



astrea

pharmacie

Santé des femmes
Quand le cycle
menstruel se dérègle

Qualité de vie
Conseils nutritionnels
pour bien vieillir



Giovanni Zarrella
Entretien

Restez en forme et automne

Comment renforcer votre système immunitaire



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 forés 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!



Vers la commande



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

Nydeggestalden 2, 3011 Bern

031 311 99 00 oder office@implantatzentrum.ch



ImplantatZentrum Bern

Ihr Partner für Oralchirurgie/Implantologie seit über 30 Jahren

Tirage total

101 000 exemplaires

Numéro

10 – octobre 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:

Drobot Dean/stock.adobe.com,

© Maximilian König



4

Thème principal

4 Un système immunitaire fort

Santé

9 Santé bucco-dentaire: Germes dangereux

14 Quand le cycle menstruel se dérègle

25 Série Plantes médicinales: Le millepertuis

26 Série sur le cœur:

Quand le cœur bat la chamade

32 Testez vos connaissances: Santé des seniors

38 Incontinence urinaire –

un sujet qui n'est plus tabou

Personalités

17 Giovanni Zarrella:

«Ces quatorze années difficiles, ont laissé des traces»

Pour les enfants

21 Question d'enfant: Comment préserver la santé de nos yeux, de nos oreilles et de notre peau?

22 Poster du mois

24 Devinettes

Votre pharmacie

28 La pharmacie en première ligne – une chance pour vous et notre système de santé

43 Conseil de votre pharmacie: Prostate

Poids corporel

35 Manger sainement en vieillissant

Informelles

3 Impression

12 Conseil produit

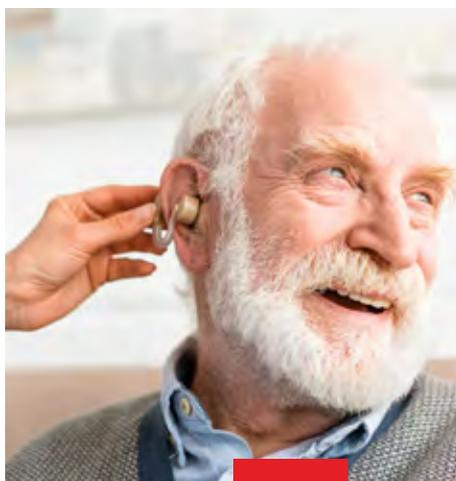
31 Conseil produit

40 Conseil produit

42 Mots fléchés



14



32

Un cadeau de
votre pharmacie

Le prochain numéro
d'astreaPHARMACIE sera
disponible en pharmacie
dès le 3^{ème} novembre 2025.



Un système immunitaire fort

Le système immunitaire protège notre corps contre les substances et les agents pathogènes potentiellement dangereux. Ce système de défense est en partie inné et se développe au cours de la vie.

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

La peau constitue la première barrière protectrice du système immunitaire inné. Elle empêche les bactéries et les virus de pénétrer dans l'organisme. D'autres barrières protectrices se trouvent dans les voies respiratoires et dans le tube digestif. Si des germes s'insinuent dans l'organisme par une plaie, le système immunitaire inné s'active. Les cellules immunitaires reconnaissent les agents pathogènes, libèrent des substances de signalisation, les englobent et les digèrent. Les phagocytes créent «une photo d'identité», à partir des éléments constitutifs des agents pathogènes.

Le système immunitaire acquis

Si le système immunitaire inné ne parvient pas à éliminer seul les germes, le système immunitaire acquis est activé. Quelques jours après l'infection, il génère des cellules de défense: les lymphocytes T détruisent les agents pathogènes, tandis que les



Un peu de «microbes» est la meilleure école pour le système immunitaire.

lymphocytes B produisent des anticorps qui neutralisent les agents pathogènes et renforcent le système immunitaire inné. Le système immunitaire acquis a une mémoire: en cas de contact répété avec un agent pathogène familier, il peut réagir plus rapidement; cependant, l'élimination des germes reste assurée par le système immunitaire inné.

Protection tout autour. Jour après jour.

Les comprimés à sucer pour notre système immunitaire.



BioMed®

Disponible en pharmacie et en droguerie.

Le zinc et la vitamine C contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire et à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



Les aliments épicés peuvent avoir un effet positif sur le système immunitaire.

Un peu de «microbes»

Les anticorps de la mère sont transmis au nouveau-né via le placenta, ce qui le protège contre certains agents pathogènes pendant les six à neuf premiers mois. Avec le temps, son organisme apprend à lutter lui-même contre les germes et acquiert ainsi des défenses contre de nombreux agents pathogènes.



Aide de votre pharmacie

Qu'il s'agisse de prévention ou de soutien, votre pharmacie sait ce qui est bon pour votre système immunitaire:

- > Conseils personnalisés sur les vitamines, les minéraux et les préparations à base de plantes
- > Préconisations pour soutenir les muqueuses pendant la saison froide
- > Recommandations pour un apport sûr en vitamine D
 - > Informations sur les remèdes maison et leur bon usage
 - > Vérification des interactions médicamenteuses possibles

Pour que le système immunitaire d'un enfant en bonne santé se développe correctement, il a besoin d'être en contact avec différents germes. Un environnement un peu «microbien» est donc bénéfique. Chaque jour, le corps de l'enfant est confronté à des milliers de micro-organismes. Les vaccins aident à combattre certains agents pathogènes potentiellement dangereux, comme le virus de la rougeole.

Mode de vie et système immunitaire

Il existe différentes approches scientifiquement fondées pour renforcer le système immunitaire. Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et un sommeil suffisant sont des facteurs importants qui contribuent à renforcer les défenses immunitaires.

Une alimentation saine

Une consommation importante de légumes et de fruits frais apporte à l'organisme vitamines et minéraux et booste les défenses immunitaires. On suppose qu'il existe un lien entre une bonne santé intestinale et un système immunitaire performant, car une grande partie des cellules productrices d'anticorps se trouvent dans l'intestin. Les aliments épicés peuvent avoir un effet positif sur le système immunitaire. Il est prouvé que la capsaïcine, substance active contenue dans les piments, a des propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires.

Les glycosides d'huile de moutarde présents dans le raifort, la moutarde et le wasabi, favorisent également la circulation sanguine et sont efficaces contre les rhumes.

Pendant la saison froide, l'air chaud du chauffage peut assécher les muqueuses, facilitant ainsi la pénétration des bactéries et des virus dans l'organisme. Boire beaucoup, jusqu'à deux litres répartis sur la journée, hydrate les muqueuses et stimule les défenses immunitaires.

Air frais et soleil

Pour un système immunitaire performant, l'organisme a besoin de vitamine D. Seule une petite quantité de cette vitamine est absorbée par l'alimentation. La majeure partie est produite par l'organisme lui-même lorsque la peau est exposée au soleil. La lumière solaire augmente l'activité des lymphocytes T qui combattent les infections. La prise de vitamine D peut être particulièrement



L'air frais, la lumière du soleil et une activité physique modérée renforcent le système immunitaire.

Avec Strath, je réussis presque tout

Strath avec
vitamine D
soutient mon
système
immunitaire.

Pat Burgener
snowboarder professionnel,
musicien et réalisateur



Produit
Suisse

bio-strath.com

La vitamine D dans le Fortifiant Strath soutient le système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

I ♥
Strath®



Susanna Steimer Miller

est journaliste indépendante et consultante en communication. Elle écrit sur des thèmes liés à la santé, à la nutrition, aux enfants et aux animaux domestiques. Elle gère également la plateforme parentale trilingue www.baby-und-kleinkind.ch.

bénéfique en hiver, car l'ensoleillement est alors trop faible sous nos latitudes. Avec l'âge, la capacité de la peau à produire de la vitamine D diminue également.

Activité physique régulière

Les sports d'endurance comme le jogging, la natation ou le vélo dopent le système immunitaire. Sous tension, le corps libère de l'adrénaline et de la noradrénaline, deux hormones qui ont un effet stimulant. Cependant, un effort excessif (le surmenage) peut avoir l'effet inverse et augmenter la sensibilité aux infections. L'idéal est de pratiquer une activité physique modérée (150 minutes par semaine). Entre les séances d'entraînement, le corps a besoin de temps pour récupérer (se régénérer).

Réduire le stress

Un niveau de stress important nuit au système immunitaire et augmente la sensibilité aux infections respiratoires. Le stress chronique entraîne la libération de cortisol, ce qui a un impact négatif sur le système immunitaire. Notre corps a besoin de temps pour se détendre.

Dormir suffisamment

Pendant le sommeil, les lymphocytes T nocturnes, c'est-à-dire les cellules de défense du système immunitaire, sont renforcés. Le manque de sommeil altère leur fonctionnement.

Tabac et alcool

Le tabagisme et une consommation excessive d'alcool affaiblissent le système immunitaire et augmentent la sensibilité aux infections. Arrêter de fumer et modérer sa consommation d'alcool ont un effet positif sur le système immunitaire. <

Salus

VITALITÉ RENFORCÉE

avec Floradix Fer + vitamines!

**EXISTE
AUSSI EN
STICKS!**



Le fer et les vitamines B₆, B₁₂ et C contribuent à réduire la fatigue et à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire.

floradix.ch



Germes dangereux: crise cardiaque ou naissance prématurée due à une mauvaise dentition?

