

VIE ET SANTÉ



# astrea pharmacie



## Maux de tête

Comprendre et  
traiter la migraine

## Santé des aînés

Garder l'équilibre



Entretien avec  
**Sebastian Fitzek**

Passer l'été en bonne santé

# un été sans souci



# Fini les problèmes dentaires et les prothèses dentaires desserrées

**Une nouvelle option thérapeutique désormais également disponible en Suisse** Le souhait de nombreuses personnes ayant des problèmes dentaires ou des prothèses mal ajustées est: «Des dents réparées en un jour!» Grâce à un implant individuel fabriqué séparément pour chaque patient, il est désormais possible d'aider même dans les cas difficiles en Suisse.

## Options thérapeutiques éprouvées depuis plus de 45 ans

«Des dents fixes en un jour», un concept de traitement développé au Centre d'Implantation de Berne il y a plus de 45 ans, est aujourd'hui éprouvé et connu dans le monde entier sous le nom de prothèse à barre. En règle générale, 4 à 6 implants dentaires sont implantés le matin dans la mâchoire inférieure et/ou supérieure du patient. En fin d'après-midi du même jour, les implants sont bloqués avec un lingot d'or fabriqué au laboratoire dentaire et une prothèse est fixée sur la barre à l'aide de ce que l'on appelle des languettes.

Le patient peut à nouveau mâcher et mordre facilement le même jour sans avoir à se soucier du déplacement de sa prothèse. La méthode all-on-4®, une évolution de la méthode à la barre utilisée depuis environ 25 ans, offre également à de nombreuses personnes souffrant de problèmes dentaires une possibilité sûre d'obtenir à nouveau des dents solides en une seule journée. Le processus de traitement correspond à celui de la prothèse à barre, mais à la place de la prothèse amovible, un bridge fixe est vissé sur les implants 4/6, que le patient ne peut plus retirer.

## Développement ultérieur pour les cas difficiles

Pour les options de traitement mentionnées ci-dessus, il doit généralement y avoir une hauteur, une largeur et une profondeur osseuse suffisantes à l'endroit où les implants sont insérés. Bien qu'il existe aujourd'hui diverses options efficaces pour ce que l'on appelle la construction osseuse (augmentation), après une longue période d'édentement, il existe des cas dans lesquels l'augmentation ne produit pas le résultat souhaité. La méthode BoneEasy® est nouvelle en Suisse pour ces patients.

## 3 options différentes



All on 4



Barre



BoneEasy

## Combinaison de stabilisation de la mâchoire et de traitement implantaire

Cette nouvelle méthode combine la stabilisation d'une mâchoire fortement détériorée, par exemple après une fracture, avec la possibilité d'une restauration implantaire en une journée. La procédure correspond à celle des deux thérapies précitées «Dents réparées en un jour»: Le patient est opéré le matin et quitte le cabinet l'après-midi avec les dents réparées.

Un nouveau pont peut être réalisé ou la prothèse existante peut simplement être transformée. La principale différence entre la méthode BoneEasy® et la barre et all-on-4® est qu'avec BoneEasy® les implants ne sont pas forcés dans l'os, mais plutôt sur lui. Les os sont placés dessus et fixés avec des vis courtes sur une armature qui s'étend sur une grande partie de la mâchoire et la stabilise ainsi. Bien entendu, il est également possible d'effectuer cette option thérapeutique pendant le sommeil profond, afin que le patient ne ressente rien d'autre que la petite piqûre pour l'anesthésie. Le concept BoneEasy® est donc une méthode de choix pour toutes les personnes ayant des problèmes dentaires. Les coûts sont légèrement inférieurs à ceux du all-on-4® car dans de nombreux cas, la prothèse existante peut être utilisée.

## Prothèse à barre/all-on-4®/BoneEasy®

Pour doter une mâchoire édentée ou une mâchoire avec des dents mobiles ou détruites d'une prothèse fixe en une journée, ces 3 options s'offrent à vous. Lors d'une consultation détaillée d'une heure après une radiographie 3D de votre mâchoire, vous et votre dentiste déciderez ensemble de l'option qui vous convient le mieux.

Des conférences régulières de l'ImplantatZentrum Bern au cabinet ou à l'extérieur vous aideront à prendre votre décision; Parce que des dents solides sont essentielles à une qualité de vie satisfaisante!



## Désormais également avec consultation vidéo:

Envoyez-nous votre radiographie et discutez des options avec nous par chat vidéo!

**ImplantatZentrum Bern AG**

Dr. Jürgen Weber Branca

Nydeggsgalden 2, 3011 Bern

031 311 99 00 oder office@implantatzentrum.ch

**IZB**  
ImplantatZentrum Bern  
Ihr Partner für Oralchirurgie/Implantologie seit über 30 Jahren

**Tirage total**

101 000 exemplaires

**Numéro**

7-8 – juillet-août 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

Rédacteur

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**

Freiraum Werbeagentur AG,

Medienfabrik GmbH

**Production**

Kromer Print AG

ISSN 2813-9186

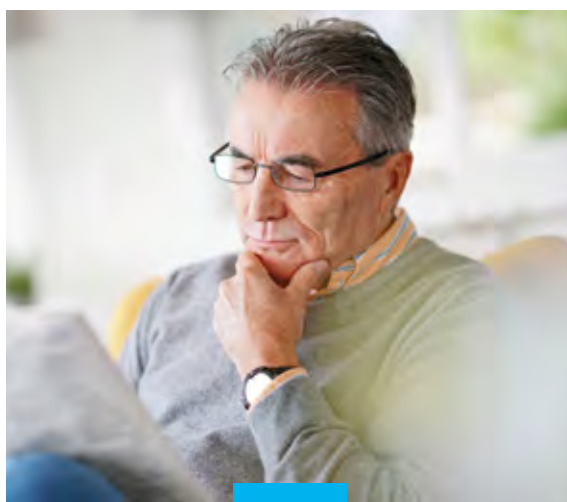
**Copyright**

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.

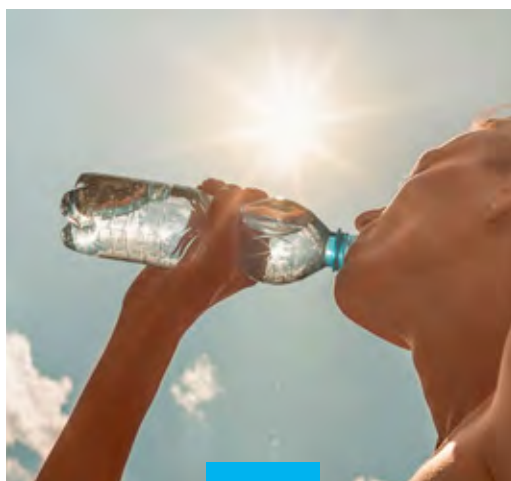
Photos Cover:

by-studio/stock.adobe.com,

© Markus Höhn (Sebastian Fitzek)



4



12



30

## Thème principal

- 4 Santé des seniors:  
lorsque les sens déclinent

## Personalités

- 9 Sebastian Fitzek:  
«Seule la mort donne un sens à tout»

## Santé

- 12 Un été sans souci  
15 Testez vos connaissances: digestion  
21 Série plantes médicinales:  
figues et séné  
22 Un cœur sain –  
même à un âge avancé  
28 Une aide douce pour les yeux irrités  
30 Comprendre et traiter la migraine

## Pour les enfants

- 17 Question d'enfant:  
«Qu'est-ce qui rampe et saute»  
18 Poster du mois  
20 Des énigmes amusantes

## Votre pharmacie

- 24 Le soleil: un allié contre l'acné?  
35 Conseil de la pharmacie:  
hémorroïdes

## Informelles

- 3 Impression  
35 Conseil produit  
34 Mots croisés

### Un cadeau de votre pharmacie

Le prochain numéro  
d'astreaPHARMACIE sera  
disponible en pharmacie  
dès le 1<sup>er</sup> septembre 2025.

# Lorsque les sens déclinent

---

Avec l'âge, ce ne sont pas seulement les cinq sens de base – la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher – qui diminuent, mais souvent aussi le sens de l'équilibre. Cette évolution contribue à accroître le risque de chute.







**Une aide auditive améliore non seulement l'audition, elle favorise aussi la vie sociale et protège contre l'isolement.**

**TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER**

**D**és l'âge de 50 ans, beaucoup de personnes n'entendent plus aussi bien qu'à 20 ans. La cause principale est l'usure liée à l'âge des cellules ciliées (sensorielles) de l'oreille interne. Cependant, le nerf auditif ou le centre auditif du cerveau peuvent aussi être altérés avec l'âge. Ce processus insidieux fait que les sons aigus sont moins bien perçus, voire plus du tout. De nombreuses personnes remarquent d'abord le changement, car elles ont du mal à suivre une conversation avec plusieurs personnes ou lorsque les bruits de fond sont forts.

### **Compenser la perte auditive**

Lorsque l'ouïe décline, un test auditif et éventuellement l'achat d'un appareil auditif sont recommandés. Ce dernier améliore non seulement l'audition, mais aussi la qualité de vie et la santé. Une perte auditive non traitée peut entraîner une sous-stimulation (un affaiblissement) du cerveau et un déclin des capacités cognitives, augmentant ainsi le risque de démence et de maladie d'Alzheimer. Les per-

sonnes malentendantes se retirent souvent des conversations. Or, il est particulièrement important à un âge avancé de pouvoir participer activement aux échanges, car les liens sociaux ont un effet positif sur le bien-être mental. Les appareils auditifs permettent de retrouver une place dans la société (en communauté) et protègent ainsi de l'isolement social. La musique, le chant des oiseaux et les voix de membres de la famille et d'amis sont à nouveau entendus grâce aux appareils auditifs. Enfin et surtout, les aides auditives augmentent la sécurité au quotidien. D'une part, elles permettent de mieux percevoir les signaux d'avertissement dans la circulation routière ou l'alarme d'un détecteur de fumée, d'autre part, une bonne audition améliore l'équilibre et réduit le risque de chute.

### **Remboursement des appareils auditifs**

Jusqu'à l'âge de la retraite, l'assurance-invalidité participe au coût d'un appareil auditif, s'il existe une perte auditive d'au moins 20%. À partir de 65 ans, l'AVS rembourse une partie des frais lorsque la perte auditive atteint au moins 35%.

### Baisse de la vue

Avec l'âge, lire devient difficile pour beaucoup de personnes. Des lunettes de lecture ou des verres progressifs peuvent y remédier. A partir de 60 ans environ, le risque de développer des maladies oculaires telles que la cataracte, la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) ou le glaucome augmente. C'est pourquoi un contrôle ophtalmologique régulier tous les, un à deux ans, est recommandé à partir de cet âge.

### Cataracte

En cas de cataracte, le cristallin de l'œil s'opacifie lentement. Les personnes concernées voient de plus en plus flou ou comme à travers un voile, les couleurs paraissent plus ternes et la sensibilité à l'éblouissement augmente – cela peut être particulièrement perceptible lorsque l'on conduit de nuit. Une intervention chirurgicale permet de remplacer le cristallin opacifié par un cristallin (une lentille) artificiel. L'opération de la cataracte fait aujourd'hui partie des interventions de routine avec un taux de réussite très élevé.

