

Cadeau
de votre pharmacie –
à emporter

VIE ET SANTÉ



astrea pharmacie

Édition novembre 11/2025 – CHF 5.20

Atchoum!

Grippe et toux
sous la loupe

Rhumatisme

Quand les articulations
font mal



Iris Berben
Entretien

Vitamines, minéraux, etc.

Petites substances, grand impact



Troubles circulatoires?



Les
PIEDS ET MAINS
engourdis peuvent
être un **SIGNAL**
D'AVERTISSEMENT



 **PADMA**

Formules tibétaines
de Suisse. **Naturellement!**

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
PADMA AG, Wetzikon



Tirage total

101000 exemplaires

Numéro

11 – novembre 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

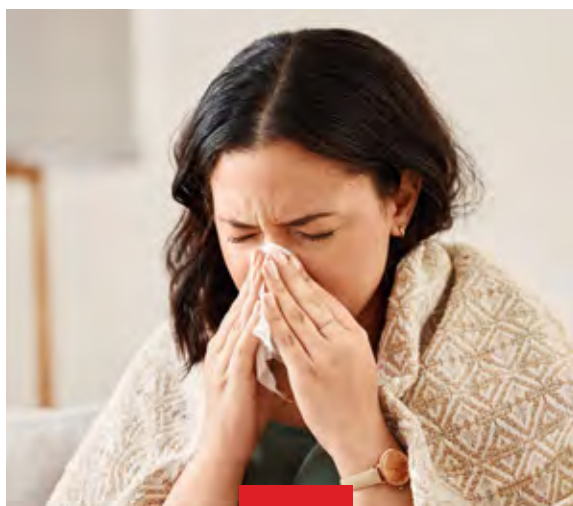
Copyright

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:

weyo/stock.adobe.com,

© 2025 The Walt Disney Company



4



28



30

Thème principal

4 Grippe et toux sous la loupe

Personnalités

8 Iris Berben: «Nous avons une voix, utilisons là!»

Santé

11 Série Plantes médicinales: Valériane

12 Polyarthrite rhumatoïde:

Quand les articulations font mal

16 Entretien: Ostéoporose

18 Renforcer le système immunitaire

26 Série Thématique Cœur:

Minimiser les facteurs de risque

28 Yeux secs

30 Vitamines

Une corbeille de fruits remplie de substances vitales

36 Hypnose: une porte ouverte sur notre potentiel intérieur

38 Testez vos connaissances: Soins du visage

Pour les enfants

21 Question d'enfant: Comment éviter d'attraper un rhume?

22 Poster du mois

24 Devinettes

Votre pharmacie

33 Les antibiorésistances – Ou quand les antibiotiques ne font plus effet

43 Conseil de la pharmacie: Ronflement

Informelles

3 Impression

10 Conseil produit

17 Conseil produit

40 Conseil produit

42 Mots fléchés

Un cadeau de
votre pharmacie

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



Grippe et toux sous la loupe

Atchoum! De nombreux mythes circulent autour de la grippe, du rhume et de la toux. Mais il ne faut pas croire tout ce que raconte votre voisin ou TikTok.



Après ses études de pharmacie, **Monika Lenzer** a choisi de faire carrière en officine. L'autorisation de mise sur le marché et l'assurance qualité ne lui sont pas étrangères. Elle aime également écrire des textes sur les plantes médicinales, la nutrition, le jardin et bien plus encore.

TEXTE: MONIKA LENZER

Mythe 1: Le froid provoque un rhume ou une grippe.

Certaines études ne confirment pas de lien direct entre le froid et le rhume ou la grippe ; après tout, ce sont des maladies infectieuses causées par des virus. Cependant, il est possible que le fait d'avoir froid affaiblisse les défenses immunitaires, facilitant ainsi la pénétration des agents dans l'organisme anémié.

Mythe 2: La grippe et le rhume sont causés par les mêmes virus.

Dans le langage courant, les termes «grippe» et «rhume» sont souvent utilisés de manière interchangeable. Pourtant, d'un point de vue médical, il s'agit clairement de deux maladies différentes. Un rhume peut être causé par différents virus, tels que les rhinovirus, les adénovirus et les métapneumovirus humains. Les rhinovirus en sont le plus souvent responsables – il en existe plus de 100 sous-types. Un rhume commence souvent par un mal de gorge, suivi d'un écoulement nasal et enfin d'une toux. En revanche, la grippe s'installe très soudainement, accompagnée de frissons et d'une forte fièvre. Maux de tête et courbatures, toux sèche et grande fatigue en sont les symptômes typiques. Il existe trois principaux virus de la grippe: le virus type A, type B et type C. Ce sont en général les différents sous-types A qui sont responsables de la plupart des cas.

Renforcez votre système immunitaire

Pour toute la famille,
toute l'année

BRONCHO-VAXOM®

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



Convient
dès
6 mois

OM Pharma SA | 1217 Meyrin

om
PHARMA



Le froid seul ne rend pas malade.

Mythe 3: Les médicaments antiviraux sont également efficaces contre le rhume.

Il n'existe actuellement aucun médicament antiviral efficace contre les virus du rhume. Il en va autrement pour les virus de la grippe: les médicaments contenant les principes actifs oseltamivir, zanamivir ou amantadine peuvent prévenir ou traiter cette affection. Cependant, leur efficacité dépend fortement de la précocité du traitement. L'Office fédéral de la santé publique recommande toujours la vaccination annuelle contre la grippe pour les groupes à risque tels que les femmes enceintes, les personnes de plus de 65 ans et les immunodéprimés. Chaque année, de nouveaux vaccins sont élaborés pour l'hiver suivant. Ils protègent contre les sous-types de grippe qui, selon les experts, sont les plus susceptibles de circuler au cours de la saison à venir.

Mythe 4: La fièvre est dangereuse.

En général, la fièvre est une réaction de défense naturelle de l'organisme et n'est pas dangereuse au départ. Elle indique que le système immunitaire lutte contre les agents pathogènes, ce qui est souhaitable. Une fièvre très élevée ou persistante peut toutefois être critique. Chez l'adulte, une température supérieure à 39,5°C est considérée comme une forte fièvre. Les médecins conseillent donc de prendre des mesures pour faire baisser la fièvre à partir de 39°C.

Un remède maison bien connu est l'application de compresses froides sur les mollets. Boire beaucoup est également utile, car le corps transpire énormément lorsqu'il a de la fièvre, une tisane à base de fleurs de tilleul ou de sureau a fait ses preuves dans ce domaine. Les médicaments conte-

nant de l'ibuprofène ou du paracétamol qui soulagent également la douleur sont bien adaptés.

Quand consulter un médecin? Si la fièvre ne baisse pas malgré les antipyrétiques, une consultation est recommandée, surtout en cas d'autres symptômes tels que confusion, détresse respiratoire ou douleurs intenses. La pneumonie est d'ailleurs une complication fréquente de la grippe.

Mythe 5: Les médicaments contenant de la codéine soignent tous les types de toux.

A mesure qu'un rhume progresse, la nature de la toux évolue: une toux sèche et irritante se transforme généralement en toux grasse accompagnée de mucosités. En revanche, une toux sèche et douloureuse est typique de la grippe. Les antitussifs contenant des principes actifs comme la codéine, le dextrométhorphan ou le butamirate ne sont efficaces qu'en cas de toux sèche, car ils suppriment l'irritation douloureuse de la gorge. En cas de toux grasse, ils sont contre-productifs, car ils empêchent l'expectoration des mucosités gênantes. De nombreux remèdes à base de plantes comme le thym, le lierre et la primevère aident à fluidifier les sécrétions tenaces. Une bonne combinaison consiste d'ailleurs à prendre un expectorant pendant la journée et un antitussif la nuit pour mieux dormir.

Il est recommandé de consulter un médecin si la toux persiste plus de deux semaines, surtout en cas de forte fièvre, de douleurs thoraciques, de difficultés respiratoires ou d'expectorations sanglantes.



Les antitussifs contribuent à un sommeil réparateur.



Boire beaucoup, surtout des tisanes et de l'eau, est particulièrement important en cas de fièvre.

Mythe 6: Un grog chaud avec du citron est un bon remède maison contre les infections respiratoires.

En cas d'infection, mieux vaut ne pas consommer d'alcool. En effet, l'alcool dilate les vaisseaux sanguins, ce qui est mauvais pour un organisme déjà affaibli. En outre, le système immunitaire déjà fragilisé peut l'être encore davantage. En revanche, l'inhalation de vapeur d'eau chaude apaise les bronches irritées. Chez les adultes, l'ajout d'une à deux gouttes d'huile de Manuka peut renforcer l'effet. Elle est extraite des feuilles et des fines branches de l'arbre de Manuka, originaire de Nouvelle-Zélande et d'Australie. Cette huile douce et herbacée possède des propriétés équilibrantes, antibactériennes, anti-inflammatoires et expectorantes. Les pastilles à sucer à base de mousse d'Islande humidifient également les muqueuses sèches. Autre conseil: une compresse chaude sur la poitrine détend les muscles bronchiques contractés en cas de toux sèche et aide à fluidifier le mucus. Le plus simple est d'avoir recours à un coussin rempli de graines que l'on chauffe au micro-ondes, et que l'on pose sur la poitrine ou le haut du dos. Cette méthode convient même aux jeunes enfants, mais il est important de veiller à ce que la compresse ne soit pas trop chaude. <



Pour soulager en cas de refroidissements avec rhume & toux

inhalant
nicolay
inhalateur

L'inhalateur nicolay est un objet usuel.
Lisez le mode d'emploi.

inhalant est un médicament autorisé.
Veuillez lire la notice d'emballage et suivre les conseils de votre spécialiste.

Titulaire de l'autorisation et distributeur:
ebi-pharm AG, Lindachstrasse 8c, 3038 Kirchlintach, www.ebi-pharm.ch

«Nous avons une voix, utilisons là!»

Iris Berben, la grande dame du cinéma allemand, parle de vieillir devant la caméra et du courage de défendre ses propres valeurs.

Entretien: Katja Töpfer



Madame Berben, parlons de votre nouvelle série: «Call my Agent – Berlin». Vous y jouez votre propre rôle. De quoi s'agit-il?

La série raconte la vie d'une agence artistique. Et je suis Iris Berben, l'une des actrices sous contrat. J'interprète ce personnage avec beaucoup d'auto-dérision. C'est ce qui m'a plu. Vous savez, dans mon milieu, la mégalo-manie est très présente. L'autodérision est donc pour moi une nécessité vitale.

Quelle Iris Berben verrons-nous dans la série?

Je n'ai pas encore vu la série moi-même et je suis déjà très curieuse.

L'Iris Berben de la série est une femme qui souhaite arrêter son métier d'actrice. Elle aspire à revenir à ses débuts, à improviser davantage, à provoquer davantage. Elle montre à son agent une pièce de théâtre dans laquelle elle bâillonne des hommes telle une dompteuse d'animaux sauvages. Le sourire de celui-ci se fige et il se demande comment il va pouvoir tenir tête à la star qu'il ne veut pas perdre.

J'imagine qu'il n'est pas si facile de tenir tête à Iris Berben?

Iris Berben veut retrouver sa fougue. Et oui. En fait, elle aimerait briser le système, le faire éclater et dire: «Osez davantage!»

Vous semblez avoir toujours osé beaucoup. Elève, vous avez été renvoyée de trois internats, et avez rejoint le mouvement de protestation Apo. Comment était Iris Berben jeune femme?

Intrépide, curieuse, rebelle, épuisante pour les autres. Les années d'internat, le temps passé loin de chez moi, tout cela m'a marquée. J'étais une enfant qui avait du mal à s'intégrer. Ma mère menait une vie très libre et autonome. Cela aussi fait partie de mon ADN.

Votre mère a émigré au Portugal quand vous aviez douze ans.

A cette époque j'étais en internat à St. Peter-Ording. Je regrette encore au-

jourd'hui d'avoir quitté l'école sans avoir obtenu mon baccalauréat. Non pas parce que j'étais trop stupide, mais parce que mon attention, mes centres d'intérêt étaient ailleurs et que je me laissais facilement distraire.

Quelle était le climat social lorsque vous étiez étudiante?

Je me souviens des cours d'histoire. Le Troisième Reich n'y était pas mentionné. Le mot «Holocauste» n'existait pas. Personne ne voulait en être responsable. J'appartenais à une génération qui posait des questions et voulait des réponses.

Vous êtes alors partie quelques mois en Israël et avez vécu dans un kibboutz. Comment cela vous a-t-il marquée?