Neuf Suisses sur dix souffrent d'inflammation des gencives (gingivite). Cette maladie, d'abord superficielle, peut rapidement évoluer en parodontite. Avec des conséquences importantes sur la qualité et l'espérance de vie.



Outre l'agressivité des bactéries, la réponse individuelle de l'organisme joue également un rôle dans le développement de la parodontite.

TEXTE: DR. JÜRGEN WEBER BRANCA

Ces dernières années, de plus en plus d'études scientifiques se sont penchées sur l'interaction de la parodontite (communément appelée «parodontose») avec les maladies systémiques. Leur point commun: des liens clairs entre différents tableaux cliniques et la gingivite.



Bactéries parodontales.

La parodontite – qu'est-ce que c'est?

Notre cavité buccale abrite entre 300 et 400 espèces différentes de bactéries. Une mauvaise hygiène bucco-dentaire favorise la prolifération de ces micro-organismes qui se logent dans des niches et les endroits difficiles d'accès. Ils constituent la plaque dentaire. Celle-ci accumule les produits finaux du métabolisme bactérien, qui sont toxiques pour l'organisme. Ces toxines stimulent les défenses naturelles (anticorps): les gencives rougissent, gonflent et saignent au contact du fil dentaire, d'une brosse à dents, ou lors d'une consultation chez le dentiste.

Germes agressifs

Tous les micro-organismes présents dans notre cavité buccale ne sont pas pathogènes. Quelques espèces bactériennes (germes marqueurs) sont particulièrement agressives et déclenchent une réponse immunitaire variable d'une personne à l'autre. Ainsi, outre l'agressivité des bactéries, la réaction individuelle de l'organisme joue aussi un rôle dans le développement d'une parodontite. La composition variable de la plaque dentaire et une prédisposition héréditaire à la parodontite sont d'autres facteurs responsables d'une maladie du parodonte.

Une parodontite peut non seulement coûter des dents, mais aussi mettre en danger le cœur.

Les bactéries envahissent le sang

Des études ont montré que cette réaction inflammatoire de l'organisme permet aux bactéries de pénétrer dans les vaisseaux sanguins partiellement perméables et d'atteindre la cir-

culatation sanguine. Elles se répandent alors dans tout l'organisme, ce qui, ne pose pas de problème en soi, car elles peuvent être inactivées par notre système immunitaire. Cependant à des endroits critiques, comme les valves cardiaques (artificielles) ou des rétrécissements, les bactéries peuvent s'accumuler et former des caillots sanguins (thromboses). Lorsque ces thrombus se détachent de la paroi vasculaire, ils sont entraînés par le flux sanguin et obstruent des vaisseaux de petite taille, une crise cardiaque survient, car le tissu irrigué par ces vaisseaux sanguins meurt.

parodentosan®

Rinçage buccodentaire

parodentosan®

Pour une bouche saine

Antiseptique pour l'hygiène buccodentaire

- Chlorhexidine et des composants végétaux
- Efficace en cas de gingivites
- Effet antimicrobien pour lutter contre les bactéries et les mycoses



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

Titulaire de l'autorisation : Tentan AG, 4452 Itingen, www.parodentosan.ch





Les naissances prématurées en insuffisance pondérale peuvent être déclenchées par une parodontite maternelle.

Parodontite et maladies systémiques

On sait depuis longtemps que certaines maladies systémiques (comme le diabète) peuvent aggraver la parodontite. Cependant, des études récentes ont également montré un effet inverse, direct ou indirect.

Il est scientifiquement prouvé que la parodontite chez la mère peut entraîner une insuffisance pondérale chez les prématurés. Bien que cela ne soit pas encore suffisamment établi, il est toutefois admis qu'une infection bactérienne du ligament parodontal augmente le risque cardiaque et d'autres maladies cardiovasculaires.

Si elle est détectée tôt, la parodontite peut être facilement contrôlée.

Conseils produits

TRISA Sonic Ultimate Black Edition

Avec jusqu'à 40 000 mouvements de nettoyage en profondeur par minute, la **TRISA Sonic Ultimate Black Edition** garantit une expérience de brossage exceptionnelle. La technologie d'entraînement innovante est silencieuse et puissante. Une fonction Time-Control guide le brossage pendant la durée recommandée de 2 minutes et le contrôle de la pression favorise le nettoyage sans pression excessive. La brosse à dents sonique avec trois modes de nettoyage différents est désormais également disponible en version blanche.



TRISA AG
6234 Triengen
trisa.ch/fr

Dépistage régulier et précoce

A l'exception de quelques formes rares à évolution rapide, la plupart des maladies parodontales présentent l'avantage pour le patient de progresser lentement et de manière chronique. Un dépistage régulier (tous les six à douze mois) chez un dentiste spécialisé en parodontologie permet de détecter rapidement les premiers stades de la maladie. Un diagnostic spécialisé approfondi permet d'élaborer une thérapie ciblée, grâce à laquelle la maladie peut être bien contrôlée pendant des années. Il est essentiel de combiner de manière ciblée les traitements dentaires instrumentaux, les traitements médicamenteux d'appoint et la collaboration entre le médecin généraliste et le dentiste. Cela permet de prévenir d'autres lésions, et pas seulement au niveau buccal. <

Le **Dr. Jürgen Weber Branca** est depuis 40 ans dentiste passionné, expert en implantologie/chirurgie buccale, auteur, journaliste spécialisé. Sa devise: «Traitez chaque patient comme vous aimeriez être traité vous-même!»



WILD

TEBODONT

Soins bucco- dentaires uniques à l'huile d'arbre à thé

Soigne et fortifie les gencives
Offre une sensation de fraîcheur
Prévient la formation de plaque
Pour la prophylaxie de la carie
Testé cliniquement avec succès

Developpé et fabriqué
en Suisse

 @wildpharma

 wildpharma



Quand le cycle menstruel se dérègle

Pour la plupart des femmes, les règles font partie de leur calendrier mensuel. Mais que faire lorsque le cycle devient plus une source de souffrance qu'une routine en raison d'un syndrome prémenstruel ou d'une endométriose?

TEXTE: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Tout d'abord, le syndrome prémenstruel, abrégé SPM, n'est pas un mythe, mais une réalité hormonale pour de nombreuses femmes. On estime qu'une femme sur trois souffre les «jours précédant les règles» à des degrés divers, non seulement physiquement mais aussi psychologiquement: les symptômes typiques incluent l'irritabilité, la dépression et la fatigue, mais aussi des fringales, des

troubles du sommeil ou une sensation de tension dans les seins. Les manifestations apparaissent généralement dans les jours précédant les règles et disparaissent quelques heures après leur début, pour revenir au cycle suivant.

Les déclencheurs exacts du SPM ne sont pas entièrement compris. La cause principale réside probablement dans les fluctuations hormonales, notamment en interaction avec les neurotransmetteurs du cerveau, comme la sérotonine.

Le syndrome prémenstruel – SPM – n’est pas un mythe, mais une réalité hormonale pour de nombreuses femmes.

L’aide du gattilier (poivre noir)

Qu’est-ce qui peut aider? Comme souvent, la priorité absolue est une alimentation équilibrée, pauvre en sucre et en caféine, mais riche en magnésium, en acides gras oméga-3 et en vitamine B₆, car ces éléments peuvent stabiliser les taux d’hormones. Il est également prouvé qu’une activité physique régulière, la réduction du stress et un sommeil réparateur ont des effets positifs. De nombreuses femmes rapportent aussi une amélioration grâce à des compléments alimentaires à base de plantes comme le gattilier; vous trouverez des conseils à ce sujet en pharmacie. Le millepertuis peut être utilisé pour stabiliser l’humeur, mais attention: avant toute prise, demandez conseil à votre médecin, car des interactions avec d’autres médicaments, comme les contraceptifs hormonaux, sont possibles.

Si la qualité de vie et le quotidien sont fortement affectés par le SPM, mieux vaut consulter son médecin traitant ou son gynécologue pour discuter des analgésiques ou des préparations hormonales appropriés.



Les préparations à base de plantes comme le gattilier peuvent apporter un soutien doux.

Les multiples facettes de l’endométriose

L’endométriose est loin d’être rare; en Suisse, elle toucherait environ dix pour cent des femmes en âge de procréer. Dans cette maladie, un tissu similaire à la muqueuse utérine se développe en dehors de l’utérus, par exemple dans les ovaires, le péritoine ou la vessie. Ce tissu réagit aux changements hormonaux mensuels tout comme le tissu utérin: il s’accumule et saigne, mais ne dispose d’aucune issue naturelle, ce qui entraîne une inflammation et des adhérences.

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA



Cadeau*

*À l’achat de deux produits de la gamme nutriderm. Valeur : CHF 23.- (jusqu’à épuisement des stocks)

Plus de détails



nutriderm
PIGMACARE®

Soin hautement efficace pour prévenir et réduire les taches pigmentaires.

Des actifs tels que l’alpha-arbutine, la niacinamide et la vitamine C réduisent visiblement les taches pigmentaires, inhibent la production de mélanine et unifient le teint. La peau paraît plus lumineuse, homogène et éclatante.



NOUVEAU DESIGN
FORMULE EPROUVÉE

Compétence dermatologique. Excellence cosmétique. Depuis 1960.