### Dégénérescence maculaire liée à l'âge

Derrière une vision floue, il peut se cacher aussi une dégénérescence maculaire liée à l'âge. Cette maladie endommage la partie centrale de la rétine, responsable de la vision nette. La perte de la vision centrale rend difficile la lecture et la reconnaissance des visages, tandis que la vision périphérique reste intacte. Une autre caractéristique de la dégénérescence maculaire liée à l'âge est la perception déformée des lignes droites. La maladie existe sous deux formes: la forme sèche et la forme humide. La forme sèche évolue plus lentement et ne peut pas être directement traitée. Des mesures telles que des compléments alimentaires et des aides visuelles peuvent apporter un soutien. La forme humide se traduit par une perte rapide de la vision en raison de la formation de nouveaux vaisseaux sanguins pathologiques dans la rétine. Ces vaisseaux sont instables et perméables. L'écoulement de liquide et de sang provoque un gonflement de la rétine. Des injections dans l'œil peuvent ralentir ou stopper l'évolution de la maladie.

## 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.

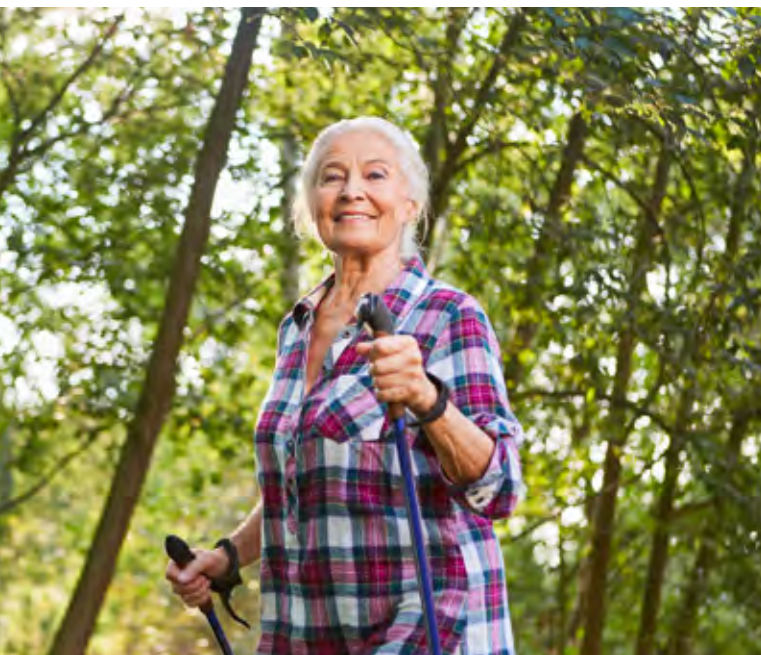
Ceci est un médicament autorisé.  
Lisez la notice d'emballage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe  
Pharma**

From Nature. For Health.



Faire de l'exercice renforce les muscles et l'équilibre.

### Glaucome

Dans le cas du glaucome, l'augmentation de la pression intraoculaire entraîne une détérioration progressive du nerf optique. La maladie est d'abord asymptomatique. À un stade avancé, des pertes de champ visuel apparaissent. Les personnes atteintes voient par exemple des taches noires. Si elle n'est pas traitée, la cécité peut survenir. Le glaucome a tendance à être héréditaire, commençant souvent dès l'âge de 40 ans. Des collyres ou une intervention chirurgicale peuvent réduire la pression oculaire.



**Susanna Steimer Miller**

est journaliste indépendante et consultante en communication. Elle écrit sur des sujets liés à la santé, à la nutrition, aux enfants et aux animaux de compagnie. Elle gère en outre la plateforme parentale trilingue [www.baby-und-kleinkind.ch](http://www.baby-und-kleinkind.ch).

### Prévention des chutes

A mesure que nous vieillissons, le déclin de la fonction des cellules sensorielles de l'oreille interne rend plus difficile la coordination entre les yeux et les muscles, ce qui peut entraîner une démarche incertaine et des étourdissements. Cela augmente le risque de chutes. La coordination des mouvements est en outre plus compliquée par la diminution du sens de la profondeur: les personnes âgées ont souvent du mal à percevoir la position de leur corps dans l'espace.

Pour éviter les chutes à domicile, il est préférable de supprimer les pièges (objets risquant de vous faire trébucher) tels que des câbles ou des tapis non fixés, d'utiliser des tapis antidérapants dans la douche et la salle de bains, de prévoir un éclairage dans le couloir et la salle de bains la nuit, d'installer des barres d'appui et des rampes dans la salle de bains et dans les escaliers, et de ne pas laisser d'objets traîner par terre. Des chaussures fermées, robustes et antidérapantes avec un bon maintien, pour l'intérieur comme pour l'extérieur, peuvent également contribuer à prévenir les chutes. Une activité physique régulière, qui contre-carre la perte musculaire, et des exercices d'équilibre sont essentiels à la prévention des chutes. <

Photo: Robert Kneschke/stock.adobe.com (en haut), Portrait: MAD

## En cas de vertiges d'origines diverses et de mal des transports



Vertigoheel® est un complexe homéopathique, qui offre un large traitement symptomatique en cas de vertige et peut améliorer durablement la qualité de vie. Il se compose de quatre substances homéopathiques qui se complètent.

### Les avantages de Vertigoheel®

- Peut réduire la fréquence, la durée et l'intensité des vertiges
- Convient en cas de vertiges d'origines diverses
- Offre différentes formes d'administration



[www.vertigoheel.ch](http://www.vertigoheel.ch)

Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire la notice d'emballage.

**-Heel**

Titulaire de l'autorisation: ebi-pharm ag – 3038 Kirchlintach



# L'auteur à succès Sebastian Fitzek: «Seule la mort donne un sens à tout»

Le nouveau livre de l'auteur à succès Sebastian Fitzek, 53 ans, s'intitule «Horror-Date». Contrairement à ses thrillers, il n'y a rien d'effrayant dans cet ouvrage. Mais il y est tout de même question de la mort. Dans cet entretien, il explique pourquoi il ne peut pas renoncer à ce thème, pourquoi il quitte toujours les fêtes tôt et pourquoi il n'aurait jamais pu devenir chirurgien.

TEXTE: ASTRID BOCK



**M**onsieur Fitzek, dans votre nouveau livre «*Horror-Date*», il est beaucoup question de vie consciente. Dans quelle mesure vivez-vous consciemment?

Sebastian Fitzek: Plutôt mal que bien. À travers mes histoires, j'aborde beaucoup le thème de la mort. J'ai maintenant 53 ans et je me demande combien d'étés il me reste. Et cette question en amène une autre: est-ce que j'utilise réellement le temps qu'il me reste à bon escient? Bien sûr, il y a toujours ces moments où l'on se rend compte qu'on s'énerve pour des bêtises, qu'on se soumet à des contraintes et qu'on ne peut malheureusement pas profiter du moment. Mais je vis déjà beaucoup plus consciemment qu'avant, ça, je peux le dire.

**Le thème de la mort joue un rôle dans presque tous vos livres. Pourquoi?**

Fitzek: Steve Jobs a dit un jour: la mort est la meilleure invention de la vie. Je pense qu'il voulait dire que seule la mort donne un sens à tout. Si nous vivions éternellement, nous pourrions tout remettre à plus tard. Et pourtant, nous réprimons la mort.

**Dans vos thrillers psychologiques, vous décrivez souvent des scénarios d'horreur autour de la mort. A-t-elle perdu son caractère effrayant pour vous?**

Fitzek: Non. Ce n'est pas comme si cela m'avait rendu insensible. Je crois que c'est plutôt le contraire. J'ai besoin des peurs pour pouvoir écrire à leur sujet. Mais en principe, je ne crains pas de mourir un jour. Je pense qu'il existera un moyen de faire en sorte que ce soit moins douloureux. Ce qui me fait peur, c'est de ne pas savoir ce qui vient après. La grande inconnue. Je déteste les examens, surtout quand on ne sait pas du tout sur quelle matière on est testé ni ce qui va suivre.

**Je suppose que vous avez une confiance fondamentale dans la médecine...**

Fitzek: Oui, j'ai plusieurs médecins dans ma famille, j'ai une grande confiance en la médecine et je suis reconnaissant de toutes les avancées qui existent dans le domaine médical.

**Consultez-vous rapidement un médecin lorsque quelque chose vous tracasse ou êtes-vous plutôt du genre à attendre?**

Fitzek: Mon père, conformément au stéréotype masculin, évitait les médecins. Mais moi, je ne veux tout simplement pas souffrir, et quand quelque chose ne va pas, je vais me faire examiner. Je suis parfois un peu négligeant en matière de prévention, je pourrais faire un peu plus attention.

**Diriez-vous que vous êtes quelqu'un qui se préoccupe de sa santé?**

Fitzek: Je n'ai pas de problème de connaissance, mais j'ai parfois un problème d'action. Trop de chocolat, d'aliments transformés, manger en situation de stress et debout, et puis pas assez de sport. Je devrais prêter plus d'attention à tout ça. J'y arrive déjà mieux qu'il y a dix ans, tout simplement parce que je me rends compte que ça ne me fait pas du bien non plus.

**Quelle serait votre spécialité si vous étiez devenu médecin?**

Fitzek: Je serais probablement psychiatre, parce que j'aime parler. En tant que médecin, on a une énorme responsabilité, et j'ai un grand respect pour ça. C'est pourquoi je n'aurais en aucun cas pu devenir chirurgien. Il faut être performant, c'est une question de vie ou de mort, je craindrais de commettre des erreurs et de causer du tort. Ce que j'apprécie dans mon métier, c'est que je peux m'arrêter au milieu d'un chapitre et reprendre le lendemain si je n'y arrive plus. Un chirurgien ne peut pas s'arrêter au milieu d'une opération. Et puis, j'ai deux mains gauches.

**Avez-vous déjà pensé à ce que vous feriez si, comme les deux protagonistes de «*Horror-Date*», il ne vous restait plus qu'un temps limité à vivre?**

Fitzek: Voyager et faire des choses que je n'ai encore jamais faites. J'essaierais d'accumuler le plus de souvenirs possibles.

**A quand remonte la dernière fois où vous avez fait quelque chose pour la «première fois»?**

Fitzek: L'année dernière, j'ai pu participer à une tournée de lectures qui n'avait rien à voir avec des lectures classiques. C'était une tournée dans les arènes, je me suis produit devant 150 000 personnes. C'était quelque chose que je n'aurais jamais imaginé vivre un jour.

**Dans le livre, il y a cette phrase amusante: «Le bonheur, c'est comme un pet, si tu essaies de le forcer, ça part souvent en vrille.» Quelle est votre définition personnelle du bonheur?**

Fitzek: C'est une très bonne question. Je pense que c'est un état sans douleur et sans souci. Un moment que l'on partage avec d'autres, de préférence en famille.