Il y avait une telle ouverture d'esprit, surtout chez la jeune génération. J'ai été accueillie et acceptée avec le lourd fardeau de mon histoire allemande. L'amitié entre l'Allemagne et Israël est devenue pour moi un thème central de ma vie. Et aujourd'hui, face à cette terrible guerre qui cause tant de souffrance aux populations d'Israël et de Gaza, il est important pour moi de prendre position contre l'antisémitisme, et contre toute forme d'exclusion. Je le fais à travers l'art, consciente qu'il faut du courage pour

supporter les contradictions. Je n'ai jamais voulu me conformer aux attentes des autres, il a toujours été important pour moi de définir mes propres critères.

Quand vous étiez une jeune actrice, très belle de surcroît, les attentes quant à ce que devait être une «femme», étaient encore très strictes.

En tant qu'actrice, j'ai moi aussi longtemps été réduite à mon apparence physique. Mais j'ai commencé très tôt à me battre pour sortir de ces clichés. Tout a commencé avec «Sketchup», où je me suis souvent dit que c'était une occasion fantastique de ne pas être cantonnée à mon apparence. Quand j'ai joué «La Greffière» en 2018, une femme discrète qui consigne les interrogatoires dans une brigade criminelle, la presse a qualifié

de courageux le fait de me montrer ainsi «vieille». Ce n'était pas du courage. J'étais simplement sans maquillage et sans éclairage flatteur.

Aujourd'hui, les femmes à l'écran peuvent être tout ce qu'elles veulent: héroïne de film d'action, politicienne corrompue, maîtresse sexy.

C'est vrai. Pourtant, il n'y a pas si longtemps, 40 ans était un âge fatidique pour les actrices. Passé cet âge, ta carrière était pratiquement terminée, du moins au cinéma et à la télévision. Avec un peu de chance, tu pouvais encore obtenir le rôle de la grand-mère excentrique ou bien tu jouais la femme de... Comme si les femmes de plus de 40 ans n'avaient pas d'histoires propres qui méritaient d'être racontées.



Skyvell

Air Frais Naturel

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

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

Maintenant disponible
en pharmacie !



Skyvell Spray

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

Skyvell Gel

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

Skyvell Multi Use

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



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

Les femmes peuvent-elles aujourd'hui vieillir à l'écran, tout comme les stars masculines?

Absolument. Et les plateformes de streaming y ont largement contribué. Elles ont déroulé le tapis rouge à des stars internationales plus âgées comme Jane Fonda, Helen Mirren, etc. Il existe désormais de nombreuses histoires complexes, fantaisistes et drôles sur des femmes plus âgées. Beaucoup de choses ont évolué. Malheureusement, ce n'est pas le cas en termes de rémunération. Les acteurs masculins gagnent toujours plus que les actrices. Pour justifier cela, on avance encore l'argument selon lequel c'est le héros masculin qui attire le public au cinéma, et non le protagoniste féminin.

Alors, devons-nous continuer à lutter pour l'égalité des droits?

Bien sûr. Et nous ne devons pas permettre qu'on nous retire nos droits. Nous constatons actuellement, partout dans le monde et pas seulement aux États-Unis, une forte tendance à renvoyer les femmes à leurs anciens rôles, à restreindre leurs droits, et à rendre plus difficile l'accès à l'avortement.

Avec l'AfD, nous avons aussi en Allemagne un parti qui prône une image conservatrice de la femme datant des années 50.

Le succès de ce parti auprès des femmes est peut-être lié à la peur, au sentiment d'être seules et dépassées. Et puis, il y a un parti qui donne l'impression de pouvoir revenir en arrière, de remettre les choses sur les rails. Heureusement, il existe beaucoup d'hommes intelligents qui défendent les droits des femmes.

Mais pensez seulement à l'échec de l'élection de Frauke Brosius-Gersdorf à la constitutionnelle en juillet. On a pu voir à quel point des forces puissantes sont à l'œuvre même en Allemagne quand il s'agit de faire reculer les droits des femmes.

Des influenceurs d'extrême droite ont incité à la haine en ligne contre cette juriste renommée, qui s'est ensuite retirée.

Cela nous montre à quel point notre démocratie est devenue fragile pour qu'une telle chose soit possible. Nous ne devons pas abandonner notre pays aux extrémistes et à ceux qui font le plus de bruit. Nous avons tous une voix. Nous devons l'utiliser. <

Cet entretien a été initialement publié dans l'Apotheken Umschau, le magazine partenaire allemand de l'astreaPHARMACIE.

Conseil produit

NOUVEAU! IMMUN Biomed® Phyto Direct – Naturellement en stick

Protection tout autour. Jour après jour.

Le stick direct à la vitamine C naturelle de l'acérola pour le système immunitaire, pratique à emporter. IMMUN Biomed Phyto Direct contient :

- > Échinacée
- > Baies de sureau
- > Racine de taïga
- > Acérola

La vitamine C contribue 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
immun-biomed.ch



REMEDERM NOUVEAUTÉS

Les produits Remederm Dry Skin hydratent immédiatement et intensément les peaux à tendance sèche à très sèche, tout en apaisant les tiraillements et les irritations. Les prébiotiques, l'oxyde de zinc et l'urée renforcent le microbiome cutané, calment les peaux irritées et apportent une hydratation durable.

LOUIS WIDMER SCHWEIZ AG
8952 Schlieren
louis-widmer.com



Valériane

Depuis 2500 ans, la valériane est utilisée comme plante médicinale pour traiter diverses maladies. Ce n'est que depuis le 18^e siècle que la racine de cette plante vivace est principalement employée pour soulager les troubles nerveux, les troubles du sommeil et comme sédatif.

TEXTE: RÉDACTION

La valériane était communément appelée «Herbe aux sorcières», en raison de l'odeur forte et désagréable que dégage son rhizome. On était convaincu que cette odeur éloignait les sorcières, les mauvais esprits et même le diable des étables et des maisons. On la surnommait également «herbe à chat», car son parfum attire les félins.

La valériane officinale (*Valeriana officinalis* L.) appartient à la famille des chèvrefeuilles (Caprifoliacées). Cette plante vivace préfère les emplacements ensoleillés et humides; elle peut atteindre deux mètres de haut et fleurit de juin à juillet. Ses ombelles, le plus souvent rose pâle, exhalent un doux parfum sucré.

Plante médicinale depuis l'Antiquité

La valériane est utilisée comme plante médicinale depuis l'Antiquité. Dans les écrits d'Hippocrate, de Pline, de Dioscoride et de Galien, elle apparaît sous le nom de «Phu» (Grande Valériane), mais on ne sait pas de quelle espèce de valériane il s'agit.

Le Phu servait, entre autres, comme remède chauffant, antipyrétique et diurétique. Depuis le Moyen Âge, le nom de Valeriana est également employé pour désigner le Phu. Cette plante médicinale était utilisée pour les troubles gastro-intestinaux, comme remède contre la peste, pour soigner les affections oculaires et bien d'autres maladies. En raison de ses nombreux domaines d'application – les indications thérapeutiques –, la valériane était considérée comme un remède universel, comparable à la thériaque, bien plus onéreuse, et était aussi appelée «racine de thériaque».

Principes actifs et utilisation actuelle

La racine de valériane sert exclusivement à des fins médicinales. Elle contient notamment des huiles essentielles et des valépotriates, dont est extrait l'acide isovalérique, responsable de l'odeur repoussante de «transpiration des pieds». On appelait d'ailleurs la valériane: «racine puante». Autres pays, autres mœurs: au Pakistan et en Inde, cette même plante est une épice très prisée en cuisine.

Bien que la valériane soit déjà mentionnée dans la pharmacopée de Lorsch dès 800 apr. J.-C. pour le traitement des troubles du sommeil et de l'agitation nerveuse, ce n'est qu'au 18^e siècle que les domaines d'application de *Valeriana officinalis* L. deviennent importants. Aujourd'hui, les préparations à base de valériane comptent parmi les sédatifs à base de plante les plus couramment utilisés. Elles sont recommandées en cas de troubles du sommeil, d'états d'agitation et de tension, de nervosité, d'irritabilité, de stress et d'angoisse liée aux examens.

En raison de la forte odeur des parties souterraines séchées de la plante, on a souvent recours à des extraits secs sous forme de gélules ou de comprimés pelliculés. La valériane est généralement associée à d'autres plantes aux effets similaires comme le houblon, la mélisse, l'avoine verte et la passiflore. <

Sources (sélection)

doccheck.com | Jacqueline Göldi, Baldrian – «un portrait de plante médicinale à travers les âges, 2009»: Ein Heilpflanzenportrait im Wandel der Zeit, 2009 | klostermedizin.de | pharmawiki.ch | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Notre réponse à compter les moutons :



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

0925/3131

zeller

Polyarthrite rhumatoïde

Quand les articulations font mal

On estime qu'environ 85 000 personnes en Suisse souffrent de polyarthrite rhumatoïde. Cette maladie, également connue sous le nom de polyarthrite chronique, touche trois fois plus souvent les femmes que les hommes.



TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

Les premiers symptômes de la polyarthrite rhumatoïde apparaissent généralement entre 30 et 50 ans. Natalie Georgiadis, ergothérapeute et conseillère à la Ligue suisse contre le rhumatisme, explique: «Les personnes atteintes ressentent souvent comme premiers signes des douleurs dans les doigts et les orteils, même au repos.» Par la suite, d'autres articulations du corps peuvent enfler, par exemple les coudes, les genoux ou les pieds. Une inflammation des gaines tendineuses ou des bourses séreuses est aussi fréquente.

La raideur matinale est également typique de cette maladie rhumatismale. Les personnes concernées ont besoin de plus de temps le matin, souvent entre une demi-heure et deux heures, avant de pouvoir se mouvoir en douceur. La mobilité et la force diminuent. Natalie Georgiadis précise: «De nombreux patients ne peuvent soudain plus ouvrir une bouteille eux-mêmes.» Ils souffrent souvent aussi de fatigue, de malaises, de sueurs nocturnes, d'une légère fièvre et d'une diminution de leurs capacités. La spécialiste conseille aux personnes qui ressentent les premiers signes de consulter leur médecin traitant pour un bilan rhumatologique au plus vite.

L'évolution de la polyarthrite rhumatoïde

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie auto-immune chronique qui peut se manifester de différentes manières. «La maladie évolue souvent par épisodes», indique l'experte de la Ligue suisse contre le rhumatisme. De nombreux malades peuvent toutefois être bien traités avec des médicaments, de sorte que la polyarthrite rhumatoïde se manifeste par des symptômes légers. Selon Natalie Georgiadis, un diagnostic et un traitement précoces sont décisifs. Sans thérapie, les articulations peuvent se déformer ou, dans le pire des cas, être détruites. D'autres organes comme le cœur, les poumons, la peau ou les yeux peuvent également être affectés. La polyarthrite rhumatoïde peut augmenter le risque d'athérosclérose (calcification des artères).

La raideur matinale est typique de cette affection. Les personnes concernées ont souvent besoin de plusieurs heures avant de pouvoir à nouveau se déplacer sans difficulté.



La douleur dans les mains et les doigts est souvent un signe avant-coureur de polyarthrite rhumatoïde.

Les causes de la polyarthrite rhumatoïde

Dans cette maladie, le système immunitaire se retourne contre son propre corps en attaquant les cellules. Les causes demeurent inconnues. On sait que les personnes qui ont des frères et sœurs ou des parents atteints de polyarthrite rhumatoïde ont un risque trois fois plus élevé de développer cette pathologie. Selon Natalie Georgiadis, il est toutefois difficile de déterminer dans quelle mesure les facteurs héréditaires ou le même mode de vie en sont responsables.



**ADIEU LES DOULEURS
BONJOUR LE PLAISIR**

**À nouveau
disponible**

- Soulage la douleur, stimule la circulation sanguine, légèrement réchauffant
- Pour l'utilisation quotidienne en cas de douleurs rhumatismales
- Aux huiles essentielles et aux principes actifs végétaux



DUL-X TON SPÉCIALISTE DES
MUSCLES ET DES ARTICULATIONS

Melisana AG, 8004 Zurich

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



La physiothérapie et l'ergothérapie aident à maintenir la mobilité et l'indépendance.

Le diagnostic de la polyarthrite rhumatoïde

Pour diagnostiquer une polyarthrite rhumatoïde, il faut un entretien approfondi avec un rhumatologue et un examen physique minutieux. Une analyse de sang permet de rechercher des marqueurs inflammatoires, des anticorps et des facteurs rhumatoïdes généraux. Natalie Georgiadis précise à ce sujet: «Une polyarthrite rhumatoïde peut aussi être présente même si les tests sanguins sont négatifs.» A terme, il est possible de faire appel à des examens d'imagerie. L'échographie permet d'examiner la membrane synoviale (muqueuse articulaire) et de repérer les foyers inflammatoires. La radiographie permet de voir des érosions osseuses et un rétrécissement de l'espace articulaire. Dans certains cas, une IRM est également réalisée.

