



astrea

pharmacie

Un sourire radieux

Comment garder
des dents saines

Ménopause

Comment soulager
l'inconfort

Éveil printanier

Sortez prendre l'air!

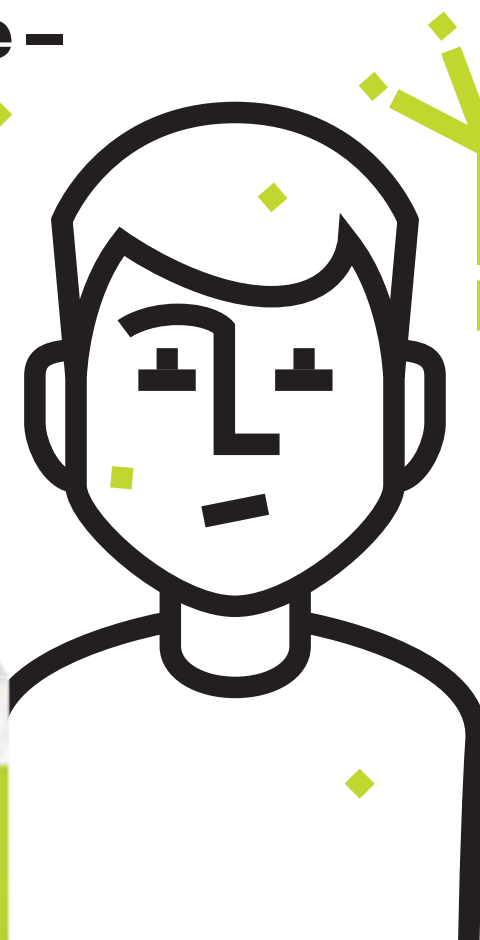


Interview avec
Sandra Studer



Bilastin-Mepha® Allergie lingual

Bien respirer pendant la saison des pollens
Comprimé orodispersible –
se dissout rapidement,
agit pendant 24 heures



Disponible en emballages de 10, 30 et 50

Ceci est un médicament autorisé.

Veuillez lire la notice d'emballage. Mepha Pharma SA



Tirage total

101000 exemplaires

Numéro

4 – avril 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.

Chères lectrices, chers lecteurs

Enfin le printemps! Vous ressentez sûrement, vous aussi, l'envie de sortir. Non seulement parce que les rayons du soleil nous attirent, mais aussi parce que la nature s'éveille et nous remplit de joie. C'est l'occasion de se débarrasser de cette morosité propre aux journées d'hiver et de donner un coup de fouet à son corps. Le mot magique, c'est l'exercice physique, le mouvement. Vous trouverez dans notre éditorial de nombreux exemples d'activités de plein air. L'une d'entre elles saura sûrement vous inciter à sortir ou vous inspirera «un sport ou un entraînement» que vous aimeriez encore plus pratiquer. Commencez doucement... et persévérez.

La ménopause est un autre sujet clé de ce numéro. Un médecin explique notamment quels troubles peuvent survenir à la ménopause, quelles en sont les causes et ce qui peut aider à atténuer ces symptômes. En outre, nous avons eu la chance d'interviewer la célèbre animatrice télé et chanteuse suisse Sandra Studer (56 ans). Vous découvrirez comment Sandra Studer a vécu cette période difficile pour une femme.



Vous trouverez également des articles sur la santé cardiovasculaire, les yeux, la bouche et les dents... et bien plus encore.

Je vous souhaite une bonne lecture.

Jürg Lendenmann, Responsable de la rédaction

Photo Cover: Uwe/stock.adobe.com

DÉCOUVREZ MAINTENANT!



NOUVEAU
Ne manquez pas de
conseils utiles,
souscrivez dès
aujourd'hui à notre
newsletter!

www.astrea-pharmacie.ch

NOUVEAU: EROL® Shampooing régulateur

Désormais encore plus doux pour le cuir chevelu



EROL® Shampooing régulateur

- Exempt de parabènes, silicones, phénoxyéthanol, PEG
- Soins doux pour le cuir chevelu sensible
- Renforce la fonction protectrice naturelle

EROL® – Pour un cuir chevelu soigné et détendu

27%
Hamamelis
virginiana



Gebro Pharma | Un plus pour la vie

En vente dans votre pharmacie, votre droguerie et sur gebro-shop.ch

ERO-202502-03-FR

RÉDUCTION DE CHF 3.–

Offre valable jusqu'au
31.12.2025, non cumulable

Découvrez EROL®: lors de l'achat d'un shampooing EROL® ou d'un tonique intense EROL®, vous bénéficiez d'une **réduction de CHF 3.– à faire valoir dans votre pharmacie ou votre droguerie.**



Gebro Pharma | Un plus pour la vie

Information destinée au commerce spécialisé: pour un remboursement assuré par le service externe, conservez ce bon avec votre quittance jusqu'à notre prochaine visite (TVA de 8.1% incluse).



ERO-AA3-04-2025-F



6

Thème principal

6 Eveil printanier: Sortez prendre l'air!

Bien-être

10 Ménopause: Les années de transition

Santé

- 17 Série plantes médicinales: Petasite
- 18 Testez vos connaissances: Le système cardiovasculaire
- 25 Le soufre: Un minéral de beauté polyvalent
- 28 Série thème sur le cœur: Fibrillation auriculaire
- 30 Comment garder ses dents saines
- 38 Les maladies transmises par les tiques sont souvent comme un caméléon

Personalités

13 Interview avec Sandra Studer, co-présentatrice du Concours Eurovision de la chanson de cette année

Pour les enfants

- 21 Question d'enfant: Pourquoi faut-il que je me brosse les dents?
- 22 Poster pour les enfants
- 24 Des énigmes amusantes

Votre pharmacie

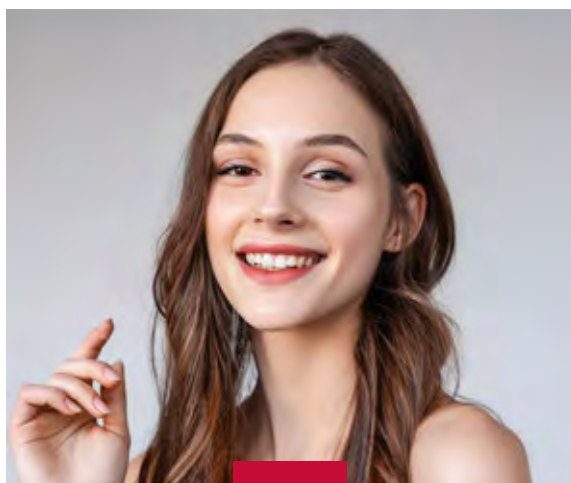
- 33 Tous les chemins mènent à Courroux
- 43 Conseil de la pharmacie: Causes et symptômes de la tendinite

Interview

36 Comment garder mes yeux en bonne santé?

Divers

- 3 Editorial
- 3 Impression
- 12 Conseils produits
- 40 Conseils produits
- 42 Mots fléchés
- 43 Conseil produits



25

Un cadeau de
votre pharmacie

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



Éveil printanier: Sortez prendre l'air!

Au printemps, l'envie de bouger en extérieur augmente. Différentes activités de plein air stimulent le métabolisme après la longue pause hivernale.

TEXTE: SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER

La douceur de la saison incite de nombreuses personnes à sortir à nouveau. Après les longs mois d'hiver, la motivation à améliorer sa condition physique grandit. En effet, l'activité physique en extérieur présente de nombreux avantages pour la santé. Elle permet entre autres de stimuler le métabolisme, de faire le plein de vitamine D et de réduire le stress. Mais la prudence reste de mise: si l'on se lance trop vite dans la pratique de certains sports, on risque de se blesser. De longues promenades ou de courtes séances de marche nordique sont idéales pour réintégrer une routine sportive dans son quotidien. Voici quelques activités de plein air qui permettent non seulement de garder la forme, mais procurent également beaucoup de plaisir:

Randonnées à vélo

Depuis la pandémie de Covid-19, le vélo s'est imposé comme un sport accessible à tous et figure parmi les activités de plein air les plus appréciées. De plus, il s'intègre facilement dans la vie quotidienne, que ce soit pour se rendre au travail ou pour faire des courses. Les longues balades à vélo entre amis ou en famille le week-end sont particulièrement populaires. Quiconque redoute les montées ou les grandes distances peut opter pour un vélo électrique et profiter ainsi des bienfaits de ce sport. En effet, le cyclisme est idéal pour renforcer le système cardiovasculaire et les muscles tout en ménageant les articulations. Il stimule également le métabolisme et contribue à brûler les graisses.



Le jardinage ne se contente pas de rendre heureux, il sollicite aussi différents groupes musculaires et permet de rester en forme.

Jardinage

Ceux qui ont un jardin le savent depuis longtemps: le jardinage ne maintient pas seulement en forme, il rend également heureux. Retourner la terre, tondre la pelouse ou planter des semis mobilise différents groupes musculaires et renforce l'endurance physique. Pour s'amuser dans le jardin, rien de tel qu'un trampoline – et pas seulement pour les enfants! Le saut en trampoline ménage les articulations et sollicite davantage de muscles que le jogging.

Moins d'infections
respiratoires

Plus de bons
moments en famille

Pour adultes et enfants dès 6 mois

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



BRONCHO-VAXOM®

www.broncho-vaxom.ch



CH-BV/2011



La natation est l'une des disciplines les plus saines – elle ménage les articulations et c'est un sport complet.

«Bouger en plein air est bon pour le corps et l'esprit – alors, sortez vite!»

Marche nordique

Pour ceux qui souhaitent se déplacer à pied à un rythme plus soutenu, la marche nordique est une excellente option: elle sollicite le système cardiovasculaire en douceur tout en renforçant les muscles de la poitrine, des bras et des épaules. Avec un équipement adapté, cette discipline se pratique par tous les temps et peut faciliter une bonne préparation à la course à pied. Pour ceux qui préfèrent un rythme plus tranquille, une marche quotidienne un peu plus rapide favorise également l'endurance et la condition physique.

Course à pied

Le jogging ne requière que peu d'équipement et peut être pratiqué par tous les temps, juste devant chez soi. Une bonne paire de chaussures de course et des vêtements fonctionnels suffisent. Les personnes peu habituées à l'effort physique doivent y aller lentement et commencer par une à deux séances par semaine. Une manière idéale de démarrer consiste, par exemple, à débiter par une marche rapide de 30 minutes entrecoupée de courts intervalles de course, puis d'augmenter progressivement la durée de ces intervalles jusqu'à pouvoir courir 30 minutes d'affilée, sans interruption. Une fois cet objectif atteint, le temps de course peut être prolongé jusqu'à une heure ou plus.

Natation

Lorsque les températures le permettent, une sortie à la piscine en plein air est vivement conseillée. La natation est en effet l'un des sports les plus bénéfiques pour la santé. Elle sollicite de nombreux groupes musculaires tout en ménageant les articulations. La natation est également idéale pour le système cardiovasculaire. L'important est d'effectuer les mouvements correctement. En brasse, la tête doit être abaissée dans l'eau à chaque expiration pour éviter de surcharger la colonne cervicale.

Stand-up paddle (SUP)

Les amoureux de nature et de sport ne se contentent pas de passer du temps dans l'eau, ils aiment aussi volontiers évoluer dessus. Si l'eau est encore fraîche, il est recommandé de porter une combinaison en néoprène. Cette discipline très tendance ne se limite pas à renforcer l'équilibre de manière optimale, elle améliore la coordination et sollicite les muscles des bras et des jambes. De plus, le mouvement fluide et méditatif du stand-up paddle aide à réduire le stress. Quand on achète une planche de SUP, il faut veiller à choisir un modèle léger et facile à transporter. Les planches gonflables, compactes une fois dégonflées, sont particulièrement pratiques.