**Vous êtes très actif et avez une production impressionnante. Avez-vous tout de même le temps de respirer et de savourer le bonheur?**

Fitzek: Non, je suis une personne nerveuse, qui s'ennuie rapidement. J'essaie

de combler cet ennui par la créativité. De ce fait, je suis souvent dans une sorte de tunnel avec mes histoires et je crains de passer à côté de beaucoup de choses. J'aimerais vivre davantage dans l'instant présent. Par exemple, quand je vais à des événements ou à des fêtes, je ne reste jamais tard. J'admire les gens qui s'amuse et font la fête toute la nuit, parce que je ne peux pas faire ça. J'ai dit à plusieurs reprises qu'à la fin de ma vie, j'aimerais revoir un film avec les moments où j'étais là, mais que je n'ai pas vraiment intériorisés.

**Dans le livre, l'un des protagonistes dit à une femme présumée démente: «J'aimerais vivre comme vous dans un autre monde où personne d'autre n'a accès.» L'écriture vous procure-t-elle ce sentiment?**

Fitzek: Oui, j'ai un grand privilège. Je peux créer mes propres mondes, tordre et déformer la réalité. Je peux par exemple faire réapparaître des enfants disparus,

même après des décennies. C'est en tout cas un moteur important pour moi.

**Quelle est pour vous la plus belle chose qui ait jamais été dite sur l'un de vos livres?**

Fitzek: Un adulte analphabète m'a raconté qu'il avait appris à lire avec «La Thérapie». Il avait parcouru ce livre en classe, mais ensuite la prof était tombée malade. Comme il voulait à tout prix connaître la suite de l'histoire, il s'est rendu pour la première fois de sa vie dans une librairie et l'a acheté. Il m'a dit que cela lui avait pris du temps, mais qu'il y était arrivé. C'était en 2007, et d'ailleurs c'était l'un des tout premiers mails que j'ai reçus. C'est aussi pour cela que ce livre m'est resté en mémoire. <

Cet entretien est d'abord paru dans Apotheken Umschau, le magazine partenaire allemand de astreaAPOTHEKE.

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



**PINUS®**  
**PYGENOL®**

# Profiter de l'été en toute insouciance

L'été, le soleil, la piscine – tout le monde veut profiter des beaux jours. Malheureusement, certaines maladies peuvent venir gâcher l'ambiance des vacances. Une aide rapide est alors nécessaire!



**TEXTE: MONIKA LENZER**

Une sortie à la piscine en plein air, au bord d'un lac ou à la mer doit rester une belle expérience. Quelques astuces peuvent aider à éviter qu'elle ne se transforme en fiasco sanitaire.

## **Comme sur des montagnes russes**

Même le trajet sur des routes sinueuses vers une station balnéaire éloignée peut être très pénible, surtout avec de jeunes enfants. Le mal des transports survient lorsque des signaux contradictoires sont envoyés au cerveau par les yeux, l'oreille interne et les muscles. Il en résulte des nausées, des vertiges et des vomissements. L'homéopathie peut aider avec des granules à base de *Cocculus*.

Une solution simple consiste à porter des bracelets qui stimulent le point d'acupression P6 (Nei-Kuan ou Nèi guān).

## **Trop de soleil**

Le premier frein au plaisir en été est le coup de soleil. Il est vite arrivé, il suffit par exemple d'une courte sieste dans l'herbe. Dans ce cas, la règle des deux doigts est idéale pour garantir que suffisamment de crème solaire est appliquée. Ainsi, pour le visage, il faut la quantité qui tient sur l'index et le majeur tendus. Cela correspond à environ une demi-cuillère à café. Pour tout le corps, il est recommandé d'utiliser quatre cuillères à soupe bien pleines. Si malgré tout un coup de soleil se produit, un gel à base d'aloë vera peut facilement apaiser la peau.



La règle des deux doigts offre une protection solaire fiable pour le visage.

### Coup de chaleur ou insolation?

Sans chapeau, une exposition prolongée avec trop de soleil sur la tête et la nuque peut entraîner une insolation – cela arrive facilement lorsque l'on se rend à la piscine en pleine chaleur de midi. Le cerveau surchauffe, et les méninges situées sous la boîte crânienne s'irritent. Maux de tête, nausées et fatigue sont des signes typiques. Dans ce cas, il convient de se rendre immédiatement dans un endroit frais. Des boissons rafraîchissantes et des coussins réfrigérants sortis du réfrigérateur permettent de retrouver les idées claires.

Dans le pire des cas, une insolation peut évoluer en coup de chaleur: la température corporelle monte alors jusqu'à 40 °C. Il s'agit clairement d'une urgence médicale, qui nécessite un traitement immédiat à l'hôpital.

### Jambes lourdes

La chaleur estivale fait facilement gonfler les jambes. Les effet, les vaisseaux sanguins se dilatent sous l'effet de la chaleur, ce qui favorise l'écoulement de liquide dans les tissus environnants – une rétention d'eau se produit alors, en particulier dans les jambes. Que peut-on faire à ce sujet? Les douches alternées régulières, font notamment travailler les vaisseaux. Il existe d'ailleurs dans toute la Suisse de magnifiques sites de baignade Kneipp, qui constituent une destination idéale pour des excursions. Un spray rafraîchissant à base d'hydrolat de menthe poivrée procure un soulagement rapide, – mieux vaut le conserver au réfrigérateur et le vaporiser plusieurs fois par jour sur les jambes lourdes.

### Problèmes intimes chez les femmes

L'eau de baignade peut naturellement déséquilibrer la flore intime chez les femmes. Ainsi, l'eau chlorée ou salée peut irriter la muqueuse, ce qui favorise la propagation des levures – une mycose vaginale se développe alors facilement. À titre préventif, une pommade aux propriétés physiques hydrofuges et imperméables comme la vaseline peut être appliquée sur la zone intime.

Un autre problème est la cystite, qui est notamment causée par l'hypothermie – c'est pourquoi il faut toujours changer de maillot de bain après s'être baignée. Dans les cas bénins, des tisanes diurétiques et antimicrobiennes pour la vessie et les reins peuvent aider à éliminer davantage de bactéries nocives.

*Streuli*  
pharma

ÇA ARRIVE AUX  
MEILLEURS



Désinfecte et accélère  
la cicatrisation des  
petites plaies.



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

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.



## L'aide de votre pharmacie

**Mal des transports:** en plus des conseils de prévention, vous trouverez en pharmacie des remèdes homéopathiques, des comprimés de voyage ou des bracelets d'acupression.

**Coups de soleil & insolation:** Qu'il s'agisse de crèmes solaires, de produits après-soleil à l'aloë vera ou de gels et de patchs rafraîchissants, vous trouverez tout ce qu'il vous faut dans votre pharmacie.

**Jambes lourdes:** Demandez conseil en pharmacie pour les sprays rafraîchissants ou les gels veinotoniques.

**Cystite & affections intimes:** outre un conseil personnalisé, votre pharmacie vous propose des tisanes antimicrobiennes, des pommades protectrices pour la zone intime et des produits doux pour le soin des muqueuses.

## Alerte aux puces de canard!

Les lacs chauds n'attirent pas seulement les baigneurs, les puces de canard y prospèrent aussi très bien. Ce sont des larves de douve (la douve du trématode) qui vivent dans les intestins des oiseaux aquatiques. En fait, les larves qui flottent dans l'eau sont à la recherche des canards, mais par inadvertance, elles peuvent se fixer sur l'humain. Heureusement, notre peau est trop épaisse pour elles, si bien qu'elles y restent coincées et meurent. Elles sont donc inoffensives, mais une infestation peut provoquer de terribles démangeaisons. Des lotions anesthésiantes locales à base de lidocaïne ou de polidocanol peuvent atténuer les symptômes. À titre préventif, il est préférable de ne pas se baigner dans des endroits où se trouvent beaucoup d'oiseaux aquatiques et de toujours bien se doucher après la baignade.

Ainsi, on peut profiter de l'été sans souci! <

## Problèmes digestifs en été

Même ceux qui suivent à la lettre le conseil «Cuisine-le, épluche-le... ou oublie-le!» en voyage, peuvent souffrir de troubles digestifs. Comme l'ont constaté des médecins de l'Hôpital universitaire de Zurich dès 2013, les périodes de chaleur prolongée (températures élevées persistantes) entraînent une augmentation des infections gastro-intestinales. Outre la chaleur, d'autres facteurs de stress tels que les différents modes de vie et les régimes alimentaires sont évoqués comme éléments déclencheurs pouvant également conduire à une augmentation des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin.

Source: usz.ch

# Testez vos connaissances!

Notre système digestif nous fournit chaque jour des nutriments essentiels et de l'énergie. Mais comment fonctionne ce système complexe et que faire en cas de déséquilibre? Testez vos connaissances sur l'estomac et les intestins!

TEXTE: RÉDACTION

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

**Quelles affirmations concernant la mastication et la salive sont exactes?**

1. La salive contient des enzymes digestives.
2. La salive ne devient active que dans l'estomac.
3. La mastication est importante pour la digestion.

Dès que nous voyons de la nourriture, notre corps entame le processus digestif en produisant de la salive. Celle-ci contient des enzymes digestives importantes capables de décomposer les glucides. Bien mastiquer facilite la digestion ultérieure.

Les réponses 1 et 3 sont correctes.

**Comment pouvons-nous influencer positivement notre flore intestinale?**

1. En consommant du sucre.
2. En utilisant des pré- et probiotiques.
3. En prenant des antibiotiques.

Environ 100 000 milliards de bactéries colonisent notre flore intestinale. Celle-ci évolue constamment, sous l'influence de l'alimentation et du mode de vie. Les fibres alimentaires non digestibles, appelées prébiotiques, servent de «nourriture» aux bonnes bactéries intestinales et favorisent leur croissance. Les probiotiques contiennent des micro-organismes vivants pouvant contribuer à l'équilibre de la flore intestinale. Les antibiotiques, en revanche, peuvent perturber cet équilibre. La réponse 2 est correcte.

OPTIMA-CULT AKK1



## CÂLINE TON INTESTIN!

La prévention commence avec la muqueuse intestinale\*.

Complément alimentaire. \* La riboflavine contribue à la préservation d'une muqueuse normale, y compris de la muqueuse intestinale. Melisana AG | 8004 Zürich | www.optima-cult.ch

Apprenez-en plus sur le post-biotique de nouvelle génération sur [optima-cult.ch](http://optima-cult.ch)



**NOUVEAU**



**Quelles affirmations à propos des ballonnements et flatulences sont correctes?**

1. Ces désagréments peuvent être provoqués par certains aliments, comme le chou.
2. Les édulcorants artificiels ou les boissons gazeuses les favorisent également.
3. Outre les médicaments, des remèdes à base de plantes peuvent aussi aider à lutter contre les ballonnements et les flatulences.