Le premier choc

La polyarthrite rhumatoïde étant une maladie chronique qui accompagne les personnes atteintes tout au long de leur vie, beaucoup sont sous le choc lorsqu'elles sont confrontées au diagnostic. Natalie Georgiadis recommande à ces dernières de consulter un psychologue si nécessaire et de se faire conseiller par la Ligue suisse contre le rhumatisme. Il est également important, selon elle, de noter toutes les questions au fur et à mesure et de les poser lors du prochain rendez-vous médical.

Traiter la polyarthrite rhumatoïde

Le traitement de la polyarthrite rhumatoïde repose sur l'utilisation de médicaments visant à réduire l'inflammation et donc à stopper la progression de la maladie. Les immunosuppresseurs synthétiques sont utilisés comme traitement de base, mais leurs effets ne se manifestent généralement qu'au bout de quelques mois. Si la thérapie

échoue, on a recours à des médicaments dits biologiques qui agissent certes de manière plus spécifique que les préparations synthétiques, mais qui coûtent également plus cher et ont tendance à affecter davantage le système immunitaire. Pour atténuer les inflammations aiguës, il est souvent nécessaire d'utiliser de la cortisone, mais selon Natalie Georgiadis, elle ne doit être prise qu'à des doses aussi faibles que possible et à court terme. La spécialiste ajoute: «La cortisone peut déclencher une ostéoporose si elle est utilisée à des doses élevées et à long terme.»

Ce qui aide en cas de polyarthrite rhumatoïde

Outre le traitement médicamenteux, la physiothérapie est également recommandée aux patients. Natalie Georgiadis explique pourquoi: «La physiothérapie contribue à maintenir la mobilité et la force. Une musculature forte protège les articulations.» Grâce à l'ergothérapie, l'autonomie peut souvent être préservée, par exemple en améliorant la dextérité. En principe, l'exercice physique est extrêmement important pour les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde. La Ligue suisse contre le rhumatisme propose de nombreux cours. Beaucoup de personnes bénéficient de médecines complémentaires et d'un changement d'alimentation. La Ligue suisse contre le rhumatisme met à disposition une brochure gratuite sur l'alimentation anti-inflammatoire dans sa boutique en ligne et offre des conseils par téléphone. <



Susanna Steimer Miller est journaliste indépendante et consultante en communication. Elle écrit sur des sujets liés à la santé, à la nutrition, aux enfants et aux animaux domestiques. Elle dirige également la plateforme parentale trilingue baby-und-kleinkind.ch.

La FORCE des PLANTES

contre les douleurs



Ostéoporose – les douleurs dorsales (mal de dos) sont des signes avant-coureurs possibles



Dr. Martin Toniolo,
rhumatologue à la Clinique Hirslanden Im Park

La pratique régulière d'un sport aide à lutter contre l'ostéoporose. Le rhumatologue Dr. Martin Toniolo de la Clinique Hirslanden Im Park nous renseigne à ce sujet.

ENTRETIEN: STEFAN MÜLLER

Monsieur Toniolo, pour beaucoup de gens, l'ostéoporose est une hantise quand on vieillit. Est-ce vrai?

Dr. Martin Toniolo: Dès l'âge de 30 ans, nos os commencent à vieillir lentement de manière naturelle et leur stabilité diminue progressivement. Mais, en cas d'ostéoporose, il y a une perte excessive de masse et de stabilité osseuse, augmentant ainsi le risque de fractures.

Que se passe-t-il dans les os?

L'ostéoporose est une maladie insidieuse qui détruit la substance osseuse du squelette et modifie ainsi la structure osseuse. Les os deviennent plus fragiles et peuvent se fracturer même sous une faible charge ou sans raison apparente.

Comment reconnaître l'ostéoporose?

Malheureusement, on ne détecte l'ostéoporose qu'en cas de fracture, car la diminution de masse osseuse elle-même ne provoque aucun symptôme. Il est donc d'autant plus important d'être attentif à certains signes avant-coureurs possibles, tels que des douleurs dorsales, une courbure accrue de la colonne vertébrale ou une diminution de la taille de plus de quatre centimètres.

Comment diagnostique-t-on la maladie?

Par une mesure de la densité osseuse au moyen de rayons X de faible intensité. Pour ce faire, on s'allonge confortablement sur le dos pendant quelques minutes. Ce type de mesure est très précis. Il est donc également possible d'effectuer un suivi de l'évolution, par exemple, pour vérifier l'efficacité d'un traitement.

À partir de quel âge la maladie se manifeste-t-elle?

On parle d'ostéoporose chez les femmes après la ménopause et chez les



Des douleurs dorsales régulières, une courbure de la colonne vertébrale ou une diminution de la taille peuvent être des signes d'ostéoporose.

hommes après l'âge de 50 ans. Ce sont justement les femmes ménopausées qui ont un risque plus élevé de développer l'ostéoporose en raison du manque naturel d'œstrogènes. Même si la production de testostérone diminue également chez les hommes, cela se produit beaucoup plus lentement et dans une moindre mesure. L'ostéoporose est donc plus fréquente chez les femmes. Elle touche près de 20 % des femmes de plus de 50 ans et environ 5 % des hommes âgés de 50 ans et plus.

Quelles sont les causes de l'ostéoporose?

Une prédisposition héréditaire et le processus de vieillissement normal entraînent, surtout à un âge avancé, une ostéoporose primaire, c'est-à-dire une ostéoporose qui survient sans cause apparente. Par opposition à l'ostéoporose secondaire, qui est causée par une maladie sous-jacente ou des médicaments.

Existe-t-il des facteurs externes qui favorisent particulièrement l'ostéoporose?

Les facteurs de risque connus sont par exemple le manque d'activité physique, une alimentation pauvre en calcium, une carence en vitamine D et – comme mentionné plus haut – les changements hormonaux. Il est également important de savoir que l'alcool et le tabac peuvent considérablement réduire la densité osseuse et détériorer la qualité des os.

Comment traiter la maladie?

Le traitement de l'ostéoporose vise à prévenir les fractures osseuses et en réduire le risque. Lors du diagnostic de l'ostéoporose, la probabilité de fractures osseuses ostéoporotiques est évaluée individuellement avec le patient. Tous les facteurs de risque connus sont alors pris en compte. Si la probabilité de fracture dépasse un certain seuil, des médicaments sont utilisés. Ces

Que peuvent faire les personnes concernées?

Les mesures non médicamenteuses sont importantes dans le traitement de l'ostéoporose, mais aussi pour la prévention:

- > Une alimentation équilibrée et fraîchement préparée, de préférence riche en protéines et en calcium.
- > En cas de carence, prendre de la vitamine D.
- > Consommer peu d'alcool et arrêter le tabac.
- > Activité physique régulière en plein air, et renforcement musculaire.
- > Les activités sportives telles que la danse, la randonnée, la course, la marche, le yoga ou le Pilates sont également appropriées.
- > Prévention des chutes: éviter les obstacles dans la maison pour ne pas trébucher.

derniers inhibent la résorption osseuse ou favorisent la formation osseuse.

Quel rôle jouent le calcium et la vitamine D dans le traitement et la prévention de l'ostéoporose?

On peut le représenter ainsi: alors que le calcium est un élément constitutif

important des os, la vitamine D permet l'incorporation du calcium dans les os. Dans l'idéal, le calcium devrait être apporté par l'alimentation tout au long de la journée. Si cela n'est pas possible, un apport supplémentaire de calcium peut être pris le soir avec de la vitamine D, mais jamais à jeun. <

Conseil produit

Voltaren Dolo Patch 24h Jusqu'à 24 heures de soulagement de la douleur

Voltaren Dolo Patch 24h soulage les douleurs causées par des entorses, des foulures ou des contusions aiguës aux bras et aux jambes pendant jusqu'à 24 heures.

Découvrez plus de flexibilité au quotidien avec le patch Voltaren Dolo grâce à son matériau extrêmement fin et donc discret, ainsi qu'à sa sensation de port sèche et agréable. De plus, le patch est complètement inodore et permet une liberté de mouvement maximale au quotidien avec une forte adhérence.

Voltaren – plus de plaisir à bouger

Ceci est un médicament autorisé.

Veuillez lire la notice d'emballage.

**Haleon Schweiz AG
6343 Risch**





Renforcer le système immunitaire

Notre système de défense est très complexe.
Les moyens de le renforcer sont tout aussi variés.

TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

La force de nos défenses immunitaires dépend de nombreux facteurs, parmi lesquels les vaccins reçus et les maladies infectieuses contractées. Si vous manquez d'énergie, si vous êtes fatigué voire épuisé, que vous rencontrez des difficultés de concentration et souffrez régulièrement d'infections, votre système immunitaire est peut-être affaibli. Il est temps de le renforcer de manière ciblée.

Une alimentation favorable au système immunitaire

«Notre alimentation peut soutenir notre système immunitaire et le rendre plus fort», écrit la Société Suisse de Nutrition SSN. «Divers nutriments ont ainsi une influence positive sur nos défenses immunitaires. En particulier, les vitamines A, B₆, B₁₂, C, D, E et l'acide folique,

ainsi que les minéraux sélénium, zinc et fer sont particulièrement importants pour le bon fonctionnement du système immunitaire. Les protéines, les acides gras oméga-3 et les fibres alimentaires jouent également un rôle essentiel.»

Si vous évitez les sources animales riches en vitamine B₁₂, si votre alimentation est déséquilibrée, si vos besoins nutritionnels ont évolué avec l'âge (mot-clé: vitamine D) ou si vous appartenez à un autre groupe à risque, les compléments alimentaires permettent de pré-

«Notre alimentation peut renforcer notre système immunitaire.»

SOCIÉTÉ SUISSE DE NUTRITION SSN

«Environ 70 % des cellules immunitaires se trouvent dans le système immunitaire intestinal.»

venir les insuffisances en micronutriments. On trouve donc des micronutriments sous forme de compléments alimentaires; leur supplémentation peut être indiquée en cas de carence ou pour la prévenir. Demandez conseil à un spécialiste (pharmacie, cabinet médical) pour en connaître la posologie.

Le système immunitaire intestinal

Environ 70 % de toutes les cellules immunitaires se trouvent dans la muqueuse du tractus gastro-intestinal,



Les vitamines, les minéraux et les protéines renforcent les défenses immunitaires.

Lorsque le système immunitaire «surréagit»

Il arrive parfois que le système immunitaire classe des substances inoffensives, telles que les protéines, comme «étrangères» c'est à dire comme des antigènes. Une allergie peut alors se développer, par exemple à des allergènes comme le pollen ou les poils d'animaux. Les réactions allergiques peuvent mettre la vie en danger.

Lorsque le système immunitaire s'attaque aux structures de l'organisme, il en résulte une maladie auto-immune. Parmi les nombreuses maladies auto-immunes difficiles à traiter figurent la maladie cœliaque, le psoriasis et le diabète de type 1.

Après une transplantation, la réaction immunitaire doit être affaiblie thérapeutiquement pendant un certain temps, afin d'éviter le rejet du greffon.

souvent appelée «système immunitaire intestinal». Outre le bol alimentaire (chyme) et les sucs digestifs, l'intestin contient des milliards de micro-organismes appelés microbiome intestinal. «Le microbiome intestinal et le système immunitaire sont en interaction constante», souligne Dre Isabelle Frey-Wagner, chimiste alimentaire et nutritionniste. Et d'ajouter: «Le microbiome intestinal joue un rôle important dans la maturation du système immunitaire. Un microbiome intestinal diversifié est favorisé par une alimentation variée, riche en fibres alimentaires, ainsi que par la consommation d'aliments fermentés et de produits pro-/prébiotiques.»

Le rôle du psychisme

Outre une alimentation saine, d'autres facteurs contribuent à un système immunitaire fort: une activité physique régulière en plein air – notamment pour favoriser

Avec Strath, je réussis presque tout

Pat Burgener
snowboarder professionnel,
musicien et réalisateur



Strath avec
vitamine D
soutient mon
système
immunitaire.



Produit
Suisse

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. Disponible dans les pharmacies, les drogueries et les magasins de produits diététiques.

bio-strath.com

I ♥
Strath®



Le gingembre, le curcuma et le ginseng stimulent les défenses immunitaires.

la production de vitamine D par la peau –, un sommeil suffisant, l'évitement de substances nocives comme les toxines, les polluants environnementaux et les drogues, ainsi que la prévention du stress pathogène.

