édition novembre 11/2024 – CHF 5.20

VIE ET SANTÉ

astrea pharmacie

Luminothérapie:
prévenir le blues hivernal

La peau sèche
retrouve de sa souplesse

Un cadeau de votre pharmacie

Nouveau: un poster pour les enfants

S'Rindlisbachers

«On est en meilleure santé, quand on rit»

www.bea.swiss
300
POINTS BEA PUNKTE
99
5200 BRUGG
HOTLINE: 056 444 22 22

Nez bouché?

ProSens® Spray nasal protect & relief

Libère sans effet d'accoutumance!

- **Décongestionnant**
- **Protection hydratante et antivirale**
  - **Raccourcit la durée du refroidissement**
  - **Réduit la charge virale**
- **Convient aussi bien aux femmes enceintes et qui allaitent qu'aux enfants à partir de 1 an**

PRO-202311-03-FR

Gebro Pharma | Un plus pour la vie

Follow us on: prosens.gebro

BON DE CHF 5.–

Vous bénéfi ciez d'une réduction de CHF 5.– lors de l'achat de ProSens® Spray nasal protect & relief 20 ml **dans votre pharmacie ou droguerie**.

Offre valable jusqu'au **30.11.2024**, non cumulable.

Gebro Pharma

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

7 612053 230070

AA-PROS-11.24-FR

Chère lectrice, cher lecteur,

Avec ce numéro, nous lançons une nouvelle série: l'accent est mis sur les personnalités et leur santé. Dans ce premier chapitre, nous mettons en lumière René Rindlisbacher, cela fait déjà 40 ans qu'il joue sur la scène de la comédie. Depuis octobre, il se produit aux côtés de sa fille Laura dans le spectacle «Deux cœurs et une âme» sur les scènes suisses. C'est admirable de voir comment ce comédien humoriste traverse la vie avec beaucoup d'esprit (de drôlerie), malgré d'innombrables maladies et opérations.

Pendant les mois d'hiver, l'humidité de l'air est relativement faible, tant à l'extérieur (en raison des températures froides) qu'à l'intérieur (à cause du chauffage). Cet air sec peut provoquer des problèmes de peau et des yeux. Dans deux articles détaillés, des expertes vous expliquent comment prévenir ces désagréments et quels sont les remèdes pour soulager la peau et les yeux secs.

Dans cette édition, vous trouverez également un quiz sur le thème «rhume et grippe, quelle différence?». Testez vos connaissances sur ces deux maladies, apprenez à reconnaître leurs symptômes et leurs particularités, et découvrez quels sont les traitements efficaces. A ce propos: le 8 novembre est la Journée nationale de la vaccination contre la grippe, au cours de laquelle vous pourrez vous faire vacciner spontanément dans l'une des pharmacies associée à cette campagne ou l'un des cabinets médicaux participants.

Je vous souhaite une lecture aussi divertissante qu'enrichissante.

Jürg Lendenmann, Responsable de la rédaction

Tirage total
111 000 exemplaires
Numéro
11 – novembre 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
Martin Bürki
martin.buerki@hcg-ag.ch
+41 79 815 14 62
Thomas Schwabe
+41 79 247 66 92
thomas.schwabe@hcg-ag.ch
Traduction
Marie-Hélène Kanem
Mise en page
Healthcare Consulting Group AG, Medienfabrik GmbH
Production
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.

Photo Cover: MAD

Côlon irritable: votre intestin fait ce dont il a envie?

Ballonnements, diarrhées, crampes: les troubles digestifs permanents sont une torture pour le corps et l'esprit. Environ 10-15 % de la population souffre de côlon irritable, dont deux tiers de femmes.

Saviez-vous en outre qu'environ 70 % de nos défenses immunitaires se situent dans l'intestin? C'est pourquoi il est si important de maintenir l'équilibre de la composition des bactéries intestinales. Ces bactéries contribuent non seulement à la digestion mais également à notre bien-être général. Mais le stress, une alimentation déséquilibrée ou les influences environnementales peuvent perturber cet équilibre. Ce déséquilibre peut être en partie responsable de ce que l'on appelle le syndrome du côlon irritable.

Les signes caractéristiques du côlon irritable sont les douleurs abdominales, les ballonnements, la diarrhée ou la constipation et parfois les deux en alternance. Les femmes sont particulièrement touchées, surtout celles âgées de 10 à 30 ans; le syndrome du côlon irritable survient deux fois plus souvent chez les femmes que chez les hommes. Pour beaucoup de personnes concernées, cela signifie une baisse significative de leur qualité de vie.

3 conseils en cas de côlon irritable

> **Activité physique:** Faire de l'exercice quotidiennement fait du bien; cela ne signifie nullement une pratique intensive. Qu'il s'agisse de jardinage, de promenades ou de travaux ménagers, toute forme d'activité favorise la circulation sanguine et permet de se détendre.
> **Détente:** Réduire le stress est important. Prendre des décisions en temps voulu et s'accorder des moments de détente consciente réduit les tensions. Une respiration abdominale profonde et un sommeil adéquat ont également un effet apaisant.
> **Alimentation:** Des régimes alimentaires ciblés soulagent les symptômes chez de nombreux patients atteints de côlon irritable. Dans ce contexte, une visite chez un(e) diététicien(ne) peut être très éclairante.

Symbioflor® Côlon irritable

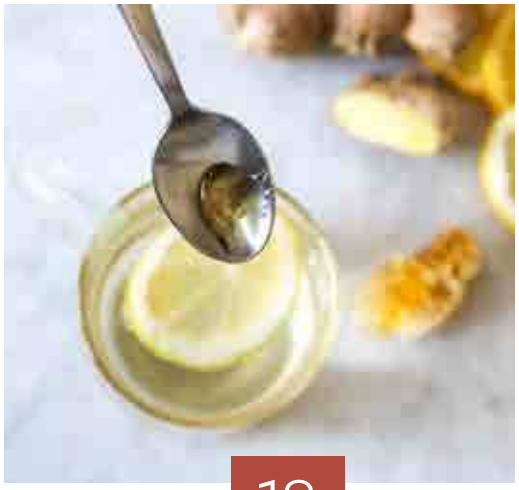
Symbioflor Côlon irritable est un immunostimulant, c'est-à-dire un médicament qui renforce les défenses de l'organisme. Il contient des bactéries Escherichia coli, naturellement présentes dans la flore intestinale, qui ont un effet favorable sur le système immunitaire de l'appareil digestif. Le médicament est indiqué pour les adultes et les enfants.

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

zeller

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn

6



18

28

Thème principal

6 «On est en meilleure santé quand on rit»

Santé

10 Peau sèche: du papier au velours
16 Série thématique «le cœur»: les groupes de maintenance cardio-vasculaire
18 Testez vos connaissances: grippe ou rhume?
28 Yeux secs: que faire?
36 Naturopathie: des teintures mères efficaces

Interview

14 Luminothérapie: faire face au blues hivernal avec beaucoup de lumière

Nutrition

32 Le secret de nos pieds

Pour les enfants

21 Question d'enfant: pourquoi la lumière me fait-elle du bien?
22 Poster pour les enfants
24 Jeux de réflexion pour les enfants

Votre pharmacie

25 Mieux vaut prévenir que guérir
31 Conseil de la pharmacie: se faire vacciner? Pourquoi.

Divers

3 Editorial
3 Mentions légales
13 Conseils produits
40 Le saviez-vous?
40 Conseils produits
42 Mots fléchés

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 1er décembre 2024.

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

Photos: MAD (en haut), Anna/stock.adobe.com (au milieu), fizkes/stock.adobe.com (en bas)

«On est en meilleure santé quand on rit!»

Les coups du sort sont le pain quotidien de René Rindlisbacher, qui a déjà surmonté de nombreuses maladies, allant d'une malformation cardiaque congénitale, à une crise cardiaque à l'âge de 20 ans, en passant par trois opérations du cœur et une opération du cerveau, l'épilepsie, l'apnée du sommeil, la dépression, des coliques néphrétiques, l'arthrite jusqu'aux acouphènes. Depuis octobre, le célèbre animateur et comédien, et sa fille Laura se produisent sur les scènes suisses sous le nom de «S'Rindlisbachers» avec leur spectacle «Zwei Herz und ei Seel» (Deux cœrs et une âme). La famille Rindlisbacher démontre de manière admirable comment, malgré les maladies, on peut vivre avec légèreté et humour!

INTERVIEW: ANTJE LUZ

René et Laura Rindlisbacher: Comment définissez-vous la santé?

René: *Si je peux à peu près bien me mouvoir et si ma famille va bien, alors tout va bien. Mon ancien partenaire de scène, Stephan Schmidlin, m'a dit un jour: «Je ne t'ai jamais entendu te plaindre.» Je ne sais pas si c'est vrai, mais mes maladies font partie de moi. Je suis peut-être physiquement malade, mais mentalement, je suis en bonne santé.*

Laura: *Pour moi, la santé, signifie pouvoir faire ce que j'aime faire – beaucoup de gens n'ont pas cette chance. Nous avons grandi en sachant que la santé ne va pas de soi, et nous sommes reconnaissants de pouvoir guérir certaines choses. Notre famille est extrêmement optimisme.*

René, en juin 2023, vous avez reçu une nouvelle valve cardiaque. Étant donné que, médicalement parlant, vous avez un grand cœur, vous possédez désormais, selon votre compte Instagram, «deux grands volets». Mais un humoriste aussi pourrait avoir des problèmes avec une opération du cœur, ce n'est pas si simple...

René: *J'ai une confiance fondamentale. Sans cela, ce serait plus difficile. Quand ma femme Moni a appelé après l'opération et que le médecin m'a donné le téléphone en salle de réveil, j'ai répon-*

Photo: MAD

du: «Weber?» (rires). Moni a tout de suite su que tout était comme avant et le médecin a éclaté de rire. Je ne veux pas refouler ce genre de choses, mais on peut les appréhender différemment. On est en meilleure santé quand on peut mettre un peu de côté les soucis en sachant rire et rire de soi-même. Mon père et ma sœur avaient cette attitude, malgré la maladie… et c'est aussi en moi. Laura l'a aussi.

Vous avez dit que la perte de votre sœur Yvonne à l'âge de 7 ans vous avait «rendu plus fort ». En quoi?