Les ballonnements peuvent être désagréables, voire douloureux. Ils sont souvent provoqués par des aliments comme les légumineuses, le chou ou les oignons, susceptibles d'entraîner une production excessive de gaz par les bactéries intestinales. Mais les repas pris à la hâte, la consommation de boissons gazeuses ou d'édulcorants artificiels augmentent également la quantité de gaz dans l'intestin. En plus des médicaments antispasmodiques, absorbant les gaz ou réduisant la mousse, des remèdes à base de plantes comme le fenouil, l'anis, le cumin ou la menthe poivrée peuvent également soulager les symptômes.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

**Qu'est-ce qui aide à stimuler l'activité intestinale?**

1. Une activité physique suffisante.
2. Une alimentation riche en fibres.
3. Les graisses animales.

La digestion proprement dite a lieu dans l'intestin grêle et sert principalement à absorber les substances vitales dans notre circulation sanguine. Le bon fonctionnement de l'activité intestinale est assuré par ce que l'on appelle le réflexe péristaltique, qui pousse continuellement le bol alimentaire vers l'avant. Une activité physique régulière, une hydratation suffisante et une alimentation riche en fibres, avec beaucoup de légumes, de fruits et de produits à base de céréales complètes, stimulent l'activité intestinale et la maintiennent en mouvement. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

**Comment les substances amères peuvent-elles aider à la digestion?**

1. Elles ralentissent la production de sucs gastriques.
2. Elles facilitent la digestion des graisses.
3. Elles stimulent la production de salive.

Les substances amères stimulent l'appétit, la production de salive et de sucs gastriques, soutenant ainsi la digestion – en particulier celle des graisses. Parmi les plantes amères, on trouve notamment le pissenlit, l'artichaut, l'absinthe ou la gentiane. Elles sont disponibles sous forme d'infusions ou de gouttes.

Les réponses 2 et 3 sont correctes. <



# Qu'est-ce qui rampe et saute?



Elles piquent, sucent et laissent derrière elles de petites pustules qui démangent: les puces sont des créatures minuscules mais ces petites bêtes sont extrêmement gênantes. Découvre ici, d'où elles viennent et comment tu peux t'en débarrasser.

Si tu as un chien ou un chat à la maison, il se peut que tu entres un jour en contact avec des puces. Ou bien que tu repères soudain sur ta peau des petits points rouges qui te grattent terriblement. Il pourrait s'agir de piqûres de puces. Ce n'est pas grave, mais extrêmement désagréable. En particulier parce qu'on a alors constamment envie de se gratter. Or, à force de se gratter, cela peut provoquer des douleurs et une inflammation de la peau. Surtout, les démangeaisons ne font qu'empirer. Dans certains pays où l'hygiène pose des problèmes, les puces causent aussi des maladies graves. Mais en Europe, cela est devenu extrêmement rare.

## Miracle du saut en longueur

Les puces sont des insectes sans ailes, presque invisibles à l'œil nu. Leur corps brun-rougeâtre ou noir mesure à peine deux à quatre millimètres et paraît un peu «aplati». Grâce à leurs puissantes pattes arrière, les puces peuvent sauter d'environ 35 à 50 centimètres. C'est un peu comme si toi, tu faisais un bond de 300 mètres. C'est pourquoi elles peuvent facilement passer d'un être vivant à l'autre. En plus, elles possèdent un appareil buccal acéré, avec une trompe pour piquer et sucer.

Avec cela, elles peuvent pénétrer la peau et aspirer le sang. Car c'est ce que ces petites bestioles aiment particulièrement. Les puces sont des parasites.

Les parasites sont de petits êtres vivants qui se nourrissent d'un gros organisme vivant, qu'on appelle l'hôte. Leur nourriture préférée, sans laquelle ils ne pourraient pas survivre, est le sang – en particulier celui des mammifères comme les chiens, les chats ou les rats. En effet, ces parasites s'accrochent particulièrement bien à leur fourrure. Mais ils apprécient aussi le sang humain. Les puces vivent plusieurs semaines voire plusieurs mois et se propagent à une vitesse record. Durant cette période, les femelles peuvent pondre jusqu'à 40 voire 50 œufs par jour. Il est donc important de se débarrasser rapidement de ces petites bestioles.

Si des puces se sont installées dans ton appartement ou ta maison, la première chose à faire est de passer l'aspirateur à fond partout, y compris sur les coussins et les matelas. La literie, les vêtements et autres objets dans lesquels elles se sentent particulièrement bien doivent aller à la machine à laver. Bien entendu, tu seras un vrai héros si tu aides tes parents à lutter contre ces trouble-fête. Si tu as déjà été piqué: ne te gratte pas, à cause des risques d'infection. Une compresse glacée est tout aussi efficace contre les démangeaisons que le jus rafraîchissant de la plante d'aloë vera. Va dans la baignoire et prends un bain complet pour éliminer d'éventuelles puces sur ton corps. Si les piqûres de puces ne disparaissent pas au bout de quelques jours, il est recommandé de consulter un médecin, qui pourra te prescrire quelque chose de plus fort.<

## Le savais-tu?

Pour les animaux domestiques, il existe des colliers antipuces et des peignes à puces, qui sont parfaits pour les brosser soigneusement après une promenade. En effet, les amis à quatre pattes qui se promènent tous les jours peuvent attraper des puces d'autres animaux et les transmettre aux humains. Chez le vétérinaire, tu trouveras aussi des produits antiparasitaires. Mais l'huile de citron, de romarin, de géranium ou de lavande peut aussi aider, car les puces n'aiment pas du tout ces odeurs.

URSULA BURGHERR





VIE ET SANTÉ



astrea  
pharmacie





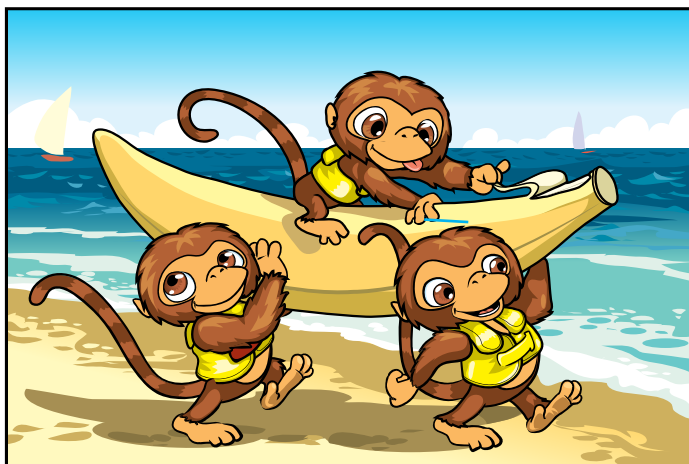
## Leucen<sup>®</sup> Pic Roll-on KIDS

Pour bébés et jeunes enfants  
lors de piqûres d'insectes



Disponible en pharmacies et drogueries. Distribution : Tentan AG, 4452 Itingen

## Trouve les 10 différences



## Trouve les 10 objets cachés



## Poster d'animaux: le mini-cochon



Les mini-cochons (*Sus scrofa domestica*) ne sont pas seulement mignons, ils sont aussi très intelligents. Ils peuvent apprendre des tours, résoudre des tâches simples et répondre à leur nom. Ils émettent des grognements et des couinements dans plus de 20 tonalités différentes pour montrer ce qu'ils ressentent. En raison de leur peau claire, ils peuvent attraper des coups de soleil en été. Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, ils sont aussi très propres: ils ne font jamais leurs besoins là où ils mangent ou dorment, et sont même capables de devenir propres à la maison. Mais attention: même s'ils s'appellent «Mini», ils peuvent peser jusqu'à 60 kilos!

# Figues et séné

L'effet laxatif des figues était déjà connu des médecins grecs, romains et égyptiens dans l'antiquité. Plus tard, Paracelse recommanda une combinaison de séné, de poireau et d'absinthe comme laxatif.



TEXTE: RÉDACTION

En cas de constipation occasionnelle, les figues et le séné peuvent aider. Tous deux sont traditionnellement utilisés en médecine populaire pour leur effet laxatif.

## Figues

Le figuier est la seule plante dont le nom est mentionné dans le récit de la Création. Cela est probablement lié à l'importance particulière de cette plante: les figuiers comptent parmi les plus anciennes plantes cultivées dans le bassin méditerranéen. Les fruits au goût sucré de la variété la plus connue (figue commune, *Ficus carica* L.) peuvent être consommés frais.

Très tôt, la figue a été utilisée comme laxatif doux. Hippocrate recommandait ce fruit comme plante médicinale importante; et les Romains l'appréciaient comme remède médicinal. Dans la médecine arabe, les figues sont toujours considérées comme un aphrodisiaque et un laxatif. Outre les figues fraîches et séchées, des extraits et autres préparations qui en sont issus sont désormais utilisés comme laxatif doux. Cet effet est attribué à une obstruction de l'absorption des liquides. La teneur élevée en fibres non digestibles rend en outre ces fruits idéaux pour un régime riche en fibres, qui prévient la paresse intestinale.

## Séné

Le séné appartient à la famille des fabacées (caroubiers). Cet arbuste à feuilles caduques et pennées peut atteindre trois mètres de haut, ses fleurs sont jaunes, ses fruits (gousses) brunâtres et parcheminés.

Dès le Moyen Âge, le séné servait comme plante médicinale. Paracelse le recommandait comme laxatif en combinaison avec le poireau et l'absinthe. Comme les composants caractéristiques, les sennosides, sont des précurseurs de substances

actives, ils ne sont pas absorbés dans le tractus gastro-intestinal, mais seulement dans le rectum, où des bactéries intestinales les décomposent en anthrones actifs. Ceux-ci provoquent, entre autres, la sécrétion d'électrolytes et d'eau dans l'intestin et stimulent le péristaltisme intestinal. Les feuilles et les fruits de séné sont tous deux utilisés pour le traitement à court terme de la constipation occasionnelle.

Différents médicaments prêts à l'emploi contiennent des extraits de fruits ou de feuilles de séné à des dosages standardisés. <

Sponsored by Zeller

## Aide l'intestin à se remettre en marche.



**zeller figues avec du séné**  
– un soutien à base de plantes en cas de constipation occasionnelle.

Ceci est un médicament autorisé.  
Lisez la notice d'emballage.  
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn  
2025/3024

**zeller**



# Un cœur en bonne santé – même à un âge avancé

Qui ne souhaite pas rester en bonne santé et profiter de la vie jusqu'à un âge avancé? Il est bon de savoir que l'on peut contribuer soi-même à préserver la santé de son cœur. Ce n'est pas si difficile...

**SPONSORED BY FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE**

Imaginez votre vie après la retraite. Enfin du temps pour toutes ces choses qui ont été longtemps laissées de côté. Organiser sa vie de manière active, entreprendre des voyages passionnants, rester curieux et apprendre sans cesse de nouvelles choses, ou profiter de ses petits-enfants: ce sont des objectifs que tout le monde aime se fixer. Vous avez maintenant la possibilité de poser les jalons de votre avenir: en adoptant un mode de vie sain, vous vous assurez un cœur en bonne santé et un esprit alerte – et donc de mener une vie autonome et indépendante jusqu'à un âge avancé. C'est ce que l'on appelle la qualité de vie! Il n'est jamais trop tard pour commencer...

