

VIE ET SANTÉ



astrea

pharmacie

Un
cadeau de
votre
pharmacie

La randonnée

Un bien être
pour l'âme

Peau

Les 1000 & un visages
de l'eczéma

Alimentation

Du lait pour des bébés en bonne santé



Le magnésium le plus sportif est rose.

Le magnésium à
prise directe.



BioMed®

Disponible en pharmacie et en droguerie.

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

magnesium-biomed.ch

Biomed AG, Dübendorf © Biomed AG. 07/2024. All rights reserved.

Chère lectrice, cher lecteur

L'alimentation d'un bébé joue un rôle primordial dans son développement et son épanouissement. Notre éditorial dévoile quelle alimentation est la meilleure et aborde en détail les laits de départ (1^{er} âge), et de suite (2^{ème} âge), ainsi que les aliments complémentaires et les aliments spéciaux en cas d'allergies.

Dans une interview avec la rédaction de swissmom, la plateforme suisse d'informations sur les bébés, il est question des soins à prodiguer aux nourrissons durant leur première année de vie. Outre des conseils sur les soins du nombril, de la peau, des cheveux et des oreilles, ainsi que pour la coupe des ongles des mains et des pieds, l'article présente des mesures pour aider en cas d'érythème fessier – rougeurs et infections dans la zone des couches – et d'acné du nourrisson.

Un quiz stimulant vous permettra de tester vos connaissances sur le diabète de type 1 chez les enfants. Dans un autre chapitre consacré aux goûts alimentaires, vous découvrirez quelles saveurs préfèrent les bébés et celles qu'ils affectionnent moins. Vous comprendrez pourquoi l'amertume (saveur amère) est, à tort, la moins appréciée.



Parmi les autres sujets traités dans ce numéro citons, entre autres, la randonnée – bien-être pour l'âme, les mille et un visages de l'eczéma et des conseils pour des vacances reposantes avec son chien.

Nous vous souhaitons une lecture aussi divertissante qu'enrichissante.

Jürg Lendenmann, Responsable de la rédaction

Tirage total

111 000 exemplaires

Numéro

9 – septembre 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



Pourquoi y aurait-il besoin d'une prothèse totale alors que l'on peut vivre sans douleur avec une pommade?

Mobile sans douleur avec Soufrol® Arthro Crème.

Andre, originaire du Plateau suisse, sait ce qu'implique une opération du genou et raconte sa longue expérience personnelle.

«Cela fait des années que je souffre de douleurs au genou, parfois fortes. Malheureusement, la seule solution est de poser une prothèse totale. Comme j'ai subi cette opération sur mon autre genou et que je sais tout ce que cela implique, j'aimerais retarder cette intervention le plus longtemps possible. C'est pourquoi l'arrivée de la crème Soufrol® Arthro dans ma vie était plus que bienvenue. En raison de l'inflammation permanente, je souffre de fortes douleurs plusieurs fois par semaine et j'ai déjà essayé beaucoup de crèmes», déclare Andre.

Soufrol® a amélioré sa vie, dès la première utilisation. C'est pourquoi il recommande sincèrement la crème.

«Je ne peux comparer la crème Soufrol® Arthro à aucune autre et je ne veux pas non plus le faire. Dès la première utilisation en janvier, j'ai constaté un effet immédiat. Elle est agréablement rafraîchissante et légère sur ma peau. Je peux vivre avec moins de douleurs et pratiquer à nouveau certaines activités physiques comme la randonnée. Ma douleur au genou irradie jusqu'au mollet, ce qui provoque des crampes musculaires. C'est pourquoi la crème Soufrol® Muscle est le complément parfait.»

«Je peux dire en toute honnêteté que Soufrol® a amélioré ma vie et que je le recommanderais toujours.»

Gebro Pharma AG, CH-4410 Liestal, Tél.: +41 61 926 88 33, Fax: +41 61 926 88 44, www.gebro.ch

Soufrol® Arthro Crème

Actif sans douleur

- Effet analgésique rafraîchissant
- Favorise la mobilité articulaire
- Efficace contre les inflammations et les gonflements des articulations

Contient du soufre organique (MSM)



BON DE CHF 5.–

Offre valable jusqu'au **31.10.2024**, non cumulable.

AA-SAC5-0924-F

Vous bénéficiez d'une réduction de CHF 2.– lors de l'achat d'un tube de 120 g de Soufrol® Arthro Crème **dans votre pharmacie ou droguerie.**



 Gebro Pharma | Un plus pour la vie

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





6

Thème principal

6 Lait pour des bébés en bonne santé

Santé

- 19 Randonnée: un bien être pour l'âme
- 24 Les 1000 visages de l'eczéma
- 31 Le cœur en danger?
- 34 Testez vos connaissances: diabète de Type 1
- 40 Voyager relax avec son chien

Interview

12 Soins à apporter à un bébé

Nutrition

16 Substances amères

Question d'enfant

38 Pourquoi avons-nous besoin d'un coeur?

Votre Pharmacie

- 28 Tous les chemins mènent à la pharmacie
- 43 Conseil de votre pharmacien: les cicatrices

Divers

- 3 Editorial
- 3 Mentions légales
- 27 Conseils produits
- 42 Mots croisés
- 43 Conseils produits



19



24

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



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





Lait pour des bébés en bonne santé

Le lait maternel est le meilleur aliment pour un bébé. S'il n'est pas possible d'allaiter, il n'y a pas lieu de s'inquiéter: les nourrissons se portent très bien même avec biberon de lait.



Pour répondre aux besoins nutritionnels de votre bébé, il convient de lui proposer des aliments complémentaires dès le septième mois.

TEXTE: SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER

L'alimentation des bébés nécessite d'être adaptée à leurs besoins. Le lait maternel est le plus approprié, car il est naturel et contient tous les nutriments essentiels. Autre avantage: une mère qui allaite a toujours «ce qu'il faut», avec elle pour nourrir son enfant, et le bébé peut téter à la demande, aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent.

Alimentation complémentaire avec du lait infantile

Si un bébé ne prend pas suffisamment de poids malgré une bonne gestion de l'allaitement accompagnée par un professionnel, les parents doivent consulter un spécialiste afin de discuter de l'alimentation et de l'adapter à l'âge de l'enfant. «Une alimentation complémentaire avec du lait infantile peut détendre la situation», explique Eva Kern du Centre de conseil aux mères et aux pères du canton de Berne. «Pour cela, un suivi et un soutien de la mère est très important, car c'est son désir d'allaiter qui détermine le mode d'alimentation complémentaire. Le cas échéant, un retour à l'allaitement exclusif devrait, au mieux, être à nouveau possible.»

Lait initial et lait de suite

On distingue le lait initial (étiqueté «Pre» ou «1») et le lait de suite (étiqueté «2» ou «3»). Selon Eva Kern, un lait initial est indispensable jusqu'à six mois, car c'est le seul moyen de couvrir les besoins nutritionnels du jeune nourrisson. À partir du sixième mois, il est possible, mais pas obligatoire, de passer à un lait de suite si l'enfant consomme déjà suffisamment d'aliments complémentaires, afin d'adjoindre des nutriments. «Le lait de suite n'est donc pas un aliment complet», précise la puéricultrice. «En principe, les sociétés spécialisées suisses recommandent le lait initial jusqu'à la fin de la première année de vie, un passage au lait de suite n'est pas nécessaire.»

Si l'allaitement complet est possible pendant six mois, c'est merveilleux.

Contacteur un spécialiste

«Si une mère souffre de mamelons douloureux, il est important de les soulager, de les soigner, et de consulter un spécialiste», déclare Kern. «Celui-ci doit trouver la cause sous-jacente avec la mère et observer attentivement l'allaitement.» Tirer ou exprimer le lait maternel à la main pendant 24 heures peut être judicieux pour ménager les mamelons.

Un niveau de développement individuel est déterminant

«Si l'allaitement complet est possible pendant six mois, c'est merveilleux», explique la puéricultrice. Mais si le bébé montre plus tôt de l'intérêt pour la nourriture, il est possible d'introduire progres-



Un développement sain, même avec un biberon de lait.

Bimbosan swiss product

BimBubble
Tout pour les bébés
Découvrir maintenant
sur bimbubble.ch

bimbubble.ch

Les SUPER MODERNES

Découvrez nos derniers laits de suite Bimbosan, désormais avec du **HMO 2'-FL**. Ils contiennent, en plus de leurs ingrédients complémentaires comme de la **matière grasse laitière** et **cinq nucléotides**, du lait de vache suisse de première qualité.

NOUVEAU
avec
HMO

LAIT
DE SUITE



Avis important: l'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants à partir de 6 mois. Laissez-vous conseiller.



sivement des aliments complémentaires à partir du cinquième mois de vie, en plus de l'allaitement. «L'accent est mis sur le niveau de développement individuel du bébé, chaque enfant étant prêt à manger à un moment différent.» Même avec des aliments complémentaires, l'allaitement peut et doit être poursuivi, «Cette nourriture additionnelle complète simplement l'allaitement».

Même avec des aliments complémentaires, l'allaitement peut et doit être poursuivi.

Le lait pour nourrissons s'améliore constamment

Le lait infantile est surtout nécessaire lorsque, pour une raison ou une autre, le lait maternel n'est pas disponible en quantité suffisante. Le lait animal ou les boissons végétales sont pas adaptés et mettraient en danger le bon développement de l'enfant. Grâce à la technologie moderne, les laits destinés aux nourrissons sont de meilleure qualité. Leur composition est soumise à des réglementations légales. Ce qui manque, ce sont de nombreuses substances bioactives présentes dans le lait maternel et qui ne peuvent pas être «reproduites». «Mais les bébés s'épanouissent aussi bien avec des biberons de lait», rassure Eva Kern.



Aliments complémentaires à partir du septième mois

À partir du septième mois, il convient de proposer des aliments complémentaires, car après six mois d'allaitement exclusif ou de lait infantile, les besoins nutritionnels du bébé ne sont plus suffisamment couverts. «À ce stade, la plupart des enfants font preuve de curiosité pour la nourriture et du désir d'imiter les autres membres de la famille.» Là encore, il convient de s'adapter aux besoins du bébé. Certains mangent avec plaisir de la bouillie, d'autres s'intéressent davantage aux amuse-bouche (finger foods) appropriés. <

SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER est journaliste indépendante spécialisée dans le domaine de la médecine et de la santé. Elle vit et travaille à Büren an der Aare/BE.