René: *Je me souviens que lorsque j'étais enfant, je devais aller chez le dentiste et j'avais peur que cela fasse très mal. Je me suis dit alors: «Tu es fou? Ta sœur est morte, elle a vraiment souffert, mais elle riait toujours. Et toi, tu te plains à cause d'une dent de lait.» C'est là que j'ai réalisé que je ne voulais plus jamais me plaindre. C'est ce que Schmidlin a dit. Parfois, j'ai un peu mal, ou comme mes deux acouphènes, qui me dérangent énormément, alors je prends juste quelque chose pour les soulager.*

En 2006, vous avez commencé à souffrir de dépression juste avant une première. Vous avez alors annulé la représentation, renoncé aux médicaments et à l'accompagnement psychologique. Qu'est-ce qui vous a aidé à l'époque?

René: *La dépression est quelque chose qui arrive insidieusement. Je l'ai vue venir, mais je ne voulais pas l'accepter. Pour la première fois de ma vie, j'ai gardé les choses pour moi. De mon point de vue, c'était comme une faiblesse que je ne voulais pas admettre. Le fait d'avoir annulé était exactement ce qu'il fallait faire. Je ne pouvais pas, j'étais complètement dans une autre dimension. En dehors de ma famille, peu de gens l'ont compris à l'époque. Ensuite, j'ai traversé une phase où je ne savais plus ce que je pouvais faire. C'est une étape de vie où tu ne crois plus en rien. Une dépression n'a rien à voir avec ce qui se passe dans ta vie. C'est là que j'ai réalisé que c'était important d'en parler. Je devais redevenir moi-même, je n'avais pas le droit d'imposer mon état aux autres. Je me suis dit que j'avais déjà vécu tant de choses, alors je devais affronter ça aussi.*
Laura: *le fait que papa et moi soyons semblables m'a permis de comprendre ce qu'il ressentait et de l'intégrer en moi. Pour nous, c'était une période très difficile. Mais la communication nous a aidés.*

L'acceptation et la confiance sont-elles vos panacées en matière de santé?

René: *L'acceptation est essentielle. Je fais de mon cœur un ami et je lui dis: «Nous allons traverser cela ensemble.» Ou quand je regarde ma main (on voit clairement l'arthrite, ndlr), je n'y peux rien, c'est comme ça, alors je fais de mon mieux et utilise l'autre main.*
Laura: *Il se sert de cela comme excuse pour ne pas faire le ménage (rires). Avec l'acceptation et la confiance, on peut se guérir un peu soi-même, dans une certaine mesure. On peut en faire un superpouvoir en acceptant, en faisant confiance, et en développant d'autres sens et capacités.*

Dans le programme «Deux cœurs et une âme», vous parcourez le système de santé en duo sur scène. Comment l'idée est-elle née?

Laura: *Dans le nouveau programme, il y a beaucoup de personnages dans lesquels les spectateurs se reconnaissent peut-être eux-mêmes.*
René: *J'ai vécu tellement de situations drôles à l'hôpital. C'est là que je me suis dit qu'il fallait en faire un programme, en plus de nos frictions. Le programme entier est bien sûr humoristique, et au fond, l'idée est que l'on est en meilleure santé quand on peut rire. Parce que les soucis, ça rend malade.*

René, pourriez-vous donner du courage à d'autres personnes malades?

René*: Parler de ce que l'on a, c'est ce qui a le plus de sens. Et avouons-le, il y a toujours pire ailleurs. – Ce n'est pas quelque chose que je dis à la légère, c'est quelque chose que j'ai vécu. Je voudrais aussi dire à ce sujet que j'ai toujours été soutenu par ma famille et que mon médecin généraliste m'a envoyé vers les bons spécialistes.*

Laura, pourriez-vous, en tant que proche, encourager d'autres familles?

Laura: *Oui, la communication est primordiale. Quand elle est bonne, on peut vraiment se soutenir mutuellement.* <

ANTJE LUTZ est journaliste indépendante.

Photo: MAD

Rencontrez les Rindlisbacher en live

Samedi 2 novembre	Goldau, centre paroissial Eichmatt
Vendredi 8 novembre	Jona SG, Kreuzsaal
Mercredi 13 novembre	Heerbrugg, cinéma Madlen
Mercredi 20 novembre	Winterthur, casino théâtre
Jeudi 21 novembre	Winterthur, casino théâtre
Vendredi 22 novembre	Buchs AG, salle communale
Samedi 23 novembre	Ebnat-Kappel, Dömli
Jeudi 28 novembre	Wolhusen, Rössli ess-kultur
Vendredi 29 novembre	Ebikon, centre paroissial
Samedi 7 décembre	Rheinfelden, salle de la gare
Vendredi 13 décembre	Frauenfeld, casino
Samedi 14 décembre	Berikon, Berikerhus
Mercredi 18 décembre	Burgdorf, casino théâtre

Billets sur srindlisbachers.ch

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. Lisez la notice d'emballage.
Melisana AG, 8004 Zurich

Peau sèche – du papier au velours

La peau démange et tiraille, elle ressemble à du papier et les rides de sécheresse se transforment en véritables rides. Mais avec l'aide de votre pharmacie, cela n'est pas une fatalité.

TEXTE: TANJA BÄRTSCHIGER, ASSISTANTE EN PHARMACIE

Avec l'âge, la peau devient de plus en plus sèche et, par conséquent, plus sensible. Il convient alors de remettre en question nos habitudes de soin quotidiennes, tout en tenant compte de l'influence déterminante de notre alimentation sur l'aspect de la peau. Si la «jeunesse éternelle» ne fonctionne malheureusement pas, même avec les meilleurs conseils en matière de soins et d'alimentation, il existe néanmoins des moyens de conserver une peau de pêche le plus longtemps possible.

La peau sèche devient plus fine et moins apte à se régénérer.

Le changement climatique sur le corps

La perte d'hydratation et d'élasticité de la peau peut avoir de nombreuses causes. Par exemple, l'air sec du chauffage en hiver, les conditions climatiques telles que le froid, le vent et le soleil, mais aussi les produits de nettoyage agressifs, les lavages trop fréquents, ainsi que les ingrédients irritants présents dans les produits de soin, en particulier l'alcool, les huiles essentielles et les parfums en général. Dès l'âge de 30 ans, la peau devient plus fine et plus sèche, ce qui la rend moins apte à se régénérer et les dommages causés à la barrière naturelle de la peau peuvent entraîner un vieillissement prématuré.

Votre type de peau est aussi individuel et unique que vous

Il existe une grande diversité de types de peau. On trouve d'abord la peau normale, qui ne pose pas de problème particulier et ne sera donc pas abordée en détail ici. Suivie de la peau «plus épaisse», grasse, qui a l'avantage de mieux résister aux rides grâce à son film lipidique protecteur. Puis, la peau mixte qui ne produit plus de sébum, sauf sur la zone T (front, nez, menton), ce qui la rend sujette à des pores dilatés et des imperfections, tandis que les joues sont

Photo: charnsitr/stock.adobe.com (à gauche), nenetus/stock.adobe.com (à droite)

Un soin doux ne veut pas dire inefficace, bien au contraire.

normales à sèches. La peau sensible a de nombreux points communs avec la peau sèche, car elles sont souvent associées. Comme la peau sèche n'assure plus suffisamment ses fonctions protectrices, des rougeurs et des irritations sont monnaie courante, tout comme des desquamations, voire des états eczémateux de la peau.

Les dermatologues recommandent de ne nettoyer son visage que le soir.

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

NOUVEAU

REMEDERM DRY SKIN
SOIN INTENSIF AVEC
10 % D'URÉE

SOIGNE DE MANIÈRE CIBLÉE LES PEAUX TRÈS SÈCHES ET SUJETTES À L'ECZÉMA ATOPIQUE OU À LA DESQUAMATION.

CADEAU*

Une peau sèche, irritée et sujette à l'eczéma atopique ou à la desquamation ne peut plus jouer son rôle de barrière naturelle. Elle perd sa capacité à retenir l'humidité. Cela peut provoquer des tiraillements, des irritations, des démangeaisons et des rougeurs. L'urée hautement dosée contenue dans le Lait Corporel 10% Urée hydrate intensément la peau pendant 48 heures, renforce sa fonction de barrière naturelle et apaise les démangeaisons.

Plus de détails

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

*À l'achat de deux produits de soin Remederm Dry Skin. Valeur CHF 17.- (dans la limite des stocks disponibles)

Tanja Bärtschiger
est assistante en pharmacie et a découvert tôt sa passion pour la médecine complémentaire. Aujourd'hui, elle est diplômée en hypnose thérapeutique VSH, thérapeute holistique pour humains et animaux, ainsi que journaliste indépendante.

Douce et pourtant efficace

Pour les soins des peaux déshydratées et irritées, «doux» ne signifie en aucun cas «inefficace». Bien au contraire, seul un programme de soins adapté aux conditions individuelles, testé en dermatologie et hypoallergénique, avec le moins d'ingrédients possible, peut aider ce type de peau. Le nettoyage ne doit contenir que des tensioactifs doux (substances actives de lavage), et les dermatologues recommandent de nettoyer le visage de préférence uniquement le soir. Sous nos latitudes, une crème de jour hydratante et apaisante de qualité est généralement suffisante, tandis qu'en montagne, il est judicieux de remplacer la crème de jour légère par un soin plus riche avec un facteur UV plus élevé, car celui-ci protège mieux la peau contre le froid et les rayons intenses du soleil.

