela signifie qu'il faut continuer à se protéger très sérieusement contre les moustiques. Et en cas de suspicion de fièvre, prendre immédiatement sa température et consulter un médecin le plus rapidement possible (d'où l'intérêt d'emporter un thermomètre dans ses bagages).

... et dans une zone à faible risque de paludisme?

Dans les zones à risque faible à moyen de paludisme, aucun médicament préventif n'est nécessaire, notamment en raison des effets secondaires graves tels que les rêves anormaux ou vifs et d'autres effets indésirables. Nous recommandons plutôt un traitement d'urgence, qu'il faut toujours avoir sur soi dans les zones où sévit le paludisme.

Que faire si on tombe malade?

Les personnes infectées connaissent des accès de fièvre qui peuvent durer

jusqu'à trois jours. Le traitement d'urgence commence immédiatement: pendant trois jours, il faut avaler quatre de ces comprimés par jour. De cette manière, la personne fiévreuse gagne du temps pour se rendre le plus vite possible chez un médecin, ce qui n'est pas toujours à portée de main.

La diarrhée peut également rendre difficile un séjour à l'étranger.

Oui, principalement par des intoxications alimentaires, associées à des diarrhées et parfois des vomissements. On est déjà vacciné contre la typhoïde.

Comment traiter la diarrhée soi-même?

Par exemple, avec des probiotiques et du charbon. Mais l'effet se produit lentement, au bout de deux à trois jours. L'Imodium®, un médicament anti-diarrhéique fiable, a une action plus rapide. La prudence est toutefois de mise en cas de diarrhée fébrile ou sanglante. En effet, si les intestins sont bloqués, la bactérie pathogène peut se propager davantage. Il faut donc prendre en même temps un antibiotique d'urgence. Boire également une solution électrolytique qui compense la perte en sel et en sucre. Ces deux élé-

ments se trouvent dans une trousse de premiers secours bien équipée.

Que doivent prendre en compte les femmes enceintes ou les personnes souffrant de maladies chroniques lors d'un voyage lointain?

Les femmes enceintes ne peuvent pas prendre de nombreux médicaments. La question se pose de toute façon de savoir si une future mère doit s'exposer autant et accepter le stress du voyage. Les personnes souffrant de maladies chroniques doivent bien réfléchir aux médicaments dont elles ont besoin, à la manière et à la possibilité de les stocker pendant le voyage. L'insuline, par exemple, doit être conservée au frais, mais ne doit en aucun cas être congelée.

Certaines pharmacies proposent, comme vous, des conseils spécifiques aux voyageurs, par exemple avec le dossier de voyage «Tropimed». Que contient ce dossier ?

Il traite de tout ce qui a trait aux voyages: vaccins, médicaments, trousse de premiers secours, informations sur la région de destination. «Tropimed» est un outil professionnel qui fournit les informations les plus récentes et les plus actuelles en ma-

tière de médecine de voyages et dont disposent de nombreuses pharmacies. C'est pour nous un outil important qui nous permet d'offrir aux personnes en quête de conseils, une consultation personnalisée en fonction de la destination et de la saison. À la fin de chaque consultation, un document est remis reprenant les informations les plus importantes. <

A quoi faut-il faire attention avant de partir en voyage?

Il est recommandé de consulter un conseiller en voyage au moins six à huit semaines avant le voyage prévu. Outre les instituts tropicaux, de nombreuses pharmacies proposent de tels conseils, par exemple les pharmacies «Rotpunkt» avec l'offre suivante:

- > Check-list de voyage, gratuite.
- > Contrôle des médicaments pour le voyage (durée: 15 à 20 minutes, coût: à demander à la pharmacie).
- > Consultation du dossier de voyage Tropimed (durée: 25 à 30 minutes, coût: à demander à la pharmacie).

De plus amples informations et des cartes des risques, sont disponibles sur: Équipe d'experts suisse en médecine des voyages: www.healthytravel.ch

Lutte efficacement contre diarrhée

Loperam-X lingual

Disponible MAINTENANT



- ✓ Fond immédiatement sur la langue
- ✓ Pratique lors de déplacements
- ✓ A partir de 6 ans déjà

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



**AVEC
NOUS C'EST
POSSIBLE**
VOTRE PHARMACIE 

«Les pharmaciennes et pharmaciens sont souvent mieux informés»

Se voir comme des partenaires et non comme des concurrents:

Nicolas Lutz, pharmacien, et Damian Meli, médecin, se sondent mutuellement. Ils se cherchent des points communs et des différences, et explorent les possibilités d'échange entre cabinets médicaux et pharmacies.

TEXTE: MARTINA TSCHAN, SOCIÉTÉ SUISSE
DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

NL: Damian, as-tu déjà dit à ta patientèle qu'elle pouvait aussi demander conseil en pharmacie?

DM: Oui, bien sûr. Pour tous les problèmes qui ne sont pas potentiellement mortels, on peut tout aussi bien se rendre à la pharmacie. Qu'il s'agisse d'une toux, d'un rhume, de brûlures à la miction, d'exams de dépistage ou de vaccination, entre autres. Exemple: en cas de simple toux, la clientèle peut tout à fait se faire conseiller en pharmacie. En revanche, si des problèmes respiratoires s'ajoutent à la toux, alors mieux vaut consulter un médecin.

DM: Pourquoi faudrait-il se rendre à la pharmacie pour une question d'ordre médical ?

NL: Parce que notre personnel est parfaitement bien formé et que nous sommes en mesure de fournir un conseil professionnel et d'effectuer un premier triage. Nous disposons des connaissances et de l'expérience nécessaires et pouvons évaluer

les besoins de notre clientèle. Et nous savons également à quel moment nous ne sommes PAS en mesure d'apporter de l'aide et devons orienter la clientèle vers un autre service spécialisé.

DM: Pourrais-tu développer un peu ce point?

NL: Nous voulons être le premier point de contact pour les tests d'allergies, la vaccination, le dépistage du diabète, le contrôle de l'hypertension artérielle, les modifications cutanées ainsi que les soins des plaies. Nous devons avant tout éviter que les gens se rendent aux urgences pour des problèmes sans gravité.

NL: Dans quels domaines pouvons-nous principalement apporter notre soutien aux médecins?

DM: En prenant en charge les patientes et patients présentant des problèmes peu complexes, que l'on peut aider avec des soins médicaux de premier recours. Cela nous permet ainsi de nous concentrer sur les cas plus délicats.

«Dans l'esprit des soins intégrés, nous devons encore mieux échanger en tant que partenaires mis sur un pied d'égalité, y compris avec les hôpitaux et les services d'aide et de soins à domicile.»

Damian Meli

DM: Comment se déroule une consultation en pharmacie?

NL: La première question que nous posons au comptoir nous permet de déterminer quels sont les besoins de la cliente ou du client, et si elle ou il a besoin d'un entretien en privé dans notre salle de consultation, par exemple en cas d'infection urinaire ou d'otite, de mycose vaginale ou encore pour une consultation relative à la pilule du lendemain. Voilà autant de prestations proposées en pharmacie dont les gens ignorent bien souvent l'existence. Qui plus est, notre clientèle reçoit un conseil de qualité, objectif et dont le prix est abordable.

NL: Est-ce que la communication entre le corps médical et le corps officinal fonctionne bien de ton point de vue?

DM: Oui, très bien dans l'ensemble. Nous entretenons un dialogue nourri et précieux avec les pharmaciennes et pharmaciens. Ils nous donnent par ailleurs régulièrement de bons conseils, notamment sur les nouveaux médicaments ou sur la question de la prise en charge par les caisses-maladie.

DM: La consultation en pharmacie est rarement prise en charge par la caisse-maladie: quel est l'intérêt de se rendre malgré tout en pharmacie?