Alimentation spéciale en cas d'allergies

Si le nourrisson a des besoins nutritionnels spécifiques, il existe des aliments particuliers, parfois soumis à prescription, dont l'utilisation se fait en concertation avec un spécialiste. La mention «HA» désigne les préparations hypoallergéniques pour nourrissons. Celles-ci peuvent être données aux enfants à risque d'allergie, mais cela n'est plus préconisé aujourd'hui par les sociétés spécialisées suisses. En cas d'allergie aux protéines de lait de vache, par exemple, il existe des aliments hautement hydrolysés, dans lesquels les protéines de lait de vache ont été réduites – décomposées – de telle sorte que l'organisme ne les reconnaît plus comme étrangères.

NOUVEAU Holle Porridges bio et Bircher Muesli bio

100 % bio

dès 1 an

Sans sucres ajoutés¹

Idéaux pour passer de la bouillie à l'alimentation familiale



Holle



Soins à apporter à un bébé

A quoi les parents doivent-ils prêter une attention particulière lorsqu'ils s'occupent de leur nourrisson au cours de la première année? Nous avons interrogé la rédaction de swissmom.ch, la plateforme suisse d'informations utiles et complètes sur les bébés.

Interview: DR. ALEXANDER VÖGTLI

Commençons par le début, juste après la naissance. Comment les parents doivent-ils laver le nourrisson pendant les premiers jours?

Au cours des premières semaines de vie, de l'eau claire suffit amplement pour les soins du bébé, car le film protecteur lipidique et le manteau acide naturel de la peau sensible du bébé doivent encore se constituer.

Comment prendre soin du nombril pendant cette période?

Il est important que la plaie ombilicale reste sèche. Le moignon ombilical peut être soigneusement nettoyé avec un coton-tige imbibé de teinture de calendula, de désinfectant ou de lait maternel.



Quels produits recommandez-vous pour hydrater la peau au cours de la première année?

Des produits naturels sans parfum ni conservateurs, tels que l'huile d'amande, d'olive ou de jojoba, conviennent très bien aux soins de la peau du bébé.

Quels produits faut-il éviter en général dans les soins de la peau? Quels sont ceux potentiellement dangereux?

Les produits de soin doivent être utilisés avec parcimonie et uniquement sur une peau sèche ou rouge, car ils pourraient provoquer des réactions allergiques. Le savon ordinaire assèche trop la peau et les émulsifiants, parfums et conservateurs peuvent nuire à la peau sensible des bébés. Les produits contenant de l'alcool ou de l'urée sont absolument déconseillés.

Le talc pour bébé est-il encore d'actualité?

Non, car la peau des fesses n'a besoin d'être protégée que si elle est rouge et, dans ce cas, une crème protectrice (utilisée pour les plaies) est la meilleure solution. La poudre peut être inhalée par le bébé, ce qui peut entraîner des lésions pulmonaires.

Combien de fois par semaine les nourrissons peuvent-ils prendre un bain? Comment régler de manière optimale la température de l'eau?

En principe, il suffit de baigner le bébé une fois par semaine pendant cinq à sept minutes à une température de l'eau de 37 degrés Celsius. Un thermomètre de bain permet de régler la température avec précision.

Que recommandez-vous pour les soins des cheveux?

En règle générale, il convient de nettoyer la petite tête avec de l'eau tiède ou une éponge douce et humide. Plus tard, on peut utiliser un shampoing doux pour bébé sans parfum.

Pour le nettoyage du conduit auditif externe, il existe des cotons-tiges spéciaux pour les nourrissons. Sont-ils adaptés à cet usage ou préconisez-vous une autre méthode?

Le cérumen est une sécrétion grasseuse des glandes cérumineuses qui maintient le conduit auditif humide et évacue les particules de saleté. Il n'est donc pas nécessaire de nettoyer le conduit auditif d'un enfant.

Comment couper les ongles des mains et des pieds de bébé?

Le mieux est de le faire juste après un repas ou lorsque le bébé dort. On peut légèrement repousser la pulpe du doigt de la base de l'ongle pour couper celui-ci bien droit. Ainsi, les ongles ne risquent pas de s'incarnier.



Les rougeurs et les infections au niveau des couches constituent un problème récurrent. Quelles mesures proposez-vous pour prévenir un érythème fessier?

Il est important que le bébé ne reste pas trop longtemps dans une couche mouillée. Il faut également laisser le bébé gigoter à l'air libre aussi souvent que possible.

Comment traiter un érythème fessier s'il est déjà présent?

Laver les fesses avec des lingettes imbibées d'huile ou à l'eau tiède avec un gant de toilette, puis les sécher délicatement. Ensuite, sécher soigneusement les fesses au sèche-cheveux réglé sur la position la plus basse ou froide, le bébé devant être couché sur le ventre. L'application d'une pommade à base de zinc permet de protéger la peau de l'humidité.

Un autre problème au début peut être l'acné du nourrisson avec des papules, des comédons et des pustules.

Ce phénomène est dû à une forte augmentation de la production hormonale au cours des trois derniers mois de la grossesse. Ces hormones favorisent le développement des poumons et du système immunitaire du bébé, mais obstruent également les glandes sébacées. Les petits boutons disparaissent généralement d'eux-mêmes au bout de deux à trois mois. Il ne faut surtout en aucun cas les percer. En revanche, le lait maternel, appliqué directement sur les boutons, a un effet anti-inflammatoire. <

Partenaire d'entretien:

swissmOm

Bébé fait ses dents?



- ★ Unidose buvable
- ★ Goût neutre

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



LIVSANE POUR MAMAN ET BÉBÉ: **CONFORT ET BIEN-ÊTRE DÈS LA NAISSANCE**

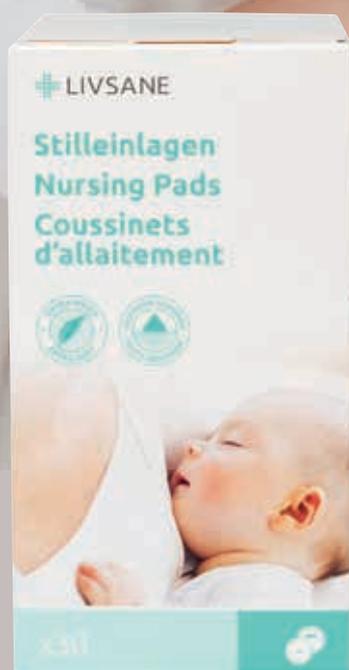
Bienvenue dans le merveilleux monde de la maternité!

Les coussinets d'allaitement LIVSANE vous facilitent le début de cette aventure excitante. Nos coussinets d'allaitement de haute qualité offrent un grand confort et une protection optimale. Le voile extérieur doux et respirant protège vos vêtements des pertes de lait et procure une sensation de confort. Grâce à leur adhérence avec des bandes adhésives, vous bénéficiez d'une bonne tenue et d'un maintien au sec, où que vous soyez. La forme idéale s'adapte parfaitement à votre poitrine pour un maintien confortable et discret. La cellulose hautement absorbante assure une absorption rapide, vous permettant de vous sentir fraîche et sèche. Notre voile intérieur extra doux est spécialement conçu pour les peaux sensibles. Faites confiance à LIVSANE et profitez du confort tout en renforçant le lien avec votre bébé.

Respiration libérée pour votre bébé: Les seringues nasales LIVSANE

Un nettoyage régulier du nez aide à éviter les complications ORL et assure une meilleure respiration pour votre bébé. Avec les seringues nasales LIVSANE, vous pouvez facilement et efficacement nettoyer le nez de votre bébé des sécrétions nasales. Nos seringues nasales sont spécialement conçues pour nettoyer en douceur et en toute sécurité, sans irriter les muqueuses nasales sensibles. L'utilisation est simple et sûre. L'embout en silicone s'adapte parfaitement aux petites narines et permet un rinçage doux. Les seringues nasales sont fabriquées en polypropylène sans BPA, caoutchouc et silicagel, ce qui les rend particulièrement sûres pour votre bébé. Une utilisation régulière assure des voies respiratoires dégagées, un meilleur sommeil et le bien-être de votre bébé.

Découvrez notre gamme de produits pour bébés en pharmacies/parapharmacies ou dans les boutiques en ligne spécialisées.



PHC: 7226380



PHC: 1050507



PHC: 1050508

Mère et enfant

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

Enceinte!...

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



Complex Materna

Pour un soutien durant la grossesse et l'allaitement

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

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

Axapharm AG
6340 Baar
axapharm.ch

L'agitation...

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



Viburcol®

Agitation chez les petits enfants

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

Viburgel®

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

Viburgel® apaise les rougeurs et les irritations des gencives survenant lors du processus naturel de poussées dentaires.

Viburgel® est un produit cosmétique.

ebi-pharm ag
3038 Kirchlindach
viburcol.ch



Substances amères

De tous les goûts connus, l'«amer» est le plus mal aimé. Peut-être parce que ses qualités sont, elles, largement méconnues.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Les bébés aiment le sucré mais aussi l'umami (voir l'encadré); par contre, ils n'apprécient guère l'acidité et l'amertume. Nous percevons les goûts grâce aux bourgeons du goût, qui peuvent comprendre jusqu'à 100 cellules sensorielles chacun. Ces bourgeons du goût sont présents dans plusieurs types de papilles de la langue. Celle-ci perçoit les différents goûts dans certaines régions précises, qui peuvent se chevaucher. Les personnes qui possèdent un nombre particulièrement élevé de cellules sensorielles du goût sont appelées des «super goûteurs».

Le goût: un sens complexe

Nos sensations gustatives ne dépendent pas seulement de notre sens du goût; les sens de l'odorat et du toucher, notre sensibilité à la température et à la douleur, ainsi que nos perceptions visuelles sont aussi fortement impliqués. Déjà avant notre naissance, nous sommes influencés par les préférences culinaires de notre mère par l'intermédiaire du liquide amniotique. La société dans laquelle nous grandissons nous transmet aussi sa vision des aliments qui ont bon ou mauvais goût – qu'ils soient bons ou non pour la santé.

