



# astrea

## pharmacie

**Une peau saine**  
a besoin d'hydratation  
et d'une protection UV

**Phytothérapie**  
Une médecine éprouvée,  
étudiée et efficace

Planification familiale

# L'espoir d'un bébé



Anke Engelke  
Entretien





# AVEC BEA TU FAIS LE BON CHOIX

**Découvre maintenant plus  
de 4000 articles avec une réduction  
allant jusqu'à 60% sur  
[www.bea.swiss](http://www.bea.swiss)**

**jouets | bricolage | ménage | lifestyle**

**GAGNE**

**un bon d'achat d'une valeur de CHF 300.-**

Participe ici et découvre toutes les infos:





4

## Thème principal

4 Désir d'enfant inassouvi

## Personnalités

9 Anke Engelke: «Les smartphones? Personne n'en a besoin!»

## Santé

- 12 Conseil pour l'allaitement et l'alimentation des bébés
- 16 Série sur le cœur: l'artériosclérose
- 18 Testez vos connaissances: soins quotidiens de bébé
- 25 Série plantes médicinales: le Gattilier (arbre au poivre)
- 26 Sucre dans le sang: un danger imminent
- 33 Médecine complémentaire: phytothérapie

## Pour les enfants

- 21 Question d'enfant: «Pourquoi le lait est-il si important pour les bébés?»
- 22 Poster du mois
- 24 Devinettes

## Votre pharmacie

- 30 Journée mondiale des pharmacies
- 43 Conseil de votre pharmacie: les maladies cardiovasculaires

## Informelles

- 3 Impression
- 40 Enquête auprès de la clientèle
- 42 Mots fléchés
- 43 Conseil produit

Un cadeau de  
votre pharmacie

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



26



33

### Tirage total

101000 exemplaires

### Numéro

9 septembre 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:

detaillblick-foto/stock.adobe.com,  
TOBIAS SCHULT (Anke Engelke)



# Désir d'enfant inassouvi

---

Un couple sur cinq ne parvient pas à réaliser son désir d'enfant naturellement. La médecine reproductive moderne peut aider de nombreux couples concernés.



Streuli  
pharma

QUAND UNE  
NOUVELLE VIE  
NAÎT ...



425\_10\_2024\_f

20%  
de rabais\*



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

**VALABLE JUSQU'AU  
30 SEPTEMBRE 2025**

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

Information pour le commerce spécialisé :  
Remboursement par le service externe  
ou envoyer le ticket de caisse à :

Streuli Pharma SA, Bahnhofstrasse 7, 8730 Uznach

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

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

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

La fertilité humaine est limitée. Lorsqu'un jeune couple en bonne santé tente de concevoir un enfant, les chances de grossesse sont d'environ 15 à 20% par cycle mensuel. Différents facteurs réduisent encore cette probabilité. Ainsi, la fertilité des femmes et des hommes s'amenuise avec l'âge. La perspective d'une grossesse diminue particulièrement chez les femmes de plus de 35 ans. De nombreux couples reportent aujourd'hui leur désir d'enfant à plus tard. En Suisse, les femmes qui accouchent pour la première fois – les primipares – ont en moyenne 34 ans. Le tabagisme, un fort surpoids ou un poids insuffisant ainsi que certaines maladies peuvent également limiter la fertilité.

### Causes de l'infertilité

Les troubles de la maturation des ovules d'origine hormonale, les trompes de Fallope obstruées ou endommagées, l'endométriose chez la femme, ainsi qu'une faible numération des spermatozoïdes, des spermatozoïdes peu mobiles ou un nombre insuffisant de spermatozoïdes de forme normale chez l'homme comptent parmi les principales causes d'infertilité. Dans environ 30% des cas, les origines du problème sont imputables à la femme, dans 30% à l'homme et dans 30% aux deux. Chez 10% des couples, il n'y a aucune explication.

### Bilan médical

En cas de problèmes, comme l'absence de menstruation chez la femme ou les oreillons survenus après la puberté chez l'homme, il convient de consulter un spécialiste dès que possible. Si ce n'est pas le cas, les jeunes couples dé-

sirant un enfant peuvent attendre un à deux ans. En revanche les couples de plus de 35 ans devraient effectuer un premier bilan au bout de six mois. Chez la femme, on vérifie les taux d'hormones qui influencent la maturation des ovules et la perméabilité des trompes de Fallope. Chez l'homme, la qualité du sperme est analysée. Les deux partenaires doivent être examinés, car le traitement dépend des résultats de ces examens. La méthode choisie est celle qui offre le plus de chances de grossesse avec le moins de contraintes et de risques.

### Ce que les couples peuvent faire

Un mode de vie sain, peu stressant, une alimentation équilibrée, suffisamment de sommeil et d'activité physique, une consommation modérée d'alcool et l'arrêt du tabac peuvent augmenter les chances de grossesse. Les méthodes de médecine traditionnelle chinoise, comme l'acupuncture, peuvent également avoir un effet positif. En cas de surpoids ou d'insuffisance pondérale, la normalisation du poids peut contribuer de façon décisive à la réalisation du désir d'enfant.

### La médecine de procréation moderne

Les couples qui se soumettent à un traitement doivent savoir que la médecine moderne de procréation ne peut pas garantir la réalisation du désir d'enfant. La reproduction reste un miracle sur lequel on ne peut exercer qu'une influence limitée. Enfin, l'âge de la femme joue un rôle essentiel dans le traitement. Chez les femmes de plus de 43 ans, les chances de grossesse sont inférieures à 1% par cycle. Pour elles, un don d'ovocytes peut être une solution – mais il n'est actuellement possible qu'à l'étranger.

Privilégie les  
endroits charmants ...

... plutôt que  
les petits coins.

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



**Activomin®**

Pour retrouver un confort  
digestif



Un traitement hormonal permet de stimuler la maturation des ovules.

### Aperçu des traitements

La stimulation hormonale est le premier traitement proposé à de nombreux couples. Celle-ci favorise la maturation des ovules. En cas d'échec, une **insémination intra-utérine** est recommandée. Après la stimulation hormonale, les spermatozoïdes sont injectés directement dans l'utérus au moment de l'ovulation. Les caisses d'assurance maladie participent de manière limitée et sous certaines conditions aux coûts des deux traitements, même si les taux de réussite sont plus faibles que ceux de la **fécondation in vitro** (FIV) ou de la **méthode ICSI** (injection intracytoplasmique de spermatozoïdes).

La **fécondation in vitro** consiste à injecter des hormones dans plusieurs ovules jusqu'à maturation. Ces derniers sont ensuite prélevés des ovaires à travers la paroi vaginale par ponction échoguidée sous anesthésie légère. Les ovules sont ensuite mis en contact avec les spermatozoïdes. Le développement des ovules fécondés est observé pendant quelques jours. En règle générale, un seul embryon est aujourd'hui replacé dans l'utérus. Les ovules fécondés non utilisés peuvent être congelés en vue d'un traitement ultérieur. La méthode FIV est notamment utilisée lorsque les trompes de Fallope sont obstruées ou sont endommagées.

Si la qualité des spermatozoïdes est limitée, on a recours à la **méthode ICSI**. Cette méthode diffère de la FIV uniquement par l'injection directe d'un spermatozoïde dans l'ovule. Les frais liés aux méthodes FIV et ICSI sont à la charge du couple.

## Mais qui est donc Kluyveromyces Marxianus Fragilis B0399\*?

### Eh bien, demandez à vos intestins.

LES COMPRENDRE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ.

KALEIDON TRIBIOTIC+ et sa \*LEVURE productrice de lactase!

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



**NOUVEAU!**  
Disponible en pharmacies, drogueries & en ligne



Lors d'une fécondation in vitro (FIV), les ovules sont fécondés en dehors du corps, puis implantés dans l'utérus.

## *Le désir d'enfant est, pour de nombreux couples, un parcours émotionnel. Un soutien médical peut être bénéfique.*

Si l'homme est incapable de produire des spermatozoïdes, les couples peuvent bénéficier en Suisse d'un don de sperme. Le don d'ovocytes, en revanche, est interdit. Les politiques discutent actuellement de la levée de cette interdiction. Les femmes qui, par exemple, ne peuvent plus tomber enceintes en raison d'une ménopause précoce, n'ont pour l'instant que l'option de se faire traiter à l'étranger.

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

### **Social Freezing (congélation préventive des ovules)**

Les femmes qui souhaitent se consacrer à leur carrière professionnelle après de longues études ou qui n'ont pas encore trouvé le partenaire idéal, peuvent désormais faire congeler leurs ovules dans une clinique de fertilité. Le traitement se déroule de la même manière que pour une fécondation in vitro: des injections d'hormones permettent la maturation du plus grand nombre possible d'ovules, qui sont ensuite prélevés par voie vaginale sous anesthésie légère, puis congelés dans de l'azote liquide. En Suisse, les ovules peuvent généralement être conservés jusqu'à dix ans environ. <



**Susanna Steimer Miller** est journaliste indépendante et conseillère en communication. Elle écrit sur des sujets liés à la santé, à l'alimentation, aux enfants et aux animaux de compagnie. Elle gère également la plateforme parentale trilingue [www.baby-und-kleinkind.ch](http://www.baby-und-kleinkind.ch).