Soutien intérieur

La clé de du bonheur se trouve à l'intérieur – il en va de même pour la «beauté». Un sommeil suffisant, bien se relaxer et une bonne hydratation en buvant de l'eau plate créent une base solide pour un teint frais et reposé. Les compléments alimentaires, en particulier les vitamines, les antioxydants et les minéraux, mais aussi les acides gras essentiels comme les oméga-3, constituent un soutien précieux non seulement pour votre peau, mais aussi pour l'ensemble de vos cellules et votre santé. <

Aperçu des principes actifs des produits de soins

Ingrédient	Effet
Acide hyaluronique	• Un hydratant efficace • Bien toléré • Substance naturelle de l'organisme
Collagène	• Protéine qui hydrate la peau • Joue un rôle essentiel dans l'élasticité de la peau et la fermeté des tissus • Favorise la régénération cellulaire
Céramides	• Lipides naturellement présents dans les cellules • Aident à construire et à maintenir la barrière cutanée
Urée	• Agit contre la peau sèche et squameuse • Excellentes propriétés hydratantes
Vitamin E	• Antioxydant puissant • Protège la peau des polluants environnementaux

Photo: Angelina/stock.adobe.com, Portrait: MAD

SOLUTION DERMATOLOGIQUE POUR LES PEAUX SENSIBLES À TENDANCE ROSACÉE

Louis Widmer élargit sa gamme de soins avec deux nouveaux produits spécialement conçus pour les peaux hypersensibles sujettes à la rosacée et à la couperose: une **émulsion de jour UV 30 anti-rougeurs équilibrante** et une **émulsion de nuit anti-rougeurs apaisante.** Les deux formules contiennent de la **silidine,** un principe actif de haute qualité qui agit de manière ciblée et durable contre les rougeurs, ainsi que du **sensamone P5** qui, après une seule application, apaise sensiblement la peau sensible et réduit visiblement les irritations cutanées.

Louis Widmer Schweiz AG
louis-widmer.com

Oubliez la déprime et souriez à la vie.

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

1 COMPRIMÉ PAR JOUR.
À PARTIR DE 12 ANS.

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
zellerag.ch/fr

Solmucol® & Solmucalm® Toux grasse – Moins tousser, mieux respirer.

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

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

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

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

Gel Skyvell home

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

Faire face au «blues hivernal» avec beaucoup de lumière

Près d'une personne sur dix a du mal à supporter les sombres journées d'hiver et se trouve sujette à la dépression saisonnière. Comment contrer cette tendance? Le psychiatre Corrado Garbazza nous l'explique.

Interview: STEFAN MÜLLER

Corrado Garbazza
est psychiatre aux Cliniques psychiatriques universitaires (UPK) de Bâle et médecin chercheur au Centre de chronobiologie des UPK.

En Suisse, près d'une personne sur dix connaît une baisse de moral à partir de l'automne, également connue sous le nom du «blues hivernal». Pourquoi cela?

Corrado Garbazza: Le blues hivernal est dû à un manque persistant de lumière du jour. Il touche principalement les personnes qui travaillent en intérieur. La rétine contient des cellules photosensibles qui transmettent des signaux lumineux à différentes régions du cerveau, y compris ce que l'on appelle l'«horloge interne». En l'absence de lumière du jour, cette «horloge interne» se dérègle (désynchronise).

Quelles sont les conséquences sur l'équilibre hormonal?

Normalement, l'hormone du sommeil, la mélatonine, est sécrétée pendant la nuit et sa libération cesse le matin grâce à la lumière du jour. En cas de blues hivernal, la mélatonine est cependant libérée plus tard dans la journée et sur une période plus longue. De plus, la sécrétion de l'hormone du bonheur, la sérotonine, diminue au cours de la journée. Les personnes concernées deviennent apathiques manquent d'énergie, ce qui est un signe de dépression ou d'humeur dépressive.

Luminothérapie – en bref

La luminothérapie est une méthode de traitement physique. Elle utilise une lumière d'une certaine intensité et d'une certaine longueur d'onde. Les sources lumineuses sont des lampes de luminothérapie spéciales, qui peuvent également être utilisées à domicile. Une «douche de lumière» de 30 minutes le matin après le lever est considérée comme optimale. Il n'y a pas de risque de coup de soleil, car les lampes sont équipées de filtres UV. En Suisse, les lampes de luminothérapie sont prises en charge par les caisses d'assurance-maladie pour le traitement de la dépression saisonnière.

Plus d'informations: cet.org

Quels sont les symptômes typiques de ce trouble dépressif saisonnier?

De nombreux symptômes sont similaires à ceux d'une dépression non saisonnière, tels qu'une humeur déprimée persistante, une perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités quotidiennes, de l'irritabilité, des sentiments de désespoir, de culpabilité et d'inutilité, un manque d'énergie et une somnolence diurne: le matin on a du mal à sortir du lit; les fringales de glucides et la prise de poids en font partie également.

Quelles sont les personnes concernées?

Les femmes courent un risque plus élevé que les hommes de développer la maladie. Le manque de lumière saisonnier sous nos latitudes peut, tout comme chez les adultes, provoquer des problèmes psychologiques chez les enfants et les adolescents. Cela se traduit par de l'irritabilité, de la fatigue et une perte de tout intérêt pour les activités qu'ils aiment. Des problèmes scolaires peuvent également survenir. En outre, plus on se dirige vers le nord de l'Europe, plus la dépression saisonnière est fréquente. Plus on se rapproche de l'équateur, plus elle est rare. Toutefois, aujourd'hui, davantage de personnes connaissent ces symptômes et sont susceptibles de demander de l'aide.

Que peut-on faire contre la dépression saisonnière?

L'utilisation de la lumière comme antidépresseur remonte au début de la

> *«Aujourd'hui, de plus en plus de personnes sont familières avec ces symptômes et cherchent de l'aide.»*

civilisation. Dans les années 1980, la luminothérapie a été développée pour prolonger la période de lumière du jour et lutter contre l'obscurité hivernale.

Comment fonctionne la luminothérapie?

Avec la luminothérapie, nous essayons de réinitialiser l'horloge interne et de réguler ainsi le cycle veille – sommeil perturbé. Une exposition à la lumière du matin aide à se réveiller, améliore l'humeur et, plus généralement, les fonctions cérébrales.

Quelle est l'efficacité de la luminothérapie?

Grâce à ce traitement, la dépression saisonnière disparaît chez 60 à 75 % des personnes concernées. Un certain nombre d'autres troubles psychiatriques ou neurologiques présentant des symptômes similaires répondent également très bien à une luminothérapie concomitante.

Que peuvent faire les personnes concernées?

On peut s'efforcer de capter suffisamment de lumière naturelle chaque jour sans trop d'effort: faire des promenades quotidiennes au grand air ou simplement s'asseoir près d'une fenêtre, de préférence le matin. Profiter également des pauses déjeuner et des déplacements pour recharger vos batteries. En outre, il est possible de renforcer l'exposition à la lumière en utilisant des lampes de luminothérapie spéciales: une «douche de lumière» de 30 minutes au moins chaque matin, avec une intensité lumineuse de 10 000 lux. En règle générale, un effet perceptible se fait sentir au bout de cinq semaines. Il est également possible d'installer la lampe sur le lieu de travail. L'essentiel est de l'utiliser le matin, lorsque l'effet est le plus fort. <

DIABETES SPONSORED BY DEXCOM

Profiter spontanément de la vie – même si vous êtes diabétique!

Aujourd'hui, grâce au soutien technologique, plus personne n'est limité dans son quotidien par le diabète: la mesure continue du taux de sucre en temps réel évite de se piquer le doigt*, car la valeur est mesurée automatiquement. Cela permet non seulement d'obtenir une meilleure précision des taux de glycémie,[1,2,#] mais aussi une meilleure qualité de vie.[3,4,#]

Le capteur Dexcom G7 est placé à l'arrière du bras ou directement sur le ventre. Avec une durée de port pouvant aller jusqu'à dix jours, le capteur dispose d'un délai supplémentaire de 12 heures (marge de sécurité)[5] avant de devoir être changé, de sorte de ne pas devoir interrompre un déplacement professionnel ou familial. Le taux de glycémie actuel peut être lu sur un récepteur, un smartphone – et désormais directement sur l'Apple Watch.[6]

Avec le «feu tricolore du diabète» au quotidien

Une flèche de tendance indique en outre si la valeur est stable, en hausse rapide ou en baisse. Particulièrement intelligent: des alertes préventives peuvent avertir à temps d'une hyperglycémie ou d'une hypoglycémie.[7,8,#] La couleur des feux tricolores indique clairement l'état général de l'équilibre glycémique. Beaucoup de vert signifie que les valeurs se situent majoritairement dans la zone cible. Le jaune indique la proportion de temps au-dessus de la limite (donc les hyperglycémies), et le rouge signale les hypoglycémies ou le temps passé en dessous de la valeur limite.

Nouveau: remboursement des frais pour toutes les personnes diabétiques qui ont plus de 2 ans[9] sous insulinothérapie par pompe ou par bolus d'insuline basal – sur simple prescription par ordonnance.[10]

Pour les notes de bas de page, voir: https://www.dexcom.com/de-ch/dexcom-g7-advertorial/footnotes-de-ch-fr-ch

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 Rev.001

*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.

Les groupes de maintenance cardio-vasculaire: faites de l'exercice!

L'activité physique joue un rôle décisif dans la prévention et le traitement des maladies cardiaques. Les groupes cardiaques, soutenus par la Fondation Suisse de Cardiologie, proposent un programme d'exercices qui répond de manière ciblée aux besoins des patients cardiaques.

SPONSORISÉ PAR LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Une activité physique régulière peut considérablement améliorer la santé du cœur et réduire le risque de problèmes cardiaques. C'est pourquoi les groupes cardiaques sont une composante essentielle après une rééducation cardiaque ambulatoire ou hospitalière. A la suite d'un événement cardiaque, ils offrent aux personnes touchées la possibilité d'influencer positivement leur santé, de retrouver une vie quotidienne normale et d'améliorer leur qualité de vie.

Un mode de vie actif peut avoir un impact important

Les personnes souffrant d'une maladie cardiaque tirent de nombreux bénéfices d'une activité physique régulière. Voici comment l'exercice affecte notre corps:

- L'activité physique renforce le muscle cardiaque, améliore la fonction de pompage du cœur et augmente l'efficacité du système cardiovasculaire, ce qui se traduit par une meilleure oxygénation des organes et des tissus.
- Celle-ci contribue à abaisser la tension artérielle en maintenant l'élasticité des vaisseaux sanguins et en réduisant la résistance dans les artères. Une tension artérielle plus basse réduit la pression exercée sur le cœur et diminue le risque d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral.
- Elle améliore les taux de cholestérol. Un bon niveau de lipides sanguins réduit le risque de formation de plaque dans les artères et donc la menace de maladies cardiovasculaires.
- Faire de l'exercice permet de maintenir ou d'atteindre un poids santé. Le surpoids et l'obésité sont des facteurs de risque majeurs pour les maladies cardiaques.
- L'activité physique optimise la sensibilité à l'insuline et aide à conserver le taux de glycémie dans la fourchette normale. Un taux de sucre élevé dans le sang entraîne un risque accru de maladie cardiaque.
- Elle inhibe les inflammations chroniques, qui jouent un rôle central dans le développement de l'athérosclérose et d'autres maladies cardiovasculaires.
- Le sport a des effets positifs sur la santé mentale, peut réduire le stress, diminuer l'anxiété et atténuer les symptômes dépressifs.