Amertume = prudence!

La capacité à percevoir l'amer s'est développée il y a au moins 80 000 ans – bien avant que les humains ne se mettent à l'agriculture et à l'élevage. «L'amertume joue un rôle protecteur important, car de nombreuses substances toxiques végétales sont amères. L'aptitude à percevoir ces substances dangereuses peut donc être une question de survie, du moins dans certains environnements. Nous sommes capables de discerner les substances amères en concentrations très faibles, qui déclenchent une réaction de rejet», soulignent les auteurs d'une étude sur le sujet.

La façon dont nous percevons l'amer dépend de nos gènes de l'amertume. 25 gènes sont impliqués dans des mesures diverses dans la formation des cellules gustatives correspondantes, qui sont chacune capables d'identifier leur propre combinaison de substances amères et nous permettent ainsi d'en différencier des dizaines de milliers. Mais, avec l'âge, l'influence de la génétique passe à l'arrière-plan au profit des influences culturelles.



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.

«Un bon médicament est toujours amer.»

Dicton

Le goût amer en médecine

Comme le dit un dicton allemand «Amertume en bouche, estomac (ou cœur) moins farouche». Selon le Prof. Dr Reinhard Saller, des médicaments très amers sont utilisés dans les maladies et les problèmes de santé les plus divers: manque d'appétit, digestion lente, nausées, flatulences, coliques, selles irrégulières, hypochondrie, troubles nerveux, faiblesse générale, etc. Des récepteurs de l'amertume sont présents non seulement sur la langue mais aussi au niveau des voies respiratoires supérieures et dans le tube digestif. Attention toutefois: lorsqu'il s'agit de médicaments, il est important de ne pas chercher à masquer cette amertume en prenant du miel ou autre chose en même temps. Si nous ne sommes pas (ou plus) habitués à l'amer, c'est aussi parce que nous avons cherché à éliminer l'amertume des fruits et légumes cultivés au cours des dernières décennies.

Six saveurs gustatives

Tous nos lecteurs connaissent certainement les quatre saveurs fondamentales que nous percevons par le sens du goût: le sucré, l'acide, le salé et l'amer.

Une cinquième perception gustative a été identifiée en 1909 au Japon: l'umami, décrit comme le goût savoureux qu'on retrouve dans la viande ou plus simplement «goût du glutamate».

Les glutamates – ester et sels de l'acide glutamique (E 620) – sont présents en concentration élevée dans les tomates séchées, la viande, les shiitakés séchés, la sauce soja, le parmesan ou encore la sauce Arome de Maggi.

En 2005, un sixième goût a encore été découvert: le «goût du gras» ou oléogustus, qui ne peut toutefois être perçu que par les personnes qui ont beaucoup de bourgeons du goût.

Alors que la médecine traditionnelle chinoise identifie cinq grandes saveurs (le doux, l'acide, le salé, l'amer et le piquant), la médecine tibétaine et l'ayurvéda, la médecine traditionnelle indienne, en distinguent une sixième: l'astringent ou âpre.

Zones gustatives sur la langue



- amer
- acide
- umami
- salé
- doux

Privilégie les
endroits charmants ...
... plutôt que
les petits coins.



Activomin®
Pour retrouver un confort
digestif

www.activomin.ch

Activomin est un dispositif médical. Veuillez lire la notice d'emballage.
Distributeur: **ebi-pharm**, 3038 Kirchlindach – www.ebi-pharm.ch

De la racine d'angélique à l'écorce de citron

Les plantes médicinales amères sont classées en différentes catégories, dont voici les représentants les plus utilisés (sans souci d'exhaustivité):

- > Amara pura (contenant uniquement ou principalement des substances amères): quassia amer, trèfle d'eau (ményanthe trifoliée), racine de gentiane, petite centaurée
- > Amara aromatica (substances amères et huiles essentielles): racine d'angélique, écorce d'orange amère, écorce de condurango, cônes de houblon, racine d'acore vrai, chardon bénit, cascarille (écorce de Croton eluteria), parties herbacées de l'achillée millefeuille et de l'absinthe, écorce de citron
- > Amara adstringentia (substances amères et tanins): écorce de quinquina, écorce de condurango, parties herbacées de l'achillée millefeuille
- > Amara mucilagenosa (substances amères et substances mucilagineuses en quantités non négligeables): parties herbacées du galéopside, mousse d'Islande, racine de calumba
- > Amara acria (substances amères et substances piquantes en quantités non négligeables): rhizomes de galanga et de gingembre
- > Amara salina (substances amères et sel): racine et parties herbacées du pissenlit, racine de chicorée sauvage

Indice d'amertume

L'amertume d'un remède ou d'un aliment est analysée par comparaison avec une solution «encore plus» amère, en utilisant différentes méthodes de mesure. L'amarogentine issue de la racine de gentiane est la substance naturelle la plus amère avec un indice d'amertume de 60 000 000 environ. <

Indice d'amertume

Quassia amer	40 000-50 000
Gentiane	10 000-30 000
Absinthe	10 000-25 000
Condurango	15 000
Griffe du diable	5 000-15 000
Trèfle d'eau	4 000-10 000
Marube blanc	3 000
Petite centaurée	2 000-10 000
Chardon bénit	800-1 500
Orange amère	600-2 500
Pissenlit	≥100

Source: Pschyrembel



Photo de l'agence. Posé avec modèle.

Finis la honte ! Avec les ovules vaginaux Vagisan Acide Lactique, nous renforçons notre flore vaginale

„Jusqu'à présent, je me sentais impuissante face aux infections vaginales récurrentes. Maintenant, je peux faire quelque chose moi-même.“

Mathilda (35 ans), de Bern



Vous trouverez plus d'informations sur : vagisan.com

Faites passer le mot !

Les infections vaginales récurrentes sont un sujet à aborder lors de la prochaine soirée entre filles ! Car ce problème touche plus de femmes qu'on ne le pense. Grâce à l'acide lactique, nous pouvons nous en prémunir nous-mêmes.

Quelque chose ne va pas dans la zone intime ? Les symptômes, tels que des pertes à l'odeur désagréable, des brûlures ou des démangeaisons peuvent être des signes d'infections vaginales*. Nous n'avons pas du tout à en avoir honte. En effet, les infections vaginales récurrentes n'ont généralement rien à voir avec un manque d'hygiène. Elles peuvent par exemple être causées par des changements hormonaux, mais aussi par le sperme ou le sang des règles.

Infection vaginale récurrente : Plus fréquent qu'on ne le pense

80 % des femmes sont touchées par une infection vaginale au moins une fois dans leur vie, et chez de nombreuses femmes, cette infection se produit même plusieurs fois par an. Ce n'est pas une fatalité. Vagisan Acide Lactique permet de prévenir ce problème.

S'aider soi-même, c'est si simple

Mais comment agissent les ovules vaginaux ? La flore vaginale saine se compose principale-

ment de bonnes bactéries. Ce milieu vaginal acide, avec un pH d'environ 4, offre une protection naturelle contre les agents pathogènes. En cas de déséquilibre de la flore vaginale, des bactéries pathogènes peuvent se propager et une infection vaginale peut survenir. Les ovules Vagisan Acide Lactique acidifient le vagin et renforcent les défenses de la flore vaginale grâce à l'acide lactique. De cette manière, nous pouvons facilement nous aider nous-mêmes – et toutes les femmes devraient le savoir !



Notre conseil

Vagisan Acide Lactique peut être utilisé quotidiennement en cure si nécessaire ou après les rapports sexuels ou les règles



Randonnée: un bien-être pour l'âme

Mettre un pied devant l'autre. Pas à pas. L'exercice en plein air libère du stress et renforce en même temps la condition physique.



TEXTE: URSULA BURGHERR

La randonnée nous permet de «soulever des montagnes» au sens propre (dans certaines limites évidemment!) comme au figuré. Selon un sondage de Research Now, 39% des 1000 personnes interrogées associent la randonnée au bonheur. La marche prolongée modifie le métabolisme, renforce la musculature et stimule la production naturelle d'hormones par l'organisme et de neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine, qui sont associés au bien-être. Cela permet de réduire les émotions négatives telles que la colère et l'anxiété. La randonnée est en outre l'une des activités de loisirs les plus avantageuses qui soient. En effet, le parcours peut commencer juste devant votre porte. Avec plus de 65 000 kilomètres de sentiers de randonnée, la Suisse est un véritable paradis pour tous les amateurs de marche à pied.

Une bonne préparation facilite la randonnée

Contrairement à une simple promenade, une randonnée nécessite une certaine préparation. Des chaussures adaptées, des chaussettes antidérapantes, des vêtements confortables et respirants, de la crème solaire, un couvre-chef fonctionnel et une protection contre la pluie, ainsi que des boissons et

certaines provisions (par exemple des fruits qui ne risquent pas de s'abîmer, des sandwichs, des barres de céréales et des noix) constituent les éléments de base pour de longues excursions. Il est également important de disposer d'une trousse de premiers secours légère pour soulager une ampoule douloureuse ou retirer une écharde de bois dans un doigt, par exemple. Les pharmacies proposent des kits de démarrage bien assortis, qui contiennent des ustensiles essentiels et prennent peu de place dans le sac à dos (voir encadré).

Des défis – mais pas trop!

En Suisse, les sentiers de randonnée sont généralement bien balisés. Il est très important de choisir les itinéraires en fonction de son propre niveau de forme physique. Car la surestimation de soi et le manque de compétences sont les erreurs les plus fréquentes commises en randonnée. De nombreux guides et applications pour téléphone mobile indiquent le degré de difficulté et le niveau des différents itinéraires. La devise est toujours la même: oui aux défis, non au surmenage! Les personnes qui pratiquent régulièrement une activité sportive et disposent d'une bonne condition physique peuvent opter pour des circuits de difficulté moyenne. Toute personne moins active devrait commencer par

Ce que doit contenir une trousse de premiers secours:

- > Assortiment de pansements (différentes tailles, pansements pour ampoules)
- > Spray désinfectant
- > Compresses / pansements stériles
- > Pommade cicatrisante
- > Bandage élastique
- > Ciseaux à pansements
- > Pince à épiler
- > Un rouleau de leucoplaste pour fixer le pansement
- > Écharpe triangulaire
- > Gants stériles
- > Couverture de survie
- > Médicaments contre la douleur et le froid

Il est recommandé d'adapter le kit acheté à vos besoins personnels et de demander conseil en pharmacie lors de l'achat.

