

Cadeau

de votre pharmacie –
à emporter

VIE ET SANTÉ



astrea[®]

pharmacie

Édition janvier/février 01-02/2026 - CHF 5.20



Santé digestive
Une digestion
équilibrée

Mal de dents
Quand ça pique et
tire soudainement

Système immunitaire

Les trois piliers de la santé



Florian David Fitz
Entretien



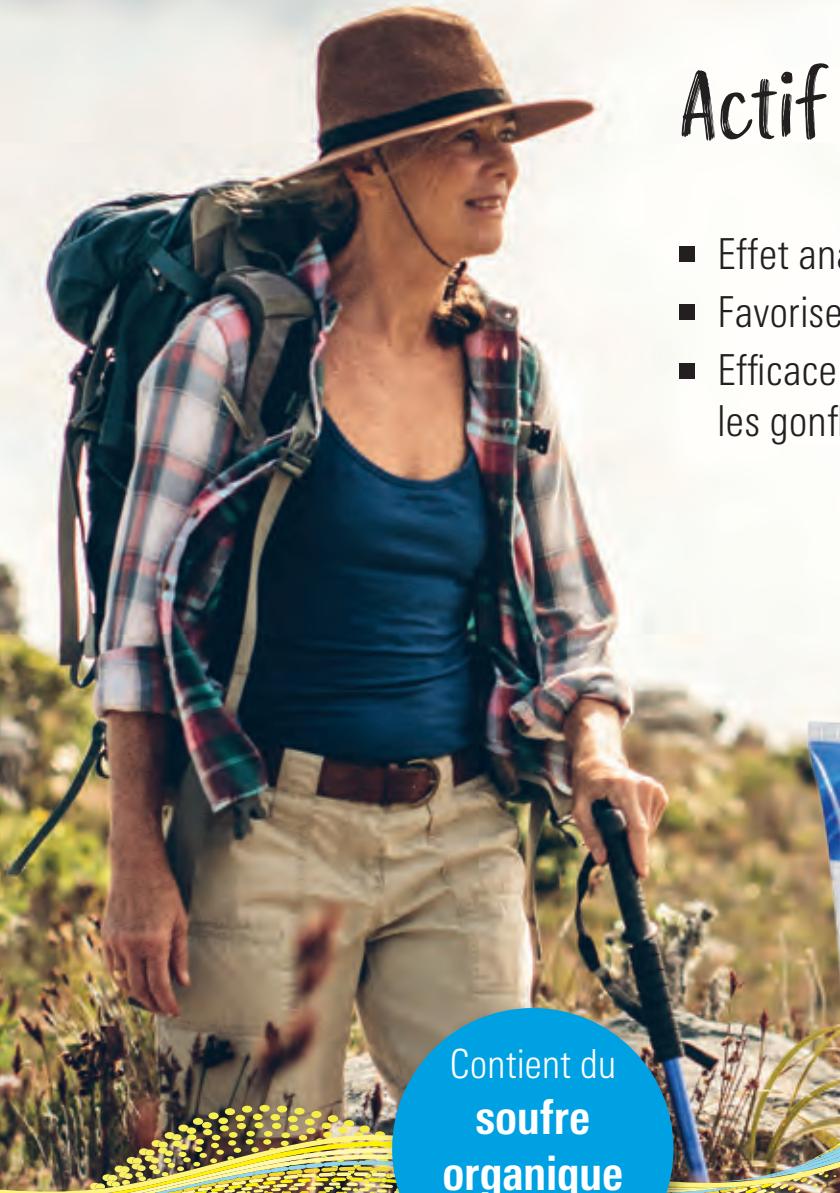
Soufrol® Arthro

Crème



Actif sans douleur

- Effet analgésique rafraîchissant
- Favorise la mobilité articulaire
- Efficace contre les inflammations et les gonflements des articulations



Contient du
**soufre
organique
(MSM)**



 Gebro Pharma

Un plus pour la vie

BON DE CHF 5.–

Vous bénéficiez d'une réduction de CHF 2.– lors de l'achat d'un tube de 60 g de Soufrol® Arthro Crème dans votre pharmacie ou droguerie.

Offre valable jusqu'au
31.01.2026, non cumulable.

AA-SAC5-01.26-FR

 Gebro Pharma

Information pour le commerce spécialisé: remboursement par le service externe, conservez le bon avec le quittance jusqu'à la prochaine visite (TVA 8,1 % incluse).

7 612053 230032

Tirage total

101000 exemplaires

Numéro

1-2 - janvier/février 2026

Édition

Healthcare Consulting Group SA

Siège social:

Baarerstrasse 112, 6300 Zug

Adresse postale:

Hauptstrasse 10,
5613 Meisterschwanden
+41 41 769 31 31info@astrea-apotheke.ch
astrea-pharmacie.chSur mandat de
Société Suisse
des Pharmacien
pharmaSuisse**Direction de l'édition**

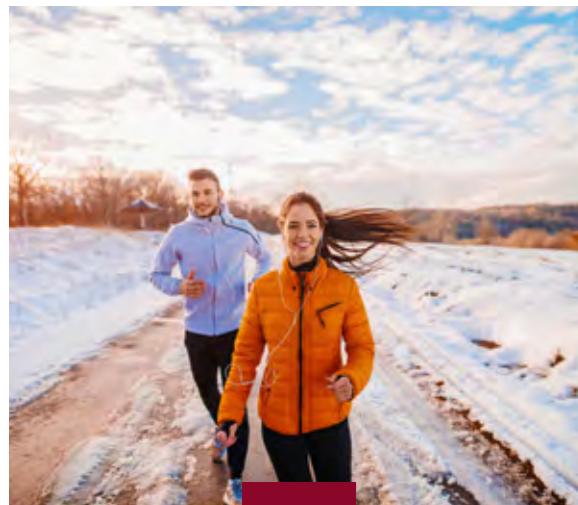
Martin Bürki

RédactionJürg Lendenmann
Rédacteur
juerg.lendenmann@hcg-ag.ch**Publicité**
Martin Bürki
martin.buerki@hcg-ag.ch
+41 79 815 14 62Thomas Schwabe
+41 79 247 66 92
thomas.schwabe@hcg-ag.ch**Traduction**

Marie-Hélène Kanem

Mise en pageFreiraum Werbeagentur AG,
Medienfabrik GmbH**Production**

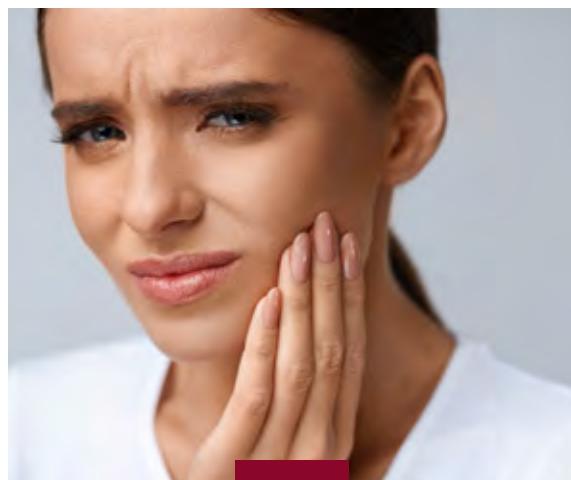
Kromer Print AG

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:
upixa/stock.adobe.com,
© Anne Wilk pour WB Entertainment

4



9



24

Thème principal**4** Les trois piliers de la santé**Santé**

- 9** Bien armé pour affronter la saison froide
- 21** Série plantes médicinales: Le cacaoyer
- 22** Thème série Cœur: Adopter de bonnes résolutions avec constance
- 24** Aïe! Une rage de dents soudaine, aiguë et lancinante?
- 30** Une digestion équilibrée

Personnalités

- 14** Florian David Fitz:
«La célébrité est un doux poison»

Pour les enfants

- 17** Question d'enfant: À quoi dois-je faire attention quand je joue dans la neige?
- 18** Poster du mois
- 20** Devinettes

Votre pharmacie

- 27** Le nouveau tarif officinal, pour plus de sécurité, plus de transparence et plus de qualité
- 28** Vente en ligne et vente par correspondance de médicaments:
- 35** Conseil de la pharmacie: Prendre soin de ma peau, de mes lèvres et de mes cheveux en hiver

Informations

- 3** Impression
- 8** Conseil produit
- 13** Conseil produit
- 16** Conseil produit
- 34** Mots fléchés

Visitez
notre site web!
astrea-pharmacie.ch

Le prochain numéro
sera disponible en pharmacie
dès le 2^{ème} mars 2026.



Les trois piliers de la santé

La saison froide accroît le risque de maladies respiratoires. Les conseils suivants vous aideront à renforcer votre système immunitaire.



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

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

Une activité physique régulière a un effet positif sur la santé mentale et physique. Elle renforce le système immunitaire et réduit le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et de certains cancers. L'exercice physique améliore l'humeur et contribue au maintien ainsi qu'à l'amélioration des fonctions cognitives. Il réduit également les troubles de l'appareil locomoteur.

Des effets positifs même avec une activité modérée

Même une activité sportive modérée, comme la marche ou le vélo pratiqués sur une période prolongée, peut avoir un effet positif à long terme sur le système immunitaire et réduire le risque d'attraper un rhume. Il a été prouvé que les personnes physiquement actives sont généralement moins gravement malades et que la durée de leur rhume est plus courte. De plus, il a été démontré que les activités corps-esprit, comme le yoga ou le tai-chi, ainsi que la musculation, ont un effet bénéfique sur l'inflammation dans l'organisme. Les enfants, les adolescents et les adultes de tous âges bénéficient de l'activité physique de manière égale. Il est recommandé de pratiquer une pratique sportive modérée à intense pendant 30 à 60 minutes, deux à quatre jours par semaine. Après un entraînement intensif, le corps a besoin d'un temps de récupération suffisant; sinon, l'exercice peut avoir un effet contre-productif sur le système immunitaire.