## **Nourriture pour le corps et l'âme**

Qu'entend-on par une alimentation saine pour le cœur? Des moments culinaires répartis dans la journée comme du bouillon, du pain croustillant, du yaourt maigre et des légumes cuits? Cela semble sain et ça l'est. Mais où est le plaisir de la dégustation? Nous pouvons aussi nous accorder de temps en temps un morceau de gâteau ou une barre de chocolat, sans culpabiliser. Car manger est un besoin du corps et de l'âme, et une alimentation saine et savoureuse ne sont pas incompatibles.

Mangez de manière variée et selon le modèle méditerranéen. Votre assiette doit contenir chaque jour, des fruits frais, des légumes et des salades, car ils sont riches en vitamines et pauvres en calories. Les produits à base de céréales complètes contiennent beaucoup de fibres précieuses. Évitez les plats trop gras (à quelques exceptions près) et privilégiez les graisses végétales. La qualité prime sur la quantité. Offrez-vous un bon repas et terminez-le lorsque vous êtes presque rassasié. Un proverbe de l'Égypte ancienne dit: «L'homme ne vit qu'à moitié de ce qu'il mange. C'est du reste que vivent les médecins.»

## **L'exercice physique comme élixir de vie**

Faites-vous partie de ceux dont le passe-temps favori est le home cinéma et qui considèrent la collection de timbres olympiques comme un sport? La bonne nouvelle, c'est que vous ne risquez pas d'avoir de courbatures ni d'être essoufflé. Mais la mauvaise, c'est que vous passez à côté de quelque chose d'important, à savoir le plaisir de faire de l'exercice et le sentiment agréable d'avoir fait quelque chose pour votre bien-être!

Une chose est sûre: une activité physique régulière favorise la santé et apporte plus d'énergie et de joie de vivre au quotidien. La forme physique est un état d'esprit qui commence dans la tête et ne connaît pas de limite d'âge. En vous entraînant régulière-

ment, vous réduisez considérablement le risque de maladies cardiovasculaires. Bougez dans la mesure de vos possibilités et faites ce dont vous avez envie! Peu importe que ce soit de la marche rapide, du vélo, de la natation ou du jardinage. Un proverbe indien illustre bien l'importance de l'attitude intérieure face à l'activité physique: «Prends-le comme un plaisir, et c'est un plaisir. Prends-le comme une corvée, et c'est une corvée.»

### Vivre dans le brouillard et l'ivresse: ce n'est pas une fatalité!

Fumer permet de tuer le temps, de surmonter les déceptions et de faire face au stress. C'est du moins ce que disent (*se racontent à eux-mêmes*) certains fumeurs. Mais quelles en sont les conséquences? Cinquante pour cent d'entre eux meurent prématurément des suites du tabagisme, un quart avant l'âge de 70 ans. Près de la moitié de ces décès sont causés par des maladies cardiovasculaires liées au tabac. Le tabagisme favorise l'artériosclérose: les vaisseaux sanguins se rétrécissent et la circulation sanguine en pâtit. Les infarctus et les AVC en sont les conséquences les plus fréquentes. Alors mieux vaut ne pas toucher à la cigarette!

Et qu'en est-il de l'alcool? Hippocrate, un médecin grec qui a vécu de 460 à 377 avant J.-C., le savait déjà: «Le vin est une chose merveilleusement bien adaptée à l'homme, à condi-

tion qu'il soit utilisé avec discernement et dans une juste mesure.» Exactement, c'est la quantité qui compte. Un petit verre à l'occasion, est tout à fait honorable, mais une plus grande quantité d'alcool a de nombreux effets négatifs sur notre santé (cardiaque) et notre psychisme.

### Adieu stress, bonjour détente

Le stress rend malade, il augmente la tension artérielle et le cœur doit fournir plus d'effort. Cette surcharge inutile nuit au cœur. Il faut donc éviter le stress et l'agitation, car seuls ceux qui se créent du stress le subissent. Quelles sont les tâches réellement importantes? Fixez vous des priorités et ne vous laissez pas submerger. Restez calme dans les situations mouvementées et ne vous énervez pas pour des brouilles!

Restez détendu et accordez à votre corps et à votre âme le temps de se reposer, de se régénérer. Un vieux dicton irlandais résume bien les choses: «Prends le temps de travailler, c'est le prix du succès. Prends le temps de réfléchir, c'est la source de la force. Prends le temps de rêver, c'est le chemin vers les étoiles. Prends le temps d'aimer, c'est la véritable joie de vivre. Prends le temps d'être heureux, c'est la musique de l'âme.»

Vous trouverez de nombreuses suggestions pour un mode de vie sain pour le cœur sur le site Internet de la Fondation Suisse de Cardiologie: [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)



**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](http://mon-cardiotest.ch)



Fondation Suisse  
de Cardiologie

# Le soleil: un allié contre l'acné?

L'été est là et tout le monde se réjouit à l'idée de se baigner. L'opinion selon laquelle le soleil aide à lutter contre les boutons et les marques d'acné est très répandue. Mais est-ce vrai? Tordons le cou aux idées reçues!

TEXTE: SAMANTHA MEGEL ET MARTINA TSCHAN,  
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

## Qu'est-ce que l'acné et qui y est sujet?

L'acné vulgaire est une maladie inflammatoire cutanée chronique hormono-dépendante des follicules pilo-sébacés. Elle se caractérise par des points noirs ou blancs (comédons), des papules inflammatoires, des pustules (boutons), des nodules ou des kystes, apparaissant généralement sur le visage, le dos ou le décolleté. Environ 85% des jeunes de 12 à 24 ans sont concernés. Dans 10 à 40% des cas, l'acné persiste au-delà de l'âge de 25 ans. Chez les femmes, elle peut aussi apparaître pour la première fois plus tard (acné tardive). L'acné touche les deux sexes avec la même fréquence, les adolescents masculins pouvant toutefois être affectés par une forme plus grave.

Quatre facteurs principaux favorisent l'acné:

- > production excessive de sébum (séborrhée)
- > kératinisation excessive du follicule (hyperkératose)
- > prolifération de la bactérie *Cutibacterium acnes*
- > réaction inflammatoire

La prédisposition génétique, les troubles hormonaux, l'alimentation (produits laitiers, junk food), le tabagisme et le stress peuvent également jouer un rôle.

## Acné, acné de Majorque, allergie au soleil... Quelles différences?

Il faut distinguer l'acné «normale» de l'acné dite «de Majorque», une forme particulière d'acné souvent appelée «allergie au soleil» dans le langage courant. Elle apparaît surtout là où la peau est grasse, c'est-à-dire sur les bras et les épaules, le décolleté ou le dos, et résulte de l'interaction entre une crème solaire grasse, le sébum du corps et les rayons UVA. Les crèmes contenant des substances antiallergiques (antihistaminiques) aident à sou-



lager les démangeaisons. Il est en outre recommandé d'utiliser des crèmes solaires non grasses. En règle générale, l'acné de Majorque ne laisse pas de cicatrices, ce qui la distingue de l'acné vulgaire.

En effet, une acné vulgaire mal ou non traitée peut, contrairement à l'acné de Majorque (allergie au soleil), entraîner plus tard des cicatrices ou une hyperpigmentation (appelées marques d'acné). Ce sont des taches de couleur rougeâtre à brun foncé qui peuvent apparaître sur les zones de la peau touchées par l'acné (donc souvent sur le visage, le décolleté et le dos). Leur couleur est due à une production accrue de mélanine, le pigment de notre corps.

## Le soleil, et donc les rayons UV, n'atténuent pas les marques d'acné... au contraire

Lorsque ces zones de la peau sont exposées aux rayons UV du soleil, il en résulte une hausse de la production de mélanine. On parle alors d'hyperpigmentation. Une protection solaire efficace (FPS 50+) est particulièrement importante pour ne pas aggraver les marques d'acné existantes par les rayons UV et pour prévenir le développement de nouvelles cicatrices. Pour éviter l'apparition de nouvelles marques, il convient de ne pas presser soi-même les boutons et les points noirs ou blancs. Il vaut mieux se tourner vers une esthéticienne expérimentée, qui peut procéder à un nettoyage des impuretés.

## Quels sont les différents degrés de sévérité de l'acné?

On peut différencier plusieurs degrés de sévérité de l'acné en fonction des lésions acnéiques qui dominent et de leur ampleur.

- > **Acné comédonienne:** principalement des points noirs ou blancs
- > **Acné papulo-pustuleuse:** points noirs ou blancs (comédons) plus papules et pustules
- > **Acné papulo-pustuleuse nodulaire:** nodules plus gros et douloureux



Acné, piqûre de tique et autres  
tracas de l'été: le mieux est de  
toujours commencer par consulter  
votre pharmacie de confiance:  
[votre-solution-sante.ch](http://votre-solution-sante.ch)

- > **Acné conglobata:** forme la plus grave avec points noirs ou blancs groupés, nodules, kystes et formation de cicatrices
- > **Acné fulminante:** rare, mais synonyme d'urgence car accompagnée d'une forte fièvre et de douleurs articulaires

Les points noirs ou blancs sont typiques de l'acné et permettent de faire la distinction avec d'autres maladies telles que la rosacée (rose du visage), une maladie inflammatoire chronique de la peau non contagieuse, ou la dermatite périorale (éruption buccale), une éruption rouge autour de la bouche et du menton. La formation de cicatrices d'acné est la séquelle la plus grave. L'objectif est donc de les éviter en traitant la peau à temps et de manière appropriée.

### Comment votre pharmacie peut-elle vous aider en cas d'acné?

Les assistants en pharmacie peuvent aider rapidement et facilement les patients, qui doivent souvent attendre très longtemps avant d'obtenir un rendez-vous chez le dermatologue. L'évaluation du degré de sévérité de l'acné est déterminante pour le choix du traitement. C'est pourquoi les pharmaciens commencent par le définir, dans le cadre d'une «consultation en pharmacie». Cette consultation constitue la base du traitement ultérieur.

Les cas légers à modérés d'acné vulgaire peuvent être traités directement en pharmacie. Selon les cas, le pharmacien peut également remettre des crèmes délivrées sur ordonnance, même sans consultation préalable d'un médecin ou présentation d'une ordonnance. Deux nouveaux médicaments de la «liste B+» sont par exemple disponibles à cet effet. Les médicaments de la «liste B+» sont des médicaments soumis à ordonnance que les pharmaciens peuvent délivrer sans ordonnance pour certaines indications depuis 2019.

L'acné modérée à sévère est toujours susceptible de laisser des cicatrices. C'est pourquoi elle ne peut pas être traitée en pharmacie mais doit être confiée aux mains d'un dermatologue. Ces patients ont besoin de médica-

ments plus forts qui ne figurent pas sur la liste B+. Si un traitement externe avec des crèmes ne suffit pas, s'il existe une tendance précoce à la formation de cicatrices ou en cas de stress psychique important, un traitement oral avec des comprimés est indiqué.