Des techniques telles que la méditation, peuvent contribuer à réduire le stress. De même, les adaptogènes

peuvent nous rendre plus résistants aux facteurs de stress. Parmi les adaptogènes les plus connus en Occident, on trouve le ginseng (*Panax ginseng*), l'éleuthérocoque (*Eleutherococcus senticosus*) et la rhodiola (*Rhodiola rosea*). Le gingembre et le curcuma sont souvent utilisés comme «boosters immunitaires». Le système immunitaire peut aussi être stimulé par des principes actifs végétaux contenus dans l'échinacée pourpre.

Les résultats d'une étude récente menée par Sara Trabarelli et Michel Akselrod et leur équipe démontrent l'influence considérable du psychisme sur le système immunitaire: le simple fait d'être en contact avec une personne contagieuse (un avatar dans le cadre de l'expérience) déclenche la libération d'hormones de stress. Le système immunitaire active alors les cellules de défense pour se préparer à une éventuelle riposte. <

JÜRGEN LENDENMANN est titulaire d'un doctorat en biologie végétale. Après des années dans l'industrie pharmaceutique, il écrit depuis 2001 pour des médias spécialisés et grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

Photo: juefraphoto/stock.adobe.com

Protection tout autour. Jour après jour.

Le stick direct à la vitamine C naturelle pour mon système immunitaire, pratique à emporter.



BioMed®

Disponible en pharmacie et en droguerie.

Avec vitamine C naturelle issue de l'acérola. La vitamine C contribue 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.

Comment éviter d'attraper un rhume?

Un rhume est généralement bénin, mais il peut être très désagréable. Voici quelques conseils pour éviter de tomber malade trop vite.

Un rhume n'est pas nécessairement lié au froid. Bien sûr, tu peux aussi t'enrhumer si tu ne t'habilles pas assez chaudement et que tu joues longtemps dehors dans le froid. Cependant, la plupart des rhumes sont causés par des virus. Ils peuvent se propager lorsque tu tousses ou que tu éternues. On parle alors d'infection par gouttelettes. Ils peuvent aussi se transmettre par une poignée de main ou si toi et une personne enrhumée touchez le même objet. On parle alors d'infection par contact.

Comment les virus se propagent

Un rhume se répand dans les voies respiratoires, qui vont des poumons à la bouche et au nez, en passant par la gorge et le pharynx. Cela se manifeste souvent par de la toux, un mal de gorge ou un nez bouché. La plupart du temps, un rhume est bénin et disparaît tout seul. Cependant, tu peux te sentir très fatigué et malade, ou même avoir de la fièvre. C'est tout à fait normal, et tu guériras très certainement tout seul. Mais si la toux ou le rhume sont très forts et durent plus de deux semaines, ta maman ou ton papa doit demander conseil à un médecin. Il en va de même si tu as une vraie grosse grippe, qui peut ressembler à un rhume. Tu peux aussi agir toi-même pour éviter d'attraper un rhume trop vite, ou même pas du tout.

Se laver les mains est utile, par exemple si tu as touché quelque chose contaminé par un virus. Il est égale-

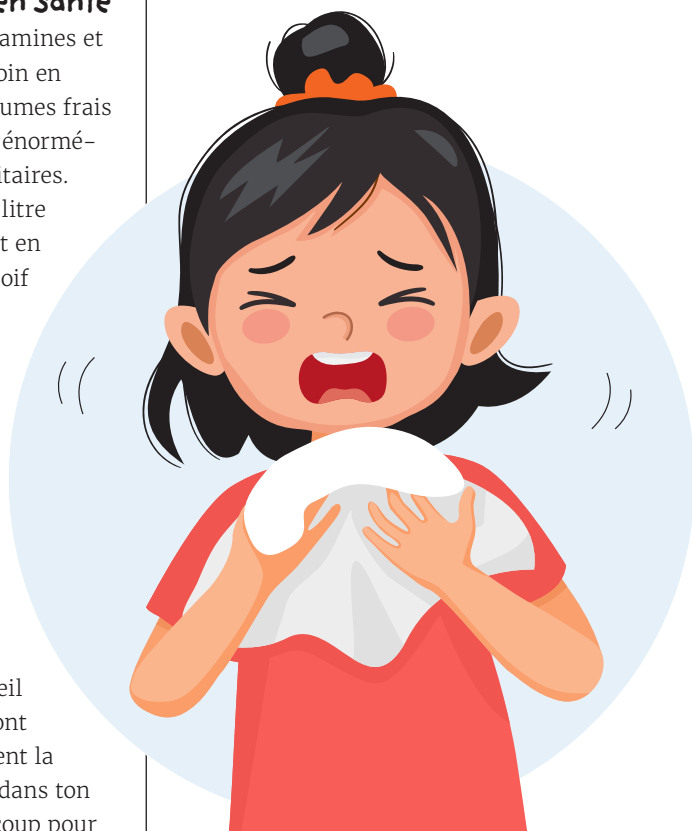
ment préférable de se tenir à distance d'une personne enrhumée. Ton corps travaille d'ailleurs chaque jour à plein régime pour toi. Il essaie de se battre contre le rhume et les autres virus. Il dispose pour cela de défenses: le système immunitaire. Dormir suffisamment est essentiel à son bon fonctionnement. En effet, ton système immunitaire a besoin de beaucoup de repos. Ce n'est qu'à cette condition qu'il peut te protéger efficacement contre les agents pathogènes et te remettre sur pieds plus vite.

Rester en forme et en santé

Apporte à ton corps les vitamines et les minéraux dont il a besoin en mangeant des fruits et légumes frais chaque jour. Cela renforce énormément tes défenses immunitaires. Bois suffisamment (1 à 1,5 litre d'eau ou de tisane), surtout en hiver, quand tu as moins soif qu'en été et que l'air chauffé assèche les muqueuses de ton nez et de ta bouche. La vapeur d'eau chaude est également efficace pour humidifier les muqueuses. Et bien sûr, fais suffisamment d'exercice et sors prendre l'air. C'est important même lorsqu'il fait plus froid et que le soleil brille moins. Ses rayons sont toujours présents et assurent la production de vitamine D dans ton corps, qui aide aussi beaucoup pour

lutter contre les agents pathogènes. Et si malgré tout ça, tu tombes malade, repose-toi davantage pour que ton corps puisse se concentrer pleinement sur sa lutte contre le rhume. Se gargariser avec de l'eau salée ou boire une tisane (par exemple de la sauge avec du miel) peut soulager les maux de gorge et la toux. Demande à ta maman, elle connaît sûrement d'autres bons remèdes maison pour que tu sois vite remis sur pied. <

URSULA BURGHERR





VIE ET SANTÉ



astrea
pharmacie



Trouve la bonne ombre





Burgerstein VitaMini:
La puissance de l'éléphant pour les enfants.

Burgerstein VitaMini se présente sous forme de gommages végétaliennes à l'arôme naturel de pêche. Les vitamines et minéraux qu'elles contiennent sont un précieux complément alimentaire pour les enfants d'environ 4 à 12 ans.

Ça fait du bien.

En vente dans votre pharmacie ou votre droguerie - Le conseil santé dont vous avez besoin.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress SA, 8640 Rapperswil

Trouve les 10 différences



Poster animalier: l'éléphant d'Afrique



L'éléphant d'Afrique (*Loxodonta africana*) est le plus grand animal terrestre du monde et peut être aussi lourd que deux camions réunis. Ses grandes oreilles ne lui servent pas seulement à entendre, mais aussi à se rafraîchir le corps quand il fait chaud. Grâce à sa longue trompe, il peut boire de l'eau, casser des branches ou se doucher. Les éléphants vivent en groupes familiaux dirigés par une matriarche (femelle dominante). Ils possèdent en outre une très bonne mémoire et peuvent se souvenir longtemps de beaucoup de choses.

GAGNEZ

UNE NUIT MAGIQUE AU PARADIS DES JOUETS



**PARTICIPEZ DÈS
MAINTENANT:**

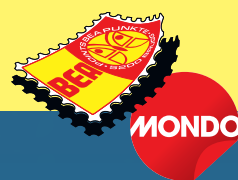


Vivez une nuit inoubliable en famille
et avec une famille des amis de votre choix.

Attendez-vous à une soirée remplie de jeux, de bricolages,
de délicieux repas, un coin douillet pour dormir au milieu de
milliers de jouets et un délicieux petit-déjeuner le lendemain matin.

UN SOUVENIR INOUBLIABLE!

BEA.SWISS | Aarauerstrasse 90 | 5200 Brugg | www.bea.swiss





Minimiser les facteurs de risque – Comment préserver notre santé cardiaque

De nombreuses maladies cardiovasculaires ne surviennent pas du jour au lendemain, mais résultent d'un mode de vie malsain. Prendre les bonnes décisions à temps peut réduire considérablement le risque et favoriser une bonne santé cardiaque sur le long terme.

SPONSORISE PAR LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Un cœur en bonne santé n'est pas le fruit du hasard, mais le résultat de nombreuses décisions individuelles prises au quotidien. Même de petits changements de mode de vie peuvent avoir un impact positif. Prendre soin de son cœur permet de gagner non seulement des années de vie, mais surtout une meilleure qualité de vie.



1. Adoptez une alimentation saine

Des repas équilibrés et modérément riches sont essentiels pour un cœur en bonne santé. Le régime méditerranéen, riche en légumes, fruits, céréales, légumineuses, noix et poisson, protège les vaisseaux sanguins et stabilise la tension artérielle. Des huiles végétales de qualité comme l'huile d'olive ou de colza et des fibres en quantité contribuent à améliorer le taux de cholestérol. Évitez les excès de graisses animales, de sucre et d'aliments transformés (plats préparés) et privilégiez une cuisine saine et équilibrée, avec beaucoup d'ingrédients frais. Cela soulagera sensiblement votre cœur.



2. Dormez pour rester en forme

Pendant le sommeil, notre cœur se régénère et se recharge. Un sommeil réparateur est donc essentiel pour le cœur et les vaisseaux sanguins. Les adultes devraient dormir sept à huit heures par nuit pour maintenir une tension artérielle et un rythme cardiaque stables. Des heures de coucher régulières, un environnement calme, des rituels au coucher et éviter des repas copieux le soir favorisent l'endormissement et la qualité du sommeil.



3. Restez actif

Une activité physique régulière renforce le cœur, améliore la circulation sanguine et réduit le risque de maladies cardiaques. Faites au moins 150 minutes d'exercice par semaine sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité modérée ou 75 minutes d'activité d'intensité élevée. Même les activités quotidiennes comme monter des escaliers ou jardiner ont un effet positif. La musculation soutient en outre le métabolisme et aide à maintenir son poids. Choisissez des activités que vous aimez pour rester motivé à long terme.



4. Arrêtez de fumer

Le tabagisme est l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Chaque cigarette ou e-cigarette endommage les vaisseaux sanguins et réduit l'apport en oxygène. Arrêter de fumer est toujours bénéfique: après seulement quelques années, le risque d'infarctus et d'AVC diminue nettement. Les programmes de sevrage, les substituts nicotiniques et un accompagnement par un professionnel peuvent être d'un grand soutien.



5. Vivez sereinement

Le surpoids sollicite le cœur, il est donc conseillé d'avoir un IMC (indice de masse corporelle) inférieur à 25. La graisse abdominale est particulièrement dangereuse, car elle favorise l'inflammation et perturbe le métabolisme. Même une perte de poids modérée de 5 à 10% peut améliorer la tension artérielle, la glycémie et le cholestérol. À long terme, de petits changements durables dans l'alimentation et l'activité physique sont plus efficaces que des régimes rapides.



6. Surveillez votre taux de lipides sanguins

Un taux de cholestérol LDL élevé en permanence facilite la formation de dépôts dans les artères et augmente le risque d'infarctus et d'AVC. Une alimentation riche en fibres, des acides gras oméga-3 provenant du poisson et des huiles végétales, et une activité physique aident à réguler ce taux. Si les changements de mode de vie ne suffisent pas, des médicaments prescrits par un médecin, comme les statines, peuvent être nécessaires. Des contrôles réguliers des lipides sanguins sont essentiels.



7. Gardez votre glycémie sous contrôle

Un excès de sucre dans le sang endommage les vaisseaux sanguins et accroît le risque de maladies cardiaques. Le prédiabète (stade précoce du diabète) ou le diabète peuvent être positivement influencés par une alimentation équilibrée, de l'exercice et une gestion du poids. Les tests de dépistage permettent de détecter précocement une glycémie élevée et, si nécessaire, de la corriger.