Photo: Fondation Suisse de Cardiologie

Une longue histoire

Les groupes cardiaques ont été spécifiquement créés pour les personnes souffrant de maladies cardiaques. Grâce à une activité physique régulière et contrôlée, les participants améliorent leurs performances physiques, reprennent confiance en leur corps et réduisent le risque de nouveaux problèmes cardiaques. Il y a 50 ans, les premiers groupes cardiaques se formaient en Suisse romande à l'initiative de cardiologues. C'est devenu de plus en plus évident que les personnes atteintes de maladies cardiaques ne devaient pas seulement se ménager, mais que l'exercice physique leur serait bénéfique. Il y a un peu plus de vingt ans, la Fondation Suisse de Cardiologie a pris en charge ces groupes et a élaboré des directives de qualité efficaces.

Bien encadré dans le groupe

Environ 5500 personnes se réunissent régulièrement au sein des quelques 140 groupes cardiaques répartis dans toute la Suisse. L'entraînement collectif – commun, et très varié, convient à tous les patients cardiaques, chacun participant selon ses capacités. Les animateurs compétents et spécialement formés, gardent un œil sur chaque individu et sont bien formés aux situations d'urgence. Cela donne de l'assurance à tous les participants et dissipe leur peur d'être physiquement actifs.

La participation en vaut la peine

Ces groupes cardiaques réunissent des personnes qui partagent des expériences communes et les mêmes idées. Les échanges animés et la convivialité ne sont pas négligés. Beaucoup trouvent, en plus de l'entraînement cardiaque, un soutien et une motivation dans le groupe. Voici quelques témoignages: «L'entraînement m'a apporté une nouvelle confiance en moi et j'ai appris à mieux connaître mon corps», «Le groupe m'a aidé, et aujourd'hui je peux le dire: je suis satisfait!», «Ça vaut vraiment le coup, ça fait du bien et on n'est pas tourmentés», «Nous ne sommes pas toujours sérieux, on rit aussi beaucoup ensemble», «Les groupes cardiaques offrent la possibilité d'assumer la responsabilité de ce que l'on peut faire soi-même». Alors pourquoi ne pas essayer? <

Pour plus d'informations:
Fondation Suisse de Cardiologie: swissheart.ch
Groupes cardiaques: swissheartgroups.ch

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

Testez vos connaissances!

La saison froide approche à nouveau. Cela signifie que la grippe et le rhume sont de retour. Si vous parvenez à répondre correctement aux questions ci-dessous, vous êtes parfaitement préparé. Bonne chance pour ce quiz!

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

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

Quelle est la différence entre un rhume et une grippe?

1. **En gros, c'est la même chose.**
2. **Une grippe est souvent plus grave qu'un rhume.**
3. **Un rhume commence généralement plus lentement.**

Il s'agit de deux maladies virales des voies respiratoires qui surviennent souvent pendant les mois plus froids. Malgré des symptômes similaires, il s'agit de maladies différentes avec des causes, des degrés de gravité et des approches thérapeutiques différentes. Une grippe commence souvent soudainement par des frissons et présente des symptômes plus graves.

Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Comment peut-on prévenir un rhume ou une grippe?

1. **En renforçant son système immunitaire.**
2. **En adoptant de bonnes pratiques d'hygiène.**
3. **En se faisant vacciner.**

De bonnes mesures d'hygiène, comme se laver les mains fréquemment, éviter tout contact étroit avec des personnes malades et nettoyer régulièrement les surfaces, sont utiles dans les deux cas. On peut en outre se faire vacciner contre la grippe, ce qui est particulièrement recommandé pour les groupes à risque.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes

Quels groupes de personnes courent un risque accru de complications graves en cas de grippe?

1. **Les personnes atteintes de maladies chroniques et les personnes immunodéprimées.**
2. **Les personnes âgées et les jeunes enfants de moins de 5 ans.**
3. **Les sportifs extrêmes ainsi que les végétariens et les végétaliens.**

Outre les groupes de personnes décrits dans les deux premières réponses, les femmes enceintes présentent également un risque accru de complications graves en cas de grippe. Cela s'explique par le fait que leur système immunitaire est temporairement affaibli.
La grippe peut également présenter un danger pour le fœtus. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Photos: Света Шашкина/stock.adobe.com (à gauche), Atlas/stock.adobe.com (au milieu), Africa Studio/stock.adobe.com (à droite)

Quels sont les symptômes typiques d'un rhume?

1. **Un nez qui coule ou bouché.**
2. **Des mains et des pieds froids.**
3. **De légers vertiges et des nausées.**

Les symptômes d'un rhume se développent généralement lentement et atteignent leur maximum après deux ou trois jours. Maux de gorge, toux, maux de tête, fatigue et légère fièvre figurent parmi les symptômes les plus courants, au même titre qu'un nez qui coule ou qui est bouché. Après environ une semaine, les symptômes disparaissent.

La réponse 1 est correcte.

Quel est le meilleur moyen de traiter un rhume?

1. **Avec des antibiotiques, car ces médicaments sont les plus efficaces.**
2. **De manière symptomatique, en traitant les signes existants.**
3. **Pas du tout, car les médicaments affaiblissent le système immunitaire.**

Comme les rhumes sont causés par des virus, les antibiotiques sont inefficaces. Le traitement se concentre sur le soulagement des symptômes. Les analgésiques et les antipyrétiques ainsi que les sprays nasaux décongestionnants, les antitussifs et les inhalations de vapeur atténuent les différents symptômes.

La réponse 2 est correcte.

Quelles peuvent être les complications d'une grippe?

1. **Des inflammations des poumons, des sinus ou de l'oreille moyenne.**
2. **Des inflammations des articulations et des tendons.**
3. **Des inflammations du muscle cardiaque ou du cerveau.**

La grippe peut entraîner de graves complications, notamment chez certains groupes à risque. Il est donc important, en cas de doute, de consulter un médecin rapidement. Des examens adéquats permettent de détecter et de traiter à temps les complications.

Les réponses 1 et 3 sont correctes.

Quels virus sont les plus souvent responsables des rhumes?

1. **Des hippovirus adaptables.**
2. **Des crocovirus très actifs.**
3. **Des rhinovirus courants.**

Les virus du rhume se propagent rapidement par contact d'une personne à l'autre. Ils sont transmis par les aérosols, que les malades expulsent par exemple en éternuant ou en toussant. Le contact avec des surfaces contaminées peut également être à l'origine d'une infection. Les virus peuvent y survivre plusieurs heures.

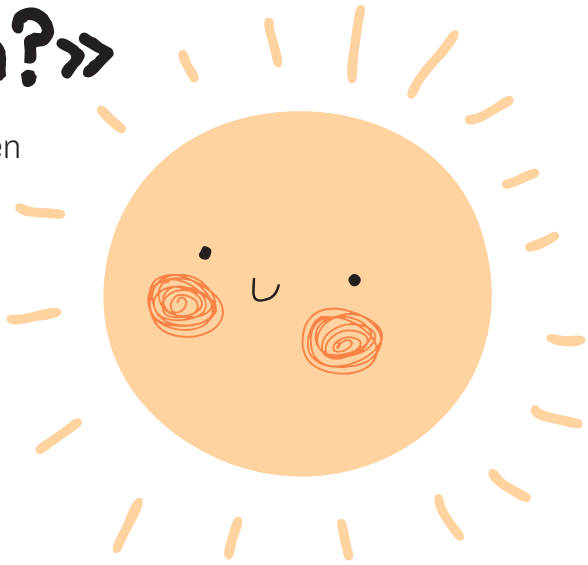
La réponse 3 est correcte. <

Photo: fizkes/stock.adobe.com

Question d'enfant

«Pourquoi la lumière me fait-elle du bien?»

Presque tout ce qui pousse a besoin de lumière. Les plantes en ont besoin pour l'utiliser comme source d'énergie et ainsi produire de l'oxygène. Mais pourquoi la lumière est-elle également importante pour nous, les humains?



Le soleil est une étoile géante qui constitue le centre de notre système solaire. Toutes les planètes tournent autour de cette étoile, y compris notre Terre. Le soleil nous fournit, ainsi qu'aux animaux et aux plantes, non seulement de la lumière, mais aussi une chaleur indispensable. Sans lui, notre planète serait bien sombre et glaciale, et toute vie finirait par disparaître. Pourtant, nous ne nous préoccupons presque jamais de l'importance du soleil pour nous les êtres vivants.

Sur la même longueur d'onde?

Bien entendu, il n'y a pas que la lumière du soleil, mais aussi la lumière artificielle, comme celle de ta lampe de chevet. Mais la lumière n'est pas toujours la même: la lumière naturelle du soleil est composée de différents rayonnements avec des «longueurs d'ondes» distinctes. Il y a, par exemple, les rayons UV, contre lesquels tu dois te protéger avec de la crème solaire pour éviter les coups de soleil. Les rayons UV sont invisibles et peuvent être dangereux, mais certains d'entre eux – les rayons UV-B – aident ton corps à produire de la vitamine D. Même avec une lumière colorée, les longueurs d'onde jouent un rôle, car chaque couleur a une longueur d'onde différente. Celles-ci peuvent pénétrer dans notre peau et donc être utilisées à des fins thérapeutiques (chromothérapie, laser).