Activité physique à l'extérieur

L'activité physique en plein air offre de nombreux avantages. Avec une tenue adaptée, il est possible de s'entraîner même par basses température ou mauvais temps. Il convient toutefois de noter que pratiquer le sport par temps froid (<8 °C) ou par chaleur extrême (>35 °C) met le corps à rude épreuve et peut affaiblir le système immunitaire.

Une activité physique régulière renforce le système immunitaire et améliore l'humeur.

Avec Strath, je réussis presque tout



Pat Burgener
musicien et snowboarder professionnel



Strath enrichi en zinc soutient mon système immunitaire.

Le zinc dans Strath Immun 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 drogeries et les magasins de produits diététiques.

I 
Strath®
bio-strath.com

L'aide de votre pharmacien

Un système immunitaire fort peut être soutenu de manière ciblée, notamment grâce aux conseils de votre pharmacien:

- > Les suppléments de vitamine D permettent de compenser la carence fréquente pendant les mois d'hiver.
- > Les compléments à base de zinc et de vitamine C renforcent les défenses immunitaires.
- > Les immunostimulants d'origine végétale, comme l'échinacée ou le pélagronium, offrent un soutien naturel.
- > Les sprays nasaux et pharyngés hydratent les muqueuses et limitent la pénétration des virus.

Votre pharmacien vous conseillera individuellement et vous recommandera les produits les mieux adaptés pour renforcer vos défenses immunitaires.



L'entrainement physique à l'extérieur favorise la production de vitamine D par la peau, ce qui renforce le système immunitaire de plusieurs façons. Elle stimule l'activité des cellules tueuses de l'organisme, qui reconnaissent et détruisent les cellules infectées par des virus, et permet aux cellules immunitaires d'atteindre plus rapidement le foyer infectieux. La production de vitamine D par la peau étant réduite durant l'hiver sous nos latitudes, et une carence étant difficile à compenser par l'alimentation seule, la prise d'un complément de vitamine D est recommandée.



Les choux, comme le chou frisé ou les choux de Bruxelles, sont des superaliments locaux riches en vitamines.

L'activité physique en forêt est particulièrement bénéfique. Elle contribue à réduire le stress. De plus, la pollution atmosphérique, qui a un impact négatif sur le système immunitaire et peut déclencher une inflammation, y est généralement moins importante. Les huiles essentielles naturellement sécrétées par les arbres peuvent également soutenir les défenses immunitaires.

Pratiquer un sport quand on a un rhume

Lors d'une infection aiguë, il est préférable de renoncer au sport, car celui-ci sollicite davantage le système immunitaire et peut retarder la guérison. Si seuls des symptômes légers persistent, une promenade, des étirements ou du yoga doux peuvent au contraire stimuler le système immunitaire. Après un rhume, une reprise progressive et à faible intensité de l'entraînement est recommandée afin de prévenir des complications comme une myocardite (inflammation du muscle cardiaque).

Nutrition

Une alimentation équilibrée et de saison, composée de produits régionaux, renforce le système immunitaire. Elle comprend beaucoup de fruits, de légumes, de céréales complètes, ainsi que de bonnes graisses et des protéines. En hiver, les légumes-racines tels que les carottes, les betteraves rouges et les panais devraient faire partie intégrante de notre alimentation. Outre les vitamines ils contiennent également des antioxydants. Les choux comme le chou frisé, le chou de Milan ou les choux de Bruxelles, sont de véritables superaliments locaux: ils sont riches en vitamines C, K et en fibres. Les pommes, les poires et les baies fournissent de la vitamine C et des flavonoïdes. Les herbes aromatiques, comme le persil et la ciboulette, soutiennent également le système immunitaire. Les protéines favorisent la formation des cellules immunitaires, qui peuvent protéger

contre les infections respiratoires. En hiver, l'utilisation d'épices anti-inflammatoires et immunostimulantes, comme la cannelle, le gingembre et le curcuma est également bénéfique.

Boissons idéales

Pour se protéger des maladies respiratoires, il est conseillé de boire beaucoup d'eau et, idéalement, de diminuer sa consommation d'alcool, car celui-ci assèche les muqueuses et les rend plus vulnérables

Un sommeil suffisant est l'une des mesures les plus simples et les plus efficaces pour un système immunitaire fort.

aux agents pathogènes. En cas de rhume – notamment celles à la sauge ou au thym – sont idéales pour étancher la soif. Elles fluidifient le mucus et facilitent l'élimination.

Relaxation

En situation de stress, le corps libère davantage d'hormones comme l'adrénaline et le cortisol, ce qui affaiblit le système immunitaire. Un stress prolongé favorise des inflammations dans l'organisme, susceptibles de devenir chroniques. L'activité physique renforce directement et indirectement les défenses immunitaires en réduisant le stress. Par exemple, il a été démontré que la pratique du yoga pendant la grossesse diminue la production de cortisol, l'hormone du stress, tout en augmentant l'immunité de la future maman. Pour rester en bonne santé durant



**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.

Système immunitaire



**La pleine conscience, la respiration, prendre du temps pour soi:
voilà comment apaiser le système immunitaire.**

Photo:yanik88 stock.adobe.com

l'hiver, il est conseillé de privilégier des exercices de relaxation comme l'entraînement autogène à domicile, la pleine conscience au quotidien et, surtout, de bien dormir.

Mesures complémentaires

Une bonne hygiène des mains, le fait de garder ses distances avec les personnes enrhumées et le port d'un masque réduisent le risque de contracter un rhume. Un taux d'humidité adéquat (40 à 60%) aide à maintenir l'hydratation des muqueuses, ce qui rend plus difficile la pénétration des virus dans l'organisme. Les sprays nasaux hydratants ont un effet similaire. Arrêter de fumer a également un effet positif sur le système immunitaire. <

Source

«L'activité physique comme facteur de protection du système immunitaire», Prof. Dr Claudio Nigg, Département des sciences de la santé, Institut des sciences du sport, Université de Berne, 7 juin 2022.

Conseil produit



Duo métabolisme après les fêtes

Complétez votre «mois sans alcool» après les fêtes avec des recettes tibétaines à base de plantes.

Avec **PADMA GALETEN** enrichi en zinc, commencez la journée avec une touche d'amertume. Le zinc contribue au métabolisme normal des macronutriments et des acides gras.

Le soir, accombez votre foie avec le mélange des trois fruits **PADMA HEPATEN** contenant de la choline.

La choline contribue au maintien d'une fonction hépatique normale.

Simply métabolisme!

PADMA AG
8620 Wetzikon
padma.ch

Soins anti-âge intensifs

Soin anti-âge à la vitamine A et au complexe de biostimulateurs de Louis Widmer, il assure une régénération intensive et un lissage visible de la peau du contour des yeux, avec une réduction apparente des rides.

Favorise la cicatrisation.



LOUIS WIDMER SCHWEIZ AG
8952 Schlieren
louis-widmer.com/fr/

Bien armé pour affronter la saison froide

C'est partie pour les bonnets, les écharpes et les tisanes!

La saison de la grippe et des rhumes a commencé, avec son lot de maux de gorge, de nez bouché et de fatigue. Heureusement, grâce à quelques remèdes maison bienfaisants et en prenant soin de votre système immunitaire, il est souvent possible de traverser la saison froide sans trop de difficultés.



TEXTE: LYDIA UNGER-HUNT

Les chiffres parlent d'eux-mêmes: selon l'Office fédéral de la santé publique, on enregistre en moyenne chaque hiver des dizaines de milliers de consultations médicales pour des symptômes grippaux. Toutefois, un mal de gorge ou un état fébrile ne signifie pas forcément influenza – la «vraie» grippe. Il s'agit bien plus souvent d'un simple rhume.

La principale différence entre un rhume et une grippe réside dans la rapidité d'apparition des symptômes. Alors qu'un rhume s'installe progressivement – nez qui coule, gorge qui gratte, toux légère, pas ou peu de fièvre – la grippe, elle, débute de façon brutale: montée soudaine de forte fièvre, violents

maux de tête, courbatures intenses, et cette sensation caractéristique d'être «passé sous un train» (à grande vitesse, bien sûr).

Si les symptômes durent plusieurs jours sans amélioration, s'aggravent, si la fièvre dépasse 39 °C ou si des difficultés respiratoires apparaissent, il est préférable de consulter un médecin par précaution.

Le système immunitaire en mode hivernal

A cette période de l'année, le système immunitaire peut être comparé à un parapluie affrontant les vents d'automne: toujours prêt à se déployer, mais parfois mis à rude épreuve. Un soutien est donc essentiel. Celui-ci passe notamment par une alimentation équilibrée, riche en légumes et fruits, légumineuses, céréales complètes et choucroute.

Solmucalm®

Toux grasse

Moins tousser, mieux respirer.

www.touxgrasse-ibsa.swiss



- Simplement tourner, fraîchement préparé.
- Goût agréable aux fruits pour grands et petits.

Dissout le mucus et calme la toux.

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



Le miel apaise la toux et peut être consommé dans une tisane ou nature.

C'est là que les vitamines entrent en jeu: elles ne peuvent certes pas faire disparaître un rhume comme par magie, mais elles renforcent les mécanismes de défense naturels de l'organisme. La vitamine C est particulièrement connue pour soutenir le fonctionnement de certaines cellules immunitaires. La vitamine D favorise la communication entre ces cellules; la vitamine A soutient les défenses des muqueuses du nez, de la gorge et des bronches, tandis que les vitamines B assurent la production de nouvelles cellules immunitaires.

Il ne faut pas non plus négliger l'activité physique régulière: une promenade quotidienne d'environ 30 minutes au grand air stimule les cellules immunitaires et améliore l'oxygénation de l'organisme.