NL: La plupart des gens optent pour la franchise la plus élevée à 2500 francs et doivent de toute façon prendre tous les frais en charge eux-mêmes jusqu'à ce qu'ils l'atteignent. Les coûts facturés par la pharmacie sont donc plus avantageux que ceux du cabinet médical.



Nicolas Lutz
est pharmacien et propriétaire de la pharmacie de Kirchenfeld de Bern.

NL: Que pouvons-nous faire pour améliorer la collaboration entre les cabinets et les pharmacies?

DM: Dans l'esprit des soins intégrés, nous devons encore mieux échanger en tant que partenaires mis sur un pied d'égalité, y compris avec les hôpitaux et les services d'aide et de soins à domicile. Je trouve par ailleurs que les échanges interprofessionnels en général sont extrêmement importants, par exemple pour des formations postgrade communes, des tables rondes et des manifestations thématiques spécifiques.

DM: Que fait le corps officinal pour mieux communiquer son offre?

NL: L'essentiel est d'informer la clientèle de l'offre existante. Elle doit savoir à quelle occasion et pour quels problèmes la pharmacienne ou le pharmacien peut l'aider. Bien souvent, ce qu'il nous manque, ce sont des données. Il arrive que les patientes et patients ne connaissent même pas leur diagnostic. Nous devons trouver une solution commune sur ce point.

«Nous devons éviter que les gens se rendent aux urgences pour des problèmes sans gravité.»

Nicolas Lutz

NL: Qu'est-ce qui doit changer à l'avenir sur le plan politique, social et entrepreneurial pour que la collaboration interdisciplinaire fonctionne encore mieux?

DM: Nous devons trouver les bonnes incitations pour toutes les parties, et le travail doit être rémunéré en conséquence. Nous devons surtout instaurer les mêmes conditions pour tout le monde. Il faut selon moi aborder cette question sous un angle nouveau. <



Dr. med. Damian Meli
Damian Meli est médecin et gérant d'Espace Health Gesundheitszentren AG.



Hygiène intime: un nettoyage délicat

Quelles sont les mesures d'hygiène recommandées, et celles qu'il faut vraiment éviter? Quelles sont les conséquences d'un mauvais nettoyage, et quel rôle joue l'anatomie de la femme et de l'homme? Voici un aperçu de la question.

TEXTE: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Si l'hygiène intime se résumait autrefois à un bain hebdomadaire, se doucher quotidiennement est désormais monnaie courante sous nos latitudes et l'offre de produits correspondants est presque inextricable: des lotions, des gels et des lingettes de nettoyage aux déodorants en passant par les douches spéciales pour le «nettoyage vaginal», l'éventail est large. Comme souvent, il s'agit ici de trouver le bon équilibre.

Femmes: un nettoyage externe suffit

Chez la femme, le nettoyage du vagin, qui constitue la partie interne des organes génitaux féminins, n'est en aucun cas nécessaire. Il s'agit en effet d'une muqueuse comme celle de la bouche, qui ne se lave pas non plus avec du gel douche. Au contraire, nettoyer le vagin peut perturber l'équilibre délicat de la microflore naturelle (= flore vaginale), et qui protège normalement les femmes des infections. Un déséquilibre de la flore vaginale signifie donc que les agents pathogènes tels que les champignons et/ou les bactéries ont plus de facilité à se développer et peuvent entraîner des infections génitales gênantes. La conclusion est donc la suivante: laisser la zone génitale interne tranquille lors de la toilette.

Bon à savoir sur la région génitale

- > Certains écoulements (clairs à laiteux) sont tout à fait normaux chez la femme.
- > Un avis médical doit être demandé si les pertes sont plus abondantes que la normale, si elles sont de couleur blanche ou jaunâtre, si elles sentent mauvais, si elles provoquent des brûlures/démangeaisons ou si le vagin est désagréablement sec au toucher.
- > Après les rapports sexuels, aller aux toilettes réduit le risque d'infection urinaire chez les femmes.
- > En cas de gêne (inconfort), les strings sont à éviter, ils peuvent irriter davantage la région anale et génitale.
- > Les gants de toilette et les serviettes utilisés pour la région intime doivent être changés fréquemment et régulièrement.

Afin d'éliminer les impuretés de la zone intime externe (= la vulve avec les lèvres et le clitoris ainsi que le vestibule vaginal), on recommande souvent un rinçage quotidien à l'eau claire et de changer de sous-vêtements chaque jour. Si cela ne suffit pas à se sentir vraiment «propre», il est possible de recourir à des lotions lavantes intimes dont le pH physiologique se situe entre 3,5 et 4,5. Ces produits nettoient en douceur et ne nuisent pas à l'équilibre des «bonnes» bactéries. Les gels douche ou les savons normaux, sont en revanche, à éviter, car ils peuvent attaquer la couche protectrice acide de l'appareil génital féminin; les sprays ou déodorants intimes ne sont pas non plus recommandés en raison des irritations cutanées qu'ils peuvent provoquer.

Hommes: le nettoyage réduit le risque de cancer du pénis

Chez les hommes, la zone la plus importante à nettoyer est la zone sous le prépuce du pénis. Pour la toilette intime, le prépuce doit être complètement rétracté afin d'éliminer toutes les impuretés et les dépôts sous le prépuce. Ici aussi, l'eau courante, tiède, suffit amplement, mais on peut aussi utiliser des lotions nettoyantes douces. Le gel douche est à éviter à cet endroit (mais ne pose pas de problème pour le nettoyage des testicules).

Attention: en cas de rétrécissement du prépuce, un nettoyage adéquat n'est généralement plus possible. Le «smegma», constitué principalement du sébum des glandes préputiales mais aussi de cellules mortes et de bactéries, peut alors s'accumuler, ce qui peut entraîner des plaies suintantes d'une part et augmenter le risque de cancer du pénis d'autre part. En cas de rétrécissement du prépuce, il est donc souvent recommandé de procéder à une circoncision (= ablation totale ou partielle du prépuce); mais il faut au moins prendre rendez-vous avec un urologue pour obtenir des conseils à ce sujet.

Hygiène anale: pas besoin de lingettes humides

Pour les femmes et les hommes, le nettoyage de la région anale se limite également à la région externe, et peut être effectué avec les mains ou avec un gant de toilette (pas trop rugueux) sous l'eau courante. Après le nettoyage, toute la région génitale et anale doit être séchée (les agents pathogènes se multiplient surtout dans les zones humides).

Encore quelques conseils d'hygiène après être allé aux toilettes: tamponner délicatement la zone intime (pas de frottement fort), et ce, d'avant en



Dr. med. Lydia Unger-Hunt est journaliste médical indépendant. Élevée en Belgique, à Singapour et en Afrique du Sud, elle écrit en allemand et en anglais et traduit des textes de l'anglais et du français et le néerlandais. Elle vit avec sa famille au sud de Bruxelles.

arrière. C'est particulièrement important pour les femmes, car sinon les bactéries intestinales peuvent se retrouver proche de l'urètre, qui chez les femmes se situe entre l'entrée du vagin et le clitoris et qui est en outre beaucoup plus court que chez les hommes. Cela signifie que les impuretés peuvent plus facilement remonter dans la vessie par l'urètre et y provoquer des infections.

Il n'est pas nécessaire d'utiliser des lingettes spéciales pour se nettoyer après le passage aux toilettes, les experts les rejettent: les conservateurs, les parfums et l'alcool qu'elles contiennent peuvent irriter la peau, voire provoquer des allergies (les lingettes sont donc tout au plus une solution de se-

cours en camping). La méthode idéale après la selle est de se laver dans un bidet. Mais cela n'est souvent pas possible pour des raisons pratiques, la solution suivante consiste à humidifier légèrement le papier toilette avec un peu d'eau et de tamponner doucement la région anale externe.

