

Cadeau
de votre pharmacie –
à emporter

Édition mars 03/2026 – CHF 5.20

VIE ET SANTÉ



astrea

pharmacie

Ménopause

Quand les hormones
se transforment

Mémoire

comprendre
et stimuler

Rhume des foins

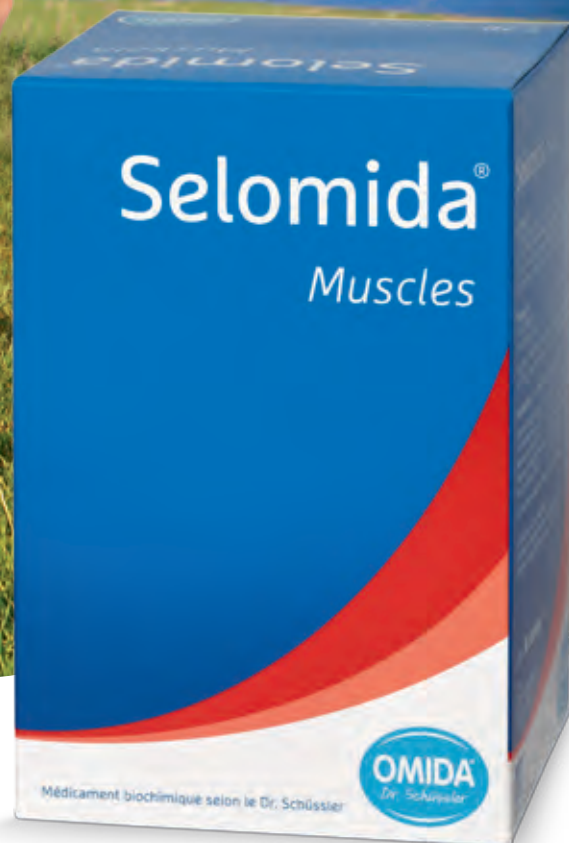
quand le printemps nous chatouille le nez



Troubles musculaires?

→ *Selomida aide!*

- Tensions musculaires
- Courbatures
- Crampes musculaires



Vente en pharmacies ou drogueries.

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage. Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

Tirage total

101 000 Ex.

Numéro

3 – mars 2026

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

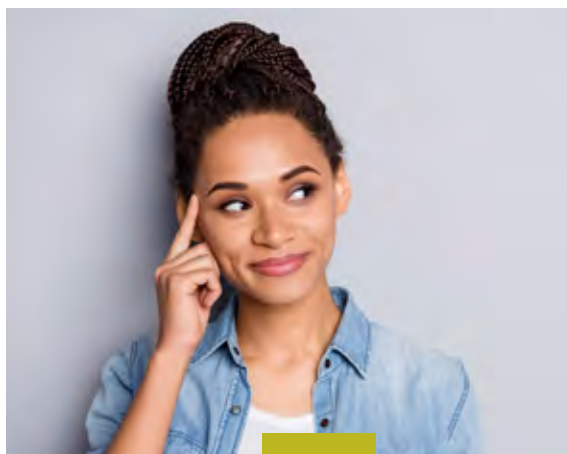
Tous les droits sont réservés pour tous les pays, y compris la traduction et l'adaptation. Toute réimpression ou copie de texte, ainsi que toute utilisation sur des supports électroniques, optiques ou multimédias, sont soumises à autorisation.

Photos Cover:

Budimir Jevtic/stock.adobe.com



4



12



36

Thème principal

4 Les symptômes de la ménopause

Santé

- 8 Rhume des foins: quand le printemps vous chatouille le nez
- 12 Bien-être mental: comment fonctionne notre mémoire et comment l'améliorer
- 16 Série Cœur: Connaissiez-vous les groupes cardio?
- 18 Aloe vera: redécouverte d'une plante miraculeuse
- 26 Santé intestinale: les fibres
- 30 Série Médecine tibétaine: le savoir de la guérison
- 32 Testez vos connaissances: santé de la peau
- 36 Montrez-nous vos pieds...

Pour les enfants

- 21 Question d'enfant: Qu'est-ce que le rhume des foins?
- 22 Affiche pour enfants
- 24 Jeu de puzzle amusant

Votre pharmacie

- 38 Soins holistiques à la pharmacie
- 43 Conseils de la pharmacie: mal de dos

Informations

- 3 Impression
- 35 Conseils produits
- 42 Mots fléchés

Visitez
notre site web!
astrea-pharmacie.ch

Le prochain numéro
sera disponible en pharmacie
dès le 1^{er} avril 2026.



Les symptômes de la ménopause

Trois femmes sur quatre présentent des symptômes liés à la ménopause qui peuvent considérablement altérer leur qualité de vie.

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

Des cycles menstruels irréguliers constituent souvent le premier signe de la ménopause. Celle-ci débute chez la plupart des femmes entre 45 et 55 ans et s'étend sur une durée moyenne d'environ huit ans. Certaines femmes constatent des règles plus abondantes ou plus longues, tandis que d'autres ont des règles moins abondantes ou plus courtes. Les intervalles entre les saignements deviennent alors irréguliers. Ces changements sont dus à la diminution progressive de la production de différentes hormones, notamment les œstrogènes. En Suisse, les dernières règles, correspondant au terme médical de la ménopause, surviennent en moyenne vers l'âge de 52 ans. Toutefois, certaines femmes connaissent leur ménopause beaucoup plus tard, tandis que d'autres y sont confrontées nettement plus tôt. Lorsque les dernières règles apparaissent avant l'âge de 40 ans, on parle de ménopause précoce. Après les dernières règles, une grossesse naturelle n'est plus possible.

Alors que certaines femmes ne ressentent que peu de symptômes durant la ménopause, d'autres en souffrent de plusieurs simultanément. Parmi les plus fréquents figurent les suivants:

Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes

Les changements hormonaux survenant pendant la ménopause perturbent le centre de thermorégulation du cerveau. En conséquence, de nombreuses femmes souffrent de bouffées de chaleur et de sueurs nocturnes. Elles ressentent soudainement une forte sensation de chaleur au niveau du haut du

Infections urinaires: la cystite

Outre les femmes jeunes et sexuellement actives, de nombreuses femmes ménopausées sont également concernées par la cystite. Comparées aux femmes plus jeunes, les femmes plus âgées présentent souvent des symptômes moins marqués. Elles consultent généralement un médecin lorsque leur urine dégage une odeur inhabituelle, en cas de mictions plus fréquentes, d'envies urgentes d'uriner ou de mictions involontaires. Les patientes âgées ne ressentent pas toujours de douleurs lors de la miction. La présence de bactéries dans les urines doit être traitée lorsqu'elle s'accompagne de fièvre, de frissons, de douleurs dans la région des reins ou d'une détérioration significative de l'état général. Une cystite non compliquée ne nécessite généralement pas de traitement antibiotique. Les options thérapeutiques possibles incluent le D-mannose, ainsi que des extraits de plantes, telles que les feuilles de busserole, le romarin, la livèche, la centaurée, le gingembre, l'argousier ou la capucine, ainsi que les sels de Schüssler.

corps et du visage, rougissent, transpirent abondamment, puis éprouvent une sensation de froid. Les bouffées de chaleur durent généralement entre 30 secondes et 10 minutes. Elles peuvent survenir plusieurs fois par heure, plusieurs fois par jour, ou seulement une ou deux fois par semaine.

Troubles du sommeil

Environ la moitié des femmes en période de ménopause souffrent de troubles du sommeil. Elles dorment moins profondément et se réveillent fréquemment durant la nuit, notamment en raison de sueurs nocturnes. Au réveil, elles ne se sentent souvent pas reposées.

Difficultés de concentration

Les troubles du sommeil peuvent entraîner une baisse de la productivité ainsi que des difficultés de concentration. Par ailleurs, la diminution du taux d'œstrogènes peut affecter la mémoire et l'attention.



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

FEMANNOSE[®]N

Pour le **traitement aigu** et
la **prévention** des cystites

Finie la cystite !

- Efficacité rapide
- Très bonne tolérance
- Sans antibiotiques

Dispositif médical CE 0426 | Veuillez lire la notice d'emballage | Melisana AG | 8004 Zurich | www.femannose.ch



Efficacité
possible dès
la première
prise



Sautes d'humeur

Les sautes d'humeur sont fréquentes pendant la ménopause. Certaines femmes deviennent plus irritables ou plus sensibles que d'habitude, tandis que d'autres peuvent souffrir de dépressions ou d'anxiété. Les changements hormonaux influencent notamment les taux de sérotonine et de noradrénaline, deux substances qui jouent un rôle essentiel dans le développement de la régulation de l'humeur.

Sécheresse vaginale

La diminution de la production d'œstrogènes entraîne, chez de nombreuses femmes, un dessèchement de la muqueuse vaginale, pouvant provoquer des démangeaisons et des sensations de brûlure. La sécheresse vaginale augmente le risque de mycoses et d'infections urinaires.

Baisse de la libido

La sécheresse vaginale peut rendre les rapports sexuels douloureux, ce qui contribue à la diminution de la libido.

Prise de poids

De nombreuses femmes rencontrent des difficultés à contrôler leur poids durant la ménopause. Cela s'explique par des changements hormonaux, digestifs et par des modifications du mode de vie.

Douleurs articulaires et musculaires

Les douleurs articulaires et musculaires sont fréquentes pendant la ménopause. La prise de poids peut exercer une pression supplémentaire sur les articulations. Par ailleurs, une carence en œstrogènes augmente la sensibilité inflammatoire des articulations et des muscles, ce qui peut provoquer des douleurs. La masse musculaire tend également à diminuer durant cette période.



La musculation stimule la croissance osseuse et renforce les muscles et les articulations.

L'aide de votre pharmacien

Pendant la ménopause, votre pharmacien peut vous apporter un soutien ciblé:

- > Les préparations à base de plantes, comme l'actée à grappes noire (*Cimicifuga*), peuvent soulager les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et les sautes d'humeur légères.
- > Votre pharmacien peut vous conseiller sur des remèdes et des préparations adaptés pour réguler la flore vaginale.
- > Des remèdes à base de plantes ou homéopathiques spécifiques peuvent être proposés en cas de sautes d'humeur plus marquées.
- > La cystite (infection urinaire) peut être prévenue et traitée avec de D-mannose ou d'extraits de plantes.

L'équipe officinale vous prodiguera des conseils personnalisés sur les remèdes et les traitements les plus adaptés à votre situation.



