



astrea

pharmacie

Pharmacie de voyage

Bien préparé pour les vacances

Piqûres d'insectes

Entre ennuyeux et dangereux



Entretien avec Hazel Brugger

Protection solaire

Profiter du soleil – mais seulement bien protégé!



Démangeaison ?



MOSKINTO®

Le pansement pour les piqûres
de moustiques



MOSKINTO VS GEL FROID

Réduction de l'intensité des démangeaisons en 30 minutes !

91% VS 20%



SANS SUBSTANCES
CHIMIQUES



APPLICATION
FACILE



TIENT JUSQU'À
7 JOURS



Boîte familiale



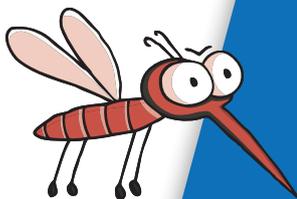
RESPECTE LA PEAU/
SANS LATEX



POUR TOUTE
LA FAMILLE



Boîte coulissante



CE MD

SUPAIR

Distribution: Supair Care AG
8152 Glattbrugg



Tirage total

101000 exemplaires

Numéro

6 - juin 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.

Photos Cover:

BlueOrange Studio/stock.adobe.com,

© W&B/Maria Fleck (Hazel Brugger)



4



14



28

Thème principal

- 4 Premiers secours: la pharmacie de voyage

Personnalités

- 9 Hazel Brugger: <<Je collectionne les maladies>>

Santé

- 12 Série sur le cœur: Cœur et psychisme
- 14 Profiter du soleil? Pas sans protection UV!
- 17 Maux de ventre: quand l'estomac fait grève et que les intestins se rebellent
- 26 Testez vos connaissances: veines et thrombose
- 28 Piqûres d'insectes: dangers et mesures de protection
- 31 Série Plantes médicinales: Capucine et raifort
- 38 Entretien: L'hygiène intime

Pour les enfants

- 21 Question d'enfant: <<Aïe, je me suis fait mal! Que dois-je faire?>>
- 22 Poster pour les enfants
- 24 Des puzzles amusants

Votre pharmacie

- 34 Des conseils pour protéger votre peau
- 36 <<Une formation que j'ai à cœur de faire connaître aux jeunes>>
- 43 Conseil en pharmacie: transpiration

Informations

- 30 Conseils produits
- 32 Grand sondage auprès des lecteurs: participez et gagnez!
- 42 Mots fléchés
- 43 Conseils produits

Un cadeau de votre pharmacie

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



Premiers secours: la pharmacie de voyage

Les vacances sont faites pour se reposer, découvrir de nouvelles choses et s'amuser. Mais c'est justement en voyage que les blessures et les maladies peuvent gâcher la bonne humeur des vacances. Une pharmacie de voyage peut être utile pour résoudre de nombreux problèmes.

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

Les problèmes gastro-intestinaux sont les plus fréquents chez les voyageurs, suivis par des infections des voies respiratoires comme la grippe ou le rhume. En Afrique tropicale, le paludisme est un problème courant chez les touristes sans prophylaxie. Des problèmes de peau peuvent aussi apparaître pendant les vacances.

La pharmacie de voyage

Outre les médicaments à prendre régulièrement ou sporadiquement, il faut emporter des pansements et des désinfectants, un thermomètre, des analgésiques, un médicament antiallergique, une pommade antiseptique pour les plaies, une crème solaire, un insectifuge et,

«Une trousse de premiers secours bien préparée peut éviter une visite chez le médecin à l'étranger.»

selon la destination, des médicaments contre le paludisme ainsi que contre la diarrhée et les vomissements. Une trousse de premiers soins judicieusement composée, permet de traiter de nombreuses blessures telles que des éraflures ou des coupures mineures sans devoir se rendre dans un cabinet médical.



Cors aux pieds? Va-t'en®!

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



**Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.
Melisana AG, 8004 Zurich**



Les médicaments importants doivent être placés dans le bagage à main – au cas où la valise serait perdue.

Emporter sa pharmacie de voyage en avion

Il peut toujours arriver que les bagages enregistrés n'arrivent pas à destination ou avec du retard. Les médicaments vitaux, comme un stylo à insuline ou un médicament contre l'asthme, doivent donc toujours se trouver dans le bagage à main. Les liquides peuvent être transportés à l'intérieur de l'avion par unité de 100 millilitres maximum. La pharmacie de voyage contenant tous les autres médicaments peut être mise dans la valise. Les médicaments liquides dans des flacons en verre doivent être emballés de manière à ne pas se casser. Pour les personnes présentant un risque élevé de thrombose, une prophylaxie de la thrombose et le port de bas de contention sont recommandés sur les vols long-courriers.

Traitement des blessures

Les éraflures, les ampoules et les coupures font partie des blessures mineures les plus courantes en voyage. Il est généralement possible de les traiter soi-même à l'aide de la trousse de premiers soins. Si une éraflure ou une coupure saigne abondamment, ce n'est généralement pas grave. Au contraire, cela permet d'évacuer les bactéries et les saletés de la plaie, ce qui réduit le risque d'infection. En cas de blessures cutanées, il est important de rincer la plaie avec de l'eau propre ou du sérum physiologique, puis de la désinfecter soigneusement. L'application d'une pommade antiseptique favorise la cicatrisation de la plaie. De nombreuses blessures cutanées guérissent mieux à l'air libre. En particulier, les écorchures ne doivent pas être recouvertes d'un pansement, car celui-ci colle à la peau et peut provoquer la réouverture des cicatrices à chaque changement de pansement. Si un pansement est utilisé pour protéger une coupure, il doit être changé tous les jours.



L'aide de votre pharmacie

Pharmacie de voyage individuelle:

demandez à votre pharmacien de composer votre trousse de voyage en fonction de votre destination et de vos besoins personnels – des désinfectants à la protection solaire en passant par les médicaments contre les problèmes gastro-intestinaux ou le paludisme.

Aide rapide: Pour les blessures mineures ou les affections aiguës, vous trouverez dans votre pharmacie des produits de premiers secours adaptés qui ne devraient manquer dans aucune pharmacie de voyage.

Prévention:

Dans votre pharmacie, vous recevrez des conseils pour prévenir les maladies courantes liées aux voyages, comme la diarrhée ou les infections respiratoires.

Faire soigner les plaies importantes par un médecin

Si une plaie saigne abondamment et pulse, cela peut indiquer une lésion artérielle. Dans ce cas, après la désinfection, le saignement doit être stoppé le plus rapidement possible avec un pansement compressif. Si une plaie est béante et plus profonde qu'un demi-centimètre, une consultation médicale est nécessaire. Cela vaut également pour les blessures causées par une morsure d'animal. En cas de morsure d'animal, le risque d'infection est très élevé, car leur cavité buccale est peuplée de nombreux germes. Les coupures importantes doivent être soignées par un médecin le plus rapidement possible, au plus tard dans les six heures. Passé ce délai, le risque d'infection augmente.

Blessures cutanées et risque de tétanos

Les plaies contaminées comportent un risque d'infection par le tétanos (aussi appelé «trismus»). Les bactéries du tétanos sont présentes dans la terre, la poussière et les excréments d'animaux et peuvent pénétrer dans l'organisme par des lésions cutanées. La vaccination offre une très haute protection contre cette maladie potentiellement mortelle. Il est important de renouveler la vaccination tous les dix ans. En règle générale, il est recommandé de faire vérifier son statut vaccinal à temps par un professionnel, idéalement quelques mois avant le départ. Il peut s'écouler un certain temps avant qu'une protection vaccinale optimale soit établie. Toutefois, même pour les

Désinfecte et guérit les plaies.



Écorchures



Coupures



Ampoules



Brûlures légères



Crème cicatrisante antiseptique avec acide hyaluronique.

www.ialugenplusakut.swiss

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

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



Caring Innovation

COMMENT VONT
LES CHOSES
POUR VOUS??



QUIZ
TESTEZ VOS
CONNAISSANCES



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

**Pour une utilisation à court terme
en cas de constipation.**

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



Il est préférable de renoncer aux glaçons dans sa boisson dans les destinations tropicales.

voyageurs de dernière minute, il n'est jamais trop tard pour obtenir les informations nécessaires et les éventuels vaccins peu de temps avant le départ; mieux vaut tard que jamais.

Prévenir les maladies diarrhéiques

La plupart des voyageurs savent qu'il ne faut pas boire l'eau du robinet dans de nombreuses destinations tropicales. Mais beaucoup ne réalisent pas qu'il vaut mieux également éviter les glaçons, les glaces molles, les boissons aux fruits, les salades de fruits, les salades et les crèmes. Les diarrhées aiguës ou prolongées font partie des problèmes de santé les plus fréquents chez les voyageurs de retour de voyage. En matière d'alimentation, il convient de respecter la règle «Cuisinez-le, faites-le frire, épiluchez-le ou oubliez-le!».

Médicaments critiques

Il existe des médicaments autorisés en Suisse mais interdits dans certains pays. Leur importation y est considérée comme une infraction pénale. Les voyageurs doivent donc se renseigner au préalable sur les réglementations d'importation dans le pays de destination. Les médicaments contenant des stupéfiants ou des substances destinées au traitement des maladies mentales sont particulièrement critiques. Les voyageurs doivent se munir d'une attestation de leur médecin ou de leur pharmacie et être en mesure de la présenter à l'entrée dans le pays.



Susanna Steimer Miller

est journaliste indépendante et consultante en communication. Elle écrit sur des sujets liés à la santé, l'alimentation, les enfants et les animaux domestiques. Elle gère également la plateforme trilingue pour parents www.baby-und-kleinkind.ch.

Hazel Brugger: «Je collectionne les maladies»

L'humoriste voulait expressément nous parler de problèmes de peau. Pourquoi pas?

ENTRETIEN: SILKE STUCK



Hazel Brugger, 31 ans, a deux filles et trois nationalités. La famille a récemment déménagé et vit maintenant à la campagne en Hesse.

Madame Brugger, vous avez récemment mentionné le magazine *Apotheken Umschau* [partenaire de l'astreaPHARMACIE] dans votre podcast...

Oui, j'ai fièrement annoncé à mon mari Thomas que j'avais été sollicitée pour cette interview. Il m'a simplement répondu qu'il ne pouvait plus entendre parler de maladies. J'ai récemment été malade pendant deux mois d'affilée. Je suis parfaite pour vous, a dit Thomas, car je collectionne les maladies comme des figurines Pokémon.

Nous nous rencontrons une heure avant votre prochain spectacle en direct. Comment allez-vous?

Je suis de nouveau en bonne santé. Après avoir eu à peu près tout ce que les enfants peuvent vous transmettre en toussant. J'ai encore quelques petits bobos – courbatures et douleurs – qui nécessitent un peu d'attention. Mais j'aime bien le dicton: «Prends soin de ta santé maintenant, sinon tu devras t'occuper de ta maladie plus tard.»