Ici, en occident, nous sommes un peu en retard par rapport à d'autres cultures: dans le monde arabe ou en Asie du Sud-Est, il est tout à fait courant de trouver à côté des toilettes un robinet avec un tuyau, qui permet de se rincer l'anus après être allé à la selle. Cependant, il faudra probablement attendre encore un peu avant qu'une telle «douche anale» ne soit adoptée chez nous. <

Portrait: MAD

Cystite?

Canephron® soulage les symptômes typiques d'une cystite non compliquée*

Combinaison éprouvée de plantes:
feuilles de romarin, petite centaurée, racine de livèche



Symptômes typiques d'une cystite non compliquée:



sensation de brûlure à la miction



besoin urgent d'uriner



mictions fréquentes

* Utilisé traditionnellement comme traitement de soutien pour des cas de symptômes légers dans le cadre d'infections non compliquées des voies urinaires basses chez la femme adulte après exclusion d'une maladie grave par un spécialiste.

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



Pharmacie de voyage

Pour traiter rapidement et efficacement les petits problèmes de santé et les blessures, une pharmacie de voyage – trousse de premiers secours – est toujours recommandée pour les vacances et les excursions.

TEXTE: DR ALEXANDER VÖGTLI, PHARMACIEN

Médicaments en voyage

De légers troubles de santé peuvent vite gâcher le plaisir des vacances. Fièvre, maux de tête, diarrhée ou douleurs aux genoux, nous aimerions pouvoir traiter tous ces maux rapidement et à n'importe quel moment.

Une pharmacie de voyage contient plusieurs médicaments que l'on emporte en vacances ou en excursion. Ils sont ainsi immédiatement disponibles en cas de besoin. En général, il est préférable de se fier à des remèdes éprouvés et bien tolérés de son pays d'origine. En Suisse, la qualité des médicaments est excellente en raison des réglementations légales et des contrôles stricts.

L'importance de la pharmacie (à emporter) dépend de la destination du voyage. Si vous partez par exemple dans une grande ville allemande vous aurez facilement accès aux pharmacies et aux médicaments. En revanche, si vous vous éloignez de la civilisation pour faire du canoë ou une randonnée de plusieurs jours, la situation est différente. Dans ce cas, vous devez composer votre pharmacie de manière à parer à toute éventualité.

Pour le traitement des urgences et des maladies graves, vous devriez vous renseigner avant le voyage sur les services médicaux dans la région. Dans toute l'UE, le numéro d'urgence est le 112, comparable au 144 en Suisse.



Le **Dr. Alexander Vögtli** travaille dans la pharmacie de Disentis/Mustér, dans les Grisons. Il est le fondateur et l'auteur du PharmaWiki, la plus grande encyclopédie pharmaceutique de Suisse. Il y rassemble l'ensemble des connaissances pharmaceutiques et les met gratuitement à disposition.

Ne pas oublier les médicaments dans le cadre d'un traitement au long cours

Il est important d'emmener avec soi en voyage les médicaments dont on a besoin quotidiennement. A la pharmacie, nous constatons presque tous les jours que nos clients «vacanciers» oublient leurs médicaments à la maison, y compris ceux qui sont vitaux comme l'insuline pour le traitement du diabète, les antibiotiques ou les anticoagulants. Cela peut perturber considérablement leur traitement. A l'étranger, il peut être difficile de se procurer les mêmes médicaments avec le bon dosage. Surtout de nos jours, où certains produits ne sont pas disponibles. L'idéal est de prendre avec soi en plus une copie de votre ordonnance permanente et votre plan de médication. Vous pouvez aussi les enregistrer sur votre smartphone.

Transport et stockage

Lorsque vous voyagez, vous devez tenir compte de la température de stockage optimale des médicaments. La plupart se conservent entre 15 et 25 ou 30 degrés Celsius. Dans la voiture, la chaleur peut toutefois dépasser considérablement ces températures en été.

Les comprimés, les gélules ou les poudres sont en général moins sensibles. Les suppositoires, en revanche, fondent déjà à une température légèrement élevée et conviennent moins bien à une trousse de premiers secours. Il en va de même pour les liquides. En cas de réchauffement, des réactions chimiques se produisent, ce qui peut contribuer à leur décomposition et à une perte d'efficacité.

Certains produits doivent être conservés au réfrigérateur. C'est le cas par exemple de l'insuline, d'autres antidiabétiques et aux injections contenant

Portrait: MAD

Leucen®

Gel d'acétate d'alumine

Gel refroidissant bienfaisant contenant de l'acétate d'alumine, de la camomille, de l'arnica et du dexpanthénol.



NOUVEAU!
Leucen® Pic
Roll-on **KIDS**
Pour bébés et jeunes enfants lors de piqûres d'insectes



COMMENT VONT
LES CHOSES
POUR VOUS??



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



SCANNEZ-MOI !



Pour une utilisation à court terme en cas de constipation.

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

Pharmacie de voyage

L'importance de la pharmacie dépend de la destination de voyage et des besoins individuels.

des substances actives modernes. Dans ce cas, il est possible de les conserver hors du réfrigérateur pendant un mois ou plus. Votre spécialiste en pharmacie se fera un plaisir de vous renseigner à ce sujet. Pour les médicaments nécessitant d'être maintenus au froid, des sacs et boîtes réfrigérants spéciaux sont disponibles en pharmacie.

Les médicaments doivent être protégés de l'humidité. Les ranger dans la salle de bain ou dans la cuisine n'est donc pas idéal. Par exemple, la poudre contenue dans un inhalateur peut se compacter au contact de la vapeur d'eau et ne plus pouvoir atteindre son lieu d'action dans les poumons lors de l'inhalation.

Les principes actifs et les excipients peuvent être endommagés s'ils sont exposés aux rayons UV. Il convient de les protéger de la lumière. Par exemple, dans l'emballage d'origine ou dans une trousse de toilette fermée et opaque. Les pharmacies proposent différents sachets ou récipients pour constituer votre trousse de médicaments.

Liste de contrôle basique pour votre pharmacie de voyage

Pour la Suisse et les pays limitrophes:

- > Antalgiques contre la douleur et la fièvre
- > Remèdes contre les troubles digestifs comme la diarrhée ou la constipation
- > Pansements, sparadraps, pansements pour ampoules, bouchons d'oreilles
- > Pommade cicatrisante
- > Désinfectants
- > Insecticides
- > Crème solaire
- > Gel contre les piqûres d'insectes et les coups de soleil
- > Médicaments contre le rhume, tels que pastilles pour la gorge et spray nasal
- > Anti allergène
- > Gel analgésique
- > Larmes artificielles (collyre)
- > Formes posologiques adaptées aux enfants



Contenu de la trousse de premiers secours

La pharmacie de voyage est composée en fonction des besoins et des vulnérabilités de chacun. Les personnes qui ont un estomac sensible emportent des remèdes contre l'acidité gastrique, les ballonnements et la diarrhée. Les femmes souffrant d'infections urinaires récurrentes devraient par exemple penser à prendre des comprimés pour les reins et la vessie.

Des listes de contrôle utiles sont disponibles pour vous aider à faire votre choix (voir encadré). En outre, vous pouvez à tout moment obtenir des conseils détaillés sur le sujet en pharmacie. D'ailleurs, il vous est possible d'appeler l'équipe de votre pharmacie même pendant vos vacances si vous avez des questions sur des médicaments ou des maladies.

Problèmes à la douane

Les stupéfiants tels que les analgésiques puissants ou les médicaments destinés au traitement du trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH) sont fortement réglementés et contrôlés au niveau international. Il est important de faire remplir par votre médecin un certificat attestant que vous avez besoin de ces médicaments. Le formulaire correspondant peut être téléchargé sur le site Web de l'Institut suisse des produits thérapeutiques Swiss-medica.

Sur les vols, il est permis d'emporter à bord, en petites quantités, les médicaments nécessaires en urgence. Veillez à ne pas emmener de médicaments liquides d'un volume supérieur à 100 millilitres, par exemple un sirop contre la toux ou un laxatif. <



Désinfecte et accélère la guérison des petites plaies.