Ostéoporose

La baisse du taux d'œstrogènes affecte la densité osseuse et augmente le risque d'ostéoporose. Une ostéodensitométrie (mesure de la densité osseuse) permet d'évaluer la santé des os et de dépister une éventuelle fragilité osseuse.

Soulager les symptômes de la ménopause

Certains symptômes de la ménopause, comme les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les troubles du sommeil et les sautes d'humeur, peuvent être atténués par des remèdes à base de plantes, comme l'actée à grappes noires. L'activité physique contribue également à améliorer ces troubles et, associée à une alimentation équilibrée, aide à prévenir la prise de poids. La musculation fait partie des méthodes non médicamenteuses les plus efficaces pour prévenir et traiter l'ostéoporose. Elle stimule la formation osseuse et renforce les muscles et les articulations.

En cas de sécheresse vaginale, des crèmes hydratantes ou des préparations contenant des probiotiques peuvent apporter un soulagement. Si ces mesures s'avèrent insuffisantes, l'application locale de préparations à base d'œstrogènes peut améliorer l'équilibre et l'environnement vaginal.

L'hormonothérapie constitue la méthode la plus efficace pour traiter les symptômes de la ménopause. Chez les femmes ayant un utérus, une association d'œstrogènes et de progestatifs est indiquée, ces derniers permettant de prévenir une prolifération excessive de la muqueuse utérine. Les femmes ayant subi une ablation de l'utérus (hystérectomie), se voient, quant à elles, recommander des préparations à base d'œstrogènes seuls. L'hormonothérapie comportant certains risques, il est essentiel d'évaluer systématiquement le rapport bénéfice/risque au cas par cas, en concertation avec un professionnel de santé. <

Reste toi-même.

À base de plantes pour la femme.



zeller ménopause/forte

En cas de bouffées de chaleur et autres troubles liés à la ménopause.



prefemine®

En cas de syndrome prémenstruel et troubles du cycle menstruel.



Rhume des foins: quand le printemps nous chatouille le nez

Le printemps est là – et avec lui, le pollen. Si certains apprécient la douceur des températures, d'autres souffrent d'un nez qui coule, d'yeux qui démangent ou de crises d'éternuement. Le pollen peut avoir un impact considérable sur notre quotidien et mérite une attention particulière.

TEXTE: RÉDACTION

Avec le réveil de la nature, une période difficile commence pour beaucoup: éternuements, larmolements et nez bouché font partie du quotidien des personnes allergiques. Ce que l'on considère souvent comme un simple désagrément printanier est, d'un point de vue médical, une réaction immunologique significative, qui nécessite un diagnostic précis et un traitement adapté.

Que se passe-t-il dans l'organisme lors d'une allergie aux pollens

Les allergies résultent d'une réaction excessive du système immunitaire. Des protéines normalement inoffensives présentes dans le pollen, sont, à tort, perçues comme une menace. Lors d'un nouveau

contact avec ces allergènes, l'organisme libère des substances messagères telles que l'histamine, qui déclenchent des réactions inflammatoires au niveau du nez, des yeux et des voies respiratoires. Les personnes concernées sont particulièrement sensibles aux pollens de graminées ainsi qu'à ceux du bouleau, du frêne, du noisetier, de l'aulne ou de l'armoise. En Suisse, seules une vingtaine d'espèces végétales sont principalement responsables des allergies polliniques.

Aujourd'hui, en Suisse, environ une personne sur cinq souffre de rhume des foins – une situation encore rare il y a un siècle. Outre la prédisposition génétique, le mode de vie et l'environnement jouent un rôle déterminant: des normes d'hygiène très strictes, une alimentation modifiée ou un manque

Moins de gêne à cause du pollen



■ Pour soulager les symptômes du rhume des foins

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.
Dispositif médical. Lisez le mode d'emploi.
Similasan AG, T&S Eye Care Management AG

Similasan



Au printemps, les yeux qui piquent et les éternuements sont fréquents. Le pollen en est la cause visible.

LE DUO DE CHOC POUR VOS YEUX SECS

AVEC PATHOLOGIES
INFLAMMATOIRES
OU ALLERGIQUES.

HYLO®

HYLO DUAL®
Hydratation et stabilisation du film lacrymal dans les formes légères à modérées de sécheresse oculaire avec symptômes allergiques.

HYLO DUAL INTENSE®
Hydratation intensive dans les formes sévères de sécheresse oculaire avec inflammation est essentielle pour soulager les symptômes.

URSAPHARM

de stimulation naturelle du système immunitaire peuvent favoriser les réactions allergiques. Les premiers symptômes apparaissent souvent durant l'enfance, mais peuvent aussi se manifester plus tard, à l'âge adulte.

Reconnaître les symptômes et réagir correctement

Les symptômes typiques du rhume des foins comprennent des éternuements, un nez qui coule ou bouché, des démangeaisons aux niveau des yeux, du palais et des oreilles, ainsi que des larmoiements. Dans les cas plus sévères, une sensation d'essoufflement peut également survenir. Lorsqu'elles ne sont pas traitées, les allergies peuvent s'aggraver: les spécialistes parlent alors de «changement d'étage», lorsque les symptômes se déplacent des voies respiratoires supérieures vers les poumons, pouvant évoluer vers un asthme allergique.

Une observation attentive des symptômes est essentielle: apparaissent-ils principalement à l'extérieur? Sont-ils saisonniers? Des tests cutanés (prick test) ou des analyses sanguines permettant de détecter des anticorps spécifiques peuvent aider à identifier les pollens responsables. De nombreuses pharmacies proposent également des tests d'allergie, offrant un dépistage simple des allergènes respiratoires les plus courants.

Aperçu des options de traitement

Pour soulager les symptômes du rhume des foins, des antihistaminiques sont disponibles sous forme de comprimés, de sprays nasaux ou de gouttes oculaires. Les préparations à base de cortisone possèdent également un effet anti-inflammatoire. Il est essentiel de les utiliser au bon moment, idéalement avant le début de la saison pollinique, afin d'en maximiser l'efficacité. Des mesures simples du quotidien peuvent aussi contribuer à réduire l'exposition aux pollens: installer des moustiquaires aux fenêtres, aérer brièvement les pièces, faire sécher le linge à l'intérieur ou encore se laver les cheveux avant de se coucher.

Ceux qui connaissent leurs allergènes retrouvent une meilleure qualité de vie.

Les experts observent par ailleurs un décalage des périodes de floraison et un allongement des saisons polliniques, probablement liés aux changements climatiques. Pour les personnes allergiques, cela implique de rester attentives à l'évolution de leurs symptômes, d'adapter leur traitement si nécessaire et de consulter régulièrement le calendrier pollinique.

Pour les personnes particulièrement sensibles, une désensibilisation, également appelée immunothérapie spécifique aux allergènes, peut offrir un soulagement durable. Ce traitement consiste à habituer progressivement l'organisme à l'allergène afin de réduire la réponse immunitaire et d'atténuer significativement les symptômes. Administrée sous forme de comprimés ou d'injections, cette thérapie s'étend sur plusieurs années, et débute généralement en dehors de la saison pollinique. De nombreuses personnes concernées témoignent ainsi d'une amélioration notable de leur qualité de vie, leur permettant de profiter à nouveau du printemps avec sérénité.

Votre pharmacie, une ressource compétente

Que vous ayez besoin d'explications, de conseils ou d'un accompagnement concernant vos médicaments, la pharmacie est souvent le premier interlocuteur en cas d'allergies. Connaître vos allergènes et agir rapidement permet de profiter pleinement du printemps, sans éternuements, sans démangeaisons oculaires ni nez bouché. <



Conseils pour le quotidien

- > Installez des moustiquaires anti-pollen aux fenêtres.
- > Faites sécher votre linge à l'intérieur.
- > Utilisez des purificateurs d'air pour réduire les pollens dans les espaces clos.
- > Portez des lunettes de soleil pour protéger vos yeux.
- > Lavez-vous les cheveux avant de vous coucher.
- > Effectuez un bilan allergologique en pharmacie pour un diagnostic rapide et rassurant.

Photo: Yakov/stock.adobe.com

HerbAllerg – Gouttes homéopathiques contre le rhume des foins

Lacune de Saxer

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



HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

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

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

Santé mentale: comment fonctionne notre mémoire et comment la renforcer

Notre mémoire est une archive biologique remarquablement performante. Elle est capable de s'adapter à de nouveaux défis, y compris à un âge avancé. Il est donc pertinent d'examiner de plus près les moyens dont nous disposons pour la renforcer.



TEXTE: DR MÉD. LYDIA UNGER-HUNT

La plupart des gens considèrent leur mémoire comme un simple réceptacle, destiné d'une part à conserver les moments embarrassants de la vie et d'autre part, à retenir les rendez-vous importants. En réalité, derrière cette faculté de mémorisation se cache un système biologique d'une extrême complexité. Il nous permet d'acquérir des connaissances, d'enregistrer des expériences et, ainsi, de nous orienter avec une relative facilité dans un quotidien souvent mouvementé. Ce système repose sur les quelque 100 milliards de cellules nerveuses du cerveau, qui échangent en permanence des signaux électriques et chimiques.

Des éléphants à la mémoire prodigieuse

Les éléphants sont considérés comme de véritables génies de la mémoire. Ils peuvent se souvenir, pendant des décennies, des itinéraires menant aux points d'eau et reconnaître leurs congénères même après de longues périodes de séparation. Mais leur mémoire ne se limite pas à leurs semblables: on a également observé que certains troupeaux d'éléphants fréquentent régulièrement les huttes de gardes forestiers qui les ont autrefois protégés ou leur ont apporté de la nourriture, de l'eau ou des soins vétérinaires.



L'exercice physique, le sommeil et les interactions sociales constituent le meilleur programme d'entraînement pour le cerveau.

La mémoire: de l'ultra-court terme à la mémoire à vie

La mémoire fonctionne grâce à la capacité du cerveau à renforcer ou à créer de nouvelles connexions entre les cellules nerveuses. On peut comparer ces connexions à des «sentiers» plus ou moins fréquentés, voire à de véritables «autoroutes» neuronales. Un code PIN, utilisé une fois par an et difficile à retenir par la suite, illustre bien un sentier peu emprunté. A l'inverse, le trajet quotidien jusqu'au bureau est mémorisé comme une autoroute. Plus une information est répétée ou utilisée, plus la connexion neuronale se renforce. La science distingue également plusieurs types de mémoire:

- > La mémoire à très court terme conserve les impressions sensorielles pendant quelques secondes, par exemple le souvenir d'un code à usage unique nécessaire pour se connecter à un site en ligne.
- > La mémoire à court terme, également appelée mémoire de travail, retient les informations

Problèmes de mémoire?