Randonnée

La randonnée est une activité idéale pour améliorer l'endurance tout en profitant de la nature. Que ce soit en montagne ou sur un terrain plat, elle convient parfaitement aux jeunes et aux moins jeunes. C'est surtout la randonnée en groupe qui est particulièrement populaire et appréciée. Il suffit de bonnes chaussures bien adaptées et de vêtements fonctionnels. Ceux qui souhaitent davantage de sécurité peuvent utiliser des bâtons de randonnée. Une excursion plus longue nécessite toutefois une bonne préparation. Les sentiers de randonnée en montagne peuvent rapidement devenir un défi pour les personnes sujettes au vertige ou manquant d'assurance sur leurs appuis. Il est donc essentiel d'emporter de l'eau, une collation et une protection solaire. <



Silvia Stähli-Schönthaler

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

Le magnésium à redécouvrir.

L'alliance d'un goût exotique
et d'un comprimé à croquer.

NOUVEAU

à l'arôme de
fruit de la passion
et de citron

**MAGNESIUM BIOMED®
PASSION**

100%
organic
MAGNESIUM CITRATE

30 Kautabletten/comprimés à croquer

Nahrungsergänzungsmittel mit 150 mg / 6.2 mmol Magnesium.
Kautabletten mit Passionsfrucht- und Zitronengeschmack. Mit Zucker und Süßungsmittel.
Complément alimentaire avec 150 mg / 6.2 mmol de magnésium.
Comprimés à croquer au goût de fruit de la passion et de citron. Avec sucre et édulcorant.



Magnesium Biomed est désormais disponible sous forme de comprimé à croquer à l'arôme de fruit de la passion et de citron.

Disponible en pharmacie et en droguerie.

magnesium-biomed.ch

Biomed AG, Dübendorf © Biomed AG.
02/2025. All rights reserved.

BioMed®

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



Ménopause

Années de transition

Bien que généralement souhaitée par de nombreuses femmes – *hourra, enfin plus de règles!* – la ménopause peut aussi s'accompagner d'une série d'effets secondaires désagréables. Découvrez ici ce qui peut vous aider.

TEXTE: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Quels sont les chiffres des statistiques sur la ménopause? Environ la moitié des femmes ont leurs dernières règles à l'âge de 52 ans, ce que l'on appelle médicalement «ménopause» (du grec «meno» pour mois et «pausis» pour arrêt). La phase précédant l'arrêt des règles, la périménopause, commence en général à l'âge de 47 ans; la durée moyenne de la ménopause est estimée entre quatre et huit ans. Environ un tiers des femmes ressentent peu ou pas de symptômes, un autre tiers rapporte des troubles modérés, tandis que le dernier tiers, connaît des symptômes pénibles.

La liste de ces symptômes est, d'une part, longue et, d'autre part, extrêmement diversi-

fiée: elle comprend, entre autres, des bouffées de chaleur accompagnées de sueurs, des troubles urinaires, une prise de poids, une sécheresse vaginale, des palpitations et des problèmes de sommeil. La ménopause peut en outre avoir des conséquences psychologiques négatives, en raison des sautes d'humeur, de l'agitation, de l'instabilité émotionnelle et des troubles de la mémoire.

La diminution de l'activité des œstrogènes pendant la ménopause est la principale cause de ces désagréments avec des conséquences négatives sur le sommeil profond, l'équilibre psychique, la masse musculaire et la circulation sanguine des muqueuses (y compris vaginales).

**Soulager les symptômes:
mode de vie, préparations à base
de plantes, hormones**

Avant tout, un traitement n'est pas obligatoirement nécessaire, car la ménopause n'est pas une maladie. Il peut être utile de garder à l'esprit que chez presque toutes les femmes les troubles s'atténuent avec le temps et finissent par disparaître complètement. Toutefois, si les symptômes susmentionnés ont un impact trop important sur la qualité de vie, il convient bien entendu d'intervenir.

On peut d'abord essayer d'adapter son mode de vie. En effet, chez certaines femmes, le simple fait d'éviter le café fort ou le thé noir, l'alcool, le chocolat et les épices fortes a déjà un certain effet. L'activité physique, quant à elle, n'a certes pas pu démontrer d'effet significatif sur les symptômes de la ménopause selon les études, mais le sport peut néanmoins être bénéfique pour l'humeur ou la perte de poids. Il en va de même pour les exercices de relaxation comme le yoga ou le tai-chi: il suffit d'essayer pour voir si cela a un effet positif.

**«Une femme sur trois à
la ménopause souffre de
symptômes pénibles.»**



Les bouffées de chaleur et les troubles du sommeil figurent parmi les symptômes les plus courants de la ménopause.

Ensuite, des préparations à base de plantes peuvent être envisagées; les isoflavones de soja, par exemple, peuvent réduire la fréquence et la sévérité des bouffées de chaleur. Attention: même les compléments à base de plantes ne doivent être pris qu'après avis médical, car ils peuvent entraîner des effets secondaires ou des interactions avec d'autres médicaments.



**Ma source
de tranquillité**

Agit en cas d'anxiété et d'agitation



Lasea®
Huile essentielle de lavande

En cas d'anxiété et d'agitation
Médicament phytothérapeutique

56 capsules

✓ 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



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

Hormones uniquement sur prescription médicale

Si ces tentatives n'ont pas l'effet escompté, l'hormonothérapie substitutive est une option possible. Elle permet de traiter les symptômes de manière la plus efficace selon le principe: aussi peu que possible, autant que nécessaire. Outre les comprimés classiques, des gels transdermiques existent, ainsi que des crèmes vaginales ou des ovules destinés à une application locale qui agissent directement là où les symptômes apparaissent. Les substances utilisées, la durée du traitement et les risques doivent toujours être discutés en détail avec un gynécologue. <

Ménopause: l'heure des matriarches

Jusqu'à présent, la ménopause n'a été documentée que chez quelques espèces, notamment chez les humains et chez les épaulards (orques). Des études ont montré que les groupes dirigés par des matriarches – c'est-à-dire des orques femelles plus âgées – survivent mieux en période difficile, probablement grâce à leur connaissance des bancs de poissons migrateurs.



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 depuis l'anglais, le français et le néerlandais. Elle vit avec sa famille au sud de Bruxelles.

Portrait: MAD

Conseils produits

Le magnésium – un minéral vital!

Les sportifs, les personnes en situation de stress, les enfants en pleine croissance et les personnes âgées ont des besoins accrus en magnésium et devraient donc remplir leurs réserves de magnésium. Le nouveau Magnesium Biomed PASSION est parfaitement adapté à cet effet. Les comprimés à croquer à l'arôme rafraîchissant de fruit de la passion et de citron peuvent être mâchés ou laissés fondre dans la bouche. Ils contiennent 150 mg de magnésium par comprimé et conviennent donc aux enfants à partir de 4 ans.

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



Biomed AG
8600 Dübendorf
magnesium-biomed.ch

EROL® shampooing régulateur – Désormais encore plus doux pour la peau

Avec 27 % d'hamamélis et une base tensioactive douce, il nettoie en douceur et soutient la fonction protectrice naturelle des cuirs chevelus sensibles et irrités. Grâce à des ingrédients encore plus doux, il assure une régulation douce et naturelle et une tolérance cutanée optimale – sans tout ce qui n'a pas lieu d'être.

- Depuis toujours sans parabènes ni silicones
- NOUVEAU également: sans phénoxyéthanol & PEG

EROL® – Pour un cuir chevelu soigné et détendu



Gebro Pharma AG
4410 Liestal
Gebro.ch



«J'aurais aimé savoir plus tôt que l'on pouvait faire quelque chose pour soulager les troubles.»

Chaque femme est unique. Ses symptômes de la ménopause aussi. astreaPHARMACIE a interrogé la présentatrice populaire Sandra Studer sur ses propres expériences.

INTERVIEW: ANTJE LUZ

Madame Studer, vous êtes une personne très connue et avez accepté de parler publiquement de ce sujet «intime». Avez-vous hésité à dire oui?

Pas du tout! C'est un sujet très important qui me préoccupe actuellement, ainsi que mes amies.

Les effets de la ménopause sont très individuels: quel a été votre premier symptôme?

J'avais de gros problèmes de sommeil que j'ai endurés pendant trois ans avant de consulter enfin un médecin. Il ne m'était jamais venu à l'esprit que ces «insomnies» pouvaient avoir un lien avec la ménopause, car j'ai toujours été une mauvaise dormeuse. En outre, ma mère et mes deux sœurs aînées ne présentaient aucun symptôme, je pensais donc que je n'en aurais pas non plus. Ensuite, j'ai commencé à avoir des bouffées de chaleur la nuit et je savais

La ménopause transforme le corps

La ménopause survient en moyenne entre 45 et 55 ans. Les premiers signes peuvent apparaître 7 à 10 ans plus tôt, soit dès 35 ans. Les femmes atteignent la ménopause complète vers 51 ans. De nombreuses femmes signalent des troubles lorsque leur corps cesse progressivement de produire des œstrogènes, mais seulement environ 10 % reçoivent un traitement. Ce qui est souvent négligé: sans œstrogènes, non seulement les règles s'arrêtent définitivement (sans lesquelles la sensualité ne doit pas nécessairement s'arrêter), mais le corps tout entier perd également des fonctions de défense comme la protection vasculaire ou l'effet anti-inflammatoire de l'hormone. Il est grand temps de prendre plus au sérieux le chaos corporel et les risques pour la santé liés à la postménopause (voir encadré p. 16).

que ces sueurs nocturnes étaient un symptôme de la ménopause. Je l'ai supporté quelques mois, mais ensuite je suis allée consulter un médecin.

Avez-vous eu d'autres manifestations?

Mes symptômes étaient des problèmes de sommeil, de la transpiration, une prise de poids et puis aussi des sautes d'humeur. En général, je suis toujours

de bonne humeur, mais parfois j'étais moi-même surprise et je me demandais: «Pourquoi suis-je si désagréable?» Par moments, cela me rendait même un peu mélancolique, mais tout cela s'est amélioré.

Qu'est-ce qui vous a aidé?

Des amies m'ont dit qu'elles suivaient un traitement hormonal de substitution. Et j'ai alors commencé à prendre des hormones. Ça m'a aidée immédiatement et j'ai pu retrouver le sommeil en très peu de temps, c'était merveilleux. Je ne dors toujours pas super bien, mais c'est sans comparaison avec avant. Le sommeil est indispensable à la récupération de nos forces. Quand on ne peut plus faire ça...

Vous êtes-vous sentie seule à certains moments?

J'ai d'abord eu un médecin qui ne s'y est pas bien pris. Celle-ci aurait dû se rendre compte, d'après mes symptômes, que j'étais en pleine ménopause. J'ai dû aborder le sujet de ma propre initiative et lui demander si un traitement hormonal de substitution pouvait être une option. Avec le recul, je réalise à quel point j'étais épuisée. J'avais quelque part l'énergie nécessaire pour la journée, mais ce qui était terrible, c'était les nuits, quand on reste éveillé pendant des heures en sachant que dans trois heures on doit se lever, et que ces trois heures seraient si précieuses, mais qu'on ne peut plus se rendormir.

«Le sommeil est indispensable à la récupération de nos forces.»



«Je sais à quel point l'entraînement autogène peut me soutenir. Cela m'apaise et me renforce en très peu de temps.»

Ce qui aide ...

... en cas de troubles du sommeil:

- > Si l'endormissement est difficile, vérifier l'hygiène du sommeil: par exemple une chambre à coucher fraîche, un matelas rafraîchissant, ne pas utiliser d'appareils mobiles une heure avant le coucher;
- > Si le sommeil continu est problématique, essayer d'abord des remèdes à base de plantes; si ceux-ci n'agissent pas ou ne fonctionnent pas bien, envisager alors un traitement hormonal de substitution moderne à base d'hormones bio-identiques;
- > Le cas échéant, faire contrôler la thyroïde (y a-t-il une hyperactivité?).

... en cas de sécheresse vaginale:

- Sans œstrogènes, la peau du vagin devient nettement plus fine et l'apport sanguin est moindre – des douleurs apparaissent lors des rapports sexuels.
- > Application locale et vaginale de crèmes à base d'œstrogènes ou de suppositoires contenant par exemple de l'acide hyaluronique ou de la vitamine D pour des soins réguliers et à long terme.
 - > La thérapie Juliet/laser permet une régénération du tissu vaginal et améliore ainsi les sensations sexuelles; elle renforce et épaissit la muqueuse. Rééquilibre la flore vaginale.