Vitamine D

Les vitamines se trouvent généralement principalement dans les fruits et les légumes, mais nous pouvons même fabriquer de la vitamine D nous-mêmes avec un peu d'aide lumineuse. Afin de produire suffisamment de vitamine D, nous avons besoin de jusqu'à 30 minutes de soleil par jour sur notre peau, de préférence sans crème solaire (à des moments sûrs le matin). La vitamine D est essentielle pour que tes os se développent sainement et que ton système immunitaire puisse réagir rapidement en cas de rhume ou de grippe. De plus, la vitamine D te rend de bonne humeur; il n'est donc pas surprenant que les gens soient plus joyeux et entreprenants en été qu'en hiver, lorsqu'il fait froid et sombre. <

TANJA BÄRTSCHIGER,
ASSISTANTE EN PHARMACIE

Le savais-tu?

Le soleil …

… régule le rythme jour-nuit et donc aussi le cycle veille-sommeil. C'est le spectre de la lumière bleue qui en est responsable, il déclenche des stimuli correspondants dans notre cerveau via nos yeux, ce qui à son tour, affecte nos hormones de stress et de sommeil.

… n'est pas nécessaire à la survie de tous les êtres vivants. Certaines espèces de poissons et de crustacés vivent dans les profondeurs les plus sombres des océans ou dans des grottes et utilisent des bactéries spécifiques comme source d'énergie (chimiosynthèses).

… servait autrefois d'aide à l'orientation (de repère) aux marins et aux oiseaux migrateurs, tandis que les chauves-souris se débrouillent merveilleusement bien sans lumière. En émettant des cris inaudibles pour nous, elles utilisent l'écho pour savoir exactement où voler la nuit.

 Illustrations: fizkes/stock.adobe.com (en haut), Victoria Pak/stock.adobe.com (en bas), Photo: HERREPIXX/stock.adobe.com (poster)

astrea
pharmacie

Trouve les 10 différences

Trouve les habitants de la forêt

Trouve les 10 objets cachés

Illustrations: katarzyna b/stock.adobe.com (en haut), kharlamova_lv/stock.adobe.com (en bas)

Mieux vaut prévenir que guérir

Notre santé nous préoccupe quotidiennement. La prévention y joue un rôle de plus en plus important – tout comme la pharmacie, car c'est justement là que sont proposés d'innombrables prestations de prévention dans le domaine de la santé.

TEXTE: DENIS JEITZINER, REGINA VON BURG

C'est un fait: en Suisse, de plus en plus de personnes prennent soin de leur santé de manière préventive. Nous savons tous qu'un système immunitaire stable et une force mentale sont essentiels pour la défense contre les agents pathogènes. Il s'agit donc de prévenir les maladies potentielles le plus tôt possible afin qu'elles ne puissent même pas apparaître.

La pharmacie en première ligne

En principe, les quelque 1800 pharmacies suisses font office de premier lieu d'accueil pour tout ce qui a trait à la santé. Et peuvent couvrir une très large gamme, de la prise de la tension artérielle à la vaccination en passant par le contrôle des interactions médicamenteuses, les conseils aux voyageurs ou la prévention du cancer du côlon (voir la liste des prestations à la fin de cet article). Une chose est également sûre: les pharmaciennes et pharmaciens ainsi que les assistants et assistantes en pharmacie savent exactement quand ils peuvent aider et dans quels cas ils ne peuvent pas. Si d'autres investigations médicales s'avèrent nécessaires, les clientes et les clients sont d'office invités à se rendre chez un médecin.

Conseils et produits de la pharmacie

La prévention et la promotion de la santé sont devenues des thèmes centraux. Cependant, beaucoup de personnes ne savent pas que les pharmacies offrent non seulement toute une gamme de préparations

La Journée nationale de vaccination contre la grippe a lieu le 8 novembre 2024

La Journée nationale de vaccination contre la grippe a lieu le vendredi 8 novembre 2024. C'est une journée d'action durant laquelle tout un chacun peut se faire vacciner contre la grippe dans de nombreuses pharmacies de Suisse sans rendez-vous. Des informations générales sur la vaccination contre la grippe sont disponibles via https://ihre-apotheke.ch/fr. Des informations générales sur la vaccination contre la grippe sont disponibles via sevaccinercontrelagrippe.ch

Photo: MAD

renforçant le système immunitaire et de moyens destinés à promouvoir la santé, mais aussi les conseils qui vont avec. Les personnes qui souhaitent entreprendre quelque chose pour leur santé se trouvent alors à la bonne adresse. Voici quelques exemples:

> Elles reçoivent sur les produits des conseils qualifiés et correspondant à leurs besoins immédiats.
> Elles reçoivent sur place des préparations ou des spécialités maison individuelles.
> Elles reçoivent des informations et peuvent faire des examens dans le cadre de la prévention du cancer de la peau.
> Elles reçoivent des conseils personnalisés en matière de qualité du sommeil et d'alimentation.
> Elles reçoivent du soutien et des conseils pour arrêter de fumer.
> Elles peuvent se rendre à des dépistages ou effectuer des bilans de santé, comme des bilans cardiovasculaires ou pulmonaires.
> Elles peuvent se faire vacciner.

La gamme de produits proposée va de l'échinacée pourpre au pélargonium du Cap en passant par les micronutriments comme les vitamines C et D et les oligoéléments comme le zinc, disponibles sous forme de compléments alimentaires.

Tous les chemins mènent à la pharmacie

Des conseils au traitement en passant par le suivi – La pharmacie est le premier point de contact pour les questions autour de la santé. Quelques exemples de prestations en matière de prévention médicale

> Prise de la tension artérielle – Recommandée tous les trois ans à partir de 18 ans, et chaque année à partir de 40 ans
> Mesure de la glycémie – En cas de surpoids ou d'antécédents familiaux, il est recommandé de contrôler régulièrement son taux de sucre sanguin
> Mesure du taux de lipides sanguins (par exemple cholestérol) – Les maladies cardiovasculaires sont la deuxième cause de mortalité en Suisse
> Conseils pour le sevrage tabagique – Le tabagisme est en Suisse la première cause des décès prématurés évitables.
> Vaccination – Lutte contre les maladies infectieuses
> Conseils aux voyageurs – Recommandations en vue d'un voyage, pharmacie de voyage incluse
> Validation médicament – Prise correcte des médicaments, prévention des interactions et des effets indésirables
> Conseils pour un mode de vie sain – De l'alimentation aux problèmes de sommeil en passant par la gestion du stress et les conseils en nutriments vitaux
> Bien-être intestinal – Le tube digestif est un système de défense important contre les substances toxiques et donc un bouclier protecteur essentiel pour notre corps.
> Prévention du cancer du côlon – Dépistage précoce du quatrième cancer le plus fréquent en Suisse
> Conseils en cas de problèmes dermatologiques

AVEC NOUS C'EST POSSIBLE
VOTRE PHARMACIE

L'importance du système immunitaire

Notre système immunitaire est le champion en matière de défense contre les agents pathogènes et de préservation de la santé. Il est constitué de toutes sortes de cellules de défense capables de reconnaître ou d'éliminer les agents pathogènes ou les cellules malades. Lorsque dehors, il fait froid et humide en hiver, ces cellules immunitaires sont particulièrement sollicitées; le corps a besoin de plus d'énergie pour garder sa chaleur. Et pour que le système immunitaire soit actif, il faut un organisme chaud. Dans les pièces chauffées, les membres sont certes réchauffés mais l'air assèche notre peau et nos muqueuses. Comme une des premières barrières de protection est alors détruite et que les conditions sont optimales pour permettre aux agents pathogènes de circuler davantage, le risque de contagion augmente.

Vaccination en pharmacie

Les vaccinations existent depuis 1798, après que le médecin britannique Edward Jenner ait lancé une expérience réussie contre la variole. Depuis, la vaccination a sauvé la vie de millions de personnes dans le monde – plus de trois millions de personnes par an selon l'OMS. Par ailleurs, la vaccination à grande échelle peut aussi réduire l'incidence d'un virus et protéger ainsi les personnes vulnérables de la contagion. Depuis 2015, les pharmaciens sont autorisés en Suisse à administrer des vaccinations sans ordonnance médicale aux personnes de plus de 16 ans, et contribuent ainsi à maintenir la population en bonne santé. Ils peuvent acquérir ces compétences en suivant une formation complémentaire, et depuis 2022, la vaccination est enseignée durant les études de pharmacie à l'université.

Aujourd'hui, la plupart des 1800 pharmacies suisses proposent des vaccinations. Elles sont un moyen efficace de prévention et protègent contre des maladies graves. Chaque canton décide quelles sont les vaccinations qui peuvent être administrées en pharmacie (ihre-apotheke.ch/fr/prestations); la plupart des cantons autorisent la vaccination contre la grippe, la méningite transmise par les tiques (FSME), le tétanos et les hépatites A et B – elles sont généralement possibles sans rendez-vous et se déroulent en toute discrétion dans une pièce séparée spécialement équipée. <

«Pour protéger ceux qu'on aime»

Leo Grossrubatscher est pharmacien à la gare de Stadelhofen à Zurich. Le Tyrolien du Sud est convaincu que la vaccination annuelle contre la grippe sert non seulement à se protéger soi-même, mais aussi les êtres qui nous sont chers et les nombreux patients à risque.

Leo Grossrubatscher à la pharmacie Dr Andres Stadelhofen.

Monsieur Grossrubatscher, qu'est-ce que la grippe saisonnière?

LG: «La grippe saisonnière est une infection des voies respiratoires à prendre au sérieux qui survient chaque année entre décembre et mars. On ne doit pas la confondre avec un simple refroidissement; elle peut entraîner de graves complications.»

«La vaccination diminue nettement le risque de tomber malade de la grippe saisonnière.»

«Une grippe peut causer de graves complications.»

Quels sont les principaux groupes de personnes à risque?

LG: «Elle est particulièrement dangereuse pour les personnes à partir de 65 ans, celles qui présentent des maladies chroniques, les femmes enceintes et les nourrissons. Pour se protéger de la grippe et protéger les autres, il est recommandé à tous de se faire vacciner.»

Qu'est-ce que le vaccin apporte concrètement?

LG: «La vaccination diminue nettement le risque d'attraper la grippe saisonnière et de subir une forme grave de la maladie. Le vaccin, qui est par ailleurs adapté chaque année aux recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), fait l'objet d'une surveillance nationale et internationale.»

Quand peut-on se faire vacciner dans les pharmacies?