Lorsque vous commencez à prendre soin de votre santé...

... alors je me dis: «Ah, je devrais contrôler ceci et cela... Je trouve la médecine très fascinante».

Était-ce déjà le cas quand vous étiez adolescente? Vous souffriez alors d'acné.

Exactement.

«Souffrir» est-il le terme approprié?

Tout d'abord, à première vue, l'acné est un problème esthétique. Certaines per-

sonnes pensent qu'il n'y a pas lieu d'agir, car il ne s'agit «que» de beauté.

À quelles personnes pensez-vous?

À tout le monde, en fait. Mais en même temps, l'idée qui est ancrée dans leur esprit est: «Tu as de l'acné, tu ne te laves pas assez.» Ou: «Mange moins de suceries.» Même ma grand-mère me disait: «C'est ta faute, tu manges trop de chocolat.» Cependant, comme pour de nombreuses maladies, il peut y avoir des prédispositions génétiques, et aussi des influences hormonales et que vous ne pouvez pas faire quelque chose contre, car tout ne fonctionne pas sur tout le monde. Je crois avoir plus souffert de cela que de l'acné en elle-même, dans le cadre de la gestion de cette maladie.

Qu'est-ce qui vous a aidé?

Les médicaments, Dieu merci.

Croyez-vous à des dictons comme «La peau est le miroir de l'âme»?

J'ai l'impression que la plupart des gens pensent que la peau a une fonction purement esthétique. Tant qu'elle ne pose pas de problème, tout va bien. Si elle a cet éclat, cette lueur, c'est vraiment bien. Mais dès qu'il y a un souci, c'est «beurk». Cela devient immédiatement synonyme de mauvaise apparence. J'ai récemment fait deux découvertes, l'une a été de réaliser: c'est fou, la peau est un organe énorme. Et l'autre: ma peau est malade. Non seulement j'ai besoin de ma peau, mais je dois en prendre soin.

Vous avez soudainement développé du psoriasis...

C'est vrai. Mon visage était la seule partie de mon corps non affecté par ces plaques qui sont apparues partout. Super inconfortable, ça démangeait beaucoup au début. Ce qui m'a aussi stressée, c'est que je ne savais pas au départ si cela pouvait être contagieux.

Comment s'est passée l'annonce du diagnostic?

C'était un mélange de bonheur et d'horreur. Car j'ai réalisé que les pro-



La sixième saison de «LOL: Last One Laughing» a débuté le 17 avril sur Amazon Prime et sa nouvelle chaîne TV. Aux côtés de Hazel Brugger, on trouve entre autres, Giovanni Zarrella et Florian David Fitz.

blèmes avec mes boutons d'acné n'étaient rien comparés au psoriasis.

Aujourd'hui on ne voit plus rien du tout

Le psoriasis a totalement disparu. Les plaques allaient et venaient. Il s'agissait d'une poussée, a déclaré le médecin, déclenchée par une angine à streptocoques. Il faut que votre corps soit prédisposé, et alors les bactéries peuvent provoquer une poussée. Bien sûr, le stress est aussi un facteur important. Mais ce «relâchement» venant de l'extérieur n'aide pas beaucoup. Ça ne se fait pas du jour au lendemain. En outre, ça me stresse encore plus si je dois me détendre.

Faites-vous un peu plus attention à vous depuis?

J'essaie. J'ai beaucoup lu à ce sujet. La santé intestinale et le psoriasis sont probablement liés. Pour beaucoup, le psychisme souffre bien plus que le corps. Et maintenant, je reviens à la question initiale: ai-je souffert à cause de ma peau? En fait, je pense et j'ai souvent pensé: Dieu merci, c'est moi qui ai ça et pas quelqu'un qui ne pourrait pas bien le gérer. Bien sûr, j'aime être belle. Je ne veux pas que les gens me regardent et se disent: oh

mon Dieu, la pauvre, mais qu'est-ce qu'elle a? Toutefois, je ne me définis pas par mon apparence. Je suis sûre que personne ne vient à mes spectacles en pensant: Elle a une peau magnifique (rire).

Que faites-vous pour améliorer l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée?

Tout d'abord, nous avons eu un enfant (rires). Il a totalement bouleversé notre vie, et nous avons dû réfléchir: faut-il garder le bâtiment et le rénover de fond en comble, ou devons-nous construire quelque chose de nouveau ailleurs?

Une question rhétorique, n'est-ce pas?

Ce que je veux dire par là, c'est qu'une façon de gérer cette situation aurait été d'admettre qu'avoir un enfant et une carrière, c'était trop, et que je devais arrêter de travailler.

Est-ce que c'était à l'ordre du jour?

Dieu merci, non. À court terme, ça aurait peut-être été l'option la plus saine, mais à long terme, il est très important, voire essentiel pour ma santé mentale de travailler. Parfois, je m'énerve de ne pas avoir le don



Mon meilleur conseil santé:

Prenez soin de votre santé maintenant, sinon vous devrez vous occuper de votre maladie plus tard.

La dernière fois que je me suis rendue dans une pharmacie, c'était...

... pour acheter un sirop contre la toux.

Dans ma pharmacie de voyage, il ne manque jamais...

... des pansements. Et des suppositoires contre la fièvre pour les enfants qui font leurs dents.

d'ubiquité. J'aimerais me diviser en trois: une Hazel qui prend soin d'elle, une qui s'occupe des enfants, et une qui vit toutes ces expériences professionnelles incroyables...

... comme la nouvelle saison de «LOL: Last One Laughing», qui vient de commencer.

C'est la quatrième fois que j'y participe, et à chaque fois la dynamique est différente et passionnante. Il faut se représenter cela comme un tableau: une nouvelle couleur d'humour s'y ajoute constamment. Parfois, l'image tolère deux fois la même couleur. Et c'est alors le changement de contraste qui fait craquer les gens et les fait rire.

Vous-même, vous ne riez pas si facilement, n'est-ce pas?

Ce que beaucoup sous-estiment, c'est à quel point nous aimons tous être gentils. C'est quelque chose qui est profondément ancré chez les personnes aussi avides de plaire que les humoristes. Même lorsqu'ils veulent provoquer, ils ont ce besoin d'être appréciés, de charmer. On veut constamment montrer aux autres: vous êtes en sécurité ici, je vous vois. Mais renoncer à un sourire dans ces moments-là, c'est très, très difficile. <

Cette interview a été publiée pour la première fois dans Apotheken Umschau, le magazine partenaire allemand de l'astreaPHARMACIE.



PLUS DE TEMPS EN ZONE VERTE, FACILEMENT

On estime qu'environ 525 000 personnes en Suisse vivent avec le diabète, dont environ 50 000 souffrent de diabète de type 1.¹ Vivre avec le diabète de type 1 présente souvent des défis majeurs dans la vie quotidienne.

Passer facilement plus de temps en plage cible verte? Tu peux maintenant rester dans la zone verte sans effort grâce à l'Omnipod® 5 et au Dexcom G7. Comment? Grâce au préchauffage² en 30 minutes du G7 et à l'Omnipod® 5 sans tubulure, tu garderas la flexibilité et auras plus de temps pour ce qui est vraiment important! Discret et confortable, le duo Dexcom G7 et Omnipod® 5 te simplifie la vie!^{3,4}

Voici comment le système fonctionne: L'Insulin-Pod⁵ est léger, sans tube et étanche. Le pod avec la technologie intégrée SmartAdjust™ est porté directement sur le corps et ajuste automatiquement la délivrance d'insuline en fonction des lectures de votre CGM Dexcom.^{6,7}

Le contrôleur Omnipod® 5 communique sans fil avec l'Insulin-Pod. Il sert d'appareil d'affichage et de contrôle qui surveille vos niveaux de glucose et leurs tendances, délivre votre bolus de repas et peut activer la fonction d'activité du système.⁷



Pour en savoir plus, consultez le site www.dexcom.com/bonjour7.
Testez gratuitement le Dexcom G7⁸



Il est possible de commander un pod de démonstration sur www.omnipod.com



¹ <https://www.diabetesuisse.ch/a-propos-du-diabete>

² Appareil connecté vendu séparément. Pour obtenir la liste des appareils compatibles, consulter dexcom.com/fr-CH/compatibility

³ Dexcom G7 est approuvé pour être porté sur le bras et l'abdomen. Les enfants âgés de 2 à 6 ans peuvent également le porter en haut des fesses.

⁴ Peacock S, et al. Diabetes Ther. 2023;14(5):839-855.

⁵ L'Omnipod 5 (Pod d'insuline incluant appareil d'affichage) et l'élément portable sont vendus séparément.

⁶ Brown SA, et al. Diabetes Care 2021;44:1630-1640.

⁷ Forlenza GP, et al. Diabetes Technol Ther. 2021;23(6):410-424.

⁸ Test gratuit pour toutes les personnes diabétiques sous traitement par pompe ou sous traitement par insuline basale-bolus.



Cœur et psychisme – étroitement liés

Une maladie cardiovasculaire aiguë peut déclencher de l'anxiété, de la dépression ou un trouble de stress post-traumatique. A l'inverse, le psychisme exerce également une influence non négligeable sur la santé cardiaque.

PARRAINÉ PAR LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Au cours des premières semaines après une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral, les réactions psychologiques sont souvent tout à fait normales. Chez de nombreuses personnes, de tels événements déclenchent des sentiments comme la peur, la tristesse ou l'incertitude. Grâce à la médecine moderne, les troubles physiques sont souvent surmontés plus rapidement que les troubles psychologiques. Les personnes concernées doivent apprendre, étape par étape, à faire face à la nouvelle situation de vie, à leurs inquiétudes et à leurs doutes.

Une thérapie psychocardiologique peut aider à résoudre ce problème. Ce nouveau domaine de la cardiologie repose sur la constatation que le cœur et le psychisme sont directement liés et s'influencent mutuellement. Un bon accompagnement psychologique contribue à un retour plus rapide à une vie quotidienne normale. De nombreux grands hôpitaux proposent des consultations psychologiques spécifiquement destinées aux patients souffrant de maladies cardiovasculaires.

Des conditions de vie insalubres

A l'inverse, il existe toute une série de maladies qui pèsent sur notre psychisme et donc aussi sur notre santé cardiaque. Ces facteurs dits psychosociaux peuvent soit

favoriser les maladies cardiovasculaires, soit en aggraver leur évolution. Il s'agit par exemple du stress au travail ou à la maison, d'un manque de soutien social, d'un manque d'engagement social, de pensées négatives, d'une faible résistance au stress, d'une propension à la colère et à l'inquiétude, ou encore d'une charge de travail élevée. Des états émotionnels persistants tels que la dépression, la tristesse, l'impuissance, l'anxiété ou l'épuisement peuvent également mettre à rude épreuve la santé cardiaque.