8. Contrôlez votre tension artérielle

L'hypertension artérielle est souvent asymptomatique et passe donc généralement inaperçue. Elle est pourtant dangereuse pour le cœur, le cerveau et les reins. Une tension artérielle saine est inférieure à 140/90 mmHg. L'activité physique, une alimentation pauvre en sel, la réduction du stress et un sommeil suffisant contribuent à réduire la tension artérielle. En cas d'hypertension persistante, la prise de médicaments antihypertenseurs est recommandée. Des mesures régulières, y compris à domicile, protègent des complications à long terme. <

Informations complémentaires

La Fondation Suisse de Cardiologie met gratuitement à disposition une large palette de documents d'information. www.swissheart.ch



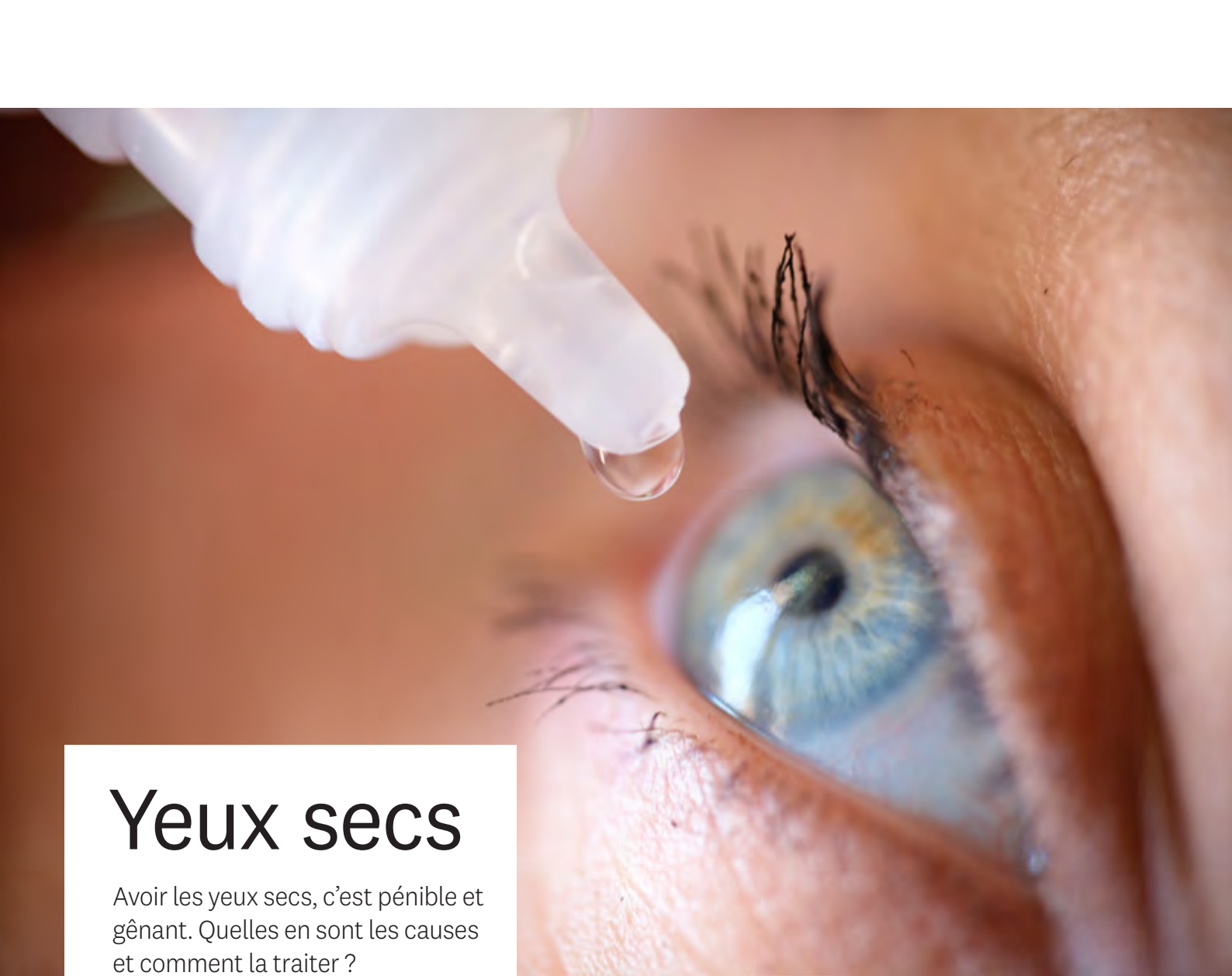
Il y a des chiffres plus importants dans la vie.

Testez vos valeurs.
Tension artérielle & cholestérol.

S'inscrire au **CardioTest®!**
mon-cardiotest.ch



Fondation Suisse
de Cardiologie



Yeux secs

Avoir les yeux secs, c'est pénible et gênant. Quelles en sont les causes et comment la traiter ?

TEXTE: DR. ALEXANDER VÖGTLI, PHARMACIEN

Nous avons tous déjà souffert de sécheresse oculaire (yeux secs), par exemple après une longue journée de travail devant l'ordinateur ou lors d'une promenade estivale par temps venteux. Nos yeux sont secs, on a comme une sensation de brûlure, de sable ou de corps étranger dans l'œil. Cela se calme en général au bout de quelques heures, ou après quelques gouttes d'un substitut lacrymal (larmes artificielles). Cependant, la sécheresse oculaire peut aussi devenir chronique, ce qui est très désagréable pour les personnes concernées et restreint leur vie quotidienne et professionnelle. D'autres symptômes tels qu'une vision floue, une inflammation, des rougeurs, des douleurs et une photosensibilité peuvent également survenir. Bien que les yeux soient «secs», ils sont souvent larmoyants, ils coulent et débordent de larmes.

Causes

La sécheresse oculaire peut avoir de nombreuses causes. L'âge est un facteur clé, tout comme la ménopause chez la femme, car la production de larmes et la formation de

la couche lipidique du film lacrymal diminuent. Avec l'âge, la prise de médicaments favorisant cette affection est plus fréquente, notamment avec les antihypertenseurs, les antispasmodiques ou les psychotropes.

Les femmes sont particulièrement touchées par le syndrome de Sjögren, une maladie auto-immune qui attaque les glandes salivaires et lacrymales. Elle se manifeste par une sécheresse importante de la bouche et des yeux.

Aujourd'hui, nous passons beaucoup de temps devant les écrans, notamment ceux des smartphones, tablettes, ordinateurs et téléviseurs. Il a été prouvé que nous clignons moins des yeux, ce qui nuit à leur bonne lubrification. Le port de lentilles de contact contribue aussi à leur dessèchement.

L'hiver est une saison difficile pour les yeux secs, car l'humidité de l'air est plus faible, le temps est sec et froid.

Larmes artificielles

Les larmes artificielles – ou substituts lacrymaux – sont souvent utilisées pour traiter ce type d'affection. La plupart contiennent des agents gélifiants (épaississants) comme la cellulose ou l'acide hyaluronique. Ils forment



Aide de votre pharmacie

La sécheresse oculaire peut être inconfortable. Votre pharmacie vous propose des solutions pour prendre soin de vos yeux et soulager vos symptômes:

- > Des larmes artificielles ou des gels ophtalmiques sont disponibles pour hydrater vos yeux.
- > Les produits sans conservateurs sont particulièrement adaptés aux porteurs de lentilles de contact.
- > Les pommades ophtalmiques ou les gels épais protègent les yeux plus longtemps.
- > Les acides gras oméga-3 de haute qualité favorisent la santé oculaire à long terme.

Votre pharmacien se fera un plaisir de vous recommander le produit adapté et de vous conseiller sur sa bonne utilisation.

un film protecteur et lubrifiant sur la cornée et la conjonctive de l'œil, les hydratent et les nourrissent.

Il est important d'instiller les gouttes dans les yeux plusieurs fois par jour. Pour des raisons d'hygiène, il faut veiller à ce que l'embout du flacon ou de l'unidose n'entre pas en contact avec l'œil. Cela pourrait aussi entraîner des blessures.

Il est préférable d'utiliser des produits sans conservateurs, car ces derniers peuvent provoquer des effets indésirables sur l'œil. Ils sont principalement vendus sous forme d'unidoses (dose à usage unique), mais on les trouve aussi en flacons. Ces collyres en récipient unidose sont donc prévus pour un usage unique et doivent être jetés après ouverture. Ils ne doivent surtout pas être conservés une fois ouverts.

Les flacons, quant à eux sont, en règle générale, à utiliser dans le mois suivant la première utilisation. Cependant, certains collyres se conservent désormais trois, six voire douze mois après ouverture.

Les collyres sans conservateurs présentent aussi l'avantage de pouvoir être employés avec des lentilles de contact. Ainsi, il n'est pas nécessaire de les retirer avant d'appliquer les gouttes et de les remettre ensuite.

Outre les collyres, il existe également des gels ophtalmiques, plus épais (visqueux). Leur durée d'action est plus longue, car ils tiennent mieux sur l'œil, mais ils peuvent légèrement altérer la vision. Enfin, certains patients peuvent aussi bénéficier de pommades ophtalmiques riches en lipides.

Autres options de traitement

Le film lacrymal contient non seulement de l'eau et des agents épaississants, mais aussi des lipides, libérés par les glandes de Meibomius au bord de la paupière qui jouent également un rôle important. C'est pourquoi il existe maintenant de plus en plus de produits qui intègrent ces lipides et offrent un meilleur soin oculaire. Le liquide lacrymal devient alors laiteux et opaque.

Les processus inflammatoires jouent également un rôle dans le développement de la maladie. Des collyres sur ordonnance permettent de les neutraliser.

À titre préventif, il est recommandé de protéger ses yeux des irritations, d'utiliser un humidificateur d'air à domicile, de les soigner avec des compresses chaudes et de consommer des acides gras oméga-3 bons pour la santé. <



Le Dr Alexander Vögtli, pharmacien, travaille à la pharmacie de Disentis/Mustér dans les Grisons. Il est le fondateur et l'auteur de PharmaWiki, la plus grande encyclopédie de médicaments de Suisse. Il y compile l'ensemble du savoir pharmaceutique et le met gratuitement à disposition.

LA SOLUTION POUR VOS YEUX SECS

Sans conservateurs et phosphates

Facile à utiliser

Compatible avec les lentilles de contact

DANS VOTRE PHARMACIE



HYLO COMOD®
Le classique pour les yeux secs
Hydratation efficace dans les cas légers à modérés de sécheresse oculaire.



HYLO GEL®
Pour les yeux secs chroniques
Hydratation durable dans les formes sévères ou chroniques de sécheresse oculaire.

HYLO®

URSAPHARM

Une corbeille de fruits remplie de substances vitales

Une alimentation saine préoccupe beaucoup. Ainsi, des questions relatives aux vitamines et aux minéraux sont fréquemment saisies dans les moteurs de recherche en ligne. Voici les réponses aux recherches les plus populaires.



TEXTE: MONIKA LENZER

Quelle quantité de fer dois-je prendre en cas de carence en fer?

De toute évidence, le trio vitamine B₁₂, acide folique et fer joue un rôle important dans la formation du sang. En effet, nos globules rouges contiennent un complexe protéique riche en fer appelé hémoglobine, qui est responsable du transport de l'oxygène. Nous avons besoin d'environ 13mg de fer par jour, et ce besoin est multiplié par deux pendant la grossesse – il est donc recommandé aux futures mères de

«Une assiette colorée est le meilleur chemin vers plus de vitalité.»

prendre une dose quotidienne de 30 mg. Comme le fer et la vitamine B₁₂ se trouvent principalement dans les produits carnés, il est conseillé aux végétariens et aux végétaliens d'avoir recours à des compléments alimentaires pour prévenir une déficience. En cas de carence en fer, il existe des médicaments sans ordonnance disponibles dans le commerce, dont les comprimés contiennent jusqu'à 100 mg de fer. Mais ne vous inquiétez pas: à des doses aussi élevées, les selles peuvent prendre une couleur noire. Le sang n'est d'ailleurs pas toujours rouge. De nombreux escargots ont du sang bleu, car il contient du cuivre au lieu de fer.

Quelle est la quantité de calcium à consommer quotidiennement?

Le calcium est essentiel à notre métabolisme osseux. Tous les écoliers savent que cette substance minérale est contenue dans le lait. Ainsi, un pot de yaourt (150 g) contient environ 170 mg de calcium.