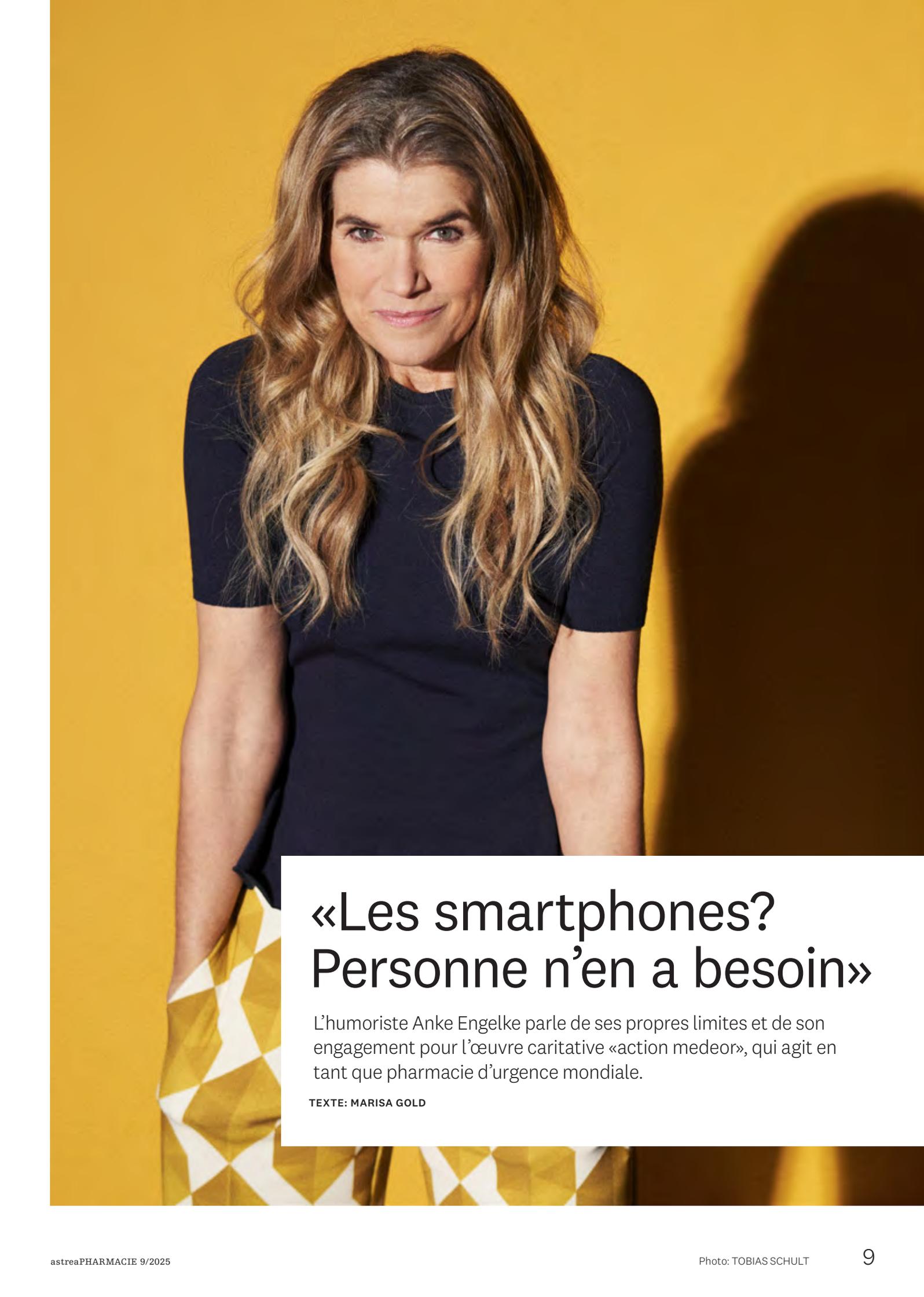
Ta clinique de fertilité à Zurich

## **Ton désir d'enfant en priorité**

Que tu souhaites avoir un enfant maintenant ou plus tard : Nous t'accompagnons de manière personnalisée grâce au diagnostic, à la FIV ou à la congélation sociale, avec une technologie de pointe. Prends rendez-vous dès maintenant pour une consultation gratuite : [www.cada.ch](http://www.cada.ch)

**cada**



A portrait of Anke Engelke, a woman with long, wavy, light brown hair, wearing a dark blue short-sleeved top. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a solid yellow color. A shadow of her head and shoulders is cast on the wall to the right. At the bottom of the image, there is a white rectangular box containing text.

## «Les smartphones? Personne n'en a besoin»

L'humoriste Anke Engelke parle de ses propres limites et de son engagement pour l'œuvre caritative «action medeor», qui agit en tant que pharmacie d'urgence mondiale.

TEXTE: MARISA GOLD



Depuis plus de 20 ans, Anke Engelke s'engage pour action medeor. Cette organisation humanitaire pharmaceutique construit des structures de santé dans le monde entier.

**Madame Engelke, vous revenez tout juste d'Afrique. Combien de fois y êtes-vous déjà allée?**

*C'est la cinquième fois. Mon premier voyage avec «action medeor» m'a conduite au Bénin il y a 22 ans, puis au Togo, au Malawi, en Sierra Leone et, à plusieurs reprises, en Tanzanie.*

**Vous voyagez avec l'organisation humanitaire pharmaceutique «action medeor». Comment est née cette collaboration?**

*J'en ai entendu parler il y a plus de 20 ans par une connaissance et je me suis renseignée. Pour moi, il était clair que je voulais m'engager exclusivement pour une cause. Lors de la première rencontre, j'ai bombardé Christoph Bonsmann, membre du conseil d'administration et pharmacien de son état, de questions sur les lymphocytes T auxiliaires. C'est encore une blague récurrente entre nous. Christoph et moi avons effectué tous ces voyages ensemble et nous avons appris à très bien nous connaître.*

**Qu'est-ce qui vous tient à cœur dans votre engagement pour «action medeor»?**

*Le fait que je puisse sensibiliser les gens à leur objectif principal: garantir l'accès aux médicaments pour tous les habitants de la planète.*

**Cela fait maintenant plus de 20 ans que vous êtes engagée. C'est vraiment très loyal.**

*J'ai immédiatement eu le sentiment en découvrant les gens d'«action medeor», qu'ils ne se mettaient pas en avant, mais qu'ils accomplissaient simplement un travail vraiment important.*

**Comme récemment en Tanzanie par exemple...**

*J'ai visité des hôpitaux et des laboratoires. Chaque voyage a un thème différent. Par le passé, il s'agissait souvent de la prophylaxie du paludisme. Nous parcourions les villages avec des moustiquaires dans nos bagages, et nous accompagnions des partenaires locaux à des séances de formation. Mon voyage au Bénin en 2003 visait à sensibiliser au VIH/sida. Lors de notre voyage en Sierra Leone il y a trois ans, nous avons encouragé les femmes enceintes à accoucher dans un cadre sécurisé, à l'hôpital.*

**Comment la Tanzanie, a-t-elle évolué ces dernières années?**

*Lors de mes derniers voyages en Tanzanie, nous avons visité des hôpitaux où 10 à 20 femmes partageaient une même chambre, sur des lits sans matelas. Mais les choses bougent. Cette fois, les conditions de vie étaient meilleures: matelas, électricité et eau courante*

*sont souvent la norme. Et il y a moins d'accouchements à domicile.*

**Quelque chose de particulier vous a-t-il marqué cette fois-ci?**

*Il y a tellement d'impressions. En Afrique, j'écris toujours un journal quotidien, car sinon je ne m'y retrouve plus. Mais je n'oublierai jamais Christian, un petit garçon de cinq ans qui s'était cassé le bras en jouant. Sa mère n'avait pas d'argent pour le conduire à l'hôpital, et il a fallu trois jours pour qu'il soit transporté.*

**Qu'est-ce qui vous préoccupe encore aujourd'hui?**

*Nous avons constaté sur place que les États-Unis réduisent le financement des projets de développement, et donc les emplois. Un jour, nous étions assis dans le bureau d'un directeur d'hôpital lorsqu'au milieu d'une conversation il a reçu un appel et soudain, on lui a annoncé: les employés X et Y ne peuvent plus être payés et sont au chômage technique. Pourtant, aussi paradoxal que cela puisse paraître, je suis rentrée chez moi confiante.*

**Vraiment?**

*Oui, c'est encourageant de s'entretenir avec des personnes qui font vraiment bouger les choses, qui ne se laissent pas décourager. Et qui sont passionnées par ce qu'elles font.*

**Une personnalité publique a-t-elle vraiment le devoir de s'engager socialement?**

*Chaque personnalité décide pour elle, mais la frontière est ténue: faire le bien et le taire ou l'afficher au grand jour? Je le constate aussi sur le terrain. Jusqu'à quel point se complait-on dans le rôle du grand sauveur? Quand on est mieux loti financièrement et qu'on vient d'un pays stable, on dit rapidement: «Je m'en charge. Cette opération, je la paie.» L'opération du bras de Christian coûtait l'équivalent de 15 euros. Mais— comme c'est souvent le cas dans les situations de déséquilibre dans le monde —il s'agit de changements structurels.*

**C'est l'objectif de longue date de l'aide au développement. Ça ne fonctionne pas vraiment...**

Je suis malgré tout impressionnée par les gens qui ne lâchent jamais. A mon retour de voyage, j'en parle beaucoup en privé. Je crois qu'il est essentiel, surtout aujourd'hui, de transmettre aux autres des expériences positives et de l'espoir. Trop souvent, c'est le négatif qui retient l'attention. Pourtant, il se passe tant de choses formidables.

**Êtes-vous plutôt du genre «verre à moitié plein»?**

Bien sûr! Et pour cela, pas besoin de voyager. On peut se demander de temps en temps: quel est le côté positif?

**Qu'est-ce que vous y trouvez?**

Par exemple, je me suis réveillée ce matin, la terre tournait encore, je suis en bonne santé, ma famille va bien et j'ai un super boulot.

**Pourtant, vous vouliez devenir enseignante. Imaginez-vous parfois ce que cela aurait été?**

Tout à fait, mais qui sait ce que je ressentirais aujourd'hui? C'est dommage qu'on n'ait qu'une seule vie et qu'on ne puisse pas en vivre trois simultanément. Je trouverais ça passionnant.

**Vous aurez 60 ans cette année. Est-ce qu'on change avec l'âge?**

Pas du tout. Je suis aussi cinglée qu'avant.

**Pas sage du tout?**

Non, on vieillit simplement, on acquiert peut-être de l'expérience et on arrête de faire certaines choses parce qu'on hausse les épaules et qu'on se dit: «C'est vraiment n'importe quoi.» Mais ça n'a rien à voir avec la sagesse.

**Donc aucun problème avec le fait de vieillir.**

J'aimerais que notre société s'accorde enfin sur le fait que vieillir est acceptable en soi.

**Y a-t-il une différence entre la Anke privée et la Anke à la scène?**

Il n'y a pas de «Anke à la scène» car je n'ai ni one-woman-show ni émission télé, mais je vois ce que vous voulez dire: la personne publique versus la personne privée. Bien sûr, ce sont deux Anke différentes! À la maison, il n'y a ni caméra ni micro, je suis une personne banale. Au travail, je suis «sous tension», je suis quelqu'un d'autre professionnellement – et c'est très amusant.

**Et la Anke Engelke n'a toujours pas de smartphone ni de réseaux sociaux?**

C'est exact. Ça ne m'intéresse pas. Je trouve ça chronophage. Mais bien sûr, c'est parfois peu pratique. Pendant la pandémie, par exemple, j'avais toujours l'air bête avec mon Nokia et ma confirmation de rendez-vous d'examen imprimée. <

# Le magnésium à redécouvrir.

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





# Conseils pour l'allaitement et l'alimentation des bébés

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande que tous les bébés soient exclusivement allaités jusqu'à six mois – un défi ou pas?



Après ses études, **Monika Lenzer** a choisi une carrière en pharmacie. L'homologation des médicaments et l'assurance qualité ne lui sont pas non plus étrangères. En outre, elle aime écrire sur les plantes médicinales, l'alimentation, le jardinage et bien d'autres sujets.

TEXTE: MONIKA LENZER, PHARMACIENNE

La Société Suisse de Pédiatrie (SGP) a opté pour une formulation plus souple dans ses recommandations. Selon celle-ci, l'allaitement exclusif jusqu'au sixième mois est un objectif souhaitable. Les aliments complémentaires peuvent être introduits dès le cinquième mois de vie et au plus tard au début du septième mois.

### Conseils pour la production de lait

Il est conseillé aux femmes qui allaitent de boire au moins deux litres d'eau par jour, afin de compenser facilement les pertes en eau du lait maternel. Les tisanes spéciales pour l'allaitement contiennent souvent de l'anis et du cumin, qui stimulent la lactation. Jusqu'à récemment on y trouvait aussi du

fenouil, mais le Comité européen des médicaments à base de plantes (HMPC) préconise de renoncer temporairement aux produits à base de fenouil pendant l'allaitement, jusqu'à ce que davantage de données soient disponibles pour mieux évaluer la sécurité de l'ingrédient estragol.