20%
de rabais*



*20% de rabais à l'achat de Vita-Hexin® sur le prix de vente officiel de la pharmacie / droguerie concernée, valable pour 1 tube (30g ou 100g), non cumulable.

VALABLE DU 01.06. - 31.07.2024

Il suffit de prendre ce coupon et de le présenter

Information pour le commerce spécialisé :

Remboursement par le service externe ou envoyer le ticket de caisse à :

Streuli Pharma SA
Bahnhofstrasse 7
8730 Uznach

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



La magie des fleurs au-dessus du lac des Quatre-Cantons

Sur le sentier des fleurs du Rigi, le printemps montagnard se révèle non seulement dans toute sa splendeur, mais en plus il est soigneusement balisé. Cela grâce à des bénévoles comme Luzia Winter.

TEXTE: ANITA SUTER

Lorsque nous avons rencontré Luzia Winter de Pro Rigi en avril, son nom a pris encore plus de sens que nous l'aurions imaginé. «Et, dans un mois, beaucoup de choses vont s'illuminer de couleurs ici», assure la native de Weggis. Elle doit le savoir puisque, depuis 13 ans, elle est responsable du sentier de randonnée des fleurs sur le mont Rigi.

Mais le moment n'est pas encore venu. C'est pourquoi les quelque 800 panneaux signalétiques, que Luzia Winter et d'autres membres de l'association Pro Rigi installent chaque année le long du chemin des fleurs de 4,4 kilomètres, hibernent encore.

Sentier des fleurs sur le mont Rigi

au départ de Rigi Kaltbad, le sentier mène dans deux directions; soit sur le chemin panoramique vers le chemin des rochers (Felsenweg), soit vers le point de vue de Chänzeli et plus loin encore jusqu'à Rigi Staffel.
www.prorigi.ch

Du trèfle ordinaire au lotier corniculé, au Trolle d'Europe (aussi appelé Trolle des montagnes) en passant par le trèfle à quatre feuilles, toutes ces plantes qui prêtent à confusion, Luzia Winter doit en connaître environ 170 différentes. D'ailleurs, certaines d'entre elles ne se trouvent plus guère que sur le mont Rigi. Elle affirme ne pas pouvoir dire quelle fleur elle préfère. «Je trouve chaque fleur fascinante. Il faut juste prendre le temps d'observer attentivement. C'est incroyable à quel point elles sont merveilleusement conçues!»

Cueillette interdite

De mi-mai à mi-août, elle se déplace jusqu'à trois fois par semaine pour marquer les fleurs nouvellement épanouies. «Ça, par exemple, c'est du plantain lancéolé. Il aide à soigner les ampoules aux pieds», explique Winter lors de notre promenade. Sa passion pour le monde des fleurs et des herbes lui a permis d'acquérir de nombreuses connaissances. Elle se refuse à cueillir et emporter quelque chose avec elle: «Sur le Rigi, la protection des plantes est générale». C'est précisément ce qu'il faut bien faire comprendre aux visiteurs qui pourraient être tentés de prélever quelque chose devant la splendeur des fleurs. «Imaginez qu'un beau dimanche, 3000 personnes montent ici et que chacune emporte une fleur avec elle?»



Luzia Winter, une des bénévoles de Pro Rigi.



Des panneaux d'information renseignent sur la diversité des plantes le long du chemin des fleurs.

Au nom de Pro Rigi, elle fait également un travail de prévention. «J'ai le sentiment que depuis que nous apposons des petites plaques sur les fleurs, les gens les arrachent beaucoup moins. Rien que pour cela, ça vaut la peine.» Mais la plus belle récompense pour son travail est l'estime qu'il suscite. «Quand je suis sur le terrain avec les panneaux, on m'adresse souvent la parole», dit-elle. Ce sont toujours de belles rencontres, parfois même drôles.

Journées de la nature les 15 et 16 juin

Rendre tangible la biodiversité du Rigi; ce que l'association Pro Rigi s'est fixé comme objectif est également au centre des «Journées de la nature» qui auront lieu les 15 et 16 juin. Tout au long du samedi (premier point de programme à 7h00: «Les oiseaux»), des excursions seront organisées sous la conduite de spécialistes. C'est un point d'honneur que chaque randonnée soit également consacrée à la botanique. «Et en juin et en juillet, nous proposons des excursions botaniques et d'histoire naturelle les mercredis depuis Kaltbad et les samedis depuis Staffel», ajoute Luzia Winter. <

Conseils produits



Jambes lourdes et fatiguées?

Antistax® forte Comprimés pour les veines est un médicament à base de plantes qui contient un extrait de feuilles de vigne rouge. Antistax® forte protège et consolide la paroi des veines, augmente leur élasticité et réduit la formation d'œdèmes. Antistax® forte pour le traitement symptomatique et de soutien des jambes lourdes, fatiguées, douloureuses ou gonflées.

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Spirig HealthCare AG
4622 Egerkingen
antistax.ch

L'idée étincelante contre les yeux enflammés

Aussi agréable que puisse être l'été, il apporte parfois des désagréments pour les yeux. La lumière vive du soleil, l'air chargé de particules, l'eau chlorée des piscines ainsi que la climatisation des bâtiments ou des voitures peuvent provoquer des inflammations oculaires.

Similasan Yeux enflammés aide grâce à un complexe aux 3 substances actives en cas de rougeur et de sensation de brûlure dans les yeux et en cas d'irritation de la conjonctive.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage. T&S Eye Care Management AG



Similasan AG
8916 Jonen
similasan.swiss

Reconnaître et traiter les troubles veineux

Si les jambes sont lourdes en été, les varices peuvent en être la cause. Ce n'est pas seulement un problème esthétique, les varices comportent également des risques pour la santé. Il est donc judicieux de procéder à un examen.



TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

Les varices apparaissent généralement sur les jambes et sont dues à une insuffisance veineuse. Les femmes comme les hommes peuvent en être affectés. Le Dr Marion Kritikos, spécialiste des veines et chirurgienne aux cliniques Pallas à Olten et Winterthur explique: «Les varices sont des veines pathologiquement dilatées qui forment souvent des nodules. Ces nœuds dépassent le niveau de la peau.» Chez les personnes souffrant d'insuffisance veineuse, les veines perdent de leur élasticité, de sorte qu'elles augmentent de volume et se remplissent de sang.

Chez nombre d'individus, les varices sont particulièrement visibles en été. La spécialiste explique pourquoi: «Avec la chaleur, les vaisseaux sanguins se dilatent.» Comme le retour veineux ne fonctionne plus correctement, il y a une accumulation de liquide dans les jambes. Celles-ci gonflent et donnent une sensation de lourdeur.

Distinction avec les télangiectasies («varicosités»)

Les télangiectasies, plus simplement appelées varicosités, sont une forme mineure de varices (toutes petites veinules de moins de 1mm de diamètre). La spécialiste indique: «On appelle varicosités les plus petits vaisseaux dilatés dans la couche superficielle de la peau, visibles sous forme de fines lignes rougeâtres à bleuâtres.» Un traitement n'est pas nécessaire en cas de varicosités car il s'agit d'un problème

esthétique. Contrairement aux varices, soigner les varicosités n'est pas remboursé par l'assurance maladie. Pourtant, les télangiectasies peuvent être un indice de la présence d'une maladie veineuse.

Investigations

Le Dr Marion Kritikos recommande une échographie du système veineux si une personne souffre, par exemple, de jambes fatiguées et lourdes ou si les varices sont douloureuses. Les gonflements, les changements cutanés ou les douleurs dans les jambes doivent également être montrés à un spécialiste.

Si quelqu'un souhaite se faire enlever des varices pour des raisons esthétiques, le spécialiste conseille toujours à ses patients de faire examiner le système veineux de ses jambes avant toute intervention.