Ferro Eisen/Fer

La nouvelle façon de prendre du fer

Contribue à réduire la fatigue

www.ferro-ibsa.swiss

Complément alimentaire avec fer et acide folique.

- Le fer contribue à la formation normale des globules rouges et de l'hémoglobine.
- Le fer et l'acide folique contribuent à réduire la fatigue ainsi qu'au fonctionnement normal du système immunitaire.
- Prise facile sans eau, idéale pour les personnes ayant des difficultés à déglutir.
- 1 film par jour.



Complément alimentaire à base de fer et d'acide folique avec des édulcorants. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des petits enfants.

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



Caring Innovation

Vous n'avez pas envie de lait? Il existe également des eaux minérales qui présentent une teneur élevée en calcium. Il n'est donc pas difficile d'absorber environ 1000 mg de calcium chaque jour.

Pourquoi ai-je besoin de vitamine D?

Bon à savoir: la vitamine D régule l'absorption du calcium par l'intestin et sa fixation sur les os. Elle a également un effet positif sur notre humeur – elle joue un rôle dans la formation du neurotransmetteur cérébral sérotonine, ce qui exerce une influence positive sur notre état psychique et notre humeur. Après la sombre période hivernale en particulier, de nombreuses personnes ont tendance à souffrir d'une carence en vitamine D si l'apport journalier recommandé de 600 à 800 unités internationales (UI) pour les adultes n'est pas atteint. La peau a en effet besoin de la lumière solaire pour que le corps puisse produire suffisamment de vitamine D lui-même. Seuls quelques aliments comme les champignons, les poissons gras et les œufs contiennent cette vitamine du soleil – vos grands-parents se souviennent peut-être encore de la sinistre cuillère d'huile de foie de morue.

Quels aliments contiennent beaucoup de vitamine C?

Quand on parle de vitamine C, la plupart des gens pensent aux agrumes. Mais on trouve aussi beaucoup de vitamine C dans le cassis, le jus de baies d'argousier et les poivrons. Il est facile d'atteindre l'apport quotidien recommandé d'environ 100 mg

chez un adulte avec une alimentation normale. Un demi-poivron rouge (75 g) et un petit verre de jus d'orange (125 ml) suffisent à couvrir ce besoin. Ou 150 g de choux de Bruxelles cuits, une pomme et deux tomates de taille moyenne contiennent également la quantité nécessaire.

Attention: comparés aux non-fumeurs, les fumeurs ont des pertes métaboliques plus importantes et des concentrations de vitamine C plus faibles dans le sang. Par conséquent, pour ce groupe, l'apport quotidien recommandé est de 135 mg pour les femmes et 155 mg pour les hommes.

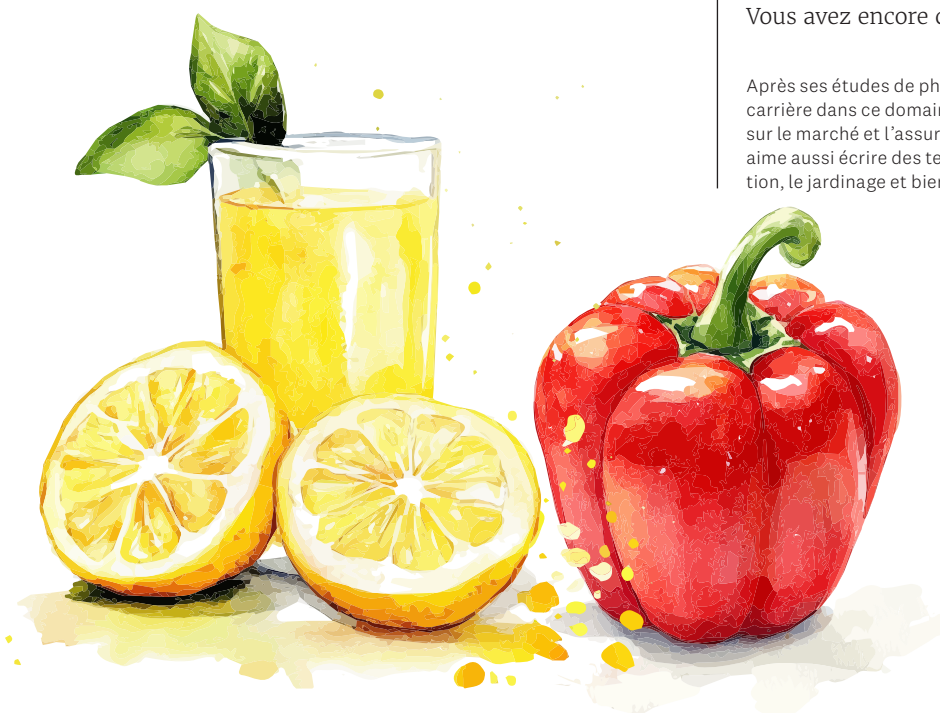
Quelles vitamines sont les plus importantes pour la peau?

En plus de renforcer les cellules immunitaires, la vitamine C est importante pour la formation du tissu conjonctif – elle soutient la fermeté et l'élasticité de la peau. Et, tout comme la vitamine E, elle est un bon capteur de radicaux libres et possède des propriétés antioxydantes qui protègent nos cellules des influences environnementales extérieures. Ainsi, après une blessure, les besoins en vitamine C augmentent. Le zinc, d'ailleurs, est le partenaire idéal pour favoriser la cicatrisation des plaies.

Il n'existe toujours pas de remède miracle contre les rides, mais les crèmes contenant du rétinol – un composé de la vitamine A – se sont révélées prometteuses. On a observé que la texture de la peau s'améliore, que les ridules s'atténuent et que l'épaisseur des couches épidermiques et dermiques augmente.

Vous avez encore des questions? <

Après ses études de pharmacie, **MONIKA LENZER** a poursuivi une carrière dans ce domaine. En outre, l'autorisation des médicaments sur le marché et l'assurance qualité ne lui sont pas étrangères. Elle aime aussi écrire des textes sur les plantes médicinales, l'alimentation, le jardinage et bien d'autres sujets.



Un verre de jus d'orange et un demi-poivron couvrent déjà le besoin quotidiens normaux en vitamine C d'une personne adulte.



Les antibiorésistances – Ou quand les antibiotiques ne font plus effet

Les résistances aux antimicrobiens (AMR), ou antibiorésistances, sont un des défis majeurs de santé publique dans le monde entier. La résistance aux antibiotiques signifie que les bactéries deviennent moins sensibles ou totalement insensibles aux antibiotiques. Pour que les antibiotiques demeurent efficaces en tant que médicaments d'urgence, nous devons les utiliser de manière responsable, pour notre protection et celle de tous.

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

La découverte de la pénicilline – le premier antibiotique – en 1941 a été une avancée sans précédent, et depuis lors, les antibiotiques comptent parmi les percées majeures de la médecine moderne. Ils permettent de traiter efficacement des infections bactériennes telles que les inflammations du bassinet rénal et de réaliser des interventions chirurgicales et des transplantations d'organes en toute sécurité. Ils offrent également une protection aux personnes atteintes d'un cancer au système immunitaire affaibli par une chimiothérapie et aux personnes sous immunosuppresseurs en raison d'une maladie auto-immune.

Toutefois, à l'heure actuelle, les antibiotiques sont à la fois une bénédiction et une malédiction. Les résistances aux antibiotiques sont de plus en plus présentes. En cause: une utilisation trop fréquente et pas toujours nécessaire des antibiotiques. Le résultat est qu'en cas de maladie bactérienne grave, les patientes et patients ne disposent plus d'un médicament efficace, et certaines infections contractées par une personne ou un animal ne peuvent que difficilement voire plus du tout être traitées. D'autres facteurs favorisent les antibiorésistances, comme les régions à forte densité de population telles que les métropoles, la transmission de germes résistants par les voyages et l'utilisation d'antibiotiques chez les animaux de rente destinés à l'alimentation humaine. Et pour finir aussi la propagation de souches de bactéries

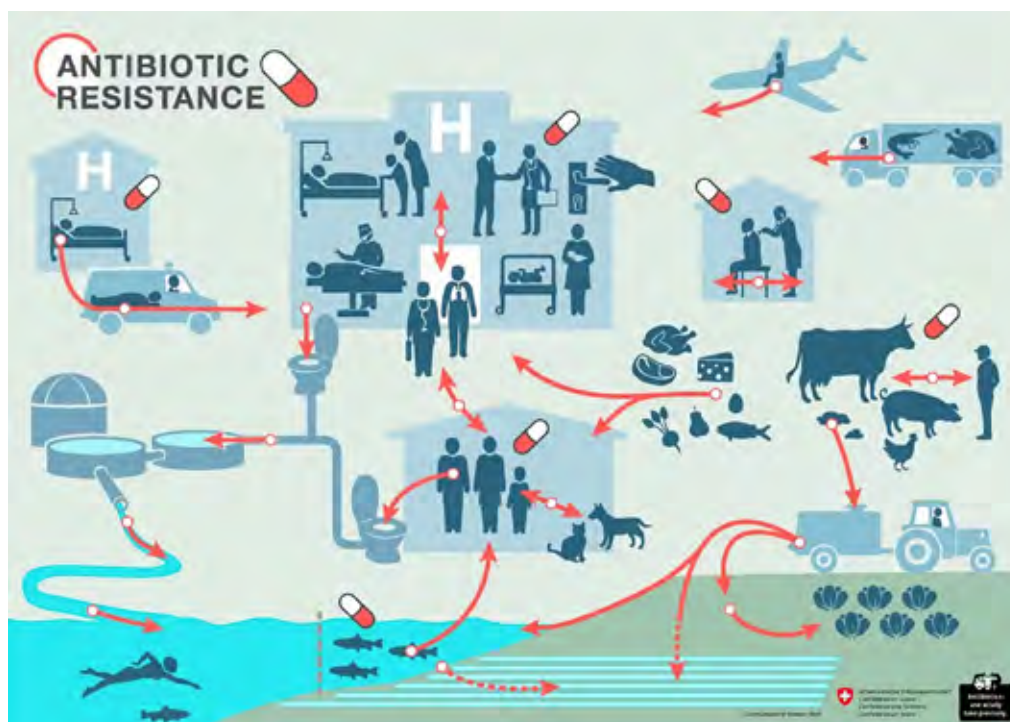
résistantes entre les humains.

Selon des estimations, les antibiorésistances causent chaque année dans le monde près de 1,3 million de décès. Une étude actuelle (*Lancet* 2024; 404: 1199–226) estime que ce chiffre pourrait pratiquement doubler d'ici 2050, ce qui veut dire qu'entre 2025 et 2050, 39 millions de personnes pourraient mourir dans le monde parce que les antibiotiques disponibles ne permettent plus de les traiter.

Situation et potentiel d'amélioration en Suisse

En Suisse, on estime que 300 personnes meurent chaque année d'infections causées par des agents pathogènes résistants. En comparaison européenne, la Suisse reste un des pays où l'usage d'antibiotiques est le plus faible. Selon le «Swiss Antibiotic Resistance Report 2024», l'utilisation d'antibiotiques en médecine humaine repart toutefois à la hausse après un net recul durant la pandémie de COVID-19. Afin de préserver l'efficacité des antibiotiques, il faut impérativement les utiliser de manière appropriée et prendre d'autres mesures préventives. Depuis 2015, la Confédération vise à promouvoir une utilisation prudente et réduite des antibiotiques par le biais de sa «Stratégie antibiorésistance» (StAR) qui consiste à surveiller et à analyser la vente et l'utilisation des antibiotiques.

L'analyse de 2024 montre qu'il reste encore beaucoup à faire en Suisse, surtout dans le secteur ambulatoire. La majeure partie des antibiotiques (87%) est utilisée dans le secteur ambulatoire (notamment dans les cabinets médicaux) et seule une petite partie en milieu hospitalier. On estime que près de la moitié des prescrip-



Causes et voies de transmission des bactéries antibiorésistantes.

Contribuez aussi à la lutte contre les antibiorésistances:

Vérifiez avec un professionnel de la santé si vous avez besoin d'antibiotiques.

- > Les antibiotiques agissent contre les bactéries, mais ils ne sont pas toujours nécessaires (par exemple dans le cas d'une cystite simple).
- > Les antibiotiques n'ont aucun effet sur les virus (par exemple en cas de refroidissement ou de grippe).
- > Les antibiotiques peuvent avoir des effets secondaires.

Lors de l'utilisation d'antibiotiques, respectez bien les instructions de votre médecin.

- > Respectez la dose et la durée du traitement prescrites.
- > N'omettez aucune prise.
- > En cas d'effets secondaires, adressez-vous à votre cabinet médical, à votre cabinet dentaire ou à votre pharmacie.