En marchant, on ressent son corps et son esprit de manière très consciente.

des parcours faciles. Les professionnels de la randonnée recommandent aux débutants des sentiers avec un maximum de 500 mètres de dénivelé, qui peuvent être parcourus en trois heures et demie à quatre heures. L'excursion est alors tout à fait adaptée aux débutants, car cette forme douce d'exercice sollicite certes le corps mais sans le surmener. Les bâtons de randonnée peuvent être utiles sur les terrains plutôt escarpés. Pour plus de sécurité, ne renoncez jamais à la bonne vieille carte de randonnée, malgré les possibilités numériques. Car celle-ci ne tombe pas en panne de batterie et ne connaît pas de réseau insuffisant.

Wobenzym®

La préparation à base d'enzymes

Wobenzym® est un médicament anti-inflammatoire qui peut être utilisé comme traitement d'appoint en cas de:

maladies inflammatoires telles que

- maladies rhumatismales
- sinusites
- bronchites

inflammations suite à des

- blessures sportives telles qu'entorses et contusions
- lésions cutanées telles que brûlures et éraflures

inflammations veineuses (phlébites)



100 Comprimés



200 Comprimés



800 Comprimés





Ursula Burgherr

travaille avec passion depuis plus de 30 ans en tant que journaliste pour différents médias imprimés et couvre un large éventail de sujets dans son métier. Le défi de combiner un style de vie sain avec le plaisir fait partie pour elle de l'essence même de la vie.

Un impact durable

Une fascination silencieuse émane de la vue de collines aux courbes douces, de montagnes escarpées et de forêts denses. Le frisson ressenti lors d'une randonnée n'est certainement pas comparable à la poussée d'adrénaline explosive que l'on éprouve lors d'un saut à l'élastique. L'euphorie est plus discrète, mais son effet est d'autant plus durable. Car en marchant, on prend conscience de son corps et de son esprit. Un sentiment qui se perd souvent dans la vie quotidienne. Cette perception intense améliore non seulement la sensation corporelle mais aussi la confiance en soi. Les personnes qui font du hors-piste apprennent à sécuriser leurs pas et le sens de l'équilibre. Cela réduit le risque de chute et assure une plus grande assurance au quotidien. <

Liens conseillés:

De nombreux conseils de randonnée sont disponibles sur www.schweizer-wanderwege.ch



Les bâtons de randonnée peuvent être utiles sur les terrains plutôt escarpés.

Photo: FS-Stock/stock.adobe.com, Portrait: MAD

Flector Plus

Appliquer au lieu de masser.



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

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

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

Un plaster pour 24 heures.

www.flector.swiss

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

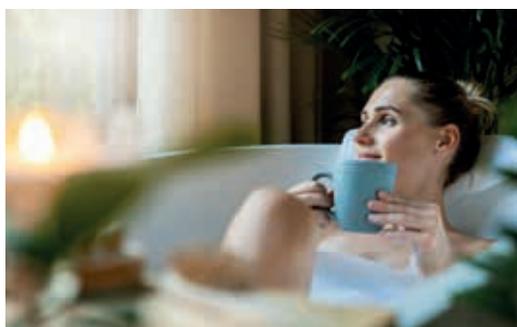


Caring Innovation



La danse aide à lutter contre la dépression

On sait que le sport aide à faire face à la dépression. Dans ce contexte, les chercheurs ont analysé les données de plus de 14 000 personnes concernées. Ce qui ressort: la danse a de loin l'effet le plus important sur la santé mentale. La psychologue Julia F. Christensen: «En dansant, on peut exprimer ses propres émotions à travers le mouvement et établir des contacts sociaux: tout cela favorise la santé.»



Du temps pour soi, un Spa à demeure

Que diriez-vous de vous offrir une journée de bien-être à la maison et un peu de temps «pour vous»? Un bain moussant relaxant, de la bonne musique et des bougies, et votre maison se transforme en un Temple du Spa privé. Avec un masque, un peeling ou une manucure et pédicure, le rêve d'une belle peau, de mains douces et de pieds soignés devient réalité.



Musées insolites

Il existe en fait un musée pour presque tout. Pour les amateurs d'assainissement et de toilettes, on trouve le musée international des toilettes de Sulabh à Delhi (Inde). Plus appétissant, le musée européen de l'asperge à Schrobenhausen (Allemagne). Le musée du «Mauvais Art» (Museum of Bad Art à Boston, USA) présente des œuvres qu'aucun musée d'art n'accepterait.

Vacances en famille à la maison

Faites des excursions d'une journée au lac Lemman, ou «un labyrinthe aventure» (dans un labyrinthe de maïs) ou un mini-golf. Par mauvais temps, nous vous recommandons les piscines couvertes, les parcs d'escalade et les planétariums, etc. Une randonnée nocturne combinée à une histoire effrayante ou une chasse au trésor promet suspense et aventure.



Toujours sur soi en déplacement

Pour pouvoir consulter à tout moment une carte d'embarquement, etc., il est recommandé d'avoir toujours une batterie externe avec soi. Il est également judicieux de toujours emporter un adaptateur lorsque l'on voyage à l'étranger. Les écouteurs sont toujours une bonne idée pour écouter sa propre playlist, pour passer un appel vidéo en déplacement ou pour masquer les bruits gênants.



Des lois absurdes

Le port de talons hauts est interdit sur les sites historiques en Grèce. En Écosse, il est illégal de monter sur une vache en état d'ébriété. À Victoria (Australie), il est défendu de changer une ampoule si l'on n'est pas électricien. Et en France, il est illégal, sous peine d'amende, d'appeler un cochon «Napoléon».





Les 1000 visages de l'eczéma

Le terme eczéma regroupe un large éventail de maladies inflammatoires de la peau qui peuvent se manifester de diverses manières – depuis des rougeurs et des squames, jusqu'à des nodules ou des cloques – et causer de nombreux désagréments.

TEXTE: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Parmi les eczémats les plus courants, on trouve l'eczéma de contact et la dermatite atopique, également connu sous le nom de névrodermite. L'eczéma de contact, souvent provoqué par le nickel contenu dans les bijoux ou les boutons, affecte environ 15 à 20% de la population suisse à un moment ou à un autre de la vie. La dermatite atopique, qui peut être déclenchée par un trouble du système immunitaire, une

prédisposition héréditaire ou des influences extérieures comme le stress, est également très répandue. En Suisse, environ 20% des enfants et jusqu'à 5% des adultes en sont atteints.

Plus rare mais bien connu également, l'eczéma de déshydratation (ou de dessiccation) touche principalement les personnes âgées à la peau sèche. Il en va de même pour l'eczéma «séborrhéique» (du latin «sébum») qui est probablement dû à une production excessive de sébum par les glandes sébacées et un champignon.



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.

Il existe également l'eczéma «nummulaire» ou «en plaques», qui survient généralement chez les adultes âgés de 50 à 70 ans et peut être une réaction de l'organisme à une infection bactérienne. Et enfin, l'eczéma «bulbeux» (dyshidrose), surtout provoqué par la transpiration sur la peau, notamment en été.

Traitement: soins, cortisone, rayons UV

En principe, l'eczéma désigne une peau inflammatoire. Selon la maladie, son apparence peut varier: plutôt sèche ou suintante, avec formation de cloques, de nodules ou de squames. L'eczéma cutané d'origine allergique, par exemple, passe souvent par plusieurs stades: après les plaques rouges et prurigineuses (qui démangent), des vésicules se forment et finissent par se couvrir de croûtes; au fur et à me-

sure que la peau guérit, on observe alors souvent une couche de pellicules. En phase chronique, la peau a tendance à être plutôt sèche et squameuse.

Le traitement de l'eczéma dépend de la cause. En cas **d'eczéma de contact**, on utilise des crèmes à base de cortisone. Il convient en outre d'éviter, dans la mesure du possible, l'agent déclencheur. En cas de **névrodermite**, l'essentiel est d'appliquer systématiquement des substances relipidantes sur la peau. On a aussi recours aux rayons UV, à des médicaments contre les démangeaisons intenses ou, dans les cas graves, à des immunosuppresseurs.

En cas **d'eczéma de déshydratation**, l'application de crèmes relipidantes suffit normalement à soulager la peau; il est recommandé d'éviter de se laver trop souvent à l'eau et au savon et de veiller à bien s'hydrater. **L'eczéma**



SOIN INTENSIF ANTI-ÂGE HAUTEMENT EFFICACE

- Complexe de biostimulateurs avec effet anti-âge
- Renforce, tonifie et raffermi la peau
- Hydrate intensément et nourrit la peau
- Atténue les ridules




Les ingrédients dermatologiques hautement efficaces contenus dans les produits de soins intensifs anti-âge déploient leur plus grand effet en combinaison avec le complexe de biostimulateurs. Ensemble, ils stimulent la synthèse du collagène afin que les substances actives spécifiques au produit puissent encore mieux pénétrer dans la peau. Le résultat est une peau visiblement fraîche et éclatante.

Plus de détails



COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.
MADE IN SWITZERLAND



Apaiser la peau: moins de stress, une alimentation saine

Avec une surface d'environ 1,8 mètre carré, la peau est considérée comme le plus grand organe du corps humain, on l'appelle aussi le «miroir de l'âme». Les interactions entre la peau et le psychisme sont bien connues, comme le fait de rougir quand on a honte, ou que l'on est mal à l'aise ou encore de transpirer dans des situations angoissantes. Bien sûr en cas de maladies de peau, le traitement médical est la priorité, mais souvent, des exercices de relaxation, par exemple, peuvent également contribuer à la guérison. En outre, il convient d'éviter les agressions extérieures causées par des produits nettoyants nocifs pour la peau qui contiennent des conservateurs et des parfums. Il est préférable d'opter pour des produits plus doux et au pH neutre. Enfin, une alimentation équilibrée joue aussi un rôle essentiel dans le maintien d'un métabolisme et d'un système immunitaire sains.