### Alimentation pendant l'allaitement

Pendant l'allaitement, les besoins énergétiques quotidiens sont nettement plus élevés. C'est un avantage pratique: les réserves de graisse accumulées pendant la grossesse sont également décomposées. Il est important de veiller à consommer de bonnes sources de protéines, car l'allaitement augmente le besoin quotidien en protéines d'environ 15 grammes. Et qu'en est-il du café? La caféine peut passer dans le lait maternel, mais rien ne s'oppose



Belinda Bencic

«Mon préféré, car fabriqué avec le meilleur lait de vache bio suisse.»



N°1 des marques bio en Suisse\*

LAIT DE SUITE

\*N°1 des marques bio de lait de suite en Suisse. IQVIA, lait de suite bio, part de marché en volume, commerce spécialisé suisse, à partir de 2014  
Avis important: l'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants à partir de 6 mois. Laissez-vous conseiller.



L'anis et le cumin dans les tisanes d'allaitement stimulent en douceur la production de lait. En revanche, on évite pour l'instant le fenouil.

à une consommation modérée d'une à deux tasses de café (moins de 200 mg de caféine).

#### **Aide en cas de mamelons douloureux**

C'est surtout au début de l'allaitement que les mamelons sont douloureux, le temps que les tissus s'habituent à cette nouvelle situation. Comment y remédier? Vérifiez la position d'allaitement, car une mauvaise posture peut exercer une pression sur le mamelon. Pour téter le sein, le nourrisson ne doit pas avoir à tourner la tête. Il doit également pouvoir couvrir avec sa bouche non seulement le mamelon, mais aussi une grande partie de l'aréole. Pour les soins post-allaitement, une pommade à base de lanoline est idéale. Il existe en outre dans le commerce des compresses de gel rafraîchissant qui apaisent les mamelons douloureux.

***L'allaitement maternel n'est pas une question de tout ou rien: l'allaitement partiel apporte également de précieux bienfaits au bébé.***

#### **Engorgement mammaire inconfortable**

Dans le cas d'une congestion de lait, certaines zones ou l'ensemble du sein deviennent durs. Une pression peut être douloureuse. Les causes sont multiples: un intervalle trop long entre les tétées, des vêtements serrés, des mamelons douloureux ou le stress. Il est particulièrement important de vider fréquemment le sein à ce stade, en tirant ou en exprimant le lait entre deux tétées. Avant l'allaitement, un gant de toilette chaud et humide peut être appliqué pour faciliter l'écoulement du lait. Après la tétée, des compresses rafraîchissantes peuvent faire baisser la production de lait. Pour cela, il suffit d'étaler du fromage blanc frais sur un papier absorbant (essuie-tout) et de l'appliquer sur la peau. Si le sein est enflammé et chaud, il est conseillé de consulter un spécialiste.

#### **Lait au biberon**

Outre les aliments complémentaires, les bébés de six mois à un an ont besoin d'environ 500 ml de lait par jour. Si l'allaitement n'est pas (ou plus) possible, les laits infantiles se rapprochent aujourd'hui de plus en plus de la composition nutritionnelle du

lait maternel; seuls les anticorps ne peuvent pas encore être remplacés. Par ailleurs, pour les nourrissons ayant une digestion sensible, les préparations au biberon à base de lait de chèvre peuvent constituer une bonne alternative.

### Nouvelles expériences gustatives

La première cuillère de purée est un moment très particulier! Il est préférable de commencer par une bouillie de légumes à midi. Le plus souvent on opte pour une purée de carottes en raison de son goût légèrement sucré. Si cela fonctionne bien, après une semaine on peut ajouter un peu de pommes de

terre et de l'huile de colza. Après une semaine encore, on peut compléter ce déjeuner par de la viande.

Au cours du deuxième mois d'introduction des aliments complémentaires, une bouillie de lait et de céréales et de compote de fruits est recommandée – souvent servie le soir comme repas rassasiant. Un mois plus tard, une autre collation composée de céréales et de compote de fruits sans lait est souvent introduite l'après-midi.

Ainsi, bébé peut partir à la conquête du monde bien nourri. <



La première bouillie est une nouvelle étape, à aborder lentement et avec plaisir.



En savoir plus sur:  
[holle.ch](http://holle.ch)

Avis important : L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite contiennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

**À chaque petit bidon son propre lait**



# Artériosclérose Un danger sous-estimé

L'artériosclérose, ou calcification des artères, est une maladie des vaisseaux sanguins caractérisée par l'accumulation de plaques de graisse, de cholestérol et d'autres substances sur les parois artérielles. Elle peut entraîner une crise cardiaque, un AVC et d'autres complications graves.

SPONSORED BY SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

Le sujet de l'artériosclérose est complexe. Il est donc parfois difficile de distinguer le vrai du faux. Prenez part à ce «quizz Mythe ou Réalité» et sachez prévenir cette maladie!

## **Mythe ou Réalité: L'artériosclérose ne touche que les personnes âgées.**

Bien que le risque d'artériosclérose augmente avec l'âge, cette maladie n'est en aucun cas un phénomène exclusivement lié à l'âge. Les premiers dépôts peuvent se former dans les artères dès le plus jeune âge, surtout chez les personnes présentant des facteurs de risque tels que le tabagisme, le surpoids, le manque d'exercice, le diabète ou une prédisposition génétique. Une hygiène de vie saine et des contrôles réguliers permettent de réduire considérablement le risque. Réponse: Mythe.

## **Mythe ou Réalité: Une alimentation saine réduit le risque d'artériosclérose.**

Une alimentation équilibrée joue un rôle essentiel dans la prévention de l'artériosclérose. Les aliments riches en acides gras insaturés, en fibres, en vitamines et en antioxydants sont particulièrement importants. Les fruits et légumes frais, les céréales complètes, les fruits à coque et le poisson aident à réduire le taux de cholestérol dans le sang

et l'inflammation. Parallèlement, il faut éviter les graisses saturées, que l'on trouve souvent dans les produits d'origine animale, ainsi que les excès de sucre et de sel. Réponse: Réalité.

## **Mythe ou Réalité: L'artériosclérose n'est qu'un rétrécissement des artères.**

L'artériosclérose est une maladie complexe, qui va bien au-delà d'un simple rétrécissement des vaisseaux sanguins. Il s'agit d'un processus inflammatoire chronique, au cours duquel des plaques composées de graisses, de cholestérol, de calcium et de débris cellulaires se forment dans les parois artérielles. Ces plaques rigidifient les parois des vaisseaux, réduisant ainsi leur élasticité et limitant la circulation sanguine. En outre, les plaques peuvent se rompre, provoquant la formation de caillots sanguins et entraînant des crises cardiaques ou des AVC. Réponse: Mythe.

## **Mythe ou Réalité: Le tabagisme augmente considérablement le risque d'artériosclérose.**

Le tabagisme est l'un des principaux facteurs de risque de développer cette pathologie. Les substances nocives contenues dans la fumée du tabac altèrent les vaisseaux sanguins, favorisent la formation de plaques et augmentent l'inflammation des parois artérielles. Arrêter de fumer permet de réduire considérablement la menace d'une calcification des artères et d'améliorer la santé vasculaire. Réponse: Réalité.

**Mythe ou Réalité: L'exercice physique contribue à lutter contre l'artériosclérose.**

Une activité physique régulière est une mesure efficace pour prévenir et traiter l'artériosclérose. L'exercice améliore la circulation sanguine, renforce le système cardiovasculaire et aide à réguler le taux de cholestérol. Il favorise la dégradation des graisses et du sucre, abaisse la tension artérielle et atténue l'inflammation des parois artérielles. Même des activités modérées comme la marche, le vélo ou la natation peuvent déjà diminuer considérablement la probabilité. En outre, l'activité physique contribue à maintenir un poids santé, ce qui réduit également le risque d'artériosclérose. Réponse: Réalité.

**Mythe ou Réalité: L'artériosclérose est uniquement causée par un taux de cholestérol élevé.**

Bien qu'un taux de cholestérol élevé constitue un facteur de risque important de développement de l'artériosclérose, il n'en est pas l'unique cause. D'autres éléments importants peuvent avoir une incidence: l'hypertension, le tabagisme, une prédisposition génétique, l'obésité ou la sédentarité. Les processus inflammatoires des parois artérielles jouent également un rôle. L'artériosclérose résulte de plusieurs facteurs, d'où la nécessité d'une approche globale en matière de prévention et de traitement. Réponse: Mythe.

**Mythe ou Réalité: L'artériosclérose provoque toujours des symptômes immédiats.**

En réalité, la maladie reste souvent longtemps asymptomatique, car les plaques se développent lentement et le rétrécissement des vaisseaux est insidieux. Ce n'est qu'en cas de sténose très prononcée ou de rupture de plaque que les symptômes apparaissent. Par conséquent, des bilans de santé préventifs et réguliers sont importants pour identifier et traiter les risques à un stade précoce, avant que des signes aigus ne surviennent. Réponse: Mythe.

**Mythe ou Réalité: Le stress peut augmenter le risque d'athérosclérose.**

Le stress chronique a un impact négatif sur le système cardiovasculaire: il augmente la tension artérielle, favorise les processus inflammatoires et affecte le taux de cholestérol. Les hormones du stress, comme le cortisol, peuvent endommager les parois des vaisseaux sanguins et provoquer la formation de plaques. En outre, les personnes stressées sont plus susceptibles d'adopter des comportements malsains. La gestion du stress est un élément important de la prévention de l'artériosclérose et des maladies cardiovasculaires. Réponse: Réalité. <



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



maux de tête soudains, intenses et inhabituels



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



vertiges violents avec incapacité à marcher



difficultés à parler ou à comprendre ce qui est dit



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



Fondation Suisse de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

# Reconnaître l'attaque cérébrale. Sauver des vies.

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

Pour en savoir plus [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

# Testez vos connaissances!

Les soins quotidiens de votre bébé impliquent de nombreuses tâches: lui changer ses couches, le laver, lui donner son bain, l'enduire de crème, le masser ou encore lui couper ses minuscules ongles... Découvrez grâce à notre quiz dans quelle mesure vous connaissez bien les besoins spécifiques des bébés et les soins à leur apporter au cours des premiers mois de leur vie.

TEXTE: RÉDACTION



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

**Quelles affirmations concernant la peau des bébés sont correctes?**

1. La peau des bébés est cinq fois plus fine que celle des adultes.
2. Elle offre une bonne protection contre le soleil et le froid.

**3. Les substances actives appliquées sur la peau sont absorbées plus rapidement et plus intensément.**

La peau d'un bébé est très délicate, perméable et n'a pas encore atteint sa pleine maturité – elle est environ cinq fois plus fine que celle d'un adulte. Elle absorbe plus rapidement et plus intensément les ingrédients actifs appliqués, mais offre encore peu de protection contre les agressions extérieures.