Et ensuite?

J'ai changé de gynécologue. Celle-ci est très différente, elle m'a encouragée et m'a dit que mes symptômes étaient tout à fait normaux et qu'on pouvait faire quelque chose pour y remédier. Avec elle, je me sens bien conseillée – et aussi avec d'autres femmes avec lesquelles je discute.

Selon la science, outre le sommeil, l'alimentation, l'exercice physique et la réduction du stress sont importants pendant et après la ménopause. Faites-vous des exercices de relaxation, par exemple du training autogène?

Vous avez raison! Oui, je le fais. Je ne l'ai pas intégré régulièrement dans mon quotidien, il y a des moments où je l'oublie. Mais je m'y remets justement, parce que je sais qu'une période de stress arrive, et parce que je sais à quel point l'entraînement autogène peut me soutenir. Cela m'apaise et me renforce en très peu de temps. On se programme soi-même de manière positive. C'est fascinant et vraiment efficace. Je ne peux que le recommander à tout le monde.

Comment percevez-vous le débat public sur la ménopause?

Ma première rencontre consciente avec le thème de la ménopause remonte à huit ou dix ans, lors d'une émission de radio dans laquelle j'étais invitée. À l'époque, la ménopause était présentée comme un sujet tabou. Plus tard, lorsque j'ai été moi-même concernée, le sujet était déjà beaucoup plus rendu public. J'ai trouvé des informations très rapidement et j'ai pu engager des discussions immédiatement. J'ai alors vu les choses différemment et maintenant, j'ai l'impression que les femmes en parlent de manière plus détendue. Enfin, ce n'est pas un sujet sexy, mais tant pis.

Les menstruations ne sont pas sexy non plus...

Non, mais les jeunes femmes sont déjà très claires sur ce point et impliquent davantage leurs partenaires lorsqu'elles leur disent: «En fait, tu pourrais aussi payer mes tampons ou ma pilule de temps en temps.» Je trouve qu'elles gèrent ça beaucoup mieux. Cela fait partie de la confiance en soi, de pouvoir en parler en tant

Skyvell

Air Frais Naturel

Les ingrédients naturels tels que le citron vert, le pin, le cèdre, l'anis, le clou de girofle et l'eau de source pure d'Autriche font de Skyvell un désodorisant respectueux de l'environnement. Skyvell élimine efficacement les odeurs de plaies et d'urine dans l'air, sur les surfaces et dans les tissus !

Plus de bien-être et de joie de vivre dans le domaine des soins grâce à un air naturellement frais !

Maintenant disponible en pharmacie !



Meilleures notes pour Skyvell, Air Label Score A+ Label sceau d'approbation. A+ signifie très faibles émissions dans l'air intérieur.

Skyvell Spray

Pour une élimination immédiate et ciblée des odeurs dans l'air et sur les surfaces.

Skyvell Gel

Élimine les odeurs en continu, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, pour env. 30 jours de fraîcheur.

Skyvell Multi Use

Pour les odeurs les plus tenaces, par exemple dans les tissus.

que femme, et cette approche déconstruite d'aborder un sujet normal est peut-être, finalement, à nouveau sexy. (rires).

Y a-t-il quelque chose que vous auriez aimé savoir avant sur la ménopause?

J'aurais aimé savoir que l'on peut faire quelque chose contre les troubles. Qu'il n'est pas nécessaire d'endurer et d'en subir les effets pénibles pendant des années avant d'obtenir de l'aide. Même si je n'ai pas abordé le sujet des hormones à la légère. Cela a nécessité des discussions et des échanges avant que je me décide. Plus la communication est ouverte, plus cela peut aider les jeunes femmes plus tard.

Quelle attitude avez-vous développée envers vous-même?

Je n'ai aucun problème à admettre que je suis ménopausée et que quelque chose se passe en moi en ce moment. J'en parle ouvertement et je n'ai aucune honte. D'un autre côté, je ne veux pas non plus donner à ce sujet trop d'importance et qu'il finisse par me dominer. Je ne suis pas la «ménopause», je suis Sandra. Et elle a juste une petite «pause-méno» en ce moment. (rires).

Après tout, Sandra a bien plus de choses à offrir que la simple ménopause.

Oh oui! Beaucoup plus!!

ANTJE LUZ est journaliste indépendante. Elle a été conseillée par le Dr. Simone Baudot, gynécologue et membre de la Société allemande de la ménopause, sur la plupart des sujets mentionnés.

Les termes de la transition hormonale:

Préménopause – la période de vie précédant le début de la ménopause.

Périménopause – première phase: le temps nécessaire au corps pour ne plus produire d'œstrogènes. Les premiers symptômes tels que fatigue, faiblesse, irritabilité sont possibles à partir de 35 ans. Au fil du temps, des bouffées de chaleur, des insomnies, de l'épuisement, des difficultés de concentration, des sautes d'humeur, des crises de panique, de l'hypertension, des maux de tête, et bien d'autres choses encore peuvent apparaître. Les règles deviennent irrégulières en raison de la diminution des œstrogènes, jusqu'à ce que le cycle mensuel s'arrête complètement. Cette phase peut durer quelques mois ou jusqu'à dix ans.

Ménopause – deuxième phase: lorsqu'une femme n'a pas eu ses règles depuis un an. Le symptôme le plus courant est une prise de poids (surtout autour du ventre), sans changement dans l'alimentation ou l'exercice. Les ovaires ont cessé de produire des hormones reproductrices. Un peu d'œstrogène est encore fabriqué dans les tissus adipeux.

Postménopause – troisième phase: période de la vie après laquelle une femme n'a pas eu ses règles pendant un an ou plus. Les troubles permanents incluent désormais la sécheresse vaginale ou des risques accrus pour la santé tels que l'infarctus, l'artériosclérose, les AVC, la démence, le diabète ou l'ostéoporose (également dû à la diminution de la masse musculaire).

D'ailleurs: Les maladies cardiovasculaires mortelles sont plus fréquentes chez les femmes ménopausées que chez les hommes, car les œstrogènes assurent aussi une protection vasculaire. Les maladies cardiovasculaires sont la cause de décès la plus fréquente chez les femmes, la deuxième cause la plus courante étant la démence.

Plus d'informations:

- > Société Suisse d'Endocrinologie Gynécologique, Contraception et Ménopause (SSEGM): www.meno-pause.ch/fr/home
- > Deutsche Menopause Gesellschaft (DMG), www.menopause-gesellschaft.de (en allemand)
- > Halle Berrys Plattform «Respin», www.re-spin.com (en anglais)



Pétasite

Depuis de nombreux siècles, le pétasite est connu dans la médecine populaire. Aujourd'hui, la phytothérapie moderne utilise les multiples effets scientifiquement prouvés de la plante.

TEXTE: RÉDACTION

Les médecins grecs appelaient cette plante «chapeau de pluie – petasos en grec» en raison de ses feuilles pouvant atteindre plus d'un demi-mètre de large. Le «chapeau de pluie» se retrouve aussi dans le nom générique latin (Petasite) signifiant «chapeau». Son nom allemand lui fut attribué au Moyen Âge: comme la peste était souvent traitée par des cures de sudation, les gens étaient convaincus que les substances sudorifiques (diaphorétiques) contenues dans la poudre extraite du rhizome de la plante étaient efficaces contre la peste.

Une plante médicinale depuis l'Antiquité

Le pétasite appartient à la famille des Astéracées. Cette plante herbacée vivace prospère dans toute l'Europe. Les fleurs rougeâtres du pétasite officinal (*Petasites hybridus*), utilisées en médecine, apparaissent peu après la fonte des neiges, et sont caractéristiques. Le pétasite pousse là où il y a souvent de l'humidité, par exemple sur les berges des ruisseaux et des rivières. À la fin de la floraison, les feuilles en forme de cœur s'ouvrent. Avec leur pilosité grisâtre sur la face inférieure, elles ressemblent à celles du tussilage, raison pour laquelle le pétasite est également appelée «tussilage à grandes feuilles» ou «faux tussilage».

Ses feuilles étaient déjà utilisées dans l'Antiquité. Lors de fouilles archéologiques dans la mine de sel de Hallstatt, des feuilles de pétasites en fagots vieilles de 4000 ans ont été découvertes. On suppose qu'elles servaient de papier toilette, car les substances contenues dans les feuilles aident à lutter contre les infestations parasitaires (vers). Il est établi que les Grecs et les Romains avaient recours à ces feuilles pour traiter les ulcères malins.

En médecine traditionnelle, les effets antitussifs, sudorifiques et diurétiques de la plante étaient au premier plan. Les feuilles fraîches étaient en outre utilisées en application externe pour traiter les plaies et les lésions cutanées.

Le pétasite dans la phytothérapie moderne

Le pétasite a des propriétés antispasmodiques, antalgiques, anti-inflammatoires et antiallergiques. Utilisé seul ou en association avec d'autres plantes médicinales, le pétasite figure dans les préparations de la liste D en Suisse. Des combinaisons avec des racines de pétasite sont disponibles en cas de nervosité, de tension, d'agitation et de constipation, tandis que des extraits de feuilles de pétasite servent à traiter le rhume des foins. <

Sponsored by Zeller

Rhume des foins?

zeller rhume des foins est un médicament phytothérapeutique pour le traitement des symptômes du rhume des foins (rhinite allergique) et des affections associées des yeux, du nez et de la gorge.



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn
0225/2959

zeller

Testez vos connaissances!

Le système cardiovasculaire se compose du cœur et des vaisseaux sanguins. Il remplit de multiples fonctions et nous maintient en vie. Il est donc utile d'en savoir un peu plus sur ce sujet passionnant!

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

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

Quelles sont les principales fonctions de notre système cardiovasculaire?

1. L'élimination du dioxyde de carbone de l'organisme.
2. L'approvisionnement de l'organisme en hormones.
3. La distribution de l'oxygène et de nutriments dans tout le corps.

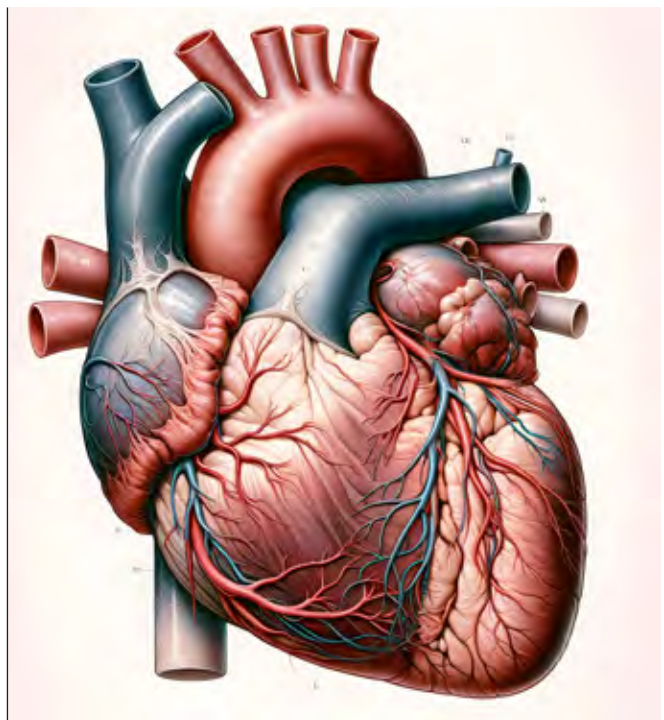
La digestion, la respiration, la régulation de la température et la perception de la douleur ne relèvent pas du système cardiovasculaire. En revanche, il assure l'approvisionnement du corps en substances telles que l'oxygène, les nutriments et les hormones, ainsi que l'élimination du dioxyde de carbone et d'autres déchets métaboliques.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Quelles affirmations s'appliquent au cœur?