Le fait de pouvoir parler de ses problèmes avec d'autres personnes concernées, des amis ou des membres de la famille, est souvent une expérience extrêmement positive qui vous donne le courage de repenser votre vie et d'aborder d'éventuels changements de mode de vie ou des thérapies.

Éviter le stress autant que possible

Lorsque les défis deviennent insurmontables, le stress est inévitable. À long terme, le stress a des effets négatifs sur tout notre corps, y compris notre système immunitaire, notre digestion et notre métabolisme. La tension artérielle et le pouls augmentent, ce qui affecte également le cœur. Les personnes qui souffrent de stress adoptent souvent un mode de vie malsain et ne prennent plus le temps de se détendre ou de faire de l'exercice, deux activités qui ont un effet anti-stress.

Voici quelques signes de stress: épuisement, maux de tête, problèmes cardiovasculaires, troubles du sommeil, tension intérieure, irritabilité, agitation, difficultés de concentration ou apathie. Une bonne gestion du stress sous la direction d'un professionnel, ainsi que du repos et de la relaxation, peuvent aider.

Surmonter la dépression

Environ vingt pour cent de tous les patients atteints de maladies cardiovasculaires souffrent de dépression ou d'humeurs dépressives. Cela est dû au fait que les maladies cardiaques entraînent souvent des limitations physiques, rendant impossible la pratique de certaines activités comme avant. Cela provoque un surmenage et un sentiment d'impuissance, mais aussi une perte de joie de vivre et de motivation.

Que peut-on faire à ce sujet? Pratiquer des activités qui nous font du bien et éviter celles qui nous nuisent. L'autoréflexion et l'introspection sont des outils importants à cet égard. Un quotidien structuré avec le temps nécessaire pour se reposer, des contacts sociaux et une activité physique suffisante contribue également à une situation de vie plus positive. Si ces mesures ne s'avèrent pas efficaces, il faut absolument en discuter avec un professionnel de la santé.

Aider à trouver le sommeil

De nombreuses personnes atteintes de maladies cardiaques souffrent de troubles du sommeil. Ces derniers peuvent, entre autres, entraîner une augmentation de la tension artérielle et du rythme cardiaque, ce qui exerce une pression supplémentaire sur le cœur. On reconnaît les troubles du sommeil au fait que, sur une période d'un à deux mois, s'endormir ou se rendormir prend plus de 30 minutes plusieurs fois par semaine. Pendant la journée, vous vous sentez fatigué, épuisé et déconcentré.

Une bonne hygiène de sommeil contribue à un sommeil de meilleure qualité et plus sain. Cela implique de se coucher à des heures régulières et pas trop tardives, de renoncer à la sieste, de ne plus avoir d'activités stimulantes avant de se coucher, d'adopter des rituels de sommeil relaxants et d'éliminer les sources de perturbation telles que la lumière ou le bruit. Ne consommez pas d'alcool, de caféine ou de nicotine à partir de la fin d'après-midi! <

Informations complémentaires

La brochure «Cœur et psychique» de la Fondation Suisse de Cardiologie aborde en détail ce sujet passionnant: à commander gratuitement sur www.swissheart.ch/shop

La plateforme Peer de la Fondation Suisse de Cardiologie permet un échange avec d'autres personnes concernées: www.peer.swissheart.ch



236 kcal/
500 ml

Il y a des chiffres plus importants dans la vie.

Testez vos valeurs.
Tension artérielle & cholestérol.

Testez vos connaissances & gagnez un **CardioTest®!***
mon-cardiotest.ch



Profiter du soleil? Mais pas sans protection UV!

L'été nous attire à l'extérieur, que ce soit à la plage, à la montagne ou simplement pour une promenade. Mais si le soleil est bon pour le moral, il peut aussi causer des dommages considérables à la peau. Pour la protéger, se préserver contre les effets du soleil est indispensable.

TEXTE: RÉDACTION

Les coups de soleil, le vieillissement cutané et un risque accru de cancer de la peau ne sont que quelques-unes des conséquences à long terme d'une exposition excessive au soleil. L'indice UV est un repère important pour évaluer correctement l'intensité du rayonnement solaire. En Suisse, il peut être facilement consulté sur le site de MeteoSuisse. Un indice UV élevé signifie que l'intensité du rayonnement est plus importante, en particulier dans les montagnes, près de l'équateur ou dans les régions où la couche d'ozone est fine. Dans ces zones, il n'est pas rare que les humains et les animaux prennent différentes mesures pour se protéger de l'intensité du soleil. Dans les pays africains, par exemple, de nombreuses personnes portent un parapluie.

Protection solaire minérale

Un exemple classique de protection solaire naturelle est une méthode utilisée par de nombreux animaux, comme les éléphants. Ils recouvrent leur peau de boue ou de sable pour se préserver du soleil. Les filtres UV minéraux contenus dans les crèmes solaires agissent de manière similaire. Ces ingrédients, principalement le dioxyde de titane et l'oxyde de zinc, réfléchissent les rayons UV et offrent ainsi une protection efficace. Ces produits sont particulièrement recommandés pour les peaux sensibles, comme celles des jeunes enfants, car ils ont un effet immédiat après application et n'agressent pas davantage la peau.

Résistant à l'eau et respectueux de l'environnement

Les personnes qui passent beaucoup de temps dans l'eau courent un risque accru de rayonnement UV nocif. Le sable clair et l'eau réfléchissent les rayons UV et amplifient leur effet sur la peau. De plus, la protection solaire perd son efficacité après environ 40 minutes dans l'eau, raison pour laquelle il convient de réappliquer régulièrement de la crème solaire. Il existe certes des produits résistants à l'eau, mais ceux-ci perdent aussi leur efficacité avec le temps. Pour le bien de l'environnement, les amateurs d'eau devraient utiliser des crèmes solaires respectueuses de l'environnement. Certains filtres UV, comme l'octinoxate et l'oxybenzone, sont considérés comme nocifs pour les récifs coralliens et ont même été interdits à Hawaï depuis 2021.

Protection pour la peau délicate des enfants

La peau des enfants est très sensible au soleil, car elle n'a pas atteint encore sa pleine maturité. Les bébés et les jeunes enfants sont donc particulière-



L'eau réfléchit les rayons UV et les amplifie. Il est donc d'autant plus important de se protéger systématiquement du soleil.

ment exposés aux coups de soleil. Les produits contenant des filtres minéraux sont doux pour la peau et conviennent parfaitement aux bébés. L'indice de protection solaire doit être d'au moins 50. Des vêtements amples et décontractés ainsi qu'un chapeau à large bord sont également indispensables pour protéger la peau délicate des enfants du soleil.

**Louis
Widmer**
SWISS + DERMATOLOGICA



Cadeau*

*À l'achat de deux produits, dont un de la gamme hydraderm. Valeur CHF 19.- (dans la limite des stocks disponibles)

Plus de détails



hydraderm

Hydratation intense pour un aspect radieux, éclatant de santé et un teint frais. Aussi pour la peau sensible.

Les produits hydraderm hydratent la peau avec un effet intense et durable. Grâce au complexe de biostimulateurs de Louis Widmer et à d'autres substances actives hautement efficaces, les textures légères estompent les ridules tout en soignant et protégeant la peau de manière optimale.



NOUVEAU
DESIGN
FORMULE
ÉPROUVÉE

Compétence dermatologique.
Excellence cosmétique. Depuis 1960.

L'importance de la protection contre les UV-B

Les rayons UV-B sont la principale cause des coups de soleil. Ils agissent directement sur les couches supérieures de la peau et, à forte dose, provoquent une inflammation cutanée. Mais ces rayons sont également responsables du bronzage, ce qui augmente simultanément le risque de lésions cutanées et de cancer de la peau. L'indice de protection solaire (FPS-IP) indique la durée pendant laquelle la peau est protégée des rayons UV-B par un écran solaire (voir encadré).

Les rayons UV-A accélèrent le vieillissement cutané

Les rayons UV-A pénètrent profondément dans la peau et peuvent entraîner un vieillissement accéléré de la peau. Ils sont la cause principale de la formation des rides et peuvent également déclencher une allergie au soleil. Pour prévenir les dommages à long terme, il est conseillé d'utiliser des produits qui offrent une protection UV-A en plus d'une protection UV-B classique. Certaines crèmes solaires sont dotées d'un logo UV-A spécifique qui garantit une efficacité fiable.

Calculer le temps de protection solaire

Le calcul du temps de protection solaire s'effectue en multipliant le temps d'autoprotection personnelle, qui varie selon le type de peau, par le facteur de protection solaire (FPS).

Un exemple simple: Une personne à la peau claire et sensible, qui ne supporte que cinq minutes d'exposition au soleil sans protection, peut rester protégée environ deux heures des rayons UV-B avec un FPS de 25: 5 minutes \times 25 = 125 minutes

Ce calcul indique combien de temps la peau est protégée des coups de soleil avec le produit solaire. Il convient toutefois de noter qu'en cas de fort ensoleillement ou de rayonnement solaire intense, par exemple en cas d'indice UV élevé, la durée de protection peut être considérablement raccourcie. C'est pourquoi il est important de réappliquer régulièrement de la crème.

La protection contre les UV-A est particulièrement importante sur le visage, le cou et le décolleté. En effet, ces parties de la peau sont particulièrement sensibles et plus sujettes à la formation de rides. En misant dès le début sur une bonne protection UV-A, on peut retarder le vieillissement cutané à long terme. <

Problèmes de mémoire?

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



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

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

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**

From Nature. For Health.

Les maux de ventre: quand l'estomac fait grève et que les intestins se rebellent

Douleurs, diarrhée, nausées et vomissements: le simple fait de lire ces symptômes vous donne la nausée. Découvrez ici quels sont les déclencheurs les plus courants de ces maux, quand un avis médical est nécessaire et comment les gérer au mieux.





Dr. med. Lydia Unger-Hunt

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

TEXTE: DR. MÉD. LYDIA UNGER-HUNT

Tout d'abord – peut-être de manière quelque peu inattendue – la géographie des troubles. C'est à dire: S'agit-il de douleurs dans la partie inférieure ou supérieure de l'abdomen ou dans toute la région abdominale?

En cas de douleurs dans le haut de l'abdomen (= au-dessus du nombril), les brûlures d'estomac ou une inflammation de la muqueuse gastrique («gastri-te») sont les suspects habituels; une maladie du foie, des calculs biliaires ou des ulcères de l'estomac ou du duodénum sont également possibles. Dans le bas ventre (= en dessous du nombril), les troubles proviennent souvent des intestins (par exemple une appendicite), mais aussi des reins ou de la vessie (colique néphrétique, cystite), de maladies gynécologiques ou d'une inflammation de la prostate. Si l'ensemble de l'abdomen est douloureux, des ballonnements ou une infection en sont souvent la cause, mais des maladies graves comme une péritonite ou une occlusion intestinale peuvent aussi en être l'explication.

