



astrea

pharmacie

Pour un sommeil réparateur:

Traiter l'apnée du sommeil

Personnalités

Les frères Ehrlich dans une interview

Alimentation variée

Vitamines, minéraux et co.



CERES

TARAXACUM COMP.

GOUTTES POUR LE FOIE ET LA BILE



UTILISATION

- / troubles hépatobiliaires
- / ballonnements accompagnés de renvois
- / nausées (en raison de troubles hépatobiliaires)

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

Chères lectrices, chers lecteurs

Dormez-vous le plus souvent comme un ours – ou une marmotte? Si c'est le cas, vous commencez probablement votre journée reposé(e) et plein(e) d'énergie. Si vous ne parvenez pas à trouver un sommeil réparateur, vous devriez en rechercher les causes. En effet, les arrêts respiratoires nocturnes (apnée du sommeil) pourraient être «les voleurs» de sommeil. Dans l'éditorial, vous apprendrez à les reconnaître et à les traiter. Si, malgré une bonne nuit de sommeil, vous êtes toujours fatigué(e) voire épuisé(e) de façon chronique, nos conseils vous aideront peut-être à retrouver plus d'énergie au quotidien.

Il reste encore trois semaines avant l'arrivée du printemps, mais la saison des pollens a déjà commencé – et ce, deux à trois semaines plus tôt qu'il y a trente ans. Ce que les personnes allergiques peuvent faire pour prévenir et traiter les allergies au pollen est détaillé dans le rapport de aha!

Centre d'allergie Suisse.

Parmi les autres points forts de ce numéro, citons, entre autres, l'interview d'une conseillère spécialisée d'Alzheimer Suisse sur le thème de la démence, un quiz instructif sur le zona et une entrevue avec les maîtres de l'illusion – les Ehrlich Brothers.

Je vous invite également à découvrir notre site internet revisité (astrea-apotheke.ch), où vous pouvez vous inscrire à la nouvelle newsletter.

Je vous souhaite une lecture agréable et formatrice.



Jürg Lendenmann, Responsable de la rédaction

Un cadeau
de votre
pharmacie

Tirage total

101000 exemplaires

Numéro

3 – mars 2025

Édition

Healthcare Consulting Group SA

Siège social:

Baarerstrasse 112, 6300 Zug

Adresse postale:

Hauptstrasse 10,

5613 Meisterschwanden

+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.

Comprendre le zona: causes, symptômes et prévention

Souvent sous-estimée, l'infection du zona affecte près d'une personne sur trois au cours de sa vie. Se manifestant par une éruption cutanée douloureuse, elle peut entraîner des complications sérieuses si elle n'est pas traitée rapidement. Dans cette interview, le Dr. Alessandro Diana nous éclaire sur les causes et symptômes du zona, et nous informe sur les traitements et moyens de prévention possibles.

Qu'est-ce que le zona et comment est-il déclenché?

Le zona est une infection causée par la réactivation du virus varicelle-zona, le même virus qui provoque la varicelle. Après une infection par la varicelle, le virus reste latent dans le corps, notamment dans les ganglions nerveux. Il peut se réactiver des années plus tard, souvent en raison d'un affaiblissement du système immunitaire, provoquant ainsi le zona.

Quels sont les symptômes typiques du zona?

Les symptômes du zona comprennent une éruption cutanée douloureuse qui se développe généralement sur un seul côté du corps ou du visage, sous forme de cloques regroupées. Cette éruption est souvent précédée de douleurs, de démangeaisons ou de picotements dans la zone affectée. D'autres symptômes peuvent inclure de la fièvre, des maux de tête, de la fatigue et une sensibilité à la lumière. Dès les premiers signes d'un zona, il est impératif de consulter un professionnel ou une professionnelle de santé dans les 72 heures.



Le Dr. Alessandro Diana est spécialiste FMH en pédiatrie et en infectiologie.

Des effets secondaires (complications, etc.) peuvent-ils survenir?

Les complications possibles du zona comprennent la névralgie post-zostérienne, qui est une douleur intense et persistante dans les zones touchées par l'éruption, même après la guérison de celle-ci. D'autres complications peuvent inclure des infections bactériennes de la peau, des troubles oculaires si le zona affecte le visage, et dans de rares cas, des atteintes neurologiques.

Quels groupes de personnes sont particulièrement exposés au zona?

Les personnes de plus de 50 ans sont particulièrement exposées au zona. Le risque de développer cette maladie, ainsi que ses complications, augmente nettement avec l'âge. Parmi les autres facteurs de risque, on retrouve un sys-

tème immunitaire affaibli, dû notamment à des maladies comme les hémopathies malignes, les tumeurs solides, des comorbidités spécifiques à l'âge avancé telles que le diabète ou la BPCO, ainsi qu'à des traitements immunosuppresseurs ou à la chimiothérapie.

Quelles méthodes de traitement existent et quand faut-il consulter un professionnel de santé?

Le traitement du zona peut inclure des antiviraux, qui sont plus efficaces lorsqu'ils sont pris dès les premiers signes de l'éruption cutanée. Les analgésiques et les crèmes topiques peuvent aider à soulager la douleur. Il est important de consulter un professionnel de santé (médecin de premier recours, pharmacien, etc.) dès l'apparition des symptômes pour recevoir un traitement approprié et prévenir les complications.

Peut-on se protéger contre le zona?

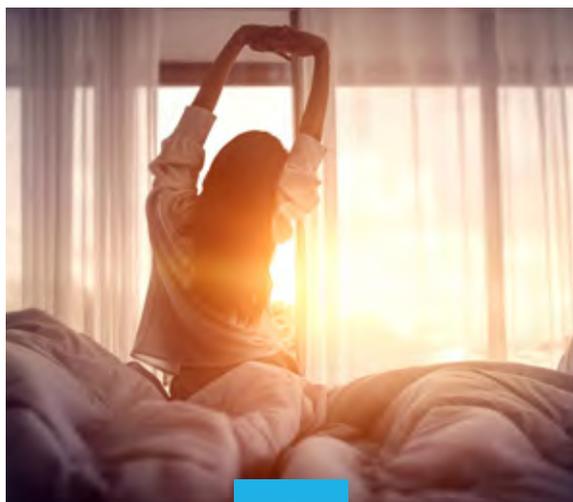
Oui, une vaccination permet de réduire le risque de zona. En Suisse, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et la Commission fédérale pour les vaccinations (CFV) recommandent aux personnes de 65 ans et plus de se faire

vacciner contre le zona. Ils recommandent également la vaccination pour les groupes à risque, à savoir pour les personnes âgées de 50 ans et plus (en cas d'immunodéficience actuelle ou future) et les personnes âgées de 18 ans et plus (en cas d'immunodéficience sévère actuelle ou future).

Réflexions conclusives: avez-vous d'autres conseils ou des informations supplémentaires au sujet du zona que vous souhaiteriez partager avec le public?

Il est important de sensibiliser le public aux symptômes et aux risques associés au zona, ainsi qu'aux options de vaccination disponibles. Les personnes à risque, en particulier les adultes de plus de 65 ans, devraient discuter avec leur médecin des bénéfices de la vaccination. En outre, une intervention médicale rapide dès l'apparition des symptômes peut améliorer les résultats et réduire le risque de complications.





6

Thème principal

6 Sommeil réparateur: traiter l'apnée du sommeil

Santé

- 14 Fatigue chronique, toujours épuisé
- 21 Série thématique plantes médicinales: l'actée à grappes noires
- 22 Conseils pour une aide rapide en cas d'inflammation de la vessie (cystite)
- 30 Série thématique: Cœur: Chaque seconde compte!
- 35 Ce que le changement climatique signifie pour les personnes souffrant d'allergies
- 40 Conseils pour une digestion saine
- 44 Testez vos connaissances: Zona
- 46 Et pourtant ça marche...: Placebos

Nutrition

10 Minéraux, oligo-éléments et vitamines

Personnalités

18 Ehrlich Brothers: «les enfants sont les vrais héros du spectacle»

Pour les enfants

- 25 Question d'enfant: «Quand et pourquoi les vaccins sont-ils importants?»
- 26 Poster pour les enfants
- 28 Des énigmes amusantes

Votre pharmacie

- 32 «A la pharmacie, je préfère rester anonyme»
- 51 Conseils de la pharmacie: Les fringales

Interview

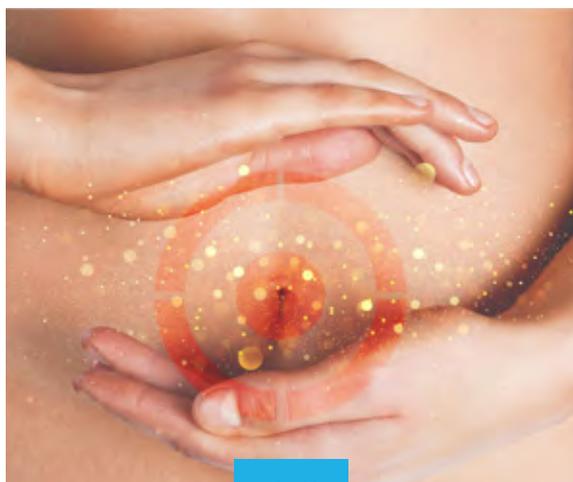
38 De plus en plus de cas de démence

Divers

- 3 Editorial
- 3 Mentions légales
- 20 Conseils produits
- 45 Conseils produits
- 50 Mots fléchés
- 51 Conseils produits



10



40

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le 1^{er} avril 2025.



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



Traitement de l'apnée du sommeil

Des études ont montré qu'au moins quatre pour cent des hommes et deux pour cent des femmes en Suisse, âgés de 30 à 60 ans, souffrent d'arrêts respiratoires nocturnes. Mais quelles sont les causes et les symptômes de l'apnée du sommeil et comment traiter cette affection?

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

L'apnée du sommeil peut avoir deux origines principales. D'une part, un contrôle inadéquat de la tonicité musculaire de la langue peut entraîner un blocage des voies respiratoires et des arrêts respiratoires pendant le sommeil. D'autre part, une insuffisance cardiaque peut être responsable d'une absence temporaire du réflexe respiratoire. Selon le Prof. Dr méd. Kurt Tschopp, spécialiste ORL à l'Hôpital cantonal de Bâle-Campagne à Liestal, plusieurs facteurs favorisent cette maladie. Il explique: «Le surpoids est le principal facteur de risque de l'apnée du sommeil. Mais d'autres éléments jouent un rôle, comme des amygdales hypertrophiées, des rétrécissements dans la région nasopharyngée, comme par exemple une cloison nasale déviée, une mâchoire inférieure en retrait, ainsi que le tabagisme, une consommation excessive d'alcool le soir ou encore la prise de somnifères et de sédatifs, augmentent le risque d'arrêts respiratoires nocturnes» Enfin, l'apnée du sommeil peut également avoir une origine génétique.



Le ronflement peut être un signe avant-coureur de risques graves pour la santé.

Les symptômes de l'apnée du sommeil

Les personnes souffrant d'apnée du sommeil ont un ronflement bruyant et irrégulier. Ce sont souvent les partenaires qui observent des arrêts respiratoires nocturnes, dont les patients eux-mêmes n'ont pas conscience. Dans la journée, ces personnes rencontrent des difficultés à se concentrer, à être atten-

Problèmes de mémoire?

Il peut s'agir de signes de troubles de la circulation sanguine dans le cerveau.



Tebofortin®
Améliore la circulation sanguine.
En cas d'oubli et de manque de concentration.

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

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**

From Nature. For Health.



Un masque CPAP fournit une ventilation continue à pression positive la nuit pendant que vous dormez.

tives et présentent des troubles de la mémoire en raison de la fatigue. Leur performance au travail diminue. Elles s'endorment facilement la journée dans des situations monotones, par exemple devant la télévision le soir, en conduisant sur une route longue et rectiligne, voire en société. Elles ne se sentent jamais véritablement reposées et manquent souvent d'énergie le week-end pour entreprendre des activités, ce qui affecte leur qualité de vie. Des symptômes comme la transpiration nocturne ou des migraines au réveil peuvent également être des signes d'apnée du sommeil. De nombreuses personnes souffrent de cette affection pendant des années avant d'obtenir un diagnostic, et certaines ne sont jamais diagnostiquées. La Ligue pulmonaire suisse estime qu'environ 150 000 personnes sont atteintes d'apnée du sommeil en Suisse. Mais seule la moitié environ des personnes touchées est diagnostiquée.

Les conséquences possibles de l'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil augmente le risque d'hypertension, et donc d'infarctus du myocarde (crise cardiaque) et d'accident vasculaire cérébral. Les personnes concernées sont aussi plus susceptibles de développer un diabète. En outre, la maladie favorise le déclin cognitif – *dégradation des facultés mentales* – et augmente le risque de dépression. D'autres symptômes fréquents incluent une baisse de la libido. La somnolence diurne constitue également un danger sur la route, en augmentant le risque d'accidents de la circulation.

Le diagnostic de l'apnée du sommeil

Le diagnostic de l'apnée du sommeil peut être posé soit dans un laboratoire du sommeil, soit à domicile. Dans un laboratoire du sommeil, des capteurs sont placés sur le corps du patient qui per-

mettent de surveiller son sommeil. L'enregistrement des ondes cérébrales fournit des informations sur les micro-réveils, la qualité et la profondeur du sommeil. Une technicienne ou un technicien en laboratoire surveille également le patient à l'aide d'une caméra vidéo.

Pour ceux qui préfèrent effectuer l'examen à domicile, elles reçoivent des instructions pour installer les capteurs correctement. Un appareil mesure et enregistre pendant la nuit plusieurs paramètres physiologiques, tels que l'activité cardiaque, le taux d'oxygène dans le sang, les mouvements respiratoires et le flux d'air par le nez. Les données enregistrées dans l'appareil portable sont ensuite analysées par un médecin. Une montre connectée ne peut en aucun cas remplacer cet examen.

Traitement de l'apnée du sommeil

Pendant longtemps, le seul traitement de l'apnée du sommeil consistait à porter un masque respiratoire CPAP pendant la nuit. Ce dispositif assure une ventilation à pression positive continue, empêchant l'obstruction des voies respiratoires. Toutefois, grâce à sa longue expérience, le Professeur Tschopp sait qu'environ la moitié des patients ont du mal à supporter ce masque.

Si les amygdales sont hypertrophiées, une intervention chirurgicale peut être envisagée pour les retirer. En cas de prognathisme insuffisant – rétro-

«L'apnée du sommeil ne prive pas seulement de sommeil, elle réduit aussi la qualité de vie – les thérapies modernes donnent de l'espoir.»