MADE IN SWITZERLAND

Les symptômes varient considérablement selon la localisation: certaines femmes souffrent de règles extrêmement douloureuses, d'autres de douleurs lors des rapports sexuels, de la miction ou des selles. Des douleurs abdominales non liées aux règles sont également fréquentes, tout comme des symptômes «systémiques» tels qu'une sensibilité accrue aux infections ou une fatigue marquée. Si les trompes de Fallope et/ou les ovaires sont touchés, l'endométriose peut aussi nuire à la fertilité chez la femme.



Aide de votre pharmacie

Si vous souffrez de symptômes menstruels, votre pharmacie est là pour vous aider:

- > Conseils sur les préparations à base de plantes comme le gattilier ou le millepertuis
- > Recommandation d'antalgiques adaptés et de compresses chaudes
- > Vérification des interactions possibles avec d'autres médicaments
- > Conseils d'hygiène de vie et d'auto-assistance pour soulager les symptômes

Des options thérapeutiques existent

Si vous présentez ce type de symptômes mais n'avez pas encore reçu de diagnostic, n'hésitez pas à consulter votre gynécologue. Même s'il s'agit d'endométriose, des options de traitement sont désormais disponibles. Outre les anti-inflammatoires et les antalgiques, on peut citer l'hormonothérapie, voire la chirurgie. L'objectif est non seulement de soulager la douleur, mais aussi de prévenir la progression de la maladie et d'améliorer la qualité de vie. Une grossesse pourrait alors redevenir envisageable, mais une guérison complète est impossible. Par ailleurs, la raison exacte pour laquelle la muqueuse utérine colonise d'autres tissus n'est pas encore totalement comprise; la génétique, les influences environnementales et les facteurs nutritionnels semblent tous jouer un rôle. Quoi qu'il en soit, il n'est pas possible de prévenir la maladie.

Congé menstruel: l'Espagne montre l'exemple

En 2023, l'Espagne est devenue le premier pays européen à adopter une loi permettant aux femmes souffrant de règles particulièrement douloureuses, de se faire prescrire jusqu'à trois jours de congés maladie par mois. En Suisse, il n'existe pour l'instant aucune réglementation spécifique, ni au niveau national ni dans les entreprises; certaines sociétés ont toutefois recours à des modèles d'horaires de travail flexibles ou à des accords informels. <



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

Hepasin – Gouttes pour le foie et la bile

Le lac Fälensee dans l'Alpstein

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Disponible en droguerie et en pharmacie.



Soutien en cas de troubles du foie et de la vésicule biliaire.

HERBAMED
Homöopathie Phytothérapie

Les remèdes d'Appenzell agissent
avec force. Partout dans le monde.

Herbamed AG | 9055 Bühler | Switzerland
www.herbamed.ch



Giovanni Zarrella: «Ces quatorze années difficiles, ont laissé des traces»

La carrière du chanteur et animateur n'a pas toujours été simple. C'est ce qui l'a transformé et rendu plus fort.

ENTRETIEN : JULIA MARIA SCHULTERS

Monsieur Zarrella, vous arrive-t-il d'être vraiment de mauvaise humeur?

(rit) Colérique? Il faudrait vraiment beaucoup de choses! Honnêtement, je ne saurais pas dire quand cela m'est arrivé pour la dernière fois.

Mais tout le monde connaît des mauvais jours!

Bien sûr. Mais il faut ensuite trouver comment gérer la situation. Comme on le sait, c'est «le ton qui fait la musique». Je veille toujours à adopter un ton respectueux et raisonnable avec ceux qui m'entourent. Nous devrions aussi, à cet égard, montrer l'exemple à nos enfants, être un modèle. Chez nous, on ne criait jamais, et je continuerai ainsi.

Tout est donc toujours rose chez vous!

Je ne sais pas si on peut dire ça. Mais nous nous comportons toujours de manière attentionnée, compréhensive et aimante les uns envers les autres. La vie réserve déjà suffisamment de surprises, y compris négatives et inattendues, alors inutile de se la compliquer davantage.

D'où vient votre énergie positive?

En général, j'ai une attitude très positive face à la vie. Je veux profiter de chaque jour et de chaque heure. Mais il y a aussi eu, dans ma vie, une période où j'étais en conflit avec moi-même, sur le plan professionnel. À cette époque, j'avais du mal à être satisfait. Je ne veux plus jamais revivre cela. Plus jamais! Du coup, je ne laisse plus mon bonheur dépendre de l'extérieur.

«Je veille toujours à traiter mes semblables avec respect et de façon raisonnable. Nous devrions également montrer l'exemple à nos enfants, être un modèle pour eux.»



Malgré de nombreux revers dans sa carrière, l'animateur et chanteur Giovanni Zarrella ne s'est jamais laissé abattre.

Vous parlez de la période qui a suivi la séparation de votre groupe Bro'Sis en 2006, et de vos tentatives de percer en solo.

Oui, il a fallu presque 15 ans après la séparation pour revenir sur le devant de la scène musicale. À l'époque, je me suis dit que peut-être je n'aurai plus jamais le droit de faire ça.

Aviez-vous peur de ne pas être bien accueilli en tant qu'artiste solo?

Non, en fait, ce n'était pas la critique que je redoutais, mais plutôt le fait de ne pas me sentir capable de présenter

mon art. Au début, il y a l'euphorie. On se dit: «Hé, ça va marcher à 100 % tout seul!». Mais après, on réalise que ça ne fonctionne pas vraiment. Puis, la nouvelle maison de disques arrive et tu as un bon pressentiment. Mais ensuite ils te disent finalement ne pas vouloir travailler avec toi. Soudain, les émissions de télévision dans lesquelles tu étais un invité apprécié auparavant disparaissent. Et tu n'as plus le droit de fouler les tapis rouges, car tu n'es tout simplement plus populaire. J'ai traversé toutes ces périodes, et c'est aussi ce qui a fait de moi la personne que je suis aujourd'hui.

Vous avez traversé des périodes plutôt éprouvantes...

J'ai toujours comparé cela à un chercheur d'or qui creuse son tunnel. Vous êtes occupé sans arrêt, mais vous ne savez pas quand vous trouverez l'or. Peut-être qu'il suffira encore de trois



coups de pioche, peut-être vous n'y parviendrez jamais. Le moment où vous effectuez un travail qui n'est pas récompensé par des applaudissements est le plus difficile.

Mais votre persévérance a fini par payer. «The Giovanni Zarrella Show» est l'une des émissions les plus populaires de la télévision allemande.

Quand mon album est entré dans les charts en 2019 et y est resté deux ans, c'était comme si un bloc de ciment s'était détaché de mon cœur. Mais la période précédente, ces quatorze années de vaches maigres, ça te marque.

Comment ça?

On commence à douter de soi, à ne plus croire en soi et à blâmer les autres pour son bonheur. Mais vous ne pouvez pas dire: «Tiens, voilà mon bonheur, vas-y!» Ce n'est pas juste.

Ma vision de la vie a complètement changé. Et pour cela, cette période a été inestimable. Aujourd'hui, je ne me laisse plus abattre. J'ai appris qu'il faut aller jusqu'au bout, même si cela prend parfois 15 ans.

Vous semblez également très, très discipliné. Fin 2024, vous avez eu des problèmes de calculs rénaux, mais vous avez quand même participé à un talk-show...

Oui, j'avais déjà des problèmes depuis un certain temps. Avant l'émission, j'ai fait un bilan de santé et suivi un traitement chez le médecin. Ça allait. J'étais le premier invité du talk-show et j'ai pu partir directement après mon passage, c'était convenu et supportable.

Annuler n'était pas envisageable?

Un rendez-vous comme celui-ci implique un engagement et ne pouvait pas être reporté dans ce cas précis en raison de mes liens avec mes collègues. Par contre, c'était un vrai défi. Je dois toujours préciser que j'ai été suivi médicalement tout au long de cette période. Sinon, je n'aurais pas pris ce risque.

À l'époque, vous deviez également animer votre propre émission en direct.

Comme l'émission se déroulait à Göttingen, je me rendais tous les jours à l'hôpital universitaire pour des contrôles. On m'a alors envoyé un médecin pour la retransmission en direct. Heureusement, c'était un grand fan de l'émission et il a pu profiter de tout depuis le premier rang. (rires)

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



Photo: © Maximilian König

Alors maintenant, vous allez de nouveau très bien?

Oui. Quelques jours après mon émission, j'ai subi une intervention chirurgicale. Et le soulagement a été énorme. C'est vraiment un sentiment formidable de savoir qu'on est guéri.

Votre nouvel album «Universo», est sorti récemment, et contient de nombreuses chansons de vous. Quelle part de personnel y a-t-il dans vos chansons?

Beaucoup. J'ai par exemple dédié une chanson à ma femme: «Finalmente», une déclaration d'amour. Une autre parle des années 80, de l'époque où nous avons traversé le col du Brenner pour rejoindre l'Italie en famille, avec maman et papa.

Cela semble en tout cas très réjouissant!

Bien sûr, c'est ma plus grande responsabilité. Tout comme pour mon spectacle. Je veux offrir aux gens une merveilleuse soirée. Comme à l'époque où les clients entraient dans la pizzeria de mes parents et que je les saluais en leur disant: «Prenez place, Signore!». Mon objectif a toujours été de rendre les gens plus heureux lorsqu'ils repartent, et je souhaite poursuivre dans cette voie avec mon émission. Au sens figuré!

Oublier un instant le quotidien et tout le reste?