Les réponses 1 et 3 sont correctes.

### Quels sont les produits recommandés pour les soins de bébé?

1. Des produits sans savon, au pH neutre, sans parfum ni conservateur.
2. Des soins à base d'huiles et d'extraits végétaux issus de l'agriculture biologique certifiée.
3. Des produits contenant des parfums et des conservateurs.

La peau des bébés doit être entretenue avec des produits doux, idéalement sans additifs nocifs, mais contenant des ingrédients relipidants d'origine naturelle. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

### Quelles affirmations concernant le bain des nouveau-nés sont vraies?

1. Un bain quotidien est important pour l'hygiène.
2. Un bain une à deux fois par semaine suffit.
3. La température du bain doit être de 37 degrés Celsius.

Des bains trop fréquents assèchent la peau délicate de bébé. Un à deux bains par semaine suffisent. L'important est de choisir une eau à la bonne température, autour de 37 degrés Celsius et d'utiliser un soin lavant doux. Les réponses 2 et 3 sont correctes.

### Qu'est-ce qui protège la peau après avoir changé la couche de bébé?

1. Une pommade aux extraits de calendula et de camomille, à l'huile d'amande et à l'oxyde de zinc.
2. Appliquer une crème riche et grasse sans agents protecteurs spécifiques.
3. Sécher la peau délicatement après avoir lavé le bébé avec un linge chaud et légèrement rugueux.

L'oxyde de zinc et l'huile d'amande protègent la peau, tandis que les extraits de calendula et de camomille soutiennent sa régénération. La réponse 1 est correcte.



#### Viburcol® pour nourrissons et enfants

Viburcol® pour bébés et petits enfants régulent l'organisme en douceur, sans masquer les symptômes. Viburcol® convient pour le traitement des états d'agitation liés aux pleurs, au refus de dormir, à la poussée des dents et aux coliques.

#### Viburcol® – un doux soutien pour toute la famille

Bébé, petit enfant, élève, adulte – de nombreuses situations dans la vie quotidienne familiale fragilisent l'équilibre du corps et de l'âme: poussée dentaire, fièvre, agitation, douleurs légères, malaises et débuts d'infections. C'est justement dans ces moments-là qu'un doux soutien est précieux. Des premiers mois de vie jusqu'au-delà de l'âge scolaire, et même chez les adultes: le liquide Viburcol® accompagne toute la famille – doux et bien toléré.

# Viburcol®

#### Pour nourrissons et enfants lors:

- états d'agitation avec pleurs et insomnie
- douleurs dues à la poussée des dents
- coliques

### Que doit contenir la pharmacie de bébé?

1. Une solution saline – sérum physiologique – et un mouche-bébé pour nettoyer le nez.
2. Des suppositoires contre la fièvre à base de paracétamol (à doses adaptées aux enfants) et un thermomètre avec embout souple.
3. Un gel pour la poussée dentaire et des granules homéopathiques contre les douleurs dentaires.

Une pharmacie pour bébé bien équipée contient les essentiels du quotidien: une solution saline et un mouche-bébé pour nettoyer en douceur le nez, des suppositoires à base de paracétamol dosés en fonction de l'âge, ainsi qu'un thermomètre avec embout flexible pour une mesure fiable de la température rectale. En outre, un gel et des granules peuvent apaiser les douleurs liées à la poussée dentaire.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.



### Comment prendre soin des ongles de bébé?

1. Les couper tous les jours pendant les premières semaines.
2. Ne les couper que lorsque les ongles sont durs et dépassent le bout des doigts.
3. La peau autour des ongles mous peut être soignée avec une huile végétale.

Pendant les premières semaines de vie, les ongles des bébés sont encore très mous et étroitement liés au lit de l'ongle. Il n'est généralement pas encore nécessaire de les couper, car cela peut facilement provoquer des blessures. Dès que les ongles deviennent un peu plus durs – vers la troisième ou quatrième semaine de vie – et qu'ils dépassent le bout des doigts, ils peuvent être raccourcis avec précaution à l'aide d'une lime ou de ciseaux pour bébé. Les huiles végétales comme l'huile d'amande douce soignent les cuticules sensibles, adoucissent la peau et préviennent les gerçures.

Les réponses 2 et 3 sont correctes.

### Qu'est-ce qui protège efficacement la peau de bébé du soleil?

1. Une crème solaire avec filtres chimiques.
2. Des vêtements légers en coton, un chapeau et des lunettes de soleil ainsi qu'un parasol.
3. Une crème solaire spéciale bébé.

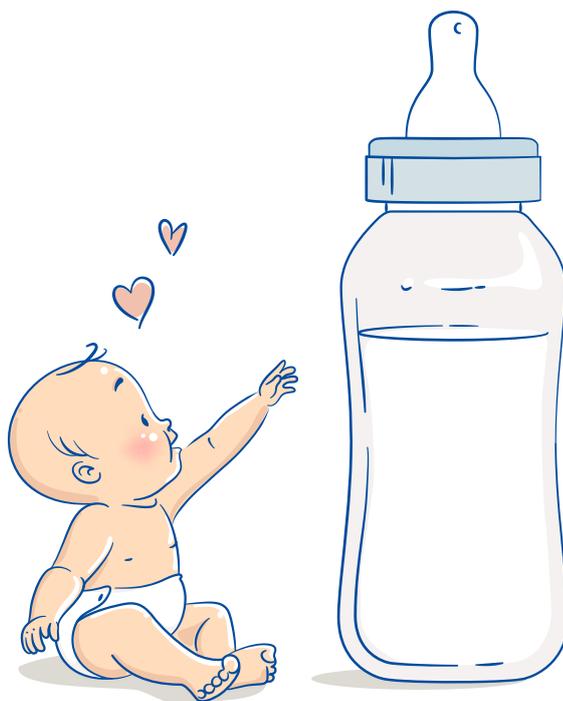
Au cours de leur première année de vie, les bébés ne doivent jamais être exposés directement au soleil. La protection par les vêtements et l'ombre est primordiale. L'application d'une crème solaire sur les zones exposées du corps offre une protection supplémentaire à la peau sensible de bébé.

Les réponses 2 et 3 sont correctes. <



# Pourquoi le lait est-il si important pour les bébés?

Pour commencer la vie, seul compte le lait, mais pas n'importe lequel. Savais-tu que le lait était la seule chose dont tu te nourrissais pendant les premiers mois de ta vie? Et que tu suçais déjà tes doigts dans le ventre de ta maman? Les premiers mois de ta vie sont remplis de petits miracles.



Le mot «nourrisson» vient du mot latin «nutritio» qui signifie «nourrir, nourrir, nourriture». Un nourrisson suce volontiers ses doigts dans le ventre de sa mère, et immédiatement après la naissance, son sein. Ce besoin de succion est un réflexe inné, qui ne nécessite pas d'apprentissage, comme boire dans un verre ou une tasse. Un bébé commence automatiquement à téter lorsqu'on lui touche les lèvres ou le bout de sa langue. Au cours des premiers mois, il peut se nourrir exclusivement de lait maternel. Ce lait le rassasie, il est riche en vitamines et en nutriments essentiels qui le pro-

tègent et le nourrissent. Il contient en effet tout ce dont le nouveau-né a besoin pour grandir. Le lait maternel est produit naturellement par les glandes mammaires et il varie d'une maman à l'autre, car il est spécialement adapté aux besoins de son bébé. Sa quantité et sa composition changent dès la naissance afin que le bébé reçoive toujours exactement ce dont il a besoin. En règle générale, les nourrissons sont allaités pendant quelques mois à un an. Parfois moins longtemps, parfois plus. Cela varie beaucoup et dépend entièrement de la maman et de son enfant.

Vers l'âge de cinq à sept mois, les tétées peuvent être progressivement remplacées par des bouillies. Pour les premières tentatives de mastication, des aliments tels que des légumes cuits vapeur, des pommes de terre, des morceaux de pain, ou encore des fruits mous sont appropriés. Si un tout-petit est dégoûté par un aliment, comme un légume en particulier, il y a une raison à cela. Sa langue contient environ 10 000 papilles gustatives, responsables de la perception du sucré, du salé, de l'acide ou de l'amer. Avec l'âge, ces papilles gustatives diminuent. Par conséquent, les enfants perçoivent les goûts beaucoup plus intensément que les adultes et doivent d'abord «s'habituer» à certains aliments.

N'est-ce pas merveilleux que tes parents te nourrissent pendant de nombreuses années et que tu puisses prendre ton temps pour apprendre et devenir adulte? Chez les animaux, c'est différent. Dès que leur maman cesse de les allaiter ils doivent trouver eux-mêmes leur propre nourriture. <

## À propos

Si une maman ne peut pas allaiter pour des raisons de santé, professionnelles ou autres, ce n'est plus un problème aujourd'hui. Il existe de nombreux substituts au lait maternel pour l'allaitement au biberon. Ils sont généralement fabriqués à partir de lait animal, transformé pour ressembler au lait humain. Bien sûr, ils ne sont pas aussi parfaitement adaptés au bébé que le lait maternel. Mais les enfants nourris au biberon se développent aussi bien. Il est très important que l'allaitement ou le biberon renforce le lien affectif et la relation de confiance entre la maman et l'enfant. Pour un nourrisson qui ne peut pas encore communiquer avec les mots, cela passe principalement par le contact visuel, les caresses affectueuses et le son familier d'une voix.

URSULA BURGHER



VIE ET SANTÉ   
**astrea**  
pharmacie



**Le coup de pouce naturel pour nos petits héros**

**Avec de la vitamine D**

Soutient le système immunitaire et favorise une croissance saine des os.

Produit Suisse

La vitamine D soutient le système immunitaire et est nécessaire à une croissance saine et au développement des os chez l'enfant. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

100% naturel

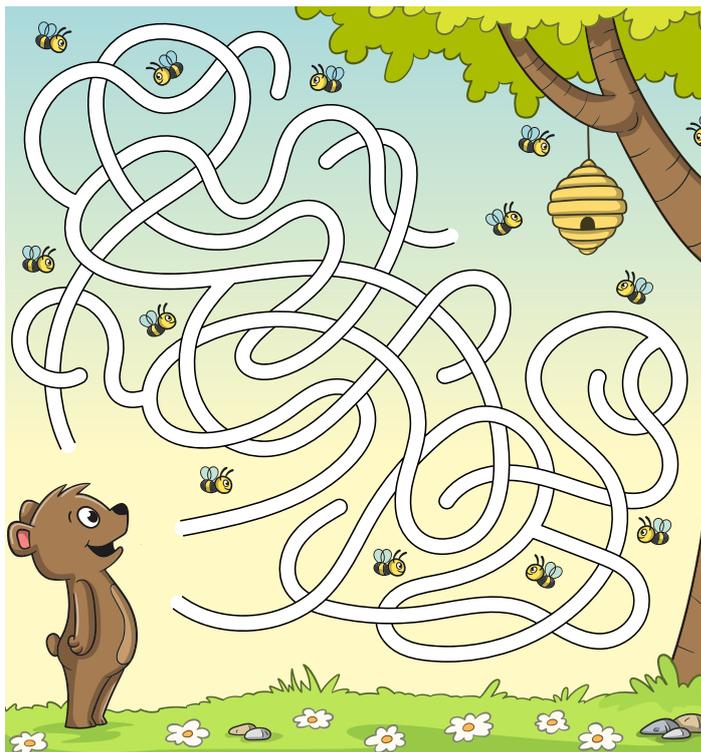
Avec goût de framboise

**Strath**  
bio-strath.com

## Trouve les 10 différences



## Trouve le chemin vers la ruche



## Poster animalier: la loutre



Les loutres sont d'excellentes nageuses et utilisent leur queue puissante pour se diriger dans l'eau. Leur fourrure particulièrement épaisse – la plus dense de tous les animaux – leur permet de ne pas avoir froid dans l'eau glaciale. Lorsqu'elles dorment dans l'eau, les loutres de mer se tiennent souvent par les pattes pour ne pas dériver. Et: celles-ci sont plutôt astucieuses! Elles utilisent des pierres comme des outils pour casser des coquillages ou des crabes.