Susanna Steimer Miller est journaliste indépendante et consultante en communication. Elle écrit sur des thématiques liées à la santé, la nutrition, l'enfance et les animaux de compagnie. Elle est également à l'origine de la plateforme trilingue pour les parents www.baby-und-kleinkind.ch.

gnathisme, la mâchoire inférieure peut être avancée à l'aide d'une gouttière dentaire. Un appareil anti-ronflement peut empêcher l'obstruction des voies respiratoires (du pharynx).

D'autres mesures peuvent être bénéfiques, comme une perte de poids en cas de surpoids ou encore éviter de dormir sur le dos.

Le professeur Tschopp sait que «chez de nombreuses personnes touchées, toutes ces mesures restent toutefois sans effet. Si l'apnée du sommeil est causée par une obstruction du pharynx par la langue, un stimulateur lingual innovant peut aider».

Une innovation thérapeutique contre l'apnée du sommeil

L'Hôpital cantonal de Bâle-Campagne à Liestal utilise depuis quelques années la thérapie Inspire, une technique de stimulation de la langue, pour les patients souffrant d'apnée du sommeil sévère. L'insertion microchirurgicale d'un stimulateur lingual permet de stimuler la langue afin de maintenir les voies respiratoires ouvertes. Selon le Prof. Tschopp, environ 90% des patients traités à Liestal sont très satisfaits de leur stimulateur lingual et opteraient à nouveau sans hésiter pour cette intervention. L'expert explique: «De nombreux patients ont enduré un véritable calvaire avant de découvrir cette solution. Grâce à l'opération, leur qualité de vie s'est considérablement améliorée. Ils dorment enfin profondément, se réveillent reposés le matin et ont retrouvé leur énergie vitale. Pour beaucoup, vivre sans ce dispositif est impensable. Cette thérapie, que nous pratiquons à l'Hôpital cantonal de Bâle-Campagne depuis plusieurs années, a prouvé son efficacité.» <



Un sommeil réparateur: un souvenir lointain pour beaucoup, mais les formes modernes de thérapie peuvent aider.



L'activité physique est donc essentielle, surtout pour les diabétiques

Une activité physique régulière est très avantageuse pour la santé: Elle favorise la perte de poids, le système cardiovasculaire et réduit la tension.¹ Les spécialistes conseillent aux diabétiques DT2 de pratiquer un sport.² Les cellules sont plus sensibles à l'hormone insuline et le glucose est mieux absorbé. Pendant le sport, nos cellules consomment aussi plus de glucose du sang pour fournir l'énergie nécessaire. Ceci favorise la baisse de la glycémie.³ Mais beaucoup peinent à rester actifs. Le capteur connecté pour la mesure automatique du glucose Dexcom G7 qui mesure le glucose en continu et le code tricolore intuitif qui indique la valeur en un coup d'œil motivent à rester davantage en zone verte grâce à une vie active.⁴

VOTRE PACK D'ESSAI DEXCOM G7



Vous êtes diabétique et cherchez à simplifier⁵ votre gestion du glucose ?

Testez gratuitement le Dexcom G7:⁶ www.dexcom.com



- > Remboursé à tout diabétique sous insulinothérapie par pompe ou schéma basal-bolus dès 2 ans.
- > Envoyer l'ordonnance par e-mail (ch.info@dexcom.com) ou par courrier à Dexcom
- > La suppression du paiement anticipé: Dexcom facture directement à la caisse maladie (sauf KPT).

¹ Physical activity 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
² https://www.dgg.info/fileadmin/user_upload/05_Behandlung/01_Leitlinien/Praxisempfehlungen/2021/dus_2021_S02_Praxisempfehlungen_Diabetes_Sport_und_Bewegung_Halle.pdf
³ Ausser in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebuglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G7-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollten Anwender ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsempfehlungen zu ihrem Diabetes zu treffen. ⁴ Sport and exercise. 2024. <https://www.diabetesschweiz.ch/ueber-diabetes/leben-mit-diabetes/sport-und-bewegung>
⁵ Thomas A, et al. Diabetologie & Stoffwechsel. 2023;18(01):57-68. ⁶ Garg SK, et al. Diabetes Technol Ther. 2022;24(6):373-380. ⁷ Gratiestest für alle Menschen mit Diabetes unter einer Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie. ⁸ Dexcom G7 Benutzerhandbuch. 2024;2:6. ⁹ www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendelliste.html



Minéraux, oligo-éléments et vitamines

Nous devons consommer des minéraux, des oligo-éléments et des vitamines par le biais de notre alimentation, car l'organisme ne les produit pas lui-même ou seulement en quantité insuffisante. En particulier pendant la saison froide, un apport adéquat est essentiel pour renforcer notre système immunitaire.

TEXTE: DR. ALEXANDER VÖGTLI, PHARMACIEN

Comme tout ce qui existe dans le monde, nous, les êtres humains, sommes constitués de différents atomes. Quatre éléments seulement, à savoir l'oxygène (O), le carbone (C), l'hydrogène (H) et l'azote (N), représentent ensemble plus de 95 % de la masse de notre corps!

Minéraux et oligo-éléments

Les minéraux et oligo-éléments font partie des 5 % restants. Ce sont des éléments chimiques que notre corps n'est pas en mesure de produire lui-même, et qu'il doit donc impérativement absorber par l'alimentation. Ces composés se caractérisent par le fait qu'ils ne fournissent aucune énergie. Alors que les minéraux sont présents en relativement grande quantité dans l'organisme, les oligo-éléments, comme leur nom l'indique, ne sont présents qu'à l'état de traces. Des exemples connus sont par exemple le calcium, le phosphore, le magnésium, le fer, le soufre, le fluor, l'iode, le sélénium et le zinc. Ceci en opposition

aux composés chimiques tels que les glucides, les lipides, les acides nucléiques ou les protéines, que nous pouvons synthétiser dans notre corps.

Les minéraux et les oligo-éléments fonctionnent comme des petits rouages essentiels sans lesquels une machine ne pourrait pas accomplir ses tâches. Le calcium, par exemple, combiné au phosphate, se retrouve sous forme d'hydroxyapatite, la substance minérale qui compose la structure dure des os et des dents. Le magnésium détend les muscles et prévient les crampes musculaires. Dans l'hémoglobine des globules rouges, le fer transporte l'oxygène des poumons vers les tissus du corps, facilitant ainsi la production d'énergie. Le zinc est essentiel pour le système immunitaire et aide à lutter contre les maladies transmissibles pendant la saison froide.

Une carence en ces éléments peut avoir des conséquences dramatiques. Par exemple, une déficience en iode entraîne une hypertrophie de la thyroïde, formant un «goitre» inesthétique au niveau du cou. De même, le manque de fer, qui provoque faiblesse, anémie, pâleur, fatigue et perte

de cheveux, est plus fréquent chez les femmes, car elles perdent du fer pendant les menstruations et ont des besoins accrus pendant la grossesse et l'allaitement.

Vitamines

Comme les minéraux et les oligo-éléments, la plupart des vitamines sont apportées par l'alimentation, et seules quelques-unes, comme la vitamine D, peuvent être fabriquées par l'organisme. Les bactéries de la flore intestinale contribuent à l'approvisionnement en biotine et en vitamine K. Les vitamines sont très souvent associées aux fruits et légumes, mais on les trouve aussi dans les aliments d'origine animale, les champignons, les micro-organismes ou les algues. Comme les minéraux, elles ne fournissent pas d'énergie à l'organisme.

On distingue les vitamines liposolubles A, D, E et K des vitamines hydrosolubles B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇, B₉, B₁₂ et de la vitamine C.

Ces 13 vitamines assurent des fonctions vitales et participent, par exemple, au processus visuel, à la coagulation sanguine, au métabolisme et au système immunitaire. Une véritable insuffisance en vitamines peut entraîner de graves problèmes de santé. Un exemple bien connu est le scorbut, une carence sévère en vitamine C qui, autrefois, était très fréquente chez les marins et qui avait des conséquences désastreuses en raison d'une alimentation déséquilibrée. Au XVIII^e siècle, on découvrit que les agrumes (oranges, citrons...), riches en vitamine C, pouvaient prévenir cette maladie.

Parer aux carences

Heureusement, grâce à l'excellente offre alimentaire et aux efforts de prévention, les maladies graves dues à des carences sont rares en Suisse. Cependant, il existe des situations et des groupes à risque, tels que les personnes utilisant certains médicaments (diurétiques, statines), les enfants, les personnes

BioVigor[®]

Energie pour le corps et l'esprit.



Combinaison intelligente de
vitamine B12 et de 4 acides aminés.

www.biovigor.swiss

Sirop au goût de cerise, fraîchement préparé.

- Augmente la capacité physique et intellectuelle diminuées.
- Agit contre la fatigue, le manque de concentration et les tensions nerveuses.
- Soutient l'organisme pendant et après une maladie.
- Sans ordonnance en pharmacie et en droguerie.
- Aussi disponible en grand emballage pour une cure de 30 jours.



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

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



Caring Innovation

QUAND UNE
NOUVELLE VIE
NAÎT ...



20%
de rabais*



L'acide folique qui vous
accompagne dès le désir
d'enfant et soutient la grossesse.

VALABLE JUSQU'AU 31 MAI 2025

Il suffit de prendre ce coupon dans votre
pharmacie ou droguerie et d'en profiter.

Information pour le commerce spécialisé :
Remboursement par le service spécialisé
ou envoyer le ticket de caisse à :
Streuli Pharma SA, Bahnhofstrasse 7, 8730 Uznach

*20% à l'achat d'un acide folique Basic 400µg sur le prix de
vente officiel de la pharmacie / droguerie concernée,
non cumulable

Les compléments alimentaires ne peuvent pas se substituer
à un régime alimentaire varié, une alimentation équilibrée et
un mode de vie sain.

Nutrition



Les vitamines liposolubles A, D, E et K nécessitent des graisses saines pour être absorbées.

**«Les vitamines ne sont pas des sources
d'énergie, mais sont indispensables
dans de nombreux processus, allant du
métabolisme à la coagulation sanguine.»**

âgées, les personnes souffrant d'alcoolisme, les
végétaliens ainsi que les femmes enceintes et
allaitantes.

Pour réduire le risque de carence, il est primor-
dial d'avoir une alimentation variée et équilibrée,
comprenant des fruits, des légumes, des champignons,
des noix, des produits laitiers, des glucides, des
graisses végétales et des infusions. Pour la prévention
et le traitement d'une déficience, des compléments
alimentaires et des médicaments contenant tous les
minéraux et oligo-éléments essentiels sont dispo-
nibles en pharmacie. Ils peuvent être combinés ou
consommés séparément et se trouvent sous forme
de comprimés, comprimés effervescents, gélules,
granulés ou sirops. <



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


NOUVEAU

LAIT HYDRATANT INTENSIF POUR LES PEAUX MATURES PENDANT LA SAISON FROIDE



Avec l'âge, la peau devient plus sèche, plus vulnérable et nécessite des soins plus intensifs. Des soins ciblés sont indispensables, surtout pendant la saison froide, lorsque des vents glacés et l'air sec du chauffage mettent encore plus à l'épreuve la peau sensible.



Le nouveau Lait Hydratant Intensif de CeraVe a été spécialement conçu pour soulager efficacement la sécheresse et les démangeaisons. Sa formule, enrichie du principe actif breveté Hydro-Urea™, répond aux besoins spécifiques des peaux matures et convient également à tout âge. Elle offre une hydratation intense jusqu'à 72 heures et atténue les signes de sécheresse cutanée, comme les démangeaisons ou la desquamation. Ce nouveau soin sera disponible en pharmacie dès le mois de mars.

Une expertise médicale pour une barrière cutanée renforcée
CeraVe est synonyme de soin de la peau efficace. Le Lait Hydratant Intensif renforce la barrière cutanée, en préservant les peaux matures des agressions extérieures. Grâce à la combinaison de trois céramides essentielles, la peau est hydratée en profondeur et sa fonction protectrice naturelle est durablement renforcée. CeraVe travaille en étroite collaboration avec des dermatologues pour développer des produits qui répondent aux normes dermatologiques les plus strictes.

Céramides – les éléments constitutifs naturels de la peau

Les céramides sont au cœur des formulations CeraVe. En tant que lipides, ils constituent jusqu'à 50% de la barrière cutanée. Avec l'âge, la teneur en céramides de la peau diminue, ce qui affaiblit sa fonction protectrice. Grâce à l'utilisation de 3 céramides essentielles, identiques à ceux de la peau, CeraVe aide les peaux matures à restaurer leur barrière cutanée naturelle. Pour une peau qui se sent pleinement protégée, soignée et régénérée.

Des soins complets pour votre peau

CeraVe propose une gamme complète de produits – des laits et des crèmes hydratantes pour le visage et le corps, aux nettoyants et traitements ciblés pour des besoins spécifiques de la peau. Faites confiance à l'expertise dermatologique et renforcez la barrière protectrice de votre peau – pour une peau saine, protégée et hydratée.

Découvrez plus d'informations à ce sujet dès maintenant sur le site de CeraVe et trouvez les soins adaptés aux besoins de votre peau.

www.cerave.ch



Fatigue chronique, toujours épuisé

Dans un monde idéal, nous ne serions fatigués, en train de bâiller, qu'immédiatement avant d'aller nous coucher, prêts à profiter d'un sommeil réparateur. Mais c'est de moins en moins le cas: beaucoup d'entre nous sont constamment fatigués, même pendant la journée. Quelles solutions?

TEXTE: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Dans notre monde effréné, l'épuisement et la lassitude sont malheureusement omniprésents. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe quelques étapes simples pour adapter son mode de vie et retrouver une énergie débordante au quotidien, voire bondir et sautiller, comme un écureuil tout fou dans un noyer.

L'eau de l'extérieur et de l'intérieur

Tout d'abord, quelques considérations de base: veillez autant que possible à dormir suffisamment, c'est la priorité absolue. Le conseil suivant est de faire plus d'exercice. Une journée entière sur le canapé, bien que très agréable, peut en réalité nous rendre encore plus fatigué. Plus d'air frais est aussi une bonne idée: se promener autant que possible ou au moins aérer correctement et régulièrement sa maison.



Boire tout au long de la journée peut aider à lutter contre la fatigue.

Photo: New Africa/stock.adobe.com



Ma source de tranquillité

Agit en cas d'anxiété et d'agitation

- ✓ Pour la relaxation mentale et la sérénité
- ✓ Procure un calme intérieur en cas de pensées en boucle
- ✓ Prendre une capsule par jour



Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



Une alimentation riche en fer, qu'elle soit d'origine animale ou végétale, aide à lutter contre la fatigue.

Un manque d'hydratation peut également accentuer la fatigue, voire la provoquer. Il est donc important de boire suffisamment tout au long de la journée. L'eau est également une bonne chose de l'extérieur: asperger son visage d'eau froide ou passer ses poignets sous l'eau froide peut aider à se réveiller. Les douches alternant eau chaude et eau froide sont bien sûr encore meilleures.