Oui! Oublier ses soucis pendant trois heures, sortir un peu les gens de leur quotidien. À la place, bonne musique, ambiance positive et chaleureuse. Et, très honnêtement, je suis heureux d'être celui qui a toujours le sourire. <

Contrôles de santé gratuits

24. au 26. octobre 2025
11 h à 19 h • Zürich HB



Santé • alimentation • prévention
logement • loisirs • finances et plus encore

precura

Die Messe für Prävention
www.precura.ch



expo50plus

Messe für die Generation 50plus
www.expo-50plus.ch



Bon

pour 1 portion de
marrons gratuits



Scannez ce code
pour recevoir
1 portion de
marrons gratuits:



Comment préserver la santé de nos yeux, de nos oreilles et de notre peau?



Grâce à nos yeux et à nos oreilles nous percevons le monde qui nous entoure. Notre peau est soumise à de nombreuses agressions au quotidien: soleil, saleté, froid, agents pathogènes. Ici, tu découvriras plus d'informations sur tes organes sensoriels et comment les protéger facilement et efficacement.

La **peau** est notre plus grand organe, elle recouvre tout notre corps. Épaisse de quelques millimètres, elle est composée de trois couches: l'épiderme, le derme et l'hypoderme (tissu sous-cutané). L'épiderme est la couche la plus externe, visible et palpable. Il agit comme une couche protectrice qui repousse les envahisseurs tels que les bactéries et de champignons nuisibles. Le derme transporte la graisse provenant des glandes sébacées vers l'épiderme, formant ainsi une couche protectrice. L'hypoderme stocke la graisse afin d'alimenter tout notre corps en énergie. La couche adipeuse protège également les organes internes et les os.

Comme ta peau remplit de nombreuses fonctions essentielles, il est crucial qu'elle reste en bonne santé. L'un de ses plus grands ennemis est le rayonnement ultraviolet du soleil. Tu ne le vois pas, mais si tu t'exposes trop longtemps à ces rayons UV, comme on les appelle, tu risques d'attraper un coup de soleil ou une allergie. Des coups de soleil fréquents peuvent entraîner des dommages irréversibles et ta peau se ridera plus rapidement. C'est pour-

quoi, il faut éviter l'exposition directe au soleil en plein été et rester autant que possible à l'ombre. Car c'est à cette période que les rayons UV sont particulièrement intenses dans l'hémisphère nord, où nous nous trouvons. Applique toujours soigneusement une crème solaire avec un indice de protection élevé pour te protéger des coups de soleil.

La lumière du soleil peut également être nocive pour tes yeux. En effet, ils sont particulièrement sensibles, surtout chez les jeunes. Les rayons UV pénètrent facilement dans l'œil, presque sans filtre. Porte des lunettes de soleil lorsque tu es à l'extérieur et des lunettes de ski en hiver. Même à cette période, le soleil peut être très intense. Il est aussi conseillé de chausser des lunettes de sécurité si une activité peut mettre tes yeux en danger. Pense à tout ce que tu peux voir et lire avec tes yeux chaque jour. Mais veille à toujours garder une distance suffisante entre toi et la télévision, la tablette ou le téléphone portable. La distance idéale entre ton visage et ton smartphone est d'environ la longueur de bras. Si tu fixes trop longtemps la lumière artificielle, tu accrois le

risque de devenir myope. Tu verras alors les objets éloignés de manière floue ou brouillée. La myopie a clairement augmenté en raison des nombreux écrans, petits et grands, que nous regardons quotidiennement. Protège-toi bien, fait attention, afin de pouvoir profiter longtemps de tes yeux.

Nous avons besoin de nos oreilles pour communiquer avec les autres ou, par exemple, pour écouter de la musique. Notre sens de l'équilibre se trouve aussi dans l'oreille. Sans elle, nous aurions constamment des vertiges. Mais nos oreilles sont, comme nos yeux, des organes sensibles. Si nous les endommageons, nous pouvons devenir malentendants, voire sourds. C'est pourquoi il est important de protéger notre audition et de lui accorder des pauses de temps en temps. Porte des protections auditives lorsque le volume sonore est trop élevé. Et ne mets pas toujours la musique à fond. Profite parfois du silence. Il est non seulement reposant pour tes oreilles, mais aussi pour tout ton corps, ton système nerveux et ton esprit. <

URSULA BURGHER





VIE ET SANTÉ 

astrea
pharmacie

Trouve les 10 différences



Trouve le chemin vers l'autre girafe



Poster animalier: l'armadillo



Le tatou est un petit mammifère qui vit en Amérique du Sud. Doté d'une carapace robuste et osseuse, semblable à celle d'un chevalier, il peut creuser des terriers à la vitesse de l'éclair ou se rouler en boule. Certaines espèces peuvent même nager en insufflant de l'air dans leur estomac, dérivant ainsi comme un petit bateau. La nuit, le tatou utilise son odorat fin pour renifler les insectes et les vers dans le sol. Grâce à ses puissantes griffes, il est aussi doué pour creuser et construire des terriers confortables.

astrea
pharmacie



Le millepertuis

Depuis des siècles, le millepertuis compte parmi les plantes médicinales les plus importantes. Cependant, ce n'est que depuis quelques décennies, que la science moderne a découvert ses propriétés euphorisantes et que celui-ci peut être utilisé dans le traitement de la dépression.

TEXTE: RÉDACTION

Le millepertuis (*Hypericum perforatum* L.) fleurit au solstice d'été, lorsque les jours sont les plus longs. C'est d'ailleurs l'une de ces journées lumineuses qui a donné son nom allemand à la plante: la Saint-Jean (24 juin).

Cette plante vivace peu exigeante peut atteindre jusqu'à 80 centimètres de haut. Outre sa tige à deux tranchants et ses fleurs jaune vif, elle se caractérise par ses feuilles. A contre-jour, elles semblent perforées (du latin perforatum) en raison de leurs nombreuses glandes sébacées. Un autre trait distinctif est le liquide rouge qui s'écoule lorsque les bourgeons et les fleurs fraîches sont écrasés. «Sang du Seigneur» et «Herbe de sang», deux anciens noms de cette plante médicinale, font allusion à ce phénomène. Les appellations «Herbe de Walpurgis» et «Herbe aux sorcières» rappellent quant à elles les rites et coutumes associés au solstice d'été.

Un ancien remède revisité

Hippocrate (vers 460–360 av. J.-C.) décrivait la plante comme un remède éprouvé pour la cicatrisation des plaies, tandis que Dioscoride (40–90 apr. J.-C.) la recommandait en cataplasme pour soigner les brûlures et la sciatique. Pour Paracelse (1493–1541), elle était même «une substance universelle pour l'être humain tout entier».

Cependant, l'effet antidépresseur du millepertuis n'a été découvert qu'aux alentours de 1985. Il serait plus juste de parler de redécouverte, car la plante était déjà recommandée contre la déprime dans le Livre de pharmacopée de Lorsch vers 795, et Hildegarde de Bingen avait souligné son effet sur la mélancolie (bile noire).

Le millepertuis a été récompensé à deux reprises: comme «Plante médicinale de l'année 2015» et «Plante médicinale de l'année 2019». L'hypericine hydrosoluble et l'hyperforine liposoluble sont des composants clés de l'effet antidépresseur (euphorisant). Elles améliorent la transmission du signal au niveau des terminaisons nerveuses importantes (synapses). L'extrait entier est considéré comme le principe actif. Étant donné qu'une teneur élevée en hyperforine peut entraîner des

interactions médicamenteuses, il peut être judicieux d'utiliser des extraits de millepertuis à faible teneur en hyperforine.

Les flavonoïdes tels que l'hypéroside, le rutoside et l'isoquercitrine sont responsables des effets cicatrisants et antioxydants. Aujourd'hui encore, l'huile de millepertuis (huile rouge) est extraite des fleurs de millepertuis et utilisée comme remède cicatrisant pour les armoires à pharmacie. On s'en sert en cataplasme, en liniment ou encore en usage interne.

Hypericum perforatum est cultivé pour la production de médicaments. Les médicaments modernes à base d'extraits standardisés de millepertuis comptent aujourd'hui parmi les remèdes les plus importants pour traiter la dépression légère à modérée. <

Sources

Teedrogen und Phytopharmaka, ISBN 978-3-8047-2369-6 | Heilsame Wildpflanzen, ISBN 978-3-258-07977-6 | nhv-theophrastus.de | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Humeur en dérive ? remotiv® !



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

0825/3108

zeller 



Quand le cœur bat la chamade

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

SPONSORISÉ PAR LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

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

Le cœur: le moteur de notre vie

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

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

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

Les principales causes de la fibrillation auriculaire

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

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

Symptômes et complications dangereuses

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

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

Réduire les facteurs de risque

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

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

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

Plus d'informations

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



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



maux de tête
soudains, intenses et
inhabituels



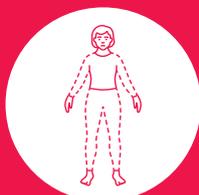
troubles de la vue,
cécité subite (souvent d'un
seul œil) ou vision double



vertiges violents
avec incapacité à marcher



difficultés à parler
ou à comprendre ce qui
est dit



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



Fondation Suisse
de Cardiologie

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Reconnaître l'attaque cérébrale. Sauver des vies.