Prévention des varices

Pour prévenir les varices, il est recommandé de faire suffisamment d'activité physique et de manger sainement. Il convient également d'éviter le surpoids. Selon le Dr Kritikos, le risque de varices ne peut toutefois être influencé que de manière limitée. Elle sait que: «La prédisposition aux varices est généralement une question de gènes. Si un membre de la famille en souffre, il est judicieux de consulter un spécialiste.» Et de rajouter que «l'idée selon laquelle croiser les jambes entraîne des varices est une légende».

«La prédisposition aux varices est généralement une question de gènes.»

Conséquences possibles

Les varices peuvent provoquer des saignements. Elles peuvent s'enflammer et engendrer des changements cutanés. Chez certaines personnes, les jambes restent enflées en permanence. Les varices augmentent le risque de thrombose, c'est-à-dire de caillots sanguins. Ceux-ci peuvent se détacher et circuler dans le flux sanguin vers d'autres organes. Ils peuvent par exemple obstruer l'artère pulmonaire et causer une embolie pulmonaire. En outre, ils peuvent endommager les vaisseaux et les tissus. Les varices qui ne sont pas soignées, peuvent, à un âge avancé, entraîner des ulcères et des plaies à la jambe.

Faire enlever les varices

Le Dr Marion Kritikos préconise de faire retirer les varices lorsqu'elles sont prononcées, même en l'absence de symptômes. Elle ajoute: «Les symptômes sont les premières complications et doivent être évités.» L'opération chirurgicale est indiquée dès

l'apparition des premières manifestations. Si les personnes souffrent beaucoup de l'aspect de leurs jambes, se faire retirer les varices peut également être opportun.

Il existe aujourd'hui différentes méthodes pour enlever les varices. «Les grosses veines peuvent être sclérosées avec de la mousse, les plus petites avec un produit liquide», explique le Dr Marion Kritikos. Pour cela, aucune anesthésie n'est nécessaire. Avec la méthode du crochetage, les veines pathologiquement dilatées sont enlevées par sections à l'aide d'un crochet chirurgical. Cela nécessite de petites incisions. L'intervention se déroule sous anesthésie locale. Depuis quelques années, les varices peuvent également être éliminées à l'aide d'un laser. Le laser est introduit dans la veine affectée par une petite incision, sous anesthésie locale. Cette intervention

Hirudoid® forte
Des jambes légères en un tour de main

Testez votre risque veineux:

Aide dès les premiers signes des troubles veineux et fait disparaître les bleus plus rapidement.

Disponible in gel
o crema.

Hirudoid® forte
Héparinoïde MPS
(Polysulfate de chondroïtine)
Gel 40 g

Hirudoid® forte
Héparinoïde MPS
(Polysulfate de chondroïtine)
Crème 100 g

Hirudoid® forte
Gel 40 g

www.hirudoidforte.ch

Hirudoid® forte est en vente dans les pharmacies et les drogueries, sous forme de crème ou de gel. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Medinova SA, 8050 Zurich

medinova

est moins invasive que le stripping, qui consiste à extraire les parties de la veine souche qui se sont dilatées sous anesthésie générale ou rachidienne. Le stripping implique généralement une hospitalisation de deux jours. Toutes les autres méthodes d'élimination des varices se font en ambulatoire.

Conseils en cas de jambes lourdes et fatiguées

- > Bougez beaucoup au quotidien. Cela active la circulation sanguine.
- > Prenez des douches alternées. Commencez par de l'eau chaude et terminez par de l'eau froide.
- > Des exercices d'étirement et un massage avec un rouleau de fascias améliorent la circulation sanguine.
- > Surélevez vos jambes. Cela favorise le retour veineux.
- > Buvez suffisamment.
- > Appliquez des gels rafraîchissants.
- > Portez des bas de contention.

Ce qu'il faut savoir

Quelque soit la méthode utilisée pour enlever les varices, il faut porter des bas de contention pour prévenir les thromboses. Il est nécessaire de bouger les jambes. Après une sclérose des varices, il faut éviter de s'exposer au soleil pendant six semaines. Les petites cicatrices laissées par les méthodes au laser, au crochetage et au stripping doivent être protégées avec de la crème solaire.

En cas de prédisposition génétique, 10 à 30% des personnes concernées voient apparaître d'autres varices après une opération. Le Dr Marion Kritikos recommande donc des contrôles réguliers tous les un à deux ans d'intervalle après le retrait: «Si de nouvelles varices se développent, une petite intervention suffit souvent».

SUSANNA STEIMER MILLER est journaliste indépendante et consultante en communication. Elle écrit sur des sujets liés à la santé, à la nutrition, aux enfants et aux animaux domestiques. Elle dirige également la plateforme parentale trilingue baby-und-kleinkind.ch.



Vous n'avez pas plus simple, comme méthode?

AVEC
EXTRAIT D'ÉCORCE
DE PIN

Soulage en cas de troubles veineux

- médicament phytothérapeutique à base d'extrait d'écorce de pin
- en cas de congestions veineuses et de varices
- en cas de congestions et de sensations de lourdeur dans les jambes
- renforce et protège les vaisseaux sanguins



PINUS[®]
PYGENOL[®]



Des vacances sans souci pour les personnes allergiques

En cas d'allergies, voyager n'est pas toujours une promenade de santé. Le risque de réactions allergiques persiste quelle que soit la destination. Avec quelques astuces et une bonne préparation, il est toutefois possible de passer un agréable moment, comme le souligne l'experte Nadia Ramseier du Centre aha! Centre d'Allergie Suisse.

TEXTE: CENTRE DES ALLERGIES AHA! SUISSE/BP

Il n'y rien de plus plaisant que l'idée de partir en vacances. Mais pour les personnes souffrant d'hypersensibilité et d'asthme, la joie s'accompagne souvent de nombreuses questions qui doivent être clarifiées avant le voyage. Où puis-je partir sans problème? Que dois-je emporter? D'ailleurs: est-ce même faisable? La crainte de réactions allergiques peut gâcher l'exaltation première et compliquer la planification. Cependant, avec une bonne préparation, même les personnes allergiques peuvent profiter d'un voyage en toute sérénité. «Les deux questions les plus importantes sont: la destination et les bagages», explique Nadia Ramseier, experte au Centre des allergies aha! Suisse.

Mer ou montagne?

Le choix du lieu de vacances est une décision cruciale et pas seulement pour les personnes souffrant d'allergies. Mais aussi, par exemple, pour ceux qui présentent une intolérance au pollen, de l'asthme ou encore une allergie alimentaire, la destination peut jouer un rôle particulièrement important. Nadia Ramseier: «Pour les personnes hypersensibles et asthmatiques, il est essentiel de choisir un lieu qui tienne compte de leurs besoins spécifiques et ne nuise pas à leur santé.»

Où devraient, par exemple, partir les personnes souffrant de rhume des foins? Il est vrai qu'il n'existe guère d'endroit au monde où l'on soit totalement à l'abri du pollen. Mais il est toujours recommandé de se renseigner sur le pays de destination: qu'est-ce qui fleurit



là-bas? Et à quelle période? En cas d'asthme allergique, il convient également d'éviter les déclencheurs potentiels lors du choix d'un lieu de vacances. La pollution de l'air, entre autre, aggrave-t-elle l'asthme? «La qualité de l'air à destination doit être aussi bonne que possible», explique Nadia Ramseier. Les individus allergiques aux acariens sont mieux lotis à la montagne qu'à la mer. «De même, l'altitude a généralement un effet bénéfique sur l'asthme», précise l'experte. Mais attention: le froid et les variations de température peuvent à nouveau transformer les vacances en déficit. Et qu'en est-il des vacances à la mer? «L'air marin salé combiné à l'humidité élevée de l'air a un effet expectorant et apaisant, en plus de faciliter l'absorption d'oxygène et l'élimination du CO₂», explique Ramseier. La brise permet également de respirer un air pauvre en allergènes.