Une cause fréquente de fatigue chronique est la carence en fer, qui se manifeste souvent par une peau pâle, des cheveux cassants ou les commissures des lèvres gercées. L'alimentation permet d'y remédier: les aliments d'origine animale comme la viande et le poisson sont de très bonnes sources de fer. Pour ceux qui en consomment moins, voire peu, les légumineuses, les flocons

«La fatigue est souvent bien plus qu'un simple manque de sommeil.»

«Même de petits changements peuvent déjà aider à retrouver plus d'énergie au quotidien.»

d'avoine, les noix et les légumes à feuilles vert foncé sont de bonnes alternatives. Une astuce: le fer est encore mieux absorbé par l'organisme si l'on y ajoute un peu de vitamine C, par exemple un verre de jus d'orange avec un steak ou quelques baies fraîches sur un muesli aux flocons d'avoine peuvent faire la différence.

D'autres carences en vitamines susceptibles d'entraîner de la fatigue concernent la vitamine B₁₂ (présente dans le foie, le saumon et le hareng), la vitamine D₃ (principalement produite par la peau sous l'effet du soleil, mais aussi présente dans les poissons gras, le beurre et la crème) et l'acide folique (brocoli, pois chiches, pain complet).

Rechercher une éventuelle maladie

Si la fatigue et l'abattement persistent malgré les changements alimentaires, il serait judicieux de consulter un médecin. Peut-être faut-il compenser la carence par des médicaments ou d'autres problèmes de santé sont-ils à l'origine de cet état d'asthénie et doivent être examinés. Parmi les possibilités figurent l'hypothyroïdie, qui s'accompagne souvent d'une prise de poids, d'une sensibilité au froid ou de constipation; ou alors d'infections virales épuisantes, qui demandent beaucoup d'énergie à l'organisme; ou encore une dépression – la fatigue étant un symptôme fréquent des troubles psychiques.

Un rendez-vous chez le médecin est d'ailleurs recommandé si l'épuisement est en fait permanent, c'est à dire sans phase «d'éveil», si les performances physiques ou mentales au quotidien sont fortement altérées, ainsi qu'en présence d'autres symptômes physiques, notamment des sueurs nocturnes, des ganglions lymphatiques enflés ou du sang dans les selles. <



Le saviez-vous?

Les animaux rois du sommeil et les humains insomniaques

Oui, les paresseux sont en tête de liste avec jusqu'à 20 heures de sommeil par jour, mais les chauves-souris ne sont pas en reste avec 19 heures de sommeil quotidien. À l'inverse, il existe le cas étrange de Paul Kern: ce soldat hongrois a été blessé à la tête par une balle pendant la Première Guerre mondiale et a ensuite perdu non seulement la capacité de dormir, mais aussi le besoin de sommeil – l'envie de dormir – (alors qu'il est aujourd'hui avéré que l'homme ne peut survivre sans sommeil). M. Kern est mort en 1955, et disposait jusque-là d'environ huit heures de plus par jour que le commun des mortels.



Dr. med. Lydia Unger-Hunt

est journaliste médicale indépendante. Ayant grandi en Belgique, à Singapour et en Afrique du Sud, elle écrit en allemand et en anglais et traduit des textes de l'anglais, du français et du néerlandais. Elle vit avec sa famille au sud de Bruxelles.

Photo: A3E_4RTk/stock.adobe.com, Portrait: MAD

FATIGUÉE? FLORADIX.

Fer + vitamines



Le fer et les vitamines B₂, B₆, B₁₂ et C contribuent à réduire la fatigue.

floradix.ch



Ehrlich Brothers: «Les enfants sont les vrais héros de nos spectacles»

Au début, il y avait une boîte de magie sous le sapin de Noël. Aujourd'hui, les Ehrlich Brothers sont les maîtres de l'illusion.

INTERVIEW: KATJA TÖPFER

Chez nous, la magie est rarement au rendez-vous. Merci de nous accorder un peu de temps malgré tout.

Andreas: Nous tenions absolument à vous parler de notre nouveau projet, à la croisée de la magie et de la science.

Ce projet s'appelle Magic Moves et combine magie et science. De quoi s'agit-il?

Chris: Pour Magic Moves, nous avons invité dix enfants à un camp de magie au château de Rabenstein. Ces enfants ont tous quelque chose en commun: ils souffrent de ce que l'on appelle une hémiparésie.

C'est-à-dire qu'ils sont hémiparésés ?

Andreas: Exactement, l'une des causes peut être un AVC. Avec ces enfants, nous voulons découvrir, à travers Magic Moves, si la magie peut aller au-delà du simple divertissement.

Que peut apporter en plus la magie?

Chris: Notre hypothèse était que l'envie de faire de la magie pourrait réveiller des capacités motrices d'une main paralysée. En collaboration avec des neuroscientifiques et une équipe interdisciplinaire de l'hôpital pour en-

fants Dr. von Hauner du centre hospitalier universitaire de Munich (LMU), nous avons mis au point une série d'expériences magiques. Nous voulions savoir: les capacités de la main paralysée s'améliorent-elles après un entraînement au camp de magie? Et ces progrès sont-ils également lisibles-observés- dans le cerveau?

Vous vous produisez sur de grandes scènes du monde entier. Trois semaines dans un camp de magie avec des enfants, comment cela s'est-il passé?

Andreas: C'était un sacré contraste avec nos shows. L'atmosphère géné-

rale dans ce vieux château était absolument magique. Nous avons fait beaucoup d'activités avec les enfants, nous avons visité une fauconnerie, et pratiqué «le vol de la grue» (qi gong, méditation et mouvements). Ce qui comptait avant tout, et c'était clair pour nous, c'était que les enfants prennent du plaisir à faire de la magie, qu'ils veuillent absolument apprendre un tour, qu'ils croient en eux. Au début, lors d'une répétition un après-midi, cela n'a pas vraiment bien fonctionné. Nous étions un peu désemparés, et certains enfants doutaient d'eux-mêmes. Le lendemain matin, une fillette est descendue vers nous en courant, rayonnante de joie. Elle nous a dit s'être entraînée toute la nuit et nous a présenté le tour à la perfection, c'était incroyable.

Quelle a été la conclusion de l'étude Magic Moves?

Chris: Je ne veux pas tout révéler. Le mieux, c'est de regarder Magic Moves sur ZDF. Si la magie fonctionne sur l'hémiparésie, nous aurons peut-être réussi notre plus grand tour de magie.

Vos spectacles sont grandioses. Avez-vous l'impression d'être des héros?

Andreas: Les vrais héros de nos spectacles, ce sont les enfants. Nous sommes des artistes, des sortes «d'amuseurs» alliant la magie aux rêves de notre enfance. Par exemple, il y a ce jouet, le «monster truck» – le camion monstre – qui a longtemps pris la poussière sur une étagère et qui, tout à coup, apparaît sur scène en taille réelle sorti de nulle part. Ou bien, je raconte que j'ai été harcelé à l'école et que je rêvais de pouvoir voler. Et soudain, nous nous élevons comme des papillons et planons au-dessus de la scène.

Chris: Ce qui nous caractérise, c'est que derrière nos grandes illusions, nous racontons toujours une histoire personnelle dans laquelle le public peut se retrouver et qui les touche profondément.

Quels souvenirs gardez-vous de votre enfance?

Andreas: J'ai récemment visionné de vieilles vidéos de notre enfance. Sur

l'une d'elles, on manipulait un lapin en peluche jusqu'à ce qu'il crache un petit nuage de poussière dans l'air. C'est fou le nombre de jours et de mois où nos parents ont supporté nos tours de magie en tant que public-test. Ma mère a dû regarder 50 fois certains tours de cartes qui échouaient à chaque fois et, pourtant, elle souriait toujours, émerveillée. Cela n'était possible qu'avec beaucoup d'amour.

Votre père aussi vous a beaucoup soutenus.

Chris: Absolument. La magie, c'est aussi de l'artisanat. Avec notre père, nous avons passé des heures dans son atelier à imaginer de nouvelles illusions et à construire des prototypes. Cela nous a énormément rapprochés. Nous voulions absolument devenir des magiciens célèbres, et notre père nous a soutenus dans ce rêve.

Andreas: En 2013, nous avons préparé notre premier grand spectacle. Nous avons dû nous endetter lourdement, car aucun producteur ne voulait financer notre show. Nous avons tout misé, jusqu'à contracter une hypothèque sur ma maison. Mon père y croyait avec nous, il n'a malheureusement pas vécu assez longtemps pour assister à notre succès. Il est décédé en 2013 d'une leucémie. Pourtant, chaque fois que nous montons sur scène aujourd'hui, il est toujours présent, dans nos cœurs.

Comment crée-t-on une illusion parfaite?

Andreas: Tout commence par une idée, une feuille de papier et un crayon. Et surtout, la conviction que l'impossible peut devenir possible. À chaque fois que nous avons cru en une idée, nous avons trouvé un moyen de la réaliser. Nous travaillons avec une équipe d'une quarantaine de personnes dans notre atelier à Bünde, en Rhénanie-du-Nord-Westphalie. Des pyrotechniciens, des ingénieurs, des





Protection contre le pollen – ligne antipollution de RAUSCH

La ligne antipollution à la pomme suisse de RAUSCH offre une solution efficace contre les particules nocives de l'environnement. Il est prouvé que le lavage intensif débarrasse le cuir chevelu et les cheveux des dépôts désagréables. La ligne assure également une protection à long terme contre le pollen, les particules fines et leur adhésion. La ligne antipollution à la pomme suisse est idéale pour les personnes sujettes aux allergies au pollen.

RAUSCH AG KREUZLINGEN
Bärenstrasse 12
8280 Kreuzlingen

Flector EP Tissugel® – Appliquer au lieu de masser

L'arthrose est l'une des causes les plus courantes de la douleur au genou. Elle se manifeste par des douleurs récurrentes qui limitent la mobilité de l'articulation et la qualité de vie des personnes touchées. L'arthrose est une maladie dégénérative. C'est pourquoi les anti-inflammatoires non stéroïdiens par voie locale sont indiqués dans ces cas pour lutter contre l'inflammation et la douleur.

Flector EP Tissugel® est un plaster auto-adhésif avec diclofénac qui combat la douleur et l'inflammation lors d'arthrose symptomatique du genou.

La formulation innovante du plaster est simple et propre à utiliser. Deux applications par jour garantissent une efficacité 24 heures sur 24. Chaque emballage contient deux filets tubulaires élastiques pour la fixation.



Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage

IBSA, CH-6912 Lugano-Pazzallo



menuisiers, des techniciens collaborent avec nous... Nous commençons par construire et bricoler des prototypes et on ajuste jusqu'à ce que l'illusion soit prête à monter sur scène. En tournée, nous nous déplaçons avec trente énormes camions et une équipe d'environ cent cinquante personnes.

La magie est-elle un travail d'équipe?

Andreas: Tout à fait. C'est ce qui rend le tout passionnant. Chaque détail compte: la musique, la lumière, les effets pyrotechniques. Tout est coordonné à la perfection. Si, au moment décisif, quelqu'un commettait la moindre petite erreur, toute l'illusion serait gâchée. Pour éviter cela, toute l'équipe fonctionne comme une horloge, chacun sachant exactement ce qu'il doit faire et quand.

Arrive-t-il souvent que quelque chose tourne mal dans l'émission?

Chris: Rarement. Une fois, au début du spectacle, je devais apparaître sur scène en sortant d'un iPad géant, à moto. La moto s'est renversée et m'est tombée dessus.

Et ensuite?

Chris: L'équipe a retiré le truc de 300 kilos qui m'écrasait. Je me suis secoué brièvement, j'ai vérifié que tout allait bien, et j'ai terminé le spectacle avec un genou enflé.

L'actée à grappes noires, une plante médicinale

Les extraits d'actée à grappes noires se sont révélés être un remède végétal, à base de plantes utiles pour soulager les symptômes de la ménopause.

TEXTE: RÉDACTION

Au cours de la vie d'une femme, le nombre d'ovules dans l'ovaire diminue à chaque ovulation. À la fin de la phase fertile de la vie, lors de la ménopause, il se produit un changement hormonal important. Alors que la production de l'hormone progestérone diminue déjà sensiblement vers la quarantaine, on observe une forte baisse des œstrogènes avec les dernières règles (ménopause), qui surviennent généralement à l'âge de 51 ou 52 ans.

Divers symptômes de la ménopause

Le changement hormonal s'accompagne de nombreux troubles physiques et psychologique, dont l'intensité peut varier considérablement d'une personne à l'autre. Les symptômes courants de la ménopause comprennent les bouffées de chaleur, les sueurs, les troubles du sommeil, la nervosité et les troubles de l'humeur. On observe également des vertiges (étourdissements), des modifications de la peau et des cheveux, des douleurs articulaires et une baisse de la libido. De plus, le métabolisme de base du corps diminue à 1200 kcal/jour. Comme l'apport calorique n'est généralement pas adapté (ajusté), le poids corporel augmente en moyenne de 0,5 kg par an pendant la ménopause.

Alternative à la médecine traditionnelle

Les symptômes de la ménopause peuvent être traités par l'administration d'œstrogènes (hormonothérapie substitutive) ou par des médicaments non hormonaux de la médecine classique. Une alternative à base de plantes sont les préparations contenant des extraits

d'actée à grappes noires (*Cimicifuga racemosa*). Cette plante doit son nom à ses inflorescences blanches en forme de bougie, mesurant jusqu'à 90 centimètres de long. L'actée à grappes noires pousse à l'état sauvage dans l'est de l'Amérique et au Canada. Les Amérindiens utilisaient déjà les racines et le rhizome de la plante comme remède, notamment contre les troubles de la ménopause.

Aujourd'hui, l'actée à grappes noires est une plante médicinale fréquemment utilisée et reconnue en gynécologie pour justement soulager les problèmes liés à la ménopause. <

Sponsored by Zeller

Suis ta nature.

zeller ménopause et **zeller ménopause forte** sont des médicaments à base de plantes contenant un extrait d'actée à grappes noires. Il peut soulager les troubles typiques de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, les accès de sueurs, les troubles de l'humeur et la nervosité.



Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn

0125/2935

zeller



Conseils pour une aide rapide en cas d'inflammation de la vessie (cystite)

Les cystites touchent principalement les femmes et sont plus fréquentes qu'on ne le pense. Elles peuvent être désagréables, mais avec des remèdes maison simples et un peu de prudence, les symptômes peuvent souvent être atténués et les complications évitées.

TEXTE: RÉDACTION

Les premiers signes d'une cystite sont assez reconnaissables: une sensation de brûlure lors de la miction, une couleur ou une odeur inhabituelle de l'urine, ainsi qu'une envie constante d'uriner. Des crampes et des douleurs abdominales surviennent parfois. Les femmes, en particulier, qui sont régulièrement touchées, ont tendance à ignorer les symptômes. Mais attention: sans traitement, les bactéries peuvent remonter par les uretères et provoquer une pyélonéphrite sérieuse – inflammation grave des reins.