Quoi d'autre?

- > Boire beaucoup d'eau (tisanes, eau)
- > Dormir suffisamment
- > Rincer le nez avec une solution saline pour hydrater les muqueuses
- > Inhaler de la vapeur: remplir un bol d'eau chaude (non bouillante), ajouter un peu de camomille ou de sel, placer une serviette sur la tête et respirer profondément. Après quelques minutes, nez et gorge sont souvent nettement soulagés.

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 Kirchlindach, www.ebi-pharm.ch



Un légère humidification de l'air ambiant soulage la toux sèche irritante nocturne.

Et si, malgré tout, vous attrapez un rhume?

Voici quelques conseils:

- > La toux irritante nocturne peut être apaisée en humidifiant légèrement l'air ambiant.
- > Le miel (pour les adultes et les enfants à partir d'un an) possède un effet apaisant. Laisser fondre lentement une cuillère à café dans la bouche ou la dissoudre dans une boisson chaude.
- > La tisane de thym aide à soulager la toux grasse, tandis que la guimauve apaise la toux sèche.
- > En cas de rhume, les sprays nasaux salins sont utiles (les sprays décongestionnantes peuvent calmer à cours terme, mais ne doivent pas être utilisés plus de cinq à sept jours, sous peine de provoquer un risque de «dépendance» nasale).

Nez bouché? Sinupret® extract



- Dissout les mucosités visqueuses
- Décongestionne le nez bouché

Médicament phytothérapeutique en cas d'inflammations aiguës non compliquées des sinus.

Toux? Bronchipret® Thym Lierre Sirop



- Soulage la toux
- Dissout les mucosités

Médicament phytothérapeutique pour soulager la toux avec formation de mucus en cas de bronchite aiguë.

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

L'enrouement, en revanche, s'estompe plus facilement lorsque l'on ménage sa voix – sans chuchoter, car cela sollicite davantage les cordes vocales. Parlez simplement normalement. Et surtout: faites preuve d'indulgence envers vous-même: avec un peu de repos et de patience, le corps retrouve généralement son équilibre de manière optimale. <

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

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

Système immunitaire: une lutte acharnée contre les virus

Notre système immunitaire fonctionne comme une machine bien huilée. Dès que des virus pénètrent dans l'organisme, les phagocytes – véritables «système d'alarme précoce» signalent «attention intrus!». Ils engloutissent les premiers virus et libèrent des substances messagères (les «interférons») afin de mobiliser des renforts. Les «lymphocytes T» entrent alors en action: ils identifient les cellules infectées et les neutralisent. Les «Lymphocytes B», quant à eux, produisent des anticorps qui marquent les virus pour qu'ils soient éliminés plus rapidement.

Comme le système immunitaire fonctionne alors à plein régime, nous nous sentons fatigués. Autrement dit: un grand nettoyage est en cours dans l'organisme – et cela demande de l'énergie. Alors, surélevez vos jambes, emmitouflez-vous dans une couverture et buvez une tisane: c'est, en quelques sorte, le trio gagnant de la guérison.

Strath Immun – votre allié fiable pendant l'hiver

En hiver, nos défenses immunitaires sont mises à rude épreuve. Il est donc d'autant plus important de leur apporter un soutien efficace pendant cette période. Strath Immun est votre fidèle allié pendant les mois froids. Le zinc contenu dans Strath Immun soutient le système immunitaire et protège les cellules contre le stress oxydatif. Commencez à le prendre dès maintenant et profitez pleinement de l'hiver.

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



Bio-Strath AG
8008 Zürich
bio-strath.com

DUL-X CRÈME WARM

La crème DUL-X CRÈME WARM soulage efficacement les douleurs musculaires et articulaires d'origine rhumatismale. L'association de capsaïcine, d'huile d'arnica, de camphre et d'huiles essentielles stimule la circulation sanguine, soulage la douleur et favorise la guérison.

Le massage procure une chaleur profonde et apaisante qui procure un effet chauffant durable. La DUL-X CRÈME WARM est disponible en 50 ml, 125 ml et 200 ml et peut être appliquée 3 à 4 fois par jour sur les zones concernées.

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



Melisana AG
8004 Zurich
dul-x.ch/fr

«La célébrité est un doux poison»

L'acteur Florian David Fitz parle d'échecs douloureux, du pouvoir de la musique et de moments de bonheur.

INTERVIEW: ANDREA MAYER-HALM



Florian David Fitz est acteur, scénariste et réalisateur.

Monsieur Fitz, y a-t-il des chansons que vous fredonnez spontanément?

Bien sûr. Toutes celles de ma jeunesse. Ma première cassette était «Thriller» de Michael Jackson. Mais j'adorais aussi A-ha. Et la Neue Deutsche Welle (Nouvelle Vague Allemande).

Dans votre dernier film, vous incarnez un chanteur qui n'a connu qu'un seul grand succès – un «one-hit-wonder» – et qui fait vibrer des stades entiers. Comment avez-vous vécu le fait d'interpréter cette star du rock sur scène?

Dans la vie, je suis plutôt timide. Je me sens géné quand je me mets au tant en avant. Mes parents me l'ont peut-être transmis. Je n'arrive pas non plus à danser librement sur la piste quand les gens me regardent (rires). J'aimerais parfois pouvoir me lâcher davantage.

La plupart des gens vous connaissent en tant qu'acteur. Cette fois, vous n'incarnez pas seulement un chanteur: vous avez aussi écrit et interprété vous-même ce tube. Quel rôle joue la musique dans votre vie?

J'avais un groupe a cappella au lycée. Ensuite, j'ai étudié le théâtre et le chant à Boston. En première année, nous chantions tous ensemble avec ma classe de 25 personnes, tous d'excellents chanteurs. L'impact était incroyable, une puissance telle, qu'on la ressentait dans tout le corps.

Cela a-t-il été pour vous un moment clé qui vous a fait prendre conscience du pouvoir du chant?

Oui. L'impact émotionnel est immédiat. J'ai vécu quelque chose de similaire une fois, lors d'un match de football à Dortmund. Et pourtant, je ne suis vraiment pas un grand fan de foot. Mais là, soixante ou soixantedix mille personnes chantaient «You'll never walk alone». Peu importe qu'on aime le foot ou non, ça vous met les larmes aux yeux. On se fond dans le groupe, mais de manière positive.

«L'échec fait partie de la vie. C'est tout simplement inévitable.»

Daniel, le personnage principal que vous incarnez dans votre film «No Hit Wonder», doit d'abord l'apprendre. Après le succès fulgurant de son unique tube, il sombre dans la dépression. Connaissez-vous ce sentiment d'échec?

L'échec est une sensation terrible. J'ai moi-même traversé des moments difficiles. Heureusement, tout cela fait maintenant parti du passé (je touche du bois). Je me souviens d'une fois où j'ai complètement raté une audition au Deutsches Theater à Berlin. Après ça, je me suis dit que je n'avais plus envie de faire du théâtre.

Comment avez-vous surmonté cette épreuve?

L'échec fait partie de la vie. C'est tout simplement inévitable. Je le dis aussi à mes enfants. Mais c'est une expérience terrible, personne n'aime être rejeté. C'est inscrit dans nos gènes. Lors d'une audition, ça peut vous être fatal: on en veut trop. Et c'est tout aussi néfaste que de ne pas en vouloir assez.

Dans le film, Daniel est au bord de la crise de nerfs lorsque le succès lui échappe. Après une tentative de suicide ratée, il se retrouve interné dans un service fermé d'un hôpital psychiatrique.

Eh bien, imaginez devoir chanter la même chanson pour le restant de vos jours. Il déteste sa chanson, parce qu'il en est devenu accro. Au départ, ce n'était qu'une blague, mais elle lui a apporté de l'argent, de l'attention et de l'affection, si bien qu'il n'a jamais réussi à s'en détacher. Pour lui, c'est comme de l'héroïne. Il devient dépendant et plus en mesure de gérer quoi que ce soit d'autre. Jusqu'à l'effondrement. Il est tout simplement incapable de mener une vie normale, parce qu'il ne sait même plus ce que cela signifie. La célébrité est un doux poison.

Quel effet cela fait-il de goûter à ce poison?

Je pense si on est aussi célèbre que Robbie Williams, par exemple, cela vous apporte beaucoup, mais cela vous enlève tout autant. Et quand tout cela disparaît soudainement, on se retrouve avec un gros problème. La seule solution, c'est la distance. J'ai toujours veillé à garder mes distances avec tout ça. Comme un enfant de chœur protestant, je me suis dit: «Tout ce tapage médiatique n'a pas nécessairement quelque chose à voir avec toi personnellement.» Cette distance me protège, mais elle est aussi incroyablement ennuyeuse (rires).

Le personnage de Daniel est moins discipliné que vous. Après son séjour en psychiatrie, il est admis dans une clinique de jour. Là-bas, il est censé chanter avec d'autres patients.

Il était important pour moi de montrer des gens tout à fait ordinaires, confrontés à des problèmes que nous connaissons tous. Des personnes tristes pour diverses raisons. Le dénominateur commun est sans doute la solitude. Chacun se sent isolé au quotidien.

Il y a aussi un adolescent dans ce groupe qui cherche à être reconnu sur les réseaux sociaux. Un facteur de risque?

Être vu sur les réseaux sociaux semble être devenu monnaie courante à notre époque. Pour beaucoup, ça constitue une évidence. Et ce besoin d'être vu est tout à fait normal. Tous les enfants le souhaitent. Mais soyons honnêtes: la célébrité ne protège pas de la solitude.

Chanter ensemble rapproche les personnages du film.

Nous avons répété ensemble pour le film. Et c'est là que nous avons compris que ce n'était pas seulement une



Dans le film «No Hit Wonder», la popstar Daniel (Florian David Fitz) se retrouve dans une clinique de jour après une tentative de suicide lors d'un projet musical.

théorie. Cela se produit réellement: chanter rapproche les gens. On sent vraiment que nous formons un groupe.