Voyager avec une intolérance alimentaire

Pour les personnes souffrant d'allergie alimentaire, il est particulièrement important de bien s'informer à l'avance sur leur destination de vacances. Nadia Ramseier du Centre des al-

lergies aha! sait que «selon le pays, différents aliments nécessitent une déclaration et les habitudes alimentaires sont également différentes». Ainsi, les arachides (cacahuètes par exemple) sont très souvent utilisées dans la cuisine asiatique.

Pour les personnes souffrant d'anaphylaxie, bien se préparer est encore plus important. La prévention est une mesure essentielle et élémentaire pour anticiper et éviter les réactions allergiques et savoir quoi faire en cas d'urgence dans le pays concerné. Il est par exemple judicieux de se renseigner sur les soins médicaux sur place avant le début du voyage. En cas d'urgence, il est utile de noter les coordonnées du service d'ambulance – le mieux étant que tous les compagnons de voyage enregistrent également les contacts. Les autres voyageurs doivent aussi savoir comment réagir à ce moment-là.

Ce qu'il faut emporter dans ses bagages

En cas d'allergie, il est essentiel de savoir ce qu'il faut emporter pour le voyage (voir les conseils dans l'encadré). S'il existe un risque de choc allergique, les individus concernés doivent

Mieux voyager grâce à une bonne préparation

- > **Emporter les médicaments:** Toujours dans le bagage à main, idéalement avec une ordonnance médicale en anglais pour éviter les problèmes à la douane.
- > **Emporter le passeport d'allergie:** Il est préférable de le conserver dans le portefeuille ou avec d'autres documents de voyage importants, traduit en anglais ou dans la langue locale.
- > **Mémoriser le numéro d'urgence:** En cas d'urgence, il est utile d'enregistrer les coordonnées du service d'ambulance – le mieux étant que tous les compagnons de voyage notent également les contacts.
- > **S'armer en cas d'urgence:** Les personnes souffrant d'une allergie sévère gardent avec elles un kit d'urgence ou les médicaments obligatoires en quantité suffisante – au moins deux auto-injecteurs d'adrénaline – accompagnés d'un certificat médical.
- > **Conserver dans un endroit frais:** protéger la trousse d'urgence avec les auto-injecteurs d'adrénaline de la chaleur excessive (températures supérieures à 25 °C).



Nadia Ramseier
Experte au centre d'allergie
aha! Suisse



avoir avec eux un kit d'urgence ou des médicaments d'urgence en quantité suffisante – au moins deux auto-injecteurs d'adrénaline – ainsi qu'un certificat médical, de préférence en anglais. Si le voyage se déroule dans une région où il faut s'attendre à des températures persistantes à plus de 25 degrés Celsius, il faut absolument penser à une solution de refroidissement pour le kit d'urgence. Des sacs isothermes spéciaux rendent de précieux services. Les thermos ou les bouteilles isothermes protègent également l'auto-injecteur d'adrénaline d'une trop grande chaleur, mais aussi du froid.

Afin que les personnes souffrant d'intolérance alimentaire puissent voyager le plus sereinement possible, mieux vaut emballer les repas et les collations appropriés à la maison.

Des lingettes humides permettent de nettoyer les surfaces de rangement, notamment dans le train ou sur les aires de repos, afin d'éviter tout contact avec les allergènes. En cas d'allergie alimentaire avec risque d'anaphylaxie, les voyageurs doivent en informer la compagnie aérienne au préalable.

Les individus allergiques qui ont besoin de médicaments les prennent également avec eux dans leur bagage à main, en quantité suffisante et avec une ordonnance médicale en anglais, afin d'éviter les problèmes à la douane. Nadia Ramseier conseille: «Ne jamais emporter uniquement l'ordonnance, car on ne sait jamais si les médicaments seront disponibles dans le pays de destination et sous quel délai.» <



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Le Centre des allergies aha! Suisse aide

Pour toute question, nos experts de la ligne d'information aha! se feront un plaisir de vous renseigner:
Du lundi au jeudi, de 08h30 à 12h30, Tél.: 031 359 90 50
Plus d'informations sur www.aha.ch

L'idée étincelante contre les yeux enflammés



Aide en cas de rougeur et de sensation de brûlure dans les yeux et en cas d'irritation de la conjonctive

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les notices d'emballage. T&S Eye Care Management AG





«Pourquoi ma peau est-elle si fine?»

La peau de pêche délicate des enfants a des besoins spécifiques. Découvrez comment la peau des enfants est constituée et ce qui est important.

La peau est notre plus grand organe sensoriel, dans lequel les poils et les nerfs nous permettent de ressentir des stimuli tels que le froid et la chaleur, ainsi qu'un souffle de vent, un contact et une pluie d'été sur le visage. Notre peau pèse environ dix kilogrammes. Cela représente à peu près 15% du poids de notre corps. Elle soutient et protège notre organisme et contribue à la production de vitamine D.

Les différences dans la texture de la peau entre les enfants et les adultes sont faciles à reconnaître: la peau des enfants a des pores plus fins, elle est plus délicate, moins

résistante et semble presque fragile en raison de sa couleur ivoire. La peau des bébés est jusqu'à 30% plus fine que celle de leurs parents et les cellules de sa couche cornée sont moins denses. Cela la rend plus vulnérable aux agressions de l'environnement, c'est pourquoi les tout-petits ont besoin de soins et de protection supplémentaires.

La peau particulière des enfants

La peau des enfants est composée du même nombre de couches cutanées que celle des adultes, mais elle est plus fine et encore en cours de

développement. Alors qu'avec l'âge, la peau des adultes produit moins de collagène – un élément constitutif d'une peau lisse et ferme – et devient donc plus sèche et plus ridée, la peau des enfants est occupée à renouveler continuellement ses cellules afin de suivre la croissance en taille de leur corps.

Comme la couche cornée, qui fait partie de l'épiderme, est plus fine chez les enfants, et que c'est justement cette couche qui fait office de bouclier protecteur contre les influences environnementales, elle ne peut pas assurer la même fonction de barrière que la peau d'un adulte.

Quel est ton type de peau?

Enfant

- > Épiderme (avec une couche cornée plus fine)
- > Derme (avec glandes sudoripares et sébacées)
- > Hypoderme

Adulte

- > Épiderme (avec couche cornée plus épaisse et plus dense)
- > Derme (avec glandes sudoripares et sébacées)
- > Hypoderme

Chat

- > Poil (fourrure)
- > Épiderme
- > Derme (glandes sudoripares principalement sur les coussinets, refroidissent leur corps entre autres en haletant)
- > Hypoderme

Chien

- > Poil (fourrure)
- > Sous-poil plus dense que chez les chats
- > Épiderme
- > Derme (glandes sudoripares principalement sur les pattes, refroidissent leur corps en premier lieu en haletant)
- > Plus de glandes sébacées actives que chez les chats
- > Hypoderme

Cheval

- > Peau plus épaisse et plus robuste que celle des chats, des chiens et des humains
- > Pelage d'hiver plus prononcé que chez les chiens et les chats
- > Forte densité de glandes sudoripares réparties sur tout le corps (comme chez les humains), refroidissent leur corps par la transpiration.

Les glandes sudoripares et sébacées du derme sous-jacent ne sont pas encore matures, ce qui influence la teneur en humidité de la peau ainsi que son manteau protecteur acide. Ce sont autant de facteurs qui rendent la peau des enfants plus sensible au dessèchement et donc aux blessures, aux coups de soleil et aux affections cutanées.

Quel est ton type de peau?