1. À chaque battement, il propulse environ 70 millilitres de sang.
2. Au repos, il bat environ 30 fois par minute.
3. Il pèse environ 300 grammes.

Le cœur d'un adulte mesure environ douze centimètres de long, huit centimètres de large et pèse aux alentours de 300 grammes. À chaque battement – soit 60 à 100 fois par minute –, il pompe environ 70 millilitres de sang, ce qui représente cinq à six litres par minute. Sur une vie entière, cela correspond à un volume suffisant pour remplir 80 piscines olympiques. Les réponses 1 et 3 sont correctes.



Quels sont les symptômes les plus fréquents d'une crise cardiaque chez les hommes?

1. Une douleur intense dans la poitrine.
2. Des troubles visuels passagers.
3. Un battement cardiaque anormalement rapide.

Un infarctus du myocarde survient souvent de manière soudaine. Les hommes le vivent généralement différemment des femmes. La crise se manifeste dans la plupart des cas par une douleur intense, une sensation de pression et de brûlure dans la poitrine. La douleur peut irradier dans les bras, le haut de l'abdomen, le cou ou la mâchoire. D'autres symptômes incluent essoufflement, angoisse, sueurs et nausées. La réponse 1 est correcte.

Comment une crise cardiaque peut-elle se manifester chez les femmes?

1. Par des nausées soudaines, parfois accompagnées de vomissements.
2. Par des douleurs persistantes au niveau du cou ou de la nuque.
3. Par des sueurs froides et subites.

Chez les femmes, les symptômes sont souvent plus subtils et peuvent inclure un essoufflement, une difficulté à respirer, des nausées, des vomissements, une sensation de pression et d'oppression dans la poitrine, des douleurs persistantes dans la partie supérieure de l'abdomen, le cou ou la nuque, une fatigue extrême, des sueurs froides, de forts vertiges et des tremblements. Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Quelles affirmations sont justes concernant les vaisseaux sanguins?

1. L'artère est composée de petits vaisseaux sanguins appelés réseau capillaire.
2. Les veines transportent le sang riche en oxygène vers les organes.
3. Les artérioles sont également appelées vaisseaux coronaires.

Oups, tout s'est mélangé ici. La plus grande artère du corps est l'aorte, l'artère principale. D'autres artères en dérivent, qui se divisent ensuite en artérioles et en capillaires encore plus petits. Ainsi, le sang riche en oxygène atteint chaque partie du corps. Les veines, quant à elles, transportent le sang pauvre en oxygène vers le cœur.

Exceptionnellement, aucune réponse n'est correcte.



simple, clair, sûr
Docupass



Vers le shop

Pour plus d'informations :
www.docupass.ch
Téléphone 021 925 70 10



Veuillez m'envoyer contre facture



Dossier Docupass
CHF 19
(TVA incluse, hors frais de port)



Docupass & Go Wish (combi.)
CHF 29 au lieu de CHF 34
(TVA incluse, hors frais de port)

Titre de civilité :

Nom :

Prénom :

Rue :

N° :

Localité :

NPA :

☐ Je m'abonne à la newsletter Docupass

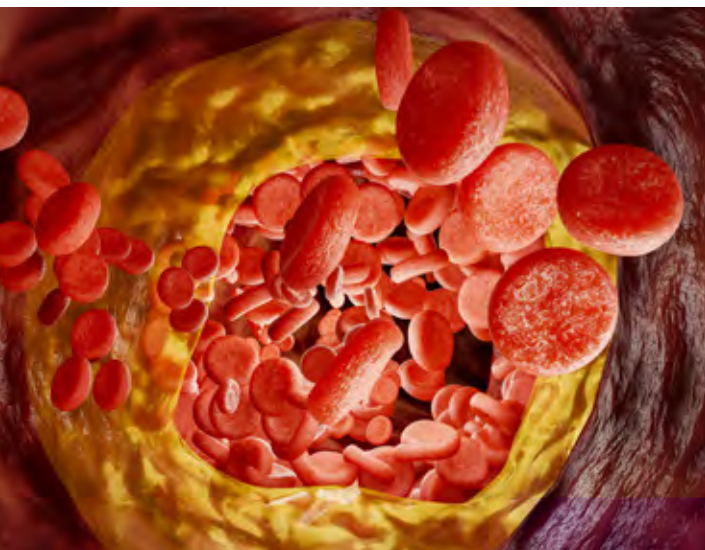
E-mail :

Veuillez envoyer le coupon à :
Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, Case postale, 8027 Zurich

Comment se développe l'athérosclérose?

1. Parfois en raison d'une pression excessive sur les vaisseaux sanguins.
2. Principalement à cause des graisses qui s'accumulent sur les parois des artères.
3. Souvent du fait de maladies préexistantes comme la sclérose en plaques ou les rhumatismes.

L'athérosclérose est due à l'accumulation de cholestérol et d'autres graisses sur les parois des artères, ce qui entraîne un rétrécissement et un durcissement des vaisseaux sanguins. Cela peut provoquer des complications graves comme un accident vasculaire cérébral (AVC) ou une crise cardiaque. Les facteurs de risque incluent par exemple une mauvaise alimentation, un manque d'exercice, le tabagisme et une prédisposition génétique. La réponse 2 est correcte.



Quels symptômes peuvent indiquer une thrombose veineuse?

1. Des maux de tête intenses et soudains.
2. Un gonflement et des douleurs dans les jambes.
3. Des pieds douloureux et une sensation de brûlure.

Les symptômes d'une thrombose veineuse comprennent un gonflement, des douleurs, des rougeurs ou une sensation de chaleur dans la jambe affectée. Sans traitement, il existe un risque de complication grave, comme une embolie pulmonaire, qui se produit lorsque le caillot sanguin se détache de la jambe et migre vers les poumons. Des difficultés respiratoires et des douleurs thoraciques sont des signes avant-coureurs et constituent une urgence médicale.

La réponse 2 est correcte <

DIABETES SPONSORED BY DEXCOM

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

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

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

Avec le «feu tricolore du diabète» au quotidien

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

Nouveau: remboursement des frais pour toutes les personnes diabétiques qui ont plus de 2 ans⁹ sous insulinothérapie par pompe ou par bolus d'insuline basal – sur simple prescription par ordonnance.¹⁰

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

dexcom G7

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

Utiliser la technologie connectée en cas de diabète:

VOTRE PACK D'ESSAI DEXCOM G7



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



MAT-2495 Rev001

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

Pourquoi faut-il que je me brosse les dents?

Les dents sont importantes. Nous en avons besoin pour mordre et pour mâcher. La cause la plus fréquente de dents malades est la carie. Le meilleur moyen de t'en protéger est de te brosse les dents régulièrement.

Le brossage des dents te semble-t-il parfois ennuyeux? Surtout le matin, quand tu es encore fatigué; ou lorsque tu préfères jouer un peu plus longtemps ou regarder la télévision? Mais: se brosser les dents plusieurs fois par jour est essentiel! Pour garder ta dentition en bonne santé, tu devrais en fait utiliser ta brosse à dents après chaque repas. Ce n'est peut-être pas toujours possible. Mais deux fois par jour, c'est un minimum. Le matin après le petit-déjeuner et le soir après le dîner, avant d'aller te coucher.

Une brosse à dents géniale

Chaque aliment laisse des bactéries. Elles s'attachent les unes aux autres et forment une sorte de dépôt qui se fixe sur nos dents: la plaque dentaire. Elles s'y sentent bien et se multiplient. Ce qu'elles préfèrent,

c'est le sucre contenu dans notre alimentation. Les bactéries le transforment en un acide qui attaque la couche protectrice de nos dents. Une fois cette couche altérée, les bactéries peuvent pénétrer dans les dents et les détruire de l'intérieur. Cela crée des trous. Dans le jargon médical, on appelle cela une carie. La brosse à dents est une véritable machine à combattre la plaque dentaire. En effet, en te brossant les dents, tu élimines la plaque dentaire après les repas. Ainsi, les bactéries ont plus de mal à s'installer, et l'acide ne peut pas attaquer tes dents.

Comment bien se brosser les dents?

Lors du brossage des dents, le plus important est d'éliminer tous les résidus alimentaires. Pour cela, il ne suffit pas de frotter dans tous les

sens. Le mieux est d'essayer la méthode KAI: cela signifie que tu brosses d'abord les surfaces de mastication, puis les côtés extérieurs et enfin les côtés intérieurs en effectuant des mouvements circulaires. Il est important de toujours frotter du bord de la gencive vers la dent (du rouge vers le blanc). Tu dois le faire pendant environ deux minutes. N'appuie pas trop fort, sinon tu risques de blesser tes gencives ou la couche protectrice de tes dents. Pourquoi ne pas choisir une chanson de la bonne durée et te brosser les dents le temps de celle-ci? C'est beaucoup plus amusant! Et choisis un dentifrice que tu aimes. S'il contient du fluor, il protège particulièrement bien tes dents.

Se brosser soigneusement les dents ne suffit parfois pas. Il faut aussi nettoyer les espaces entre les dents (interdentaires). Et souvent, la brosse à dents ne peut pas y accéder. Le mieux est d'avoir recours au fil dentaire ou à des brossettes interdentaires – demande simplement à tes parents comment les utiliser correctement. <

Tes dents sont importantes

L'émail dentaire est le matériau le plus dur du corps humain. Il est même plus dur que le fer – et pourtant il est fragile. À la naissance, un bébé a rapidement ses premières dents: les dents de lait. Elles sont au nombre de 20. Elles tombent progressivement. Car en dessous, attendent les 32 dents définitives qui nous accompagnent toute notre vie. Sans dents, tu aurais un problème: car c'est grâce à elles que tu peux mordre, mâcher et broyer les aliments. Si tu as de belles dents en bonne santé, tu te sens mieux. En effet, les caries ne provoquent pas seulement des douleurs dentaires, mais, si elles ne sont pas soignées, elles peuvent même entraîner la perte d'une dent, une inflammation des gencives (gingivite) ou une mauvaise haleine. Ça vaut donc bien la peine de se brosser les dents deux fois par jour pendant deux minutes. N'est-ce pas?



URSULA BURGHERR





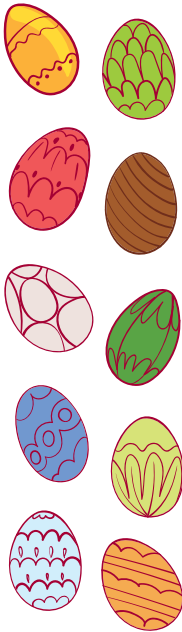
VIE ET SANTÉ 

astrea
pharmacie

Trouve les 10 différences



Trouve les 10 œufs de Pâques cachés



Le soufre: un minéral de beauté polyvalent

Le soufre est un élément vital pour notre corps – il renforce la peau, les cheveux et les ongles et joue un rôle central dans les tissus conjonctifs, les articulations et les processus métaboliques. Mais le soufre peut faire encore plus: il est également utilisé en médecine.



TEXTE: CATHARINA BÜHLMANN, PHARMACIENNE / RÉDACTION

Le soufre est un minéral que l'on trouve dans les couches supérieures de la Terre, qui parvient en surface lors des éruptions volcaniques et qui se dépose sur le sol et les roches. Minéral vital, c'est un élément toujours présent dans notre organisme. Exprimé en pourcentage de poids, notre corps est composé de 0,2% de soufre. Il est donc grand temps d'en savoir plus sur cet élément.

Présent dans l'organisme – pour une peau saine, des cheveux brillants et des ongles solides

En tant que composant de la méthionine et de la cystéine, deux acides aminés, le soufre est indispensable à la synthèse des protéines. En formant des «ponts disulfure», l'atome de soufre de la cystéine peut se lier à une autre molécule de cystéine. Le soufre est donc avant tout responsable de la solidité de notre peau, de nos tissus conjonctifs, de nos

muscles et de nos os, mais aussi de la structure de nos cheveux. Outre la peau et les cheveux, nos ongles bénéficient également d'un apport adéquat en soufre. Ce minéral est un composant essentiel de la kératine, le principal constituant des ongles, qui assure leur solidité et leur élasticité. D'autres substances présentes dans notre organisme renferment aussi du soufre: il entre dans la composition de l'héparine (anticoagulante), de l'insuline (hypoglycémiante) et des vitamines B₁ et B₇. En tant que composant du sulfate de chondroïtine, le soufre joue en outre un rôle important dans le cartilage.