Vous semblez très convaincu des vertus thérapeutiques du chant...

Ce n'est pas un hasard si la thérapie par le chant existe. Elle vise à aider les gens à se reconnecter à leur corps. Daniel connaît lui aussi le pouvoir magique du chant. Mais il a perdu son amour pour la musique et ne pense plus qu'à lui. Chanter ensemble le transforme et sa vision change. C'est aussi une quête du bonheur. Mais je n'en dirai pas plus.

Qu'est-ce qui vous rend heureux dans la vie?

On parle de bonheur alors qu'en réalité, on pense plutôt satisfaction. Le bonheur, c'est éphémère. On sort après une journée d'interviews dans des salles climatisées et, soudain, on sent la bruine sur son visage. Ou bien on croise un vieil homme dans la rue et on lui sourit spontanément, sans arrière-pensée. On vit d'innombrables moments de bonheur avec des enfants. Ou autour d'un bon repas. Pour moi, ce sont sans doute les mêmes moments que pour tout le monde.

Et vous, que faites-vous pour être heureux?

Cela demande toujours de la discipline. Je sais que la méditation aide. Je n'y prends aucun plaisir, et c'est un véritable défi à chaque fois. Mais malgré tout, après, je me sens un peu plus... présent. Et ça me rend très heureux. Est-ce que je le fais pour autant régulièrement? Non (rires). <

Conseil produit

Moins tousser, mieux respirer.

Solmucol Toux Grasse dissout le mucus et libère les voies respiratoires.

Solmucalm Toux Grasse dissout le mucus et calme la toux.

1. Simplement tourner, fraîchement préparé.

2. Goût agréable aux fruits pour grands et petits.

Ce sont des médicaments autorisés.

Lisez la notice d'emballage.



IBSA Institut Biochimique SA

6912 Pazzallo

erkaeltungshusten-ibsa.swiss/index/

parodontosan® Rinçage bucodentaire

Parodontosan Rinçage bucodentaire est un antiseptique pour le traitement des affections de la cavité buccale et pour l'hygiène bucodentaire. Il contient 0,05 % de chlorhexidine, dotée d'une large efficacité antimicrobienne contre les bactéries et les mycoses, ainsi que des composants végétaux dont l'action légèrement astringente favorise la désenflure des gencives enflammées et protège les collets dentaires dénudés.

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



**Tentan AG
4452 Itingen
www.parodontosan.ch**

Question d'enfant

À quoi dois-je faire attention quand je joue dans la neige?

Faire de la luge, construire un bonhomme de neige ou observer les traces d'animaux: même en hiver, il est très agréable de jouer dehors. Voici quelques conseils pour éviter d'avoir froid et de tomber malade.

L'hiver est la saison la plus froide chez nous. Les arbres ont perdu leurs feuilles et beaucoup d'animaux, petits et grands, cherchent un abri chaud pour affronter les mois glaciaux. Ici, l'hiver commence officiellement le 21 ou le 22 décembre. Les jours sont courts et la nuit tombe vite. Heureusement, tant qu'il fait encore jour, c'est un vrai plaisir de gambader et de jouer dehors, même sous la pluie et le vent. Et c'est tant mieux! Faire de l'exercice en plein air renforce tes défenses immunitaires et te rend moins vulnérable aux maladies. Cela te donne aussi plus d'appétit et t'aide à mieux dormir. Pour ne pas attraper froid, il est toutefois important de t'habiller chaudement. «Il n'y a pas de mauvais temps, seulement de mauvais vêtements». C'est ce que disent les Norvégiens, qui vivent dans un pays où il fait encore beaucoup plus froid que chez nous, avec des températures descendant souvent en dessous de moins 40 degrés.

La meilleure façon de s'habiller en hiver est de porter plusieurs couches de vêtements que tu peux facilement enfiler et retirer. Lorsqu'il fait froid, tu peux par exemple mettre un maillot à manches lon-

gues et un caleçon long. Par-dessus, ajoute un jean thermique, un pull doux, un sweat à capuche et éventuellement un gilet, de préférence en polaire, car il séche rapidement. Enfin, une veste d'hiver coupe-vent et imperméable te protègeront parfaitement. Quand il y a beaucoup de neige, un pantalon thermique ou une combinaison de ski est idéal pour rester au sec et au chaud. Il est aussi très important de garder la tête, les mains et les pieds bien protégés: porte toujours des chaussures bien fourrées, des gants résistants et un bonnet. Et si tu fais du ski ou du patin à glace, un casque est indispensable pour éviter de graves blessures à la tête. Et ensuite... direction la neige!

On attrape plus souvent un rhume en hiver qu'en été. Comme les virus responsables du rhume se transmettent aussi par les mains, il est particulièrement important de bien se laver les mains quand tu rentres à la maison. Tu renforces également ton système immunitaire en mangeant beaucoup de fruits et de légumes riches en vitamines: par exemple des oranges, des mandarines ou des kiwis, mais aussi des légumes d'hiver comme les carottes,

les poireaux, le chou, le céleri ou la chicorée. Demande à ta maman de te préparer une délicieuse soupe de légumes, des lasagnes aux légumes ou un burger végétarien. C'est bon, et cela t'aide à rester en bonne santé.

Comme l'air froid à l'extérieur et l'air sec du chauffage à l'intérieur déshydratent ton corps, tu dois également boire beaucoup d'eau ou de tisane. Cela évite que les muqueuses de ton nez et de ta bouche ne se dessèchent. Plus elles sont sèches, plus elles deviennent sensibles aux virus responsables des maladies.

Le froid extérieur assèche également ta peau, surtout les zones exposées qui ne sont pas protégées. Une crème grasse peut alors être utile. Et si tu as quand même froid après avoir joué dans la neige? Prends un bon bain chaud. Ensuite, il ne faut plus ressortir dans le froid: va plutôt te coucher bien au chaud. Tu seras en pleine forme le lendemain et tu pourras choisir entre faire un bonhomme de neige, de la luge ou une bataille de boules de neige! <

URSULA BURGHERR





VIE ET SANTE

astrea
pharmacie



Trouve 10 différences



Trouve le chemin



Poster animal: la vache Highland écossaise

Avec sa longue fourrure tout ébouriffée, la vache Highland écossaise ressemble à une adorable peluche. Pourtant, c'est une race robuste, capable de résister au vent glacé et aux fortes chutes de neige. Son pelage lui sert d'épais manteau d'hiver et ses longues cornes lui permettent de déterrer l'herbe sous la neige. Les vaches Highland vivent en petits troupeaux et sont réputées pour leur calme et leur docilité. Inutile de se rendre en Ecosse pour les observer: elles se sentent aussi très bien chez nous, en Suisse.



Le cacaoyer

Aliment, moyen de paiement, et remède médicinal pour les peuples autochtones d'Amérique latine, puis devenu chocolat et complément alimentaire: le cacaoyer n'a cessé de gagner en importance.



TEXTE: RÉDACTION

Le cacaoyer (*Theobroma cacao* L.), arbre à feuilles persistantes, est originaire des forêts tropicales d'Amérique latine. A l'état sauvage, il peut atteindre jusqu'à 15 mètres de hauteur. Ses petites fleurs blanches poussent directement sur le tronc. Un phénomène appelé cauliflorie. Après la pollinisation, les fruits se développent: ce sont des baies oblongues, semblables à de longs concombres, pouvant peser jusqu'à 500 grammes et dotées d'une peau épaisse et coriace. À l'intérieur, entourées d'une pulpe blanche et savoureuse, se trouvent 20 à 60 graines brunâtres: les fèves de cacao.

Lorsque les fèves sont torréfiées, leur coque se détache, libérant ainsi l'arôme caractéristique du chocolat. La matière grasse extraite des fèves – le beurre de cacao – sert à la fabrication du chocolat blanc ainsi que divers produits cosmétiques. Les fèves dégraissées sont quant à elles moulues pour obtenir de la poudre de cacao.

Nourriture des dieux et remède

Le nom générique *Theobroma*, choisi par le naturaliste suédois Carl von Linné, signifie «nourriture des dieux». Il dérive du grec ancien θεός (theós, dieu) et βρῶμα (brōma, nourriture). Dans les cultures des peuples indigènes d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale, le fruit du cacaoyer occupait une place essentielle: non seulement comme aliment et fortifiant, mais aussi comme monnaie d'échange. Il servait également de remède, par exemple contre la fièvre et les intoxications, et était utilisé pour traiter les éruptions cutanées ou arrêter les saignements.

Après la découverte de l'Amérique, le cacao a fait son entrée en Europe. Aujourd'hui, la Côte d'Ivoire est de loin le plus grand producteur de fèves de cacao; le Ghana et l'Indonésie figurent également parmi les principaux pays producteurs.

Des ingrédients précieux

Outre les lipides, les fibres alimentaires, les protéines, les glucides, les minéraux et les vitamines, la poudre de cacao renferme aussi des substances végétales précieuses telles que la théobromine, la caféine et les flavanols du cacao.

Effets

«Le cacao possède, entre autres, des propriétés antioxydantes, antihypertensives, cardioprotectrices, hypolipémiantes, anti-inflammatoires, stimulantes, légèrement psychoactives et bienfaisantes» résume PharmaWiki. «Les compléments alimentaires à base d'extrait de cacao sont principalement consommés pour la santé vasculaire et cardiaque.» Des études ont montré qu'un apport quotidien de 200 mg de flavanols de cacao contribue au maintien d'une vasodilatation endothéliale normale, favorisant ainsi une circulation sanguine optimale. Ils contribuent en outre à la relaxation de la musculature vasculaire, aidant ainsi au maintien de l'élasticité des vaisseaux <

Sources (sélection)

Haack Weltatlas-Online | pharmawiki.ch | wikiwand.com | zellerag.ch

Sponsored by Zeller



Adopter de bonnes résolutions avec constance

Pour prendre soin de son cœur, nul besoin de bouleversements radicaux, une attention régulière et bienveillante suffit. Quelques mesures simples peuvent déjà produire de grands effets et améliorer sensiblement la qualité de vie.