Il peut s'agir de signes de troubles de la circulation sanguine dans le cerveau.



Tebofortin®
Améliore la circulation sanguine. En cas d'oubli et de manque de concentration.

Disponible dans votre pharmacie.



Une alimentation équilibrée riche en oméga-3, vitamines et antioxydants favorise les fonctions cérébrales.

pendant quelques minutes afin de les manipuler ou de les utiliser immédiatement.

- > La mémoire à long terme stocke les expériences, les connaissances et les compétences sur de longues périodes. Elle se subdivise en mémoire épisodique (souvenirs), sémantique (faits) et procédurale (séquences motrices).

Il est bien établi que certaines fonctions de la mémoire peuvent diminuer avec l'âge. Toutefois, tout oubli ne signifie pas nécessairement la présence d'une «démence». En cas de doute, il est toujours recommandé de consulter un médecin.

Renforcer sa mémoire au quotidien

Chacun peut contribuer activement à préserver et à renforcer sa mémoire. Avant tout, le principe simple et efficace «répéter, structurer, relier» s'applique: L'information est mieux retenue lorsqu'elle est répétée, organisée et associée à des émotions. L'activité physique joue également un rôle. Elle est bénéfique non seulement pour les articulations, mais aussi pour la mémoire, car elle améliore la circulation sanguine et l'oxygénation du cerveau. Le sommeil est tout aussi essentiel: c'est durant cette phase de repos que les souvenirs sont consolidés, classés et mis à jour. Les contacts sociaux constituent enfin un atout précieux. Leurs effets dépassent largement le simple cadre relationnel – bien au-delà, pourrait-on dire, des frontières d'un petit village gaulois. Lors des échanges, nous percevons le ton de la voix et les expressions faciales de nos interlocuteurs, nous mobilisons notre attention, nous faisons appel à nos souvenirs et sollicitons nos compétences linguistiques. Autant de processus qui stimulent le cerveau et, en particulier, la mémoire.

Notre mémoire est comme un muscle: plus on l'entraîne, plus elle reste forte.

Et quoi d'autre? Essayer quelque chose de nouveau de temps en temps: résoudre une autre énigme, emprunter un nouvel itinéraire pour rentrer chez soi, apprendre une langue, une nouvelle activité ou même un instrument de musique. Tout ce que nous percevons comme un défi mental renforce la «plasticité neuronale», c'est-à-dire la capacité du cerveau à s'adapter à de nouvelles situations. Dans ce processus, les cellules nerveuses établissent de nouveaux contacts, renforcent ou affaiblissent les connexions existantes et peuvent même réorganiser des réseaux neuronaux entiers.

Une alimentation bénéfique pour le cerveau

Les acides oméga-3 présents notamment dans le poisson et les noix, favorisent la communication entre les cellules nerveuses. Les baies, quant à elles, offrent une protection antioxydante, tandis que les céréales complètes assurent une énergie stable et durable. Les légumes verts, comme le brocoli ou les épinards, fournissent des vitamines B essentielles et de l'acide folique indispensables au bon fonctionnement du cerveau. Le café – consommé avec modération – peut également se révéler être un allié précieux pour la concentration et la vigilance.

Un dernier conseil: certains médicaments peuvent affecter la concentration et, par conséquent, la mémoire. Un échange avec un professionnel de santé, notamment en pharmacie, permet souvent d'y voir plus clair et d'adapter la prise en charge si nécessaire. <



Dr méd. Lydia Unger-Hunt

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

Pour un environnement de soins agréablement perceptible

Un cadre intérieur agréable est un facteur essentiel de bien-être, de sentiment de sécurité et de qualité de vie dans les soins aux personnes âgées. Les odeurs liées à l'incontinence, aux soins des plaies ou aux textiles fortement sollicités font partie du quotidien en établissement médico-social, sans pour autant devoir marquer durablement le quotidien.



La neutralisation professionnelle des odeurs apporte ici un soutien ciblé Les produits Skyvell agissent de manière continue: les odeurs ne sont pas simplement masquées, mais neutralisées à la source. Cette efficacité repose sur une formule brevetée à base d'huiles essentielles naturelles associées à de l'eau alpine pure. Il en résulte une fraîcheur discrète et non intrusive, parfaitement adaptée aux environnements de soins sensibles.

Dans la pratique, ces solutions se distinguent par leur flexibilité d'utilisation Les sprays permettent une intervention rapide en cas de besoin ponctuel, les gels assurent une fraîcheur continue dans les chambres et les espaces communs, tandis que des produits complémentaires contribuent à la réduction durable des odeurs sur les textiles et les surfaces.

Une neutralisation fiable des odeurs participe de manière significative à une atmosphère agréable. Elle soutient le personnel soignant dans son travail quotidien et contribue au respect de la dignité, du bien-être et d'un climat serein au sein des structures de soins.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site www.skyvell.com



Connaissez-vous les groupes cardio?

Les personnes atteintes de maladies cardiaques, en particulier, devraient pratiquer une activité physique régulière. Pourtant, beaucoup ne savent pas précisément quel type d'exercice leur convient, ni à quelle intensité s'entraîner en toute sécurité. Les groupes cardio offrent un cadre structuré et encadré par des professionnels. Une animatrice de groupe cardio partage son expérience.

EN COLLABORATION AVEC LA
FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Sandra Fuhrer est kinésithérapeute au service de réadaptation cardiaque ambulatoire à l'Inselsspital de Berne. Elle y anime également deux groupes cardio et répond, dans ce cadre, aux questions techniques concernant les groupes cardio pour la Fondation Suisse de Cardiologie.

Madame Fuhrer, qu'est-ce qu'un groupe cardio et quels en sont les objectifs?

Les groupes cardio proposent un programme d'exercices spécifiquement conçu pour les personnes atteintes de maladies cardiaques. Les séances d'entraînement se déroulent régulièrement sous la supervision d'un professionnel qualifié. Les participants doivent s'y sentir en sécurité et soutenus, tout en bénéficiant de nombreuses occasions d'échanger entre eux.

Quelle est l'importance de l'exercice physique régulier pour les personnes atteintes d'une maladie cardiaque?

L'exercice physique joue un rôle essentiel dans la prévention de nouveaux événements cardiovasculaires et dans

la limitation de l'aggravation de la maladie. Il exerce des effets positifs sur la tension artérielle, le poids, la glycémie ainsi que le bien être mental. En agissant favorablement sur l'ensemble de ces facteurs, il contribue à réduire de manière significative le risque de complications cardiovasculaires.

Quelles formes d'exercice sont particulièrement adaptées?

L'essentiel est de choisir une activité qui vous correspond, afin de pouvoir la pratiquer régulièrement et de rester motivé sur le long terme. Les sports d'endurance, tels que la randonnée, le vélo, la natation ou le ski de fond, sont particulièrement bien adaptés. Il est également important d'intégrer, dans la routine hebdomadaire, des exercices de renforcement musculaire, de coordination et de souplesse. Ces activités peuvent être pratiquées dans le cadre d'un groupe cardio, en salle de sport ou en pleine nature.

Quels changements positifs observez-vous suite à l'entraînement?

J'entends souvent les participants, en particulier les plus âgés, dire qu'ils gèrent mieux leur quotidien. De simples gestes, comme porter leurs

courses ou monter les escaliers, leur deviennent plus faciles. L'entraînement a aussi un effet très positif sur leur santé mentale. Beaucoup de personnes ayant subi un accident cardiaque se sentent fragilisées par la suite. Le fait de s'entraîner en groupe leur permet de regagner progressivement confiance en elles, en apprenant à mieux connaître leurs capacités et leurs limites physiques au quotidien.

Quel rôle jouent la motivation et le sentiment d'appartenance à un groupe dans la réussite à long terme de l'entraînement?

Le facteur social est essentiel au sein d'un groupe cardio. Les participants ne viennent pas uniquement pour s'entraîner: ils y trouvent aussi un espace d'échange, où ils peuvent partager leurs expériences, leurs inquiétudes et leurs craintes. Le fait que chacun ait traversé une épreuve similaire favorise la création de liens solides.

Quelles sont les conditions requises pour tirer le meilleur parti d'un groupe cardio?

Idéalement, les participants ont déjà suivi un programme de réadaptation cardiaque, en milieu hospitalier ou en



Sandra Fuhrer
thérapeute du sport
à l'Inselspital de Berne.

ambulatoire. A défaut, ils doivent impérativement disposer de l'accord de leur cardiologue ou de leur médecin traitant et être en bonne santé. Les groupes cardio sont généralement proposés à différents niveaux d'intensité, afin que chacun puisse en tirer un bénéfice optimal.

De nombreux patients cardiaques appréhendent l'effort physique. Comment les aider à surmonter cette crainte?

Dans la majorité des cas, ces appréhensions s'estompent naturellement après quelques semaines. Les patients apprennent à faire confiance aux professionnels qui les encadrent et, séance après séance, retrouvent pro-

gressivement confiance en leur corps. Lorsque la peur persiste, un accompagnement par un psychologue spécialisé en cardiologie peut s'avérer très bénéfique.

Qu'est-ce qui vous a motivée à prendre la direction d'un groupe cardio?

Il y a plus de 30 ans, au cours de mes études en sciences du sport, j'ai visité un centre de réadaptation cardiaque, une expérience qui m'a profondément marquée. Ancienne droguiste, j'ai toujours été passionnée par la médecine du sport. Ce rôle me permet aujourd'hui de combiner parfaitement ces deux passions. Les patients cardiaques sont généralement très motivés et expriment un réel désir de changer de mode de vie. Leur engagement est une source de motivation constante pour nous, les animateurs de groupe, et nous pousse à donner le meilleur de nous-mêmes au quotidien.

Que représente pour vous le fait d'être animatrice d'un groupe cardio?

J'ai le sentiment d'accomplir une mission utile et porteuse de sens. J'espère pouvoir apporter aux patients des conseils et des informations précieuses pour leur avenir.

Avez-vous vécu une expérience avec un participant qui vous a particulièrement touchée?