Une carence en acides aminés contenant du soufre peut se manifester par des ongles cassants, mous ou à croissance lente. En cas de carence en soufre, la peau perd également de son élasticité et peut présenter des impuretés, tandis que les cheveux perdent de leur brillance et de leur structure. Une alimentation riche en soufre peut contribuer à la santé de la peau, des cheveux et des ongles.

Le soufre dans l'alimentation

Pour couvrir nos besoins journaliers, nous devons le trouver dans notre alimentation. Les sources de soufre sont essentiellement des aliments riches en protéines comme la viande, la volaille, le poisson et les œufs. Mais certains aliments végétaux comme les noix, le brocoli, les haricots, l'ail et l'oignon comprennent aussi des composés soufrés. De nombreux aliments contenant du soufre, un déficit est peu probable quand on a une alimentation équilibrée.

Soufre pour la peau, les cheveux et les ongles

La peau, les cheveux, les ongles ainsi que le tissu conjonctif contiennent une quantité particulièrement élevée de soufre, car ce minéral garantit leur bon fonctionnement. Parmi les deux acides aminés soufrés (cystéine et méthionine), la méthionine est essentielle. Cela signifie que l'organisme ne peut pas la produire lui-même et qu'elle doit être apportée quotidiennement par l'alimentation.

Les aliments riches en méthionine sont la viande et le poisson, les œufs, le fromage, les arachides, les noix, les graines de courge, les noix, les produits céréaliers, le millet, les flocons d'avoine, les graines de tournesol, le brocoli et le chou frisé.

Sources: eucell.de, avogel.ch



Les aliments riches en soufre soutiennent la peau, les cheveux et les ongles.

Le soufre en médecine

Le soufre est non seulement essentiel pour notre organisme mais peut aussi avoir un usage médical. L'action bienfaisante et même curative des bains de soufre était déjà connue des Romains il y a 2000 ans. Grâce à leur action kératolytique et antibactérienne, les bains dans une eau soufrée peuvent soutenir le traitement des affections cutanées inflammatoires. Grâce à leur effet stimulant sur la circulation sanguine, anti-inflammatoire et analgésique, ils peuvent aussi soulager les douleurs articulaires. Pour profiter des bienfaits d'un bain de soufre, il ne faut pas obligatoirement aller aux thermes: vous trouverez en pharmacie des produits pour le bain appropriés à utiliser à la maison.

Le diméthylsulfoxyde (DMSO)

Le diméthylsulfoxyde (en abrégé DMSO) est un composé soufré utilisé en médecine. Grâce à son action anti-inflammatoire, il est employé en traitement externe contre la douleur, l'inflammation et le gonflement. Il accélère en outre l'absorption d'autres substances par la peau et entre donc dans la composition de nombreuses crèmes, gels et lotions. Pour cette raison, il faut d'ailleurs veiller à n'appliquer aucun autre médicament ou préparation cosmétique sur la même zone de peau juste avant ou après l'application de préparations contenant du DMSO.



Le méthylsulfonylméthane (MSM)

Le méthylsulfonylméthane, en abrégé MSM, est un autre composé soufré qui fait de plus en plus parler de lui. Il s'agit d'un composé organique présent dans un grand nombre d'organismes animaux et végétal et source de soufre dans l'alimentation humaine. Le MSM a notamment des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Différentes études semblent lui prêter des effets positifs dans les maladies articulaires comme l'arthrose et des recherches sont en cours sur d'autres applications possibles.

Les études sont encore insuffisantes à ce jour et aucun médicament à base de MSM n'est encore autorisé en Suisse. Il est toutefois disponible comme complément alimentaire oral sous forme de capsules, de comprimés et de solutions, et comme dispositif médical pour un usage externe. <

Biotine-Biomed® plus

**DES CHEVEUX FORTS,
POUR UNE PRESTANCE FORTE**



Seulement
1 capsule
par jour



**Le plus pour vos
cheveux et ongles**

La biotine, le zinc et le sélénium contribuent au maintien de cheveux normaux. De plus, le zinc et le sélénium contribuent au maintien d'ongles normaux. Biotine-Biomed plus est un complément alimentaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 10/2024. All rights reserved.

BioMed®



Quand le cœur bat la chamade

La fibrillation auriculaire est un trouble du rythme cardiaque (arythmie cardiaque) parfois à peine perceptible, mais qui peut avoir un impact considérable sur la qualité de vie et la santé. Un diagnostic précoce et un traitement adapté permettent de réduire le risque de complications graves.

SPONSORISÉ PAR LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Lors d'une fibrillation auriculaire, les oreillettes du cœur battent de manière désordonnée et souvent trop rapidement. Le cœur ne parvient plus à assurer efficacement sa fonction normale, ce qui augmente le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC), d'insuffisance cardiaque et d'autres complications. Environ 1% de la population suisse totale est concernée, et ce chiffre atteint près de 10% chez les personnes de plus de 75 ans. Saviez-vous que la fibrillation auriculaire est le trouble du rythme cardiaque le plus fréquent?

Le cœur: le moteur de notre vie

Sans notre cœur, nous ne pourrions pas survivre. Il pompe sans relâche le sang dans les vaisseaux sanguins afin d'assurer l'apport en oxygène et en nutriments à tout notre organisme. Chez une personne en bonne santé, il bat entre 60 et 100 fois par minute, ce qui représente 30 à 50 millions de battements par an. Les fibres musculaires du cœur doivent fonctionner de manière synchronisée: elles se contractent et se relâchent en rythme pour propulser le sang dans notre système circulatoire.

Mais comment le cœur est-il stimulé? L'impulsion électrique à l'origine de chaque battement cardiaque est

générée par le nœud sinusal, un groupe de cellules situées dans la paroi de l'oreillette droite. Des voies nerveuses spécifiques transmettent ces signaux électriques aux milliers de cellules musculaires dans les oreillettes et les ventricules, garantissant ainsi un rythme cardiaque régulier chez les individus en bonne santé.

Les principales causes de la fibrillation auriculaire

En Suisse, environ 100 000 personnes présentent une activité électrique anormale dans les oreillettes du cœur. Ces impulsions erronées sont transmises aux ventricules, entraînant un rythme cardiaque irrégulier et trop rapide. Résultat: le processus de pompage du sang entre les oreillettes et les ventricules n'est plus synchronisé.

La fibrillation auriculaire est souvent la conséquence d'une surcharge cardiaque. Parmi les causes possibles figurent l'âge, l'hypertension artérielle, le surpoids, le diabète, l'apnée du sommeil ou une consommation excessive d'alcool. Ce trouble peut également être associé à une maladie cardiaque sous-jacente, telle qu'une valvulopathie ou une insuffisance cardiaque. Par ailleurs, une fibrillation auriculaire peut aussi survenir après une crise cardiaque. Dans certains cas, aucune cause évidente ne peut être identifiée.

Symptômes et complications dangereuses

Connaissez-vous les symptômes de la fibrillation auriculaire? Lorsque le cœur bat trop vite et de manière irrégulière au repos, les personnes concernées ressentent généralement des palpitations ou des épisodes de tachycardie. Ces symptômes s'accompagnent souvent de nervosité et d'anxiété, et parfois de vertiges, d'essoufflement ou de douleurs thoraciques. En présence de tels signes, il est important de consulter un médecin.

La fibrillation auriculaire en soi n'est pas directement dangereuse, mais elle peut entraîner de graves complications si elle n'est pas traitée. D'une part, il y a les accidents vasculaires cérébraux: environ 20% des AVC sont liés à une fibrillation auriculaire. Comme le cœur ne bat plus correctement et que le flux sanguin est ralenti, des caillots sanguins peuvent se former. Si l'un d'eux migre vers le cerveau et obstrue une artère, il peut provoquer un AVC – une urgence vitale. D'autre part, un rythme cardiaque rapide et irrégulier sollicite énormément le cœur, ce qui peut conduire à une insuffisance cardiaque.

Réduire les facteurs de risque

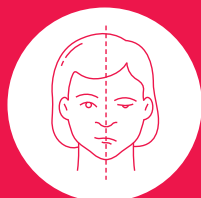
Heureusement, il existe plusieurs moyens de limiter le risque de fibrillation auriculaire et ses éventuelles conséquences. Si vous souffrez d'une maladie sous-jacente, telle qu'une hypertension ou une maladie cardiaque, il convient de la traiter correctement. Cela implique la prise régulière des médicaments prescrits et un suivi médical.

De manière générale, un mode de vie sain contribue également à préserver une bonne santé cardiaque:

- > Adoptez une alimentation saine et équilibrée, inspirée du régime méditerranéen, et surveillez votre poids.
- > Pratiquez une activité physique régulière en choisissant un sport qui vous procure du plaisir.
- > Arrêtez de fumer et limitez votre consommation d'alcool.
- > Entretenez des relations sociales, car celles-ci ont un impact positif non seulement sur la santé mentale, mais aussi sur le bien-être général. <

Plus d'informations

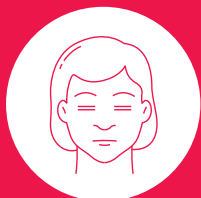
De nombreuses informations complémentaires sur la santé cardiaque, et plus particulièrement sur la fibrillation auriculaire, sont disponibles sur www.swissheart.ch



paralysie subite au visage (en particulier d'un seul côté)



maux de tête soudains, intenses et inhabituels



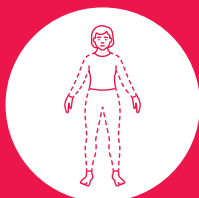
troubles de la vue, cécité subite (souvent d'un seul œil) ou vision double



vertiges violents avec incapacité à marcher



difficultés à parler ou à comprendre ce qui est dit



paralysie subite dans les bras ou les jambes (le plus souvent d'un seul côté du corps)



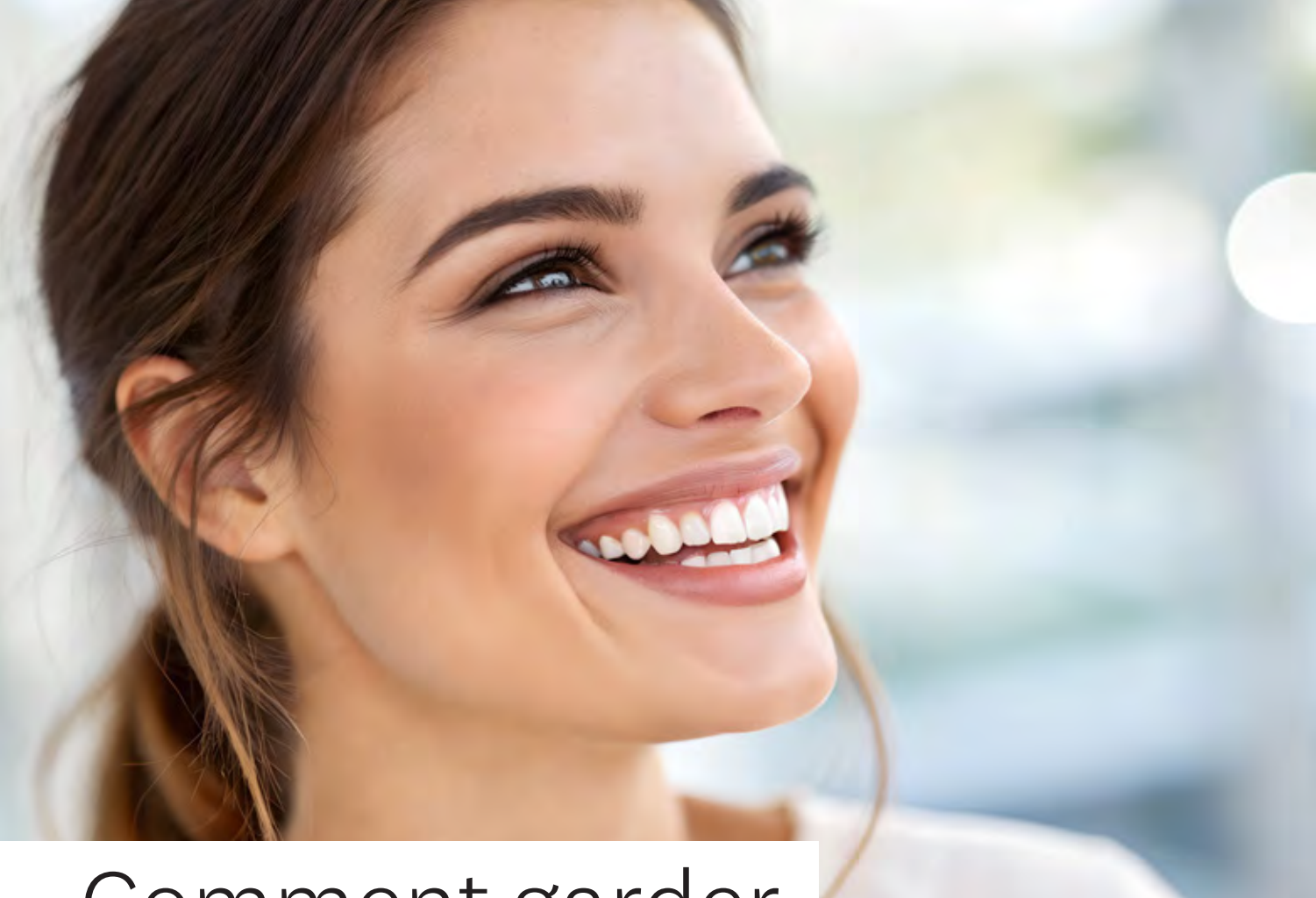
Fondation Suisse de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Reconnaître l'attaque cérébrale. Sauver des vies.