Rapportez les antibiotiques restants à la pharmacie ou au cabinet médical.

- > Ne conservez pas les restes d'antibiotiques chez vous.
- > N'utilisez pas les antibiotiques pour d'autres maladies.
- > Ne partagez pas vos antibiotiques avec d'autres personnes.
- > Ne jetez pas les antibiotiques avec les ordures ménagères ou dans les eaux usées.

Antibiotiques: quand il faut, comme il faut.

tions d'antibiotiques effectuées en ambulatoire serait évitable. D'une part parce que ces maladies infectieuses soit sont dues à des virus ou, bien que déclenchées par des bactéries, elles ne nécessitent pas de traitement antibiotique, car elles disparaissent d'elles-mêmes sans traitement médical spécifique. D'autre part, une étude suisse de 2017 (*J Antimicrob Chemother* 2017 Nov 1;72(11):3205–3212) a révélé que 80 % des antibiotiques prescrits ne sont destinés qu'à traiter cinq types d'affections, à savoir les angines (inflammations aiguës des amygdales), les cystites simples, les otites de l'oreille moyenne, les sinusites aiguës (rhinosinusites) et la toux contagieuse aiguë. Ces maladies sont pour la plupart d'origine virale, et certaines pathologies bactériennes guérissent aussi sans antibiotiques.

Bon usage des antibiotiques – Votre pharmacie vous aide

Les pharmaciennes et pharmaciens jouent un rôle important dans l'utilisation correcte des antibiotiques. Ils vous conseillent avec compétence sur la nécessité d'un antibiotique et sur la façon de le prendre correctement, ce qui permet d'éviter les interruptions de traitement et prévient l'émergence de résistances. Les pharmaciennes et pharmaciens vérifient les médicaments prescrits et les comparent avec la médication déjà en place afin de détecter des interactions défavorables. Le cas échéant, ils

prennent contact avec le médecin traitant. Les pharmaciennes et pharmaciens vous conseillent en toute compétence sur les éventuels effets secondaires et vous soutiennent pour le traitement de ces derniers. Les pharmacies préparent aussi des sirops antibiotiques pour les enfants, reprennent les boîtes entamées et les éliminent conformément aux directives.

Comme précisé plus haut, il n'est pas nécessaire de traiter toutes les maladies avec des antibiotiques. De nombreuses infections, comme les refroidissements ou la grippe, peuvent être soignées à l'aide d'alternatives. Votre pharmacie vous conseille volontiers à ce sujet: des préparations à base de plantes, la prise de beaucoup de liquide et l'application de chaleur par exemple peuvent aider en cas de cystite légère. Et pour soulager les infections respiratoires, il existe aussi des solutions alternatives comme les inhalations, les sirops contre la toux à base de plantes ou des préparations analgésiques.

En conclusion, la pharmacie est votre premier point de contact pour obtenir des conseils sûrs, personnels et responsables sur votre santé – avec ou sans antibiotiques. <



«Agissons maintenant: protégeons notre présent, sécurisons notre avenir.»

La Semaine mondiale de sensibilisation à la résistance aux antimicrobiens (World AMR Awareness Week, WAAW) se déroulera du 18 au 24 novembre 2025.

L'objectif de la Stratégie nationale Antibiorésistance (StAR) est de renforcer avec cette semaine d'action la conscience du public sur les enjeux des résistances bactériennes aux antibiotiques et de promouvoir un usage responsable des antibiotiques. Alignée au thème international de cette année **«Act Now: Protect Our Present, Secure Our Future»**, elle entend ainsi aussi sensibiliser la population à cette problématique et encourager le public et les professionnels à prendre des mesures contre la propagation des antibiorésistances.



Vous trouvez sur star.admin.ch de nombreuses informations utiles sur les antibiorésistances et sur la semaine d'action.

Manuela Frei

L'hypnose n'est pas une illusion – mais une porte ouverte sur notre potentiel intérieur

Dans un entretien avec astreaPHARMACIE, l'hypnothérapeute Manuela Frei nous éclaire sur son travail avec le subconscient. Elle explique comment libérer les blocages intérieurs, en pleine conscience, individuellement et sans détours.

Manuela Frei démontre que l'hypnose n'est ni un spectacle ni un mysticisme, mais une approche bien fondée du développement personnel.

Une interview sur la clarté, les nouvelles perspectives et le véritable changement.

ENTRETIEN: RÉDACTION



Notre conclusion:

L'hypnose n'est pas magique, mais un moyen de se libérer de croyances ou de blocages profondément ancrés. Avec Manuela Frei, vous découvrirez l'hypnose sur un pied d'égalité – avec empathie, humanité et professionnalisme. Prêt à passer à l'étape suivante? Réservez votre entretien de prise de contact chez pro.hypnosis – et ouvrez la porte à votre nouveau moi.

pro.hypnosis
Hypnosetherapie Manuela Frei
Hauptstrasse 10 | 5616 Meisterschwanden
Tel. 079 800 66 77
manuela.frei@prohypnosis.ch
prohypnosis.ch



Rendez-vous sur accord

Madame Frei, vous accompagnez les personnes avec beaucoup d'empathie sur leur chemin vers le changement. Qu'est-ce qui vous touche ou vous épanouit personnellement dans votre travail d'hypnothérapeute?

C'est l'incroyable pouvoir de l'hypnose qui me touche sans cesse. Rares sont les autres approches thérapeutiques qui permettent des changements aussi rapides et profonds, souvent dans des domaines de la vie où les personnes sont bloquées depuis longtemps et ont peu progressé avec les méthodes conventionnelles. Voir quelqu'un se libérer de croyances bloquantes comme «Je ne suis pas assez bien» ou «Je n'y arriverai jamais» en quelques séances est extrêmement émouvant. Soudain, un espace s'ouvre à la confiance en soi, à la légèreté et à la joie de vivre, et cela généralement sans des années d'analyse ou de rumination.

Cela me comble de montrer aux gens que le changement n'est pas nécessairement difficile ni long, bien au contraire: il est doux, efficace et durable lorsque l'on fait appel à son subconscient. Vivre cette transformation est un véritable cadeau à chaque fois.

Beaucoup considèrent l'hypnose comme ésotérique ou spectaculaire – comment se différencier?

L'hypnose n'a rien à voir avec l'ésotérisme. C'est un état totalement naturel, semblable à celui qui précède l'endormissement ou lorsque l'on est complètement absorbé par un livre. La différence: en hypnose, cet état est utilisé de manière ciblée pour faciliter les changements de pensée et d'émotion.

Ce qui surprend beaucoup, c'est que l'état de conscience modifié sous hypnose a été scientifiquement prouvé.¹ L'hypnose modifie de manière mesurable comment notre cerveau traite l'information et c'est ce qui rend son pouvoir si puissant. Pour moi, elle n'est pas un tour de magie, mais un outil clair et efficace pour aider les gens à se libérer de leurs vieux schémas et à découvrir une nouvelle force intérieure.

L'hypnose semble puissante – mais ses effets sont-ils vraiment durables?

Oui, l'hypnose agit durablement, car elle le fait directement sur le subconscient. C'est là que nous transformons des croyances profondément ancrées et créons un espace pour de nouvelles convictions intérieures. Nombreux sont ceux qui constatent une réelle et tangible transformation dans leur quotidien: plus de confiance en soi, moins de blocages et une nouvelle sensation de légèreté et de force.

Comment se déroule une séance d'hypnose avec vous?

Chaque séance commence par un entretien ouvert pour faire connaissance. Ensemble, nous explorons ce que vous souhaitez changer et, plus important encore, comment vous aimeriez que le résultat escompté se traduise pour vous? Cet objectif est le fil conducteur de toute la séance. S'ensuit un bilan médical détaillé, au cours duquel nous examinons votre situation actuelle et vos éventuels blocages intérieurs.

Avant de commencer la séance proprement dite, j'explique précisément ce qu'est l'hypnose et ce qu'elle

n'est pas. Il est important pour moi de dissiper les vieux mythes et de rassurer: personne ne perd le contrôle, personne ne devient impuissant. Au contraire, l'hypnose est un état de profonde présence et de concentration intérieure.

La séance d'hypnose elle-même est douce, personnalisée et très attentive. Je vous accompagne avec des suggestions ciblées vers un état de relaxation profonde, où votre subconscient est particulièrement réceptif aux changements positifs.

Ensuite, nous prenons le temps d'une brève réflexion: qu'avez-vous vécu, qu'avez-vous révélé? Si cela peut vous être utile, je vous fournirai des outils supplémentaires pour vous aider au quotidien, tels que des enregistrements audio personnalisés ou des techniques simples d'autohypnose. Nous discuterons également ensemble de la suite du processus. Mon objectif est que vous repartiez de la séance en vous sentant renforcé, plus clair et plus positif, avec une nouvelle image intérieure qui vous accompagne au quotidien.

À qui recommandez-vous l'hypnose chez pro.hypnosis?

À tous ceux qui sont prêts à vraiment changer. Qu'il s'agisse de stress, de doutes, de problèmes de poids, de douleur ou d'anxiété, l'hypnose peut aider car elle commence là où l'on ne peut pas accéder autrement: dans le subconscient. Mon approche est personnalisée, claire et ciblée. Pas de pression, pas de dogme, juste une véritable rencontre d'égal à égal.

L'hypnose semble être une révélation. Que recommandez-vous à nos lecteurs?

Soyez curieux et laissez-vous surprendre. Une séance de découverte sans engagement peut être réservée chez pro.hypnosis à Meisterschwanden. C'est votre invitation à faire une première expérience d'hypnose. Souvent, il suffit d'un déclic pour que le changement commence. <

Source

¹ news.uzh.ch/de/articles/news/2025/hypnose.html



Testez vos connaissances

Avec des soins du visage adaptés, votre peau reste saine, lisse et résistante plus longtemps. Mais quels sont les produits vraiment nécessaires et à quoi faut-il faire attention en matière de nettoyage, d'hydratation et de protection solaire? Testez vos connaissances sur les soins optimaux de la peau.

TEXTE: RÉDACTION

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

Quel facteur est déterminant pour choisir le bon produit de soin du visage?

1. Le type de peau actuel
2. La couleur des cheveux
3. L'âge seul

Le type de peau détermine si votre peau a besoin de plus d'hydratation ou de lipides. Les peaux grasses ne nécessitent pas de crème hydratante, contrairement aux peaux sèches. Les problèmes de peau tels que l'acné ou la rosacée requièrent également des produits spécifiques. L'âge ou la couleur des cheveux ne joue qu'un rôle secondaire dans le choix.

La réponse 1 est correcte.

Quelles sont les étapes d'un soin quotidien optimal du visage?

1. Nettoyage en profondeur matin et soir
2. Protection solaire, même par temps nuageux
3. Un gommage chaque matin

Le visage doit être nettoyé en douceur matin et soir, puis hydraté avec une crème relipidante ou hydratante. La crème solaire protège du vieillissement cutané et du cancer de la peau, même en hiver et par temps nuageux. En revanche, un gommage quotidien peut irriter la peau et n'est pas nécessaire. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Quelle affirmation concernant les ingrédients «naturels» dans les soins du visage est correcte?

1. Ils sont toujours doux pour la peau et sans danger.
2. Même les substances naturelles peuvent provoquer des allergies.
3. Les principes actifs chimiques de synthèse sont intrinsèquement nocifs.

Naturel ne signifie pas automatiquement sans danger. Même, les parfums ou extraits végétaux peuvent provoquer des réactions allergiques ou avoir un effet phototoxique lorsque la peau est exposée au soleil. Les principes actifs chimiques de synthèse ne sont pas nocifs en soi; ce qui compte, c'est leur tolérance testée. La réponse 2 est correcte.

Quels ingrédients sont reconnus pour leur efficacité contre les rides et les taches pigmentaires?

1. Vitamine A/rétinol
2. Acide hyaluronique
3. Crème solaire avec un indice de protection élevé

La crème solaire avec un facteur de protection élevé est la meilleure protection contre le vieillissement prématuré de la peau et les taches pigmentaires. Le rétinol (vitamine A) favorise le renouvellement cellulaire et peut atténuer les ridules et les taches de vieillesse. L'acide hyaluronique hydrate intensément, re-

pulpe la peau et prévient les rides et ridules de sécheresse, et ce pour tous les types de peau.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Quelles sont les caractéristiques importantes des produits de soin destinés aux peaux à imperfections ou à tendance acnéique ?