EN PARTENARIAT AVEC LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Nouvelle année, nouveaux objectifs – et une belle occasion d'adopter un mode de vie plus sain! Beaucoup de nos habitudes quotidiennes mettent notre cœur à rude épreuve: manque d'exercice, stress, excès de graisses, de sucre ou d'alcool. En prenant soin de son corps, nous pouvons réduire considérablement le risque de maladies cardiovasculaires et retrouver énergie et vitalité.

L'activité physique – le meilleur entraînement pour votre cœur

L'activité physique est l'un des moyens les plus simples et les plus efficaces pour préserver la santé cardiaque. Elle renforce le muscle du cœur, fait baisser la pression artérielle et le taux de cholestérol, améliore la circulation sanguine et aide à stabiliser le poids. Même une demi-heure d'exercice modéré, cinq jours par semaine, suffit à faire la différence. Conseil pour commencer: avancez à votre rythme! Quinze minutes de marche quotidienne valent mieux que rien, et vous pourrez augmenter progressivement la durée au fil du temps.

Facile à intégrer au quotidien:

- > Préférez les escaliers à l'ascenseur.
- > Faites vos courses à pied ou à vélo.
- > Descendez du bus un ou deux arrêts plus tôt.
- > Promenez-vous régulièrement, idéalement avec des amis.

Ce n'est ni la vitesse ni la performance qui comptent, mais la régularité. L'activité physique doit être un plaisir. C'est la clé pour tenir sur le long terme.

Une alimentation saine pour le cœur: savoureuse, colorée et variée

Une alimentation bonne pour le cœur ne signifie pas se priver, mais se faire plaisir différemment. Le régime méditerranéen est l'exemple idéal: il priviliege les légumes et les fruits frais, les légumineuses, les céréales com-

plètes, le poisson, l'huile d'olive et les fruits à coque, tout en limitant la viande, le sucre et le sel.

Voici comment en profiter pleinement:

- > Consommez des fruits et des légumes frais plusieurs fois par jour – plus ils sont colorés, mieux c'est.
- > Utilisez des huiles végétales de qualité comme l'huile de colza ou d'olive.
- > Réduisez votre consommation de charcuterie, de fast-food et de plats industriels.
- > Buvez beaucoup d'eau ou des tisanes non sucrées. Même de petits changements peuvent faire une réelle différence: instaurer une journée végétarienne par semaine, choisir une pomme plutôt qu'une barre chocolatée... et votre cœur vous dira merci. Cuisiner soi-même permet également de mieux contrôler sa consommation de matières grasses, de sucre et de sel.

Réduisez le stress – la détente, un allié précieux

Le stress chronique est l'un des pires ennemis du cœur. Il augmente la tension artérielle et le rythme cardiaque, favorise les inflammations et affaiblit le système immunitaire sur le long terme. Voilà pourquoi il est essentiel de s'accorder régulièrement des moments pour décompresser.

La relaxation est essentielle pour le cœur:

- > Les exercices de respiration, le yoga ou la méditation aident à apaiser l'esprit.
- > Les activités en pleine nature réduisent de sensiblement le stress.
- > Écouter de la musique, lire ou bricoler favorisent la détente intérieure.
- > Un bon sommeil est primordial: sept à huit heures par nuit sont idéales.

Les contacts sociaux protègent également le cœur: rire, discuter et partager des expériences contribuent à faire baisser le stress.



Garder le contrôle – la prévention peut sauver des vies

L'hypertension artérielle, un taux de cholestérol élevé ou le diabète restent souvent silencieux pendant longtemps. Des contrôles réguliers sont donc indispensables. Vous pouvez recevoir d'excellents conseils non seulement auprès de votre médecin, mais aussi dans de nombreuses pharmacies. Vous pourrez faire mesurer certains paramètres cardiaques, tels que la tension artérielle, la glycémie ou le taux de cholestérol.

Recommandations:

- > Faites contrôler votre tension artérielle au moins une fois par an.
- > Faites vérifier régulièrement votre taux de lipides sanguins et votre glycémie.
- > Surveillez votre poids et votre tour de taille.

Plus les changements sont détectés tôt, mieux il est possible d'y remédier.

De nombreux petits pas mènent à l'objectif

Beaucoup de bonnes résolutions échouent parce qu'elles sont trop ambitieuses. Vouloir tout transformer d'un seul

coup peut décourager rapidement. Il est bien plus efficace de commencer par de petits pas réalistes. Chaque promenade, chaque repas sain, chaque minute de calme compte.

Pour rester motivé:

- > Fixez-vous des objectifs concrets et atteignables.
- > Notez vos progrès: cela encourage énormément.
- > Récompensez-vous pour vos réussites – une journée bien-être ou de nouvelles chaussures de course, par exemple.

> Les revers font partie du processus. L'essentiel est de persévérer.

Avoir un partenaire ou un groupe de soutien augmente considérablement les chances de réussite. Ensemble, on avance plus vite et on reste motivé.

Vous trouverez d'autres conseils dans la brochure «Avec cœur et astuce» disponible gratuitement ou à télécharger sur www.swissheart.ch/leshop <

Plus d'informations

Fondation Suisse de Cardiologie: swissheart.ch

100 kilomètres de piste par jour

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

**Testez vos valeurs.
Tension artérielle &
cholestérol.**

Faites à présent le test!
mon-cardiotest.ch



Fondation Suisse
de Cardiologie



Aïe!

Une rage de dents soudaine, aiguë et lancinante?

Surtout pendant les mois les plus froids, lorsque l'air extérieur est glacial, nos dents peuvent devenir douloureuses de manière soudaine. Mais le véritable problème ne vient pas de l'air que nous respirons: il est plutôt lié à l'état de nos dents et des tissus qui les soutiennent.

TEXTE: DR JÜRGEN WEBER BRANCA, BERNE

Tout le monde l'a déjà vécu: une rage de dents soudaine et fulgurante, sans cause apparente. Pourtant, en y regardant de plus près, le problème devient plus évident.

Pulpe – qu'est-ce que c'est?

Nos dents sont constituées de plusieurs couches. La couche la plus externe est l'émail dentaire, la substance la plus dure de notre corps. Composé à 98%

de matière inorganique, il protège nos dents des variations de température ainsi que des agressions mécaniques et chimiques. Sous l'émail se trouve la dentine, qui donne leur couleur aux dents. Celle-ci est moins dure que l'émail et donc plus vulnérable aux agressions. Au niveau de la racine dentaire, c'est-à-dire la partie de la dent située sous la gencive, la dentine est également appelée «cément radiculaire».

À l'intérieur de la dent, protégée par les tissus dentaires durs, se trouve la pulpe – la moelle den-

taire – communément appelée le nerf dentaire. Elle est constituée de tissus mous, de vaisseaux sanguins et lymphatiques, et de nerfs sensoriels. Ces nerfs traversent toute la dentine jusqu'à la limite de l'émail.

Abrasion, attrition, érosion

Lorsque les tissus dentaires protecteurs s'usent avec le temps, cela peut provoquer les douleurs mentionnées précédemment. Les causes de cette usure sont multiples.

L'abrasion désigne l'usure superficielle de l'émail et de la dentine due à la mastication. L'attrition regroupe les dommages dentaires causés par une technique de brossage inadéquate. L'érosion englobe les lésions dentaires liées à l'acidité. Des combinaisons de ces différents types d'usure sont également possibles.

Le grincement des dents nocturne: une cause de douleur

Tous les types d'usure dentaire ont en commun de réduire la couche protectrice des dents, exposant

partiellement les terminaisons nerveuses de la pulpe et pouvant provoquer des douleurs.

Le grincement ou le serrage des dents nocturne, appelé bruxisme, joue un rôle particulièrement important dans ce processus. D'une part, l'émail, puis la dentine s'usent de manière excessive. D'autre part, les fortes forces de mastication impliquées dans le bruxisme entraînent des microfissures dans la substance dentaire, notamment là où elle est la plus fine: au niveau du collet dentaire. La dentine exposée réagit alors par des douleurs parfois intenses au moindre stimulus, qu'il s'agisse du froid, de l'acidité ou du sucre. Une autre conséquence du bruxisme est le recul de l'os maxillaire du côté de la joue, ce qui provoque une récession gingivale – et constitue donc une source de douleur supplémentaire.

Outre l'usure de la structure dentaire mentionnée ci-dessus, les caries ou les restaurations défectueuses peuvent également être à l'origine d'une sensibilité dentaire.

parodontosan® Rinçage buccodentaire

Antiseptique pour l'hygiène bucodentaire

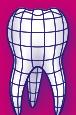
- Chlorhexidine et des composants végétaux
- Efficace en cas de gingivites
- Effet antimicrobien pour lutter contre les bactéries et les mycoses

parodontosan®
Pour une bouche saine



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

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

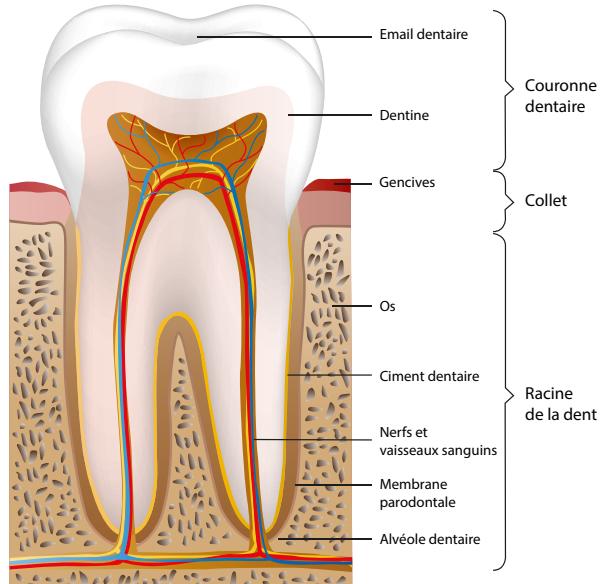


Comment soulager la douleur?