Stress et paresse intestinale

La diarrhée peut être provoquée par des agents pathogènes comme des bactéries et des virus, ainsi que par une consommation excessive de café ou une intoxication alimentaire. Des nausées et des vomissements peuvent survenir lors de voyages en bateau ou en bus, ainsi qu'en cas d'infection ou de migraines.

ne. Une sensation de ballonnement se manifeste généralement après un repas copieux et fortement épicé. Une hypersensibilité de la muqueuse œsophagienne ou une perturbation des mouvements de l'estomac sont aussi possibles. Le stress est souvent un véritable coup de poing à l'estomac. Les problèmes psychologiques et l'anxiété sont également l'une des causes les plus fréquentes de maux de ventre chez les enfants (plus âgés), tandis que chez les tout-petits, ce sont plutôt les ballonnements qui peuvent poser des problèmes.

Quant aux séniors, ils sont particulièrement concernés par des troubles digestifs, car ils prennent souvent des médicaments qui peuvent affecter de manière négative le tractus gastro-intestinal. De plus, la fonctionnalité de l'intestin diminue avec l'âge, ce qui est également connu sous le nom de «paresse intestinale». Cette paresse intestinale s'observe aussi chez de nombreuses femmes enceintes.

Saviez-vous?

Que faisait-on au Moyen Âge en cas de douleurs abdominales dues à des vers dans le ventre? Exactement, un «lavement fumigène»: On insufflait du tabac noir fort aux (pauvres) patients par voie rectale via un lavement. L'effet était négligeable.

DANS UN
FORMAT
PRATIQUE

En cas de
grippe intestinale

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

Probiotique à base de levure



ARÔME DE BAIES

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

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

Zambon Suisse SA



Aide de votre pharmacie

Conseil personnalisé: Si vous souffrez de nausées, de ballonnements, de flatulences, de constipation ou de diarrhée, votre pharmacie vous fournira rapidement une aide et des recommandations spécifiquement adaptées à vos symptômes.

Remèdes éprouvés: Qu'ils soient à base de plantes ou traditionnels, les pharmacies proposent des préparations bien tolérées contre les troubles gastro-intestinaux et conseillent également des remèdes maison comme des tisanes, des traitements thermiques et des alternatives naturelles.

Aide douce pour les enfants: Des produits spécialement adaptés aux enfants sont disponibles dans votre pharmacie – dosés de manière appropriée aux enfants et bien tolérés.

tes (mais ici, ce sont les changements hormonaux qui en sont responsables); le manque d'espace dans la cavité abdominale lié au bébé comprime de plus en plus l'estomac et les intestins, ce qui peut naturellement provoquer des désagréments.

Des remèdes maison simples sont efficaces

Si les symptômes ne sont que légers ou les causes relativement claires (la troisième portion de tiramisù après le poulet rôti n'était peut-être pas nécessaire), des remèdes maison simples peuvent déjà être efficaces:

- > Une bonne tasse de thé, surtout avec des herbes comme la menthe poivrée, l'anis, le cumin ou le fenouil, l'application de bouillottes ou de coussins chauds aux noyaux de cerises peuvent soulager.
- > En cas de ballonnements: un léger massage du ventre.
- > En cas de constipation: des pruneaux secs.
- > En cas de nausées: du gingembre, frais ou sous forme de préparation.

Testés et éprouvés: les remèdes maison contre les problèmes digestifs.



Diarrhée?

Aplona®

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

Fabriqué à partir de pommes suisses



→ Simple d'utilisation en sachet de portion

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

Aplona®, fruit de la pomme

Aplona® Pulver/Poudre

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

ARN02 athenstaedt AG, CH-6440 Brunnen www.aplona.ch



Le stress affecte l'estomac.

Photo: JD8/stock.adobe.com

- > En cas de diarrhée, des bananes ou une pomme râpée peuvent aider.
- > Une activité physique sous forme d'une petite promenade peut aider à stimuler la digestion.

En cas de sang: rendez-vous chez le médecin!

Et si rien de tout cela n'aide? Un avis médical est alors nécessaire, comme c'est toujours le cas si les maux de ventre surviennent soudainement ou deviennent très intenses en peu de temps et persistent. Parmi les autres signes qui doivent impérativement faire l'objet d'un examen médical, citons la présence de sang dans les selles, les vomissements de sang, les douleurs supplémentaires dans le dos ou la poitrine, la détresse respiratoire ou une forte fièvre voire des troubles de la conscience.

Chez les enfants, il convient de respecter des consignes plus strictes. En règle générale, plus ils sont petits, plus vite il faut consulter un médecin si les symptômes ne s'améliorent pas, si de la fièvre ou des frissons apparaissent en même temps ou si la douleur survient la nuit. <

BRÛLURES D'ESTOMAC ?



SOULAGEMENT CIBLÉ DES SYMPTÔMES AIGUS



- Réduit l'excès d'acide gastrique,
- forme une barrière protectrice
- et combat l'action agressive des sucs gastriques.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

Titulaire de l'autorisation :
Takeda Pharma AG, 8152 Opfikon



BioMed[®]

Représenté par :
Biomed AG, 8600 Dübendorf

«Aïe, je me suis fait mal! Que dois-je faire?»

Les blessures sont douloureuses. Mais ce n'est pas tout: elles peuvent aussi s'infecter et devenir dangereuses. Nous t'expliquons comment soigner au mieux les plaies et comment ton corps contribue à la guérison.



Il existe de nombreux types de blessures cutanées différentes. Des écorchures, quand tu tombes en jouant, des coupures, lorsque tu aides ta maman à couper des légumes, des brûlures, des piqûres (d'insectes), ... Elles ont toutes un point commun, à savoir que la surface de la peau est endommagée et ne peut plus remplir sa fonction protectrice. Bien au contraire: des bactéries peuvent s'infiltrer, se multiplier et provoquer une infection de la plaie.

Nettoyer et désinfecter

La peau est notre plus grand organe et possède heureusement une grande capacité de régénération. Tu peux te l'imaginer comme un super ordinateur qui a une solution adaptée à (presque) tout. Cela signifie que même si tu t'es blessé, tes cellules savent immédiatement quoi faire. Elles mobilisent toutes leurs forces pour refermer rapidement la plaie et les éventuels agents pathogènes sont directement évacués par le saignement. Mais parfois, il n'y a pas ou très peu de saignement, notamment en cas de brûlures ou de piqûres d'insectes. Dans tous les cas, par mesure de sécurité, tu devrais

toujours désinfecter la blessure, après avoir enlevé les grosses saletés. Cela permet de tuer les bactéries et d'éviter que la blessure ne s'infecte ou même ne suppure.

... pour une guérison plus rapide

En cas de piqûres d'insectes, il suffit de traiter la zone rougie et brûlante avec un stick anti-insectes rafraîchissant qui calme les démangeaisons, puis de laisser simplement la piqûre guérir à l'air libre. Toutefois, en cas de blessure plus importante, il est souvent utile, de la recouvrir d'un pansement ou d'une compresse après l'avoir désinfectée avec un spray antibactérien et cicatrisant, pour la protéger d'une contamination supplémentaire. En cas de brûlures causées par un poêle ou les coups de soleil, il existe des crèmes rafraîchissantes qui soulagent rapidement.

Comme neuf à nouveau

La cicatrisation se déroule en trois phases: d'abord, la plaie se remplit de sang et de liquide («phase d'exsudation»), puis les plaquettes sanguines forment une croûte protectrice et un nouveau tissu se

constitue en dessous («phase de granulation»). Enfin, la dernière étape est le développement de nouvelles cellules cutanées du bord de la plaie vers le centre, la plaie se referme et, selon sa taille, du tissu cicatriciel apparaît («phase d'épithélisation»). Le tissu cicatriciel peut être traité avec des mesures médicales complémentaires et grâce à des crèmes cicatricielles spéciales, permettant d'éviter que la cicatrice ne soit trop bombée. <

Le savais-tu?

- > Les animaux lèchent leurs plaies – leur salive contient des substances qui aident à la guérison. C'est également vrai pour nous, les humains, mais les désinfectants restent la méthode la plus sûre!
- > Les blessures guérissent plus vite quand on est de bonne humeur. Le corps n'aime pas la mauvaise humeur quand il doit se soigner...
- > Les bébés peuvent guérir les blessures dans le ventre de leur maman sans aucune cicatrice. C'est magique, non?

TANJA BÄRTSCHIGER,
ASSISTANTE EN PHARMACIE



VIE ET SANTÉ



astrea
pharmacie



Trouve 10 différences

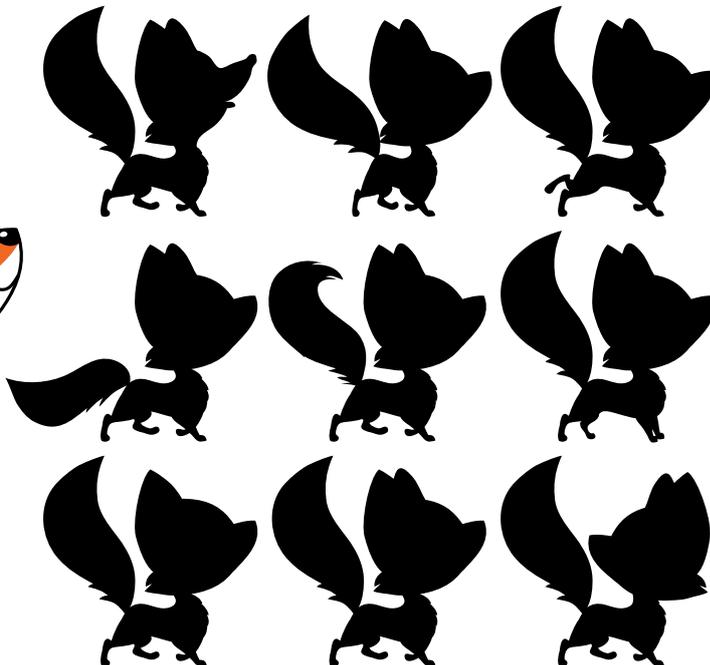


Poster: Le canard colvert



Tu reconnaîtras facilement le canard colvert (*Anas platyrhynchos*) à la tête verte du mâle adulte. Il peut atteindre une vitesse allant jusqu'à 70km/h en vol et adore barboter dans les étangs, les rivières ou même les fontaines des villes. A l'aide de ses pattes palmées il glisse sur l'eau comme s'il utilisait des pagaies. Les poussins duveteux savent nager dès leur éclosion et suivent leur maman partout, dans l'eau comme sur terre.