### Degrés de sévérité de l'acné et lieux où ils peuvent être traités

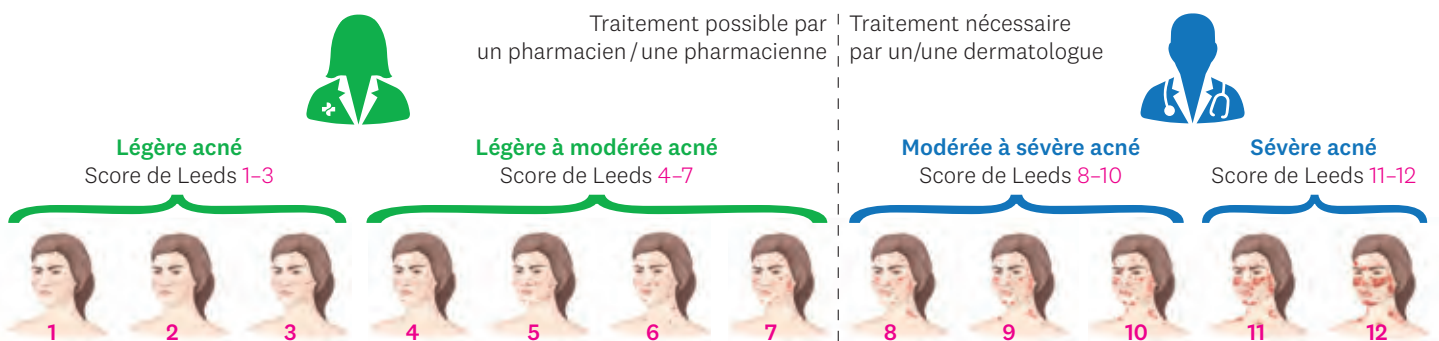
La stratégie de traitement de l'acné comprend une phase d'induction d'au minimum 3 mois suivie par une phase d'entretien d'au moins 6 à 12 mois. Des traitements complémentaires par la lumière, un peeling ou des soins cosmétiques sont d'une aide précieuse lors de la phase d'entretien.

À noter que l'entrée en action est lente: une amélioration n'est constatée qu'après 4 à 8 semaines. Si des rétinoïdes (substances actives apparentées à la vitamine A) sont utilisés, une aggravation momentanée peut également se produire. Dans ce cas, il est recommandé de ne pas interrompre le traitement, mais de n'appliquer la crème qu'un jour sur deux pendant un certain temps, jusqu'à ce que la peau s'y soit habituée. Les pharmaciens sont là pour donner leurs conseils de manière compétente et pour apporter leur soutien tout au long du traitement. En cas d'acné légère à modérée, les patients doivent repasser à la pharmacie après 4 semaines pour vérifier l'efficacité du médicament. Si l'acné n'est que légère, ce contrôle peut avoir lieu plus tard, après 6 à 8 semaines.

### Attention: médicaments contre l'acné et protection solaire

Certains traitements contre l'acné, comme le peroxyde de benzoyle, les rétinoïdes ou encore certains antibiotiques, augmentent la photosensibilité cutanée. Il faut éviter l'exposition intensive aux UV et utiliser systématiquement un facteur de protection solaire 50+, même par temps nuageux. <

### Degrés de sévérité de l'acné et lieux où ils peuvent être traités



Swiss Practice Recommendations for the Treatment of Acne (Läuchli S., Cozzio A., Feldmeyer L. et al. Derm. Hel. 2020;32(9):28-33)

# OM24<sup>®</sup> : Protection cellulaire efficace à partir de la plante de thé

Protection solaire et soin cellulaire: avec OM24<sup>®</sup>, le Dr Hans Holzgang a développé un principe actif naturel qui réduit le stress oxydatif et protège la peau en profondeur. Ce qui est particulier? OM24<sup>®</sup> agit non seulement en surface, mais soutient également la régénération au niveau cellulaire – idéal pour l'été. Dans cette interview, le pharmacien de l'ETH explique comment la plante de thé devient une protection high-tech et pourquoi un simple FPS ne suffit pas.

## INTERVIEW: RÉDACTION

**Dr Holzgang, vous avez développé un principe actif exceptionnel. Comment cela s'est-il produit?**

*Dr Hans Holzgang: Je viens d'une famille de pharmaciens avec une forte orientation vers la médecine naturelle. Mon père avait déjà son propre laboratoire où il étudiait des principes actifs végétaux. L'idée que de nombreuses réponses se trouvent dans la nature m'a profondément marqué. Il y a plus de 20 ans, nous avons commencé à rechercher la plante de thé *Camellia sinensis*. L'objectif était d'extraire et de stabiliser ses propriétés protectrices de manière à pouvoir les utiliser pleinement.*

**Que peut faire exactement OM24<sup>®</sup>?**

*OM24<sup>®</sup> est un bouclier moléculaire. Il protège les cellules contre le stress oxydatif, favorise la régénération cellulaire et peut même activer la mort cellulaire programmée lorsque les dommages sont trop importants – un mécanisme essentiel pour prévenir la croissance cellulaire incontrôlée. Ce qui est particulièrement impressionnant, c'est son efficacité: OM24<sup>®</sup> est jusqu'à 1200 fois plus efficace que les extraits de thé traditionnels selon des études in vivo. Des tests avec le cytochrome C montrent qu'en tant que substance, il peut réagir 350 fois plus fortement que la vitamine E*



**Dr. sc. nat. Hans Emanuel Holzgang,**  
biologiste cellulaire et développeur  
de la substance active OM24<sup>®</sup>.

**«La prévention est essentielle: n'attendez pas que les dommages soient déjà survenus.»**

*et 100 fois plus efficacement que la vitamine C.*

**La protection de la peau devient particulièrement importante en été. Une bonne crème solaire ne suffit-elle pas?**

*Les filtres UV sont importants, mais ils ne protègent que la surface. Les rayons UV pénètrent profondément dans la peau et y génèrent des radicaux libres qui causent des dommages au niveau moléculaire. Les filtres classiques ne*

*peuvent pas empêcher cela. OM24<sup>®</sup> agit ici de manière double: il protège non seulement contre les radicaux, mais soutient également activement les mécanismes de réparation des cellules. C'est unique.*

**OM24<sup>®</sup> est également contenu dans votre crème solaire. Qu'est-ce qui rend ce produit spécial?**

*Notre crème solaire combine des filtres UV classiques avec l'effet protecteur cellulaire d'OM24<sup>®</sup>. Elle protège de l'exté-*

rieur et en même temps au niveau cellulaire – pour une peau plus élastique, moins de dommages cellulaires et une meilleure rétention d'humidité. Le facteur de protection solaire de notre crème est de 30. De plus, OM24® apporte lui-même un effet photoprotecteur qui peut être considéré comme s'ajoutant à l'effet protecteur – sans bloquer complètement la peau. Ainsi, la formation naturelle de vitamine D n'est pas entravée, et une supplémentation additionnelle est souvent inutile.

**La crème convient-elle également aux peaux sensibles et aux enfants?**

Oui, OM24® est un complexe naturel très bien toléré. Nos produits sont testés dermatologiquement et conviennent

**«Les soins de la peau commencent certes en externe, mais ils ne devraient pas s'arrêter là.»**

aux enfants à partir d'un an. Chez les enfants en particulier, une protection cellulaire complémentaire est importante, car leurs mécanismes de défense de la peau ne sont pas encore pleinement développés. Néanmoins, il est conseillé d'éviter autant que possible l'exposition directe au soleil pour les jeunes enfants.

**Vous parlez souvent d'une approche holistique. Que signifie-t-elle?**

Les soins de la peau commencent certes en externe, mais ne devraient pas s'arrêter là. C'est pourquoi OM24® existe également sous forme de complément

alimentaire. La combinaison de la prise interne et de l'application externe renforce la structure de la peau, améliore l'élasticité et soutient le système immunitaire – surtout en été, lorsque le corps est sollicité.

**Que souhaitez-vous transmettre à nos lectrices et lecteurs?**

La prévention est la clé – il ne faut pas attendre que des dommages soient déjà survenus pour agir. Ceux qui protègent leurs cellules de manière précoce en bénéficient à long terme. OM24® est pour moi un investissement dans la santé et le bien-être.



**Découvrez notre formule active révolutionnaire OM24® dans nos produits**



Découvrez une interview exclusive avec **Dr. med. Simon Feldhaus** et **Dr. Hans Holzgang** sur la protection de vos cellules contre les rayons.



BELIEVE IN  
YOUR CELLS

**OM24®**

**Disponible dans votre pharmacie.**

[www.omnimedica.com](http://www.omnimedica.com)  
+41 43 433 21 61  
[info@omnimedica.com](mailto:info@omnimedica.com)



# Une aide douce pour les yeux irrités

Les irritations oculaires sont souvent bénignes, mais les manifestations peuvent aussi être le signe de maladies graves. En lisant cet article, vous comprendrez mieux ce qui se cache derrière ces symptômes, quand les remèdes «de grand-mère» sont efficaces et dans quels cas vous devez consulter un médecin.

TEXTE: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Les irritations oculaires non spécifiques se traduisent par des démangeaisons, des brûlures, une sécheresse, des larmolements et des rougeurs des yeux, mais le plus souvent par une «sensation de corps étranger» dans l'œil. Cela peut être extrêmement irritant: vous courez aussitôt vers le miroir le plus proche afin d'enlever le fauteur de troubles – vous supposez qu'il s'agit d'un cil, mais le ressenti est plutôt celui d'un grain de sable avec des douleurs parfois insupportables, exacerbées par le clignement de paupière.

## Saleté, sommeil et maquillage

Dans la grande majorité des cas, la cause d'une irritation oculaire non spécifique n'est cependant pas le cil (il n'irrite que brièvement). Il s'agit plutôt de stimuli dits externes, comme la pollution de l'air par la fumée ou la poussière; mais le ventilateur d'un climatiseur, le ma-

quillage ou l'eau chlorée peuvent également jouer un rôle. Les lentilles de contact souillées ou endommagées sont également connues pour déclencher des irritations oculaires, tout comme la fatigue oculaire due à un travail prolongé sur écran ou à un manque de sommeil.

Outre ces causes – en principe bénignes –, certaines personnes sont particulièrement sensibles de nature, car elles ne produisent pas assez de larmes ou leur film lacrymal contient moins de graisse que la normale. Il existe en outre toute une série de maladies pouvant provoquer des irritations oculaires. Cela inclut les allergies ou une carence en certaines hormones: chez les hommes, une modification du taux de testostérone liée à l'âge peut avoir un impact, car la testostérone influence la production de larmes; chez les femmes ménopausées, la diminution de la production d'œstrogènes modifie la composition et donc la qualité du liquide lacrymal.

Par ailleurs, les irritations oculaires peuvent être le signe de maladies telles que le diabète sucré ou les rhu-

### Le saviez-vous?

Le mot pupille vient du latin: «pupilla» signifie «petite fille» ou «poupée» – parce qu’une personne s’y reflète de manière minuscule.

matismes, ou indiquer certaines infections (adénovirus ou encore chlamydies, qui déclenchent les symptômes surtout chez les enfants dans les pays chauds et secs).