Il y en a beaucoup. Récemment, par exemple, une dame âgée, est tombée malade et n'a pas pu assister à une séance de réadaptation cardiaque. Lors de la séance suivante, elle m'a confié: «J'aurais tellement aimé venir la semaine dernière, mais ce n'était vraiment pas possible. J'étais très déçue et j'ai failli pleurer de ne pas avoir pu participer à l'entraînement.» Puis elle a ajouté: «Je le pense vraiment.» <

Plus d'informations sur les groupes cardio près de chez vous:

www.swissheart.ch/groupescardio



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



Redécouverte d'une plante miraculeuse

Les beautés de l'Égypte ancienne en étaient fans et les soldats s'en servaient pour cicatriser leurs plaies. Aujourd'hui, l'aloë vera – ou lys du désert – est un incontournable en cosmétique. Et commence même à être utilisé comme conservateur naturel dans l'industrie agro-alimentaire.

TEXTE: JÜRG LENDENMANN

Néfertiti et Cléopâtre l'ont très certainement utilisé comme soin de beauté cet aloès commun ou «vrai» (*Aloe vera* L.). Son nom est dérivé du mot arabe qui veut dire «amer» – alloeh – à cause du jus amer de la plante. Pour les Égyptiens, le lys du désert était la plante de l'immortalité: il les accompagnait dans la tombe, était utilisé pour l'embaumement et entrait dans la composition de divers remèdes et soins du corps.

Le jus ou latex d'aloë

Les plantes du genre *Aloe*, dont il existe environ 250 espèces, sont des succulentes qui ressemblent aux agaves. Elles poussent à l'état sauvage dans les régions tropicales et subtropicales mais sont aussi cultivées depuis longtemps partout dans le monde et sont aujourd'hui présentes également autour de la Méditerranée et sur les îles Canaries.

Quand on coupe la base d'une feuille d'aloë – qui peut peser jusqu'à 1,5kg –, il s'en écoule 5 à 10ml d'un jus de couleur miel qui vient de la fine couche

L'extrait brut ressemble à du foie cuit et a un goût écœurant.

de cellules située sous la peau épaisse de la plante. C'est la couche de latex. On récolte exclusivement le latex des aloès de Curaçao et du Cap.

L'aloès de Curaçao (*Aloe barbadensis* Miller = *A. vera* L.) est principalement cultivé dans les Antilles en mer des Caraïbes – notamment à la Barbade – et au Venezuela. Son nom rappelle l'époque où le jus d'aloès était exporté via Curaçao. Il est cultivé aujourd'hui dans les régions subtropicales d'Amérique.

L'aloès du Cap (*Aloe capensis*, *A. ferox*) est initialement originaire d'Afrique; son jus ne contient pas de glycosides amers.

Le latex extrait de ces deux espèces d'aloès est soit déshydraté lentement et délicatement, soit chauffé et évaporé sur le feu. L'extrait brut ainsi obtenu est brun foncé, ressemble à du foie cuit, est très odorant et a un goût amer écœurant.

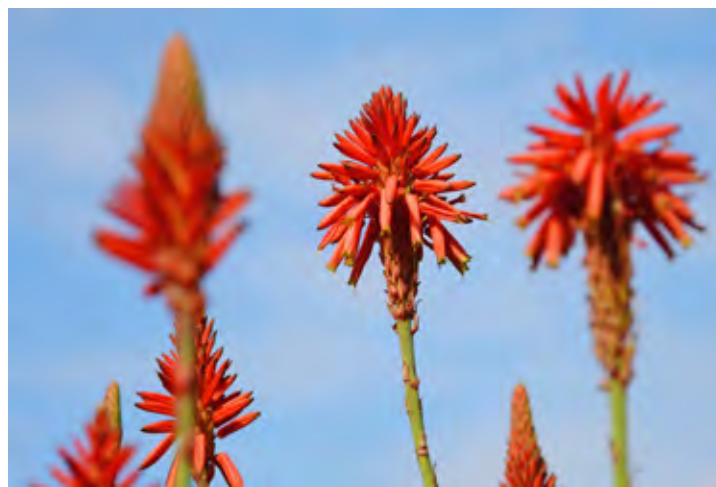
Un laxatif à utiliser uniquement sur une courte période

L'aloë a été utilisé comme remède contre les maladies les plus diverses en Afrique du Nord, par les peuples indigènes d'Amérique et, dans l'Antiquité, également comme précieux remède pour soigner les blessures de guerre. En Inde et en Chine, il fait aujourd'hui encore partie intégrante des remèdes de l'Ayurveda et de la MTC.

Le jus d'aloë doit son effet laxatif aux anthraquinones, des substances également présentes dans d'autres remèdes phytothérapeutiques comme la racine de rhubarbe, le séné et l'écorce de bourdaine. L'aloë, la rhubarbe et le séné entrent d'ailleurs généralement dans la composition de l'élixir du Suédois.

L'action laxative des anthraquinones est liée à leur métabolisation par les bactéries intestinales dans le côlon: les substances actives ne sont libérées qu'après la séparation du groupement sucre. Elles stimulent le péristaltisme intestinal, augmentent la sécrétion d'électrolytes (chlorure) et d'eau et inhibent en même temps la récupération d'eau et de sodium dans l'intestin. Dès lors, les selles contiennent plus d'eau, sont plus volumineuses et glissent mieux. Cette action apparaît 8 à 10 heures après la prise.

Le jus d'aloë peut également être administré sous forme de poudre, de capsules ou de comprimés. Comme d'autres laxatifs stimulants, les préparations à base de jus d'aloë vera ne doivent être utilisées que sur une période limitée (1 à 2 semaines), car les effets indésirables, y compris un risque cancérigène, surviennent surtout en cas d'utilisation prolongée. Il est recommandé de demander l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien avant de prendre ce type de préparations pour exclure d'éventuelles contre-indications.

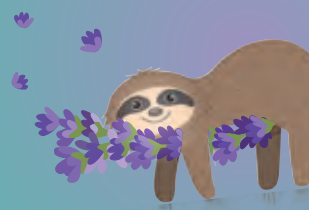


Fleur d'aloë vera

Photo: ShU studio/stock.adobe.com

KiDs

protégé et entouré



Le gel d'aloë vera

Le gel d'*Aloe vera* (aloès de Curaçao) est composé à 95 % d'eau. On l'obtient par pressage et filtrage de la pulpe transparente des feuilles coupées, ou par d'autres méthodes d'extraction. Quel que soit le procédé, on veille à ce que le gel ne contienne pas de substances laxatives. Il est ensuite stabilisé par différents procédés brevetés, et parfois concentré, en préférant la lyophilisation au traitement à chaud en raison de la sensibilité des substances qu'il contient à la température.

Plus de 160 substances actives ont été étudiées à ce jour dans le gel. Le mucopolysaccharide le plus important sur le plan biologique est l'acémannan. On lui prête une action anti-inflammatoire, anti-diabétique et anti-oxydante. Il inhiberait aussi la croissance des bactéries, des champignons et des virus, voire pourrait les tuer.

Outre de nombreux essais *in vitro*, de nombreuses études *in vivo* ont également été menées, ainsi que des études de taille généralement réduite chez l'être humain. Les données scientifiques manquent encore sur l'action du gel par voie interne.

Un marché en plein boom

Le business autour du gel d'aloë vera est en plein essor, et pas seulement en raison de son succès en cosmétique. Il est aussi de plus en plus souvent intégré à des aliments comme les glaces, les sucreries et les «aliments fonctionnels», notamment comme additif aromatique et conservateur naturel. Alternative aux substances de synthèse, l'aloë vera et ses composants actifs sont utilisés comme antimicrobiens naturels, antioxydants et conservateurs dans les films comestibles et enrobages en biopolymères – dans le but de prolonger la durée de conservation des aliments périssables.

En application externe, le gel d'aloë vera est ajouté comme fluidifiant et hydratant aux produits cosmétiques. On lui attribue aussi une action anti-inflammatoire, apaisante, antibactérienne et cicatrisante. <

JÜRG 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.



Le gel d'aloë vera est obtenu à partir de la pulpe translucide des feuilles.

Qu'est-ce que le rhume des foins?



De plus en plus de personnes souffrent du rhume des foins. Toi aussi?

Découvre ici pourquoi ton nez pique et te démange, pourquoi tes yeux larmoient fréquemment, surtout au printemps et en été, et quelles solutions existent pour soulager ces symptômes.

Tout d'abord une précision importante: le rhume des foins ne vient pas du foin, comme on le pensait autrefois, mais du pollen des graminées, des arbres et des arbustes. Ces grains de pollens flottent dans l'air sous forme de minuscules particules, presque invisibles, que tu respires au quotidien. En soi, ils sont inoffensifs. Mais si tu y es allergique, ton corps réagit de manière excessive et se met en alerte maximale. Il confond le pollen avec des agresseurs dangereux – comme des agents pathogènes – qui rendent malade et tente de le combattre. Résultat: ton nez coule, tu éternues sans arrêt et tes yeux sont rouges et te démangent. En produisant des larmes et des sécrétions nasales, ton organisme essaie d'éliminer ces pré-

tendus envahisseurs. En Suisse, on compte plus de 200 espèces de graminées, qui fleurissent généralement entre avril/mai et août. Durant cette période, les jours de pluie sont souvent un soulagement bienvenu pour les personnes souffrant de rhume des foins. La pluie purifie l'air, ce qui te permet de respirer plus librement sans inhaler de pollen.

Quels pollens sont présents dans l'air, à quelle période, et comment les soulager?

Le rhume des foins ne se guérit pas, mais il est possible d'en atténuer efficacement les symptômes. Grâce à des équipements spécialisés, les scientifiques peuvent aujourd'hui visualiser même les plus minuscules

particules végétales présentes dans l'air, et identifier précisément de quelle plante elles proviennent. Entre mars et avril, ce sont principalement les pollens de bouleau, d'aulne et de noisetier qui circulent dans l'air. De mai à juin, les pollens de graminées et d'armoise deviennent prédominants. Pour savoir à quels pollens tu es allergique, une consultation chez ton médecin est nécessaire. Dans la plupart des cas, on prélève un peu de ton sang pour cela. Sur cette base, ton médecin pourra te prescrire des médicaments ciblés, adaptés aux plantes auxquelles tu réagis. Même si ces traitements ne te débarrassent pas complètement de ton allergie, ils te permettront de soulager nettement les symptômes, en réduisant ton écoulement nasal et en dégageant tes voies respiratoires.

Si tu souffres de rhume des foins, il serait mieux, lors de fortes concentrations de pollen, de rester autant que possible à l'intérieur et de n'aérer ta chambre que brièvement. Lorsque tu sors, pense à porter des lunettes de soleil pour protéger tes yeux. Tes parents peuvent aussi t'aider en installant un purificateur d'air dans ta chambre ainsi qu'un filtre à pollen dans la voiture. Peu après la pluie, l'air est plus sain: tu peux alors jouer dehors en toute tranquillité et aérer ta chambre sans crainte. <

Le savais-tu?