En Suisse, environ 20 pour cent des enfants et jusqu'à 5 pour cent des adultes sont concernés par la dermatite atopique.

séborrhéique, quant à lui, touche souvent le cuir chevelu, qui est traité avec des shampoings spéciaux; là aussi, des crèmes contenant de la cortisone peuvent apporter un soulagement. Pour lutter contre **l'eczéma bulbeux** (dyshidrose), il suffit d'assécher les zones affectées (souvent les doigts ou les pieds) avec un bain contenant des tanins, suivi d'une pâte à base de cortisone. Enfin, pour ce qui est de **l'eczéma nummulaire**, il convient, si possible, de traiter l'infection bactérienne sous-jacente; une crème antiseptique ou à base de cortisone est souvent utilisée. <

Le magnésium le plus sportif et le plus détendu est rose!

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

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



Biomed AG
 CH-8600 Dübendorf
 biomed.ch



NOUVEAU: granulé à l'arôme cola-citron

DOLO-SPEDIFEN forte 400 soulage les douleurs aiguës telles que maux de tête ou maux de dos. À base d'arginate d'ibuprofène. Maintenant disponible en granulé à l'arôme cola-citron.

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

Zambon Suisse SA
 6814 Cadempino
 zambonpharma.com/ch



Skyvell home Gel

Pour éliminer les mauvaises odeurs en intérieur. En cas d'odeurs persistantes et désagréables (par exemple dans les toilettes, les chambres de patients ou les chambres à coucher), nous recommandons le gel Skyvell home. Dès que le gel entre en contact avec l'air, il commence à s'évaporer et neutralise ainsi les odeurs indésirables en continu. Dans des conditions normales d'aération, le gel aura une durée d'action d'environ 30 jours. Skyvell contient des huiles essentielles naturelles, pas de produits chimiques agressifs, ni d'alcool.

Skyvell AG
 4054 Basel
 skyvell.com

Appliquer au lieu de masser

Flector Plus Tissugel est un plâster auto-adhésif qui pénètre en profondeur dans le tissu enflammé. Comme principe actif il contient du diclofénac et de l'héparine pour le traitement local des entorses, contusions et claquages musculaires avec hématomes et œdèmes. La combinaison de diclofénac et d'héparine a un effet anti-inflammatoire, élimine les gonflements et est analgésique. Flector Plus Tissugel a le gros avantage que le plâster doit être mis seulement une fois par jour sur la zone à traiter.

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

IBSA
 6912 Lugano-Pazzallo
 ibsa.swiss





Tous les chemins mènent à la pharmacie.

La campagne nationale «Avec nous c'est possible – votre pharmacie» de la Société Suisse des Pharmaciens a montré ses premiers effets positifs. Un constat confirmé lors d'une visite à la pharmacie TopPharm Schröter à Kirchberg où la pharmacienne Mirjam Wacker a répondu à nos questions.

TEXT: DENIS JEITZNER

Quel est l'accueil réservé à la campagne nationale pour la consultation en pharmacie et quels sont les premiers résultats? «Les réactions sont partout positives», déclare avec satisfaction Martina Tschan, responsable de la campagne pharmaSuisse. «Les vidéos avec l'humoriste Cedi Schild font sensation sur les médias sociaux et ont suscité jusqu'à présent de très bons échos. Nous sommes convaincus d'être sur la bonne voie avec cette campagne.»

Mais qu'en est-il à l'extérieur, au point de vente, dans les pharmacies? Que pensent les pharmaciennes et les pharmaciens et les assistantes et assistants en pharmacie? Pour en savoir plus, nous avons décidé de nous rendre à la pharmacie TopPharm Schröter de Kirchberg. «Nous sommes une pharmacie de campagne typique et nous nous sommes notamment spécialisés dans les conseils en dermatologie», Et de continuer: «La campagne a été très bien reçue

par les employés. Nous nous sommes par exemple tordus de rire en découvrant la vidéo «Allô les pompiers? J'ai la gorge en feu». Les vidéos de Cedric Schild sont courtes, concises, amusantes, et abordent une thématique importante» résume Mirjam Wacker. «La campagne se fonde sur l'humour et propose un vaste contenu. Et elle s'adresse aussi aux jeunes.»

Mirjam Wacker et son équipe trouvent également les différents sujets d'annonces aux titres provocateurs très frappants et appropriés: «Nous avons partagé les annonces sur nos canaux de médias sociaux et avons également reçu beaucoup

«Nous nous sommes tordus de rire en découvrant la vidéo «Allô les pompiers? J'ai la gorge en feu.»»



L'humoriste Cedi Schild

d'encouragements pour cela», analyse la pharmacienne avant d'ajouter: «Les membres de notre équipe aussi trouvent la campagne sympathique et divertissante. En outre, je trouve fort que nous puissions montrer que nous nous y connaissons bien dans les thèmes les plus divers – des allergies aux problèmes de poids en passant par les inflammations ou les contrôles cardiaques.»

Pour Mirjam Wacker et son équipe, il est essentiel que la population sache que les pharmacies sont les premières références santé et qu'elles sont en mesure de régler la quasi-totalité des problèmes aigus. «Il s'agit désormais de poursuivre les efforts et de décliner la campagne à travers d'autres thématiques», déclare la jeune pharmacienne avec conviction. Quoiqu'il en soit, le message est bien passé au sein de la clientèle de la pharmacie Schröter. «Nous enregistrons une légère augmentation des consultations – en particulier pour les entretiens personnels. Par exemple en cas de cystite, pour la

AVEC NOUS C'EST POSSIBLE

VOTRE PHARMACIE 

vaccination contre l'encéphalite à tiques ou encore les mesures de la glycémie et du cholestérol.»

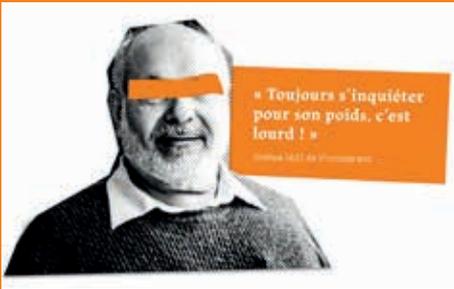
La pharmacienne et les membres de son équipe sont déterminés à poursuivre leurs efforts de sensibilisation. «Nous connaissons la plupart de nos clientes et clients personnellement et pouvons leur proposer une consultation approfondie si nécessaire. Pour la majorité d'entre eux, le fait que la consultation soit payante (45 francs pour environ 25 minutes) ne pose pas de problème. «Ils nous font confiance. Et ils sont conscients qu'une visite chez le médecin ou même un passage aux urgences coûte beaucoup plus cher.»

Au niveau des contenus, les thèmes varient bien sûr d'une pharmacie à l'autre. Pour Mirjam Wacker et l'équipe de TopPharm, les examens en cas de problèmes de vessie ou de troubles de la ménopause, par exemple, ou la santé des femmes en général sont des sujets régulièrement abordés. «De nombreux clients ne savent pas que nous pouvons les aider à résoudre ces problèmes de santé en leur prodiguant des conseils et en leur proposant un éventuel traitement. Il est donc important pour nous d'aller parfois de manière proactive à la rencontre des clients et d'attirer leur attention sur le fait que nous pouvons les conseiller et éventuellement les soigner dans nos salles de traitement confidentielles.» <

«Notre patientèle est consciente qu'une visite chez le médecin ou même une consultation d'urgence coûte bien plus cher.»

Participer et gagner: Quelle annonce vous plaît le plus?

Au total, la Société Suisse des Pharmaciens pharmSuisse a réalisé huit sujets à l'occasion de sa campagne «Consultation en pharmacie». Lequel vous plaît le plus? Sur notre site Internet avec-nous-cest-possible.ch, vous pouvez voter et gagner l'une des 20 pharmacies de voyage FLAWA d'une valeur de 60 francs ou l'un des 20 sets EUCERIN protection solaire du visage et soins des mains d'une valeur de 35 francs. Par ailleurs, 20 boîtes de pansements FLAWA seront tirées au sort en guise de lots de consolation. Participez dès maintenant et jusqu'au 25 septembre 2024 au plus tard (Journée internationale de la pharmacie):





Le cœur en danger?

Les maladies cardio-vasculaires comptent parmi les causes de décès les plus fréquentes en Suisse. Environ un tiers des décès leur est imputable, ce qui représente plus de 20 000 décès chaque année.

TEXTE: MONIKA LENZER

Le terme «maladies cardio-vasculaires» englobe, au sens large, toutes les maladies qui affectent le cœur et la circulation sanguine. Au sens strict, il désigne principalement les maladies coronariennes (MC), les infarctus du myocarde (crises cardiaques) et les accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Connaissances de base

Ces trois maladies sont liées à un trouble de la circulation sanguine ou à une athérosclérose (calcification vasculaire).

En cas de maladie coronarienne, les artères coronaires se bouchent progressivement, et le cœur est de moins en moins bien irrigué. Les personnes concernées s'essoufflent rapidement lors d'un effort physique et peuvent ressentir une sensation de pression dans la cage thoracique.

Lors d'une crise cardiaque, une artère coronaire majeure se bouche soudainement complètement, empêchant ainsi le cœur d'être correctement approvisionné en oxygène et en nutriments. Une douleur brûlante derrière le sternum est un des signes.

Comme pour l'infarctus, une perturbation brutale du flux sanguin vers le cerveau provoque un AVC. Les symptômes incluent des paralysies, de forts maux de tête et des difficultés d'élocution. Dans tous les cas, il faut se rendre immédiatement aux urgences!

Vérification des faits

Apprenez-en davantage sur vos propres risques et sur la façon de les réduire. Commençons par la mauvaise nouvelle: certains facteurs sont malheureusement inévitables. Ainsi, il est tout à fait naturel que le risque augmente avec l'âge – c'est comme une maison vieillissante dont les canalisations rouillent avec le temps. Que vous soyez un homme ou une femme ne peut pas non plus être changé. Les hormones féminines offrent un certain effet protecteur jusqu'à la ménopause. En outre, les «mauvais» gènes ne peuvent pas être ignorés. Si des parents proches ont déjà des antécédents de maladies cardio-vasculaires, il est possible que vous soyez vous-même prédisposé.