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

Pour en savoir plus www.swissheart.ch



La pharmacie en première ligne – une chance pour vous et notre système de santé

Notre système de santé est de plus en plus confronté à ses limites – des services d'urgence débordés, des cabinets médicaux surchargés et la pénurie de personnel qualifié font désormais partie du quotidien. Il existe pourtant un premier point de contact compétent et efficace au potentiel encore largement inexploité: la pharmacie, qui vous offre des premiers soins médicaux simples, de même que des conseils et une prise en charge avisés.

**AUTEURE: MARTINA TSCHAN,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE**

Saviez-vous qu'une grande partie des traitements effectués par les services d'urgence concerne des cas qui ne relèvent pas de la médecine d'urgence? Maux de gorge, piqûres d'insecte ou infections urinaires simples peuvent être souvent directement – et avec un coût moins élevé – traités par la pharmacie. Cependant, beaucoup de patientes et de patients continuent de prendre le chemin de l'hôpital, ce qui non seulement pèse sur les services d'urgence, mais engendre des coûts de santé élevés, alors que les pharmacies de proximité pourraient absorber rapidement et de manière compétente une grande partie de ces cas dits

«bagatelle». Bien plus que de simples centres de délivrance de médicaments, elles devraient être encore mieux intégrées dans les soins médicaux de base.

Qu'il s'agisse de troubles gastriques, d'une éruption cutanée ou d'une petite plaie: il n'est pas toujours nécessaire d'aller chez le médecin pour se faire traiter. Dans ces situations, votre pharmacie vous fournit rapidement de l'aide – et sans délai. Grâce à leur formation initiale et postgrade universitaire et des formations continues spécifiques fondées, les pharmaciennes et les pharmaciens sont préparés au mieux pour évaluer votre état de santé de manière compétente et se charger de la prise en charge initiale. Si besoin, ils peuvent aussi vous orienter vers un médecin ou directement au service des urgences. Cette fonction de triage est décisive et décharge le système de santé.

Ce qui fait (encore) défaut aujourd’hui: un soutien adéquat

Malgré tous ces avantages, les caisses-maladie ne prennent pas en charge les coûts de ces prestations. Ce qui veut dire que de nombreux patients paient le traitement de leur propre poche, alors qu’une visite à la pharmacie déchargerait le système. Si vous avez déjà épuisé votre franchise, vous avez souvent une incitation financière à vous rendre directement aux urgences. Cela n’est ni pertinent ni durable. C’est pourquoi les pharmaciennes et les pharmaciens, soutenus par leur faîtière la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse, revendiquent des bases légales claires: les prises en charge initiales effectuées en pharmacie, après triage approfondi, doivent être reconnues et remboursées par l’assurance de base. Il serait également pertinent que les pharmaciens soient autorisés à établir des certificats d’incapacité de travail pour des troubles clairement définis. Les pharmacies deviendraient ainsi une réelle alternative aux cabinets médicaux et aux services d’urgence en tant que premier point de contact en cas de problèmes de santé.

Un domaine particulièrement important dans lequel les pharmacies œuvrent déjà beaucoup aujourd’hui est la prévention. Dans tous les cantons, la population peut se faire vacciner en pharmacie contre la grippe, l’encéphalite à tiques ou l’hépatite. Cela économise du temps, contribue à augmenter la couverture vaccinale et décharge là aussi les cabinets médicaux. Actuellement, les clients doivent encore payer eux-mêmes les vaccinations effectuées en pharmacie. Cette prestation devrait toutefois enfin être prise en charge par les caisses-maladie dès 2027.

La population suisse accorde une grande confiance à l’égard des pharmacies, qu’elle voit comme un premier point de contact important.

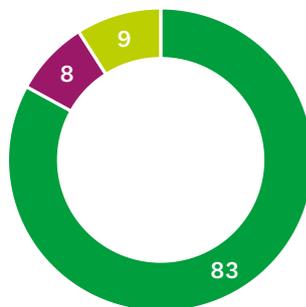
Une enquête représentative récente montre que les pharmacies jouissent d’un niveau de confiance élevé au sein de la population et qu’elles sont souvent le premier point de contact pour les questions de santé. Elles sont même consultées plus souvent que les cabinets médicaux, en particulier pour traiter des problèmes mineurs et obtenir des médicaments délivrés sans ordonnance ou des appareils médicaux. Beaucoup apprécient l’aide rapide et simple directement sur place, sans rendez-vous. Même si le médecin de famille est encore souvent choisi en cas de symptômes vagues, l’importance des pharmacies est clairement évidente: l’an passé, un tiers de la population a pu éviter une visite chez le médecin grâce à un conseil en pharmacie.

Les prestations proposées par les pharmacies sont très appréciées: 83% de la population les jugent adéquates. Néanmoins, c’est surtout la remise des médicaments qui est la plus utilisée jusqu’à présent. Beaucoup de personnes connaissent trop peu les autres offres telles que les conseils santé ou les contrôles de prévention – bien que l’intérêt à leur égard soit grand.

Depuis 2019, les pharmaciens peuvent remettre directement, dans des conditions bien définies, des médicaments soumis à ordonnance. Malheureusement, les deux tiers de la population ne le savent toujours pas. Informer encore et encore la population revêt ici une importance particulière.

Il reste aussi beaucoup de potentiel dans le domaine des vaccinations: si les caisses-maladie les prenaient en

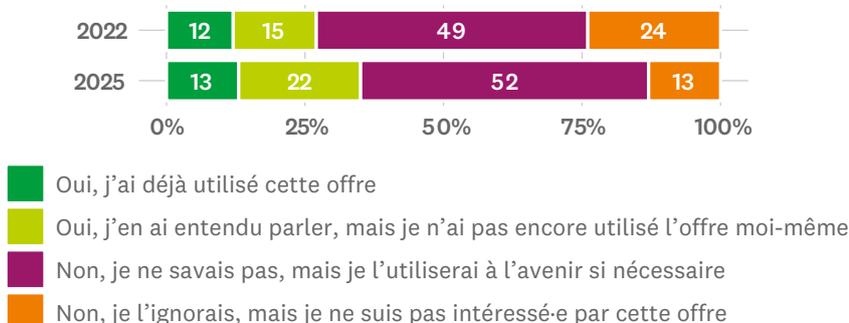
Satisfaction envers les prestations officinales



- Oui, l’offre de prestations dans les pharmacies est adaptée
- Ne sait pas
- Non, je souhaiterais que les pharmacies offrent davantage de prestations de santé

Connaissances sur la remise de médicaments soumis à ordonnance en pharmacie

«Saviez-vous que certains médicaments délivrés sur ordonnance sont également disponibles en pharmacie sans consultation médicale préalable?»



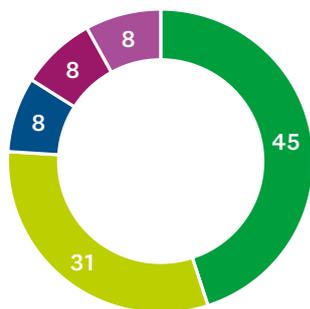
charge – sans consultation médicale préalable – près de 74 % des personnes seraient prêtes à se faire vacciner en pharmacie.

Qu'est-ce qui empêche la population de recourir plus fréquemment aux pharmacies? Le fait que les coûts ne soient pas pris en charge par les caisses-maladie est souvent cité. Toutefois, beaucoup souhaitent que les pharmacies aient davantage de compétences: une personne sur deux serait favorable à ce que les pharmacies

puissent aussi établir un certificat d'incapacité de travail après un entretien-conseil. Les deux tiers des personnes interrogées seraient prêtes à se soumettre à une première évaluation de leurs symptômes directement à la pharmacie – une offre qui est vue comme étant pertinente et qui permettrait de décharger le système de santé. L'enquête montre clairement que la population souhaite que les caisses-maladie remboursent cette prise en charge initiale et ce triage. Les trois quarts des personnes interrogées se sont exprimées dans ce sens.

Triage en pharmacie en tant que prestation à la charge de l'assurance-maladie obligatoire

«Le triage en pharmacie devrait-il être officiellement reconnu comme une prestation à la charge de l'assurance-maladie obligatoire?»



- Oui
- Plutôt oui
- Je ne sais pas
- Plutôt non
- Non

Conclusion: Les pharmacies et la population sont prêtes

Les pharmacies sont prêtes à assumer davantage de responsabilités – et elles en sont capables. En se chargeant du traitement initial des cas médicaux simples, elles offrent un complément compétent, simple et économique aux soins assurés par les médecins de famille. Cela soulage les services d'urgence, permet de réaliser des économies et améliore l'accès aux soins de santé pour tous – de manière rapide, fiable et directement sur place. La population aussi est prête à recourir plus souvent aux pharmacies comme premier point de contact si les coûts sont pris en charge. Dorénavant, n'hésitez pas à consulter votre pharmacie, même si vous devez encore en supporter les frais vous-même. Cela en vaut la peine, surtout si vous n'avez pas encore atteint votre franchise. <





Zink Biomed® plus C

Protection tout autour. Jour après jour.

Les comprimés à sucer au zinc et à la vitamine C pour le système immunitaire au goût de framboise ou d'orange pour toute la famille. Pratiques à emporter et adaptées aux enfants dès 4 ans.

Le zinc et la vitamine C contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire et à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

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

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch

Flector EP Tissugel® – Appliquer au lieu de masser

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

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

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



Ceci est un médicament autorisé.
 Lisez la notice d'emballage
IBSA, CH-6912 Lugano-Pazzallo



NUTRIDERM PIGMACARE®

Soin hautement efficace pour prévenir et réduire les taches pigmentaires.