On estime que deux personnes sur dix souffrent d'une allergie au pollen, et ce nombre ne cesse d'augmenter. Pourquoi? Des spécialistes ont constaté que les enfants vivant en ville souffrent plus souvent du rhume des foins que ceux qui vivent à la campagne. Cela peut s'expliquer par le fait que les maisons et les appartements en ville sont généralement très propres. Si les enfants sont rarement en contact avec des bactéries ou des virus, leur système de défense n'est pas suffisamment entraîné. Il peut alors confondre des pollens de fleurs pourtant inoffensifs avec des agents pathogènes dangereux. Une autre cause possible est le changement climatique. Il fait de plus en plus chaud, ce qui entraîne une grande quantité de pollen dans l'air. En effet, lorsque l'hiver n'est pas assez froid, certaines plantes fleurissent plus tôt. Et tant que les plantes fleurissent, les pollens continuent de se répandre.

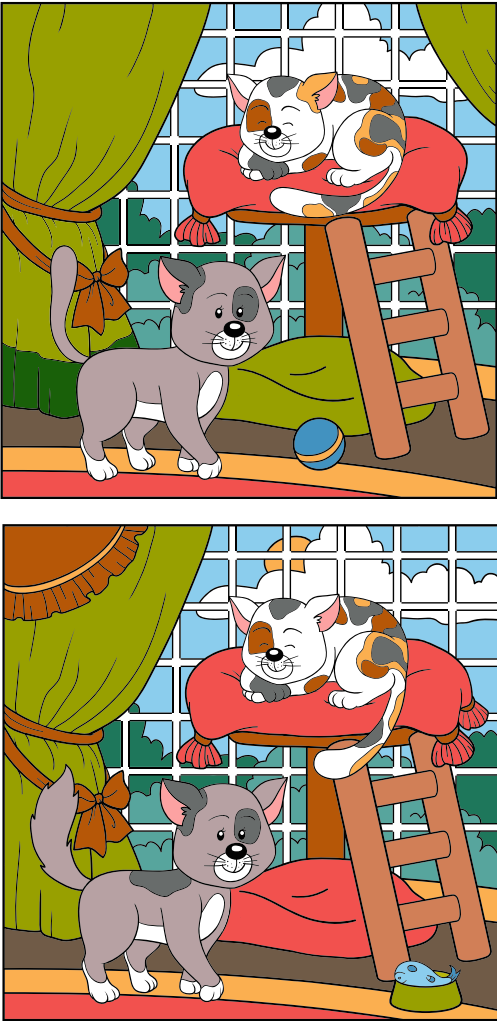
URSULA BURGHERR



astrea
pharmacie



Trouve 12 différences



Combien en vois-tu?



Affiche d'animaux:
le pika

Le pika (*Ochotona*), aussi appelé lièvre siffleur, est un petit animal aux oreilles rondes. Il ressemble un peu à un mélange entre une souris et un mini-lapin. Le pika vit en haute montagne, là où il fait souvent frais même en été. Pour se préparer au long hiver et avoir assez à manger, ce petit animal, très malin, ramasse des herbes et les fait sécher au soleil. Les pikas sont surtout très actifs pendant la journée. Ils communiquent entre eux grâce à de forts sifflements, pour avertir leurs congénères en cas de danger. Même s'il est petit, le pika est un véritable champion de la survie en haute montagne.

RAUSCH

Quand le printemps ne rime pas uniquement avec légèreté.



Lorsque le soleil reprend de la vigueur et que la nature s'épanouit, une période moins idyllique commence pour beaucoup de personnes: la saison pollinique. Ce qui est vital pour les plantes devient une source de gêne pour les personnes concernées: yeux qui pleurent, picotements dans le nez, peau irritée ou cuir chevelu qui démange et, bien souvent, une sensation de fatigue permanente. Mais en comprenant ce qui se passe durant cette période et en sachant comment protéger de manière ciblée le corps, le cuir chevelu et les cheveux, on peut vivre les mois de février à août avec beaucoup plus de sérénité.

Quand le pollen devient un compagnon permanent

Les pollens servent à la reproduction des plantes. Ils peuvent parcourir des kilomètres, se déposer sur la peau, les cheveux et les muqueuses – et déclencher des

réactions de défense chez les personnes sensibles. Le système immunitaire réagit de manière excessive, libère de l'histamine et provoque les symptômes typiques du rhume des foins. À cela s'ajoute l'augmentation de la pollution environnementale: la pollution de l'air et le changement climatique font que de nombreuses plantes fleurissent plus tôt et que leur période de floraison se prolonge. Il en résulte une exposition au pollen de plusieurs mois, avec davantage de jours où les symptômes se font sentir, souvent plus intensément.

Et ce n'est pas seulement le nez qui est concerné: les fines particules de poussière et les pollens adhèrent également au cuir chevelu et aux cheveux, pouvant provoquer démangeaisons, sensations de tiraillement, ainsi qu'une impression de cheveux moins frais. À long terme, la structure du cheveu peut même en souffrir.

La force des plantes pour le cuir chevelu et les cheveux

C'est à cette période que la ligne Protect de RAUSCH entre en jeu: son actif innovant Protect réduit l'adhérence de nouveaux dépôts et du pollen, agissant comme un bouclier protecteur pour les cheveux et le cuir chevelu. Grâce à un nettoyage à la fois doux et intense, les produits procurent une agréable sensation de fraîcheur.

Le shampooing anti-pollution est destiné au nettoyage quotidien, le shampooing exfoliant antipollution

à un nettoyage intensif hebdomadaire, et le spray antipollution offre une protection immédiate et une sensation de fraîcheur entre deux utilisations.



Naturalité. Efficacité. Bien-être.

Depuis 1890, nous utilisons la puissance d'herbes soigneusement sélectionnées. Grâce à nos procédés internes, nous obtenons des extraits de haute qualité que nous combinons à des principes actifs modernes. Le résultat: des produits de soin efficaces et bien tolérés pour les cheveux, le cuir chevelu et le corps – axés sur le bien-être global.



✚ Made in Switzerland

Visit us online!

rausch.ch

Instagram Facebook LinkedIn

Petites astuces du quotidien, grand soulagement.

Avec quelques ajustements simples, il est possible de réduire nettement l'exposition aux pollens:

Aérer correctement

En ville le matin, à la campagne le soir – ainsi, moins de pollens pénétreront dans la pièce.

Se laver les cheveux avant de se coucher

Ainsi, les pollens ne restent ni sur les cheveux ni dans la literie.

Ranger les vêtements en dehors de la chambre

Cela évite que les pollens t'accompagnent pendant la nuit.

Douches nasales et rinçages oculaires

Éliminent les substances irritantes et apaisent les muqueuses.

Renforcer le système immunitaire

Le sommeil, l'activité physique et une alimentation équilibrée aident le corps à réagir plus sereinement.





Fibres alimentaires

Nos sucs digestifs ne peuvent rien contre les fibres alimentaires. Ces composants naturellement présents dans les aliments végétaux ne sont pas inutiles pour notre santé. Bien au contraire.

TEXTE: JÜRG LENDEMANN

Autrefois, on appelait fibres alimentaires les composants que nos propres sucs digestifs ne peuvent pas décomposer. Aujourd'hui, nous le savons: ces substances, exclusivement d'origine végétale, ne sont pas sans intérêt mais, au contraire, très importantes pour notre santé. Comme la plupart des fibres ont une structure fibreuse, elles sont également appelées fibres alimentaires.

Une richesse saine

On distingue les fibres solubles dans l'eau et les fibres insolubles dans l'eau. Les fibres insolubles comprennent la cellulose, l'hémicellulose et la lignine, qui, tout comme la chitine dans les champignons, confèrent de la solidité à la structure. Les fibres insolubles peuvent retenir une grande quantité d'eau – jusqu'à cent fois leur propre poids. Dans l'estomac, les substances gonflantes ou de remplissage signalent au cerveau: «Je suis rassasié!», dans l'intestin, elles stimulent le mouvement intestinal (péristaltisme) et maintiennent les selles molles.

De la nourriture pour les habitants de l'intestin

Les fibres alimentaires insolubles sont presque entièrement éliminées avec les selles. Il en va autrement des fibres solubles, dont font partie la pectine, l'inuline et les mucilages. Elles forment avec l'eau, des composés gélatineux, qui servent de nourriture aux habitants de l'intestin. Environ 70 % de toutes les fibres alimentaires ingérées sont métabolisées par notre flore intestinale par fermentation. Cela augmente le nombre d'habitants de l'intestin et donc la masse fécale, qui se compose jusqu'à moitié de bactéries. D'autre part, les micro-

organismes nous fournissent des substances précieuses pour la santé, telles que des vitamines et d'important acides gras à chaîne courte comme l'acide butyrique.

Les fibres alimentaires ne sont donc pas dépourvues de calories; on leur attribue généralement une valeur énergétique de 2kcal/g.

Les fibres alimentaires comme booster de santé

Une analyse publiée en 2019 de données issues de 243 études au total a montré à quel point les effets des fibres alimentaires sur notre santé étaient vastes. Les personnes qui consomment beaucoup de fibres alimentaires ont comparativement à celles qui en consomment peu:

- > une mortalité globale inférieure de 15 à 30%,
- > une réduction de la mortalité due aux maladies cardiovasculaires,
- > moins de maladies des vaisseaux sanguins du cœur,

Plus de deux tiers des adultes consomment trop peu de fibres.

- > moins d'accidents vasculaires cérébraux et de décès qui en découlent,
- > moins de cas de diabète de type 2 et de cancer du côlon,
- > un poids corporel plus faible,
- > une pression artérielle systolique plus basse,
- > un taux de cholestérol total plus bas, c'est-à-dire moins de troubles du métabolisme lipidique.

On attribue aussi aux fibres alimentaires un effet protecteur contre les hémorroïdes, les calculs biliaires et les appendicites.

Deux tiers sont dans le négatif

Pour profiter de ces avantages, les adultes devraient consommer au moins 30 grammes de fibres alimentaires par jour. Or, selon la seconde étude nationale allemande sur la

OPTIMA-CULT AKK1



CÂLINE TON INTESTIN!

La prévention commence avec la muqueuse intestinale*.