Trouve l'ombre correcte





Testez vos connaissances!

Les veines sont des vaisseaux sanguins qui transportent le sang pauvre en oxygène de tout le corps vers le cœur. Là, le sang est réoxygéné et distribué dans le corps via les artères. Cela vous semble probablement familier. Que savez-vous d'autre sur ce sujet?

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

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

Qu'est-ce qui distingue les veines des artères?

1. De nombreuses veines ont des valvules qui empêchent le sang de refluer.
2. Le corps possède beaucoup plus de veines que d'artères.
3. Les veines transportent uniquement le sang riche en oxygène.

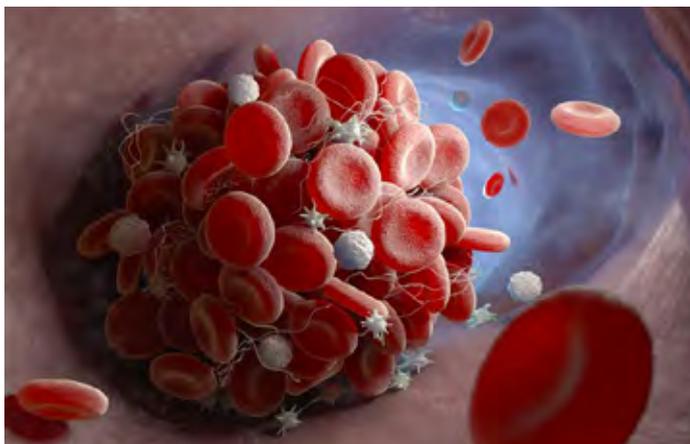
En moyenne, 7000 litres de sang circulent chaque jour dans nos artères et nos veines, qui font toutes deux partie de notre système cardiovasculaire. De nombreuses veines sont équipées de valvules veineuses qui empêchent le sang pauvre en oxygène de refluer vers les extrémités. Au lieu de cela, il est renvoyé vers le cœur à l'aide des valvules.

La réponse 1 est correcte.

Qu'est-ce qu'une thrombose?

1. Une inflammation grave des veines.
2. La formation d'un caillot de sang dans un vaisseau sanguin.
3. La rupture d'un vaisseau sanguin fragile.

La thrombose est la formation d'un caillot de sang dans un vaisseau sanguin. Dans la grande majorité des cas, ce sont les veines des jambes qui sont concernées. Cela peut entraîner de graves problèmes de santé, car un caillot peut bloquer le vaisseau affecté ou se détacher et obstruer des veines dans d'autres parties du corps. La réponse 2 est correcte.



Qu'est-ce qui peut déclencher une thrombose?

1. Une alimentation trop riche.
2. Trop peu d'exercice.
3. Trop de mouvement et une position assise instable.

La position assise prolongée est un facteur de risque de thrombose. En avion, en voiture ou devant l'ordinateur, par exemple, on ne bouge pratiquement pas. Cela peut être fatal, car la circulation sanguine dans les jambes est altérée pendant ce temps. La formation d'un caillot de sang dans les veines des jambes est ainsi favorisée.

La réponse 2 est correcte.

Quels sont les autres facteurs de risque de thrombose?

1. L'âge.
2. La présence de varices et de maladies veineuses.
3. Un poids nettement insuffisant.

Il existe de nombreux facteurs de risque de thrombose: en font partie par exemple, un surpoids important, une grossesse, des phlébites, le tabagisme, des maladies cardiovasculaires, une intervention chirurgicale importante, des cas de thrombose chez des proches ou des antécédents de thrombose.

Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Quels peuvent être les symptômes et les conséquences d'une thrombose?

1. Des douleurs dans la jambe affectée.
2. Un gonflement important de la jambe.
3. Une embolie pulmonaire potentiellement mortelle.

Une thrombose dans les jambes se manifeste souvent par des douleurs et un gonflement de la jambe. Une sensation de chaleur ou une coloration bleutée peut également apparaître. Dans le pire des cas, le caillot est emporté vers les poumons, où il peut bloquer un vaisseau. Il peut en résulter une embolie pulmonaire potentiellement mortelle.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.



Quels extraits de plantes peuvent avoir un effet préventif?

1. Les extraits des feuilles d'ortie et de mélisse.
2. Les extraits des racines de raifort et de violette.
3. Les extraits de marronnier d'Inde et de feuilles de vigne rouge.

Pour améliorer la circulation sanguine, des médicaments à base de plantes peuvent être pris. Les extraits de marronnier d'Inde ou de feuilles de vigne

rouge en sont des exemples. Toutefois, ces médicaments doivent être pris régulièrement, c'est-à-dire environ deux semaines avant et pendant le voyage, afin qu'ils puissent déployer leur effet.

La réponse 3 est correcte.

Que faire lors de longs voyages?

1. Bouger régulièrement les pieds et contracter les muscles des jambes.
2. Boire du jus de tomate sur les vols long-courriers.
3. Porter des bas de contention.

La thrombose due à un voyage peut souvent être évitée avec des moyens relativement simples: se lever de temps en temps et faire quelques pas, ne pas porter de pantalons serrés et constrictifs, boire suffisamment pour que le corps ne perde pas d'eau et porter des bas de contention font partie des mesures préventives. Les réponses 1 et 3 sont correctes. <

Vous n'avez pas plus simple, comme méthode?



Soulage en cas de troubles veineux

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

Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch



PINUS®
PYGENOL®

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

Piqûres d'insectes: dangers et mesures de protection

Les piqûres d'insectes, en particulier celles des moustiques, des abeilles et des guêpes, sont une nuisance très répandue pendant les mois chauds. Dans certains cas, elles peuvent en outre présenter des risques pour la santé. Cet article vous explique comment vous protéger à la fois des réactions désagréables et des risques sérieux pour la santé.



TEXTE: RÉDACTION

Les insectes appartiennent à la classe animale la plus diversifiée en espèces et se caractérisent par un corps très structuré, un exosquelette constitué de chitine et, en règle générale, trois paires de pattes. Parmi les insectes piqueurs les plus connus figurent les moustiques, les abeilles et les guêpes, dont les piqûres peuvent provoquer des désagréments et, dans certains cas, des maladies graves.

Se protéger des piqûres de moustiques

Les moustiques sont particulièrement actifs le soir et la nuit. Ils font partie des rares insectes dont les femelles ont besoin de sang pour développer leurs œufs. Une piqûre de moustique peut, surtout dans les régions tropicales et subtropicales, transmettre des maladies graves comme le paludisme ou le virus du Nil occidental. Le changement climatique favorise également la propagation d'espèces de moustiques exotiques comme le moustique tigre asiatique, responsable de la transmission de maladies comme la dengue ou le virus Zika.

Le moyen le plus simple d'éviter les piqûres de moustiques consiste à appliquer une protection appropriée sur les parties du corps qui ne sont pas couvertes par les vêtements. Il existe des sprays et des lotions chimiques qui agissent pendant plusieurs heures. Les huiles essentielles naturelles comme l'eucalyptus ou la lavande peuvent également servir de répulsif contre les moustiques et conviennent généralement aux jeunes enfants et aux femmes enceintes en raison de leurs effets secondaires moindres. En outre, des vêtements préventifs peuvent aider à prévenir le contact avec les moustiques. Le port de vêtement à manches longues et de couleur claire ainsi que l'utilisation de moustiquaires aux fenêtres ou au-dessus du lit offrent une protection plus longue.



Aide de votre pharmacie

Dans votre pharmacie, vous pouvez obtenir des conseils personnalisés sur la prévention des piqûres d'insectes – par exemple avec des répulsifs adaptés, des alternatives naturelles ou des vêtements imprégnés pour les voyages dans des zones à risque. Vous trouverez également un large choix de produits pour soulager immédiatement les piqûres, comme des gels rafraîchissants, des antihistaminiques ou des pommades analgésiques. Pour les personnes présentant une allergie connue au venin d'insecte, il existe aussi des kits d'urgence spéciaux qui peuvent sauver des vies en cas de besoin.

Que faire en cas de piqûre d'abeille ou de guêpe?

Les piqûres d'abeilles et de guêpes comptent également parmi les piqûres d'insectes les plus fréquentes et peuvent provoquer des réactions désagréables. Alors que le dard dentelé (présence de crochets) de l'abeille reste planté dans la peau, le dard lisse de la guêpe est conçu de telle sorte qu'elle puisse piquer plusieurs fois sans le perdre.

Après une piqûre d'abeille, il est important de retirer le dard le plus rapidement possible – idéalement à l'aide d'une pince à épiler ou de l'ongle, sans appuyer sur l'ampoule à venin. Cela permet d'éviter que davantage de venin ne pénètre dans le corps.

Pour soulager la douleur et le gonflement, il est utile de refroidir la zone concernée – par exemple avec une compresse humide ou une poche de glace (ne pas la poser directement sur la peau). En cas de fortes démangeaisons ou de gonflement prononcé, des gels ou des teintures antiallergiques peuvent apporter un soulagement supplémentaire.

Symptômes et réactions allergiques

Les réactions les plus fréquentes à une piqûre d'abeille ou de guêpe sont une rougeur locale, un gonflement et une sensation de brûlure à l'endroit de la piqûre. Dans certains cas, la réaction cutanée peut s'intensifier et durer jusqu'à une semaine. Pour ce type de réactions, les antihistaminiques peuvent aider, et dans les cas graves, des préparations à base de cortisone sont également utiles.

La prudence est de mise si une personne est allergique au venin d'insecte. Un choc anaphylactique est une réaction allergique grave et rapide qui peut entraîner des difficultés respiratoires, des problèmes circulatoires et même la mort. Dans un tel cas, une aide médicale immédiate est nécessaire. Les signes

PARAPIC®

aide rapidement en cas de piqûres d'insectes

-  apaise la douleur et la démangeaison
-  désinfecte l'endroit de la piqûre
-  rafraîchit et calme la peau



Prêt pour la saison des insectes!

En pharmacies et drogueries.

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

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 03/2024.
All rights reserved.

BioMed®

Piqûres d'insectes

typiques d'un choc anaphylactique incluent des éruptions cutanées, des gonflements sur tout le corps, des difficultés respiratoires et des vertiges.

Piqûres de frelons: un malentendu

Une croyance répandue, mais erronée, veut que les piqûres de frelons soient si dangereuses qu'elles pourraient tuer même un cheval. En réalité, l'effet du venin du frelon est comparable à celui des abeilles et des guêpes. Seules plusieurs centaines de piqûres peuvent être dangereuses en raison de la quantité de venin. Chez les personnes allergiques, en revanche, une seule piqûre peut déclencher une réaction grave. Les frelons sont généralement pacifiques et n'attaquent que s'ils se sentent menacés. Ils jouent un rôle important dans l'écosystème en mangeant de grandes quantités de parasites.