### Remèdes de «grand-mère» ou ophtalmologue?

Si les troubles ne sont que légers à modérés, des compresses froides pour les yeux peuvent avoir un effet apaisant: par exemple avec du thé noir en cas de rougeur et de brûlure, de l'écorce de chêne en cas de démangeaisons, ou du fenouil, qui serait réputé particulièrement efficace contre le gonflement des paupières. Des «larmes artificielles» peuvent aussi compléter le liquide lacrymal. Vous pouvez essayer ces solutions pendant un à deux jours; mais si les symptômes ne s'améliorent pas nettement, vous devez consulter un ophtalmologue – car une irritation oculaire prolongée peut entraîner des lésions durables aux structures oculaires.

Et soyez prudent: il faut toujours consulter immédiatement un ophtalmologue si les symptômes s'accompagnent de troubles visuels (vision floue, scintillements, éclairs) ou de violents maux de tête: dans de tels cas, des maladies plus graves, comme des atteintes du système nerveux ou des inflammations à l'intérieur de l'œil doivent être exclues.

### Prévenir les irritations oculaires

Si vous souhaitez protéger vos yeux, évitez autant que possible les courants d'air, la climatisation et la fumée. Il est également recommandé de porter des lunettes de soleil avec protection UV, surtout en cas de fort ensoleillement. Les porteurs de lentilles de contact doivent soit utiliser des lentilles journalières, soit, dans le cas de lentilles mensuelles ou annuelles, veiller particulièrement à les nettoyer et à les désinfecter soigneusement – tout en respectant impérativement la durée de port recommandée.

Une «manipulation» consciente de vos propres organes visuels aide à prévenir les irritations et à préserver la santé des yeux à long terme.



**Dr. med. Lydia Unger-Hunt**

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

**HYLO®**

## LA PROTECTION DE VOS YEUX NOUS TIENT À CŒUR

EN VOYAGE ET SUR L'ORDINATEUR



### HYLO CARE®

Votre compagnon de voyage  
Protège et hydrate vos yeux  
en voyage – par tous les temps.



### EvoTears®

Le manteau protecteur pour vos yeux  
Aide en cas de sécheresse oculaire lors  
du travail à l'écran.



## L'aide de votre pharmacie

**Soulager en douceur en cas d'irritation:** si vos yeux sont secs, rouges ou vous brûlent, vous trouverez dans votre pharmacie des produits adaptés à vos symptômes. Des gouttes pour les yeux aux sprays oculaires en passant par des compresses apaisantes.

**Identifier les causes:** le personnel spécialisé vous conseillera sur les déclencheurs possibles et vous donnera des astuces pour la prévention et les soins.

**Soutenir naturellement:** les préparations à base de plantes peuvent soulager les irritations en douceur – votre pharmacien vous conseillera pour trouver le produit adapté.

**Quand consulter un médecin?** En cas de symptômes ou de troubles visuels persistants, votre pharmacien vous aidera à évaluer correctement quand un examen médical s'impose.

# Comprendre et traiter la migraine: ce que les personnes concernées doivent savoir

La migraine est l'une des maladies neurologiques les plus fréquentes et touche plus d'un million de personnes rien qu'en Suisse. Les femmes en souffrent environ deux fois plus souvent que les hommes. La tranche d'âge des 35 à 39 ans est la plus concernée. Mais que se cache-t-il derrière ces crises de maux de tête terribles, et qu'est-ce qui aide vraiment?



## **Société Suisse des Céphalées SSC**

La SSC regroupe des spécialistes, des médecins généralistes ainsi que des scientifiques qui s'intéressent au thème des céphalées. Son objectif est de promouvoir la recherche, le diagnostic et le traitement des maux de tête et de transmettre les dernières connaissances aux médecins, aux patients et aux scientifiques.

**migraine friendly workspace** – un projet de la SSC, initié dans le cadre du SFCNS Swiss Brain Health Plan (SBHP). L'objectif de cette initiative est de sensibiliser les entreprises au phénomène de la migraine et de leur permettre de soutenir les collaborateurs affectés. Cela implique également d'attirer l'attention des personnes non concernées au sein de l'entreprise. Lorsqu'une société répond aux critères SSC, elle reçoit le label e3 pour les entreprises respectueuses des migraineux.

Le **SFCNS Swiss Brain Health Plan (SBHP)** est une initiative de la Fédération Suisse des Sociétés de Neurologie Clinique (SFCNS), qui vise à promouvoir la santé cérébrale en Suisse tout au long de la vie et à prévenir les maladies neurologiques et psychiatriques.

**TEXTE: PR. DR. MÉD. CHRISTOPH SCHANKIN**

La migraine se caractérise par des maux de tête unilatéraux, pulsatiles ou lancinants, qui s'intensifient avec le mouvement et s'accompagnent souvent d'une sensibilité à la lumière, au bruit ou aux odeurs. De nombreux patients se plaignent en outre de nausées, de vomissements ou de perte d'appétit. Les crises peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours. Elles sont souvent précédées de symptômes tels que de la fatigue, des problèmes de concentration ou des sautes d'humeur – ce que l'on appelle la phase prodromique. Vient ensuite la phase de douleur proprement dite, puis une phase de récupération au cours de laquelle des troubles similaires peuvent persister.

Environ 15 à 20 pour cent des patients migraineux connaissent ce que l'on appelle une aura. Il s'agit de symptômes neurologiques transitoires tels que des troubles de la vision, des picotements ou des difficultés d'élocution, généralement 15 à 60 minutes avant le mal de tête. Les plus fréquents sont les troubles visuels tels que des scintillements ou des taches aveugles (angles morts). Dans de rares cas, le mal de tête ne survient pas.

Les causes exactes de la migraine ne sont pas encore totalement élucidées. On soupçonne une interaction entre des facteurs génétiques, des processus neuronaux et des mécanismes inflammatoires. Le neurotransmetteur CGRP joue un rôle central dans ce processus. Les déclencheurs typiques (trigger) des crises chez les personnes présentant une telle prédisposition à la migraine sont

le stress, les variations hormonales, le manque de sommeil, les repas irréguliers ou les stimuli sensoriels comme la lumière vive ou certaines odeurs. Cependant, il est également important de savoir que ces déclencheurs ne provoquent pas nécessairement une crise migraineuse à tout moment. Au contraire, le cerveau doit déjà être «prêt» pour que les attaques se produisent.

## **Aide en cas de crise aiguë**

Le traitement aigu de la migraine vise à soulager rapidement la douleur et les symptômes qui les accompagnent. On dispose d'analgésiques classiques (AINS), d'antimigraineux spécifiques comme les Triptans ou les Gépantes ainsi que des antiémétiques contre la nausée. Il est crucial de les prendre le plus tôt possible. Le traitement aigu comprend également des méthodes pratiques non médicamenteuses, comme le repli dans un endroit calme et une sieste éclair, l'application d'huile de menthe poivrée ou le refroidissement du cuir chevelu.

## **La prévention en vaut la peine**

Les personnes qui souffrent fréquemment de migraines peuvent, grâce à une prévention ciblée, réduire la fréquence et la gravité des crises. Il est important d'avoir un rythme de vie régulier, de dormir suffisamment, de manger à heures fixes et de faire de l'exercice. Les sports d'endurance tels que la marche nordique, le vélo ou la natation se sont révélés particulièrement efficaces. Il existe également des médicaments à titre préventif. Ceux-ci peuvent actuellement être répartis en trois groupes:



Se retirer dans une pièce sombre peut soulager lors d'une crise de migraine aigüe.

Les substances naturelles ou les compléments alimentaires comme le magnésium ou la riboflavine constituent un premier groupe. Ils sont en général très bien tolérés.

Un deuxième groupe est constitué de thérapies orales de base traditionnelles, connues depuis de nombreuses années. Ces substances proviennent d'autres domaines thérapeutiques comme l'hypertension, la dépression ou l'épilepsie. Elles agissent donc également sur d'autres maladies et ont par conséquent souvent des effets secondaires.

Le troisième groupe englobe les thérapies dites basées sur le CGRP (anticorps CGRP et Gépante), qui ont été développées spécifiquement pour la migraine.

### **Prendre le stress psychologique au sérieux**

Les personnes souffrant de maux de tête sont deux à trois fois plus susceptibles d'avoir des problèmes psychiques tels que des troubles anxieux ou des dépressions que les personnes n'ayant pas de maux de tête. Inversement, le stress, les conflits non résolus ou les maladies mentales peuvent intensifier les migraines. Les méthodes de relaxation, l'accompagnement psychologique ou la psychothérapie de la douleur aident à mieux gérer le stress. L'objectif est d'améliorer la perception corporelle et de développer des stratégies contre le stress et la douleur. Celui qui

se connaît bien et qui prend les déclencheurs au sérieux peut concourir grandement à sa propre stabilisation – avec une meilleure qualité de vie comme objectif.

**«La migraine doit être prise au sérieux, et non pas être simplement endurée.»**

Il est important que les personnes qui souffrent souvent de migraines ou d'autres maux de tête s'adressent à leur médecin de famille. Celui-ci peut aider à choisir le traitement approprié et décider s'il faut consulter un neurologue. Une thérapie professionnelle et individuelle peut non seulement soulager les maux de tête, mais aussi, dans bien des cas, prévenir durablement la survenue de crises. Faites-vous aider! <

**PR. DR. MÉD. CHRISTOPH SCHANKIN** est directeur du Centre pour migraines et céphalées du Bellevue Medical Group, Hirslanden à Zurich. Il est aussi collaborateur scientifique à l'Hôpital de l'île à Berne, vice-président de la Société Suisse des Céphalées (SSC) et membre de sociétés spécialisées nationales et internationales de neurologie.

## Où l'eau jaillit de partout

Aucune autre ville au monde ne possède autant de fontaines que Zurich par rapport à sa population. On en compte 1224. L'alimentation en eau potable fraîche est donc toujours assuré. Si ces réservoirs d'eau, en partie magnifiques, embellissent aujourd'hui principalement le paysage local, ils constituaient autrefois la seule source d'approvisionnement en eau de la population. Au XIX<sup>e</sup> siècle, ils ont été remplacés par le raccordement des maisons au réseau d'eau.



## Plus satisfait avec l'âge

Une étude à long terme menée en Grande-Bretagne montre que la «plénitude» dans la vie augmente avec l'âge. Plus les 3000 personnes interrogées, approchant de leur 70<sup>e</sup> anniversaire, se sentent bien. Il en va de même en Suisse: c'est dans la tranche d'âge des 65 à 74 ans que la satisfaction à l'égard de la vie est la plus élevée. Principales raisons: une expérience de vie croissante et la capacité à accepter l'adversité dans la vie.



## Qui parle le plus?

En matière de bavardage, il n'y a pratiquement pas de différence entre les sexes selon une étude de l'université Harvard menée auprès d'étudiants et d'étudiantes. En revanche, dans les petits groupes, les femmes parlent beaucoup plus que les hommes. Surtout lorsqu'il s'agit de résoudre une tâche et qu'elles se sentent en confiance. Si le groupe compte plus de cinq personnes, ce sont souvent les hommes qui prennent la parole, tandis que les femmes se taisent.