1. Teneur élevée en huile pour plus d'éclat
2. Non comédogène
3. Ingrédients comme l'acide salicylique ou les acides de fruits

Les produits non comédogènes empêchent les pores de se boucher. L'acide salicylique et les acides de fruits ouvrent les pores, ont un effet anti-inflammatoire et aident à réduire les points noirs. En revanche, une forte teneur en huile serait néfaste, car elle peut augmenter la production de sébum et favoriser l'apparition de nouvelles imperfections cutanées. Les réponses 2 et 3 sont correctes.

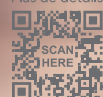
Louis Widmer
SWISS + DERMATOLOGICA



Cadeau*

*À l'achat de deux produits Remederm Dry Skin. Valeur: CHF 21.- (dans la limite des stocks disponibles)

Plus de détails



remederm
DRY SKIN

Soins intensifs apaisants et hydratants pour les peaux à tendance sèche à très sèche et sujettes à la dermatite atopique.

Les produits Remederm Dry Skin hydratent immédiatement et intensément les peaux à tendance sèche à très sèche, tout en apaisant les tiraillements et les irritations. Les **prébiotiques**, l'**oxyde de zinc** et l'urée renforcent le microbiome cutané, calment les peaux irritées et apportent une hydratation durable. Ces produits présentent une très bonne tolérance cutanée et conviennent à toute la famille, ainsi qu'aux peaux sensibles.



Compétence dermatologique.
Excellence cosmétique. Depuis 1960.



Les hommes ont-ils besoin de soins du visage particuliers?

1. Non, l'eau suffit.
2. Oui, le nettoyage et la protection solaire sont également importants pour les hommes.
3. La peau des hommes a fondamentalement les mêmes besoins que celle des femmes, mais elle est généralement moins grasse.

La peau des hommes a aussi besoin de soins quotidiens et d'une protection solaire. Comme elle produit généralement plus de sébum, une crème hydratante légère suffit souvent plutôt qu'un soin riche. Une routine personnalisée protège du vieillissement cutané, hydrate et préserve l'équilibre naturel de la peau.

Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Comment prendre soin de son visage en hiver?

1. La peau sèche a besoin de soins plus hydratants.
2. La peau grasse doit être surgraissée en hiver.
3. Une protection contre le froid est bénéfique pour tous les types de peau.

Le froid et l'air sec des systèmes de chauffage déshydratent la peau. En hiver, la peau sèche bénéficie de crèmes plus riches et plus nourrissantes. Une légère protection contre le froid est utile pour tous les types de peau. Cependant, pour éviter les imperfections, la peau grasse ne doit pas être sur-nourrie.

Les réponses 1 et 3 sont correctes.

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

Embrassez vos intestins

OPTIMA-CULT AKK1 – soutient ta muqueuse intestinale* – le fondement de la digestion, du système immunitaire et du bien-être. Grâce au postbiotique innovant *Akkermansia MucT*, à la vitamine B₂ et à l'acide folique, il favorise l'équilibre de l'intérieur.

Végétalien, sans gluten ni lactose, simple à prendre avec 1 comprimé par jour.

Le bien-être commence par la muqueuse intestinale* – disponible en pharmacie et en droguerie.

Complément alimentaire. *La riboflavine contribue au maintien de muqueuses normales. Le folate joue un rôle dans la division cellulaire.



Melisana AG
8004 Zürich
optima-cult.ch

Envie de sucré?

Plus les jours raccourcissent, plus l'humeur est souvent morose. Cela est dû, entre autres, au manque de soleil qui entraîne une production insuffisante de sérotonine, un neurotransmetteur photodépendant, aux effets bénéfiques sur l'humeur. Certains aliments stimulent la production de tryptophane, un acide aminé nécessaire à la synthèse de la sérotonine. C'est le cas notamment des bananes, des noix, mais aussi du chocolat.



Faites-vous plaisir

Offrez-vous un moment de plaisir. Un massage ayurvédique à l'huile, un sauna, une manucure ou un massage des pieds sont des moments merveilleusement relaxants et sont bons pour le moral. Même lorsque le froid et l'obscurité s'installent, il ne faut surtout pas renoncer à l'activité physique. Sortez régulièrement dans la nature et respirez l'air frais. Cela vous remontera le moral et renforcera votre système immunitaire.



Jours fériés de novembre

Le 1^{er} novembre est la Journée internationale de la licorne. Le 3 novembre est non seulement la Journée mondiale des hommes, mais aussi, aux États-Unis, la Journée des femmes au foyer et la Journée du sandwich. Le 8 novembre, on célèbre la Journée mondiale des femmes de ménage et le 10 novembre la Journée internationale des virelangues (phrases difficiles à prononcer). Le 11 novembre, les États-Unis fêtent la Journée de la soupe de poulet pour l'âme. En Allemagne, le 24 novembre est la Journée des bottes en caoutchouc.



Percevoir novembre autrement

Il existe de nombreuses raisons de ne pas aimer novembre. Mais tout autant de raisons de l'apprécier. Le soleil ne se couche jamais plus rose qu'après une belle journée claire de novembre. La nuit, il pleut des étoiles filantes, les fameuses Léonides. Elles nous offrent un ciel rempli de vœux. Dans le brouillard, on se sent comme enveloppé dans du coton et, en quelque sorte, en sécurité. La forêt paraît alors particulièrement mystérieuse.

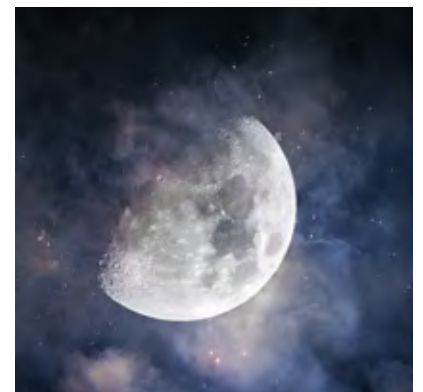
Curiosités dans le monde

Taumatwahakatangihangakoauauotamateaturipukakapiki-maungahoronukupokaiwhenuakitanatahu est une colline en Nouvelle-Zélande qui détient le record Guinness du nom de lieu le plus long du monde. Le plus ancien pays mentionné dans des archives est la république de Saint-Marin. Fondée en l'an 301 apr. J.-C., elle est située en Europe. Dans la ville indienne de Bénarès, la consommation de viande est interdite par la loi.



La Lune comme dernière demeure

Pour 695 \$, vous pouvez envoyer votre dépouille mortelle dans l'espace. «Disperser» vos cendres sur la Lune est nettement plus cher. A ce jour, un seul homme a accepté de déboursier 9995 \$ pour cela. Le géologue Eugene Shoemaker était fasciné par la conquête spatiale grâce à sa participation au projet Apollo. En 1999, deux ans après sa mort, quelques grammes de ses cendres ont été envoyés sur la Lune.



Compilation: Ursula Burgherr

Photos: by-studio/stock.adobe.com, 4frame group/stock.adobe.com, T Studio/stock.adobe.com, Pavlo Klymenko/stock.adobe.com, evgo/stoc.adobe.com, Steve Kuttig/stock.adobe.com

Comment participer?

Par courrier postal: astreaPHARMACIE, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden
En ligne: astrea-pharmacie.ch → Divertissement → Mots croisés.
Date limite d'envoi: 30 novembre 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.



30 x trois produits Apothekers Original à gagner.

Boucher hermétique	Vent adriatique froid	Voile intégral musulman		Jalons		Ne cache pas sa joie	Avertissement sonore			Gaz à effet de serre		Fromage fribourgeois	Qui s'enroule sur lui-même	Classification des huiles	Vagabondant	Qui sont d'une douceur exquise
↳	↙		6			↳	Domaine skiable (VD; 2m.)	↳					13			
Biscuit sec fribourgeois		Sam aux USA		Pains fourrés grecs		4			Exprima son mécontentement		En vente chez le libraire					
↳	2	↙					Mesuras	↳	Rive vaudoise du Léman	↳						
↳				Brassas		Fonction de doge	↳				9	Article singulier		Grande rue raccourcie	1	
Sécha l'herbe	Éraflés		Gros fruit sucré	↳			11		Chanteur français (Francis)	↳						
Pronom personnel	↳	7				Devenir sage		Voie navigable artificielle	↳					Symbole du tennesse	↳	
Canton de Genève	↳		Pronom		Support de voile	↳										
Hors d'usage (fam.)		Chou pommé	5					Confi-serie au réglisse	↳							
↳					Abraser une pièce		Désignés	↳								
Ex-Miss Suisse (Lauriane)		Combat, affrontement		Sapa	↳		12									
↳	10	↙														
Passage dans une rivière	↳			Durée de vie		Acide ribonu-cléique		Armée médié-vale	↳							
Partie de la Bible	↳		Chan-teur fran-çais † (Frank)	↳		8										
Planches de ran-gement		3														
Pronom réfléchi	↳		Peintre allemand † (Max)	↳												

Effet **froid** / **chaud**
Dites adieu à la douleur !

Soulage de manière ciblée les douleurs liées à l'effort et vous remet rapidement en forme !

Sans huiles minérales
Sans microplastiques
Sans silicone
Vegan

L'original du Docteur Jacoby, l'inventeur du baume pour chevaux !
Éprouvé depuis 40 ans !

• Teneur élevée en principes actifs naturels comme le camphre, le menthol, l'arnica et le romarin
• Mobilisation rapide
• Effet thérapeutique intense
• Soulage les douleurs musculaires en deux phases :
1. effet froid
2. effet chauffant

Solution

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

La solution aux mots fléchés de l'édition d'octobre était:
SOINS DENTAIRES

Effet froid / chaud
Dites adieu à la douleur !

Soulage de manière ciblée les douleurs liées à l'effort et vous remet rapidement en forme !

Sans huiles minérales
Sans microplastiques
Sans silicone
Vegan

L'original du Docteur Jacoby, l'inventeur du baume pour chevaux !
Éprouvé depuis 40 ans !

• Teneur élevée en principes actifs naturels comme le camphre, le menthol, l'arnica et le romarin
• Mobilisation rapide
• Effet thérapeutique intense
• Soulage les douleurs musculaires en deux phases :
1. effet froid
2. effet chauffant

Notre réponse à vos questions

«Ma femme se plaint que je ronfle la nuit. Moi-même, je ne m'en rends pas compte, si ce n'est qu'au réveil je manque parfois de sommeil le matin. Que puis-je faire?»

Pharmacien: «Le ronflement est un phénomène courant qui touche de nombreuses personnes. Il est dû à un rétrécissement du pharynx, par exemple en raison d'un nez bouché, d'une langue enflée, d'obésité, de la consommation d'alcool, de la prise de certains médicaments ou encore du fait de dormir sur le dos. Si les voies respiratoires sont partiellement obstruées la nuit, l'air doit être expulsé plus fort et plus rapidement à travers la gorge rétrécie lors de l'inspiration et de l'expiration. Cela fait vibrer les tissus mous de la gorge, produisant le bruit caractéristique du ronflement.

Le ronflement affecte non seulement le partenaire, mais aussi le sommeil du ronfleur lui-même. Il peut entraîner des réveils nocturnes fréquents, une sensation de manque de repos, de fatigue, d'irritabilité ou une baisse de la concentration pendant la journée. Dans certains cas, le ronflement est le signe d'une maladie plus grave, appelée apnée du sommeil, qui se caractérise par des pauses respiratoires pendant le sommeil. Si les ronflements sont réguliers, un examen médical est donc recommandé.

Que faire contre le ronflement? Des changements de mode de vie sont souvent bénéfiques: perdre du poids, ne pas boire d'alcool avant de se coucher et dormir sur le côté plutôt que sur le dos peuvent faire déjà une grande différence. Il est également conseillé d'éviter les sédatifs et de traiter toute congestion nasale. Il existe en outre des aides telles que des dispositifs (gouttières) anti-ronflement spéciaux, qui tirent la mâchoire inférieure vers l'avant et maintiennent ainsi les voies respiratoires ouvertes. Dans les cas plus graves, un examen médical peut être utile.» <

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



**DANS UN
FORMAT
PRATIQUE**



ARÔME DE BAIES

**En cas de
grippe intestinale**

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

Probiotique à base de levure

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

Zambon Suisse SA

www.perenterol-lyosol.ch

PERENTEROL[®] Lyo-Sol
Saccharomyces boulardii **CNCM 1-745**

NOUVEAU

HALEON

Jusqu'à

24 h

**de soulagement
de la douleur**



Ultra fin

Tenue forte

Confort maximal

**1x
par jour**

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

Les marques sont la propriété de HALEON Schweiz AG ou lui ont été concédées sous-licence. HALEON Schweiz AG, Risch.

PM-CH-VOLT-25-00018 20250527