Il existe au total cinq types de peau et chacun d'entre eux possède des caractéristiques typiques:

- > **Peau normale:** Elle présente un bon équilibre entre l'hydratation et la production de sébum et constitue le type de peau le moins compliqué.
- > **Peau sèche et squameuse:** Elle ne remplit pas suffisamment ses fonctions de protection en raison du manque d'hydratation. Elle est souvent sujette aux tiraillements, aux démangeaisons et présente

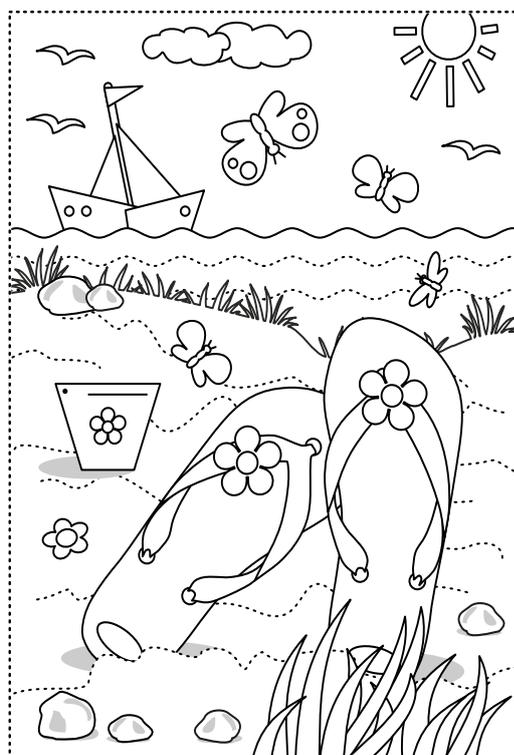
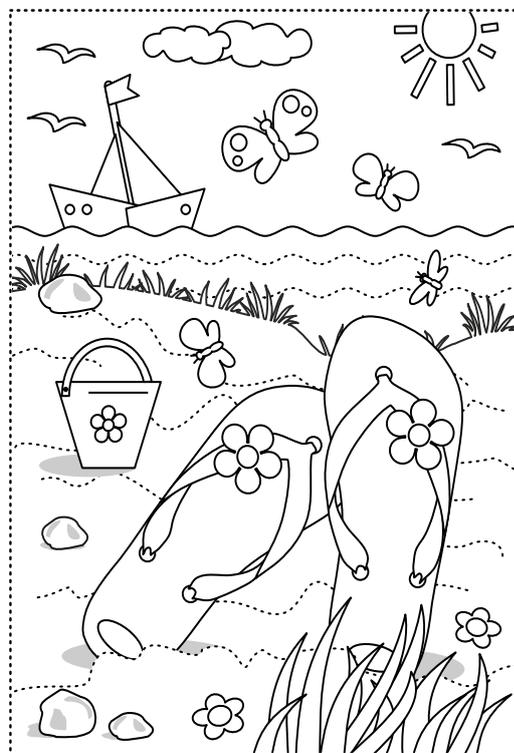
des ridules de sécheresse (déshydratation).

- > **Peau grasse:** Elle est moins sujette aux rides, mais plus aux boutons et aux points noirs.
- > **Peau sensible:** Elle nécessite des soins particuliers, pauvres en allergènes.
- > **Peau mixte:** Elle est grasse sur le front, le nez et le menton, mais sèche sur les joues. Cela rend son entretien un peu plus complexe que pour les autres types de peau.

Alors que les nourrissons et les enfants en bas âge sont principalement concernés par une peau grasse par phases, la plupart des adolescents connaissent des hauts et des bas plus longs en raison des changements hormonaux, jusqu'à ce que leur type de peau individuel commence à se cristalliser. <

TANJA BÄRTSCHIGER,
ASSISTANTE EN PHARMACIE

Retrouve les dix différences



Les pois: une source d'énergie saine

Ils sont pauvres en calories et en matières grasses, mais riches en protéines, fibres et micronutriments. Les pois devraient être sur la table plus souvent.



Ces légumes (secs ou frais) sont originaires du Moyen-Orient et ont été introduits en Europe, ils font partie des plus anciennes plantes cultivées. Déjà au néolithique (l'âge de pierre nouvelle), les légumineuses riches en protéines comptaient parmi les aliments de base aux côtés des céréales. Le célèbre pois de jardin (*Pisum sativum*), cultivé aujourd'hui dans le monde entier, n'est qu'une des quelque 250 variétés différentes.

Jusqu'au 17^{ème} siècle, ces pois (pois cassés lorsqu'ils sont secs et petits pois (pois frais) récoltés avant maturité) étaient exclusivement utilisés comme légumes secs. Dans le conte de fées «La princesse au petit pois», une graine de pois séché aurait privé la fille du roi d'un sommeil réparateur. Les pois secs étaient servis en purée ou en soupe. Ces derniers étaient considérés comme un symbole de fertilité et, dans les légendes populaires, ils constituaient un plat très apprécié chez les nains.

Les premières variétés qui convenaient comme légumes frais coutaient très chères.

Un légume d'été croquant

Les pois sont un légume d'été croquant, les premières variétés peuvent être récoltées dès la fin mai. Avant d'être mangées, les graines mûres doivent être retirées de la cosse épaisse. Les «mange-tout» – pois sans parchemin ou encore pois gourmands – peuvent être consommés avec leur gousse immature. Comme les pois frais ne se conservent pas plus de deux jours au réfrigérateur, ils sont congelés, séchés ou mis en conserves.

Ces derniers comportent peu de calories (90kcal pour 100 grammes), mais beaucoup de fibres alimentaires (6g de fibres). Outre une teneur élevée en vitamines B, ils contiennent de la vitamine C (32mg) et de niacine (2,2mg) en quantités appréciables; parmi les minéraux, le phosphore (130mg), le magnésium (34mg), le fer (1,9mg) et le zinc (0,8mg) se distinguent.

Les pois secs, quant à eux, possèdent davantage de glucides et de protéines et sont donc classés dans le groupe des sources d'amidon et de protéines.

Les pois apportent notamment des protéines pour les végétariens et les végétaliens, également sous forme de substituts de viande à base de protéines de pois. Etant donné que l'abondance de ces éléments ralentit l'absorption des glucides, les pois et les aliments à base de protéines de pois conviennent aux personnes diabétiques. Les pois (surgelés, cuits) ont un indice glycémique de 51,0 (faible) et une charge glycémique de 4,6 (faible).

Leur consommation est également recommandée pour prévenir la stéatose hépatique. Contrairement à d'autres légumineuses, les pois peuvent être mangés crus car ils ne contiennent pas de substances toxiques comme la phasine. Comme toutes les légumineuses, ils ne renferment pas de gluten. <



Recette

Pesto de petits pois

Ingrédients:

200 g de petits pois
1/2 citron
100 ml d'huile d'olive
40 g de pignons de pin
60 g de noix du Brésil
1 bouquet de basilic
Sel
Poivre (du moulin)

Préparation:

- > Faire cuire les petits pois dans de l'eau salée chaude et les égoutter.
- > Presser le demi-citron.
- > Mettre les petits pois, le jus de citron, l'huile d'olive, les pignons de pin, les noix du Brésil et le basilic dans un récipient haut et mixer les ingrédients jusqu'à obtenir une masse crémeuse.
- > Assaisonner le pesto de petits pois avec du sel et du poivre.

Servir avec des pâtes et y mélanger au choix des légumes comme des courgettes ou du brocoli.



Pharmacie d'urgence pour votre chien lors d'un voyage

Si vous voyagez avec votre chien, il est également conseillé d'emporter une petite trousse de premiers secours. Ainsi, vous éviterez les mauvaises surprises pendant vos vacances.

TEXTE: MED. VET. KRISTINE WETZLAR

Dans de nombreux pays, les soins médicaux pour les chiens ne sont pas comparables aux possibilités offertes sur l'ensemble du territoire Suisse. La check-list suivante peut garantir des premiers soins adéquats.