## Jambes lourdes

En été, de nombreuses personnes souffrent de jambes lourdes et gonflées, car la chaleur dilate les vaisseaux sanguins. Les préparations à base d'extrait de graines de marron d'Inde peuvent apporter un soulagement, en améliorant la tonicité et l'élasticité des parois veineuses et en favorisant la circulation sanguine. Les préparations contenant des principes actifs de feuilles de vigne rouge et de petit houx sont également recommandées en cas de troubles veineux. Mais il est également important de faire suffisamment d'exercice.



## Les tendances de voyage 2025

Selon les experts suisses des agences de voyage, les vacances balnéaires classiques seront nettement moins réservées en 2025 qu'avant la pandémie. Les raisons invoquées sont la chaleur de plus en plus accablante dans le bassin méditerranéen, le «surtourisme» et l'évolution des habitudes de vacances. Les destinations nordiques telles que la Finlande, l'Écosse et la Norvège, ainsi que les voyages long-courriers et en groupe seront d'autant plus en vogue.



## De la Chine à Venise

La crème glacée n'a pas été inventée en Italie. C'est en Chine, vers 2000 après J.-C., que l'on trouve pour la première fois un précurseur proche de la glace actuelle, avec un mélange de pudding de riz et de lait congelé. C'est l'explorateur Marco Polo qui l'a introduite en Occident, en rapportant lors de ses voyages en Chine entre 1271 et 1295, les connaissances qu'il avait acquises sur la fabrication de la crème glacée chinoise dans son Italie natale.



Comment participer?

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

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

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

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



Gagnez l'un de 20 coffrets  
cadeaux Eduard Vogt  
Violett Vital avec Douche et  
Body Lotion à 400 ml d'une  
valeur de CHF 38.90

|                                |            |                          |                        |                        |                                     |                             |                          |                               |                    |                   |    |                                |                         |   |                     |   |
|--------------------------------|------------|--------------------------|------------------------|------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------|----|--------------------------------|-------------------------|---|---------------------|---|
| Os de l'avant-bras             | ↘          | Casques de chevaliers    | ↘                      |                        | Entrées asiatiques                  | Conduit souterrain          | Vis ta vie               | Un des Beatles (Ringo)        | ↘                  | Triée             | ↘  | Émission de la RTS (abr.)      | Cassant l'enveloppe     | ↘ | Aba-sourdir         | ↘ |
| ↗                              |            |                          |                        |                        | Sommet valaisan (2m.)               | ↘                           | ↘                        |                               |                    |                   |    | ↘                              |                         |   |                     |   |
| Trompée                        |            | Désa-gréables au goût    | ↗                      |                        |                                     |                             |                          | Déran-geas                    |                    | Début d'al-phabet | ↗  |                                | Prénom féminin espagnol |   | Disposa par couches |   |
| ↗                              | ↻7         |                          |                        |                        | Empe-reur romain                    |                             | Baie poussant en grappes | ↘                             |                    |                   | ↻5 |                                |                         |   | ↘                   |   |
| Per-sonne très pe-tite (péj.)  |            | Postes à écran (fam.)    |                        | Tigre en anglais       | ↘                                   | ↻2                          |                          |                               |                    | Filet d'eau       |    | Apparaît pour la première fois | ↻9                      |   |                     |   |
| Relatif à la matrice           | ↗          |                          |                        |                        |                                     |                             | Chassé d'un pays         |                               | Sup-pléante du roi | ↗                 |    |                                |                         |   | ↻6                  |   |
| ↗                              |            |                          |                        | Course de chevaux      | ↘                                   | Marqué comme un oiseau      | ↘                        |                               |                    |                   |    | Artiste célèbre                | ↗                       |   |                     |   |
| Prends ton cou-ra-ge à 2 mains | Coagu-lant |                          | Roman-cier fran-çais ↑ | ↗                      |                                     |                             |                          |                               |                    |                   |    |                                |                         |   |                     |   |
| Bien cachés                    | ↗          |                          |                        | ↻4                     |                                     | Octroyer une somme d'argent |                          | Ville en banlieue pari-sienne | ↘                  |                   |    |                                |                         |   |                     |   |
| ↗                              |            |                          | Arrivé à maturité      | ↘                      | Parti en lutte con-tre l'a-partheid | ↗                           |                          |                               |                    |                   |    |                                |                         |   |                     |   |
| Club alpin suisse              |            | Révo-quer une loi        | ↗                      |                        |                                     |                             |                          |                               |                    |                   |    |                                |                         |   |                     |   |
| Féminin de gen-tleman          | ↗          |                          | ↻1                     |                        | Enduit pour les skis                |                             | Prin-cesse de Kiev       |                               |                    |                   |    |                                |                         |   |                     |   |
| Brioche neuchâ-toise           |            | Indice de dévelop-pement |                        | Sport populaire (fam.) | ↘                                   | ↻8                          |                          |                               |                    |                   |    |                                |                         |   |                     |   |
| ↗                              |            |                          |                        |                        |                                     |                             |                          |                               |                    |                   |    |                                |                         |   |                     |   |
| Note du traduc-teur            | ↗          |                          |                        | Dirigé                 | ↘                                   |                             | ↻3                       |                               |                    |                   |    |                                |                         |   |                     |   |
| Pom-peux, artificiel           | ↗          |                          |                        |                        |                                     |                             |                          |                               |                    |                   |    |                                |                         |   |                     |   |

Solution

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

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

CICATRISATION

Leucen®  
Gel d'acétate d'alumine

Gel refroidissant bienfaisant contenant  
de l'acétate d'alumine, de la camomille,  
de l'arnica et du dexpanthénol.



Disponible en Pharmacies et Drogueries      Distribution: Tentan AG, 4452 Itingen

# Notre réponse à vos questions



**«Je suis enceinte de sept mois et depuis quelques jours, je ressens des démangeaisons et des douleurs dans la région anale, surtout lorsque je vais à la selle. Pourrait-il s'agir d'hémorroïdes et faut-il que je prenne rendez-vous avec ma gynécologue?»**

Pharmacienne: «Pendant la grossesse, il n'est pas rare que des douleurs surviennent en raison d'une hypertrophie des hémorroïdes, car l'enfant en croissance exerce une pression de plus en plus forte sur les veines. Mais pas d'inquiétude, la plupart du temps, les troubles disparaissent après l'accouchement.

Les hémorroïdes sont des vaisseaux sanguins dilatés et tortueux de la partie inférieure du rectum et de l'anus, qui peuvent obturer ce dernier. Elles sont normales et ne deviennent pathologiques que lorsqu'elles grossissent. Les symptômes de la maladie sont clairs et rapidement énumérés: des hémorroïdes dilatées provoquent généralement des douleurs et saignent souvent. On le remarque à la présence de petites quantités de sang clair et frais sur les selles ou le papier toilette. Il n'est pas rare non plus de ressentir des démangeaisons dans la région anale. En outre, il est également possible de palper de grosses hémorroïdes.

On distingue les hémorroïdes internes et les hémorroïdes externes. Les vraies hémorroïdes ou

hémorroïdes internes ne sont généralement pas visibles de l'extérieur, car elles se trouvent dans le rectum, en amont ou au niveau du sphincter. Toutefois, quand elles sont particulièrement grosses, elles peuvent se recourber vers l'extérieur et faire saillie à travers l'anus. Cela se produit souvent lorsque l'on pousse trop fort pour aller à la selle. Les hémorroïdes externes, quant à elles, sont des veines dilatées dans la peau autour de la région anale. Elles sont généralement visibles et palpables.

Comme c'est apparemment la première fois que vous souffrez des troubles décrits, je vous recommanderais de faire confirmer le diagnostic par un médecin. Il existe différentes possibilités pour soulager les symptômes.» <

# Continuer à entendre & rester soi-même

**Les personnes qui peuvent se fier à leur audition participent à la vie en toute sérénité. L'audition est la clé de la parole et de la musique, elle déclenche des émotions et prévient les gens des dangers, même pendant leur sommeil. Déjà une personne sur quatre de plus de 50 ans souffre de problèmes d'audition dans notre société.**

La perte auditive est un processus progressif mais naturel qui rend difficile le suivi d'une conversation. Cela commence souvent par des sons isolés qui ne sont plus bien compris. C'est épuisant, tant pour la personne concernée que pour son entourage. Souvent, les proches ou les connaissances remarquent les problèmes d'audition avant même que la personne concernée ne les perçoive. La détection précoce est essentielle, car plus la perte auditive est détectée rapidement, plus il est facile d'intervenir et d'améliorer les performances auditives.

« La consultation d'un audioprothésiste reste cependant un obstacle pour de nombreuses personnes », explique Christoph Seger d'Audika Suisse. Mais aujourd'hui, il n'est plus nécessaire de se montrer réticent ou inquiet, car une solution individuelle et adaptée est garantie pour chaque per-

sonne concernée. « Une bonne audition », comme le dit Christoph Seger, « rend la vie beaucoup plus confortable et agréable ». C'est pourquoi il est recommandé de contrôler l'audition dès l'apparition des premiers symptômes. Un test auditif vous est proposé gratuitement dans l'un des 70 centres auditifs d'Audika dans toute la Suisse. En 30 minutes, vous saurez si vous souffrez d'une perte auditive.

*«Une bonne audition rend la vie beaucoup plus simple et plus agréable.»*

Les experts auditifs d'Audika vous indiqueront sur demande les mesures à prendre pour préserver ou améliorer votre audition. Il n'est pas facile d'aider les proches à gérer les problèmes d'audition et à y remédier. Pourtant, il est presque toujours possible d'aider les personnes concernées de manière pratique. Les aides auditives Audika sont compactes, souvent à peine visibles et, une fois réglées, beaucoup d'entre elles s'adaptent automatiquement à toutes les situations d'écoute. Les progrès technologiques ont également rendu leur utilisation beaucoup plus facile. Les audioprothésistes d'Audika aident à identifier la perte auditive et trouvent une bonne solution avec les personnes concernées.

## Invitation à un test auditif

Vous ne parvenez pas à estimer précisément vos capacités auditives ou une personne de votre entourage est concernée par des problèmes d'audition ?

Veuillez nous contacter par téléphone au **0800 22 11 22** ou envoyez-nous une demande de rendez-vous via **www.audika.ch**.



## Le meilleur conseil dans toute la Suisse

Audika est l'un des audioprothésistes les plus renommés et les plus innovants. En Suisse, Audika est représenté par plus de 70 centres auditifs et 200 collaborateurs.

Les experts d'Audika se réjouissent de vous accueillir !

 **Audika**  
Pour le bien de vos oreilles.

**BON**

Nous nous ferons un plaisir de vous réserver du temps pour vous :  
**tél. 0800 22 11 22**

Veuillez mentionner le code Code A2SV-16. **www.audika.ch**

**Analyse  
auditive  
gratuite**

**BON**

1 bon par personne. Non combinable avec d'autres promotions. Valable jusqu'au 31.12.2025 dans tout centre auditif Audika. Veuillez indiquer le code A2SV-16 lors de la réservation du rendez-vous. **www.audika.ch**



**750.-**  
pour les appareils  
auditifs premium