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

Apprenez-en plus sur le post-biotique de nouvelle génération sur optima-cult.ch



NOUVEAU

De bonnes sources de fibres alimentaires



«C'est le pain, les fruits/produits fruitiers ainsi que les légumes, les champignons et les légumineuses, qui nous apportent la plus grande quantité de fibres alimentaires», résume la deuxième étude nationale allemande sur la consommation (Nationale Verzehrsstudie II). Les bonnes sources de fibres sont (sélection):

- > Son (soja, blé, avoine), germes de blé
- > Légumineuses: haricots, pois, pois chiches, produits à base de soja, lentilles
- > Produits céréaliers complets: seigle, orge, blé, avoine, épeautre, maïs
- > Pain croustillant (céréales complètes)
- > Graines: graines de lin, graines de chia, sésame, amarante
- > Graines de tournesol
- > Fruits à coque: cacahuète, amande, pistache, noix de coco, châtaigne, noisette, noix du Brésil, noix
- > Champignons
- > Baies: framboises, myrtilles, fraises
- > Fruits: datte, avocat, kiwi, poire – en particulier les fruits secs tels que l'abricot, la poire, la prune, la figue, la datte
- > Légumes et salades: topinambour, artichaut, salsifis, chou de Bruxelles, choux verts, poivrons, fenouil, betterave, carotte

Conseil: La base de données alimentaires naehrwertrechner.de répertorie la teneur en fibres de tous les aliments recensés.

Photo: vaaseenaa/stock.adobe.com

consommation alimentaire (Nationale Verzehrsstudie II) de 2008, seuls 32% des hommes et 25% des femmes y parviennent. En d'autres termes, plus des deux tiers des adultes ne consomment pas assez de fibres. Cela s'explique par les changements d'habitudes alimentaires des dernières décennies. Il y a encore 100 ans, on consommait en moyenne, 80 grammes de fibres alimentaires par jour.

Plus de produits céréaliers complets, de légumes, de légumineuses...

Comment peut-on contrecarrer cette tendance? La recette est simple: consommer moins de produits d'origine animale mais plus de pain, de légumes, de fruits, de champignons et de légumineuses (voir le tableau). Une étude de la Duke University à Durham, USA, publiée en 2022, montre à quelle vitesse le corps réagit. Un jour seulement après avoir ingéré l'une des trois fibres alimentaires disponibles sous forme de compléments alimentaires (inuline, dextrine ou galactooligosaccharides), les bactéries intestinales produisaient davantage d'acide butyrique. Et une étude publiée la même année a montré que, au bout de seulement une journée, les populations de micro-organismes dans l'intestin et leurs gènes utilisés pour digérer les aliments ont été modifiés. Selon l'un des auteurs de l'étude, cet effet positif peut également être obtenu avec une alimentation riche en fibres.

Conseil: Augmentez progressivement votre apport en fibres afin que la flore intestinale puisse s'adapter au changement d'alimentation. Et buvez beaucoup d'eau ou de tisanes non sucrées pour prévenir la constipation. <

JÜRGEN LENDENMANN est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

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.



XELERO –

AMÉLIORE VOTRE MARCHÉ

Pour rester actif, il est essentiel de se déplacer sans douleur. Les personnes qui marchent ou restent fréquemment debout peuvent, avec le temps, développer des douleurs liées à de mauvaises postures. Souvent inconscientes, ces tensions apparaissent parce que le corps humain compense en permanence les déséquilibres. Ce n'est qu'au fil du temps que ces faiblesses naturelles se manifestent.

Chaussures Xelero – la stabilité redéfinie

Lorsque les douleurs sont liées à un mauvais alignement corporel, une approche douce peut contribuer à les réduire, voire les soulager: le port de chaussures dotées de caractéristiques spécifiques.

Discrètes par leur design, les chaussures Xelero intègrent toutes la technologie XRS. Cet élément incurvé, intégré à la semelle intermédiaire, guide les mouvements dynamiques du pied tout en assurant une stabilité latérale optimale. Associée à une semelle orthopédique de soutien, cette technologie peut permettre d'obtenir des résultats encore plus efficaces. Le volume et l'amorti de la chaussure contribuent par ailleurs à un niveau de confort élevé.

Afin de s'adapter à toutes les morphologies de pied et à des besoins variés, Xelero propose des modèles allant de la légèreté à la stabilité optimale, disponibles en différentes largeurs. Les coloris et les types de semelles varient en fonction de la saison et des conditions météorologiques. L'utilisation réfléchie de matériaux tendance confère à ces chaussures un style sportif et discret, adapté aussi bien aux déplacements urbains qu'aux promenades en pleine nature.

Essayez-les et améliorez votre quotidien!

Afin de vous garantir un accompagnement personnalisé, les chaussures Xelero sont proposées exclusivement par des revendeurs spécialisés en Suisse. La liste complète des points de vente est consultable sur le site officiel de Xelero: www.xeleroshoes.ch.



Médecine tibétaine – le savoir de la guérison

Pratique, douce et cohérente, la médecine tibétaine établit un lien entre la tradition ancestrale et les exigences du monde moderne.



Conseils pratiques – commencer simplement

- > Buvez des boissons chaudes: eau chaude ou tisanes tout au long de la journée.
- > Privilégiez les aliments chauds: soupes, ragoûts, légumes cuits à la vapeur plutôt que de grandes quantités de crudités.
- > Intégrez des aliments amers et astringents: chicorée, pissenlit, artichaut – commencez par de petites quantités et adoptez une approche régulière.
- > Pratiquez une activité physique équilibrée: 30 à 45 minutes de marche rapide, de vélo ou de yoga; les périodes de récupération sont essentielles.
- > Réduisez les stimuli: les repas tardifs, une consommation excessive de sucre, d'alcool et de caféine surchargent l'organisme.

TEXTE: RÉDACTION

La médecine tibétaine définit la santé comme l'harmonie des trois énergies Lung (mouvement/nerfs), Tripa (chaleur/métabolisme) et Beken (stabilité/humidité). Lorsque l'interaction entre ces forces est perturbée, des déséquilibres peuvent apparaître, se manifestant d'abord par des signes du quotidien tels qu'une baisse d'énergie, des lourdeurs digestives, un sommeil agité, de la nervosité ou, au contraire, une sensation de léthargie.

En pratique, les enseignements de la médecine tibétaine reposent sur deux piliers: d'une part, des recommandations adaptées au quotidien, fondées sur le goût et les propriétés thermiques des aliments (effet réchauffant ou rafraîchissant); d'autre part, des mélanges de plantes naturels et complexes, destinés à apporter une stimulation douce et équilibrante.

Goût et nature thermique

Le goût est considéré comme un véritable outil thérapeutique. Les saveurs amères et astringentes favorisent la digestion et l'élimination, tout en atténuant souvent les envies de sucré. Les saveurs épicées tonifient l'organisme et facilitent la digestion des aliments riches. Les saveurs acides et salées, en revanche, doivent être consommées avec modération, car elles peuvent augmenter la chaleur interne. Il est important de souligner que chacun réagit différemment à ces recommandations. Les personnes qui connaissent leur constitution individuelle (plutôt Lung, Tripa ou Beken) peuvent ainsi adapter leur alimentation, leurs modes de préparation et leur rythme de vie en conséquence.

Jour et nuit

Durant la journée, l'absorption et la transformation des nutriments sont au premier plan. Le foie et la vésicule biliaire travaillent de concert pour assurer le métabolisme; des repas légers et chauds, intégrant des saveurs amères – comme les légumes amers de saison – favorisent notamment la digestion des graisses. La nuit, les processus de purification, de régulation et de régénération prennent le relais. Un dîner léger pris tôt, une réduction des stimulations numériques et alimentaires ainsi qu'un sommeil

suffisant, permettent au foie d'accomplir ses fonctions de maintenance nocturnes. L'organisme en bénéficie alors par une meilleure clarté d'esprit au réveil.

Revitalisez votre métabolisme en douceur au printemps

Le printemps est la saison idéale pour retrouver une sensation de légèreté et de vitalité. Les aliments amers et astringents, qui compensent les excès d'aliments sucrés et riches, associés à une meilleure digestion et une activité physique régulière en plein air, contribuent à relancer le métabolisme – en douceur et facilement intégrable à votre routine quotidienne.

Quel est mon type constitutionnel?

Découvrez votre type constitutionnel et adaptez votre alimentation, votre routine quotidienne et vos habitudes de vie: padma-typentest.com <

Sponsored by Padma

DUO MÉTABOLIQUE POUR LE PRINTEMPS!

Ce duo métabolique soutient en douceur le rythme circadien naturel (jour/nuit) du foie et de la vésicule biliaire.

Deux gélules de PADMA HEPATEN, à base de myrobolan et de choline, soutiennent la fonction hépatique pendant la nuit. La choline contribue à un métabolisme normal des graisses.

Le matin, deux gélules de PADMA GALETEN stimulent le métabolisme grâce à un mélange de plantes et de zinc. Le zinc contribue à un métabolisme normal des macronutriments. Un soutien métabolisme simple et adapté au quotidien!



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



Testez vos connaissances

Notre peau est exposée chaque jour à de nombreux facteurs de stress, qu'il s'agisse d'agressions environnementales, de rayons UV ou de facteurs internes. Grâce à des soins adaptés, sa fonction protectrice peut être renforcée. Testez vos connaissances sur la santé de la peau.

RÉDACTION

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

Comment reconnaître une barrière cutanée altérée?

- 1. Démangeaisons, tiraillements et rougeurs**
- 2. Peau sèche et déshydratée**
- 3. Sensibilité accrue aux influences environnementales et aux produits de soin**

Lorsque la barrière cutanée est perturbée, elle ne parvient plus à retenir suffisamment l'hydratation. La peau devient sèche, tiraille, démange ou présente des rougeurs. Elle réagit également plus fortement aux agressions extérieures et aux produits de soin, car les substances irritantes peuvent pénétrer plus facilement. Les trois réponses décrivent des signes typiques d'une barrière cutanée endommagée.

Les réponses correctes sont 1, 2 et 3.

Quelles propriétés des produits de soin favorisent la fonction protectrice de la peau?

1. pH légèrement acide à neutre
2. Savons alcalins
3. Produits doux, adaptés à la peau

La peau est protégée par un film hydrolipidique naturel dont le pH se situe généralement entre 5,0 à 5,5 environ. Les produits de soin doivent respecter cet équilibre pour ne pas fragiliser la barrière cutanée. Les soins doux et spécifiquement formulés pour la peau, contribuent à préserver cette fonction protectrice. A l'inverse, les savons alcalins ou trop agressifs peuvent altérer la barrière cutanée.