Hydratation et chaleur: une aide douce pour la vessie

Dès l'apparition des premiers symptômes, il est essentiel de boire suffisamment d'eau. Deux à trois litres de liquide par jour aideront à éliminer les bactéries de la vessie. Les tisanes spéciales pour les reins et la vessie, contenant des substances végétales telles que les feuilles de busserole ou de bouleau, sont idéales. Ces plantes ont des propriétés antibactériennes et empêchent la prolifération des microbes. Les baies de genièvre et les racines de livèche, quant à elles, ont un effet réchauffant et antispasmodique.

Outre une hydratation adéquate, la chaleur joue également un rôle important. Dans ce domaine, les conseils éprouvés pour soulager et prévenir les inconforts de la vessie restent toujours valables aujourd'hui:

- > Éviter les surfaces d'assise froides.
- > Changer les vêtements mouillés le plus rapidement possible.
- > Garder le bas du corps au chaud, par exemple avec des chaussettes douillettes ou une bouillotte.

Aides naturelles

La D-mannose, un sucre simple naturel, offre une solution efficace pour le traitement aigu et la prévention des infections de la vessie (comme la cystite). Il se lie de manière ciblée aux bactéries et permet leur élimination dans l'urine, sans affecter la flore naturelle de la vessie.

Les myrtilles, les airelles et les cranberries (canneberges) sont également connues pour leur effet préventif. Elles rendent plus difficile l'adhésion des bactéries aux muqueuses de la vessie. Par ailleurs, pour l'hygiène intime, privilégiez des produits doux et au pH neutre, et évitez un nettoyage excessif, qui peut affaiblir la barrière protectrice naturelle de la peau.

Il existe également de nombreux remèdes à base de plantes. La verge d'or (*Solidago virgaurea*) possède des propriétés anti-inflammatoires et diurétiques et devrait figurer dans toutes les armoires à pharmacie. D'autres plantes éprouvées incluent la prêle des champs, les feuilles d'ortie et l'orthosiphon (aussi appelée «moustache de chat»). Ces dernières sont particulièrement utiles en cas de symptômes légers.



La chaleur, en plus d'une hydratation suffisante, aide à soulager les symptômes.

Quand consulter un médecin?

Parfois, les remèdes dits «de grand-mère» ne suffisent pas. Les signes avant-coureurs qui nécessitent une consultation médicale sont les suivants:

- > Forte fièvre accompagnée de frissons.
- > Des douleurs intenses dans le dos ou sur les flancs.
- > Du sang dans les urines ou un malaise général prononcé.

Les infections récurrentes peuvent être le signe de causes anatomiques ou de calculs vésicaux et doivent également être examinées par un médecin. Une visite chez celui-ci est en outre conseillée en cas de cystite si vous appartenez à l'un des groupes suivants:

- > Femmes enceintes
- > Enfants
- > Diabétiques
- > Personnes immunodéprimées
- > Hommes

FEMANNOSE® N

FEMANNOSE® N
DIRECT-STICKS

NOUVEAU

Permet notamment de préserver une **paroi vésicale** normale et de favoriser le bon fonctionnement du **système immunitaire***



- Solubilité directe, rapide et discrète dans la bouche
- Très bonne tolérance
- Goût fruité

* La biotine contribue au maintien de muqueuses normales.

La vitamine C contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire.

Melisana AG | 8004 Zurich | www.femannose.ch

Peut être pris partout et à tout moment



Complément alimentaire

Complications possibles d'une cystite

Complication	Signes d'alerte
Pyélonéphrite (inflammation des reins)	Fortes fièvre, frissons, douleurs intenses dans le dos ou les flancs, malaise général prononcé, éventuellement présence de sang dans les urines
Vessie rétractée	Besoin fréquent d'uriner avec une très faible quantité d'urine
Septicémie (infection généralisée)	Nausées, rythme respiratoire rapide, pouls élevé, forte fièvre (ou température corporelle inférieure à 36 degrés), frissons, confusion, tremblements, courbatures, taches sur la peau
Infections urinaires récurrentes	Infections régulières nécessitant un avis médical
Groupes à risque particuliers	Femmes enceintes, personnes diabétiques ou immunodéprimées



Les hommes souffrent certes moins de cystites que les femmes, mais l'évolution est souvent plus compliquée.

Chez les hommes, bien que les infections de la vessie soient plus rares que chez les femmes, leur évolution est souvent plus compliquée.

Conclusion: rester en bonne santé grâce aux remèdes maison et à la vigilance

Les cystites peuvent, dans la plupart des cas, être très vite soulagées grâce à des mesures simples. La chaleur, une bonne hydratation et des remèdes naturels sont en général très efficaces. L'important est de réagir à temps et de consulter votre pharmacien ou votre médecin si les symptômes persistent. Protégez votre santé grâce à des conseils éprouvés et à la puissance des plantes! <

Photo: NanSan/stock.adobe.com



Cystite?

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



Combinaison éprouvée de plantes



Feuilles de romarin • Petite centaurée • Racine de livèche

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

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

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf.
© Biomed AG. 01/2025. All rights reserved.

BioMed®

Quand et pourquoi les vaccins sont-ils importants?

La vaccination nous permet de nous protéger contre des maladies dangereuses. Mais, concrètement, comment ça marche?

Avec un vaccin, tu te preserves toi-même et aussi les autres contre une maladie contagieuse. Plus il y a de personnes vaccinées, moins il y a de risques de transmission. C'est ainsi que des maladies très graves, comme la variole ou la poliomyélite, ont pu être éradiquées en Suisse.

Lors d'une vaccination, un vaccin spécifique est administré par une piqûre, par la bouche ou par le nez. Il contient des agents pathogènes, mais ne t'inquiète pas: ces microbes sont si faibles qu'ils ne peuvent pas rendre malade. Pourquoi? Parce qu'ils sont cultivés et modifiés par des chercheurs dans un laboratoire.

Une manœuvre de tromperie astucieuse

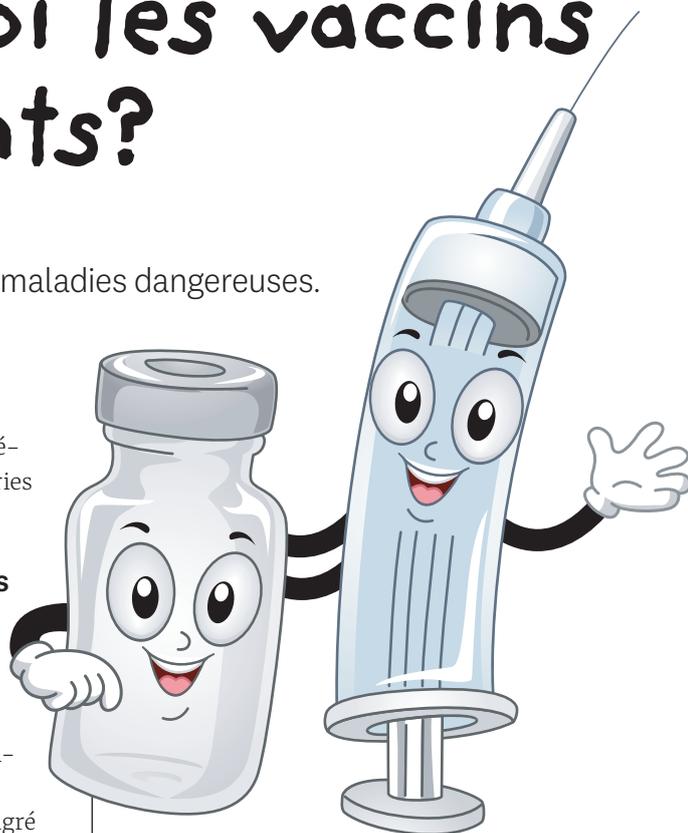
La plupart des agents pathogènes contenus dans les vaccins ne peuvent même pas se multiplier dans le corps humain. Mais grâce au vaccin, le corps croit qu'il a été infecté, et ton système immunitaire commence à produire des cellules de défense. Le système immunitaire possède aussi ce qu'on appelle des cellules mémoire qui, après la vaccination, donnent l'ordre à ton corps de créer de nouvelles cellules de défense chaque fois que tu es exposé à l'agent pathogène. Ainsi, ton corps sait – se souvient – qu'il a déjà

combattu cette maladie et se débarrasse des virus et des bactéries avant qu'ils ne se propagent.

Les réactions aux vaccins sont généralement inoffensives

Les chercheurs doivent tester le vaccin longtemps en laboratoire pour s'assurer qu'il est efficace et qu'il ne provoque pas d'effets secondaires graves. Malgré tout, après un vaccin, tu peux te sentir un peu fatigué, avoir des courbatures ou de la fièvre. C'est tout à fait normal. On appelle cela une réaction vaccinale. Rarement, cela peut entraîner des complications plus importantes. Voilà pourquoi, avant de se faire vacciner, il faut évaluer si les effets bénéfiques du vaccin et la protection contre une maladie grave qui en découle dépassent de loin le risque de réaction au vaccin.

En Suisse, les vaccinations sont recommandées contre plusieurs maladies, comme la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la poliomyélite, la méningite, l'inflammation du larynx (laryngite), l'hépatite B, la rougeole, les oreillons, la rubéole, la varicelle et les infections à pneumocoques. Si tu voyages à l'étranger, tu dois te renseigner sur les maladies présentes dans le pays et voir si des vaccins supplémentaires sont



nécessaires. Il existe aussi des vaccins dits combinés (ou multiples), qui permettent de se protéger simultanément contre plusieurs maladies en une seule injection. Comme le système immunitaire des bébés n'est pas encore complètement formé, certains microbes sont particulièrement dangereux pour eux. Il est donc important de faire vacciner les tout-petits. Pour que le médecin sache immédiatement quels vaccins tu as déjà reçus et si des rappels sont nécessaires, il existe un carnet de vaccination ou une carte de vaccination électronique où tout est inscrit. Et bonne nouvelle: certains vaccins protègent même toute la vie, comme celui contre la rougeole, les oreillons et la rubéole. <

URSULA BURGHERR



VIE ET SANTÉ



astrea
pharmacie



Une fraîcheur naturelle pour une ambiance agréable: Skyvell se présente!



Il arrive que nous entrons dans une pièce et que nous percevions inconsciemment à quel point l'atmosphère y est agréable. L'air est frais et pur, sans être intrusif. Un environnement dans lequel chacun peut se sentir à l'aise, même si cela ne va pas de soi – et bien c'est possible. C'est précisément là que Skyvell entre en jeu!

Skyvell, une entreprise suisse basée à Bâle, s'est spécialisée dans le développement de produits naturels et durables pour la neutralisation des odeurs. Un savoir-faire suisse, associé à l'eau de source fraîche des Alpes et une production directe sur le site de l'entreprise en Autriche, garantissent une qualité maximale.

Ce qui rend Skyvell si spécial Skyvell utilise des ingrédients naturels. Des huiles essentielles de haute qualité et une technologie de gel innovante permettent non seulement de masquer les mauvaises odeurs, mais aussi de les neutraliser efficacement. Le parfum subtil souligne l'effet agréable sans être envahissant.

Un espace pour chacun Un environnement frais et sans odeur est indispensable pour beaucoup de personnes: que ce soit pour les résidents à domicile ou dans des établissements de soins, pour le personnel sur place ou pour les visiteurs. Si les odeurs ne sont pas perçues, une atmosphère agréable se crée, ce qui favorise les conversations et la proximité humaine.

Skyvell veille à ce que toutes les personnes concernées se sentent à l'aise.

Skyvell maintenant aussi dans votre pharmacie Les produits Skyvell sont désormais disponibles dans les pharmacies et les parapharmacies dans toute la Suisse. De cette façon, nous facilitons encore plus l'intégration de Skyvell dans votre vie quotidienne. En essayant Skyvell, on se rend vite compte à quel point la différence est unique.

Pour toutes les saisons et tous les foyers Skyvell propose une solution durable et économique: par exemple, nos sachets de recharge permettent de réutiliser les boîtes de gel de manière simple et respectueuse de l'environnement. Que ce soit à la maison, dans les établissements de soins ou d'autres lieux – avec Skyvell, les mauvaises odeurs appartiennent au passé. Essayez et découvrez sa fraîcheur naturelle.

Pour plus d'informations, visitez notre site sur www.skyvell.com.



Chaque seconde compte!

Ils arrivent rapidement sur place: les intervenants d'urgence – First Responders – jouent un rôle crucial dans la chaîne de sauvetage et prodiguent les premiers soins jusqu'à l'arrivée des secours professionnels. Leur intervention peut sauver des vies!



SPONSORISÉ PAR LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Sandra Zaugg

Sandra Zaugg est responsable de différents projets et du domaine de l'information au sein de la Fondation Suisse de Cardiologie. En tant que secouriste privée, elle nous donne un aperçu fascinant de ce sujet.

Madame Zaugg, qui sont les intervenants d'urgence?

Les First Responders, comme on les nomme, sont des personnes appelées en cas d'urgence par le centre d'appels d'urgence médical officiel 144. Ils font partie d'un réseau cantonal, intercantonal ou régional. Grâce à leurs gestes de premiers secours, ils comblent le délai qui s'écoule jusqu'à l'arrivée des secours professionnels sur place. L'objectif est, notamment en cas d'arrêt cardiaque, d'augmenter les chances de survie des patients grâce à une intervention rapide et précoce. En moyenne, l'ambulance met environ 13 minutes pour atteindre le lieu d'intervention. Plus de 80 % des intervenants d'urgence sont déjà sur place. Heureusement, car pour chaque minute perdue, les chances de survie diminuent de 10 %.

Quel est votre lien avec ces intervenants?

Je suis «First Responder» active depuis 2019, et cette mission me tient particulièrement à cœur. Aider les personnes en détresse est essentiel pour moi. Le travail de premier intervenant

ne requiert pas seulement une action rapide et des compétences techniques, mais aussi beaucoup d'empathie et de compassion. Il est important pour moi de garder son calme dans les situations critiques et d'être aux côtés des personnes qui ont besoin d'aide. Chaque mission est unique et représente un défi en soi, mais la gratitude des personnes que nous aidons est une motivation constante.

Quelles sont les missions des intervenants sur le terrain?

Leurs tâches comprennent principalement des mesures de maintien en vie, comme le massage cardiaque, la respiration artificielle et l'utilisation d'un défibrillateur (AED – Défibrillateur Externe Automatisé). Lors d'une intervention, ils se font une idée d'ensemble de la situation et s'occupent non seulement des personnes concernées, mais aussi de leurs proches. Après l'arrivée des secouristes professionnels, ils transmettent des informations primordiales sur l'état du patient et les mesures déjà effectuées. Cependant, s'ils ne sont pas alertés rapidement, même les premiers intervenants ne peuvent rien faire. Cela nécessite des personnes capables d'évaluer correctement la situation en cas d'urgence, d'alerter à temps les services d'urgence et d'appeler le numéro à cet effet, le 144. Plus il y a de personnes formées aux gestes de premiers secours, plus

Quelques chiffres...