Le diagnostic précède toujours le traitement. Une fois les causes identifiées, la sensibilité dentaire peut être prise en charge efficacement. L'étape la plus importante consiste en un contrôle annuel chez le dentiste, incluant des radiographies. Les restaurations défectueuses sont remplacées, et la structure dentaire usée est reconstruite. Les effets du bruxisme nocturne peuvent être atténués grâce au port de gouttières occlusales.

Les traitements au fluor et l'évitement des aliments acides – notamment les boissons sucrées – limitent l'érosion de l'émail et contribuent à réduire la sensibilité. Des dentifrices et des brosses à dents spécifiques, associés à une technique de brossage adaptée, permettent de diminuer l'usure au niveau des collets dentaires. Dans certains cas, une intervention chirurgicale peut être envisagée afin de traiter le recul gingival ou de combler les défauts gingivaux.

Illustration: bilderzwerge/stock.adobe.com



Votre dentiste est le mieux placé pour vous renseigner sur toutes ces options, afin que vous puissiez passer l'hiver sans douleur. <

DR JÜRGEN WEBER BRANCA exerce avec passion le métier de dentiste depuis 40 ans. Spécialisé en implantologie et chirurgie buccale, il est également auteur et journaliste scientifique. Sa devise: «Traite chaque patient comme tu voudrais être traité toi-même»



WILD
EMOFORM®
Brush'n Clean

Pour un nettoyage optimal des espaces interdentaires

EMOFORM® Brush'n Clean: Les brossettes interdentaires sans métal contiennent du fluorure de sodium pour la protection contre les caries et un revêtement en caoutchouc élastique pour éviter des blessures aux gencives.

brush'n clean M/L Ø 1,5 – 3,5mm (Pharmacode: 6420128, 5667499)

brush'n clean XL Ø 2,5 – 4,5mm (Pharmacode: 6420134, 5667507)



RBP V: Le nouveau tarif officinal, pour plus de sécurité, plus de transparence et plus de qualité

Depuis le 1^{er} janvier 2026, le nouveau tarif pour les prestations des pharmacies, la RBP V, est en vigueur en Suisse. Cette rémunération permet une plus grande transparence quant aux prestations pharmaceutiques remboursées par les caisses-maladie et au rôle des pharmacies dans vos soins de santé. Le nouveau tarif améliore la sécurité et la qualité tout en vous garantissant, en tant que patiente ou patient, une meilleure compréhension des prestations des pharmacies.



TEXTE: MARTINA TSCHAN,
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Qu'est-ce que la RBP ?

RBP signifie «rémunération basée sur les prestations». Ce tarif national définit les prestations des pharmacies qui sont prises en charge par les caisses-maladie. Il veille à ce que vous puissiez compter sur des soins sûrs, d'un niveau qualitatif élevé et abordables.

Le tarif est négocié par la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse et l'Association des assureurs-maladie suisses prio.swiss puis approuvé par le Conseil fédéral. La nouvelle version du tarif – la RBP V, soit la cinquième – est en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2026.

Qu'est-ce qui change avec la RBP V?

Avec le nouveau tarif, les prestations des pharmacies sont plus transparentes: à l'avenir, vous pourrez mieux comprendre quelles prestations votre caisse-maladie prend en charge et quel avantage concret vous en retirez. De plus, le nouveau tarif reflète mieux la charge de travail effective des pharmacies, par exemple pour le contrôle de sécurité de vos médicaments.

Désormais, la mise sous blister mécanique dans les établissements médico-sociaux est également remboursée. Les médicaments sont emballés individuellement, ce qui améliore la sécurité de leur prise tout en réduisant leur gaspillage.

L'introduction de la RBP V est neutre en termes de coûts, il n'y a donc pas de coûts supplémentaires, ni pour vous ni pour le système de santé.

Vos avantages en un coup d'œil



> La sécurité pour chaque médicament

Votre pharmacie vérifie le dosage, les interactions et les risques des ordonnances. Ces contrôles de sécurité sont désormais saisis de manière différenciée afin d'améliorer la qualité et la transparence. Les personnes qui se procurent régulièrement des médicaments profitent de contrôles de suivi plus avantageux.



> Une prise en charge personnalisée grâce au dossier du patient

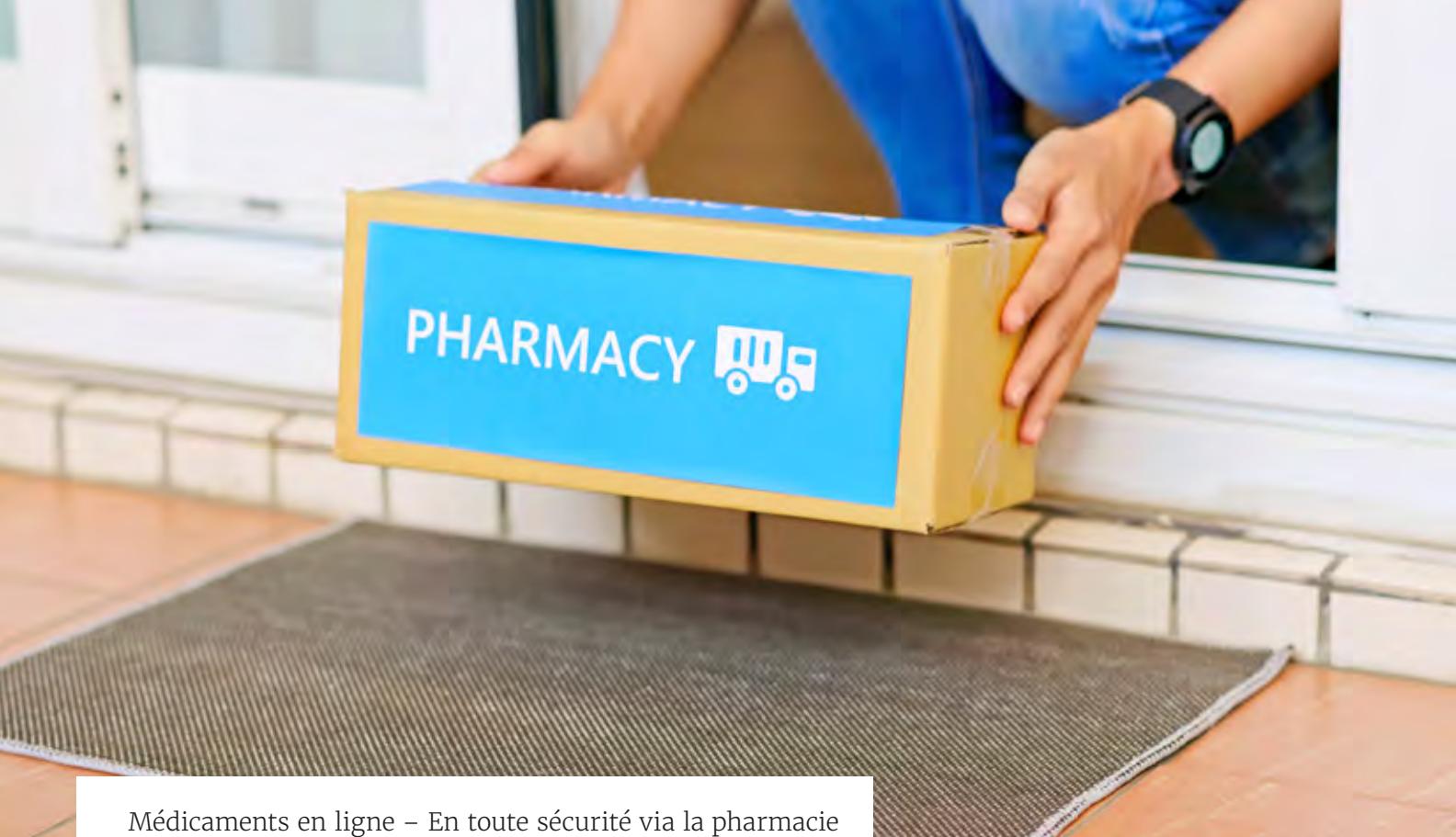
Votre pharmacie tient un dossier personnel dans lequel tous vos médicaments sont saisis. L'équipe de votre pharmacie et vous-même gardez ainsi une vue d'ensemble et évitez les interactions dangereuses.



> Conseil et soutien pharmaceutiques compréhensibles

Inhalateur, injection ou nouveau traitement: votre pharmacie vous montre comment l'utiliser ou l'administrer correctement et vous accompagne personnellement. Si nécessaire, vous pouvez obtenir de l'aide avec des semaines ou des rouleaux de blisters, qui sont particulièrement utiles pour les malades chroniques ou les résidentes et résidents d'EMS.

N'hésitez pas à poser des questions à l'équipe de votre pharmacie si vous souhaitez en savoir plus sur le nouveau tarif officinal RBP V. <



Médicaments en ligne – En toute sécurité via la pharmacie

Vente en ligne et vente par correspondance de médicaments: les opportunités, les risques et le rôle des pharmacies

De plus en plus de personnes se procurent leurs médicaments de chez elles, d'un simple clic de souris. Mais l'achat en ligne de médicaments n'est pas sans danger: les offres de l'étranger notamment présentent des risques élevés pour la santé en raison de l'absence de conseils pharmaceutiques à l'officine ou encore des contrefaçons. Les pharmacies suisses sont donc favorables à une ouverture contrôlée de la vente de médicaments par correspondance afin de proposer des solutions en ligne sûres et commodes avec des conseils avisés.