Les réponses correctes sont 1 et 3.

Qu'est-ce qui est particulièrement important pour les peaux grasses et à imperfections?

1. Des soins hydratants
2. Une hydratation suffisante
3. Des produits non comédogènes

Les peaux grasses ont elles aussi besoin d'une hydratation suffisante, mais sans apport excessif de lipides. Les produits non comédogènes sont essentiels, car ils préviennent l'obstruction des pores et l'apparition de nouvelles imperfections. Les agents matifiants peuvent également aider à réduire la brillance et à unifier le teint. Les réponses correctes sont 2 et 3.

Quelles mesures ont prouvé leur efficacité pour protéger contre le vieillissement cutané prématuré?

1. Protection UV avec un indice de protection solaire élevé, même en dehors de l'été
2. Crèmes anti-âge avec additifs artificiels
3. Intégrer la protection solaire à sa routine de soins quotidienne

La protection la plus efficace contre le vieillissement cutané prématuré reste une protection UV régulière, en particulier lors d'expositions prolongées au soleil. L'intensité du rayonnement UV a augmenté ces dernières décennies. Idéalement, la protection solaire devrait déjà faire partie de la routine de soins quotidienne, quelle que soit la saison. Les réponses correctes sont 1 et 3.

Qu'est-ce qui met la peau particulièrement à l'épreuve en hiver?

1. L'air sec du chauffage
2. La diminution de la production de sébum
3. L'amélioration de la circulation sanguine de la peau

En hiver, l'air sec dû au chauffage intérieur contribue fortement à la déshydratation de la peau, tandis que les glandes sébacées produisent moins de sébum. Par ailleurs, la circulation sanguine cutanée est moins efficace. En conséquence, l'hydratation s'évapore plus rapidement, la barrière protectrice s'affaiblit et la peau paraît sèche, rugueuse ou rouge.

Les réponses correctes sont 1 et 2.

Quels facteurs peuvent favoriser une poussée d'herpès labial (bouton de fièvre)?

1. Manque de sommeil et stress
2. Forte exposition au soleil
3. Une barrière cutanée saine

Après une première infection, le virus de l'herpès simplex de type 1 reste latent dans l'organisme tout au long de la vie. Il peut se réactiver lorsque le système immunitaire est affaibli. Le manque de sommeil, le stress et une exposition intense au soleil font partie des facteurs déclenchants les plus fréquents. A l'inverse, une barrière cutanée saine joue un rôle protecteur et contribue à la prévention. Les réponses correctes sont 1 et 2.



Quels facteurs environnementaux peuvent endommager durablement la barrière cutanée?

1. Rayonnement UV, vent et pollution atmosphérique
2. Produits de soin doux au pH neutre
3. Variations fréquentes de température entre l'intérieur et l'extérieur

Le rayonnement UV, le vent et la pollution atmosphérique agressent la barrière cutanée et accélèrent la perte d'hydratation. Les variations fréquentes de température entre l'intérieur et l'extérieur fragilisent également la peau, car elles perturbent la circulation sanguine et la production de sébum. Lorsque la fonction protectrice de la peau est affaiblie, celle-ci devient plus réactive et peut apparaître sèche, rouge ou irritée.

Les réponses correctes sont 1 et 3.

Quelles sont les mesures à prendre pour hydrater une peau sèche en intérieur?

1. Boire suffisamment d'eau ou de tisane non sucrée
2. Adopter une alimentation variée et riche en vitamines, minéraux et oméga-3
3. Assurer un taux d'humidité de l'air adéquat dans les espaces intérieurs

La sécheresse cutanée n'est pas uniquement liée à des facteurs externes; elle résulte souvent aussi de facteurs internes et d'un climat intérieur inadapté. Une hydratation suffisante aide la peau à mieux retenir l'eau. Une alimentation équilibrée, riche en zinc, en vitamines A, B₃, C, D et E, ainsi qu'en biotine et oméga-3, soutient la peau de l'intérieur. Par ailleurs, maintenir un taux d'humidité de l'air compris entre 40 à 60 % contribue à préserver la barrière cutanée et à limiter la perte d'hydratation.

Les réponses correctes sont 1, 2 et 3.





Ça arrive aux meilleurs!

Vita-Hexin® désinfecte et accélère la cicatrisation des petites plaies.

Ceci est un médicament autorisé.

Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

Streuli Pharma SA
8730 Uznach
vita-hexin.ch

Le plus pour vos cheveux et vos ongles

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

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



Biomed AG
8600 Dübendorf
biotine.ch

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

Flector EP Tissugel® – Appliquer au lieu de masser

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

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

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

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



IBSA
6912 Lugano-Pazzallo
ibaswitzerland.ch

Montrez-nous vos pieds...

Contrairement aux pieds des enfants, généralement sains et presque toujours chaussés de souliers adaptés, la santé des pieds des adultes n'est pas toujours aussi florissante.



TEXTE: JÜRGE LENDENMANN

Nos pieds sont de véritables merveilles d'ingénierie. Ils sont composés de 26 os, 33 articulations, 20 muscles, ainsi que d'innombrables ligaments et tendons. Chaque jour, ils amortissent près de 2500 tonnes de charge cumulée et nous portent tout au long de notre vie. Au fil des années, nous parcourons une distance équivalente à environ quatre fois la circonférence de l'équateur.

Les chaussures protègent, mais pas seulement

Les ancêtres de l'homme moderne marchaient pieds nus. Lorsque l'*Homo sapiens* a quitté l'Afrique et que des groupes humains ont migré vers des régions plus septentrionales, ils ont commencé à fabriquer des chaussures rudimentaires afin de se protéger du froid, notamment en hiver. Aucun vestige direct de ces premières chaussures n'a été retrouvé à ce jour. Toutefois, l'étude des os du pied permet d'identifier quels groupes portaient déjà des chaussures: les orteils se développent en effet différemment sous l'effet des contraintes mécaniques supplémentaires liées au port de chaussures.

De simples sandales en fibres végétales et en cuir protégeaient la plante des pieds contre les blessures et la chaleur du sable du désert. Elles peuvent être considérées comme les ancêtres des tongs, encore très répandues aujourd'hui dans les régions chaudes.

Avec l'évolution de la chaussure, au-delà de la protection contre les influences environnementales – froid, humidité, chaleur, glace, éclats de verre, etc. – de nouvelles fonctions se sont ajoutées: soutien du pied, amorti et correction de certains désalignements du pied et des articulations, notamment grâce aux chaussures orthopédiques. Dans le domaine sportif également, des chaussures adaptées peuvent contribuer à améliorer les performances et prévenir les blessures.

Au-delà de leur fonction protectrice, les chaussures ont acquis une dimension sociale. Elles peuvent révéler la classe sociale ou la profession de la personne qui les porte, mais aussi exprimer certains traits de sa personnalité.

Chaleur, humidité, pression

Les chaussures conçues selon le principe «form follows function» (la forme suit la fonction) ne sont pas toujours bénéfiques pour la santé des pieds. Selon la Ligue suisse de rhumatologie, plus de 40% des adultes souffrent de problèmes au niveau des pieds.



Les chaussures protègent des agressions extérieures, mais influencent aussi la posture et la démarche.

Les talons hauts peuvent certes contribuer à une apparence plus élégante, mais portés au quotidien, ils augmentent le risque de développer un oignon (hallux valgus). Les chaussures étroites peuvent, selon les goûts, sembler plus esthétiques que les modèles plus larges; toutefois, une pression excessive sur les pieds favorise l'apparition de callosités, de cors, voire d'orteils en marteau. Par ailleurs, un environnement chaud et humide constitue un terrain propice au développement de mycoses de la peau et des ongles.

Des soins appropriés et des chaussures adaptées

Si les mains bénéficient généralement de soins réguliers, les pieds sont en revanche plutôt négligés. Pourtant, il est essentiel de les laver et de les sécher soigneusement chaque jour, et de les hydrater lorsque la peau est sèche. Le port de chaussures et de chaussettes confectionnées dans des matières respirantes permet d'éviter l'humidité excessive. Des soins adaptés contribuent également à prévenir les ongles incarnés. Les personnes atteintes de diabète doivent, quant à elles, aussi faire examiner régulièrement leurs pieds par un professionnel de santé.

La marche pieds nus ainsi que la pratique d'exercices réalisés sans chaussures – comme le yoga, le pilates ou l'aikido – contribuent à renforcer les muscles du pied et à améliorer la proprioception. Les chaussures, quant à elles, doivent être suffisamment hautes et larges afin de prévenir les déformations du pied. Chaque type de chaussure modifie en effet la biomécanique du corps, c'est-à-dire la posture, la démarche et la répartition des charges. Les personnes souffrant de problèmes au niveau des pieds, des genoux ou des hanches devraient privilégier des chaussures confortables et modernes, offrant un bon amorti et un soutien adapté. Cela peut contribuer à faciliter la marche et la station debout au quotidien. <

JÜRGE LENDENMANN est docteur en biologie végétale. Après plusieurs années passées dans l'industrie pharmaceutique, il écrit depuis 2001 pour des médias spécialisés et grand public, principalement sur des thématiques liées à la santé.

Prise en charge globale à l'officine

L'intérêt pour la médecine complémentaire ne date pas d'hier: cela fait de nombreuses années qu'elle gagne en notoriété auprès de la population. Mais quand peut-on réellement parler de médecine complémentaire? De quoi s'agit-il exactement? Et son rôle ne se cantonne-t-il vraiment qu'à celui de pôle opposé à la médecine conventionnelle bien établie? Tour d'horizon des principales formes de traitement et du lieu qui les réunit.



TEXTE: GREGORY NENNIGER,
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Il n'y a pas si longtemps, les pharmaciens étaient souvent appelés, pour plaisanter, des «mélangeurs de poisons» ou des «rouleurs de pilules» par la population. Cela pourrait s'expliquer par les origines de la profession, à une époque où l'activité principale des pharmacies était encore la fabrication de médicaments. Mais les temps ont changé, tout comme l'offre des pharmacies. Les remèdes à base de plantes (également appelés produits phytothérapeutiques) font depuis longtemps partie de l'assortiment de base des pharmacies. Cela a également abouti à l'arrivée de la médecine complémentaire dans l'offre. On parle de celle-ci à juste titre lorsqu'elle complète un traitement conventionnel. Dans le jargon médical, on parle de «médecine intégrative» pour désigner la combinaison de la médecine complémentaire et de la médecine conventionnelle. Quant au terme de «médecine alternative», il s'applique lorsqu'une forme de traitement est utilisée à la place de l'autre. Maintenant que ces notions ont été clarifiées, passons aux domaines les plus importants de la médecine alternative et de la médecine complémentaire.