LG: «Le moment idéal se situe entre la mi-octobre et la mi-novembre – par exemple dans le cadre de la Journée nationale de la vaccination contre la grippe qui a lieu le 8 novembre 2024.»

Peut-on venir en toute simplicité chez vous pour se faire vacciner?

LG: «Bien sûr – ou on peut aussi fixer un rendez-vous.»

Photo: MAD

Yeux secs – que faire?

Notre œil est un organe sensoriel fascinant doté d'un mécanisme complexe. Malheureusement, il est aussi sujet à des problèmes – la sècheresse oculaire est particulièrement fréquente. Quelques conseils simples peuvent vous aider.

Photo: Julia/stock.adobe.com

TEXTE: MONIKA LENZER

Saviez-vous que, au fil de l'évolution, des organes visuels très différents ont vu le jour? Par exemple, les yeux à facettes des libellules peuvent compter jusqu'à 30 000 yeux individuels. En revanche, les yeux lenticulaires des vertébrés et des calmars se ressemblent pour l'essentiel, mais ils se sont développés de manière totalement différente. Chacun de ces systèmes de vision a ses avantages et ses inconvénients. La sècheresse oculaire est un problème bien connu chez l'homme: une sensation de brûlure, des démangeaisons et des rougeurs sont typiques. Ces symptômes apparaissent lorsque l'œil ne produit pas assez de liquide lacrymal. Ou dans certains cas, le film lacrymal n'est pas correctement constitué. Normalement, il se compose d'une couche de mucus sur la cornée, suivie d'une phase aqueuse recouverte d'un film huileux. Mais si la couche d'huile la plus externe se déchire, trop de liquide peut s'évaporer.

Bien hydrater

Mais que faire? Il existe dans le commerce une large gamme de collyres hydratants à appliquer plusieurs fois par jour dans l'œil sec, selon les besoins. Ils contiennent très souvent de l'acide hyaluronique – une substance endogène que l'on trouve, entre autres, dans le tissu conjonctif et le liquide articulaire. Cet ingrédient naturel a une capacité de rétention d'eau énorme; ainsi, un milligramme peut lier environ six grammes d'eau. Autrefois, cet actif naturel était principalement extrait de crêtes de coq. Mais ne vous inquiétez pas! Aujourd'hui, l'acide hyaluronique de préférence «végétarien» est produit par des procédés biotechnologiques au moyen de levures.

Les pommades oculaires aux vitamines favorisent la régénération de la cornée pendant le sommeil.

LACRYCON®DUO

Réveillez
vos yeux !

1 Hydrater

2 Nettoyer

LACRYCON®DUO
Protège et hydrate
Avec acide hyaluronique et tréhalose. Sans conservateurs.

BON DE RÉDUCTION
CHF 5.-

Lors de l'achat d'un Lacrycon® Duo de 10 ml, profitez d'une remise de CHF 5.- dans votre pharmacie ou droguerie.

Valable jusqu'au 31.12.2024, non cumulable.

Information pour le commerce spécialisé : remboursement assuré par le service extérieur.
Assurez-vous de conserver le ticket de caisse et le reçu jusqu'à la prochaine visite (TVA incluse).

Théa
let's open our eyes

Gymnastique oculaire

En cas de travail prolongé sur écran, la gymnastique oculaire est utile, voire bénéfique pour soulager nos yeux fatigués.

Règle 20/20/20
La technique 20/20/20, consiste à fixer les yeux sur un objet situé à 20 pieds (environ 6 mètres), pendant 20 secondes, toutes les 20 minutes. Astuce: il existe même des applications qui rappellent régulièrement cette technique grâce à une fonction de minuterie.

Suivre le doigt
Avec le doigt, dessinez dans l'air différents motifs, lettres ou chiffres devant vos yeux. Suivez ces mouvements avec les yeux. Cela entraîne et détend les muscles oculaires.

Massage
Le bord osseux des orbites peut être doucement massé plusieurs fois par jour avec les doigts.

C'est vrai que les carottes sont bonnes pour les yeux.

Bien oindre

Les pommades ophtalmiques sont idéales pour la nuit, car elles restent longtemps à la surface de l'œil. La vitamine A en particulier, en tant que principe actif favorise la régénération de la cornée pendant le sommeil. Il est d'ailleurs effectivement vrai que les carottes sont bonnes pour les yeux. Elles contiennent du bêta-carotène, un précurseur qui est ensuite transformé en vitamine A dans l'organisme. Les bâtonnets sur la rétine contiennent à leur tour le pigment visuel rhodopsine, qui a besoin de vitamine A pour se constituer. Ceci est nécessaire pour que nous puissions faire la différence entre lumière et obscurité.

Bepanthen®
Pour une peau en bonne santé.

NOUVEAU

HYDRATATION INTENSE

Bepanthen® PRO Collyre Intense soulage et traite la sécheresse oculaire aiguë et chronique et les yeux irrités.

- Forme un film protecteur
- Sans conservateurs
- Convient aux porteurs de lentilles de contact

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20240603-86

Bien nettoyer

Un soin matinal des paupières peut également aider, surtout pour maintenir les glandes sébacées dégagées; cela peut renforcer la couche huileuse du film lacrymal. Pour cela, deux sachets de thé noir peuvent être infusés dans l'eau chaude. Lorsqu'ils sont tièdes, on les pose directement sur les paupières fermées pendant quelques minutes. Il faut absolument veillez à ce qu'ils ne soient pas trop chauds! Ensuite, masser la paupière supérieure et inférieure du bout des doigts, en partant toujours de l'extérieur vers le bord de la paupière.

Bien nourrir

On discute beaucoup de la question de savoir si les acides gras oméga-3 aident à lutter contre la sécheresse oculaire. Le mieux est de faire l'essai! Pour cela, l'idéal est d'enrichir votre alimentation avec des poissons de mer gras comme le saumon, le thon et le hareng, ainsi que des noix. L'huile de lin est également un classique riche. On peut en consommer directement une cuillère à café chaque jour. Si cela vous semble quelque peu «rebutant», l'huile peut être mélangée à des smoothies ou des salades. Ou encore, elle peut aussi être facilement incorporée dans des yaourts.

Il existe donc de nombreuses façons de garder vos yeux bien hydratés. <

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.

Les acides gras oméga-3, contenus par exemple dans l'huile de lin, peuvent aider en cas de sècheresse oculaire.

Notre réponse à vos questions

«Hier, aux informations, j'ai entendu que la société serait de plus en plus réticente à la vaccination. Je suis fermement convaincu que se faire vacciner reste important. Pouvez-vous me donner des arguments pour bien défendre ma position?»

Pharmacienne: «Les vaccins comptent parmi les plus grandes avancées de la médecine et sont indispensables dans la lutte contre de nombreuses maladies. Voici les principales raisons pour lesquelles se faire vacciner est si crucial:

> Les vaccins offrent une protection efficace contre de nombreuses maladies graves et potentiellement mortelles. Des maladies comme la rougeole, les oreillons, la rubéole, la diphtérie, le tétanos, la coqueluche ou la polio peuvent être évitées grâce à elle.
> Les vaccins contribuent à l'immunité collective. Lorsqu'une grande partie de la population est vaccinée, la propagation de la maladie est contenue. Cela protège également ceux qui ne peuvent pas être vaccinés, comme les nouveau-nés, les personnes âgées ou les personnes dont le système immunitaire est affaibli.
> Les programmes de vaccination ont presque permis d'éliminer des maladies graves comme la rougeole ou la polio. La vaccination régulière de la population contribue à prévenir la récurrence de ces maladies. Ainsi, nous protégeons également les générations futures de maladies graves.
> Les vaccinations sont rentables. La prévention des maladies par la vaccination réduit la nécessité de traitements coûteux et d'hospitalisations. Cela soulage le système de santé et, par conséquent, le porte-monnaie de chacun.
> Le développement des vaccins est soumis à des réglementations strictes et à une surveillance sans faille de la part des autorités sanitaires. Cela garantit que les vaccins mis sur le marché sont sûrs et efficaces.» <

Conseils et suivi
votre-pharmacie.ch

Photo: HandmadePictures/stock.adobe.com

Le secret de nos pieds

Nos pieds nous portent tout au long de notre vie, mais leur rôle fondamental est souvent sous-estimé. Les textes antiques soulignent déjà l'importance particulière des pieds. Dans de nombreuses cultures, ils sont considérés comme le miroir de notre santé, et en prendre soin est un élément central de notre bien-être.

Photo: New Africa/stock.adobe.com

TEXTE: BERNHARD WALLNER

Les premières références écrites à l'intérêt des soins des pieds remontent à l'Égypte ancienne, où les prêtres proposaient des massages spécifiques des pieds. La médecine chinoise accorde également un rôle essentiel aux pieds depuis des siècles. Ils sont considérés comme la porte d'entrée vers différents organes du corps, qui peuvent être atteints et traités via des zones réflexes. De nos jours, les pieds occupent aussi une place importante en médecine et dans le bien-être. Mais combien de fois leur accordons-nous au quotidien l'attention qu'ils méritent? Ressentez-vous vos pieds en ce moment? La voûte plantaire vous est-elle douloureuse ou un orteil vous fait-t-il mal?

Thérapie par réflexologie plantaire à domicile

Kurt Wallner, expert en réflexologie plantaire, a découvert les effets de cette thérapie il y a 25 ans, lors de sa formation auprès du Dr Thonet Chen. Passionné par le sujet, il a travaillé pendant plus de 15 ans dans un hôtel de vacances du Zillertal, et a rapidement constaté les effets bénéfiques de la thérapie sur la santé. En particulier, les clients qui ont été soignés plusieurs fois au cours de leur séjour ont fait état d'améliorations considérables. Beaucoup souhaitaient également pouvoir profiter des compétences de Wallner une fois rentrés chez eux.

C'est ainsi qu'est née l'idée de développer un produit qui permettrait à ses clients de profiter des bienfaits de la réflexologie plantaire à domicile. Après de nombreux prototypes, le Pine & Stone a vu le jour. Fabriqué à partir de matériaux naturels

«Un verre d'eau avant chaque application sert de conducteur d'énergie pour le corps.»

comme le pin et la pierre naturelle, celui-ci a créé un lien direct avec la nature des Alpes et offre une méthode simple mais efficace pour stimuler les zones réflexes des pieds. Il a été accueilli avec enthousiasme et est aujourd'hui utilisé sous diverses formes, telles que des chemins pieds nus ou des applications à domicile.