TEXTE: MARTINA TSCHAN,
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

En Suisse, la vente de médicaments par correspondance est en principe interdite pour le moment. Même les médicaments non soumis à ordonnance ne peuvent être envoyés que sur la base d'une ordonnance médicale. Cette réglementation stricte doit être assouplie avec la révision de la loi sur les produits thérapeutiques (révision partielle 3b), qui sera mise en consultation à l'été 2026. Les pharmacies suisses saluent l'ouverture de la vente par correspondance, car elle permet de combiner les pharmacies physiques et l'envoi de médicaments, répondant ainsi aux besoins actuels de la clientèle. De plus, la légalisation des envois peut diminuer l'attrait des achats sur des plateformes étrangères non sécurisées et donc contribuer à les freiner. Une condition doit toutefois être

remplie: le conseil pharmaceutique personnalisé et la sécurité de la médication doivent constamment être garantis, même dans le canal numérique.

Changement sociétal et nouvelles règles

Alors que les pharmacies offrent déjà une grande sécurité d'approvisionnement et une grande flexibilité grâce à la densité de leur réseau, à leurs horaires d'ouverture étendus et à leurs livraisons à domicile et subséquentes, de plus en plus de personnes recherchent des possibilités de commander en ligne. En l'absence d'offres légales, les plateformes en ligne étrangères couvrent ce besoin, malheureusement souvent avec des médicaments d'origine douteuse, voire illégale. C'est dangereux, car les médicaments ne sont pas des biens de consommation ordinaires. Ils doivent être stockés, remis et ingérés correctement.

Les obstacles légaux devraient bientôt tomber: la révision partielle de la loi sur les produits thérapeutiques prévue pour l'été 2026 prévoit que les médicaments sans ordonnance puissent également être expédiés en toute légalité par des prestataires suisses autorisés. La Société Suisse des Pharmaciens pharmasuisse salue cette mesure, pour autant que les conditions soient clairement définies. Elle insiste sur le fait que toutes les formes de distribution doivent respecter les mêmes normes élevées de sécurité et de qualité que dans les pharmacies physiques et s'engage pour qu'un conseil personnalisé par du personnel qualifié soit également obligatoire en ligne.

Les pharmacies s'engagent pour la sécurité de la vente par correspondance

Les pharmacies suisses souhaitent offrir à leur clientèle le confort de la vente par correspondance sans pour autant faire aucune concession sur le plan de la sécurité. Les conditions suivantes doivent donc être remplies pour assurer la sécurité de la vente de médicaments en ligne:

- > **Un conseil personnalisé:** en ligne aussi, un conseil pharmaceutique professionnel individuel doit être dispensé par du personnel qualifié (par vidéo ou par téléphone) afin que les clientes et clients utilisent correctement leur médicament.
- > **Mêmes normes de qualité:** les critères applicables aux médicaments en ligne ne doivent pas être inférieurs à ceux qui le sont en pharmacie. La sécurité et le dosage correct doivent être garantis.
- > **Sources d'approvisionnement légales:** les consommatrices et consommateurs ne devraient commander leurs médicaments qu'auprès de prestataires en ligne suisses autorisés. Les pharmacies en ligne dignes de confiance sont par exemple reconnaissables à leur certificat d'autorisation de Swissmedic.

Si tout cela est mis en œuvre, les pharmacies seront bientôt autorisées à envoyer également des médicaments sans ordonnance par voie postale. Il est important pour elles qu'aucune livraison automatique n'ait lieu sans concertation et que chaque remise soit contrôlée comme en pharmacie afin d'éviter les erreurs de médication et le gaspillage. De façon générale, la distribution en ligne et celle sur place doivent être soumises à des règles uniformes afin que la sécurité de la clientèle soit assurée en permanence.

Risques en cas d'achat dans des boutiques en ligne inconnues

Pourquoi autant de prudence? Des études montrent que les préparations commandées en ligne sont souvent mal déclarées, surdosées ou dépourvues de substance actives. Leur prise peut entraîner de graves problèmes de santé. (Source: swissmedic.ch)

Les remèdes «naturels», comme le «miel aux herbes» ou les «thés minceur», sont souvent mélangés avec des principes actifs délivrés sur ordonnance, comme des médicaments contre l'impuissance ou de la sibutramine, un produit amincissant désormais interdit sur le marché. Ces préparations contiennent souvent des principes actifs non déclarés en quantités nocives pour la santé. C'est pourquoi swissmedic, l'Institut suisse des produits thérapeutiques, déconseille vivement les commandes provenant de sources Internet inconnues. Le prétendu avantage de prix des offres illégales n'est pas suffisant pour mettre en danger sa santé.

En conclusion, votre pharmacie reste pour vous un moyen d'approvisionnement sûr et néanmoins pratique

Les commandes de médicaments en ligne doivent également devenir courantes en Suisse, mais en toute sécurité, via les pharmacies. Grâce à leurs compétences spécialisées, les pharmacies locales jouissent d'un capital de confiance et obtiendront bientôt l'autorisation légale de livrer des médicaments à domicile en toute commodité, sans aucun risque pour la santé. Les clientes et clients pourront ainsi profiter du confort de la commande en ligne tout en bénéficiant de la prise en charge personnalisée par leur pharmacie et du contrôle de la qualité par cette dernière. <

**Mais qui est donc
Kluyveromyces
Marxianus
Fragilis B0399*?
Eh bien, demandez
à vos intestins.**

**LES COMPRENDRE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ.
KALEIDON TRIBIOTIC+ et sa *LEVURE productrice de lactase!**

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



Une digestion équilibrée

Les troubles gastro-intestinaux comptent parmi les problèmes de santé les plus fréquents en Suisse. Comment les prévenir et comment les prendre en charge?



TEXTE: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER

Les troubles digestifs figurent en effet parmi les motifs de consultation les plus courants en pharmacie. Ils regroupent un large éventail de symptômes: reflux acides, brûlures d'estomac, ballonnements, crampes abdominales, intolérances alimentaires, diarrhée, flatulences ou encore constipation.

En hiver, le choix de fruits et légumes frais, pourtant essentiels à une alimentation équilibrée, se réduit considérablement. Beaucoup de personnes deviennent également moins actives pendant la saison froide et passent davantage de temps à l'intérieur.

Comment préserver ou améliorer sa santé intestinale? Voici quelques pistes.

Conseils de votre pharmacien

Pour une bonne digestion, vous trouverez dans votre pharmacie de nombreux remèdes naturels et efficaces:

- > Les suppléments de fibres alimentaires, comme le psyllium ou les graines de chia contribuent à une digestion équilibrée.
- > Les probiotiques aident à régénérer la flore intestinale après un traitement antibiotique ou en cas de côlon irritable.
- > Les substances amères végétales stimulent la production de sucs digestifs et soulagent les ballonnements.
- > Les tisanes à base de fenouil, d'anis ou de cumin apaisent l'estomac et les intestins.

Votre pharmacien se fera un plaisir de vous conseiller et de vous recommander les solutions les plus adaptées à vos besoins pour préserver votre santé intestinale.



Les fibres alimentaires

Les fibres sont des composants alimentaires non digestibles qui ne sont pas absorbés dans l'intestin grêle et parviennent intacts jusqu'au côlon. Là, elles servent de nourriture aux bonnes bactéries du microbiote intestinal. Elles font partie des prébiotiques, indispensables au maintien d'un microbiote intestinal équilibré et en bonne santé.

Les fibres alimentaires exercent d'autres effets essentiels pour une bonne digestion. Elles retiennent l'eau et la gélifient, ce qui aide à obtenir des selles ni trop molles ni trop dures. Elles contribuent ainsi à prévenir aussi bien la constipation que la diarrhée, ce qui en fait un traitement de première intention.

Malheureusement, l'alimentation moderne est pauvre en fibres. L'industrie agroalimentaire est en partie responsable: beaucoup de produits transformés sont riches en glucides rapidement digestibles, en sucres, en matières grasses, en sel et en exhausteurs de goût, mais contiennent très peu de fibres. Il est donc recommandé de limiter autant que possible les aliments ultra-transformés, car la majorité d'entre eux est défavorable à la santé.

Les fibres alimentaires sont naturellement présentes en grande quantité dans les fruits, les légumes, les noix et les produits à base de céréales complètes. En cas de troubles digestifs, ou simplement dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est judicieux d'en augmenter l'apport. Les fibres existent sous forme de poudres, de granulés ou de graines et peuvent être facilement ajoutées à un yaourt ou à du muesli. Elles peuvent également être saupoudrées sur d'autres aliments, leur goût étant généralement très discret. Parmi les sources intéressantes, on peut citer les cosses de psyllium indiens ou les graines de chia, qui apportent en plus des acides gras essentiels.

Aide à soulager la constipation de manière prévisible et ciblée.*

Pour une utilisation à court terme en cas de constipation.

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

*pour un effet souhaité dans l'intestin après 6 à 12 heures.

prontolax.ch



Les aliments probiotiques, comme le yaourt ou le kéfir, contribuent à un microbiote intestinal sain.

Un intestin sain est essentiel à l'énergie, à un système immunitaire fort et à la vitalité.

Le microbiome intestinal et les probiotiques

L'une des particularités de notre intestin est qu'il est colonisé par une multitude de micro-organismes, principalement des bactéries. Leur nombre est estimé à près de 10 000 milliards, soit un 1 suivi de 13 zéros. Un chiffre qui dépasse même celui de nos propres cellules! Cela est possible car les bactéries sont beaucoup plus petites que les cellules humaines.