# Gattilier ou arbre au poivre

Autrefois utilisé comme remède pour réfréner les désirs charnels, le gattilier occupe aujourd'hui une place importante dans le traitement des troubles féminins.

## TEXTE: RÉDACTION

Dans la Grèce et la Rome antiques, le gattilier était réputé pour ses propriétés anti-libido. Son nom scientifique *Vitex agnus-castus* L. (lat. agnus = agneau, castus = chaste) en témoigne. D'autres noms allemands de la plante font également référence à cet anaphrodisiaque: «Keuschbaum» (arbre de la chasteté) et «Keuschlamm» (agneau chaste). En 1556, Hieronymus Bock écrivait dans son «Nouveau Livre des Herbes»: «Parce que cet arbre, avec ses feuilles étroites de saule,... et ses grains ronds et noirs, semblables à du poivre, apaisent et dissipent la luxure et le désir charnel.»

Dans l'Antiquité, la plante était utilisée comme remède contre de nombreux maux. Plus tard, le gattilier était couramment employé dans la médecine populaire pour soulager les légers désagréments précédant les règles (syndrome prémenstruel, SPM) ainsi que pour stimuler la lactation.

## Une plante médicinale pour les femmes

Le gattilier est originaire de tout le bassin méditerranéen jusqu'en Asie occidentale. Cet arbre à feuillage persistant, doté d'inflorescences denses en épis, peut atteindre jusqu'à six mètres de haut. Ses baies mûres à noyau dégagent un parfum aromatique, rappelant la sauge, et un goût épicé et poivré.

Le groupe d'étude «Histoire des plantes médicinales» de l'Université de Wurtzbourg a élu le gattilier plante médicinale de l'année 2022. Ses principes actifs régulent et stabilisent l'équilibre hormonal féminin. Ils inhibent notamment la production de prolactine. Cette hormone est principalement sécrétée pendant la grossesse, où elle favorise la croissance des glandes mammaires, et pendant l'allaitement, où elle stimule la montée de lait.

Les utilisations médicinales suivantes sont aujourd'hui les plus courantes:

- > troubles prémenstruels, notamment sensations de tension et douleurs mammaires,

- > troubles menstruels,
- > règles trop fréquentes, trop rares ou absentes.

Les médicaments modernes prêts à l'emploi contiennent des extraits de fruits de gattilier. Ils doivent être pris quotidiennement pendant une période d'au moins trois mois.

D'ailleurs, les études récentes n'ont pas confirmé l'effet inhibiteur du gattilier sur le désir sexuel. Au contraire: pris en petites quantités, il augmenterait même la libido. <

## Sources

digitale-sammlungen.de, klostermedizin.de, menoqueens.com, pharmawiki.ch, wikiwand.com

Sponsorisé par Zeller

## Lorsque les jours précédant les règles sont un véritable calvaire.

**prefemine®** – contre les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM), tels tensions mammaires, irritabilité ou trouble d'humeur, ainsi qu'en cas de troubles du cycle.



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

0725/3075

**zeller**



DIABETE

# Du sucre dans le sang – danger imminent

Le diabète sucré ou «maladie du sucre» ne présente que des symptômes non spécifiques et passe donc souvent longtemps inaperçu. Grâce à un test de glycémie, la maladie peut être détectée plus tôt, ce qui permet d'instaurer un traitement adapté et, dans de nombreux cas, d'éviter des complications graves.

TEXTE: DR MÉD. LYDIA UNGER-HUNT

Le diabète sucré est l'une des maladies chroniques les plus courantes dans le monde. Selon l'Office fédéral de la santé publique, près d'un demi-million de personnes en Suisse vivent avec ce diagnostic, et la tendance est à la hausse.

## Les différents types de diabète

Cependant, il n'existe pas «un» diabète, mais différents types ayant des causes diverses:

Dans le diabète de type 1, le système immunitaire de l'organisme détruit les cellules du pancréas qui produisent l'insuline. La fonction de l'insuline est de transporter le sucre du sang vers les cellules – en cas de déficit, le taux de glycémie augmente. Cette forme de diabète touche souvent les enfants et les adolescents.

Le diabète de type 2, anciennement appelé «diabète de l'adulte», est nettement plus fréquent. Dans ce cas, l'organisme produit certes encore de l'insuline, mais les cellules y répondent moins (= «résistance à l'insuline»). L'obésité ou des facteurs génétiques sont souvent impliqués.

Il existe par ailleurs des diabètes provoqués par une grossesse, des infections ou des médicaments.

***L'exercice physique, l'alimentation et la perte de poids sont les fondements de tout traitement du diabète.***

### Les premiers symptômes passent souvent inaperçus

Le diabète peut s'insinuer insidieusement, surtout le type 2, car des symptômes tels qu'une soif constante ou des mictions fréquentes ne sont pas immédiatement associés à cette maladie. Des plaies qui cicatrisent mal ou des infections récurrentes (comme une cystite) peuvent aussi être des indicateurs.

Il est donc important de surveiller régulièrement sa glycémie chaque année, dès l'âge de 45 ans environ (en Suisse, cette mesure est possible dans les cabinets médicaux ou les pharmacies). La valeur normale à jeun doit être inférieure à 5,6 mmol/l.

**Une glycémie durablement élevée peut entraîner de graves lésions organiques.**

En effet, si le diabète n'est pas diagnostiqué ou traité, il peut causer de graves dommages à long terme: infarctus du myocarde, AVC, lésions rénales, problèmes rétinien, voire cécité, lésions nerveuses et mauvaise cicatrisation («pied diabétique») font partie des complications possibles.

### Une maladie presque réversible

Dans le diabète de type 2, un changement de mode de vie constitue la première étape du traitement: il s'agit d'adopter une alimentation équilibrée, riche en légumes, produits à base de céréales complètes et légumineuses, avec une quantité relativement faible de farine blanche et de sucre (des édulcorants comme la stévia ou l'érythritol peuvent aider à réduire la consommation de sucre). L'exercice physique et la perte de poids apportent un soutien supplémentaire pour l'organisme.

FreeStyle  
**Libre 3**  
PLUS

## Diabète? FreeStyle Libre 3. À essayer gratuitement!



Le système FreeStyle Libre 3 affiche vos valeurs de glucose à la minute près et à tout moment<sup>1</sup> pour vous permettre des décisions<sup>2</sup> et des réactions fondées.

De petites avancées qui au fil du temps peuvent induire d'importants changements.

Ça, c'est du progrès.

ESSAYER  
MAINTENANT



www.FreeStyle.Abbott

Les données de glucose sont présentées à fin d'illustration, pas de patients réels. Photo d'agence. Prise avec un modèle.

1. Le capteur est prêt à la surveillance de la glycémie 60 minutes après son activation.  
2. Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi:10.1136/bmj-drc-2019-000809>.

Le boîtier du capteur, FreeStyle Libre, et les marques associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété des fabricants respectifs. © 2025 Abbott | ADC-115304 v1.0

### Flux sucré

Le diabète sucré est un terme hybride dérivé du grec «diabetes» = «flux» et du latin «mellitus» = «sucré comme du miel», qui fait référence au goût sucré de l'urine des personnes concernées - une affection déjà connue dans l'Antiquité.

Ce n'est qu'au XIX<sup>e</sup> siècle que la détection du sucre dans le sang est devenue possible. En 1885, il a été établi que le sucre circulait aussi dans le sang des personnes en bonne santé et ne passait dans les urines qu'à partir d'une certaine concentration.

Si cela ne suffit pas, un traitement médicamenteux est souvent mis en place, principalement la «metformine», une substance active qui améliore l'action de l'insuline et réduit la production de sucre dans le foie. A un stade précoce, le diabète de type 2 peut être partiellement inversé par un changement régulier de mode de vie ou une perte de poids: si le diabète ne disparaît certes pas complètement (la maladie revient en cas de reprise de

poids), le métabolisme fonctionne à nouveau presque normalement.

Dans le diabète de type 1 (ou de type 2 avancé), une insulinothérapie par stylos ou pompes à dosage individuel est nécessaire. Le type 1 n'est pas encore considéré comme guérissable, mais la recherche sur les cellules souches offre un espoir pour l'avenir.

Et comment se présente la prévention du diabète de type 2? Comme souvent pour les maladies chroniques, elle repose sur trois piliers, à savoir un poids normal, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Ces trois facteurs peuvent à eux seuls être efficaces. <



**Dr méd. 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 également des textes de l'anglais, du français et du néerlandais. Elle vit avec sa famille au sud de Bruxelles.



Une alimentation équilibrée contribue à réguler la glycémie et à prévenir le diabète de type 2.



Alpinamed



**Envie d'une  
glycémie stable?**



**Prendre 1 capsule  
avant le repas**

Avec du chrome pour une glycémie stable

En pharmacie et droguerie.

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

# Journée mondiale des pharmaciens

Le 25 septembre 2025, les pharmaciennes et pharmaciens fêteront la Journée mondiale des pharmaciens, qui célèbre le travail des équipes officinales. Cette journée d'action sera l'occasion de donner la parole à toutes celles et tous ceux qui sont là pour nous au quotidien.

## Tous les chemins mènent à la pharmacie



TEXTE: FRANZISKA ROTH,  
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Les pharmacies font bien plus que délivrer des médicaments. Par leur offre étayée de prestations, elles sont indispensables dans leur rôle de première référence santé. Les pharmacies contribuent aussi à l'amélioration de la santé publique au travers d'offres de prévention et de promotion de la santé.

«Le samedi de Pentecôte, Madame Meier s'est présentée à notre pharmacie avec de fortes douleurs sur le côté. Malgré

*l'absence d'autres troubles, nous avons mesuré ses paramètres inflammatoires (CRP). Face à une valeur très élevée, nous l'avons orientée immédiatement vers les urgences. Trois jours plus tard, nous avons appris qu'une embolie pulmonaire lui avait été diagnostiquée.*

*Aujourd'hui, Madame Meier va bien. Mais se serait-elle rendue aux urgences s'il n'y avait pas eu de pharmacie? J'en doute, car elle ne voulait absolument pas voir de médecin. Des patientes et patients comme Madame*



Meier se présentent chaque jour à la pharmacie. Même sans urgence, notre travail consiste à être le premier point de contact dans le système de santé et à guider les patients pour obtenir le meilleur résultat possible pour leur santé.» – **Stephanie Till**, Mardel Rotpunkt Apotheke à Untersiggenthal

### Prévention et dépistage

Grippe saisonnière, allergies ou cancer du côlon: les pharmacies fournissent des informations complètes et des prestations de qualité pour protéger votre santé.