Effets positifs

La réflexologie plantaire (thérapie des zones réflexes du pied) a le potentiel d'augmenter la circulation sanguine, jusqu'à six fois dans certains organes. Ainsi, davantage d'oxygène et de nutriments parviennent plus rapidement aux cellules. Ce qui favorise la régénération et renforce le système immunitaire. En ce qui concerne les organes, cela signifie un fonctionnement plus efficace, une aide à la détoxification et une guérison plus rapide des inflammations. L'accélération de la circulation sanguine contribue en outre à soulager la douleur et à améliorer le bien-être général. De plus, le corps ressent plus d'énergie, la concentration peut être accrue et maintenue. Des produits comme le Pine & Stone, Big Foot ou le tapis d'acupression de Full Balance profitent de ces principes et sont faciles à utiliser chez soi.

À qui cela est-il bénéfique ?

Ce sont surtout les personnes qui souhaitent agir activement pour leur santé qui peuvent tirer profit de la thérapie des zones réflexes du pied.

Hannes Geisler, ancien skieur de compétition et responsable des propositions techniques chez Innio, partage son expérience: «Depuis que je télétravaille à domicile deux à trois jours par semaine, j'utilise quotidiennement le Big Foot board à mon bureau debout. Cela m'aide à récupérer de l'énergie, à détendre les muscles de mes pieds et à favoriser ma régénération. Même en travaillant, j'effectue une application efficace qui me détend et soutient ma récupération. Déjà, à 36 ans, on ressent chaque entraînement et bien plus longtemps qu'à 18 ans.»

Le Dr Stefan Trobos, médecin généraliste, ajoute: «L'utilisation des produits Full Balance (équilibre complet), comme le Pine & Stone, Big Foot et le tapis d'acupression, simule la marche pieds nus sur des surfaces inégales et génère ainsi

Photo: MAD

«En accordant plus d'attention à nos pieds, nous pouvons améliorer notre bien-être général.»

une stimulation proprioceptive ciblée. Cela renforce l'équilibre et améliore la coordination en optimisant l'interaction entre les muscles, les articulations et les nerfs. Même de courtes applications, par exemple lors du brossage des dents, activent le système sensorimoteur, et favorisent l'équilibre et la musculature. Des études ont montré qu'un progrès de la fonction sensorimotrice est bénéfique non seulement pour les processus physiologiques, mais contribue aussi à la long terme à la prévention de la douleur.»

Pour les jeunes générations, mais surtout pour les seniors, l'activation régulière du système sensorimoteur est essentielle. A mesure que nous vieillissons, il devient de plus en plus important d'entraîner l'équilibre et la coordination afin de conserver mobilité et autonomie. Les produits Full Balance offrent un moyen simple et efficace de soutenir ces fonctions, tout en aidant à prévenir les risques de chute liés à l'âge. En commençant tôt, le corps reste en forme et résistant plus longtemps.

Prendre soin de ses pieds au quotidien

C'est un moyen simple de commencer à prendre soin de soi et un complément parfait à d'autres mesures de santé. L'application est simple: que ce soit au bureau, à table debout, avant de se coucher ou en se brossant les dents, vos pieds peuvent être détendus à tout moment et en tout lieu. Les effets positifs se font sentir en peu de temps.

Nos pieds nous portent au quotidien et méritent notre attention et nos soins. La réflexologie plantaire offre une merveilleuse opportunité de leur rendre la pareille. Utilisez le potentiel de vos pieds! <

Profitez de cette offre grâce à astreaPHARMACIE

Tapis d'acupression – 221 demi-sphères en bois 129,90 Euro

> 221 boutons arrondis en bois de hêtre
> tapis de yoga certifié STANDARD 100 by OEKO-TEX® – VEGAN
> deux tailles de boutons en bois pour une stimulation profonde des muscles
> acupression douce et efficace
> fabriqué en Autriche
> 60 × 45 cm × 0,6 cm | 1 kg

Healthcare Consulting Group SA, Baarerstrasse 112, 6300 Zoug

VIE ET SANTÉ
astrea pharmacie

Offre pour nos lecteurs

Activez vos pouvoirr d'auto-guérison avec les appareils de réflexologie plantaire de notre partenaire Full Balance

Réflexologie plantaire tous les jours.
A appliquer à la maison
Pas de pieds douloureux et de manière tout à fait naturelle «bien-être» et amélioration de la qualité de vie

10% DE REMISE AVEC VOTRE CODE «astrea»!

Big Foot Board
À partir de 180 euros

> activation de vos forces d'autoguérison
> massage efficace & naturel des pieds
> améliore la circulation sanguine
> soulage les tensions
> soulage les douleurs
> pour un sommeil sain

Pine & Stone Planche de massage des zones plantaires
À partir de 379 euros

> sur mesure, adaptée à chaque pied et à chaque symptôme
> stimulation ciblée et efficace de certaines zones réflexes du pied
> fabrication artisanalle au Tyrol avec des pierres naturelles des Alpes
> votre pièce unique garantie à vie

En collaboration avec

FULL BALANCE

PROFITEZ-EN ET COMMANDEZ MAINTENANT SUR: WWW.FULLBALANCE.COM

Tous les prix sont hors TVA, frais de port et frais de douane.

Des teintures mères efficaces

Une production trop industrialisée d'extraits de plantes affaiblit leurs vertus. La société suisse Ceres fabrique des teintures mères de manière à préserver tous les principes actifs des plantes.

TEXTE: JÜRG LENDENMANN

La demande croissante d'extraits alcooliques de plantes fraîches a entraîné une industrialisation croissante du processus de fabrication au 20e siècle. Il s'est avéré que les extraits de plantes fraîches – également utilisés comme teinture mère – perdaient de leur efficacité au fil des ans. Le Dr Roger Kalbermatten, chimiste et phytothérapeute, a commencé à étudier les causes de cette perte d'efficacité et à développer un procédé de fabrication permettant d'obtenir des teintures plus performantes.

Comme le pilonnage en pharmacie

«Mon père s'est inspiré du processus de fabrication des teintures en pharmacie», raconte son fils Pascal Kalbermatten dans une interview avec astreaPHARMACIE. «Il a développé et fait breveter un moulin-mortier. Celui-ci se compose d'un récipient en verre avec deux pilons munis de pierres en granit en forme de S. Ils agissent comme une double hélice et écrasent la matière végétale de la même manière qu'un pilon dans un mortier lors de la fabrication d'extraits en pharmacie».

Comme l'invention de Kalbermatten ne permettait pas de produire des quantités de teintures aussi importantes que celles dont les fabricants existants avaient besoin, Roger Kalbermatten a fondé en 1991 la société Ceres Heilmittel AG (voir encadré à la page 38).

Ce que mâchent les dents, n'est pas encore le médicament. La nature ne nous offre rien de déjà achevé. L'homme doit le compléter. Cette perfection s'appelle l'alchimie.

Paracelse (1493–1541)

Préserver les trois principes actifs

«La taille d'une entreprise peut avoir un impact négatif sur la qualité des extraits de plantes», explique Pascal Kalbermatten. «En effet une transformation trop industrialisée peut altérer les principes actifs.» Tout comme on peut goûter à la préparation d'un plat réalisé avec amour et dans les règles de l'art, la fabrication artisanale d'une teinture mère se reflète dans sa qualité. «Ce procédé coûte cher, mais il se justifie: on a besoin de beaucoup moins de teinture mère préparée avec le moulin à mortier que de celle fabriquée industriellement. Et souvent, on obtient un effet encore plus profond.»

L'essence oubliée d'une plante

«Les plantes médicinales sont généralement utilisées pour divers troubles, dont la relation n'est souvent pas tout à fait claire», explique Pascal Kalbermatten. «Avec sa théorie des signatures, Paracelse a tenté de décrire le ‹caractère (sa finalité, son but précis)› d'une plante de manière à en déduire un domaine d'application pertinent. L'essence d'une plante décrit son caractère, sa

Christoph et Pascal Kalbermatten (de g. à d.), les deux directeurs généraux de Ceres.

Les plantes fraîchement récoltées sont coupées à la main …

Photos: MAD

… et soigneusement préparés pour la suite du traitement.

Dans le moulin à mortier Ceres, les plantes sont broyées de manière préservante et douce.

La maturation dans la cave à teinture permet un développement optimal de tout le spectre d'efficacité.

fonction. Cela englobe non seulement les effets purement phytothérapeutiques, mais aussi les effets psychologiques. Si une teinture mère est adaptée à une personne malade en fonction de sa nature, l'extrait agit de manière beaucoup plus précise.»

Toutes les produits Ceres sont enregistrées en tant que médicaments et sont disponibles en pharmacies et parapharmacies, dont les équipes assurent des conseils appropriés. Pascal Kalbermatten: «Les personnes intéressées peuvent se réapproprier les connaissances sur l'utilisation des plantes médicinales que possédaient encore nos grands-mères. Pour cela, nous mettons à leur disposition une ‹boîte à outils› comprenant des cours, des ouvrages spécialisés et bien plus encore.»

Bien préparé pour l'avenir

Quels sont les objectifs de Ceres pour les prochaines années? «Nous voulons continuer de mettre à disposition tout le pouvoir curatif de plantes sélectionnées pour la meilleure santé et le meilleur bien-être possibles des personnes – en conservant la qualité Ceres incomparable, Swiss made et fabriquée à la main. Notre objectif est de contribuer durablement à une vie plus saine grâce à nos teintures mères à base de plantes.» ‹

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.

Ceres: Chronologie

1991 fondation de Ceres Heilmittel AG à Hefenhofen par le Dr. Roger et Hildegard Kalbermatten.

1992 création de la filiale allemande, Ceres Heilmittel GmbH à Kerpen.

2005 les fils Christoph et Pascal Kalbermatten reprennent la direction de l'entreprise en alternance.

2012 début de la production sur le deuxième site de fabrication de Ceres Heilmittel AG à Nax (Valais, Suisse).