La flore intestinale remplit de nombreuses fonctions essentielles à notre santé. Elle facilite la digestion, protège l'organisme contre les infections provoquées par des agents pathogènes, soutient le système immunitaire et produit des substances vitales, notamment certaines vitamines. Lorsque cet équilibre est perturbé – en raison d'une prise d'antibiotiques, d'une mauvaise alimentation et d'additifs alimentaires – des

troubles ou maladies peuvent apparaître. D'où l'importance de préserver un microbiote intestinal sain.

La flore intestinale peut être renforcée grâce à une alimentation saine, riche en fibres et autres prébiotiques. Il existe également des compléments alimentaires et des médicaments contenant des souches bactériennes sélectionnées, reconnues pour faire partie d'un microbiote intestinal équilibré. Ces produits peuvent être utiles, par exemple après un traitement antibiotique, en cas de diarrhée ou de syndrome de l'intestin irritable (SII).

Les tisanes

Les tisanes renferment de nombreuses substances bénéfiques pour la santé, telles que des antioxydants, des polyphénols, des vitamines et des minéraux. Elles stimulent la sécrétion des sucs digestifs, facilitent la digestion, soulagent les crampes abdominales et aident à combattre la diarrhée ainsi que les ballonnements.

Les substances amères

Notre alimentation est souvent trop sucrée, trop grasse, trop salée et surtout trop facile à digérer. Les substances amères – comme celles issues de l'achillée millefeuille, de la racine de pissenlit ou de la gentiane – exercent de nombreux effets positifs sur la digestion. Elles peuvent également améliorer l'humeur et contribuer à lutter contre la fatigue, le stress et l'épuisement. On les trouve notamment sous forme de gouttes. <



Le Dr. Alexander Vögeli exerce à la pharmacie de Disentis/Mustér, dans les Grisons. Il est le fondateur et auteur du site PharmaWiki, le plus grand lexique suisse consacré aux médicaments. Il y rassemble l'ensemble de ses connaissances pharmaceutiques et les met gratuitement à disposition du public.

Photo: SewcreamStudio/stock.adobe.com

**Pour ton ventre
en pleine forme**
regeneration-instestinale.ch



Activomin® est un dispositif médical. Veuillez lire la notice d'utilisation. Burgerstein BIOTICS-G et Burgerstein L-Glutamin sont des compléments alimentaires. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée ni un mode de vie sain.



Chewing-gum sur ordonnance

Chez nous, le chewing-gum est disponible partout. Malheureusement, il est souvent jeté par terre dans la rue après usage. En 1992, Singapour en a eu assez: le chewing-gum a été interdit dans cet État insulaire, sauf lorsqu'il est utilisé à des fins médicales. Depuis, il n'est disponible que sur ordonnance et uniquement en pharmacie. Toute personne en possession de chewing-gum sans autorisation s'expose à de lourdes amendes.



La lumière bleue agresse la peau

La lumière bleue émise par les écrans de smartphones libère des radicaux libres dans la peau, provoquant un stress oxydatif. Celui-ci endommage les cellules et peut entraîner un vieillissement cutané prématûr ainsi que des troubles de la pigmentation. Les produits de soin contenant des antioxydants aident à lutter contre ce phénomène. Pour réduire l'exposition aux rayonnements, évitez de tenir votre smartphone trop près de votre corps. Les filtres anti-lumière bleue offrent également une protection supplémentaire.

Le miel, un superaliment

Le miel ne se gâte jamais mais s'il est conservé dans un endroit frais et sec. Il doit sa longue durée de conservation à sa faible teneur en eau et à sa forte teneur en sucre. Il contient une multitude de vitamines, de minéraux et d'antioxydants, possède des propriétés anti-inflammatoires et favorise la santé intestinale grâce à son effet prébiotique. Le miel n'est pas seulement une gourmandise délicieuse: c'est aussi un véritable allié pour la santé.



Le bruit de la neige qui tombe

On estime le volume sonore d'une chute de neige légère à environ 10 décibels, soit l'équivalent d'une respiration normale. Selon des chercheurs canadiens, les flocons émettent des sons stridents lorsqu'ils touchent la surface de l'eau. En effet, ils renferment de petites bulles d'air qui, en se libérant, produisent des sons dont la fréquence se situe entre 50 et 200 kilohertz. Ces sons restent toutefois inaudibles pour l'oreille humaine.

Le froid brûle des calories

Le saviez-vous? En matière de thermorégulation, les hommes ont un avantage. Leur masse musculaire représente environ 40% de leur poids corporel, et elle brûle plus d'énergie que celle des femmes (25%). C'est pourquoi les femmes ont tendance à avoir plus vite froid. De plus, dans une maison bien chauffée, notre corps n'a pas besoin de lutter contre le froid et dépense donc moins d'énergie. Une différence de seulement quatre degrés peut augmenter la dépense énergétique quotidienne d'environ 300 kcal.



Le serpent volant

Ce serpent arboricole orné, très répandu dans les forêts tropicales humides d'Asie du Sud et du Sud-Est, est également connu sous le nom de «serpent volant». Il vit dans les arbres et peut se déplacer de branche en branche. Il se propulse à l'aide de sa queue et déploie ses côtes: ce mouvement aplatis son corps comme un profil d'aile, lui permettant de planer sur près de 30 mètres.



Mots fléchés

Comment participer?

Par courrier postal: astreaPHARMACIE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

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

Date limite d'envoi: 28 février 2026. 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.



Nous offrons 10 sets de désodorisants Skyvell d'une valeur de 59,90 francs chacun.

Tuile en bois	Fixera	Reconnut comme vrai	Propre (angl.)	Accablié financièrement	Conteste	Bien aimés	Dépose	Poitrines	Salade de jeunes plants	Appelle la harde	Écimés
					12	Réformatrice (Marie)					
Genre théâtral japonais	►	11	Ne laisse pas tomber	Grenouille de bénitier					7		
Relative à la peau	►						Appareil récepteur		Habitation des Amérindiens	Napperon sous l'assiette	5
	►			Dénude		Remis en état	►		10	Cette chose-là	Bouts de lacet
Pour l'écoulement des eaux		Éliminés à l'ancienne	Cafés allégés (fam.)	►			1		Petit capital économisé		2
Grignotée par une souris	►		6			À l'entrée d'une maison			Personnages couchés		
	►			Dirigeai		Introduit une condition	►				
Sens de ce qui convient	Capitale du Venezuela		Prévisions du temps	4							
Ragoût de gibier au vin rouge	►	3				Vêtements et accessoires		Parties charnues du corps			
Très court		Se dit d'un fruit taché	Conclus l'accord		Il est de mèche avec les autres	9					
Sommet valaisan (la Pierre ...)	►					Dessert valaisan		Éclat de voix			
Quartier neuchâtelois		Disque vinyle longue durée	Liquides	►							
Indice boursier suisse	►	8				Déesse de l'Egypte ancienne					

Solution

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

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

VITAMINES

Skyvell
Air frais naturel

Odeurs supprimées - Bien-être restauré

Gel montage mural
Se monte facilement sur presque tous les supports.

Spray
Idéal pour le contrôle rapide des odeurs dans l'air et sur toutes les surfaces.

Gel
Pour le contrôle continu des mauvaises odeurs.

Multi Use
Pour nettoyeurs de tapis, aspirateurs-laveurs et comme additif de lavage pour textiles de toutes sortes.



Notre réponse à vos questions

«Plus je vieillis, plus le froid hivernal me pèse. Auriez-vous des conseils pour mieux prendre soin de ma peau, de mes lèvres et de mes cheveux?»

Pharmacienne: «Vous avez tout à fait raison. Les peaux matures produisent généralement moins de sébum, ce qui les rend plus sujettes à la sécheresse. Le froid hivernal, l'air sec du chauffage et les variations fréquentes de température mettent la peau, les lèvres et les cheveux à rude épreuve.

Il en résulte souvent des sensations de tiraillement, des rougeurs, des lèvres gercées ou encore des cheveux ternes. Avec des soins adaptés, il est tout à fait possible de prévenir ces désagréments:

Les produits nettoyants doux sont idéaux pour votre peau. A l'inverse, les douches très chaudes et les savons agressifs sont à éviter car ils accentuent la sécheresse. Privilégiez les crèmes riches, contenant par exemple des lipides, de l'urée ou de l'acide hyaluronique: elles hydratent et protègent la barrière cutanée naturelle. Le soir, une crème de nuit nourris-

sante favorise la régénération. Et n'oubliez pas vos mains: elles nécessitent également des soins réguliers pour prévenir les gercures et le dessèchement.

Les lèvres, très sensibles au froid, demandent une attention particulière. Une application régulière d'un baume nourrissant, par exemple à base de beurre de karité, de cire d'abeille ou de panthénol, les maintient souples et les protège des fissures. Choisissez de préférence des produits sans ingrédients irritants, afin de respecter au mieux cette zone fragile.

Les cheveux et le cuir chevelu souffrent eux aussi du froid et de l'air sec du chauffage. Un shampoing doux, associé à un après-shampooing nourrissant ou des huiles capillaires aide à prévenir le dessèchement. L'application d'un masque nutritif ou d'un soin capillaire une à deux fois par semaine apportent une hydratation supplémentaire et renforcent la fibre du cheveu.

Au-delà des soins externes, une bonne hydratation interne reste essentielle: pensez à boire régulièrement et à maintenir une alimentation équilibrée. Le cas échéant, un apport en vitamine D, en acides gras oméga-3 ou en zinc peut aussi être bénéfique. Ces micronutriments contribuent à la souplesse de la peau, protègent les lèvres et soutiennent la vitalité des cheveux.» <

Conseils et suivi 
votre-pharmacie.ch

Fissures et gercures ? **Peru-Stick**

Baume en bâton

- Protège
- Soulage la douleur
- Nourrit



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

Tit. de l'AMM : Tentan AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch





Cadeau*

pro
derm

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

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

Compétence dermatologique. Excellence cosmétique. Depuis 1960.

MADE IN SWITZERLAND 