Des actifs tels que l'alpha-arbutine, la niacinamide et la vitamine C réduisent visiblement les taches pigmentaires, inhibent la production de mélanine et unifient le teint. La peau paraît plus lumineuse, homogène et éclatante.

Louis Widmer Schweiz AG
8952 Schlieren
louis-widmer.com

Skyvell home Spray

Élimine en douceur et efficacement les mauvaises odeurs sans les masquer. Nous vous recommandons d'utiliser le spray Skyvell Home sur les textiles ou dans l'air ambiant dès que des odeurs désagréables (par exemple fortes odeurs de cuisine, fumée, urine, excréments, etc.) apparaissent. Il suffit de secouer le flacon et de vaporiser directement sur les textiles concernés ou dans l'air ambiant. Le spray Skyvell Home peut être utilisé partout où vous pourriez également vaporiser de l'eau sans souci.



Skyvell AG
4054 Basel
Skyvell.com

Testez vos connaissances!

Avec l'âge, nos sens, notre mémoire et notre condition physique déclinent, mais beaucoup de choses peuvent être influencées. En le sachant, vous pouvez prendre des mesures préventives et préserver votre qualité de vie. Êtes-vous bien informés? Découvrez-le avec ce quiz!

TEXTE: RÉDACTION

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

Quelles sont les conséquences d'une perte auditive non traitée?

1. Détérioration des capacités cognitives.
2. Amélioration de l'équilibre.
3. Risque accru de démence et de maladie d'Alzheimer.

Une perte auditive qui n'est pas soignée signifie moins de stimuli cérébraux, ce qui réduit les performances mentales. Cela augmente également le risque de démence et de maladie d'Alzheimer. De plus, les personnes se replient souvent sur elles-mêmes, ce qui peut entraîner un isolement et des problèmes psychologiques. Une bonne audition, en revanche, favorise la santé mentale, améliore la participation aux conversations et contribue aussi à l'équilibre au quotidien. Les réponses 1 et 3 sont correctes.

Comment les personnes atteintes peuvent-elles reconnaître une cataracte?

1. Taches noires dans le champ de vision.
2. Couleurs pâles et sensibilité accrue à l'éblouissement.
3. Vision floue ou voilée.

Dans le cas d'une cataracte le cristallin s'opacifie, ce qui donne une vision de plus en plus floue, comme à travers un voile. Les couleurs paraissent moins intenses et, la nuit, les phares des voitures venant en sens inverse sont particulièrement gênants. Une opération permet de remplacer le cristallin opacifié par un implant artificiel – c'est une intervention courante avec un taux de réussite très élevé. Les taches noires dans le champ de vision sont en revanche un symptôme du glaucome.

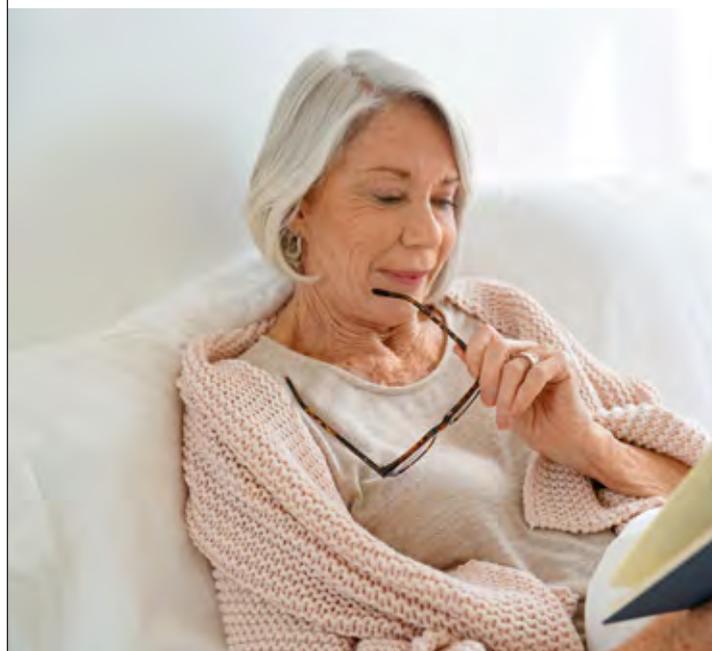
Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Pourquoi le risque de troubles de l'équilibre augmente-t-il avec l'âge?

1. Diminution de la fonction des cellules sensorielles de l'oreille interne.
2. Affaiblissement de la coordination entre les yeux et les muscles.
3. Perte musculaire et diminution de la mobilité articulaire.

L'équilibre dépend de plusieurs facteurs: les cellules sensorielles de l'oreille interne, qui détectent les mouvements, se détériorent avec l'âge. La coordination entre les yeux et les muscles ralentit également, ce qui rend les mouvements plus incertains. De plus, la perte musculaire et la mobilité articulaire limitée affaiblissent la stabilité. L'interaction de tous ces changements explique pourquoi les personnes âgées chutent plus fréquemment et doivent prendre des mesures préventives ciblées.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.





Quelles activités et habitudes sont reconnues pour renforcer la mémoire?

1. La danse, l'apprentissage des langues et les activités créatives.
2. Les jeux de société, les sudokus et les mots croisés.
3. La consommation excessive d'alcool et de viande.

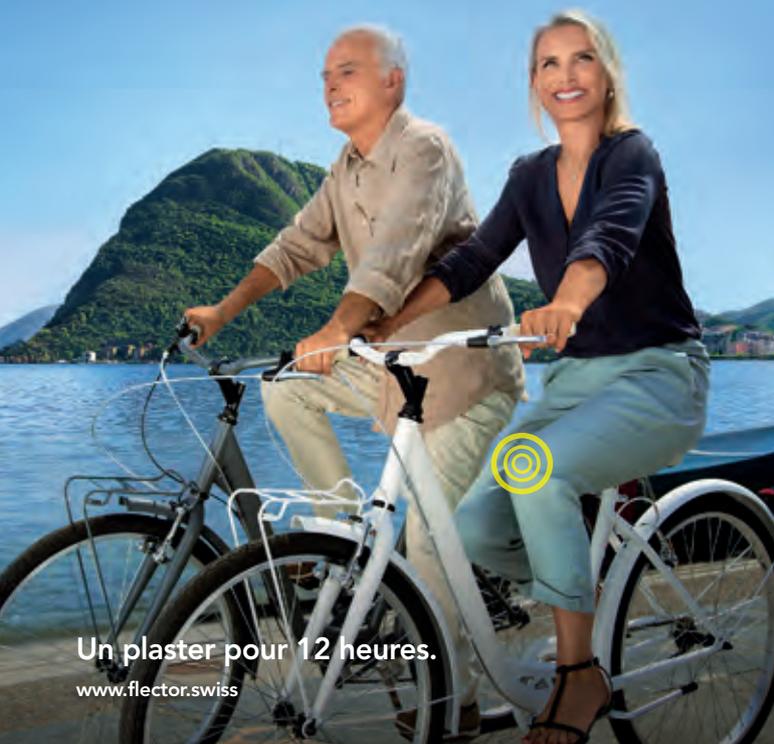
Des loisirs variés comme la danse, la lecture, la musique ou l'apprentissage des langues stimulent la connexion des cellules nerveuses du cerveau. Les jeux

et les puzzles vont accroître également l'activité mentale et entraîner la mémoire et l'attention. L'interaction sociale joue aussi un rôle important, car la communication sollicite le cerveau. En revanche, une consommation excessive d'alcool ou de viande rouge a tendance à avoir un impact négatif sur la santé cérébrale. Une combinaison d'activités mentales, physiques et sociales est particulièrement efficace.

Les réponses 1 et 2 sont correctes.

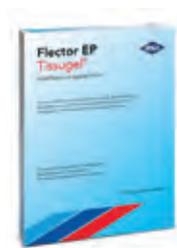
Flector EP Tissugel®

Appliquer au lieu de masser.



Un plaster pour 12 heures.

www.flector.swiss



Lors d'arthrose symptomatique du genou.

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

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



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

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

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



Caring Innovation



Illustration: Rudzhan/stock.adobe.com

Quels sont les facteurs qui favorisent une bonne mémoire chez les personnes âgées?

1. Une activité physique régulière et une alimentation équilibrée.
2. Des défis intellectuels tels que de nouveaux loisirs, l'apprentissage ou les puzzles.
3. Un sommeil suffisant et l'arrêt du tabac.

Un mode de vie actif et sain renforce les performances cérébrales: l'activité physique favorise la circulation sanguine et le métabolisme dans le cerveau, tandis qu'une alimentation saine apporte des nutriments importants. De nouveaux défis intellectuels tels que l'apprentissage des langues, la danse, la musique ou des puzzles variés permettent de maintenir les réserves cognitives en éveil. Un sommeil suffisant favorise la régénération et la mémoire, tandis que l'arrêt du tabac réduit considérablement le risque de démence. Cela ne permet certes pas d'empêcher complètement les troubles de la mémoire liés à l'âge, mais cela permet de les retarder de manière significative. Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

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.

Disponible en pharmacie et en droguerie.

Manger sainement en vieillissant

Une alimentation équilibrée est essentielle pour continuer à profiter d'une bonne qualité de vie avec l'âge. Car les carences ou les erreurs alimentaires peuvent être lourdes de conséquences quand il s'agit de mener une vie active et autonome.