Réagir rapidement sauve des vies. Car en cas d'urgence, chaque minute compte. En présence de l'un des symptômes décrits, **appelez immédiatement le numéro d'urgence 144.**

Pour en savoir plus www.swissheart.ch



Comment garder des dents saines

La majorité de la population sait à quelle fréquence se brosser les dents et comment utiliser sa brosse à dents, notamment grâce aux soins dentaires scolaires. Mais pour conserver de bonnes dents et un parodonte sain tout au long de la vie, il faut aller plus loin.

TEXTE: DR. MED. DENT. JÜRGEN WEBER BRANCA, MSC

La santé commence dans la bouche – un slogan qui contient une part de vérité. Pourtant, la nature ne nous facilite pas la tâche pour prendre soin de nos dents. Elle a certes conçu ces petites merveilles extrêmement dures de manière fonctionnelle mais compliquée. Les sommets (cuspidés) et les vallées (fissures) se succèdent apparemment de manière aléatoire. Les espaces interdentaires et les sillons gingivaux délimitent la couronne dentaire, dont la surface possède tant de petites facettes qu'il est difficile, même pour nous, professionnels dentaires, de maintenir nos dents à cent pour cent exemptes de plaque.

Autonettoyage des dents

Notre bouche nous aide toutefois à en prendre soin: l'autonettoyage par les lèvres, la langue et la salive. Lorsque nous parlons ou mangeons, les lèvres et la

langue frottent contre les surfaces lisses des dents et les débarrassent ainsi des dépôts responsables des caries. Si des dents sont mal alignées dans l'arcade dentaire, il se forme des niches et des zones d'ombre, inaccessibles par l'autonettoyage. Remettre ces dents dans l'arcade ne sert pas seulement à l'esthétique, mais prévient aussi les dommages dentaires.

Le rôle essentiel de la salive est double. Son flux nettoie mécaniquement les espaces interdentaires. Sa seconde fonction protectrice est chimique: les acides nocifs sont neutralisés. Lorsque la pro-

«Se brosser les dents trois fois par jour, c'est bien, mais utiliser la bonne technique est essentielle.»

duction de salive diminue en raison de l'âge ou de la prise de médicaments, boire suffisamment stimule le flux salivaire et doit faire partie d'une hygiène buccale ciblée.

Le chewing-gum comme solution de remplacement

Pour les personnes qui ne peuvent pas se brosser les dents après un repas pris à l'extérieur, un verre d'eau après le repas fait partie de l'hygiène dentaire quotidienne.

Un chewing-gum sans sucre est tout aussi efficace: non seulement il déclenche l'autonettoyage mécanique de la cavité buccale, mais il stimule aussi la production de salive grâce aux mouvements de mastication.

Il est conseillé de boire de l'eau et d'attendre environ une heure avant de se brosser les dents, surtout après avoir mangé des aliments acides comme des fruits. Sinon, l'émail attaqué par les acides risque d'être éliminé par le brossage.

Technique et système de brossage

Il y a des personnes qui, malgré un brossage de dents trois à cinq fois par jour, présentent toujours des accumulations de plaque dentaire. Que font-elles de mal? Elles n'utilisent pas une systématique adaptée. Elles se brossent les dents par-ci, par-là, mais jamais systématiquement d'un côté à l'autre. C'est pourtant très simple: les dents ont trois faces accessibles avec une brosse à dents: l'extérieur (côté lèvres), l'intérieur (côté langue) et la surface de mastication. Voici comment procéder:



Les espaces interdentaires nécessitent aussi un nettoyage régulier.

Brossez les surfaces extérieures pendant une minute, en commençant en haut à droite, puis en allant vers l'avant et vers la gauche, passez ensuite en bas à gauche, continuez vers l'avant, puis à droite, jusqu'à revenir à la position de départ. Répétez cette opération pendant une minute pour les faces internes et une minute pour les faces occlusales (surfaces masticatoires). De cette façon, vous avez brossé toutes les surfaces accessibles avec la brosse à dents pendant trois minutes. Si vous répétez cela deux à trois fois par jour après les repas principaux, vous aurez déjà fait la moitié du chemin pour une bouche saine.

Pour mon plus beau sourire

Trisa
PROFESSIONAL

Professional Oral Care

Pour une hygiène buccodentaire complète – aussi dans les espaces interdentaires

Les soins interdentaires complètent le nettoyage quotidien des dents.



Zones problématiques: les espaces interdentaires

Le nettoyage des espaces interdentaires le soir est plus laborieux. Chez les jeunes, les dents sont serrées (rapprochées les unes des autres), ce qui permet de bien passer le fil dentaire et d'obtenir un nettoyage efficace jusque dans les sillons gingivaux.

Avec l'âge, le triangle gingival (papille) entre les dents diminue, rendant les petites brossettes interdentaires plus appropriées. Elles nettoient les surfaces dentaires adjacentes et renforcent la gencive par massage.

Brosse à dents, dentifrice, fluorure

Le choix de la brosse et du dentifrice ne dépend pas des marques. Ce qui importe, c'est une brosse permettant un bon nettoyage. Qu'elle soit manuelle ou électrique est secondaire.

Le dentifrice doit contenir du fluor pour renforcer l'émail et avoir un bon goût pour rendre le brossage agréable. Pour que la brosse n'entraîne pas

de «lésions par frottement» sur les dents, le dentifrice doit avoir un indice RDA aussi bas que possible (<100).

Auto-contrôle régulier

Malgré nos efforts quotidiens, comment savoir, en dehors des contrôles (semestriels) annuels chez le dentiste, si notre hygiène dentaire est efficace? Votre dentiste et votre pharmacien proposent ce que l'on appelle des «révélateurs de plaque», qui vous permettent de vérifier la propreté de vos dents. Utilisés régulièrement, ils sont de bons motivateurs.

Les bactéries, les virus et les champignons ne se déposent pas seulement sur les dents: les muqueuses et la langue doivent aussi être nettoyées régulièrement. Pour cela, il existe un gratte-langue spécialement conçu à cet effet, tandis que la brosse à dents suffit pour le palais (muqueuse palatine). <

DR. JÜRGEN WEBER BRANCA est dentiste depuis 40 ans, spécialiste en implantologie/chirurgie buccale, auteur et journaliste scientifique. Sa devise: «Traite chaque patient comme tu aimerais être traité toi-même!»



Dents sensibles?



WILD

EMOFLUOR® *Intensive Care*

Gel

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

 @wildpharma

 wildpharma

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



Tous les chemins mènent à... Courroux

Les Jurassiennes et Jurassiens sont connus pour leur tempérament. Ils sont émancipés et conscients de leur identité et tiennent à leur indépendance. C'est aussi le cas de la Pharmacie du Val Terbi à Courroux. Gros plan sur une pharmacie innovante, qui met l'accent sur un accueil chaleureux et un service personnalisé auprès de sa clientèle.

**TEXTE: MARTINA TSCHAN, SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS
PHARMASUISSE**

De Berne, il faut compter une bonne heure pour se rendre à Courroux: situé à une altitude de 418 mètres, le village se trouve à l'est de la capitale du canton, Delémont. La commune s'étend sur quasiment 20 kilomètres carrés, avec comme principale activité l'artisanat et l'agriculture. Elle continue de se diversifier dans de nouveaux secteurs d'activité, dont Medtech (santé) et le secteur tertiaire. Des champs, des pâturages et de la forêt couvrent les

versants nord et sud de la chaîne du Jura. Avec près de 3500 habitants, Courroux figure parmi les quatre communes les plus peuplées du canton.

Toute l'équipe de la pharmacie dirigée par Marie-Louise Steulet, pharmacienne propriétaire(s) avec son mari, Patricia Picht (pharmacienne gérante) et Thomas Schaeffer (pharmacien, responsable des achats) nous y accueillent. La Pharmacie du Val Terbi se situe au centre du village, à côté de l'église Saint-Nicolas, en face d'une Brasserie, à quelques pas de nombreux commerces.

Le point de contact santé

Le bâtiment, construit il y a 10 ans par le couple de propriétaires, comporte un centre de santé (médecins, dentiste, physiothérapeutes, ostéopathe, centre de soins, psychologues, orthophoniste et d'autres praticiens), ainsi que la Pharmacie du Val Terbi qui emploie 27 personnes dont 8 pharmaciennes et 1 pharmacien. «Nous sommes l'une des rares pharmacies indépendantes de tout le canton, et nous en sommes fiers», affirme Thomas Schaeffer, qui précise sa pensée: «Nous pouvons de ce fait décider nous-mêmes de ce que nous voulons proposer comme produits à notre patientèle et développer en permanence notre éventail de prestations de façon autonome. L'innovation est très importante pour nous.»

Et Patricia Picht d'ajouter: «En plus du soutien et des conseils personnalisés, nous nous investissons dans la prévention, l'écoute et l'accompagnement de nos clients.»

La particularité du Val Terbi

Dès 2020 (Covid), la Pharmacie du Val Terbi se démarque par ses nombreuses prestations proposées; différentes sortes de vaccinations, plusieurs tests (Covid, urine, streptocoques), otoscopie entre autres. Au cours de ces 40 ans d'existence, la Pharmacie du Val Terbi s'est énormément développée. Thomas Schaeffer explique: «Nous proposons dans notre as-

sortiment des produits diététiques, de médecines naturelles et de beauté de différentes marques exclusives» et Marie-Louise Steulet de rajouter: «De plus, nous disposons de notre propre laboratoire.» La pharmacie de Courroux s'est mise à la page dans le domaine numérique, relève T. Schaeffer: «L'application One Doc permet de prendre des rendez-vous de consultation et de vaccination en ligne. Les clients peuvent également nous faire parvenir des ordonnances de médicaments par voie numérique qui leur seront livrés à domicile.» Le secret de cette belle réussite réside dans l'accueil, les conseils personnalisés, les prestations diverses, une grande offre de produits dans les domaines de la cosmétique, de produits naturels, pour enfants, sélectionnés par nos soins, ainsi que des locaux vastes et lumineux, un agencement sobre et moderne et des parkings gratuits.

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



Patricia Picht / pharmacienne gérante, Thomas Schaeffer / pharmacien responsable des achats, Marie-Louise Steulet / pharmacienne propriétaire.