Obligatoire:

- > Coordonnées des vétérinaires sur place en cas d'urgence
- > Carnet de vaccination
- > Pansements et compresses stériles
- > Antiseptique cutané pour les plaies ouvertes
- > Selon le pays, protection contre les parasites, penser en particulier aux maladies méditerranéennes comme la leishmaniose
- > Comprimés de charbon actif en cas de diarrhée et d'ingestion de substances toxiques
- > Solution de lavage oculaire et collyre, gouttes oculaires à base d'euphrase
- > Ecuelle d'eau pour le voyage

- > Thermomètre
- > Pinces et/ou crochet à tiques
- > Pommade cicatrisante
- > Antidouleurs et anti-inflammatoires, disponibles chez le vétérinaire local (sur ordonnance)
- > En cas de médication permanente, une quantité suffisante de médicaments nécessaires, car tout n'est pas facilement disponible dans tous les pays.

Les éléments suivants peuvent également être emportés:

- > Collier avec étiquette d'adresse et numéro de téléphone
- > Sédatifs pour le voyage, par exemple de l'huile de CBD ou des fleurs de Bach
- > Gants jetables
- > Nettoyant auriculaire, par exemple à base de camomille pour les chiens souffrant fréquemment d'otites
- > En cas de problèmes gastriques, fréquents pendant les voyages: des médicaments contre les nausées.

Selon la destination, il est judicieux de consulter votre vétérinaire pour d'autres mesures importantes. <



Le pouvoir de guérison des arbres

«Shirin Yoku», en français «bain de forêt», s'est établi au Japon comme partie intégrante d'un mode de vie sain. Différentes études montrent que le pouvoir curatif des arbres réduit le stress, renforce les défenses immunitaires, active le métabolisme et peut même atténuer la dépression. En Suisse, seules quelques régions touristiques ou thérapeutes proposent jusqu'à présent des bains de forêt.



Cette plante favorise le sommeil

L'ashwagandha est considérée comme un remède miracle en ayurveda. Cette plante, connue ici sous le nom de «baie du sommeil», est utilisée depuis des millénaires dans la médecine traditionnelle et a un effet calmant et anxiolytique. Prise comme somnifère avant le coucher ou sous forme de comprimé, elle favorise la fatigue. Ce remède à base de plantes ne rend pas somnolent pendant la journée et ne crée pas non plus de dépendance.



Faire des câlins à son chien

Les chiens rendent heureux: ce que les propriétaires de chiens savent depuis longtemps, une étude récente de l'université Konkuk de Séoul (Corée du Sud) le confirme. Au moyen d'un EEG, on a constaté chez des volontaires que certaines occupations avec un chien déclenchent une activité cérébrale plus forte et favorisent ainsi une plus grande relaxation, une stabilité émotionnelle, de l'attention, de la concentration et de la créativité.

Amélioration de l'humeur

Les huiles essentielles peuvent être utilisées pour traiter de nombreux troubles. Leurs principes actifs sont absorbés par la peau et pénètrent dans la circulation sanguine ou stimulent certaines zones du cerveau par le nez. En cas de fatigue printanière, les parfums fruités d'agrumes comme l'orange, la bergamote ou le pamplemousse sont particulièrement efficaces. Les bois parfumés au cèdre, le bois de rose, l'écorce de cannelle aident également à retrouver de l'énergie.



S'échauffer est important

L'échauffement avant le sport permet d'augmenter la température du corps à deux niveaux, corporel et musculaire. Ce qui prépare les muscles, les tendons, les ligaments et les articulations et prévient les blessures. Des muscles «chauds» sont en outre plus performants et des articulations échauffées plus fluides et plus souples. Pour quiconque souhaite perdre du poids, la préparation à une activité physique a une autre fonction importante: elle aide l'organisme à se mettre, de manière ciblée, en mode de combustion des graisses.



Masser en douceur

La façon dont une crème est appliquée est presque aussi importante que ses ingrédients. Un massage du visage stimule la circulation sanguine de la peau et contribue largement à une meilleure absorption des substances actives du produit. Un bon massage se fait généralement avec les deux mains, de manière synchronisée et en effleurant doucement les deux moitiés du visage. Un rouleau en jade ou en quartz rose peut être utile.



Comment participer?

Par carte postale: astreaPHARMACIE, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

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

Date limite d'envoi: 30 juni 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 l'un des cinq bons d'achat d'une valeur de Fr. 100.–

Répétée encore et encore	Fromage anglais, dense et friable		Pesa l'emballage	Meurtris	Ville engloutie de Bretagne	Grade militaire	Qu'on ne peut corrompre	Affluent du Danube	Nœud de marin (2m.)	Exaspérant
			Opprimera					10		
Retourna la terre	Vagabondas				Établies en un lieu	Téranewton			Prénom et fête	Travaux de rangement
	15		Remis en état	22 juin à Morat			9			
Éleva	Frappes	Commander, gouverner		16		Partie de la Bible	Colora en brun			2
Écimés					Enchâssé	Peintre franco-suisse (Jean)				13
		Somme d'argent			Une des heures canoniales			4	Il stabilise le navire	
Roi tragique de Shakespeare	Véhicules à 3 roues (2m.)	Contemples								11
Distancas (fam.)				Dressée		Suite d'une plaie souillée				
		Partie de dent ou de vêtement		Ancien sigle postal						1
Plante ornementale	Chien de berger écossais									6
Part de chacun				Collège anglais		Heure canoniale				
Artiste franco-suisse † (Félix)	Sœur de Rachel			Ville de Sicile						17
										12
Appelle dans la forêt				Préfixe signifiant vin						3
Maudites										

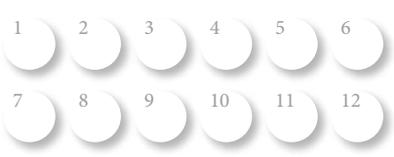


Cors aux pieds? Va-t'en®!

- Combinaison spécifique de principes actifs
- Atténue la douleur due à la pression
- Pansement prêt à l'emploi, facile à utiliser

Ceci est un médicament autorisé. Information sur le médicament sur www.swissmedicinfo.ch. En vente en pharmacies et drogueries. Melisana AG, 8004 Zurich, www.melisana.ch

Lösungswort



La solution aux mots fléchés de l'édition de mai était **MARCHE NORDIQUE**



Notre réponse à vos questions

«Je voudrais acheter des lunettes de lecture. Différents modèles sont proposés dans le commerce. En quoi différent-ils? Un petit aperçu serait utile.»

Pharmacien: «Il existe des lunettes de lecture pure avec différentes puissances de verre prédéfinies, qui permettent de lire, d'écrire ou de bricoler à une certaine distance. Elles ne sont pas portées en permanence et sont disponibles à un prix abordable et de bonne qualité chez les opticiens ou en vente libre en pharmacie. C'est une bonne solution simple qui remplit parfaitement son objectif. Ces lunettes

sont toutefois déconseillées aux personnes myopes, qui possèdent déjà des lunettes correctives ou souffrant d'astigmatisme.

Pour elles, il existe une alternative, des verres progressifs, qui garantissent une bonne vision de loin comme de près. Ces lunettes peuvent être portées en permanence. Elles sont ajustées individuellement chez l'opticien et corrigent l'acuité visuelle en continu sur toutes les distances. Ainsi, les défauts visuels combinés peuvent être corrigés de manière optimale. Les inconvénients de telles lunettes à verres progressifs sont leur prix plus élevé et le fait qu'il faut souvent un certain temps pour s'y habituer lors des mouvements des yeux et de la tête.» <



Freiner l'accès aux soins ?

Le 9 juin

Non!

à l'initiative dangereuse
« Frein aux coûts »

Non à une médecine à deux vitesses

Conséquences du frein aux coûts

Si nous avons introduit un tel frein aux coûts en l'an 2000, un tiers des prestations ne seraient aujourd'hui plus couvertes par l'assurance de base.

Ces prestations ne seraient plus fournies, ou les patient·es devraient les payer de leur poche.