«Au travers de la vaccination, du contrôle de la prise de médicaments et du conseil sur les maladies chroniques, nous contribuons de manière décisive à la prévention et à la sécurité des traitements, déchargeant ainsi sensiblement les médecins généralistes et les urgences.» – **Marco Grob**, Volksapotheke Schaffhausen,

président de l'association des pharmaciens du canton de Schaffhouse

### Prise en charge

Il est possible de résoudre et traiter bon nombre de problèmes de santé à la pharmacie.

«Les pharmacies réalisent de nombreux bilans de santé, de manière simple et pratique, dans une salle de consultation séparée: bilans vitaminiques, tests de dépistage des infections urinaires, tests d'allergies ou encore examens approfondis en cas d'éruptions cutanées. Il n'est la plupart du temps pas nécessaire de prendre rendez-vous: les pharmacies ont des horaires d'ouverture étendus et sont également ouvertes le week-end.

Beaucoup de pharmacies offrent la possibilité de louer des tire-laits, des dispositifs d'inhalation, des pharmacies de camp, des aides à la marche, voire des déambulateurs.» – **Carmen Müller**, pharmacie à Gossau (AG)



En permettant un accès facilité au savoir médical, les pharmacies soulagent le système de santé suisse.

«Le développement constant des prestations en pharmacie permet à la population d'accéder rapidement et aisément à une grande diversité de contrôles et à des examens de toutes sortes. Ces services sont disponibles sans rendez-vous ni longue file d'attente sur place. Ils incluent un conseil compétent, assorti d'une recommandation thérapeutique personnalisée. Par ces compétences élargies, nous contribuons à réduire les coûts de la santé en évitant nombre de consultations chez le médecin ou aux urgences.» – **Corina Forrer**, Ameisen Apotheke à Flawil



### Accompagnement

Les pharmacies proposent des analyses de médication pour optimiser les traitements et étudient les alternatives possibles en cas de problèmes d'approvisionnement en médicaments. Les équipes officinales accompagnent les patients avec compétence et constituent une référence importante pour eux.

«Nous prenons volontairement plus de temps pour nos patients.

Chacun a sa propre histoire, que nous voulons creuser sans nous presser. Après un traitement, nous proposons également des conseils et

disposons de connaissances approfondies sur les médicaments et leurs effets indésirables. Il nous est en outre indispensable, pour fournir un conseil ciblé, de bien connaître le corps humain; ce n'est qu'ainsi que nous pouvons contribuer à identifier la cause d'un trouble et à trouver la solution adéquate.» – **Laura Del Rio**, Rathaus Apotheke à Frauenfeld



Les pharmacies délivrent également des carnets de vaccination numériques et soutiennent le recours aux ordonnances électroniques. Elles assurent un suivi et gardent une vue d'ensemble sur les médicaments prescrits.

«En pharmacie, les clientes et clients peuvent obtenir sans rendez-vous les conseils de professionnels dûment formés pour toutes leurs questions de santé. Le personnel procède à un triage, afin de délivrer des traitements adéquats ou d'orienter les clients vers leur médecin. Se rendre toujours dans la même pharmacie permet non seulement d'identifier les interactions entre des médicaments prescrits par différents médecins, mais aussi de développer une solide relation de confiance.» – **Claudia Züllig**, TopPharm Leonhards Apotheke à Zurich

### Conseil

Les pharmaciens disposent de connaissances approfondies en pharmacologie, en chimie et en sciences biomédicales. Ils peuvent expliquer les effets des médicaments et identifier d'éventuelles interactions.

«Le contact direct sans longs délais d'attente fait de la pharmacie la première référence santé. Nous avons une grande expertise des médicaments et accompagnons, conseillons et prenons toujours en charge nos patients dans leur intérêt.» – **David Vogel**, Geno Apotheke à Longeau

Les pharmaciens sont des interlocuteurs appréciés pour toutes les questions de santé et dans presque toutes les circonstances:



«Notre pharmacie est là pour presque toutes les questions de santé, et nous avons et prenons le temps pour chaque client, qu'il s'agisse de conseils individuels et détaillés sur différents thèmes, de simples bavardages ou d'un échange plus décontracté. En pharmacie, nous sommes à la disposition de la

population du lundi au samedi, de tôt le matin à tard le soir, et nouons des liens parfois solides et amicaux.» – **Laura Thommen**, Zentral-Apotheke à Zollikofen

### Importance pour le système de santé suisse

Le vieillissement de la population, l'augmentation constante des coûts de la santé et les pénuries de médicaments représentent un défi pour notre société. Les pharmacies jouent ici un rôle important pour soulager notre système de santé. Afin de leur permettre de s'acquitter de leur mission, les pharmaciens bénéficient d'un accompagnement et d'un soutien étroit de la part des services cantonaux.



«Les pharmacies offrent un accès facilité aux conseils médicaux, ce qui s'est avéré particulièrement utile pendant la pandémie. En tant que pharmaciens cantonaux, nous appliquons les législations fédérales

et cantonales sur les produits thérapeutiques et veillons ainsi à l'approvisionnement fiable des pharmacies en médicaments.» – **Josiane Tinguely Casserini**, pharmacienne cantonale et cheffe du service Produits thérapeutiques du canton de Bâle-Campagne

«Les pharmacies jouent un rôle significatif dans l'approvisionnement et la sécurité des médicaments, notamment avec la collaboration des autorités de surveillance cantonales. La population bénéficie de cette coopération bien huilée: par des prestations de qualité, des procédures fiables et un service de conseil toujours accessible, sans rendez-vous.» – **Michael Flück**, pharmacien cantonal du canton de Berne <



Les équipes de vos pharmacies de proximité vous renseigneront volontiers sur leurs services et offres. Vous trouverez de plus amples informations sur la «Consultation en pharmacie» et sur la «Journée mondiale des pharmaciens» à l'adresse [votre-solution-sante.ch](http://votre-solution-sante.ch).



Testez vos connaissances en pharmacie sur [www.votre-solution-sante.ch/test-de-connaissances](http://www.votre-solution-sante.ch/test-de-connaissances) et tentez de remporter des prix attractifs.



# Phytothérapie

La connaissance des vertus médicinales des plantes est très ancienne et leurs domaines d'application sont nombreux. Des études prouvent l'efficacité de nombreux remèdes modernes à base de plantes.



TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

La phytothérapie est probablement aussi ancienne que l'humanité elle-même. Dans toutes les cultures, la médecine par les plantes fait partie des formes de thérapie les plus anciennes. Les connaissances sur les bienfaits curatifs des plantes, transmises oralement de génération en génération, sont considérables.

Les premières traces écrites apparaissent relativement tard. Ainsi, selon des recherches récentes, le classique de la médecine chinoise, le Shennong Bencaojing, n'aurait été rédigé qu'autour de 100 av. J.-C. Les plantes médicinales sont également un pilier important de la médecine traditionnelle tibétaine (MTT) ainsi que de l'Ayurveda, l'ancien art de guérir et philosophie en Inde.

En Europe, l'ouvrage «De materia medica» (sur les remèdes) du médecin grec Pédanios Dioscoride a acquis une renommée similaire. Il fut le plus grand pharmacologue de l'Antiquité. Son œuvre, rédigée au Ier siècle de notre ère, est restée valable pendant plus de 1600 ans.

## Temps modernes

Contrairement à la «phytothérapie traditionnelle», qui se fonde sur des connaissances médicales purement expérimentales et empiriques, la «phytothérapie rationnelle» repose sur des bases scientifiques. Cette forme de médecine par les plantes utilise les méthodes de fabrication les plus récentes pour divers types de médicaments comme les comprimés, les sprays, les gels et les gélules, ainsi que les méthodes analytiques, pharmacologiques et cliniques modernes disponibles pour déterminer l'efficacité, la qualité et la sécurité.

Contrairement aux médicaments de synthèse, les préparations à base de plantes contiennent une multitude de substances différentes. On parle de mélanges de principes actifs qui peuvent exercer une influence sur les récepteurs les plus divers. Les substances actives peuvent ainsi se soutenir mutuellement – agir en synergie et de manière polyvalente.

Pour de nombreux domaines d'application, il existe maintes études qui, attestent la qualité des préparations et leur efficacité (médecine fondée sur les preuves).



Le millepertuis est traditionnellement utilisé en cas de dépressions légères – aujourd’hui bien étudié et présent dans de nombreuses préparations.

En 1998 a été créée la Société Médicale Suisse de Phytothérapie (SMSP). Sur son site internet, [smgp-ssmp.ch](http://smgp-ssmp.ch), on trouve de nombreuses informations sur l'état actuel de la phytothérapie.

### Domaines d'application

Parmi les nombreux domaines dans lesquels les produits phyto-thérapeutiques sont employés, nous en avons sélectionné quelques-uns issus d'une interview avec le pharmacien Guido Brun, et listé les plantes médicinales couramment utilisées.

> **Produits pour stimuler les défenses immunitaires:**

Échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*).

> **Affections des voies respiratoires:**

Extraits de feuilles de lierre, de thym, de plantain lancéolé ou de primevère comme antitussifs ou expectorants.

Racine de pélargonium en cas de bronchite aiguë.

> **Maladies de la peau et des muqueuses:**

Remèdes à frictionner: camomille et hamamélis. Arnica et mauve en cas d'inflammations. Huile de millepertuis, fleurs de calendula et d'arnica pour la cicatrisation des plaies. Mélisse en cas de boutons de fièvre.

> **Pour augmenter l'énergie, en cas de stress et de surmenage:**

Ginseng (*Panax ginseng*), ginkgo (*Ginkgo biloba*), rhodiola (*Rhodiola rosea*).

> **Maladies rhumatismales, syndromes douloureux:**

Griffe du diable africaine (*Harpagophytum procumbens*) en cas d'arthrite et d'arthrose. L'huile essentielle de menthe poivrée convient comme liniment en cas de céphalées de tension.

> **Maladies du système nerveux central:**

Millepertuis en cas de dépressions légères à modérées. Ginkgo pour stimuler la circulation cérébrale. Valériane comme somnifère naturel. <

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

#### Sources

SÄZ 2013;94:5,161-3 | [www.smgp-sspm.ch](http://www.smgp-sspm.ch) | [archiv.smgp.ch](http://archiv.smgp.ch)

### Phytothérapie reconnue

La phytothérapie (médecine par les plantes) est l'une des cinq méthodes de médecine complémentaire reconnues par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). L'assurance de base prend en charge les coûts de nombreux remèdes phyto-thérapeutiques prescrits par un médecin.