- > En Suisse, en 2023 environ 7 200 arrêts cardiaques ont été enregistrés en dehors des hôpitaux.
- > 68 % des victimes étaient des hommes, et 67 % des incidents se sont produits à domicile.
- > 35 % des interventions d'urgence ont impliqué des First Responders, dont 84 % étaient sur place avant l'arrivée des secours officiels.
- > Environ 157 000 personnes ont suivi un cours BLS-AED en 2023.

il est probable que de telles situations soient correctement identifiées. Aussi, j'aimerais encourager le plus grand nombre d'entre nous à suivre une formation BLS (Basic Life Support)-AED, étant convaincue que cette formation leur permettra de devenir un véritable «héros» en cas d'urgence.

Comment devient-on «First Responder»?

Toute personne âgée d'au moins 18 ans et ayant suivi un cours BLS-AED de quatre heures peut devenir premier intervenant. Ce cours enseigne les mesures de réanimation de base. Grâce à une application mobile, le secou-

riste à proximité peut être alerté en cas d'urgence. S'il décide d'intervenir, il recevra toutes les informations nécessaires et pourra se rendre rapidement sur place. Bien entendu, chaque futur «First Responder» bénéficie d'une formation d'introduction approfondie. On y passe notamment en revue l'utilisation de l'application, des scénarios possibles sur le terrain et la transmission correcte des informations aux secours professionnels. J'appelle le plus grand nombre possible de personnes à suivre une formation de secouriste et à devenir des sauveurs de vie! <

Informations complémentaires:

Vous souhaitez vous inscrire à un cours BLS-AED? Retrouvez la liste des organismes partenaires de formation agréés par le Swiss Resuscitation Council (SRC) cliquer sur: www.resuscitation.ch/kurse/kursanbieter-bls-aed-src-kurse

Que faire en cas d'urgence?

Informations utiles en cliquant sur le lien: www.swissheart.ch/erkrankungen-und-notfall/notfall



Où se trouve le défibrillateur le plus proche? Repérez le signal indiquant un défibrillateur. Vous trouverez la carte des défibrillateurs en Suisse en cliquant sur le lien ci-dessous: www.defikarte.ch



100 kilomètres
de piste
par jour

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

«A la pharmacie, je préfère rester anonyme»

A la fin de l'automne 2023, Cedric Schild, humoriste, professionnel des réseaux sociaux et comédien suisse alémanique, est devenu l'emblème des pharmacies suisses pour lesquelles il s'est montré actif en tant qu'ambassadeur de la campagne «Consultation en pharmacie». Depuis, Cedi, tel qu'il est surnommé de l'autre côté de la Sarine, a publié avec son équipe un film sur les arnaques aux faux petits-enfants, lancé son one man show et joué le rôle de «Smetterling» dans la série culte Tschugger. Nous vous proposons un point de situation avec le sympathique Zurichois.

INTERVIEW: MARTINA TSCHAN, SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS



Cedi, comment vas-tu?

«De nouveau mieux. J'avais attrapé un petit refroidissement après un spectacle. Grâce au vaccin contre la grippe, c'est resté bénin, et après un passage en pharmacie, un médicament éprouvé m'a remis sur pieds.»

Quels sont tes objectifs pour 2025?

«J'essaie simplement de reprendre là où nous nous étions arrêtés. Le plaisir de créer prime sur tout, c'était déjà le cas en 2024. La différence réside peut-être dans le fait que je peux envisager les projets à venir avec un peu plus de sérénité: mon premier one man show est derrière moi et le film sur les arnaques aux faux petits-enfants a également été un grand succès. Je pense que nous sommes sur la bonne voie.»

Quelles ont été les réactions à ton engagement en tant qu'ambassadeur des pharmacies?

«Totalement positives: toutes les personnes de mon entourage se sont amusées, mais surtout, elles ont perçu de l'authenticité. C'était une situation win-win pour tout le monde.»

Pourquoi as-tu accepté ce mandat?

«J'ai eu un bon sentiment dès le début. De plus, je trouvais tout à fait judicieux de faire comprendre aux gens qu'il ne faut pas se précipiter aux urgences à la moindre bagatelle. Cela permet de réduire l'affluence dans les cabinets médicaux et aux urgences, ce qui, au final, nous aide tous.»

Qu'as-tu appris sur les prestations fournies en pharmacie?

«Que l'on peut obtenir de nombreux médicaments sans ordonnance médicale, et pourtant, cela s'avère plus difficile qu'on ne le pense. Une fois, j'ai essayé en vain d'obtenir une boîte de Resyl-Plus,

des gouttes contre la toux, dans trois pharmacies différentes alors que je souffrais d'une toux persistante...»

Et quelle prestation proposée en pharmacie recommanderais-tu personnellement?

«Le conseil en santé sexuelle, bien sûr. What else ?»

As-tu été reconnu lors de tes consultations en pharmacie après le lancement de la campagne?

«Je pense que les gens de ce milieu sont suffisamment professionnels pour ne pas l'avoir laissé paraître, si tant est que cela ait été le cas.»

Est-ce que l'image que tu te faisais des pharmacies a changé depuis que tu es ambassadeur de la campagne?

«Uniquement en bien. Les pharmaciennes et pharmaciens en blouse blanche étaient déjà pour moi comme des médecins qu'on ne doit pas attendre. Avec juste le stéthoscope en moins.»

As-tu déjà envisagé d'intégrer le thème de la pharmacie dans ton one man show?

«C'est un spectacle d'humour et on dit bien que le rire est le meilleur remède. Alors si je devais manquer de blagues, je recommanderais certainement à mes spectatrices et spectateurs d'aller à la pharmacie.»

En parlant de one man show: est-ce que tu t'attendais à ce que tous tes spectacles soient complets?

«On ne sait jamais rien de tel à l'avance. Nous venons du monde connecté en ligne et la scène a été une expérience totalement nouvelle pour nous. C'est du coup étonnant que tout ait si bien fonctionné dès le premier instant.»

Est-ce que cela veut dire que le show va être prolongé?

«Bien sûr. De nombreux spectacles sont déjà complets pour la nouvelle année et d'autres dates viendront s'y ajouter. Et pour que cela ne devienne pas ennuyeux, nous adaptons toujours le texte, réécrivons les scènes ou essayons de nouvelles choses.»

Quelles sont les différences entre «être sur scène» et «être devant la caméra»?

«Devant la caméra, tu as un script auquel tu dois te tenir. De plus, tu as plusieurs essais avant de réussir ta prise. Sur scène, cela devrait au mieux fonctionner du premier coup. Cela demande à son tour beaucoup de travail, comme les répétitions, la mémorisation des textes ou l'interaction avec la technique.»



Vous avez créé votre propre communauté avec «Izzy Projects», celle-ci se compose principalement de jeunes. Comment se présente ton public sur scène?

«C'est un peu comme un puzzle Ravensburger: de 15 à 99 ans, il y a de tout. Au début, il y avait surtout des jeunes, mais avec le temps, la moyenne d'âge a un peu augmenté, je trouve que c'est bien de s'adresser à un public intergénérationnel.»

Avec le film sur les arnaques aux faux petits-enfants, vous avez non seulement remporté un grand succès, mais vous avez également pu vous positionner dans une niche en présentant un journalisme d'investigation divertissant et cependant implacable. Peut-on s'attendre à d'autres projets de ce type?

«Avec <Izzy>, nous avons toujours mis en lumière de tels dysfonctionnements sociaux. Nous sommes un peu le Bon à savoir de la rue. Nous avons présenté le thème de l'escroquerie aux faux petits-enfants dans un format plus long et acquis ainsi une expérience précieuse.»

Nous savions déjà comment raconter une histoire en dix minutes sur Instagram. Pour le film sur les arnaques aux faux petits-enfants, nous avons investi 12 mois pour la recherche, les prises de vue, le montage, nous avons produit ce qui nous a semblé être 1000 versions et nous avons finalement obtenu 80 minutes de film.»

VOTRE SOLUTION SANTÉ
VOTRE PHARMACIE 

Comment s'est déroulé le tournage de Tschugger et comment se poursuit ta carrière d'acteur?

«Smetterling n'était au début qu'un rôle insignifiant, mais il s'est développé au fil des saisons. Je pouvais très bien m'identifier à lui; surtout parce que j'avais une grande confiance dans les réalisateurs. Le scénario et les gens me convenaient à 100 %.»

Tu es actuellement partout en première ligne sous les feux de la rampe. Est-ce que tu vis bien avec ce rôle? Et est-ce que c'est aussi le cas pour ton équipe chez «Izzy»?

«Il faudrait bien sûr poser la question aux autres. Mon impression? C'est toujours la cause qui est importante, et non moi. Les vraies stars, ce sont toutes les personnes qui m'accompagnent ici et qui rendent tout cela possible. Nous nous connaissons désormais par cœur, nous avons grandi dans nos rôles et nous nous y sentons bien.»

Comment gères-tu ta notoriété? On t'interpelle probablement désormais à chaque coin de rue?

«Au début, c'était certainement inhabituel. Il m'a fallu un moment pour comprendre que les 10 000 likes sur les réseaux sociaux sont de vraies personnes qui s'intéressent réellement à notre travail et qui en sont enthousiastes. Je prends toujours volontiers le temps d'un selfie ou d'un bref échange. La plupart du temps, je trouve les gens plutôt réservés et très amicaux.»

Comment gères-tu en fait la pression de créer sans cesse de nouvelles idées?

«Chez nous, tout le monde apporte des idées nouvelles. Les idées en soi ne sont pas un problème, c'est leur mise en œuvre qui constitue le grand défi. Parfois, ça ne marche pas. Se séparer alors d'idées dont on était convaincu au départ peut être douloureux.»

Peux-tu nous donner un exemple?

«Nous avons récemment produit un grand projet et avons déjà monté une demi-heure de contenu prêt à l'emploi. A la fin, nous en avons discuté en

Quel type de patient-e êtes-vous ?



Une grande chance de gain avec le nouveau test de connaissances!

Après une première année de campagne réussie, la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse poursuit sa campagne nationale en 2025 sur le thème de la consultation en pharmacie. Au cœur de l'action: le nouveau test de connaissances, qui permet de gagner notamment trois merveilleux week-ends de bien-être.

En février, un nouveau test de connaissances divertissant a été mis en ligne sur le site internet de la campagne www.votre-solution-santé.ch. On y apprend de manière ludique pour quels problèmes de santé il faut aller chez le médecin ou aux urgences et pour lesquels on peut se rendre facilement et simplement à la pharmacie de confiance. A gagner: trois week-ends de bien-être dans l'Oberland bernois et encore bien d'autres prix attrayants.

Le message de la campagne reste le même: dans toute la Suisse, les pharmacies jouent un rôle central et important pour les soins médicaux de premier recours. Son objectif est ainsi de mieux faire connaître les nombreuses prestations proposées par les pharmacies.

Elle reprend les courtes vidéos amusantes et informatives de Cédric Schild, l'ambassadeur de la campagne. Grâce à la large présence de l'humoriste suisse alémanique dans les réseaux sociaux et à la propre communauté toujours plus nombreuse de la campagne, les contenus sont entendus et trouvent davantage d'écho.

En outre, la campagne est rendue de plus en plus visible dans toute la Suisse sur différents canaux en ligne et imprimés. L'essentiel est de pouvoir montrer qu'en Suisse, **les pharmacies sont le premier point de contact pour les questions de santé.** Ce qui permet de désengorger les cabinets des médecins de famille et les services d'urgence surchargés.



équipe et nous avons constaté que cela ne fonctionnait pas. Sur le moment, j'étais bien sûr un peu énervé, mais à la fin, il était tout simplement préférable de laisser tomber et le projet a fini à la poubelle.»

Vous faites en partie financer vos contributions «Izzy» par des sponsors en toute transparence. Avez-vous déjà été critiqués pour cela?

«Nous aussi, nous devons financer

notre travail d'une manière ou d'une autre, les gens le comprennent généralement. Mais nous choisissons nos annonceurs avec beaucoup de soin et nous posons toujours la question de ce qui nous convient et avec qui.»

En guise de conclusion: si tu entrerais maintenant dans une pharmacie, qu'est-ce que tu demanderais?

«Une boîte de gouttes Resyl-Plus, merci beaucoup !»

Ce que le changement climatique signifie pour les personnes souffrant d'allergies

Le rhume des foins affecte des millions de personnes dans le monde, et peut considérablement réduire leur qualité de vie, avec des symptômes allant du nez qui coule à de graves problèmes respiratoires. Le changement climatique soulève désormais de nouvelles questions: quel est son impact sur les allergies au pollen? Et à quels changements faut-il s'attendre? Roxane Guillod de aha! Centre d'Allergie Suisse fait le point.



TEXTE: AHA! CENTRE D'ALLERGIE SUISSE

Au niveau du ressenti, le printemps semble parfois commencer en hiver: ces dernières années, nous avons connu des températures douces et printanières à Noël et début janvier. Les scientifiques sont unanimes: le changement climatique nous apporte des hivers plus doux, et cette évolution a un impact direct sur le monde végétal. Ces conditions météorologiques stimulent la floraison, entraînant une production de pollen plus précoce. Ces dernières années, le début de la saison pollinique a donc été avancée de plusieurs semaines. «En raison du changement climatique, la saison des pollens de noisetier et d'aulne commence deux à trois semaines plus tôt qu'il y a trente ans», explique Roxane Guillod, co-responsable des services spécialisés chez aha!.

Plus de pollen, une exposition prolongée

Les premières fleurs ne sont que le début. Plus tard dans l'année, les bouleaux, les graminées et d'autres plantes en floraison compliquent également la vie des personnes souffrant de rhume des foins. En mai, les graminées sont en fleurs une dizaine de jours plus tôt, et certaines plantes prolongent leur flori-

son jusqu'à l'automne. Pour les personnes allergiques à plusieurs types de pollen, cela signifie une période de répit sans pollen plus courte et une exposition qui dure plus longtemps chaque année. «Auparavant, les personnes allergiques pouvaient profiter de l'hiver pour se remettre de leurs troubles, mais aujourd'hui, nous avons parfois les premières concentrations de pollen dès Noël», souligne Roxane Guillod. Cela affecte non seulement la qualité de vie, mais peut aussi avoir des conséquences à long terme sur la santé. Pour les personnes déjà aux prises avec des réactions allergiques importantes, cela peut devenir un problème de santé sérieux. Roxane Guillod précise: «L'allergie au pollen n'est pas que des éternuements gênants. À long terme, les allergies non traitées peuvent entraîner de l'asthme. Il est donc important que ceux qui sont concernés prennent leurs symptômes au sérieux et agissent rapidement.»