S'attaquer aux causes

Voici la bonne nouvelle: différents facteurs de risque peuvent être influencés positivement.



Le tabagisme fait partie des facteurs de risque sur lesquels il est possible d'agir



La cuisine méditerranéenne est considérée comme saine pour le cœur.

Il a été prouvé que le tabagisme exerce une influence négative sur la circulation sanguine. Outre les substituts nicotiques classiques, un spray aux essences de plantes spagyriques peut remplacer la cigarette (du moins l'envie de fumer) – essayez-le!

Une tension artérielle trop élevée est également insidieuse, car elle ne provoque aucun symptôme pendant une longue période. Une personne de votre famille a peut-être un appareil que vous pouvez utiliser pour mesurer vo-

Tous les facteurs qui augmentent le risque de maladies cardiovasculaires ne peuvent pas être influencés.

tre tension artérielle de temps en temps. C'est d'ailleurs en 1896 que le médecin italien Scipione Riva-Rocci a jeté les bases de la méthode moderne de mesure de la tension artérielle – une chambre à air de vélo l'a inspiré pour développer le brassard.

Analyse des valeurs sanguines

Une autre cause peut être un taux de cholestérol trop élevé. Notre organisme a certes besoin de cholestérol pour produire des hormones et des membranes cellulaires, mais c'est surtout le mauvais cholestérol LDL qui favorise la formation de dépôts dans les vaisseaux sanguins. De même, une glycémie constamment élevée peut endommager les artères et contribuer à leur calcification. Il convient de mentionner en particulier le diabète de type 2, qui peut se dé-



Monika Lenzer

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

velopper surnoisement avec l'âge, sans être détecté. Vous pouvez de temps en temps faire une analyse de sang préventive chez votre médecin ou en pharmacie afin de vérifier vos taux de cholestérol et de glycémie.

Sortir de la routine

L'alimentation joue un rôle important – après tout, «nous sommes ce que nous mangeons». Les personnes en surpoids sont particulièrement sujettes aux maladies cardiovasculaires. Un changement d'alimentation sain pour le cœur peut faire fondre les kilos et avoir un effet positif sur le cholestérol et la glycémie – un régime méditerranéen est recommandé. Il existe de bons ouvrages de cuisine sur ce sujet, même ceux de la Fondation Suisse de Cardiologie.

Pour ceux qui ne font pas d'exercice: le sport aide également à rester en forme et à contrôler son poids. Une simple promenade quotidienne peut déjà faire des miracles. <

Informations précieuses

Pour les personnes concernées et leurs proches, la Fondation Suisse de Cardiologie a réalisé, en collaboration avec des professionnels, plus de 70 publications dans les trois langues nationales. Rédigées dans un langage clair, elles expliquent les tableaux cliniques, leurs causes, le diagnostic, le traitement et les mesures préventives. Ces publications peuvent être commandées gratuitement dans la boutique en ligne de la Fondation Suisse de Cardiologie sur www.swissheart.ch/webshop.



Fondation Suisse de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

HARTMANN
+

15:36:27
120/80 mmHg

Gardez
vos résultats
sous contrôle

Les
deux nouveaux
tensiomètres que
vous vous devez
de connaître!



Veroval® compact +

Un plus pour la surveillance de votre tension artérielle

Votre santé entre vos mains. Grâce à l'application Veroval® medi.connect, vous avez toujours le contrôle de votre tension.

- **Tensiomètre de bras** avec Bluetooth®, triple mesure et détection de fibrillation auriculaire
- **Tensiomètre au poignet** avec Bluetooth® et mesure triple

www.veroval.info

Testez vos connaissances!

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune qui touche souvent les enfants et les jeunes. Découvrez toutes sortes de choses intéressantes sur cette maladie en participant à ce quiz.

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE



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

Qu'est-ce qui est typique du diabète?

1. Taux de cholestérol trop élevé.
2. Des taux de sucre dans le sang, trop élevés.
3. Une tension artérielle trop élevée.

Le diabète, également appelé diabète sucré dans le jargon médical, est une maladie métabolique chronique caractérisée par un taux de glycémie durablement élevé. La cause est une carence en insuline, ce qui empêche l'organisme d'utiliser correctement le sucre contenu dans les aliments. La réponse 2 est correcte.

Quelles affirmations sont exactes pour le diabète de type 1?

1. Il est favorisé par un excès de sucre.
2. Il peut survenir même à un âge avancé.
3. Il ne peut être traité qu'avec de l'insuline.

S'agissant d'une maladie auto-immune, l'apparition du diabète de type 1 n'a rien à voir avec une mauvaise alimentation. La maladie peut toucher n'importe qui, même les personnes qui mènent une vie saine. Le seul traitement consiste à administrer de l'insuline par injection. Les autres médicaments ne sont pas efficaces. Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Qu'est-ce qui est typique du diabète de type 2?

1. Les personnes âgées sont nettement plus souvent touchées que les jeunes.
2. Le surpoids joue souvent un rôle.
3. La maladie possède un facteur héréditaire.

Le diabète de type 2 apparaît souvent à un âge avancé. Environ 90% des personnes atteintes ont un diabète de type 2. Souvent l'obésité, une mauvaise alimentation et le manque d'activité physique conduisent à cette maladie chronique. L'organisme réagit de moins en moins à sa propre insuline, chargée d'absorber le sucre. Il est souvent possible de la traiter avec des comprimés.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Vieillir tout en restant actif et ce, malgré le diabète

Contrairement à autrefois, les seniors d'aujourd'hui sont encore souvent très actifs. Ils profitent de leur retraite et de leur temps libre pour s'adonner, sans contraintes, aux plaisirs de la vie. Comme: les loisirs, les voyages, les contacts sociaux plus intenses ou simplement leur propre bien-être. Malheureusement, les maladies chroniques comme le diabète de type 2 augmentent également avec l'âge.

Mais pour autant, cela ne doit pas être une raison pour freiner ses envies. Surtout qu'avec cette maladie, il est important et bénéfique de faire beaucoup d'exercice, de manger sainement et de surveiller son poids. Ces dispositions aideront à maintenir le taux de glycémie à un niveau acceptable.

Contrôler de façon régulière sa glycémie, constitue une condition essentielle pour bien gérer son diabète. Cependant, surtout en cas d'insulinothérapie, mesurer sa glycémie par piqûre au doigt, se documenter, calculer les glucides et les injections à faire peut rapidement devenir une occupation à plein temps.

Une solution plus simple est possible : les capteurs modernes Dexcom G7 peuvent vous décharger des mesures régulières de la glycémie. En mesurant continuellement le taux de sucre dans le tissu adipeux sous-cutané du bras ou de l'abdomen, ils facilitent la vie quotidienne et améliorent la gestion métabolique. Il est possible de tester gratuitement les capteurs Dexcom G7 et, ils sont remboursés sur ordonnance par les caisses maladie.

Il existe donc de bonnes perspectives pour tous ceux qui souhaitent organiser leur vie de manière active et qui se réjouissent de vivre beaucoup d'autres moments d'insouciance avec leur partenaire, leurs amis et leur famille.

dexcom G7

Vous êtes diabétique et vous vous injectez de l'insuline?

Utiliser la technologie connectée en cas de diabète:

VOTRE PACK D'ESSAI DEXCOM G7



Les personnes intéressées ont la possibilité de tester le Dexcom G7 pendant 10 jours. Vous pouvez demander votre pack d'essai gratuit* ici !



MAT-2495 Rev001

* Qui peut participer à ce programme ? Seules les personnes physiques âgées de 2 ans et plus, résidant en Suisse ou au Liechtenstein, chez qui un diabète sucré a été diagnostiqué, qui disposent d'un smartphone compatible et qui suivent l'un des traitements suivants pour lesquels le capteur de glucose est remboursable : (a) insulinothérapie par bolus de base, dans laquelle le bolus est calculé en fonction du taux de glucose actuel, de la quantité de glucides consommés et de l'activité physique prévue ou (b) thérapie par pompe à insuline (CSII), peuvent participer au programme d'essai. De plus, les utilisateurs/utilisatrices d'un système CGM Dexcom G6 peuvent également participer au programme d'essai Dexcom G7.



Quelles mesures favorisent une bonne thérapie pour le diabète de type 1?

1. Des mesures régulières de la glycémie.
2. La prise de médicaments antihypertenseurs.
3. De nombreux petits repas répartis tout au long de la journée.

Toute personne souffrant de diabète doit contrôler régulièrement sa glycémie. En effet, une condition préalable importante à une bonne gestion du diabète repose sur la connaissance de la valeur actuelle de la glycémie. Elle permet des ajustements rapides de celle-ci; ce qui aide à traiter la maladie de manière efficace. La réponse 1 est correcte.

Comment mesurer la glycémie?

1. Avec un petit glucomètre (lecteur de glycémie).
2. Avec des mesures par ultrasons.
3. À l'aide de calculs appropriés.

Mesurer la glycémie est désormais chose simple et peut être aisément effectué à domicile. À l'aide d'un stylo autopiqueur, une petite goutte de sang est prélevée sur le bout du doigt et mise en contact avec une bandelette dans l'appareil de mesure portatif. Après quelques secondes, le résultat peut être lu numériquement. La réponse 1 est correcte.

Les méthodes les plus récentes pour mesurer la glycémie sont...?

1. L'utilisation de sondes placées dans le nez.
2. La mesure du sucre dans la salive.
3. Le placement de capteurs sous la peau.

Les capteurs placés sous la peau permettent de mesurer la glycémie facilement et discrètement. Ils sont mis en place sur le haut du bras et y restent jusqu'à dix jours. Le capteur mesure automatiquement le taux de sucre et envoie la valeur actuelle à un petit récepteur ou à un smartphone ou une smartwatch (montre connectée). La réponse 3 est correcte.

Quelles peuvent être les conséquences d'un diabète mal traité?

1. Des troubles circulatoires, par exemple au niveau des reins ou des yeux.
2. Une baisse générale des performances.
3. Un risque accru d'accident vasculaire cérébral ou de crise cardiaque.