Les médicaments à base de plantes sont disponibles sur le marché dans les «catégories» les plus diverses. Les plus connus sont les teintures-mères, les fleurs de Bach, les sprays de gemmothérapie, les remèdes spagyriques, homéopathiques et anthroposophiques ainsi que les phyto-thérapeutiques modernes.

Photo: Scisetti Alfio/stock.adobe.com



Pharmacie homéopathique  
incluant 32 remèdes unitaires



# Homéopathie d'OMIDA.



Schwabe Pharma AG,  
Küssnacht am Rigi

Disponible dans votre **pharmacie** ou **droguerie**.  
Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur les emballages.

# 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.

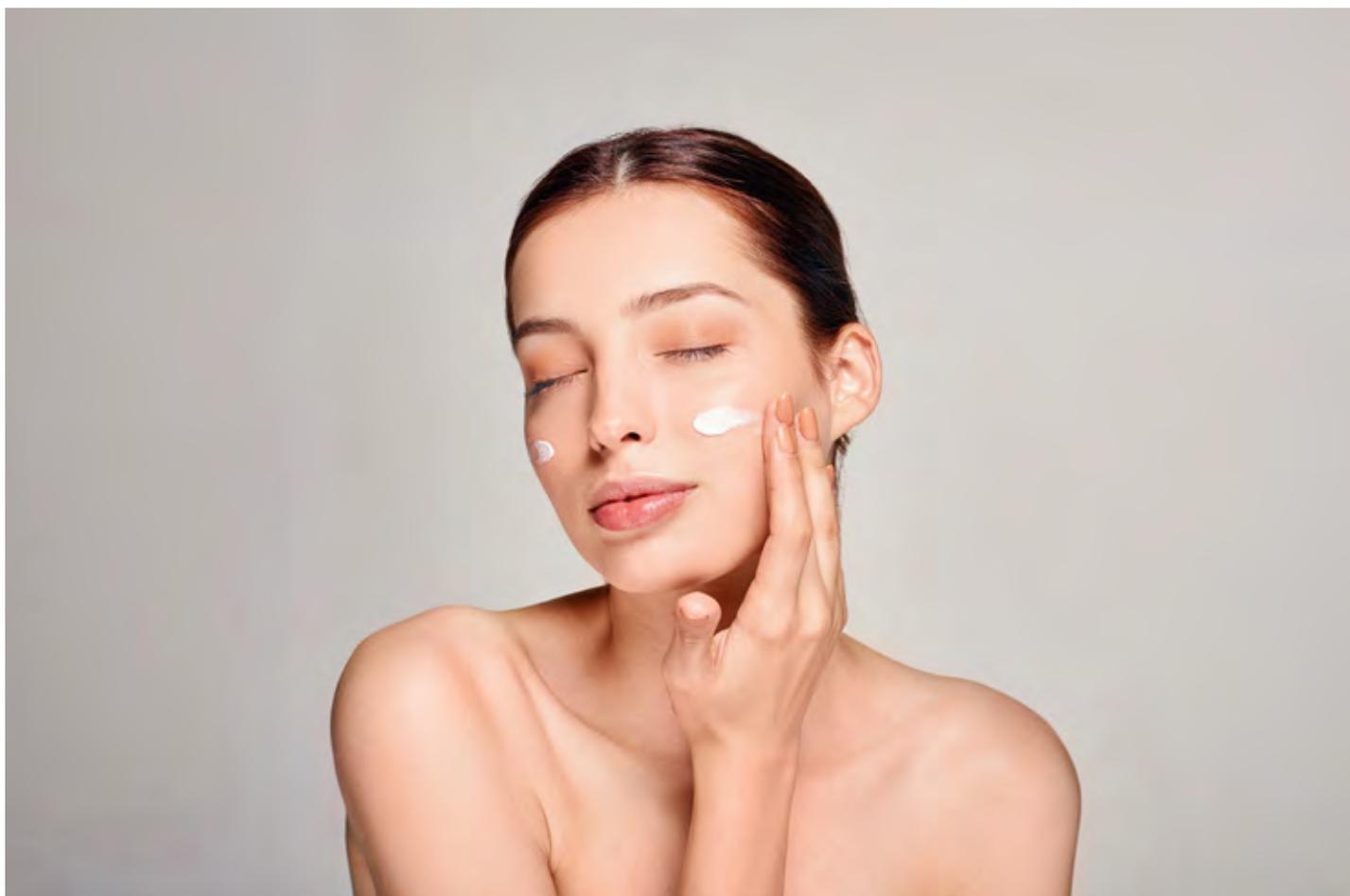
## Le chaussant

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](http://www.finncomfort.ch)

# La peau a besoin d'hydratation et de protection contre les UV

La peau est le miroir de l'âme. Des facteurs tels que le stress, la chaleur et le froid, ainsi que des soins inappropriés peuvent l'abîmer.



TEXTE: SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER

Une peau sèche sujette aux démangeaisons, ou qui présente des rougeurs, peut indiquer une altération de la couche barrière cutanée. Celle-ci est composée de cellules cornées étroitement maintenues ensemble par les lipides naturels de la peau. Cette couche quasi imperméable protège des polluants extérieurs et assure également la rétention d'eau. Abîmée, elle devient perméable, permettant aux substances nocives de pénétrer plus facilement.

## Ne pas compromettre la fonction protectrice de la peau

Le pH (potentiel hydrogène), qui indique le rapport entre les composants acides et basiques de la peau, joue un rôle important. Chez la plupart des gens, cette valeur se situe entre 5,0 et 5,5. Les produits cosmétiques doivent donc avoir un pH légèrement acide à neutre afin de préserver la fonction protectrice de la peau. «Si l'on utilise des produits de soin inappropriés ou trop agressifs, cela peut endommager la peau. Les savons sont souvent alcalins et peuvent perturber le manteau acide naturel de la peau», explique Annik Minder, pharmacienne à la pharmacie-droguerie de la place du marché à Büren an der Aare.

### Connaître son propre type de peau

Des produits de soins adaptés peuvent aider la peau à se régénérer et à renforcer à nouveau sa barrière protectrice. Cependant, il est essentiel de connaître son propre type de peau. Les pharmacies offrent des conseils spécialisés à ce sujet.

### Le gommage (exfoliation) procure une sensation de fraîcheur

Un bon soin de la peau commence par le nettoyage. Ce n'est qu'une fois les cellules mortes, les impuretés et le sébum éliminés que les principes actifs des soins appliqués ensuite peuvent agir. «Un lait démaquillant doux nettoie en douceur tous les types de peau.» Une lotion tonique clarifiante peut en outre absorber l'excès de sébum et retirer les dernières traces de maquillage. Un gommage, une à deux fois par semaine, supprime les cellules mortes et procure en plus une agréable sensation de fraîcheur.

### Soins adaptés à la peau

Une fois la peau nettoyée en profondeur, elle a besoin de soins adaptés à son type.

- > *La peau sèche et sensible* réagit souvent par des sensations de tiraillements et des rougeurs. Une crème de jour douce et hydratante, enrichie en vitamines E et C, peut lutter contre le vieillissement prématuré de la peau. Le soir, une crème contenant de la vitamine A aide à réparer les dommages causés par le soleil et les agressions extérieures.
- > *Une peau normale* produit la quantité idéale de sébum et d'hydratation. «Bien que naturellement moins exigeant, ce type de peau nécessite un bon soin hydratant», souligne Annik Minder.
- > *La peau grasse et impure* a également besoin de beaucoup d'hydratation, sans sébum, pour éviter l'apparition d'imperfections. L'idéal est d'utiliser des crèmes non comédogènes, contenant des pigments matifiants qui préviennent l'aspect brillant indésirable.

Louis  
Widmer  
SWISS + DERMATOLOGICA



Cadeau\*

\*À l'achat d'un sérum proderm. Valeur : CHF 29.- (jusqu'à épuisement des stocks)

Plus de détails



proderm

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

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



NOUVEAU  
DESIGN  
FORMULE  
ÉPROUVÉE

Compétence dermatologique.  
Excellence cosmétique. Depuis 1960.

MADE IN SWITZERLAND



Un nettoyage doux est la base de toute routine de soin efficace.

### Anti-âge et protection UV

Il existe en outre une large gamme de produits anti-âge pour chaque type de peau, conçus pour prévenir la formation des rides. Important: une crème anti-âge de qualité doit être exempte d'additifs nocifs tels que les parabènes, les silicones ou les parfums artificiels.

«Cependant, la protection UV est la mesure la plus importante pour ralentir le vieillissement cutané», explique la pharmacienne. Les personnes qui passent beaucoup de temps à l'extérieur doivent opter pour un facteur de protection 50. On sous-estime souvent les rayons UV, qui sont devenus plus

intenses et plus agressifs pour la peau au cours des 40 dernières années», explique Annik Minder. Selon elle, il est également judicieux d'appliquer une protection solaire à l'extérieur. «Le plus simple est d'intégrer une protection UV directement dans le soin hydratant de jour.» <



**Silvia Stähli-Schönthaler**  
est journaliste indépendante spécialisée dans les domaines de la médecine et de la santé. Elle vit et travaille à Büren an der Aare/BE

### Rosacée: pas de substances irritantes!

La rosacée, également appelée couperose, est une affection cutanée inflammatoire chronique qui se manifeste principalement sur le visage. Il est important d'adopter une routine de soins doux et hydratants. Éviter les peelings ou les cosmétiques contenant des substances irritantes comme l'alcool. Les pharmacies proposent des produits de soins spécifiques pour les personnes souffrant de rosacée. En cas d'atteinte cutanée plus sévère, il convient de demander un avis médical. «Il ne faut en aucun cas appliquer des préparations contenant de la cortisone, qui aggraveraient les symptômes», précise la pharmacienne.

*En cas d'entorses,  
hématomes et autres  
blessures*



Avec  
de l'arnica  
Suisse

En cas d'hématomes, contusions, foulures,  
plaies et douleurs musculaires

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

**Similasan**

# Apprécié, informatif et stimulant: astreaPHARMACIE



Un sondage réalisé en juin de cette année auprès de nos lecteurs a révélé qu'astreaPHARMACIE plaît, que notre magazine est lu régulièrement et est activement recommandé. Les différentes actions et les remises publiées dans le magazine sont utilisées.

TEXTE: RÉDACTION

Par le biais de cette enquête, nous voulions savoir comment astreaPHARMACIE était perçu par notre lectorat et comment nous pouvions encore améliorer notre revue. Le résultat a dépassé nos attentes: plus de 99 pour cent de nos lecteurs et lectrices jugent la publication «très bonne» ou «plutôt bonne». Près des deux tiers d'entre eux recommandent activement le magazine. Le fait que plus de 94 pour cent affirment que notre mensuel leur manquerait «beaucoup» ou «un peu» montre qu'astreaPHARMACIE est bien établi.

## Diversité des thèmes appréciée

Outre les thèmes de santé généraux, les articles sur le bien-être, le vieillissement et les plantes médicinales plaisent particulièrement. Les conseils des équipes de pharmaciens sont également appréciés. Tous ces contenus sont attendus dans leur longueur actuelle. Il est souhaité que les thèmes psychologiques soient d'avantage abordés.