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

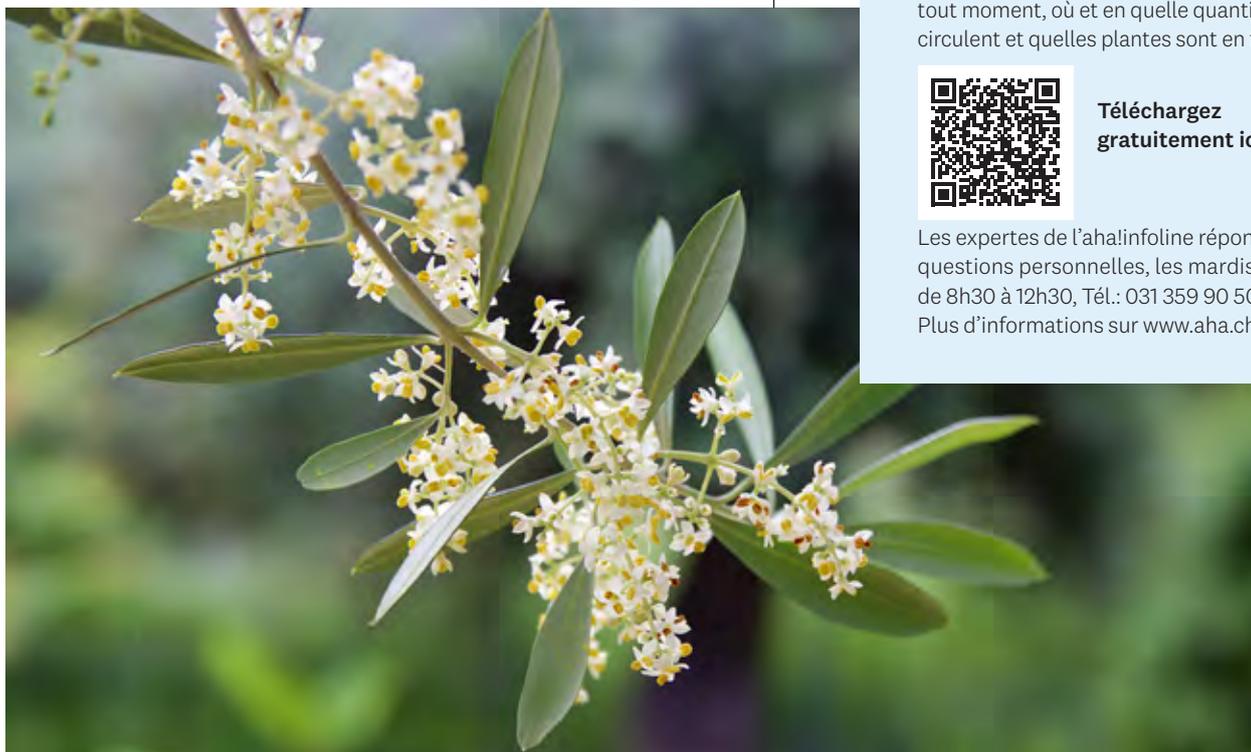
aha! Centre d'Allergie Suisse vous aide

Avec l'application «Pollen-News», vous savez à tout moment, où et en quelle quantité, les pollens circulent et quelles plantes sont en floraison.



Téléchargez
gratuitement ici

Les expertes de l'ahainfoline répondent à vos questions personnelles, les mardis et jeudis, de 8h30 à 12h30, Tél.: 031 359 90 50. Plus d'informations sur www.aha.ch



Dans le futur, des plantes allergènes du bassin méditerranéen, comme l'olivier, pourraient devenir indigènes chez nous.



«Nous devons partir du principe que la saison pollinique dans les années à venir seront plus intenses.»

Roxane Guillod, co-responsable des services spécialisés chez aha!
Centre d'Allergie Suisse

A quoi peuvent s'attendre les personnes allergiques dans les années à venir

La question de savoir si la saison pollinique sera encore plus longue à l'avenir préoccupe les scientifiques. Les études menées jusqu'à présent montrent que la tendance aux hivers plus doux et aux périodes de floraison avancées pourrait se poursuivre. D'autres facteurs entrent également en jeu: en raison du changement climatique, la végétation en Suisse évolue elle aussi. Ainsi, le bouleau pourrait à l'avenir s'étendre vers des altitudes plus élevées, entraînant ainsi une augmentation du pollen en montagne. De plus, de nouvelles plantes allergènes en provenance du bassin méditerranéen pourraient s'implanter chez nous, comme l'olivier, le cyprès ou la pariétaire (plante herbacée vivace souvent accrochée sur des parois rocheuses ou de vieux murs). La chaleur et les polluants atmosphériques ont également un impact: ils peuvent rendre le pollen plus agressif et irriter davantage les voies respiratoires. Roxane Guillod: «Il faut partir du principe que la saison pollinique va s'intensifier dans les années à venir. Cela représente un défi de taille aussi bien pour les personnes allergiques que pour le système de santé.»

Prévention et traitement: que peuvent faire les personnes allergiques?

Néanmoins, l'impact exact du changement climatique sur l'allergie au pollen reste un sujet complexe et vaste. Toutes les plantes ne réagissent pas de la même manière aux conditions climatiques modifiées, et les différences régionales jouent également un rôle. Ce qui est certain, c'est que les personnes souffrant d'allergie doivent se préparer à des saisons polliniques plus longues et parfois plus intenses et prendre des mesures adaptées. «Les médicaments comme les antihistaminiques peuvent aider à soulager les symptômes. Mais il est important de les prendre à temps, au début de la période de floraison», conseille l'experte aha!. Il peut s'avérer utile de suivre régulièrement les prévisions polliniques avec l'application «Pollen-News», afin de s'organiser

pendant les jours à forte exposition. Pour de nombreuses personnes souffrant d'allergies, une immunothérapie spécifique aux allergènes (désensibilisation) peut soulager les symptômes à long terme. Cette thérapie, menée sur une période de plusieurs années, peut diminuer significativement les symptômes. «C'est surtout chez les enfants et les adolescents qu'il vaut la peine de commencer tôt un tel traitement afin d'éviter des problèmes de santé à long terme», explique Roxane Guillod. Elle conseille aux personnes concernées d'en parler à leur médecin traitant. <

Sources

Eeftens M, Tummon F: Pollenallergie – Auswirkungen eines sich wandelnden Klimas. 2024, Swiss Academies Factsheets 19 (1)
Luschkova D, Traidl-Hoffmann C, Ludwig A: Climate Change and Allergies. Allergo J. 2022, 31(4): 44–53. <https://doi.org/10.1007/s40629-022-00212-x>

Pollensaison 2024 – der Rückblick, MétéoSuisse, Office fédéral de météorologie et climatologie

**LE DUO DE CHOC
POUR VOS YEUX SECS**

AVEC PATHOLOGIES
INFLAMMATOIRES
OU ALLERGIQUES.

**DANS VOTRE
PHARMACIE**

HYLO DUAL®
Hydratation et stabilisation du film lacrymal dans les formes légères à modérées de sécheresse oculaire avec symptômes allergiques.

HYLO DUAL INTENSE®
Hydratation intensive dans les formes sévères de sécheresse oculaire avec inflammation est essentielle pour soulager les symptômes.

URSA PHARM

De plus en plus de cas de démence

La démence est de plus en plus souvent diagnostiquée.

Irene Lagger, conseillère spécialisée en démence chez Alzheimer Suisse, nous explique pourquoi.

Interview: STEFAN MÜLLER



Irene Lagger

est consultante spécialisée en démence chez Alzheimer Suisse.

Madame Lagger, quelle est la prévalence de la démence?

Actuellement, environ 156 900 personnes vivent avec une aliénation mentale en Suisse. Chaque année on dénombre 33 800 nouveaux cas. La plupart des personnes développent la maladie après l'âge de 65 ans.

Pourquoi cette maladie est-elle si fréquente aujourd'hui?

L'augmentation du nombre de cas est liée à la forte croissance démographique. Un nombre plus important de personnes atteignent un âge avancé, considéré comme le principal facteur de risque de démence. Les diagnostics s'améliorent sans cesse, ce qui permet une détection plus précoce et plus précise. Un mode de vie malsain peut également influencer le risque de maladie. En particulier, le manque d'activité physique, l'obésité, la consommation excessive d'alcool et les maladies associées, telles que l'hypertension artérielle et le diabète, peuvent accroître le risque de démence.

Comment reconnaître les premiers signes de la démence?

La mémoire est généralement affectée au début de la maladie: les malades oublient des événements importants et posent plusieurs fois la même question. Tôt ou tard, le langage est également impacté: les personnes concernées ont du mal à trouver leurs mots et confondent certains termes. Elles éprouvent de plus en plus de difficultés à suivre une conversation et à comprendre ce qu'on leur dit. Au fil du temps, leur capacité à parler diminue, jusqu'à devenir complètement silencieuses dans les phases avancées de la maladie. S'y ajoutent des problèmes d'orientation et des sautes d'humeur. Les évolutions sont très variables.

Existe-t-il d'autres causes pouvant entraîner des troubles de la mémoire?

Oui. Au cours du processus normal de vieillissement, la capacité d'attention diminue progressivement. Des facteurs

de santé tels que les troubles du sommeil, la dépression, le diabète, l'hypertension artérielle ou les effets secondaires de certains médicaments, peuvent également être à l'origine d'une détérioration de la mémoire. Un diagnostic précoce permet de faire la distinction entre la démence et d'autres causes de troubles de la mémoire pouvant être traitées. Cela facilite également la vie au quotidien en adaptant l'environnement. De plus, des traitements peuvent être initiés plus tôt, et ainsi ralentir l'évolution de certaines formes de démence. Contrôler les signes précurseurs est donc essentiel pour préserver la qualité de vie et prendre les mesures préventives nécessaires, telles que le soutien, la mise en place d'un mandat de protection pour inaptitude, des directives anticipées (testament) ou des dispositions financières.

Comment traite-t-on la démence aujourd'hui?

Le traitement est complexe, car il doit toujours être adapté à la situation in-

dividuelle. Pour traiter certains types de démence, en particulier la maladie d'Alzheimer, on dispose aujourd'hui d'inhibiteurs du cholinestérase et la mémantine, des médicaments, appelés anti démence. Ils peuvent rendre temporairement meilleures les performances cérébrales, les stabiliser, voire ralentir leur détérioration. Ces médicaments atténuent également certains symptômes neuropsychiatriques, comme l'agitation, l'irritabilité ou l'apathie. Cela améliore non seulement le bien être des patients, mais aussi la vie quotidienne de leur entourage (cohabitation avec le malade). Toutefois, ces traitements ne permettent ni d'arrêter ni de guérir la maladie.

Les dernières recommandations thérapeutiques mettent de plus en plus l'accent sur les interventions non médicamenteuses, telles que l'entraînement de la mémoire, l'ergothérapie, les activités stimulantes, l'art-thérapie, la musique ou la danse.

Pour ralentir la progression de la maladie, il est essentiel de recourir à différentes méthodes qui soutiennent et stimulent les capacités encore disponibles. Plus ces approches sont variées, plus elles sont efficaces: alimentation équilibrée, contacts sociaux, activité physique régulière et sommeil suffisant. L'ensemble de ces mesures peut influencer positivement l'évolution de la maladie.

Comment aider les personnes concernées au quotidien?

Un diagnostic de démence est un choc, tant pour la personne atteinte que pour ses proches. Cela génère souvent de l'incertitude et des angoisses. Il est donc crucial d'encourager les malades et leurs familles à rechercher du soutien. Lorsqu'ils parviennent à accepter la maladie et à prendre des dispositions pour l'avenir, cela peut améliorer leur bien-être. Le quotidien et la cohabitation avec les malades sont également facilités si l'on adopte une attitude respectueuse et patiente à leur égard, en leur offrant un environnement sûr et bienveillant. <

«Un diagnostic précoce contribue de manière décisive à préserver la qualité de vie.»

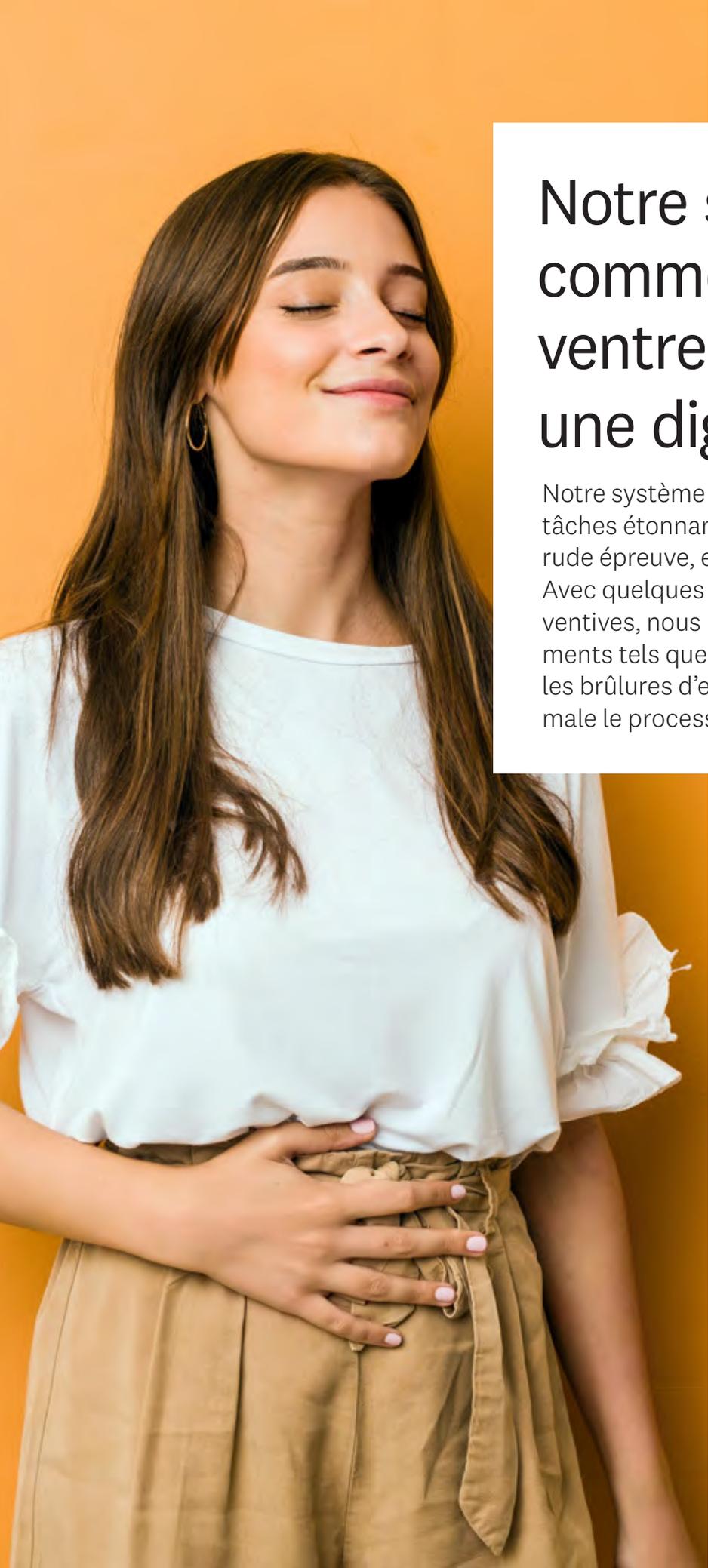
Irene Lagger

Informations complémentaires:

Alzheimer Suisse: www.alzheimer-schweiz.ch/fr
Téléphone Alzheimer (également anonyme):
Tél. 058 058 80 00



Il est essentiel de traiter les personnes atteintes de démence avec respect et patience.