Mesures de protection dans les régions tropicales

Quiconque voyage dans des zones tropicales ou subtropicales doit s'informer de manière exhaustive sur



Un produit de protection adéquat permet d'éviter les piqûres de moustiques.

les risques liés aux piqûres d'insectes et prendre les mesures de protection appropriées. Outre l'utilisation de répulsifs à appliquer sur la peau, les vêtements imprégnés et les moustiquaires sont également d'une grande importance.

Le choix du bon produit dépend à la fois de la région et de la sensibilité cutanée individuelle. Il est important que les répulsifs soient toujours appliqués après la crème solaire pour déployer toute leur efficacité. <

Photo: Chalabala/stock.adobe.com

Conseils produits



ialugen Plus® Akut

Désinfecte et guérit les plaies:

- > Écorchures, coupures, ampoules et brûlures légères.
- > Crème cicatrisante antiseptique avec acide hyaluronique.
- > Désinfecte et prévient les infections.
- > Accélère la cicatrisation des plaies.
- > Pour adultes et enfants dès le 3^{ème} mois.
- > 1 application par jour.

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

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano- Pazzallo
ialugenplusakut.swiss



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

Capucine et raifort

Les glycosides d'huile de moutarde sont typiques de l'ordre végétal des plantes crucifères. Si leurs tissus sont endommagés, une enzyme transforme les substances caractéristiques en huiles de moutarde piquantes et irritantes – comme protection contre les herbivores. Pour l'humain, ces huiles de moutarde se sont révélées bénéfiques.

TEXTE: RÉDACTION

La grande capucine et le Raifort comptent parmi les plantes médicinales utilisées pour les propriétés médicales des huiles de moutarde.

Capucine

Elle grimpe aux murs ou rampe au sol: la grande capucine (*Tropaeolum majus*), dont les fleurs rappellent les capuchons des soutanes des moines. Des moines, comme le jésuite Bernabé Cobo, ont décrit cette plante originaire d'Amérique du Sud, encore utilisée aujourd'hui dans la médecine populaire des Indiens d'Amérique du Sud.

Cultivée à l'origine comme plante de jardin en Europe en raison de ses belles fleurs éclatantes, la grande capucine a été employée au 18^e siècle – probablement du fait de sa haute teneur en vitamine C – contre le scorbut. Ce sont toutefois ses huiles de moutarde (isothiocyanates) qui sont responsables de ses vertus curatives. Celles-ci sont produites par voie enzymatique (myrosinase) à partir des glucosinolates au goût piquant et amer. Des études ont montré que les huiles de moutarde peuvent inhiber la prolifération des bactéries, des virus et des champignons; elles peuvent en outre stimuler la circulation sanguine. Grâce à ces propriétés, la capucine est utilisée depuis des décennies pour le traitement et la prévention des infections des voies respiratoires et urinaires.

Raifort

Le raifort (*Armoracia rusticana*) est originaire d'Ukraine et des régions voisines. La plante est cultivée depuis des siècles. Le raifort n'est pas seulement utilisé comme légume ou condiment, mais aussi comme plante médicinale.

Autrefois, la racine de raifort était employée contre le scorbut en raison de sa teneur élevée en vitamine C et de sa bonne conservation. Comme pour la capucine, ce sont les glycosides d'huile de moutarde, à partir desquels se forment les huiles de moutarde de raifort, qui sont plus importants sur le

plan médical. Il est prouvé que ces dernières ont une action antibactérienne et antivirale. Aujourd'hui, la racine de raifort est notamment utilisée pour traiter les inflammations des voies respiratoires.

Une combinaison qui a fait ses preuves

Capucine et raifort sont volontiers associés. Des études ont montré que ce duo peut prévenir les maladies des voies respiratoires et accélérer la guérison. <

Sponsored by Zeller

**Pour que la vessie ne
joue pas le premier rôle.**

La force des plantes contre la cystite.



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

2025/2996

zeller

Votre avis nous intéresse – Avec un peu de chance, gagnez un week-end pour deux!

Contribuez à l'évolution d'astreaPHARMACIE:
dites-nous quels sujets vous inspirent et ce que
vous aimeriez retrouver dans notre magazine.

Afin de pouvoir vous proposer encore plus de sujets passionnants et de conseils utiles, nous réalisons un grand sondage auprès de notre clientèle. Qu'est-ce qui vous enthousiasme dans notre magazine? Quels thèmes aimeriez-vous que l'on aborde plus souvent? Vos envies comptent! Nutrition, bien-être mental, sport, thérapies innovantes... vos suggestions sont les bienvenues, elles sont précieuses pour enrichir et faire grandir astreaPHARMACIE.

Un grand merci pour votre participation à notre enquête – votre contribution nous tient vraiment à cœur. En guise de remerciement, tous les participants prendront automatiquement part au tirage au sort. **Participer en vaut la peine!**

Voici ce que vous pouvez gagner:



Une escapade gourmande et écoresponsable à la chartreuse d'Ittingen. Nichée dans un écrin naturel idyllique de la Thurgovie, des murs chargés d'histoire, ce lieu dédié autrefois au recueillement des moines ouvre aujourd'hui ses portes à deux personnes pour une pause hors du temps. Une nuit qui restera longtemps gravée dans les mémoires. Un petit-déjeuner composé de produits du domaine, un menu à 3 plats au restaurant Mühle, un apéritif «Ittinger Blütenzauber», une visite du musée, «chemin vert» et des balades à vélo rendront votre séjour inoubliable. En tant que membre du réseau des «Hôtels Responsables de Suisse», l'établissement incarne pleinement ses engagements écologiques et sociaux. kartause.ch

**Rejoignez-nous dès maintenant!
C'est très simple:**



Durée: environ 6 à 8 minutes de votre temps



Participation: en ligne sur
www.astrea-pharmacie.ch/sondage



Confidentialité: vos données seront bien
entendu traitées de manière confidentielle.



**Merci de nous aider à façonner
l'avenir d'astreaPHARMACIE!**



Des conseils qui peuvent vous sauver la peau

La peau est notre plus grand organe. Barrière entre notre corps et notre environnement, elle nous protège entre autres des agressions extérieures, des influences atmosphériques, de la saleté, des UV et des germes. Elle contrôle notre température, retient l'eau et nous permet de ressentir le toucher, la pression et la douleur. Il est donc indispensable d'en prendre soin.

**TEXTE: MANUELA KERN,
UNION COMMERCIALE DU SECTOR LA SANTÉ GFH**

Une peau saine est essentielle à notre bien-être, notre apparence et notre estime personnelle. Une peau en bonne santé se régénère d'elle-même. Il est donc important de la protéger, notamment face au vieillissement, au soleil et autres influences atmosphériques. Des soins réguliers et un mode de vie sain contribuent à la bonne santé de la peau. Certains facteurs, p. ex. prédisposition héréditaire, agressions extérieures ou stress, peuvent toutefois altérer notre peau à long terme.

Ne pas minimiser les symptômes

Acné, eczéma, psoriasis ou dermatite atopique, les problèmes cutanés sont fréquents et variés. Outre des désagréments physiques, ils peuvent causer un stress psychologique et avoir un impact considérable sur le quotidien, tant pour les adultes que les enfants. En cas d'altération désagréable de la peau, il faut absolument tenir compte des symptômes (rougeurs, inflammations, démangeaisons ou sécheresse). Ces troubles sont souvent faciles à soulager s'ils sont détectés à temps et traités correctement.

Conseils complets et compétences étendues pour la remise de médicaments

L'une des affections les plus courantes est la dermatite atopique, qui touche près de 20% des enfants et 5% des adultes (env. 230 millions de personnes dans le monde). Et cette tendance est à la hausse. Maladie chronique, à ce jour incurable, la dermatite atopique évolue par poussées. Les pharmaciennes jouent un rôle décisif dans le dépistage et le traitement précoces grâce à leurs compétences élargies en matière de remise de médicaments.

Max, 32 ans, est atteint de dermatite atopique. Souffrant de fortes démangeaisons qui l'empêchent de dormir et de lésions inflammatoires, il se rend en pharmacie. Dans une salle séparée, la pharmacienne s'entretient avec lui, en toute discrétion. Elle lui pose des questions ciblées sur son mode de vie, d'éventuels facteurs de stress et ses traitements antérieurs.

Après un examen approfondi, la pharmacienne lui recommande des corticostéroïdes topiques pour soulager l'inflammation et des crèmes hydratantes pour régénérer la barrière cutanée. Elle lui donne aussi des techniques de gestion du stress et des conseils pour prendre soin de sa peau au quotidien.

Gagnez un séjour détente!



Participez maintenant et gagnez un week-end bien-être exclusif pour 2 personnes.

En juin 2025, le thème phare des pharmacies suisses sera «Santé de la peau: consultation et traitement». Participez et remportez un week-end bien-être pour 2 personnes dans un hôtel de luxe, d'une valeur de CHF 2500.-! Date limite de participation: 30 juin 2025.

Pour plus d'informations: www.voiedeguerison.ch.

Des conseils qui peuvent vous sauver la peau.



Le premier interlocuteur en cas de problèmes cutanés, sans prise de rendez-vous.



Concours

Week-end bien-être pour deux personnes à gagner.
voiedeguerison.ch

Votre pharmacie.
Un aller simple vers la guérison.



Vous trouverez ici toutes les pharmacies et plus d'informations sur les problèmes de peau: www.voiedeguerison.ch

L'examen et les conseils individuels en pharmacie, appelés consultation en pharmacie, consultation approfondie, ou consultation plus, permettent aux personnes concernées de trouver de l'aide rapidement et facilement afin de soulager leurs symptômes, grâce aux soins recommandés ou à la remise directe de médicaments, y c. ceux soumis à ordonnance.

Votre santé nous tient à cœur – apprenez-en plus sur le thème «Santé de la peau: consultation et traitement» sur: www.voiedeguerison.ch. <

Avantages de la «consultation en pharmacie» ou «consultation plus»

- > Horaires d'ouverture flexibles, y c. le samedi, et parfois le soir et le dimanche
- > Sans rendez-vous ni délai d'attente
- > Remise directe du médicament soumis à ordonnance, sans consultation médicale
- > Peu coûteux
- > Confidentialité et respect du secret professionnel

Trouvez une pharmacie près de chez vous:

www.voiedeguerison.ch/fr/localisateur-de-pharmacie



«Une formation que j'ai à cœur de faire connaître aux jeunes»

Chris Botana fait partie de la première volée d'apprentis qui a suivi la formation d'assistant-e en pharmacie CFC après sa révision complète. Nous l'avons rencontré à la Jura Apotheke Eichenberger à Dulliken (SO) juste avant la fin de son apprentissage et parlé avec lui de sa motivation, des défis qu'il a rencontrés et de ses plans d'avenir.