2020 Christoph et Pascal Kalbermatten reprennent l'entreprise.

Plus d'informations: ceresheilmittel.ch

Photos: MAD

CERES **COMPLEXE REFROIDISSEMENTS**

/ en cas d'infections grippales avec des symptômes de refroidissement

/ fièvre et frissons

/ toux

www.ceresheilmittel.ch

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Titulaire de l'autorisation: Ceres Heilmittel AG, Kesswil

Le saviez-vous?

Grignoter ou faire du sport?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 80 % des jeunes et 27 % des adultes ne font pas assez d'exercice; le surpoids et l'obésité augmentent à un rythme alarmant.

La décision de faire de l'exercice ou de grignoter des sucreries dépend du neurotransmetteur cérébral orexine et des cellules nerveuses orexine. C'est ce qu'ont démontré des chercheurs de l'ETH de Zurich grâce à une expérience comportementale sophistiquée sur des souris. L'orexine a été découverte il y a seulement 25 ans. Comme les fonctions cérébrales correspondantes chez l'homme sont presque les mêmes que chez les souris, les résultats doivent maintenant être vérifiés chez les humains – soit chez les personnes dont le système orexine est restreint pour des raisons génétiques, soit chez celles qui reçoivent un médicament qui bloque l'orexine.

Source: ETH-News

Comme le temps passe vite

Parfois, le temps semble s'écouler à une vitesse folle, parfois il semble s'être arrêté. C'est ce qu'a démontré une équipe dirigée par le neuroscientifique Ryan Wirth sur des rats: le cerveau ne mesure pas le temps passé sur une tâche, «mais agit plutôt comme un compteur» qui enregistre les événements. Autrement dit: lorsque beaucoup de choses se produisent à la suite, le temps semble passer plus vite que lorsque rien de nouveau ne se produit et que nous nous ennuyons. En bref: le cerveau mesure le temps en termes d'expériences. Selon l'auteur principal James M. Hyman, nous aussi, les humains, avons probablement «seulement une perception approximative et non absolue du temps».

Contrairement au dicton «Le temps est trop lent pour ceux qui attendent,… trop court pour ceux qui se réjouissent», qu'une activité soit ludique ou non, n'a aucune influence sur la perception du temps. Pour déjouer votre sens du temps, Hyman recommande: «Si vous voulez échapper rapidement à quelque chose, impliquez-vous immédiatement dans une activité.»

Source: scinexx.de

Photos: New Africa/stock.adobe.com (à gauche), SEVENNINE_79/stock.adobe.com (à droite)

Gaucher ou droitier?

Environ 10 % de la population est gauchère. La gaucherie est influencée par des facteurs génétiques et environnementaux, selon le professeur Sebastian Ocklenburg. Des chercheurs réunis autour du biopsychologue ont étudié 113 espèces animales différentes, dont des amphibiens, des poissons et des reptiles, afin de déterminer s'ils préféraient un côté en particulier. C'était le cas, effectivement, pour la plupart d'entre eux. Chez les chats, 78 % et chez les chiens, 68 % étaient soit droitiers, soit gauchers. Contrairement à l'homme, les deux préférences latérales étaient réparties de manière égale entre les deux côtés, dans les deux populations d'animaux.

Source: ORF.at

Le manque de sommeil enlève des années de vie

Au milieu de leur vie, jusqu'à 50 % des femmes connaissent des troubles du sommeil. Les femmes qui souffrent à la fois d'insomnie sévère et d'un sommeil de courte durée (environ cinq heures) courent un risque accru de maladies cardiovasculaires telles que les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Il est important d'identifier les causes des troubles du sommeil afin de pouvoir les prévenir et les traiter.

Source: Dr. med. Barbara Bellmann, doccheck.de

Conseils produits

Vagisan Acide lactique

Vagisan Acide lactique peut être utilisé en cas de tendance aux infections vaginales répétées, car il soutient la flore vaginale en l'acidifiant et crée ainsi un milieu vaginal aux défenses immunitaires élevées. Il stabilise le pH naturel et favorise la croissance des «bons» lactobacilles (bactéries lactiques) typiques du vagin, tandis que la multiplication des agents pathogènes est freinée.

Alcina AG
4132 Muttenz
vagisan.com

NOUVEAU: Bepanthen® PRO Collyre Intense

Avec le complexe actif unique: il **soulage, hydrate et traite intensément et durablement la sécheresse oculaire aiguë et chronique associée à une irritation oculaire.** En plus de composants hydratants (**dexpanthénol et acide hyaluronique**), il contient des **lipides** pour régénérer la couche lipidique naturelle du film lacrymal ainsi que de la **vitamine A et de la vitamine E** qui, en tant qu'antioxydants, protègent la surface de l'œil.

Sans conservateurs. Convient pour une utilisation avec des lentilles de contact.

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich
bepanthen.ch

CH-20240729-33

Comment participer?

Par carte postale: astreaPHARMACIE, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

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

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

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

Gagnez un des cinq bons Migros d'une valeur de CHF 100.

Épicée		Un des meurtriers de César			Peintre suisse † (Paul)	Tests médicaux (abr.)	Mantra monosyllabique	Crustacé		Classées		Vénus au monde	Contraire à la loi		Feuilles volantes	
					Commune sur la Birse (JU)		2									
Cépage blanc		Partie liquide du sang				6		Il gère les réseaux sociaux		Fin de verbe			Un marquis cruel		Femme du radja	
	7				Inventeur d'origine serbe † (Nikola)		Diminuera				3					
Qui va en s'élargissant		Politicien italien † (Bettino)		Mouille le N espagnol				5		Après mi		Servante d'Abraham		11		
Banals			15				Flaques		Chasse-las du Valais							
				Hurles		Chaussette haute (2m.)						Donnes ton vote			8	
Peine militaire	Qualificatif		Propre (angl.)													
Qualité supérieure		16				Empêcher le visage de briller		Suite d'une plaie souillée								
			Résident d'un pénitencier		Matière plastique recyclable											
United Press International		Placé quelque part					9									
Pas mentionnées				1	Poète lyrique chez les Grecs		Ancien roumain									
Sommet neuchâtelois (3m.)		Tonne équivalent charbon		Elle traverse le lac de Côme		13										
							10									
Dix en Amérique			4	Ornementation (fam.)				14								
Amazones					12											

Solution

1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

La solution aux mots fléchés de l'édition de octobre était

MEDECINE DU SOMMEIL

Peau bleue

Dans l'est de l'État américain du Kentucky vivaient au XIXe siècle plusieurs personnes dont la couleur de peau était en permanence bleutée. La raison de cette anomalie était une maladie rare appelée, la méthémoglobinémie, qui se caractérise par une augmentation du taux de méthémoglobine dans le sang. La maladie s'est manifestée parce qu'autrefois, dans cette région reculée, les gens se mariaient souvent avec des partenaires qui leur étaient apparentés.

La Tour Eiffel vendue

En 1925, un ferrailleur écossais s'est laissé berner par le célèbre escroc allemand Victor Lustig, qui lui aurait extorqué 50 000 dollars pour la vente de la Tour Eiffel. Si ce commerçant a cru que le monument allait être démoli, cela s'explique par plusieurs articles de presse qui ont évoqué l'état déplorable de cette dernière, ce qui a même donné lieu à des spéculations sur sa démolition.

L'alcool ne réchauffe pas

Le vin chaud est synonyme de chaleur hivernale. Mais il s'agit là d'une erreur (sorte d'illusion). L'alcool provoque une dilatation des vaisseaux sanguins. Cela entraîne à court terme une augmentation de la circulation sanguine et une sensation de chaleur. En même temps, la chaleur est évacuée des organes et le corps se refroidit. Il est préférable de boire des tisanes bien chaudes; les soupes et les ragoûts sont également de véritables merveilles pour se réchauffer.

Qui a froid conduit de manière plus agressive

Le chauffage dans la voiture n'assure pas seulement de garder les pieds bien au chaud, mais aussi une plus grande sécurité. C'est ce qu'ont découvert des psychologues américains lors d'un test. Les participants à une étude conduisaient en effet de manière beaucoup plus risquée lorsqu'ils avaient froid. Chez les personnes testées, le stress dû au froid réduisait leur tolérance à la frustration et provoquait des réactions agressives comme le fait de rouler très vite et de freiner brusquement.

Adieu la dépression hivernale

Lorsque les jours raccourcissent, le corps manque souvent de vitamine D, produite par la lumière du soleil, qui est responsable de la formation du transporteur de la sérotonine 5-HTT. Selon une étude de Harvard, il faut s'exposer 15 à 20 minutes par jour au soleil pour éviter les carences. Outre les gouttes de vitamine D, le sport, la luminothérapie et une alimentation riche en vitamines aident à lutter contre le blues hivernal.

Les plus rapides et les plus lents

Lors de ses vols en piqué, le faucon pèlerin atteint au moins 180 km/h, ce qui en fait l'animal le plus rapide du monde. Le voilier de l'Indo-Pacifique (aussi appelé empereur éventail), avec ses 100 km/h est considéré comme l'animal le plus rapide dans l'eau. Un guépard en chasse peut atteindre jusqu'à 115 km/h. Parmi les animaux les plus lents figurent l'hippocampe pygmée, qui nage environ 1,5 mètre en une heure, et l'escargot de Bourgogne, qui peut tout de même parcourir jusqu'à 3 mètres.

Compilé par Ursula Burgherr

Photos: Peau bleue: Сергей Шиманович/stock.adobe.com, La Tour Eiffel: asife/stock.adobe.com, L'alcool: Kzenon/stock.adobe.com, Le stress dû au froid: Kirill Gorlov/stock.adobe.com, Dépression hivernale: finwal89/stock.adobe.com, Les plus rapides: shaftinaction/stock.adobe.com

VICKS

VICKS VAPORUB

à frictionner et à inhaler*

SOULAGE 4 SYMPTÔMES DU REFROIDISSEMENT

1. Toux
2. Rhume
3. Maux de gorge
4. Troubles bronchiques

POUR UN **SOMMEIL PAISIBLE**

* Frictionner avec précaution à partir de 2 ans, inhalation dès 6 ans.
Ceci est un médicament autorisé. Lisez la noticed'emballage.

Procter & Gamble International Operations SA

VERFORA®
POUR LA VIE