Notre santé commence dans notre ventre: conseils pour une digestion saine

Notre système digestif accomplit chaque jour des tâches étonnantes. Cependant, il est souvent mis à rude épreuve, en particulier lors de repas copieux. Avec quelques connaissances et des mesures préventives, nous pouvons lutter contre des désagréments tels que les ballonnements, les lourdeurs ou les brûlures d'estomac et soutenir de manière optimale le processus digestif.

TEXTE: RÉDACTION

La digestion commence déjà à la vue de la nourriture: la production de salive est stimulée. Dès la première bouchée, les enzymes commencent à décomposer les glucides. L'adage «Bien mâché, est à moitié digéré» prend ici tout son sens. En mangeant consciemment et en mâchant suffisamment, nous soulageons la tension sur l'estomac. Là, les sucs gastriques continuent à décomposer les aliments, tandis que les enzymes et la flore intestinale de l'intestin grêle et du gros intestin se chargent des dernières étapes de la digestion.

Pourquoi les fibres et les probiotiques sont-ils importants pour la digestion?

Les fibres issues des céréales complètes, des fruits et des légumes stimulent le mouvement intestinal, tandis que les prébiotiques et les probiotiques assurent une flore intestinale saine. Grâce au réflexe péristaltique, le bol alimentaire est constamment propulsé vers l'avant, un processus qui peut être favorisé par l'activité physique et une bonne hydratation.

En revanche, les repas copieux et riches en gras, les sucreries ou les aliments difficiles à digérer peuvent provoquer des troubles digestifs (indigestions). Des symptômes tels que sensation de satiété, ballonnements, nausées ou brûlures d'estomac en sont les conséquences. Voici quelques conseils pour atténuer ces troubles.

Comment soulager ces inconforts: sensation de lourdeur, ballonnements et brûlures d'estomac

Il est possible de se régaler sans se sentir rassasié et mal. Choisissez des portions plus petites et des alternatives digestes: une soupe légère plutôt qu'une entrée lourde, une viande maigre ou du poisson au lieu d'un rôti gras, et une salade de fruits à la place d'un gâteau au chocolat. Manger lentement et savourer consciemment les aliments apaise le système digestif et augmente la sensation de bien-être.

Les ballonnements peuvent être dus à des aliments difficiles à digérer ou à un repas trop hâtif. Des produits à base de plantes comme l'huile de menthe poivrée et l'huile de carvi peuvent avoir un effet décontractant. Une promenade digestive aide également à atténuer les troubles. Les substances amères contenues dans l'absinthe ou la gentiane soutiennent en outre la production de sucs gastriques et rendent les aliments gras plus digestes.

Remèdes maison et médicaments pour détendre

- > **Ballonnements:** Mangez lentement, privilégiez les boissons non gazeuses et évitez les aliments qui provoquent des flatulences comme le chou ou les légumineuses. Les tisanes à base de fenouil, d'anis ou de carvi ont un effet apaisant. Les médicaments contenant du siméthicone ou du diméthicone sont également efficaces.
- > **Diarrhée:** Les aliments faciles à digérer comme des biscuits et des boissons électrolytiques compensent les pertes de liquides. Les probiotiques aident à rééquilibrer la flore intestinale.
- > **Brûlures d'estomac:** Les antiacides ou les inhibiteurs de la pompe à protons apportent un soulagement.
- > **Nausées:** Un extrait de gingembre ou des remèdes homéopathiques comme Nux vomica.
- > **Constipation:** Une alimentation riche en fibres et une bonne hydratation maintiennent les intestins en mouvement. Si nécessaire, des laxatifs doux peuvent aider.
- > **Sensation de satiété:** Des plantes comme l'artichaut ou la menthe poivrée stimulent la digestion. Marcher après le repas peut soulager l'estomac.

Ballonnements? Sensation de réplétion? Crampes abdominales?

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

- ✓ Aide en cas de troubles digestifs
- ✓ À base de plantes: huile de menthe poivrée et huile de cumin
- ✓ Sans ordonnance

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



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



Préparer soi-même une boisson électrolytique

Pour compenser rapidement la perte de liquides et d'électrolytes en cas de diarrhée, voici une recette simple:

- 750 ml d'eau potable (plate)
- 250 ml de jus d'orange
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à soupe de jus de citron (optionnel)
- 8 c. à café de glucose

En cas de diarrhées, le corps perd des liquides et des électrolytes importants qu'il convient de remplacer rapidement.

Diarrhée?

Aplona®

... le médicament à base de plantes contre la diarrhée

Fabriqué à partir de pommes suisses

→ Simple d'utilisation en sachet de portion

Mélanger le contenu d'un sachet de portion dans de l'eau bouillie immédiatement avant ou une infusion légère. Laisser infuser pendant 5-10 minutes. Aplona® a un goût agréable de pomme!

Aplona®, fruit de la pomme

Aplona® Pulver/Poudre

Composition: Principe actif: poudre de pomme déshydratée (*mali fructus siccati pulvis*). Excipients: amidon de maïs, dioxyde de silicium hautement dispersé. **Forme galénique et quantité de principe actif par unité:** poudre brunâtre, 4,9 g de poudre de pomme déshydratée / sachet de portion. **Indications/Possibilités d'emploi:** Aplona® est un médicament phytothérapeutique traditionnel destiné à améliorer les symptômes en cas de diarrhées aiguës sans complications. **Contre-indications:** Aplona® ne doit pas être utilisé en cas d'hypersensibilité connue à la poudre de pomme ou à tout autre composant du médicament. **Effets indésirables:** non connus. **Interactions:** Aplona® ne doit pas être pris en même temps que d'autres médicaments. Afin d'éviter qu'Aplona® n'interfère avec l'absorption d'autres médicaments, un intervalle de 2-3 heures doit être respecté entre la prise d'Aplona® et d'autres médicaments. L'antibiotique dihydrostreptomycine peut ne pas être efficace simultanément à cause de l'effet acide Aplona®. Catégorie de remise: D | Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

ATH 002
athenstaedt AG, CH-6440 Brunnen www.aplona.ch

Lorsque l'acide gastrique remonte dans l'œsophage, il provoque une sensation de brûlure derrière le sternum, appelée brûlure d'estomac. Les antiacides neutralisent l'excès d'acide et procurent un soulagement rapide. Les inhibiteurs de la pompe à protons, quant à eux, réduisent la quantité d'acide gastrique en bloquant la production d'acide dans l'estomac. Ces médicaments agissent un peu plus lentement mais sont particulièrement utiles en cas de brûlures d'estomac régulières.

Soutenir la flore intestinale en cas de diarrhée

Des infections, le stress ou des aliments inhabituels peuvent déclencher des diarrhées. Le corps perd alors des liquides et des électrolytes essentiels qu'il convient de remplacer rapidement. Des aliments faciles à digérer, tels que des biscottes, du riz ou des carottes cuites, apaisent les intestins, tandis que des boissons électrolytiques ou des tisanes non sucrées aident à stabiliser l'équilibre hydrique. Les probiotiques peuvent également rétablir l'équilibre de la flore intestinale et favoriser la régénération. Si la diarrhée persiste ou s'accompagne d'autres symptômes, demandez conseil à votre pharmacien ou consultez votre médecin.

Conseils pour une flore intestinale saine

La flore intestinale est composée, entre autres, de milliards de bactéries qui jouent un rôle central dans la digestion et dans notre système immunitaire. Elles contribuent à l'absorption des nutriments, à la production de vitamines et à la défense contre les agents pathogènes. Une alimentation équilibrée comprenant des aliments prébiotiques comme les asperges, les oignons ou les bananes peut favoriser les bonnes bactéries. En cas de perturbations, par exemple après un traitement antibiotique, les probiotiques peuvent aider à rétablir l'équilibre.

Nous pouvons soutenir notre système digestif de manière optimale en adoptant une alimentation consciente, en buvant suffisamment et en pratiquant une activité physique régulière et modérée. Plaisir et santé ne sont pas incompatibles: soyez attentifs aux signaux de votre corps et agissez à temps pour prévenir les troubles. En outre, les remèdes à base de plantes et les recettes maison peuvent être une aide précieuse pour soutenir notre bien-être au niveau intestinal. <

Photo: Daniel/stock.adobe.com



Les aliments difficiles à digérer ou les repas pris trop rapidement peuvent entraîner des ballonnements.

DANS UN
FORMAT
PRATIQUE



ARÔME DE BAIES

En cas de
grippe intestinale

PERENTEROL[®] Lyo-Sol
pour le traitement symptomatique
de la diarrhée aiguë

Probiotique à base de levure

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

Zambon Suisse SA

www.perenterol-lyosol.ch

PERENTEROL[®] Lyo-Sol
Saccharomyces boulardii **CNCM I-745**

Testez vos connaissances!

Voici un quiz sur le zona. Connaissez-vous cette maladie? Relevez le défi, réfléchissez et découvrez à quel point vous êtes incollable!

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

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

Qu'est-ce que le zona?

1. Une réaction allergique au nickel présent dans une boucle de ceinture.
2. Une infection virale causée par l'agent pathogène de la varicelle.
3. Une rougeur cutanée en forme d'anneau après une piqûre de tique.

Le zona, ou herpès zoster, est une infection virale causée par le virus varicelle-zona. Ce même virus est également responsable de la varicelle. Après une infection par cette maladie, le virus reste inactif dans les cellules nerveuses du corps et peut ultérieurement provoquer un zona dans certaines conditions.

La réponse 2 est correcte.

Quels sont les symptômes typiques du zona?

1. Des démangeaisons et des pellicules sur le cuir chevelu.
2. De la fièvre et des douleurs dans les articulations.
3. Une éruption cutanée douloureuse avec formation de cloques.

Une éruption cutanée brûlante, des picotements et des démangeaisons apparaissent quelques jours après l'infection. Viennent alors de petites vésicules – cloques – remplies de liquide qui se développent ensuite en grappes. Celles-ci éclatent au bout de

quelques jours, forment des croûtes et finissent par guérir. Les douleurs qui les accompagnent peuvent être intenses.

La réponse 3 est correcte.



Quelles parties du corps sont les plus souvent touchées?

1. Les deux bras en même temps.
2. Un seul côté du corps, le long d'un nerf.
3. Les creux des genoux et des coudes.

Le zona se développe presque toujours le long d'un trajet nerveux. Il affecte souvent le tronc – notamment la poitrine, le ventre ou le dos – ainsi que le visage. L'éruption cutanée reste localisée sur un seul côté du corps, car un seul nerf est touché. Une infestation près des yeux est particulièrement préoccupante, car elle peut entraîner de graves complications. La réponse 2 est correcte.

Quelles évolutions défavorables peuvent survenir en cas de zona?

1. Une névralgie post-zostérienne.
2. Une inflammation oculaire pouvant endommager durablement les yeux.
3. Une cystite chronique.

La névralgie post-zostérienne est une aggravation fréquente. Elle se manifeste par des douleurs nerveuses chroniques qui persistent après la guérison de l'éruption cutanée. Le zona peut aussi provoquer une inflammation des yeux, pouvant conduire à la cécité, ainsi que, plus rarement, une encéphalite. Des infections bactériennes secondaires de la peau peuvent également survenir. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Y a-t-il des groupes de personnes présentant un risque accru de développer un zona?

1. Non, tout le monde est à peu près exposé au même risque.
2. Oui, en particulier les personnes dont le système immunitaire est affaibli.
3. Oui, les jeunes en pleine puberté sont plus souvent touchés.

Le risque est plus élevé chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli. Il s'agit par exemple des personnes de plus de 50 ans, des patients atteints de maladies chroniques, des personnes immunodéprimées (déficiences immunitaires) et de celles qui suivent des thérapies immunosuppressives. Le stress, les efforts physiques, la fatigue ou le manque de sommeil peuvent également être des déclencheurs.

La réponse 2 est correcte.

Quelle est la meilleure façon de se protéger du zona?

1. En adoptant une alimentation saine et en faisant beaucoup de sport.
2. En prenant des antibiotiques.
3. En se faisant vacciner.

La meilleure prévention est la vaccination. Elle réduit non seulement le risque de contracter la maladie, mais aussi la gravité des évolutions et des complications possibles. La vaccination est particulièrement recommandée pour les personnes de plus de 60 ans et celles qui sont immunodéprimées. Toutefois, un mode de vie sain peut aussi contribuer à réduire le risque.

La réponse 3 est correcte.



Comment peut-on traiter le zona?

1. Avec des antalgiques.
2. Avec une combinaison de différents corticoïdes.
3. Avec des médicaments antiviraux.

Le traitement repose sur des médicaments antiviraux, qui ralentissent la multiplication du virus et favorisent la guérison. Le traitement doit être initié le plus rapidement possible après l'apparition de l'éruption cutanée. Des antalgiques sont également utilisés pour soulager la douleur. Des pommades anti-inflammatoires ou des compresses froides réfrigérantes peuvent aussi apporter un soulagement.

Les réponses 1 et 3 sont correctes.

LOUIS WIDMER SUN GEL 50: NOUVEAU DANS LA GAMME SOLAIRE POUR PEAUX SENSIBLES

Le SUN GEL 50 de Louis Widmer est une émulsion gel innovante et sans graisse spécialement conçue pour les peaux hypersensibles sujettes aux allergies solaires. Il protège efficacement contre les rayons UV, favorise le bronzage naturel grâce à un activateur de mélanine et apaise la peau avec du panthénol. De plus, la vitamine E a une action antioxydante. Sans alcool, il est recommandé contre l'acné de Mallorca.