INTERVIEW: MARTINA TSCHAN,
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Chris, comment vas-tu, si proche d'atteindre la grande finale? Es-tu prêt pour tes examens?

Tout à fait honnêtement? Je me sens assez stressé avec la pression des examens à venir. D'un côté je me réjouis, de l'autre j'ai peur de faire des fautes. Quand je suis nerveux, je commets facilement des fautes d'inattention.

Tu as décidé de suivre une deuxième formation. Comment en es-tu arrivé là?

J'ai d'abord suivi une formation de coiffeur et ai travaillé quelques années dans cette branche. Pendant la pandémie de COVID-19, j'ai travaillé dans un bureau d'articles de coiffure. Après la pandémie, c'est devenu plus tranquille. Trop tranquille pour moi, et il me manquait le contact direct avec les clients que j'aime tellement, car c'est ce qui fait que chaque jour est différent.

Le domaine de la santé m'a toujours intéressé et comme ma sœur travaillait dans une officine comme assistante en pharmacie, j'ai décidé d'y passer une journée pour voir ce que c'était – et cela m'a énormément plu.

La formation d'assistant-e en pharmacie CFC a été complètement revue et est mise en œuvre depuis 2022. Qu'est-ce qui a changé, et comment as-tu vécu cette formation?

Comme je n'ai pas suivi l'ancienne formation, je ne peux pas dire ce qui a changé. Mais avec les autres apprenties et apprentis de la pharmacie, nous avons remarqué que nous nous immergeons plus profondément dans la matière déjà pendant l'apprentissage. J'apprécie de voir qu'en apprenant tous ces thèmes, par exemple l'évolution des maladies, beaucoup de choses deviennent plus claires et que je peux ainsi mieux conseiller la clientèle. De plus, je peux aussi utiliser ce que j'ai appris dans ma vie privée. Ce qui me plaît moins dans cette formation, ce sont les noms compliqués des médicaments et de leurs principes actifs que nous devons apprendre.

Dans ton travail pratique à la pharmacie, qu'est-ce que tu trouves le plus beau, le plus stimulant?

Comme j'ai déjà dit, j'aime le contact avec les gens. C'est aussi un défi – comprendre les clients et les conseiller avec compétence.

La proximité des clients est donc importante pour toi. Est-ce que c'est ton moteur?

Oui, le contact avec les gens est ma principale motivation. Il faut de la patience, de la compréhension, une écoute attentive car les clients viennent vers nous avec leurs problèmes de santé. Outre l'empathie, il faut aussi de bonnes connaissances professionnelles, de la rigueur et le sens des responsabilités – surtout avec les médicaments.

Tu travailles dans la même équipe que ta sœur. Comment cela se passe-t-il?

Travailler avec ma sœur est très agréable pour moi. Elle m'a inspiré et motivé à aussi apprendre ce métier. J'ai toujours admiré le fait qu'en cas de problèmes de santé, elle ait à chaque fois ramené à la maison les médicaments appropriés (évidemment uniquement remis sans ordonnance).

Que vas-tu faire après la fin de ton apprentissage? As-tu des plans?

En fait, je veux d'abord bien terminer l'apprentissage et avoir en main le certificat fédéral de capacité. Ensuite, on verra. Il y a beaucoup de possibilités.

Peux-tu recommander cette formation à d'autres jeunes?

Oui, je peux le faire en toute bonne conscience. C'est un métier qui a du sens et les connaissances acquises sont utiles dans de nombreuses situations de la vie.

Cher Chris, merci beaucoup pour cette interview et bonne chance pour tes examens finaux!

Pour en savoir plus sur ce métier passionnant, consulte: www.choose-your-impact.ch



LA CHAUSSURE POUR SE SENTIR BIEN



Pieds douloureux

Qui ne connaît pas cette sensation, après une longue journée ou un effort intense, d'avoir les pieds qui lui font mal. Que l'on soit jeunes ou vieux, cela concerne tout le monde. Si les douleurs surviennent régulièrement et qu'on ne peut plus accomplir certaines activités, il est grand temps de prendre soin de soi. Les causes des douleurs sont nombreuses, par exemple: une mauvaise position, une surcharge ou des chaussures inadaptées. Pour cela, il faut consulter un spécialiste qui effectuera une analyse précise de la position et de la charge du pied.

Pour chaque pied

La marque de chaussures FinnComfort met l'accent sur les besoins des clients et de leurs pieds. C'est pourquoi l'entreprise bavaroise Waldi Schuhfabrik, collabore depuis des années avec des spécialistes ayant reçu une formation médicale pour développer une diversité de modèles de chaussures. Il en résulte une large gamme de chaussures pour femmes et hommes. L'offre est constamment élargie et des investissements sont réalisés dans des couleurs à la mode et des matériaux tendance. Quant aux fonctions d'ajustement, de stabilité et de maintien ainsi que la longévité de la chaussure, elles sont toujours au premier plan.

Les personnes ayant des pieds particuliers ne trouvent souvent pas de chaussures adaptées dans le commerce. FinnComfort propose un grand choix de modèles pour les pieds étroits, normaux ou plus larges. Les personnes ayant des pieds sensibles et exigeants trouveront également des modèles rembourrés ou avec des inserts extensibles (en stretch) pour éviter les points de pression, et certains avec une assise plantaire souple. De nombreux petits détails dans les chaussures FinnComfort contribuent au bien-être.

Le chaussant

Chaque chaussure FinnComfort est dotée d'une semelle intérieure confortable. La semelle de soutien anatomique guide le pied lors de la marche en suivant la ligne de déroulement naturelle du talon – plante du pied extérieure, plante du pied intérieure et gros orteil. Elle se compose exclusivement de matériaux naturels comme le liège, le jute, le cuir et le caoutchouc. Quiconque devant porter une semelle orthopédique peut compter sur les chaussures FinnComfort. La semelle médicale amovible peut être remplacée par la semelle orthopédique personnelle et le pied se sent bien.

Vous trouverez plus d'informations sur la collection, rendez-vous sur www.finncomfort.ch



L'hygiène intime est importante, mais ne doit pas être exagérée

Hygiène intime – importante, mais n'en faites pas trop

L'hygiène intime fait partie du quotidien comme le brossage des dents – et pourtant, elle suscite toujours des questions. Le gynécologue zurichois Manfred Albrecht nous apporte des réponses.

Interview: STEFAN MÜLLER

Monsieur Albrecht, l'hygiène intime est certes quelque chose du quotidien, mais elle reste empreinte de pudeur. Comment le vivez-vous?

Manfred Albrecht: Je ne trouve pas du tout ce sujet honteux, du moins pas dans ma pratique. J'en parle assez ouvertement avec de nombreuses patientes.

Quels sont les demandes les plus fréquentes?

Les problèmes de peau sèche et de démangeaisons sont souvent mentionnés, plus rarement les infections ou l'eczéma.

Que peut-on faire pour y remédier?

Ne pas se raser et prendre soin de sa peau. De nombreuses femmes s'épilent les poils pubiens. Le rasage ou le traitement au laser provoque non seulement des microlésions de la peau, mais aussi l'assèchement, en ne produisant plus suffisamment de sébum gras. Le test du coton-tige permet de le déterminer aisément. Si le batônnet laisse

des fils en glissant sur les zones rasées, la peau est très sèche.

Quelle est la fonction des poils pubiens?

Ils ont une fonction protectrice. Ils empêchent probablement la migration des bactéries de l'anus vers l'entrée du vagin et ainsi l'infection du vagin et de la vessie par des bactéries intestinales. En outre, ils réduisent les frottements cutanés. Je recommande donc souvent un compromis: ne pas raser complètement les poils pubiens, mais les couper à une longueur raisonnable avec un rasoir à barbe. Ainsi, la protection est maintenue, et l'apparence est soignée.

Comment les femmes doivent-elles nettoyer leur zone intime?

Il est préférable d'utiliser uniquement de l'eau tiède ou un savon au pH neutre, sans parfums artificiels ni alcool. Pas plus d'une fois par jour. Je déconseille aussi l'utilisation de lotions corporelles



Manfred Albrecht
est médecin spécialiste FMH en gynécologie et obstétrique à Zurich.

classiques ou de sprays intimes pour des raisons de parfum. Un nettoyage fréquent assèche encore plus la peau et peut provoquer des irritations. Cela entraîne des infections. La meilleure prévention est un bon soin de la peau des parties intimes.

Et à quoi cela ressemble-t-il?

Les produits de soin doivent nourrir la peau, la soigner, la maintenir hydratée et être utilisés régulièrement. Ceux les plus usités contiennent toutefois de la vaseline, un sous-produit de la fabrication d'huile minérale (pétrole). Certains experts portent un regard critique sur ces derniers. Pour ma part, je conseille plutôt des produits cireux ou huileux comme l'huile de coco, d'amande, de rose ou d'argousier. On en trouve dans toutes les catégories de prix. Il faut toujours éviter les lingettes humides.

Dans les piscines, cependant, la vaseline reste le meilleur moyen de protéger sa peau. Elle est extrêmement hydrofuge et offre une bonne

Recommandé pour les hommes

L'hygiène intime chez les hommes n'est certes pas aussi délicate que chez les femmes, mais elle ne doit pas être non plus négligée. Une bonne hygiène intime aide à prévenir les irritations cutanées ou les infections et, bien sûr, d'éviter les odeurs désagréables. Elle implique un nettoyage régulier du pénis et de l'anus avec des détergents doux et sans parfum ou juste de l'eau. Pour ce faire, le prépuce est rétracté de sorte que le pénis puisse être nettoyé sous l'eau courante. Des crèmes grasses ou des huiles sont également recommandées. Si le prépuce est trop étroit, il convient de se faire examiner par un médecin.

FEMANNOSE^N

Pour le **traitement aigu** et la **prévention** des cystites

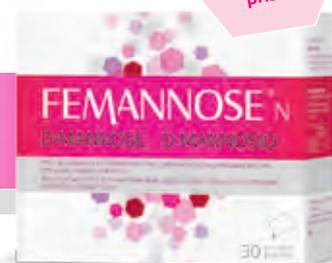
Finie la cystite !

- Efficacité rapide
- Très bonne tolérance
- Sans antibiotiques

Dispositif médical CE 0426 | Veuillez lire la notice d'emballage | Melisana AG | 8004 Zurich | www.femannose.ch



Efficacité possible dès la première prise



protection contre les substances chimiques présentes dans l'eau.