Plus des trois quarts de nos lecteurs lisent régulièrement astreaPHARMACIE («chaque numéro» ou «régulièrement») – en règle générale pendant 20 à 30 minutes; 30 pour cent de nos lecteurs s'y plongent même plus de 30 minutes. Outre les informations générales sur la santé, ce sont surtout des conseils et des préconisations qui sont recherchés.

## Les annonces font partie de la lecture

Environ 70 pour cent de nos lectrices et lecteurs prêtent attention aux annonces, le plus souvent ou à l'occasion. Parmi eux, presque tous (62 pour cent) ont déjà acheté un produit à la suite d'une annonce, 38 pour cent l'ont fait même à plusieurs reprises. Outre les médicaments délivrés avec ou sans ordonnance, les remèdes homéopathiques, les vitamines et les minéraux, les produits de soin de la peau et de cosmétique ainsi que les articles d'hygiène sont achetés en pharmacie. Près de la moitié de nos fidèles lecteurs (49,2 pour cent) profitent activement des promotions et des actions publiées dans le magazine.

## Voici comment nos lectrices et lecteurs évaluent le magazine santé astreaPHARMACIE



95 %

nous regretterions la disparition du magazine s'il ne paraissait plus à l'avenir.



76 %

lisent chaque numéro ou achètent régulièrement le magazine en pharmacie.



93 %

apprécient avant tout la version imprimée et considèrent l'édition numérique comme un complément.



98 %

Je recommanderais astreaPHARMACIE.

astrea  
pharmacie

[www.astrea-pharmacie.ch](http://www.astrea-pharmacie.ch)

Le prix tiré au sort dans le cadre de notre sondage – un séjour à la Chartreuse d'Ittingen – a été remporté par Urs Wegmann d'Effretikon



### Records humides

Le plus long fleuve du monde est le Nil, long de 6853 kilomètres. Le lac d'eau douce le plus profond du monde est le lac Baïkal en Sibérie. La plus grande étendue d'eau fermée (stagnante) du monde est la mer Caspienne, avec une superficie d'environ 371000 kilomètres carrés. L'endroit le plus profond de la planète est la fosse des Mariannes dans l'océan Pacifique, avec 11034 mètres. Le lac Victoria est considéré comme l'étendue d'eau la plus dangereuse au monde en raison de conditions météorologiques extrêmes.



### L'ours s'exprime librement!

En 2017, la première exposition d'un ours a eu lieu en Finlande, et a stupéfié le monde de l'art. Les peintures du grizzly Juuso, pesant plus de 400 kilogrammes, se sont vendues à des prix allant jusqu'à 4000 euros. Ce peintre «atypique» les a principalement réalisées avec ses pattes. Alors qu'une cabane du parc aux ours où il vit, était en cours de repeinture, Jusoo s'est soudain mis à jouer avec les couleurs. C'est ainsi que son talent a été découvert.

### Faits meurtriers

En 1991, le journaliste Jack Unterweger a interrogé des enquêteurs de police au sujet de meurtres qu'il avait lui-même commis. Victor von Hase a été jugé à Heidelberg en 1854/55 parce que sa carte d'étudiant perdue avait permis à un meurtrier de s'échapper. Il a déclaré: «Je m'appelle Hase, je ne sais rien!». 91% des hommes et 84% des femmes ont déjà eu des fantasmes de meurtre à un moment ou un autre de leur vie.

### Entendre le brâme du cerf

Dès la mi-septembre, les cerfs mâles se disputent la domination au sein de la harde. Celui qui brame le plus fort a déjà éliminé de nombreux rivaux et a ainsi gagné les faveurs des femelles. Ce mois-ci marque également le début du long voyage des oiseaux migrateurs vers le sud. Entre la mi-août et la mi-septembre, une colonie de frelons atteint son apogée. Elle peut alors compter entre 400 et 700 individus.



### Temps forts

Du 30 août au 14 septembre 2025, les championnats du monde UCI de VTT, dans les 8 disciplines du VTT, se dérouleront à différents endroits du Valais. Lors des «Zurich Design Weeks», du 4 au 14 septembre, de nombreux designers ouvriront les portes de leurs ateliers. Le 20 septembre aura lieu à Urnäsch, la traditionnelle descente des alpages, au cours de laquelle les paysans conduisent leur bétail dans la vallée (avec un marché paysan).



### Fêtes insolites

Pour les gourmands: le 2 septembre est la journée de la glace à la myrtille aux États-Unis, suivie de la journée «mangez plus d'un dessert» (4.9), de la journée du chausson aux pommes (17.9), de la journée du soufflé aux cerises (24.9) et de la journée du gâteau à la fraise et à la crème (28.9). Le 9 septembre est la journée internationale du Sudoku. Le 13 septembre, l'Allemagne célèbre la journée du «Fais-ce-que-tu-veux». Le 28 septembre, c'est la Journée internationale du lapin.



Comment participer?

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

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

Date limite d'envoi: 30 septembre 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.

|                             |                        |                              |                   |                                  |                            |                              |                |                         |                       |
|-----------------------------|------------------------|------------------------------|-------------------|----------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------|-------------------------|-----------------------|
| Textile synthétique         | Bonne et douce         | Nom grec de Mars             | Office catholique | Unies dans les meilleurs vœux    | Manière d'être personnelle | Osselet de l'oreille moyenne | Sœur de Rachel | Ville en Emilie-Romagne | Pas-sages de la Bible |
|                             |                        | Sommet alpin italien (2m.)   |                   |                                  |                            |                              |                |                         |                       |
| Situer dans le temps        | Le vieillard de la Mer | Joueuse de tennis † (Jeanne) |                   | Qui font partie de la fine fleur | Surveillés discrètement    | Avant mi                     |                | Ancienne Perse          | Transmet un programme |
|                             |                        |                              |                   |                                  |                            |                              |                |                         |                       |
| Discours familiaux          | Résine fossile         | Fabuliste grec               |                   |                                  |                            | Canton de Glaris             |                | 500 feuilles de papier  |                       |
| Qui est née à               |                        |                              |                   | Passage creusé par un torrent    | Cépage noir suisse         |                              |                |                         |                       |
|                             |                        | Voûtes étoilées              |                   | Nommé de nouveau par le vote     |                            |                              |                | Bien marqués            |                       |
| Distancé (fam.)             | Lambin                 | Réalisas                     |                   |                                  |                            |                              |                |                         |                       |
| Élément caractéristique     |                        |                              |                   | Il habite au nord de la France   | Attendue                   |                              |                |                         |                       |
|                             |                        | Il fait l'intéressant (fam.) |                   | Dépôt dans le vin                |                            |                              |                |                         |                       |
| Centième de couronne        | Rebelles               |                              |                   |                                  |                            |                              |                |                         |                       |
| Format de pellicule         |                        |                              |                   | À qui mieux mieux (à l')         | Reine de beauté            |                              |                |                         |                       |
| Sommet entre FR et VD (2m.) | Ne reconnaît pas       | Patron des marins (saint)    |                   |                                  |                            |                              |                |                         |                       |
|                             |                        |                              |                   |                                  |                            |                              |                |                         |                       |
| Patrie des Cariocas         |                        | Brigüé, ambitionné           |                   |                                  |                            |                              |                |                         |                       |
| Seul et abandonné           |                        |                              |                   |                                  |                            |                              |                |                         |                       |



20% DE RABAIS\* - VALABLE JUSQU'AU 30.09.2025

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



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

Information pour le commerce spécialisé : Remboursement par le service externe ou envoyer le ticket de caisse à : Streuli Pharma SA, Bahnhofstrasse 7, 8730 Uznach  
 \*20% à l'achat d'un acide folique Basic 400µg sur le prix de vente officiel de la pharmacie / droguerie concernée, non cumulable.  
 Les compléments alimentaires ne peuvent pas se substituer à un régime alimentaire varié une alimentation équilibrée et un mode de vie sain.  
 folsaeure-streuli.ch

Solution

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

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

DIGESTION

# Notre réponse à vos questions

## «L'hypertension artérielle et l'insuffisance cardiaque sont courantes dans ma famille. Que puis-je faire, dès mon plus jeune âge, pour réduire mon risque de développer ces maladies cardiovasculaires?»

Pharmacien: «Vous abordez là un sujet qui touche de nombreuses personnes. Les maladies cardiovasculaires sont effectivement en partie d'origine génétique, mais la bonne nouvelle est que vous pouvez faire beaucoup pour rester en bonne santé en adoptant un mode de vie sain:

- > Ne fumez pas: Le tabagisme est l'une des principales sources de risque de maladies cardiovasculaires, car il endommage les vaisseaux sanguins, augmente la tension artérielle et a une influence négative sur les taux de lipides sanguins. Ces facteurs favorisent l'athérosclérose, l'infarctus du myocarde et l'AVC. Ne pas fumer permet également de réduire le risque de cancer et de maladies respiratoires.
- > Adoptez une alimentation saine et maintenez un poids corporel normal: une alimentation adaptée au système cardiovasculaire comprend de nombreux produits à base de céréales complètes, de fruits et de légumes. L'idéal est également de consommer davantage de poisson que de viande et, si possible, de privilégier les graisses végétales aux graisses animales.
- > Évitez le stress: la pression de la performance, les contraintes de temps, le bruit ou les situations pesantes font partie des déclencheurs typiques de stress au quotidien. En cas de stress chronique, la tension artérielle augmente et le rythme cardiaque s'accélère, sollicitant inutilement le système cardiovasculaire. Le stress favorise aussi un mode de vie néfaste. En effet, on néglige une alimentation équilibrée, on a davantage tendance à fumer ou à consommer de l'alcool, et l'on ne prend plus le temps de faire de l'exercice.
- > Pratiquez une activité physique régulière: de l'exercice physique suffisant prévient les maladies cardiovasculaires et améliore la forme physique et mentale. Nul besoin d'être performant. De simples petites séances d'entraînement comme se promener quotidiennement, nager ou faire de courtes balades à vélo réduisent déjà le risque de vingt pour cent!» <

Conseils et suivi  
votre-pharmacie.ch




## Le plus pour vos cheveux et vos ongles

Biotine-Biomed plus contient des nutriments précieux qui contribuent à renforcer les cheveux et les ongles de l'intérieur. Avec seulement une capsule par jour, les racines des cheveux et des ongles sont approvisionnées de manière optimale. Les capsules sont véganes, sans lactose et sans gluten. Offrez à vos cheveux et à vos ongles Biotine-Biomed plus!

La biotine, le zinc et le sélénium contribuent au maintien de cheveux normaux. Le zinc et le sélénium contribuent au maintien d'ongles normaux. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG  
8600 Dübendorf  
biotine.ch

## Le magnésium – un minéral vital!

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

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



Biomed AG  
8600 Dübendorf  
magnesium-biomed.ch

# 236 kcal/ 500 ml



S'inscrire au CardioTest®!  
[mon-cardiotest.ch](http://mon-cardiotest.ch)

**Il y a des chiffres  
plus importants dans la vie.**

Testez vos valeurs.

Tension artérielle & cholestérol.



Fondation Suisse  
de Cardiologie