Le back-office

Lors de la visite guidée et notamment dans le back-office, nous croisons du personnel bien occupé qui réceptionne, contrôle et insère les commandes dans un robot qui peut contenir 15 000 boîtes. Ce robot apporte ensuite les médicaments commandés par le personnel dans la surface de vente ce qui permet de ne pas quitter le client.

Dans le laboratoire, une préparatrice s'occupe des prescriptions médicales et des différents mélanges de produits naturels (aromathérapie, phytothérapie, spagyrie et oligothérapie).

Le back office comporte encore différents bureaux de facturation et de préparation de semainiers, domaine de plus en plus important. A cela s'ajoute deux grands bureaux fermés pour accueillir les représentants, pour assister à des cours en ligne, pour des travaux administratifs et des posts sur les réseaux sociaux. A l'arrière se situe une salle de vaccination et d'essayage de bas de contention et orthèses avec accès direct.

Dans la surface de vente, nous trouvons deux cabines pour des consultations en toute discrétion et un grand coin pour enfants. A cela s'ajoute l'exploitation de la filiale de la Poste.

Formation postgrade et développement personnel

«Notre volonté est de bien former nos apprentis et de favoriser la formation continue de nos assistants et de nos pharmaciens, tout au long de l'année par des cours autant en interne qu'en externe» explique la propriétaire Marie-Louise Steulet.

Quelques assistantes donnent la réponse à l'équipe des réseaux sociaux qui fait la promotion du nouveau test de connaissances sur le site de la campagne de la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse (<https://votre-solution-sante.ch/test-de-connaissances>). Thomas Schaeffer explique: «Grâce aux formations continues et postgrades, nos collaborateurs gagnent en autonomie et en indépendance. Les excellentes qualifications et la motivation de notre personnel nous permettent de nous démarquer.» Une bonne communication au sein de l'équipe est nécessaire. La gérante Patricia Picht et



ses collègues ont mis en place une communication interne efficace qui permet à chacun de faire des propositions d'amélioration.

De l'importance des échanges professionnels

Dans un domaine où tout le monde se connaît, il est important de s'entraider mutuellement. Les pharmaciens collaborent avec les médecins. Thomas Schaeffer s'exprime à ce sujet: «Nous n'avons aucune réticence à ce niveau. La personne et ses besoins sont toujours notre principale préoccupation. De plus, le fait d'échanger entre professionnels peut donner de nouvelles perspectives. Nous sommes là les uns pour les autres et personne ne se sent supérieur.»

L'intégration est décisive

Thomas Schaeffer n'a pas la nationalité suisse. Avant de pouvoir commencer à travailler, il a dû obtenir des équivalences en Suisse pour tous ses diplômes. Aujourd'hui, cela fait sept ans qu'il est installé dans la région avec sa famille. Il s'agit d'un facteur important. Selon T. Schaeffer, il est essentiel de se sentir bien non seulement dans la région, mais aussi dans son rôle. «Nous voulons partager nos connaissances, prodiguer le bien et éprouver du plaisir en travaillant. Car chaque journée est différente, captivante, exigeante, avec de multiples facettes. Que demander de plus?»

Après un dernier tour dans la pharmacie qui ne désemplit pas, nous disons au revoir à nos hôtes et contemplons une dernière fois la chaîne du Jura où notre regard se perd. La Suisse alémanique et le canton de Bâle-Campagne sont quasiment dans notre champ de vision: la première commune de ce canton, Liesberg, est en effet accessible en moins d'un quart d'heure. Mais en ce qui nous concerne, nous prenons la route dans l'autre direction, pour rentrer à Berne, avec la certitude que tous les chemins mènent... à la pharmacie du Val Terbi, dans le Jura. <



Scannez ici pour un test de connaissances



Comment garder mes yeux en bonne santé?

La plupart du temps, on ne prête attention aux yeux que lorsqu'ils ne voient plus aussi bien qu'ils le devraient. L'ophtalmologue Sven Hirsch-Hoffmann explique comment prendre soin de ses yeux.

Entretien: STEFAN MÜLLER



Dr. med. Sven Hirsch-Hoffmann,
spécialiste FMH en ophtalmologie.

Monsieur Hirsch-Hoffmann, pour la plupart des gens, le bon fonctionnement des yeux est une évidence. Et pourtant, de nombreuses personnes consultent un ophtalmologue. Quelles en sont les principales raisons?

Sven-Marcus Hirsch-Hoffmann: *Le motif le plus fréquent est le besoin de lunettes: les patients ne voient plus bien et la question est de savoir si cela peut être corrigé avec des lunettes. La seconde cause la plus courante concerne la sécheresse oculaire.*

Et chez les enfants?

Là encore, il s'agit souvent de lunettes, s'y ajoutent également des examens pour «strabisme» ou inflammation. Bien sûr, cela peut également toucher les adultes.

Qu'en est-il des examens préventifs?

Je les réalise aussi fréquemment, notamment à cause du glaucome ou de la cataracte et dans le cadre du suivi du diabète. On parle ici de maladies oculaires silencieuses. Les problèmes ap-

paraissent progressivement et ne provoquent des troubles de la vision qu'à un stade avancé. Souvent, ce sont les médecins généralistes qui m'adressent leurs patients. Il est recommandé de faire contrôler ses yeux dès la première paire de lunettes de lecture, et à partir de 50 ans, tous les cinq ans.

Qu'est-ce que le glaucome et la cataracte?

Le glaucome est une lésion du nerf optique, généralement due à une pression intraoculaire trop élevée. La cataracte, quant à elle, touche tout le monde tôt ou tard: le cristallin s'opacifie. Il ne faut pas non plus oublier d'autres pathologies liées à l'âge, comme la dégénérescence maculaire. Nombreux sont ceux qui en ont peur et souhaitent la faire contrôler.

Comment se déroule un examen de la vue typique?

Je travaille en étroite collaboration avec le centre ophtalmologique innovant Ebovis à Zurich. Un opticien y effectue l'examen préliminaire. Celui-ci comprend une évaluation de base approfondie et un bref questionnaire sur

Conseils pour des yeux en bonne santé

- > Porter des lunettes de soleil à la lumière du soleil.
- > Avoir une alimentation saine, riche en vitamines et équilibrée.
- > Ne pas fumer et éviter l'alcool.
- > Respecter la règle des 20-20-20: après 20 minutes de travail sur écran, regarder au loin à au moins 20 mètres et pendant 20 secondes.
- > Réduire le temps passé devant un écran le soir.
- > Allergie printanière: une fois rentré à la maison, enlever ses vêtements, prendre une douche et se laver les cheveux, puis enfiler des vêtements propres.
- > Utiliser des collyres hydratants pour éliminer le pollen ou des gouttes anti-allergiques.
- > Employer un humidificateur ou un purificateur d'air.

les problèmes oculaires. Toutes ces données me sont ensuite transmises en ligne pour analyse, et le patient reçoit un compte rendu compréhensible. Dans mon cabinet, j'examine l'acuité visuelle, la pression oculaire et la rétine, puis je discute des résultats directement avec le patient.

Quelles sont les principales options de traitement?

Il s'agit bien sûr de la prescription de lunettes, de collyres contre la sécheresse oculaire ou contre l'hypertension oculaire. Je pratique moi-même de petites interventions, comme l'ablation de tumeurs bénignes ou la thérapie au laser/photothérapie après une opération de la cataracte ou chez les patients atteints de diabète ou de dégénérescence maculaire. Pour les chirurgies plus complexes, j'adresse mes patients à des confrères spécialisés.

Quels sont les traitements au laser que vous déléguez?

Je ne réalise pas les chirurgies laser pour ne plus porter de lunettes. Cette technique consiste à «créer» une minuscule lentille à l'intérieur de la cornée à l'aide d'un laser. Chez les myopes, on amincit la cornée centrale pour améliorer la vision de loin. Chez les hypermétropes, l'effet est plus limité. Après l'intervention, le patient voit à nouveau clairement sans lunettes de loin, mais cela ne corrige pas la presbytie liée à l'âge.



Le laser pour les yeux aide surtout en cas de myopie, moins en cas d'hypermétropie.

Il existe de nombreuses offres sur le marché...

C'est vrai. Il y a des offres «bon marché» et plus onéreuses de 800 à 3500 francs par œil. En ce qui concerne les offres «bon marché», notamment celles nécessitant un déplacement à l'étranger, l'expérience montre un risque accru de complications.

Peut-on corriger sa vue grâce à un entraînement visuel?

Non, on peut tout au plus améliorer la coordination entre les deux yeux.

L'acuité visuelle dépend d'une image nette sur la rétine et de la rétine elle-même. Ce qui ne change pas avec un entraînement.

Y a-t-il des avancées du côté de la recherche?

De nouveaux traitements contre la dégénérescence maculaire sont actuellement un sujet majeur de discussion. L'intelligence artificielle joue également un rôle croissant en ophtalmologie. <

Finis les inflammations du bord des paupières.

Posiforlid® propose un traitement thermique ciblé ainsi que l'hygiène et les soins des bords des paupières en cas d'inflammation.



Posiforlid®
Masque
pour les yeux



1



Posiforlid®
Lingettes
pour l'hygiène
des paupières



2



Posiforlid®
Spray oculaire



3

«Les maladies transmises par les tiques sont souvent comme un caméléon»

Le Dr. med. Claudio Lorenzet partage sa longue expérience en matière de piqûres de tiques et démystifie certaines légendes populaires.



Au printemps, une consultation spéciale pour la borréliose (maladie de Lyme) chez le médecin généraliste Dr. med. Claudio Lorenzet est particulièrement appréciée. Ce spécialiste en médecine interne générale entend souvent dire que les piqûres de tiques ne surviennent qu'en été. «Mais ce n'est pas forcément vrai», explique-t-il. «La saison des tiques dure presque toute l'année. En raison des températures douces en hiver, une piqûre de tique est même possible sous le sapin de Noël.» En effet, les tiques deviennent actives à partir d'une température de huit degrés et plus.

Attention: un danger discret dans la nature

C'est justement pendant les mois chauds que de nombreuses personnes sont à nouveau attirées par l'extérieur. Dans la salle d'attente du Dr. Lorenzet, on trouve des joggeurs, des cyclistes et des promeneurs. Une sortie dans la nature – dans les sous-bois ou dans les hautes herbes – présente un risque de piqûres de tiques. Les propriétaires de chiens doivent également être particulièrement vigilants. «Après chaque sortie en forêt, inspectez soigneusement votre corps et vos vêtements à la recherche de ces «acariens ectoparasites», recommande le Dr. Lorenzet.

Lors de ses consultations, il arrive que le médecin retire des tiques sur différentes parties du corps de ses patients. «Les endroits typiques sont les aisselles, les plis des articulations ainsi que l'aîne. Chez les enfants, on les trouve souvent derrière l'oreille ou au niveau du nombril.»



Les maladies infectieuses transmises par les tiques peuvent être dangereuses.

Agir rapidement pour sauver des vies

Les patients sont aujourd'hui mieux informés qu'auparavant sur la manière de traiter les piqûres de tiques. Néanmoins, le Dr. Lorenzet constate que le risque de piqûre de tique est souvent sous-estimé, même si un diagnostic précoce est déterminant pour prévenir une maladie chronique. Certains patients ne se souviennent parfois même plus de leur piqûre lors de la consultation.

«Beaucoup de personnes de toute la Suisse m'appellent pour me raconter une longue histoire de souffrance, car ils n'ont pas été pris au sérieux par d'autres médecins. Cela commence toujours par une piqûre de tique», explique le Dr. Lorenzet. «Et les erreurs de diagnostic ne sont pas à exclure, car les maladies transmises par «ces suceurs de sang» se manifestent souvent comme un caméléon (l'art de savoir se camoufler et donc difficilement détectable). Il peut donc être compliqué d'interpréter correctement les symptômes.»