TEXTE: CATHARINA BÜHLMANN, APOTHEKERIN

Qui ne rêve pas que ses vieux jours riment avec santé et bien-être? Mais vieillir en bonne santé ne va malheureusement pas de soi. Avec l'âge, notre corps change. La proportion de graisse corporelle augmente tandis que les tissus non adipeux, la masse musculaire et la densité osseuse diminuent. La perte de force musculaire est particulièrement problématique, car elle s'accompagne d'une faiblesse grandissante, d'une limitation de l'activité phy-

sique et d'une réduction de la mobilité. C'est le début d'un cercle vicieux: car quand on ne tient plus bien sur ses jambes, on a du mal à aller faire ses courses. De plus, avec la baisse de l'activité physique en plein air qui ouvre l'appétit, le ralentissement des processus métaboliques, la réduction du goût et une possible souffrance psychique comme la tristesse ou la solitude, la sensation de faim s'amenuise. La préparation des repas devient de plus en plus pénible et, inévitablement, la masse musculaire continue de fondre – et avec elle l'autonomie.

Des aliments riches en nutriments

Avec la fonte des muscles actifs dans le métabolisme, le métabolisme de base, autrement dit la quantité d'énergie dont l'organisme a besoin au repos pour maintenir les fonctions corporelles, diminue. L'activité physique réduite diminue en outre les dépenses énergétiques, qui sont supérieures au métabolisme de base. Les besoins en calories à cette période de la vie diminuent donc globalement mais les besoins en vitamines et minéraux restent identiques. Pour les couvrir, il est donc primordial de choisir des aliments particulièrement riches en nutriments. Par exemple, les fruits, les légumes, les pommes de terre, les produits aux céréales complètes, les produits laitiers maigres, la viande maigre et le poisson maigre. Pour que les nutriments soient préservés au mieux lors du stockage et de la cuisson, on privilégiera en outre les temps de cuisson courts, dans une faible quantité d'eau, et on évitera de réchauffer plusieurs fois les plats ou de les garder au chaud longtemps.

Plus de protéines pour des muscles plus forts

La fonte musculaire fait partie du processus naturel de vieillissement et ne peut donc malheureusement pas être évitée. Une augmentation des apports en protéines permet toutefois de contrer la perte de masse musculaire. Voilà pourquoi les seniors ont besoin d'un quart de protéines de plus que les plus jeunes. La quantité recommandée est de 1 gramme de protéines par kilo de poids corporel. Comme les protéines sont très rassasiantes, il est important de répartir les apports au fil de la journée. Chacun des trois repas principaux en contiendra idéale-

Seniors et poids de forme

L'IMC (poids corporel en kilos divisé par la taille en mètres au carré) est une indication pour savoir où l'on se situe en termes de poids. Si, chez les plus jeunes, un IMC compris entre 20 et 25 kg/m² est jugé optimal, il peut être un peu plus élevé chez les plus âgés: à partir de 65 ans, un IMC compris entre 24 et 29 kg/m² semble en effet associé à un meilleur pronostic pour la santé. Avec l'âge, il est donc particulièrement important de dépister précocement une éventuelle perte de poids et de réagir en conséquence. Toute perte de poids involontaire exige un avis médical. N'oublions pas non plus que le poids corporel à lui seul ne nous dit rien sur la qualité de l'alimentation. Un régime alimentaire trop peu varié peut entraîner des carences, même chez une personne en surpoids.

ment 20 grammes environ. Les aliments d'origine animale comme les produits laitiers, la viande, le poisson et les œufs, ainsi que certains aliments d'origine végétale comme le tofu, le seitan et le quorn, sont particulièrement riches en protéines. Les légumineuses, les céréales, les graines et les noix apportent aussi des protéines de grande qualité. Pour renforcer les muscles, il est en outre important d'associer la consommation de protéines à une activité physique régulière.

Manger doit rester un plaisir

La diminution de l'appétit et de la sensibilité gustative, des difficultés à mastiquer et à avaler et divers troubles digestifs peuvent réduire considérablement les quantités ingérées. Or, avec l'âge, des apports alimentaires insuffisants ont un impact majeur sur la santé et le bien-être.



La nourriture est destinée non seulement à nourrir, mais aussi à apporter de la joie dans la vieillesse.

Les besoins en calories des seniors diminuent globalement mais les besoins en vitamines et minéraux restent identiques.

Avec quelques mesures simples mais efficaces, ce n'est pourtant pas une fatalité. Une petite marche avant les repas et une bonne aération de la salle à manger stimulent l'appétit. Les substances amères comme la gentiane, le pissenlit et l'absinthe stimulent la sécrétion de salive et de suc gastrique et sont utiles en cas de manque d'appétit. Comme la sensation de satiété arrive plus vite chez les plus âgés, mieux vaut renoncer aux repas copieux et privilégier plusieurs petits repas ou collations. On veillera aussi à avoir des apports hydriques suffisants (au moins 1,5 litre par jour). Mais pour éviter de renforcer la sensation de satiété, mieux vaut boire après ou entre les repas. Les herbes et les épices permettent de relever les saveurs



Une alimentation équilibrée favorise l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées.

et de lutter contre la perte de sensibilité gustative. Enfin, l'ambiance doit aussi être au rendez-vous: une table joliment dressée et, idéalement, un repas en bonne compagnie contribuent à préserver le plaisir de manger.<

CATHARINA BÜHLMANN est pharmacienne et travaille comme pharmacienne clinique à la clinique universitaire de gériatrie Felix Platter à Bâle. À ce titre, elle conseille les médecins et le personnel soignant sur toutes les questions relatives au traitement médicamenteux des patients hospitalisés.

CHRISANA
Die Natur in Aktion

chrisana.ch

Lactrase® en cas d'intolérance au lactose

- Enzyme de lactase, une enzyme efficace pour la dégradation du lactose dans les produits laitiers
- Jusqu'à 18 000 FCC par comprimé
- N° 1 en Allemagne



Incontinence urinaire – un sujet qui n'est plus tabou

Les causes de l'incontinence urinaire sont multiples. Heureusement, il existe différentes façons de renforcer nos organes intimes. Découvrez ce qui vous convient le mieux!

TEXTE: MONIKA LENZER

En Suisse, environ 500 000 personnes souffrent de fuites urinaires, les personnes âgées étant plus souvent touchées. Après un accouchement, il peut arriver que les muscles du plancher pelvien sollicités ne puissent plus soutenir le sphincter urétral aussi bien qu'auparavant. Les femmes âgées souffrent parfois d'incontinence urinaire à la ménopause. En effet, la baisse du taux d'œstrogènes peut affaiblir le tissu conjonctif et les muscles du tractus uri-

naire. Les hommes peuvent également être concernés par ce problème. Chez eux, la cause est souvent une augmentation du volume de la prostate avec l'âge qui comprime l'urètre.

Différentes formes

L'incontinence d'effort est causée par des sollicitations mécaniques, comme un rire intense, le port de charges lourdes ou la toux qui peuvent déclencher une fuite urinaire soudaine. **L'incontinence par impériosité** se caractérise par une vessie hyperactive ou hy-

persensible qui peut se contracter de manière incontrôlée et provoquer un besoin urgent d'uriner. Les personnes concernées sont constamment à la recherche de toilettes au cas où. En cas **d'incontinence par regorgement**, une obstruction ou une lésion nerveuse bloque la vessie, l'empêchant de se vider complètement. Les patients perdent alors souvent de petites quantités d'urine d'une vessie pleine, sans prévenir, même s'ils ne ressentent pas le besoin d'uriner.

La force de la nature

Les graines de courge sont traditionnellement utilisées pour traiter les faiblesses urinaires légères et l'hypertrophie bénigne de la prostate. Cependant, ce ne sont pas des courges comestibles ordinaires de supermarché, mais des courges médicinales spécifiques: *Cucurbita pepo* L. convar. *citrullina* var. *styriaca*. Cette plante annuelle a été introduite en Europe par les conquérants espagnols du Mexique et du Texas, où elle a été décrite pour la première fois en 1523 par le botaniste Leonhart Fuchs (1501-1566) dans son herbier. La dose journalière moyenne est de dix grammes de graines.

Zoom sur les médicaments

N'hésitez pas à consulter votre médecin si les remèdes doux ne donnent pas de résultats. En cas de carence en œstrogènes pendant la ménopause, par exemple, un traitement hormonal sous forme de crème vaginale ou d'ovules peut être efficace. Chez les hommes, certains médicaments (inhibiteurs de la 5-alpha-réductase) peuvent influencer positivement la taille de la prostate. Certains principes actifs (alpha-1-bloquants) détendent les cellules musculaires lisses de la prostate, améliorant ainsi l'écoulement de l'urine.

Il existe toute une gamme d'anticholinergiques spécialement conçus pour traiter l'incontinence. Ils détendent les muscles lisses de la vessie et sont souvent utilisés en cas d'incontinence par impériosité. Les effets secondaires courants incluent une sécheresse buccale et une constipation. Cependant, de nouveaux principes actifs issus de ce groupe ou des formes galéniques spécifiques, comme les patchs peuvent contribuer à atténuer ces désagréments.