Après le rasage, les produits contenant du dexpanthénol conviennent, en particulier, aux peaux irritées et douloureuses. D'ailleurs, pour les personnes sensibles, il faut veiller, en plus des soins, à choisir les bons sous-vêtements – de préférence en coton non teint et pas trop serrés.

A quoi faut-il faire attention pendant les menstruations?

Je déconseillerais les soins intimes proprement dits à ce moment-là, à l'exception du lavage externe quotidien. Tout dépend aussi des produits que les

femmes utilisent pour leurs saignements. Outre les grands classiques comme les serviettes et les tampons, les coupes menstruelles, les culottes menstruelles ou le «Free Bleeding (saignement libre)» gagnent en popularité. Ici aussi, les femmes sensibles doivent toujours s'interroger sur les additifs contenus dans les produits, qui pourraient provoquer des irritations.

Y a-t-il aussi des recommandations en cas de grossesse ou après l'accouchement?

Les mêmes recommandations s'appliquent aux femmes enceintes comme aux autres femmes. Après l'accouchement, cela dépend s'il y a

eu des blessures au périnée. Dans ce cas, le dexpanthénol aide également à la cicatrisation.

Ce qui est délicat pour les femmes, ce sont les bactéries intestinales qui peuvent pénétrer dans le vagin.

Oui, bien sûr, il est important de s'essuyer de l'avant vers l'arrière après être allé à la selle. Pour éviter encore mieux les infections, il existe une vieille astuce uro-gynécologique: avant d'aller à la selle, enduire l'anus d'une crème grasse quelconque, les résidus de selles s'enlèvent ensuite beaucoup plus facilement et les bactéries sont piégées dans la graisse. Et enfin, avant d'actionner la chasse d'eau: se lever. Un simple rinçage à l'eau est tout aussi efficace après la défécation, selon les possibilités (WC-douche, bidet, etc.). <

«Se laver trop souvent peut faire plus de mal que de bien.»

Deumavan[®] INTIM

Protection en douceur pour les zones sensibles.

FILM PROTECTEUR TRÈS DOUX POUR LA ZONE INTIME EXTERNE

Deumavan soulage les troubles, notamment :

- ✔ d'irritations cutanées avec brûlures, démangeaisons et rougeurs
- ✔ de sécheresse
- ✔ de lésions anales

pour elle

pour lui



Découvrir tous les produits

Produit le plus apprécié dans la catégorie hydratation intime



BioMed[®]

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG, 03/2024. All rights reserved.

*IQVIA Pharmatrend Intimfeuchtigkeitspflege (selbstdef.), Wert SP, MAT 02/2024

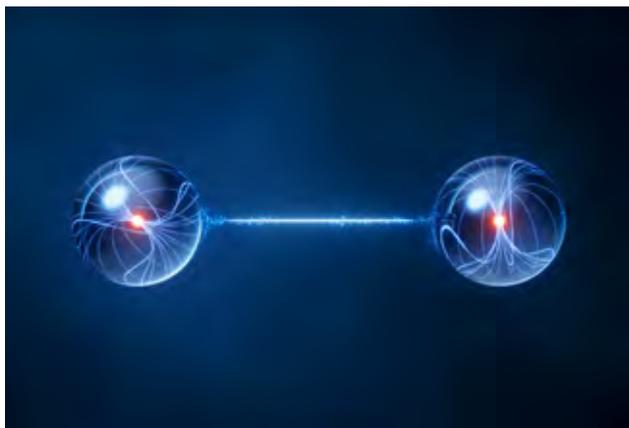


Dispositif médical



Les colibris et leur vitesse incroyable

Les colibris battent des ailes jusqu'à 80 fois par seconde – et même plus de 1200 fois par minute lorsqu'ils volent! Ce sont même les seuls oiseaux à pouvoir voler à reculons. Pour faire le plein d'énergie, ils doivent consommer chaque jour le double de leur poids corporel en nectar. La nuit, ils entrent dans une sorte de mode d'économie d'énergie, leur rythme cardiaque tombant alors à moins de 50 battements par minute.



L'intrication quantique

Albert Einstein l'appelait «l'action effrayante à distance»: dans l'intrication quantique, deux particules se comportent comme si elles étaient liées l'une à l'autre, quelle que soit la distance qui les sépare. Si l'on mesure l'état d'une particule, celui de l'autre est instantanément déterminé. Cela résume de façon remarquable la merveille du monde quantique et prouve que le monde est un miracle.



Le chant des baleines

Les baleines à bosse mâles composent des chants complexes, qui peuvent être portés par le son sur des milliers de kilomètres à travers l'océan. Leurs chants ne sont pas seulement impressionnants d'un point de vue acoustique, ils changent au fil du temps – une sorte d'évolution musicale dans l'océan. Peut-être un indice que, dans la nature aussi, le savoir se transmet par vibration et fréquence?

Une force invisible

Seulement environ cinq pour cent de notre univers est constitué de matière «normale» – c'est-à-dire de ce que nous pouvons voir ou mesurer. Le reste est composé de matière noire. Elle exerce une gravitation sans émettre ni réfléchir de lumière et maintient les galaxies ensemble comme un échafaudage invisible qui structure l'univers. Difficile à imaginer, et pourtant, c'est un élément crucial de notre réalité cosmique.



Les microbes comme petits anges gardiens

Notre corps abrite des milliards de bactéries, en particulier dans les intestins. Ces microbes n'aident pas seulement à la digestion, mais entraînent également notre système immunitaire et influencent même notre humeur. La recherche révèle de plus en plus de choses: nous vivons en symbiose avec notre petit univers en nous, qui influence considérablement notre santé et notre bien-être.



Le secret de l'arc-en-ciel

Un arc-en-ciel se forme lorsque la lumière du soleil rencontre des gouttes de pluie. La lumière est réfractée, réfléchi et, historiquement, décomposée en ses sept couleurs spectrales, comme à travers un prisme. Chacun voit «son» arc-en-ciel un peu différemment, car c'est l'angle par rapport au soleil qui est déterminant. Un miracle de couleur fugace qui montre à quel point la physique est belle, illustrative et sublime.



Comment participer?

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

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

Date limite d'envoi: 30 juin 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.

Pol-luées, déna-turées	↘	Jouons un mauvais tour	↘	↘	Titre turc	Devan-ças tes concu-rrents	Unies dans les meilleurs vœux	Tables au marché	↘	Pratiquer la lutte libre	↘	Fond de cours	Lance une flèche	↘	Réitérée	↘
↖	7				Sommet alpin italien (2m.)	↖			5							
Engagée au casino		Marquée par le temps	↖	11			Poèmes sacrés nordiques			Le titane au labo	↖		Filets de pêche		De caractère facile	
↖			13		Gros-porteur		Conduc-teur électronique	↖			1					
Attaches		Blanche-Neige en avait sept		Inesthé-tiques	↖					Pronom personnel réfléchi		Part de chacun			12	
Contra-riétés	↖					8	Combi-ner, réunir		Rivière vaudoise	↖			10			
↖				Petites pièces, au Canada		Dompter	↖					Organe mâle ou femelle				
Eus l'audace	Assaillis			Hommes ayant des enfants	↖											
Il conduit le baudet	↖						Fin d'un repas									
↖				Évaluer le volume de bois		Article allemand masculin	↖									
Radio Télé-vision Suisse		Blanc de l'œil	↖													
Chaîne de TV culturelle	9					Ville côtière d'Occi-tanie		Est en mesure de								
Fine-ment dé-corées		Un des sens		Étève officier (fam.)	↖											2
↖																
Possé-dée	↖			Fournie	↖											6
Club de football genevois	↖															

Solution

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13

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

MINERAUX



Désinfecte et accélère la guérison des petites plaies.



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

www.vita-hexin.ch

Notre réponse à vos questions

«Pendant la saison chaude, je transpire abondamment et très vite. Je trouve très inconfortable que mes vêtements soient visiblement mouillés sous les aisselles. Que puis-je faire pour y remédier?»

Pharmacien: «La transpiration excessive, également appelée hyperhidrose dans le jargon médical, peut être désagréable et stressante pour les personnes concernées. Je vous indique volontiers quelques stratégies pour améliorer la situation:

- > L'une des méthodes les plus simples et les plus efficaces pour endiguer une transpiration trop importante est d'utiliser des anti-transpirants (antisudorifiques). Ces produits contiennent du chlorure d'aluminium, qui réduit la production de sueur. Les anti-transpirants sont contenus dans de nombreux déodorants, mais sont aussi disponibles sous forme de solutions concentrées à appliquer le soir sur une peau sèche et à rincer le matin. Parmi les effets secondaires possibles, on peut citer une irritation cutanée locale.
- > Dans les cas plus graves, des traitements médicaux tels que des injections de Botox, une ablation chirurgicale des glandes sudoripares ou une paralysie des nerfs dans les zones concernées peuvent être envisagés. L'iontophorèse, une thérapie par courant continu sans agents actifs ni médicaments supplémentaires, peut également aider.
- > Le choix d'habits appropriés peut être utile: Privilégiez des vêtements respirants et amples fabriqués en matière naturelle comme le coton, la soie ou le lin. Ainsi, la peau peut mieux respirer et on sue moins.
- > Il est connu que certains aliments ou boissons peuvent faire transpirer. Il s'agit par exemple des plats épicés ou très acides, des boissons contenant de la caféine ou de l'alcool. Une alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes et eau peut contribuer à refroidir le corps et à réduire la transpiration.» <

Conseils
et suivi
votre-pharmacie.ch




FEMANNOSE® P ProDuo

Peut être associé à une antibiothérapie*

FEMANNOSE® P ProDuo est un complément alimentaire au D-mannose, à la levure *S. boulardii*, à l'extrait d'airelle rouge et à la vitamine D. Il convient également comme complément à la prise d'antibiotiques. La levure *S. boulardii* n'est pas influencée par les antibiotiques et peut donc être prise en association avec un antibiotique(*). Le D-mannose est un sucre simple bien connu et largement répandu dans la nature. La vitamine D contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Complément alimentaire.

Melisana AG
8004 Zurich
femannose.ch



Brûlures d'estomac? Régurgitations acides?

RIOPAN GEL® Forte réduit l'excès d'acide gastrique, forme une barrière protectrice et combat ainsi l'action agressive des sucs gastriques. Pour un soulagement ciblé des symptômes aigus.

PANTOZOL Control® bloque la pompe à protons dans l'estomac et inhibe ainsi la production d'acide gastrique à la base.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

Titulaire de l'autorisation: Takeda Pharma AG, 8152 Opfikon
Représenté par:

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch/fr

Peau irritée ? Faites-vous aider rapidement.



La pharmacie :
premier recours
pour vos problèmes
de peau.



Concours

Week-end bien-être pour
deux personnes à gagner.
voiedeguerison.ch

Votre pharmacie.
Un aller simple vers la guérison.