Les nouveaux Porridges bio de Holle et le Bircher Muesli bio dès 1 an

Le **Porridge Otter Oats** aux pommes, bananes et pruneaux est particulièrement rassasiant et idéal comme bouillie **avant de se coucher**. Le **Porridge Purple Panther** avec des myrtilles, des bananes et des pommes est particulièrement adapté pour **commencer la journée en beauté**. Le classique suisse, le **Bircher Muesli** convainc par son mélange traditionnel de pommes, d'amandes et de raisins secs de **qualité Demeter**. 100 % bio, Sans sucres ajoutés* – Idéaux pour passer de la bouillie à l'alimentation familiale.

*contient des sucres naturellement présents





Et pourtant ça marche...

Nous avons nos propres forces d'autogénération.
La recherche sur l'effet placebo nous aide à comprendre comment les activer.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Dans les études cliniques en double aveugle, une partie des participants reçoivent des placebos: des médicaments dépourvus de substances actives. Ni le médecin, ni le patient ne savent si le médicament reçu contient une substance active ou non. Chez une partie des sujets, ces médicaments fictifs produisent les mêmes effets que les vrais. L'effet placebo peut même se manifester quand les patients savent qu'ils reçoivent un placebo.

Plus que de simples pilules

L'effet placebo ne se produit pas seulement avec les médicaments fictifs mais aussi avec le toucher, des odeurs, des images, des mots... autrement dit, des comportements et rituels qui entraînent des attentes. «Pour les patients,

les stimuli sensoriels et sociaux sont un signe qu'un traitement est mis en place et que les effets escomptés pourraient bientôt arriver. Ces stimuli peuvent être le fait d'avaler un médicament, une intervention chirurgicale, l'acupuncture, un dispositif médical, une psychothérapie, mais aussi le chamanisme», a expliqué le Prof. Fabrizio Benedetti, l'un des pionniers de la recherche sur l'effet placebo, lors d'un symposium de l'Institut de médecine complémentaire et intégrative de l'Université de Zurich.

Les placebos donnent des effets généralement plus faibles ou agissent moins longtemps que les médicaments. Leur action varie également entre hommes et femmes, comme l'a montré une équipe de chercheurs de Tübingen: ils ont observé que les femmes se fiaient davantage à leurs expériences tandis que les hommes

Nocebo, le placebo en négatif

Tout comme les placebos permettent de déployer des effets positifs pour la santé, les conditionnements et les attentes (négatives) peuvent avoir des effets délétères. C'est ce qu'on appelle l'effet nocebo. Un mauvais diagnostic médical ou la lecture des effets indésirables éventuels d'un médicament énumérés dans la notice peut amener un événement redouté à se réaliser. Les personnes touchées tombent alors réellement malades à cause de leur convictions négatives – elles peuvent souffrir de nausées, de maux de tête, développer une allergie ou une maladie cardiaque... Les femmes et les personnes âgées présentent davantage de symptômes nocebo.

Il est important pour les médecins de le savoir, souligne le Prof. Paul Dieppe: «Une impression négative est cinq fois plus puissante qu'une impression positive. Et il faut d'autant plus d'efforts pour la neutraliser.» La puissance de l'effet nocebo transparait clairement dans le vaudou. Ces pratiques magiques peuvent convaincre les victimes de l'inéluctabilité du destin au point de les rendre malades ou même de mourir du seul fait de leurs convictions.

étaient plus sensibles à la suggestion. Dans les études, une partie des patients ne réagit d'ailleurs pas du tout aux placebos, ce qui semble indiquer que la personnalité est l'une des clés de la compréhension de l'effet placebo.

Le pouvoir des attentes

«Si l'on donne aux patients une tasse de café et qu'on leur dit qu'elle contient de la caféine, la boisson peut entraîner des réactions aussi bien psychologiques que physiologiques – même si elle ne contient pas de caféine!», a souligné le Prof. Paul Dieppe. Avec de vastes conséquences pour le travail clinique. «Que dire aux patients de ce qui les attend? Une attente est la croyance que quelque chose va se passer à l'avenir.» La croyance profonde en l'issue favorable d'une opération de la hanche ou du genou est associée à de meilleurs résultats

de traitement. La confirmation des attentes positives est encore plus efficace que l'empathie, la faculté de s'identifier à l'autre. Mais comment les placebos agissent-ils dans l'organisme?

Apprendre ce qui soulage

L'effet placebo est étudié depuis longtemps dans le traitement de la douleur. «On sait aujourd'hui que les placebos, comme les nocebos [voir l'encadré] influencent la perception de la douleur par les mêmes voies biochimiques que les médicaments eux-mêmes», a souligné le Prof. Benedetti. «Grâce à de nombreuses maladies comme la migraine ou la maladie de Parkinson, nous savons désormais comment les placebos modulent les voies métaboliques.» La façon dont une personne réagit à un placebo dépend souvent aussi de ses précédentes expé-

«La personnalité est l'une des clés de la compréhension de l'effet placebo.»

riences avec des substances qui ont donné les effets escomptés. Cet «apprentissage» est aussi appelé conditionnement.

Les placebos agissent sur les gènes

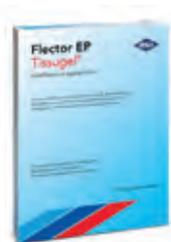
Mais comment les placebos peuvent-ils intervenir dans le métabolisme? Le Dr Joe Dispenza, chercheur en neurosciences et chiropracteur, avance une explication: les convictions, les perceptions et la façon d'interagir avec le monde extérieur influencent notre monde intérieur, écrit-il. Ce monde intérieur est lui-même l'environnement extérieur de la cellule: son milieu. Or, les influences du milieu peuvent modifier les gènes (les activer et les désactiver), comme l'a montré la jeune science de l'épigénétique.

Des modifications génétiques bénéfiques pour la santé peuvent être déclenchées par des émotions positives qui réduisent le stress: des études l'ont prouvé. La médecine corps-esprit, que certains appellent l'«effet placebo appliqué», parvient aux mêmes conclusions. Elle fait notamment appel au yoga, aux prières et à la méditation. La méditation, écrit Dispenza, permet de réduire l'esprit analytique au silence. Il devient alors possible de modifier son propre état d'être. Le corps humain, qui est son propre meilleur pharmacien, peut dès lors établir pour lui-même la meilleure ordonnance. <

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

Flector EP Tissugel®

Appliquer au lieu de masser.



Lors d'arthrose symptomatique du genou.

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

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



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

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

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



Caring Innovation

Un plaster pour 12 heures.

www.flector.swiss



Jours fériés insolites de mars

Le 1^{er} mars, les États-Unis célèbrent à la fois la «Journée mondiale des compliments» et la «Journée nationale des amateurs de beurre de cacahuète». Le 9 mars est considéré comme l'anniversaire de la poupée Barbie, tandis que le 10 mars marque la «Journée internationale de la cornemuse». Le 16 mars, les Américains fêtent à la fois la «Journée des cœurs d'artichaut» et la «Journée où tout ce que vous faites est bien». Enfin, le 28 mars coïncide avec la «Journée mondiale des Maultaschen (spécialité allemande de ravioles de forme rectangulaire)» et la «Journée mondiale du piano».



Curiosités du monde entier

Au Japon, faire une sieste en public est considéré comme méritoire. «l'inemuri ou micro-sieste» est une valeur ajoutée qui prouverait que l'employé se démène au travail. À l'Université Rangsit de Bangkok, les étudiants issus de familles d'agriculteurs sont autorisés à payer leurs frais de scolarité en riz. Le plus gros bretzel jamais confectionné a été cuit au Salvador et pèse 783,81 kilogrammes. En Grande-Bretagne, les billets de banque (en livres sterling) sont fabriqués avec du suif de bœuf.

Contre la fatigue printanière



Si l'on se sent fatigué au printemps, il est recommandé de passer du temps à l'extérieur et de faire de l'exercice en plein air. Les rayons du soleil ne produisent pas seulement des hormones du bonheur, mais aussi de la vitamine D, essentielle pour renforcer les os. Après des repas souvent copieux en hiver, on ressent fréquemment au printemps un foie et une vésicule biliaire quelque peu stressés. Il est donc conseillé d'opter pour des huiles et des graisses de haute qualité et de réduire les glucides.

Conseils de soins pour la peau

Au printemps, l'idéal est d'utiliser des soins hydratants qui ne sont pas trop gras. En effet, à mesure que les températures augmentent, la peau produit davantage de lipides et de sébum. Des ingrédients comme l'acide hyaluronique, le squalène et le beurre de karité aident la peau à retenir l'eau et à maintenir un bon équilibre hydrique.



Astuces pour le grand ménage de printemps

Toujours nettoyer du haut vers le bas pour éviter que la poussière ne retombe sur des surfaces déjà nettoyées. Privilégier des produits d'entretien naturels, comme le vinaigre, le bicarbonate de soude ou l'acide citrique, car les nettoyeurs chimiques laissent souvent des résidus nocifs pour les humains et les animaux. Utiliser des chiffons en microfibres réutilisables. Ils absorbent mieux la saleté que les chiffons classiques.

Toujours bien habillé

Le début du printemps est le moment parfait pour faire le tri dans sa garde-robe. Les ensembles twin-sets – tailleurs simples en coton ou en laine mérinos sont polyvalents et conviennent à toutes les occasions. Les robes d'été légères et confortables en fibres naturelles ou en jersey permettent de se sentir à l'aise et toujours élégante. Les vestes et blazers chics, ainsi qu'un jean bien coupé et confortable, restent des incontournables intemporels. Ils ne se démodent jamais.



Faire le tri dans la cuisine

Ce sont les ustensiles que l'on peut ranger en premier dans la cuisine ceux qui ne sont plus utilisés ou très rarement. Comme la vaisselle dont on ne se sert plus, ou rarement. Les tasses et assiettes qui occupent souvent trop de place, ainsi que les récipients en plastique dépareillés. Un appareil électroménager non utilisé depuis plus de deux ans devrait être soit donné, soit jeté. Il est également conseillé de trier les épices périmées et de les jeter, car elles perdent leur saveur avec le temps.



Rédigé par: Ursula Burgherr

Photos: Africa Studio/stock.adobe.com, EdNurg/stock.adobe.com, Artem Varnitsin/stock.adobe.com, Pixel-Shot/stock.adobe.com, Aafia/stock.adobe.com

Comment participer?

Par courrier postal: astreaPHARMACIE, Baarerstrasse 112, 6300 Zoug.

En ligne: astrea-pharmacie.ch → Divertissement → Mots croisés.

Date limite d'envoi: 31 mars 2025. Bonne chance!

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



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

Être hors d'haleine	↘	Effréné, déchaîné	↘	↘	Grand lac américain	Capitale du Japon	Euro-pium	Pièces au Chili	↘	Vous les placez dans la grille	↘	Dépose	Baptême d'un texte	↘	Paroi inférieure du pelvis	↘
↖			18		Fromage suisse à râcler (3m.)							6				
Trouver une situation (se)		Se donne affectueux	↖	13			Conduis			Pronom familial			Observa discrètement		Une bonne façon de tourner	
↖					Ne ménagea pas sa peine		Mont jurassien (2m.)	10								16
Arbre à écorce lisse		La Lune les éclaire			Individus, bons-hommes			2			Dieu du Soleil égyptien		Vaniteux volatile			
Compétition de motocyclisme							Parle en mal			Qui a renoncé à se battre						12
↖	17				Voie bordée d'arbres		Brassas					3	Poète lyrique chez les Grecs			7
Serrée, touffue	Poissons marins		Copines					9								
Fit le grand débalage							Encerclant									Détend
↖					L'apiculteur y travaille		Chevalier espagnol									8
Format de photo		Éliminé de son groupe														
Partie d'une auto							Tante légendaire du Jura									11
Laisserais tomber		Ancêtre de l'UE			Prénom de Karénine											15
↖																
Arrivée parmi nous							Prénom féminin espagnol									1
Club de football genevois																14



Solution

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18

La solution aux mots fléchés de l'édition de décembre était:

FRISSONS

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

Pour une utilisation à court terme en cas de constipation.

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

www.prontolax.ch

Notre réponse à vos questions

«En principe, j’essaie d’avoir une alimentation saine. Mais il m’arrive parfois d’avoir une sensation de faim difficile à maîtriser. A ce moment-là, j’ai du mal à respecter mes principes. Peut-on faire quelque chose contre ces fringales?»

Pharmacienne: «Les besoins de manger à tout prix surviennent souvent de manière inattendue et peuvent rapidement contre-carrer les efforts déployés pour maintenir une alimentation saine et équilibrée. Cependant, avec quelques conseils et astuces, vous pouvez freiner, voire maîtriser vos fringales et stabiliser votre glycémie.

- > Prévoyez des repas réguliers. Une longue période de jeûne entraîne souvent une faim excessive – votre corps aura tendance à réclamer d’autant plus de nourriture. L’idéal est de prendre trois repas principaux par jour et deux petites collations saines entre les repas. Les aliments riches en fibres, comme les céréales complètes, les fruits, les légumes et les noix, procurent une sensation de satiété durable.
- > Buvez suffisamment d’eau. On confond souvent la soif avec la faim. Un verre d’eau avant les repas ou en cas de fringale peut faire des miracles. Les tisanes non sucrées ou les jus de légumes sont également de bonnes alternatives.
- > Si vous avez une envie de sucré, privilégiez les sources naturelles de sucre comme les fruits. Outre le fructose, ces derniers contiennent de précieuses fibres et vitamines qui assurent un apport sain à l’organisme.
- > Identifiez les déclencheurs émotionnels des besoins impérieux de manger. Le stress, l’ennui ou la frustration conduisent souvent à une alimentation incontrôlée. Dans ce cas, des techniques de relaxation ou une courte promenade peuvent aider à surmonter l’envie de manger.
- > Votre pharmacie peut également vous apporter un soutien précieux. Vous y trouverez des informations sur les coupe-faim naturels, les remèdes homéopathiques et les compléments alimentaires qui peuvent vous aider à maîtriser et freiner efficacement vos fringales.» <

Conseils
et suivi
votre-pharmacie.ch




Biovigor®

Energie pour le corps et l’esprit.

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

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

www.biovigor.swiss

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d’emballage.

IBSA Institut Biochimique SA

Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49

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



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
www.biotine.ch

Louis Widmer

SWISS  DERMATOLOGICA



Cadeau*

pro derm

Soins intensifs Anti-Ageing
contre les signes visibles du
vieillessement de la peau.

Des ingrédients actifs hautement dosés, tels que l'acide hyaluronique, le Matrixyl® 3000 et le complexe de biostimulateurs Louis Widmer, réduisent visiblement les rides, régénèrent et protègent la peau.

Plus de détails



Compétence dermatologique. Excellence cosmétique. Depuis 1960.

MADE IN SWITZERLAND 



*A l'achat d'un produit proderm. Valeur : CHF 13.- (jusqu'à épuisement des stocks)