Les tiques transmettent de dangereux agents pathogènes

En Suisse, jusqu'à 30 % des tiques (*Ixodes ricinus*) sont porteuses de *Borrelia* (bactérie), l'agent pathogène responsable de la borréliose (maladie de Lyme); environ 0,5 % transportent le virus de l'encéphalite à tiques (FSME). «Ces deux maladies peuvent entraîner des lésions permanentes, notamment des paralysies, voire dans de rares cas la mort», explique l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) (plus d'infos via QR-code). Il est donc important de se protéger contre les piqûres de tiques et de traiter une infection rapidement.

Une vaccination permet de prévenir la FSME. L'OFSP préconise cette vaccination pour toutes les régions de Suisse, à l'exception du Tessin. La borréliose, contre laquelle il n'existe pas de vaccin préventif, est traitée par antibiotiques.



La campagne de sensibilisation «piqûre-de-tique.ch»



La campagne de sensibilisation «piqûre-de-tique.ch» vise à informer le public sur les maladies transmises par les tiques. Elle est soutenue par diverses organisations et, depuis 2019, par Pfizer et VERFORA.





Dr. med. Claudio Lorenzet,
spécialiste en médecine interne générale, propose depuis
30 ans une consultation spécialisée sur la borréliose.

Une meilleure protection grâce à la vaccination et au spray insecticide

«On me demande souvent en consultation si la vaccination contre les tiques est judicieuse. Il existe différentes possibilités pour se protéger contre les piqûres de tiques et les maladies transmises par celles-ci», explique le Dr. Lorenzet:

- > Porter des vêtements longs. Cela empêche les tiques de s'accrocher à la peau. Toutefois, ce n'est pas toujours agréable en été en raison de la chaleur.
- > Lors de sorties en pleine nature, l'utilisation appropriée d'un spray anti-tiques ou d'un insectifuge est recommandée.
- > L'OFSP invite à se faire vacciner contre l'encéphalite à tiques (FSME) pour les personnes à partir de 3 ans qui séjournent dans les zones à risque (voir encadré). <



L'utilisation d'une protection contre les insectes est un conseil pour se protéger des piqûres de tiques.



Un système immunitaire fort, même pendant la saison pollinique!

Le pollen peut affaiblir notre immunité et augmenter notre vulnérabilité aux infections. Broncho-Vaxom® prévient les infections respiratoires récurrentes grâce à sa triple action: renforcement des défenses naturelles, réduction de la sensibilité aux infections et atténuation de la bronchite chronique.

Pour adultes et enfants dès 6 mois.

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

OM Pharma Suisse AG
1217 Meyrin
broncho-vaxom.ch



Va-t'en® contre les cors aux pieds, la peau cornée et les verrues

Va-t'en® pansements agit contre les cors aux pieds et la peau cornée, soulage la douleur à la pression et facilite l'élimination en douceur de la peau cornée. Le noyau vert d'agents actifs est entouré d'un anneau de feutre pour davantage de confort. Va-t'en® liquide agit contre les cors aux pieds, la peau cornée ou les verrues en formant une couche fine couvrante et invisible.

Ce sont des médicaments autorisés.

Lisez les notices d'emballage.

Melisana AG
8004 Zürich
melisana.ch

Poissons d'avril insolites

En 1957, la BBC rapportait qu'en Suisse, grâce à un hiver particulièrement doux, la récolte de spaghettis avait été exceptionnelle. En 1998, Burger King publiait une annonce dans «USA Today», dévoilant son nouveau Whopper pour gauchers, dont tous les ingrédients étaient tournés à 180 degrés. En 2013, une entreprise néerlandaise affirmait que les automobilistes porteurs de lunettes pourraient bientôt disposer de pare-brise adaptés à leur vue.



En toute sincérité

Lorsque Scotland Yard annonça le 30 mars 2020 sa collaboration avec des brasseries et des distilleries de gin locales, beaucoup crurent à un mauvais poisson d'avril. Pourtant, cette initiative était bien réelle: en raison d'une pénurie de désinfectant, la police londonienne avait signé des contrats d'approvisionnement avec l'industrie de l'alcool. Par ailleurs, un revendeur en ligne fétichiste fit don de ses stocks de blouses chirurgicales jetables à un hôpital britannique.



Mer de fleurs et danse des sorcières

En avril, les promenades dominicales sont encore plus belles lorsqu'elles se déroulent au milieu d'un océan de fleurs. Parmi les destinations incontournables figurent la Fête de la Tulipe à Morges, la Roseraie de Berne ou encore le sentier des cerisiers en fleurs («Chriesiwäg») du Fricktal. Du 30 avril au 1^{er} mai, place à la Nuit de Walpurgis! L'hiver n'est pas seulement chassé en dansant autour de feux de joie en l'honneur de la nouvelle saison, mais aussi sur les pistes de danse de tous les clubs. Pour reprendre des forces, rien de tel qu'un punch traditionnel (punch de mai), préparé avec de l'aspérule odorante disponible dans les jardinerie.

Peau de printemps

La peau a elle aussi besoin d'un nettoyage de printemps. Un gommage (peeling) doux permet d'éliminer les cellules mortes et les squames sèches. Pour profiter des premiers rayons de soleil en toute sérénité, il est essentiel de protéger sa peau dès maintenant contre les rayons UV nocifs. Il existe des crèmes de jour avec protection solaire et des soins spécifiques pour le visage avec SPF. Les peaux irritées et desséchées par l'hiver apprécieront des produits enrichis en vitamine E.



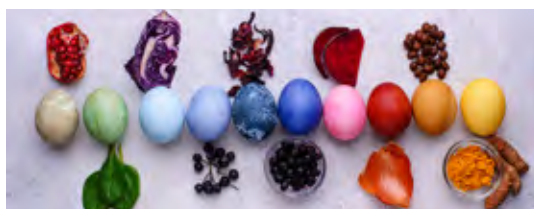
Événements mondiaux

De nombreux événements historiques ont eu lieu au mois d'avril. Le 1^{er} avril 2001, le mariage pour tous a été introduit aux Pays-Bas. Le 2 avril 1792, le dollar américain a été établi comme moyen de paiement. Le 7 avril 1948, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a été créée. Le 12 avril 1961, Youri Gagarine est devenu le premier homme à aller dans l'espace. Le 15 avril 1912, le Titanic a coulé. Le 26 avril 1986, la centrale nucléaire de Tchernobyl a connu une catastrophe nucléaire.



Couleurs naturelles pour les œufs

Pourquoi ne pas colorer les œufs de Pâques avec des aliments sortis du réfrigérateur ou du placard? Les épinards et le persil représentent le vert. La betterave offre un ton rouge profond. Un beau bleu peut être obtenu avec des myrtilles et du sureau. Le curcuma donne un jaune éclatant et les carottes un orange lumineux. Des feuilles et des fleurs fixées à l'œuf à l'aide d'un bas en nylon permettent d'obtenir de jolis motifs. De nombreuses astuces sont disponibles sur Internet.



Rédigé par: Ursula Burgherr

Photos: Mara Zemgalieteo/stock.adobe.com, STOATPHOTO/stock.adobe.com, Racle Fotodesign/stock.adobe.com, Alliance/stock.adobe.com, Boyan Dimitrov/stock.adobe.com, Yulia Furman/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.

Capitale de l'Ontario	↘	S'abstenait de manger	↘	↘	Cause un préjudice	Ancien nom de l'Iran	Aluminium	Gai luron	↘	Partie de porte	↘	Réponse positive	Petite pierre	↘	Soignera avec des compresses	↘
↖	2				Jungle couverte à Chiètres	↖	↖					↖				
Talenteuse		Couramment employé	↗			7	Mesure de longueur		Comme un ver	↗		Fixe par le haut		Prince musulman		
↖					Douleur physique		Ceux de deux sont pairs	↖	3							
Sur le nez du rhinocéros		Fit de la route en voiture		Fleur automnale	↖				Disque vinyle longue durée		Patron des marins (saint)			1		
Fioriture musicale	↗						Avoir à la main		Lac des Préalpes (FR; 2m.)	↖		8				
↖				Filles fiables		Petit mais costaud	↖				Prit du temps					
Petit jeu de pieds	↖	Être susceptible d'une sanction		Équipée pour voler	↗		5									
Râpé, usé	↗					Répéter inlassablement		Endossés								
↖				Qui se sont vraiment passées		Devant Paul McCartney	↖									
D'où viennent les énarques		À qui l'on porte un grand respect	4													
Animaux de basse-cour	↗				Garçon sans famille		Couvert de chapelure									
Rivière temporaire du Jura		Période historique		Déplacé sans le soulever	↗											
↖									9							
Elle a fait bouillir nos aïeux	↗				Liste appétissante	6										
Ab-sorbes l'oxygène	↗															

Solution

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

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



Gincosan® est utilisé en cas de baisse des performances intellectuelles et/ou physiques accompagnée de symptômes tels que fatigabilité rapide, troubles de la mémoire, manque de concentration, perte de mémoire et sensations de vertige.

Gincosan® se distingue par l'association unique d'extrait de Ginkgo biloba GK501® et d'extrait de Panax Ginseng G115®.



Il s'agit d'un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
Titulaire de l'autorisation: Soho Flordis International Switzerland SA, 6934 Bioggio
Société de livraison: Tentan AG, 4452 Itingen - www.tentan.ch

Notre réponse à vos questions

«Pouvez-vous me renseigner sur les causes et les symptômes d'une tendinite? J'ai des douleurs au poignet droit et je pense qu'il pourrait s'agir de cette affection.»

Pharmacienne: «Lorsqu'un tendon est trop sollicité, une inflammation de la gaine tendineuse peut se produire. Elle survient typiquement après des efforts inhabituels et répétitifs, par exemple en faisant du sport, en tricotant, en jouant à des jeux vidéo ou en faisant du jardinage. Les gaines tendineuses des doigts, des mains, des coudes et des chevilles sont les plus souvent touchées. Parfois, des maladies articulaires comme l'arthrite ou la goutte sont également responsables de tendinites.

Voici les symptômes: douleurs des tendons au toucher ainsi qu'au mouvement des articulations. L'inflammation peut entraîner une accumulation de liquide dans les gaines tendineuses, ce qui provoque un gonflement visible et palpable. Le lubrifiant présent dans cet organe de glissement peut aussi se dessécher: cela se manifeste par un frottement ou un grincement perceptible et audible des tendons dans leur gaine.

Une tendinite mal ou insuffisamment traitée peut avoir de graves conséquences. Au fil du temps, le tendon risque d'adhérer à la gaine tendineuse, entraînant une limitation des mouvements et une gêne permanente. Si vous ressentez une douleur intense, si l'auto-traitement n'apporte aucune amélioration après quelques jours ou si non seulement le tendon mais aussi l'articulation concernée sont affectés, vous devriez consulter votre médecin sans tarder.» <

**Conseils
et suivi**
votre-pharmacie.ch



NOUVEAU: granulé à l'arôme cola-citron

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

Ceci est un médicament autorisé.

Lire la notice d'emballage.

Zambon Suisse SA

6814 Cadempino

dolospedifen.ch/fr



Troubles veineux?

Les comprimés Künzle Pinus® Pygenol®, contenant un extrait d'écorce de pin comme principe actif, fortifient et protègent les vaisseaux sanguins et soulagent les troubles veineux tels que les varices, les congestions veineuses, les gonflements et les sensations de lourdeur dans les jambes. En vente sans ordonnance dans les pharmacies et les drogueries.

Ceci est un médicament autorisé.

Veuillez lire la notice d'emballage.

Tentan AG

4452 Itingen

pinus-pygenol.ch



Cadeau*

nutri derm

Soins riches et nourrissants
pour une régénération intense.
Aussi pour la peau sensible.

Les produits nutriderm nourrissent, lissent et régénèrent intensément la peau. Des substances actives hautement efficaces, comme le complexe de biostimulateurs de Louis Widmer et Gatuline® Radiance, stimulent le renouvellement cellulaire et donnent un grain de peau radieux, régulier et soigné.

Compétence dermatologique. Excellence cosmétique. Depuis 1960.

Plus de détails



NOUVEAU
DESIGN
FORMULE
ÉPROUVÉE