Une glycémie élevée en permanence peut avoir de graves conséquences sur la santé. La concentration importante de glucose dans le sang endommage les parois des vaisseaux sanguins et des dépôts s'y forment, c'est-à-dire de l'athérosclérose. La circulation sanguine dans tout le corps devient de plus en plus limitée, et le transport de l'oxygène et des nutriments vers les organes s'en trouve réduit.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

CHRISTIANE SCHITTNY est pharmacienne et journaliste spécialisée. Depuis de nombreuses années, elle écrit des articles pour divers magazines axés sur la santé, les sciences naturelles, l'écologie et les voyages.

Douleurs au dos ?

DOLO-SPEDIFEN forte 400

soulage les douleurs aiguës et a un effet anti-inflammatoire



NOUVEAU !

DISPONIBLE EN GRANULÉ
À L'ARÔME COLA-CITRON



400 mg x 10 cpr. pelliculés



400 mg x 10 sachets de granulé

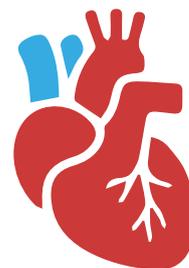
www.dolospedifen.ch

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

Zambon Suisse SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambonpharma.com/ch

Zambon

«Pourquoi avons-nous besoin d'un cœur?»



Parfois, ça fait mal quand quelqu'un nous manque: le cœur. Mais ce n'est pas la raison pour laquelle notre cœur a tant à faire. Sais-tu que ton cœur battra environ trois milliards de fois au cours de ta vie?

Le super-héros parmi tous les muscles

En moyenne, le cœur bat environ 100 000 fois par jour et 70 à 100 fois par minute. Tu n'as jamais besoin de te concentrer dessus, il fonctionne automatiquement et sans effort de ta part. Cela fait du cœur un muscle puissant, unique en son genre et adaptable, qui travaille pour nous

gratuitement 24 heures sur 24, jour et nuit, semaine après semaine, année après année. C'est une performance incroyable, non?

Pourquoi travaille-t-il autant?

Le corps est composé à 70% d'eau, et le sang représente environ 7% de cette eau, soit l'équivalent en moy-

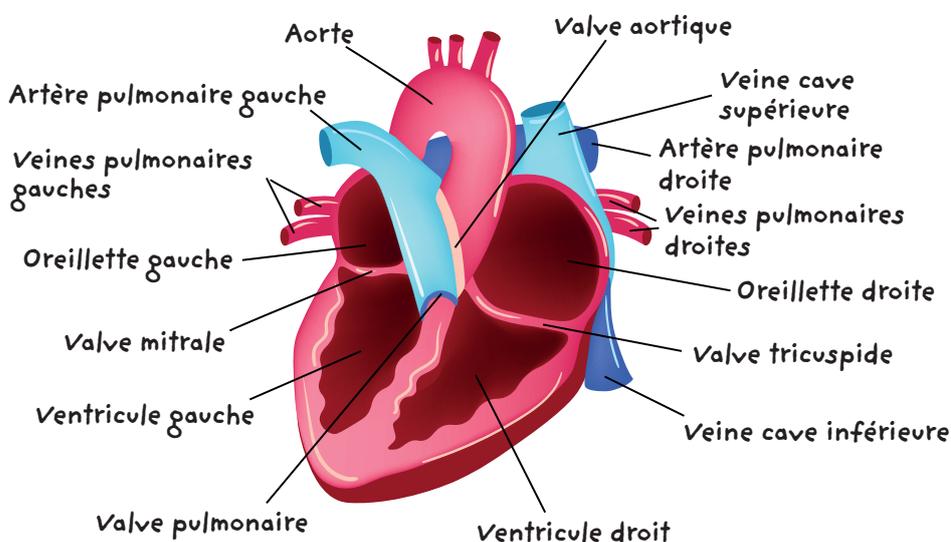
enne de cinq à six bouteilles d'un litre d'eau pleines chez un adulte (le volume sanguin moyen est de 4,9 à 5,6 litres). Le sang remplit de nombreuses fonctions vitales: il transporte l'oxygène, les nutriments et les hormones vers toutes les parties du corps, y compris la peau et les organes internes. Comment le sang circule-t-il dans ton corps?

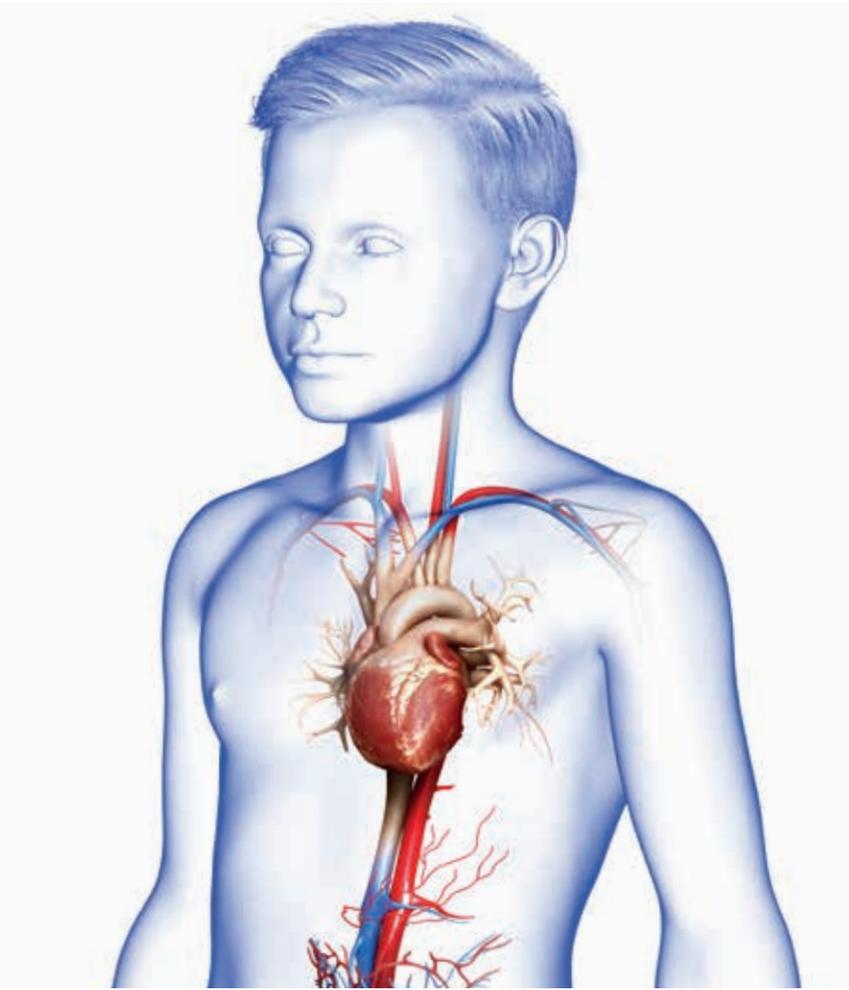
Le cœur qui fonctionne comme une pompe propulse le sang dans tout l'organisme, au moyen de contractions régulières. Grâce à la circulation sanguine, les déchets sont ensuite évacués afin qu'ils puissent être éliminés et ne rendent pas le corps malade. Si le cœur cesse d'être aussi actif, nous mourrons. C'est pourquoi nous devons toujours bien prendre soin de notre cœur et l'écouter.

Sang bleu

Tu connais peut-être l'expression «elle a du sang bleu» pour souligner l'origine noble d'une princesse. En réalité, nous, les humains, n'avons pas de sang bleu, mais du sang rouge clair et rouge foncé. Lorsque le sang est évacué du cœur par les artères, il est rouge clair. Dès qu'il revient vers le cœur, il est rouge foncé, comme les rideaux de scène

Anatomie du cœur





d'un théâtre de marionnettes. Le fait que la couleur change au fur et à mesure de son passage dans le corps s'explique par le fait que le sang est initialement riche en oxygène et qu'il le libère ensuite progressivement vers les cellules. Au retour, il ne reste presque plus d'oxygène, ce qui le rend plus foncé. D'ailleurs, même si

nous, les humains n'avons pas de sang bleu, il existe bel et bien dans le règne animal: les poulpes (seiches) font partie de cette espèce. Qui sait, peut-être ces animaux sont-ils des princes charmants? <

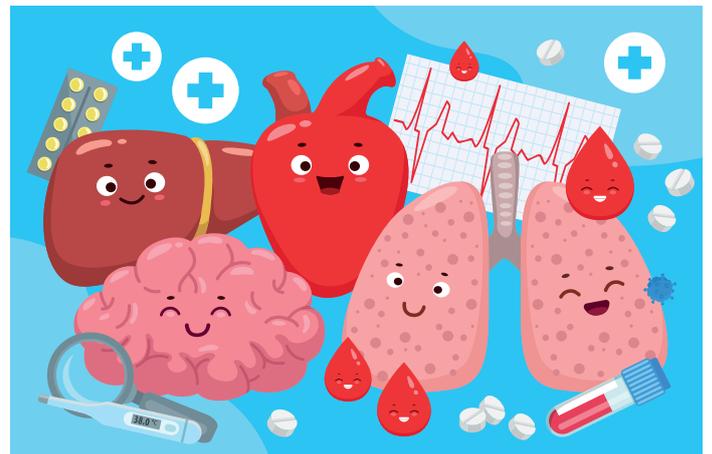
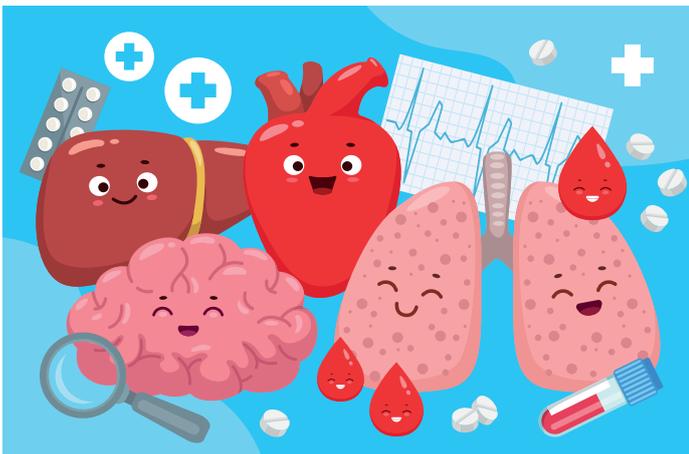
TANJA BÄRTSCHIGER, ASSISTANTE EN PHARMACIE



Le savais-tu?