**Un périnée tonique
est le meilleur soutien
pour une vessie
en bonne santé.**

FEMANNOSE® N

FEMANNOSE® N
DIRECT-STICKS

NOUVEAU

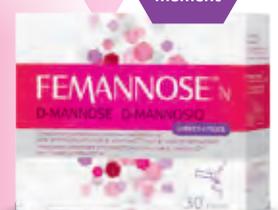
Permet notamment
de préserver une **paroi vésicale** normale
et de favoriser le bon fonctionnement
du **système immunitaire***



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

* La biotine contribue au maintien de muqueuses normales.
La vitamine C contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire.

Melisana AG | 8004 Zurich | www.femannose.ch



Peut être
pris partout
et à tout
moment

Complément alimentaire

Plancher pelvien renforcé

Dans tous les cas, il est utile de renforcer le plancher pelvien par un entraînement ciblé. L'idéal est d'intégrer ces exercices dans votre quotidien et de les pratiquer plusieurs fois par jour. Vous trouverez certainement des cours près de chez vous où vous pourrez apprendre les exercices appropriés. N'hésitez pas à échanger avec d'autres personnes concernées. Il existe par ailleurs des boules vaginales que les femmes peuvent utiliser pour un entraînement complémentaire.

Voici un autre conseil d'expert en cas d'urgence: asseyez-vous sur une chaise et passez votre cheville le long du tibia de votre autre jambe en exerçant une pression constante. Ce stimulus sensoriel peut contribuer à réduire l'envie d'uriner.

Si toutefois un incident venait à se produire, il existe des produits spéciaux pour l'incontinence comme des protège-slips et des culottes jetables, très absorbants et qui retiennent efficacement les odeurs.

N'hésitez pas à en parler ouvertement. Des mesures appropriées peuvent considérablement améliorer votre qualité de vie et la rendre à nouveau agréable. <



Après des études de pharmacie, **Monika Lenzer**, a choisi de faire carrière en officine. L'approbation des médicaments et l'assurance qualité lui sont également familières. Elle aime aussi écrire sur les plantes médicinales, la nutrition, le jardin et bien d'autres sujets..



Dix grammes de graines de courge médicinale par jour peuvent soutenir la vessie et la prostate.

parodontosan® Rinçage buccodentaire

Parodontosan Rinçage buccodentaire est un antiseptique pour le traitement des affections de la cavité buccale et pour l'hygiène buccodentaire. Il contient 0,5% de chlorhexidine, dotée d'une large efficacité antimicrobienne contre les bactéries et les mycoses, ainsi que des composants végétaux dont l'action légèrement astringente favorise la désenflure des gencives enflammées et protège les collets dentaires dénudés.



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

Tentan AG
4452 Itingen
schaer-pharma.ch



Finie la Cystite !

FEMANNOSE® N avec D-mannose, l'ingrédient naturel – pour le traitement des cystites en cas d'infection aiguë et à titre préventif. FEMANNOSE® N agit rapidement dans la vessie, est très bien toléré et a un goût délicat.

Dispositif médical CE 0426

Veuillez lire la notice d'emballage.

Melisana AG
8004 Zurich
www.femannose.ch



Ce n'est pas vrai!

Les articles de Nihil sont de faux articles insérés volontairement dans une encyclopédie ou un dictionnaire. Ils décrivent une notion fictive (plante, animal, lieu, personnage...) mais avec une apparence sérieuse et scientifique. Un exemple célèbre, dans l'encyclopédie Brockhaus (20^{ième} édition), on trouve l'article sur la «tique fiscale commune», qui suce l'argent des citoyens. Ou encore: le Dictionnaire historique de la rhétorique, qui mentionne le «rétographe» comme l'ancêtre des carnets électroniques de l'Antiquité. Tout cela n'est que pure fantaisie des auteurs.



Avez-vous ri aujourd'hui?

Le rire est l'une des premières formes de communication. Les bébés rient dès l'âge de 17 jours. Les enfants rient jusqu'à 400 fois par jour, contre seulement environ 15 fois pour les adultes. Lorsqu'une personne rit, 17 muscles du visage et 80 muscles du corps sont sollicités. Selon une étude de l'université Vanderbilt, rire 10 à 15 minutes par jour permet de brûler jusqu'à 40 calories.



Des nuages pesant plusieurs tonnes

L'endroit le plus sec au monde n'est pas le désert. Ce sont les vallées sèches de McMurdo en Antarctique, avec des précipitations moyennes annuelles de deux millimètres. Un nuage peut peser des millions de tonnes grâce à la vapeur d'eau qu'il contient. La foudre atteint brièvement une température de 30000°C, soit plus élevée que la température à la surface du soleil (5500°C).



Déesse en colère

Selon la mythologie grecque, l'automne est né lorsque Perséphone, la fille de Déméter (déesse grecque de la fertilité et des moissons), a été enlevée par Hadès, dieu des enfers. Déméter était si triste et furieuse qu'elle fit tomber les feuilles des arbres, assécher les champs et disparaître les fleurs des jardins.

Feuillage précieux

Comme un arbre a du mal à absorber l'humidité du sol en hiver, il perd ses feuilles. Le feuillage sert de protection contre le froid aux plantes et aux animaux. Un tapis de feuilles mortes sur les plates-bandes de légumes ou de plantes vivaces protège les racines du gel et apporte des nutriments au sol. Les arbustes à baies poussent également mieux au printemps lorsqu'ils sont protégés par des feuilles en hiver.



Plaisirs d'automne

Il existe de nombreuses façons de profiter de l'automne. Voici quelques suggestions: lors d'une promenade en forêt, ramassez des feuilles colorées, des marrons et des pommes de pin pour confectionner des décorations automnales. Prenez de superbes photos de champignons ou ramassez directement des champignons et des noix. Visitez un labyrinthe de maïs ou une exposition de citrouilles. Faites-vous plaisir avec un latte aux épices à la citrouille fait maison.





Comment participer?

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

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

Date limite d'envoi: 31 octobre 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 d'achat de Coop d'une valeur de CHF 100.–

Traquait le duvet	Écrasa	D'une pâleur malade		Région historique d'Anatolie		Un des bruits de l'horloge	Dressés			Article allemand		Drue	Faite de fils entrecroisés	Ancienne école d'administration	Liste d'erreurs imprimées	Infecté par le VIH
					11		Narrées									14
Appareil pour distiller		Exprime l'encouragement		Pierre d'un bleu intense				3		Chansons traditionnelles		Jésus, Nazaraën, roi des Juifs				
							Sécrétion végétale odorante			Présentateur suisse (Ivan)			1			
			13	Support de diffusion		Matériau de construction						4	Bibliothèque nationale		Afrique Équatoriale	
Comme un fruit meurtri	Sponsoring		Jouas une somme					10		Devise vaudoise (... et Patrie)						9
Quantité importante (fam.)		7				Élément chimique (F)		Fruit à une seule graine						Douze mois		
La première et la dernière			Température basse			Force magnéto-motrice										
Cuira dans l'huile		Petit flacon de verre								Il fit percer le canal de Suez						
	12					Moyen d'existence		Enivrée								
Partageras		Essentiel, indispensable		Couleur entre rouge et blanc												5
L'oiseau y pond			6	Personne d'autre				Charpente du corps								
Partie de la Bible			Fine, frêle													
Herbe courte et fine								Disque vinyle longue durée								
Article espagnol			Des mille-pattes													



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

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

Solution



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

GROSSESSE

Notre réponse à vos questions

«Mon médecin traitant m'a récemment annoncé que je souffrais d'hyperplasie bénigne de la prostate. Que cela signifie-t-il exactement?»

Pharmacien: «L'hypertrophie de la prostate ou hyperplasie bénigne de la prostate (HBP), est une affection qui survient plus fréquemment chez les hommes de 50 ans et plus. La prostate est une petite glande située sous la vessie et joue un rôle important dans la production du sperme. Avec l'âge, la prostate peut grossir et comprimer l'urètre, par lequel l'urine s'écoule de la vessie.

Les causes de l'hypertrophie de la prostate ne sont pas encore totalement comprises, mais les changements hormonaux liés à l'âge jouent probablement un rôle important. Il s'agit d'une affection très courante, qui ne provoque pas tou-

jours de symptômes, mais qui peut, chez certains hommes, considérablement altérer la qualité de vie.

Les symptômes d'une hypertrophie de la prostate sont variés et se développent progressivement. Les signes typiques incluent un jet d'urine faible ou intermittent, la sensation de ne pas pouvoir vider complètement la vessie, des mictions fréquentes, surtout la nuit, un besoin soudain d'uriner et parfois des douleurs à la miction.

Le traitement dépend de la gravité des symptômes. En cas de troubles légers, les plantes médicinales sont souvent efficaces. Lors de symptômes plus importants, on utilise généralement des médicaments pour détendre les muscles de la prostate et de la vessie, facilitant ainsi la miction. D'autres médicaments peuvent ralentir, voire stopper la croissance de la prostate.» <

Conseils
et suivi 
votre-pharmacie.ch

Prostagutt®-F

Lors d'affections prostatiques
avec troubles mictionnels

Encore un besoin urgent d'uriner?



Prostagutt®-F

- Réduit l'urgence urinaire nocturne
- Améliore le flux urinaire
- Sans ordonnance

Combinaison végétale
d'extraits de fruits de sabal
et de racines d'ortie



Un bon conseil est comme le deuxième café du matin: indispensable.

La caisse-maladie fiable qui offre précisément ce dont vous avez vraiment besoin. **Une assurance au top.**



Demander conseil maintenant.