- > Chaque jour, le cœur pompe environ 7500 litres de sang dans le corps. C'est l'équivalent de 30 baignoires remplies de sang!
- > Si l'on alignait tous les vaisseaux sanguins bout à bout, on obtiendrait un écheveau plus long que deux fois la circonférence de la Terre.
- > Le côté droit du cœur pompe le sang vers les poumons, le côté gauche le pompe vers le reste du corps.
- > Ton cœur n'est certes pas une voiture télécommandée, mais il fonctionne effectivement au moyen d'impulsions électriques.
- > Pour que le sang circule dans la bonne direction, le cœur possède quatre valves qui s'ouvrent et se ferment à chaque battement cardiaque.
- > Il ne faut que 20 secondes au sang pour effectuer un cycle complet à travers le corps.

Retrouve les dix différences





Voyager relax avec son chien

La saison des voyages approche et les préparatifs vont bon train chez beaucoup d'entre nous. Les chiens sont souvent autorisés à nous accompagner en vacances pour de nouvelles aventures communes dans un nouvel environnement! Mais pour que rien ne vienne gâcher ces précieux moments, le voyage doit être bien préparé.

TEXTE: DR. MATTHIAS SCHOLER

Bien avant de pouvoir charger la voiture ou le camping-car, il faut bien anticiper les besoins de votre compagnon à quatre pattes. Notamment en vous assurant de respecter toutes les règles vétérinaires liées au passage des frontières. Et pas seulement celles de votre pays de destination, mais aussi celles de tous les pays que vous traverserez. Notamment l'obligation de voyager avec un passeport pour animaux de compagnie, les attestations de vaccination et, parfois, la preuve des traitements antiparasitaires.

Pour que le voyage se passe au mieux, prévoyez aussi une place sécurisée et bien aérée pour votre animal dans votre véhicule – les genoux de l'un des passagers ne sont pas une bonne option, contrairement à une cage de transport.

Prévenir le mal des transports

Beaucoup d'animaux sont malades en voyage sous l'effet conjugué du stress et du mal des transports. Vous trouverez en pharmacie ou au cabinet vétérinaire des colliers ou des sprays aux phéromones en vente libre pour lutter contre ce problème. Ils uti-



lisent une substance messagère avec laquelle les chiots sont en contact lorsqu'ils tètent leur mère et qui les calme. Cet effet persiste chez les animaux adultes. La phytothérapie et l'homéopathie offrent d'autres possibilités naturelles pour calmer le stress de l'animal, par exemple les fleurs de Bach ou Nux vomica. L'usage de somnifères ou d'anxiolytiques est strictement déconseillé sans avis vétérinaire préalable.

Protection antiparasitaire et pharmacie de voyage

Il faut le savoir: plus le temps est chaud, plus il y a de parasites hématophages. À commencer par certaines espèces de tiques et de moustiques que l'on ne trouve pas en Suisse. En suçant le sang de l'animal, ces parasites peuvent lui transmettre des agents pathogènes dont certains sont responsables de maladies potentiellement fatales. Ces maladies sont parfois regroupées sous le nom de «maladies méditerranéennes».

Des préparations spéciales antiparasitaires protègent efficacement les chiens contre les piqûres de tiques et de moustiques. Demandez donc conseil à un professionnel compétent avant votre départ pour connaître les parasites qui posent le plus de problèmes dans votre lieu de destination et quelles sont les mesures de prévention utiles.

Préparez en outre une petite pharmacie de voyage pour votre fidèle compagnon. Prévoyez notamment une pince à tiques, des pansements et bandages, un désinfectant, de quoi nettoyer ses yeux et ses oreilles et un thermomètre médical. Complétez cette pharmacie de base selon les activités prévues ou les besoins individuels de l'animal.



En voiture, l'animal doit toujours voyager dans une cage de transport, en aucun cas sur les genoux!

L'importation d'animaux en Suisse

Les conseils concernant la nécessité de vous informer à temps sur les dispositions vétérinaires au passage de frontière valent aussi dans l'autre sens: ramener un animal abandonné en Suisse est une décision qui doit être mûrement réfléchie et bien préparée. Car les règles en vigueur doivent aussi être respectées lorsque vous revenez au pays. Faites en outre toujours minutieusement examiner l'animal trouvé par un vétérinaire dans le pays où vous passez vos vacances. Car beaucoup de maladies ne se déclarent qu'une fois de retour à la maison et vos vacances de rêves pourraient vite tourner au cauchemar. <

DR. MED. VET. MATTHIAS SCHOLER est vétérinaire, rédacteur et journaliste scientifique. Il écrit depuis de nombreuses années pour **astreaPHARMACIE** sur des sujets relatifs aux animaux.

Anima Strath

Fortifiant naturel pour tous les animaux

Achetez maintenant

Renforce les défenses immunitaires

Favorise la vitalité

Pour un pelage sain et brillant

Comment participer?

Par carte postale: astreaPHARMACIE, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

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

Date limite d'envoi: 30 septembre 2024. Bonne chance!

Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier; les prix sont envoyés directement par l'entreprise.

Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.



Gagnez un de quatre Sonic Ultimate d'une valeur de CHF 129.90 chacun

Admis dans l'armée	Ville de l'est de la France	Ravi, bienheureux	Petit chat (fam.)	Bout de squelette	Fluide volatil	Traître de chanson de geste	Diode lumineuse	Berçer d'illusions	Convenables, décentes
		Sommet alpin italien (2m.)							
Gardée au secret	Réseau de fils entremêlés			Conclus l'accord		Canton de Neuchâtel		Observa discrètement	Construisit un nid d'aigle
		Regarde avec mépris		Sommet neuchâtelois (3m.)					
Recrutement sportif	Garnie de poignées	Monsieur, en Espagne				Il fait tout à moitié		Déroba	
Pesant l'emballage				Rabattus sur eux-mêmes		Dramaturge français (XVIIe s.)			
		Poignées d'ustensiles		Footballer français (J.-Pierre)				Oiseaux amazoniens	
Qui manque de rapidité	Mettra sur soi un vêtement	Déclaré illégal							
Abeille féconde				Unité monétaire virtuelle		Retapés			
		Papier monnaie		Soutien de coque					
Saint-pierre	Action dénuée d'intelligence								
Déesse de la Discorde				Il rejette toute autorité (fam.)		Vieille caisse			
Cépage vaudois	Ancienne forme de oui	Entérina							
Subjonctif d'un verbe gai				Surface à calculer					
Qui se succèdent tour à tour									

Pour mon plus beau sourire

Brosse à dents sonore TRISA Sonic Ultimate

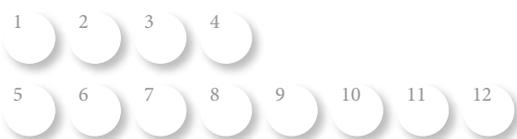
3 modes de nettoyage

Contrôle du temps

Contrôle visuel de la pression

Finest Swiss Oral Care

Solution



La solution aux mots fléchés de l'édition de juillet/août était **AROMATHERAPIE**

Notre réponse à vos questions

«Pouvez-vous me donner des conseils pour rendre moins visible, le plus rapidement possible, ma cicatrice d'environ cinq centimètres sur mon genou? Et pouvez-vous aussi m'expliquer pourquoi chaque blessure ne laisse pas forcément de cicatrice?»

Pharmacienne: «Les plaies où seule la couche supérieure de la peau est affectée guérissent généralement sans laisser de cicatrices. Cependant, si des couches plus profondes sont touchées, il en va autrement: pour réparer le défaut, un tissu dont la structure diffère de celle de la peau se forme. Celui-ci est moins élastique, généralement plus clair que la peau saine, et reste dans un premier temps sous forme de cicatrice visible.

Après environ deux semaines, une cicatrice est suffisamment guérie pour que l'on puisse commencer à en prendre soin. Il faut pincer cette dernière entre deux doigts, la soulever délicatement afin de décoller la peau (limiter l'adhérence) et masser doucement le tissu pour maintenir la souplesse et l'élasticité de la peau. Ce geste est à répéter deux fois par jour pendant quelques minutes, idéalement un massage type «palper rouler», mais sans écarter les bords de la cicatrice. Ensuite, on applique une crème spéciale pour cicatrices, que l'on fait pénétrer en massant délicatement.

Attention: Au début, la cicatrice est encore très sensible et doit être bien protégée du soleil la première année, de préférence avec un pansement ou une crème solaire à haut indice de protection. Même si l'aspect d'une cicatrice peut être fortement amélioré avec des soins appropriés, la plupart du temps elle ne devient malheureusement pas complètement invisible. <

Conseils et suivi
votre-pharmacie.ch



Conseils produits



Le plus pour vos cheveux et vos ongles

Biotine-Biomed plus contient des nutriments précieux qui contribuent à renforcer les cheveux et les ongles de l'intérieur. Avec seulement une capsule par jour, les racines des cheveux et des ongles sont approvisionnées de manière optimale. Les capsules sont véganes, sans lactose et sans gluten. Offrez à vos cheveux et à vos ongles Biotine-Biomed plus!

La biotine, le zinc et le sélénium contribuent au maintien de cheveux normaux. Le zinc et le sélénium contribuent au maintien d'ongles normaux. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG
8600 Dübendorf
biotine.ch



Vagisan Acide Lactique

L'acide lactique Vagisan acidifie rapidement et efficacement le milieu vaginal en le ramenant au pH normal du vagin. Cela permet également de «capter» rapidement les fluides corporels alcalins comme le sang ou le sperme (dont le pH est supérieur à 7).

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Alcina AG
4132 Muttenz
vagisan.com



17 235
followers

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

Testez vos valeurs.

Tension artérielle & cholestérol.

Faites à présent le test!
mon-cardiotest.ch



Fondation Suisse
de Cardiologie