Médecine anthroposophique

En médecine anthroposophique, la maladie n'est pas considérée comme un dysfonctionnement fortuit de l'organisme, mais plutôt comme l'expression d'un déséquilibre entre le corps, l'esprit et l'âme. Les troubles ou altérations se manifestent d'un point de vue physique ou psychique dès que ces éléments n'interagissent plus de manière harmonieuse. C'est pourquoi, du point de vue anthroposophique, les maladies doivent toujours être évaluées ou traitées au cas par cas. L'objectif est d'activer les pouvoirs de guérison naturels de l'être humain, de favoriser l'autoguérison et d'influencer positivement l'évolution des maladies. En Suisse, il existe plusieurs fabricants connus qui peuvent se targuer d'une longue tradition dans la production de remèdes anthroposophiques.

Médecine ayurvédique

L'ayurveda est un système médical traditionnel originaire d'Inde et fait partie des méthodes thérapeutiques holistiques les plus anciennes. Il repose sur la compréhension des principes de vie naturels et considère également l'être humain comme une



entité formée du corps, de l'esprit et de l'âme. Selon la conception ayurvédique, la santé résulte d'une interaction équilibrée d'influences internes et externes, tandis que la maladie est l'expression de déséquilibres. L'objectif de la médecine ayurvédique est d'identifier ces déséquilibres, de les compenser et de promouvoir durablement la santé, tant à titre préventif qu'à titre thérapeutique.

Médicaments homéopathiques

L'homéopathie est un système médical à part entière qui utilise des médicaments fabriqués spécialement à cet effet. L'élément central est le principe de similitude, selon lequel on utilise un remède qui provoque chez les personnes en bonne santé des symptômes similaires à ceux de la personne malade. Le traitement repose sur une approche holistique de l'être humain, dans laquelle les aspects physiques, psychiques et spirituels revêtent la même importance. L'objectif est de renforcer l'autorégulation de l'organisme et d'influencer globalement les symptômes.

Les bases théoriques et pratiques de l'homéopathie ont été développées au début du XIX^e siècle par Samuel Hahnemann. Il a systématisé le principe «le semblable guérit le semblable», connu depuis l'Antiquité, qu'il a présenté dans ses écrits comme une approche thérapeutique à part entière. L'homéopathie se caractérise également par la fabrication des médicaments au moyen des processus de dilution progressive et de dynamisation, une méthode connue de la population sous le nom de potentialisation. Les remèdes homéopathiques visent à soutenir l'ordre intérieur de l'être humain. Il existe un large choix de médicaments à cet effet.

Phytothérapie

La phytothérapie utilise des plantes médicinales et leurs préparations pour traiter des maladies. Elle fait partie des formes de traitement médical les plus anciennes et s'appuie sur des connaissances empiriques acquises au fil des siècles et issues de différentes cultures. De nombreux fondements de la médecine actuelle trouvent leur origine dans l'utilisation des plantes médicinales.

La phytothérapie se caractérise par l'utilisation de médicaments à base de plantes, qui n'ont pas recours à des principes actifs isolés, mais à des extraits de plantes complexes. L'effet thérapeutique résulte de l'interaction des différents éléments, qui forment ensemble le composant actif de la préparation. Cette catégorie comprend typiquement les mélanges pour tisanes, les extraits, les teintures, mais aussi les pommades et les gélules.

Spagyrie

La spagyrie est une méthode de naturopathie holistique qui consiste à transformer des essences végétales en médicaments spéciaux. L'objectif est de considérer la personne dans son ensemble, de corriger les déséquilibres et d'activer les pouvoirs d'autoguérison. Le nom «spagyrie» vient du grec et signifie «séparer et réunir», ce qui reflète la méthode alchimique de préparation des médicaments. L'intégralité de la plante est utilisée à cet effet et non uniquement ses composants individuels. Les remèdes spagyriques utilisent l'énergie vitale des plantes pour aider l'organisme à maintenir son équilibre naturel.

Médecine traditionnelle chinoise (MTC)

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) est un système médical ayant été développé sur plusieurs siècles et originaire de Chine. Elle repose sur un modèle théorique à part entière et complète la médecine occidentale par une approche fonctionnelle de la santé et de la maladie. L'accent est mis sur l'identification de dysharmonies des relations entre les organes et les fonctions dans le but de rétablir l'équilibre naturel de l'organisme.

La MTC dispose de ses propres procédures diagnostiques et thérapeutiques, parmi lesquelles l'acupuncture, la pharmacothérapie, la diététique, les exercices physiques et les conseils sur le mode de vie. L'acupuncture et la pharmacothérapie chinoise sont particulièrement répandues. Elles sont utilisées aussi bien pour les troubles aigus que pour les troubles chroniques et sont souvent associées.

La pharmacie en première ligne

Comme nous venons de le voir, les formes de traitement sont aussi variées que les êtres humains eux-mêmes. De ce fait, le choix du «bon» produit peut parfois s'avérer difficile. Un conseil compétent et fiable est donc d'autant plus important. C'est là que les pharmacies entrent en jeu. Les équipes officinales disposent de connaissances approfondies dans les différents domaines, aussi bien en médecine conventionnelle qu'en médecine alternative ou complémentaire. Elles connaissent les différentes approches thérapeutiques, leurs domaines d'application ainsi que les limites et les interactions possibles. En pharmacie, les clients ont non seulement accès à un large assortiment de médicaments adéquats, mais aussi à un conseil personnalisé, adapté à leurs besoins individuels. Qu'il s'agisse de phytothérapie, d'homéopathie, de spagyrie ou d'autres méthodes, les équipes officinales aident la clientèle à identifier les options appropriées et à les intégrer de manière responsable au quotidien, en complément d'un traitement médical ou pour soulager des symptômes légers. Les clients peuvent se renseigner rapidement et facilement en pharmacie, obtenir des réponses à leurs questions et chercher avec le personnel de l'officine une solution judicieuse pour assurer leur bien-être personnel. <



Cherchez simplement la pharmacie la plus proche de chez vous ainsi que la prestation ou la forme de traitement souhaitée (p. ex. «spagyrie»).



Les premiers animaux sortent de leur hibernation

En mars, le monde animal s'éveille progressivement après l'hibernation. Les hérissons quittent leurs cachettes hivernales et reprennent leur quête de nourriture. De nombreuses espèces d'oiseaux commencent à construire leurs nids, tandis que les écureuils retrouvent parfois des provisions enfouies à l'automne. Les grenouilles et les crapauds, quant à eux, migrent vers leurs frayères, traversant souvent routes et chemins au cours de leur périple. Les actions de préservation de la nature jouent alors un rôle essentiel pour permettre à ces précurseurs du printemps d'atteindre leur destination en toute sécurité.



Pourquoi dormons-nous mieux au printemps?

Avec l'allongement des journées, notre cycle veille-sommeil tend à se réguler plus naturellement. Le corps ajuste plus efficacement la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil, en fonction de la lumière du jour. Les personnes qui pratiquent régulièrement une activité physique en extérieur et qui limitent l'exposition aux écrans le soir s'endorment généralement plus facilement. Se coucher à des heures fixes contribue également à un sommeil plus profond et réparateur au printemps.

De l'air frais pour votre maison

Après des mois passés fenêtres closes, le printemps est le moment idéal pour offrir un nouveau souffle à votre intérieur. Aérer plusieurs fois par jour permet de réduire la concentration de polluants, de diminuer l'humidité et de prévenir l'apparition de moisissures. L'air frais favorise également la concentration et le bien-être au quotidien. Les plantes d'intérieur peuvent contribuer à améliorer l'atmosphère de la maison, mais elles ne remplacent pas une aération régulière et efficace.



Les rituels printaniers dans le monde

Le printemps est célébré de multiples façons à travers le monde. En Bulgarie, de nombreuses personnes portent des fils rouges et blancs en guise de porte-bonheur. En Inde, des millions de personnes célèbrent Holi, la fête des couleurs, qui symbolise la fin de l'hiver et le retour de la joie. Au Japon, la floraison des cerisiers attire chaque année des foules nombreuses. Symbole de beauté, de renouveau et de fugacité de la vie, elle invite à la contemplation et au partage.



Manger plus léger après l'hiver

Après les repas copieux de l'hiver, le corps réclame souvent une alimentation plus légère au printemps. Les légumes frais, les salades amères et les herbes aromatiques facilitent la digestion et soutiennent l'organisme. Des portions plus petites et une alimentation plus consciente contribuent également au bien-être. Réduire sa consommation de sucre et d'aliments ultra transformés permet souvent de retrouver plus rapidement énergie et vitalité.



Petite activité quotidienne, grand effet

Faire davantage d'exercice n'a pas besoin d'être compliqué. Même de courtes séances d'activité physique favorisent la circulation sanguine, renforcent les muscles et améliorent la mobilité articulaire. Une promenade pendant la pause déjeuner, prendre les escaliers ou quelques étirements suffisent souvent. Bouger régulièrement stimule l'organisme et permet de démarrer le printemps en pleine forme.



Rassemblé par: Redaktion

Photos: scaleworker/stock.adobe.com, Ilona/stock.adobe.com, miko/stock.adobe.com, miladrumeva/stock.adobe.com, Alexander Rath/stock.adobe.com, Miljan Živković/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: 31 mars 2026.

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



Gagnez l'un des cinq bons
d'achat de Coop d'une
valeur de CHF 100.–

Ponctuées	Astres	↓	Qui ont du chien	↓	Lois	Ébranché, émondé	Argile rouge ou jaune	Abrogée	↓	↓	Acide ribonucléique	Langue de la Grèce antique	Hâlée	↓	Dans une raison sociale	Dilues
↓	↓						Foire et fête jurassienne		→					↻6		
Ancien oui, en Provence	→		Plantes oléagineuses		Terre fertile				↻4		Complainte portugaise		Détienent en leur possession	→		
Inventeur du Velcro † (de)	↻1						Fine, frêle			Sa capitale est Paris	→					
→					Ville de la Brie		Déposai l'enjeu	↻3					Canton de Thurgovie		Sorti en criant	
Pièces au Chili		Qui a trait au chef de l'Eglise		Affectée à un autre emploi	→					Délasse	→	↻7				
Étonnée	→						Trous		Rasées	→						
→				Destitua		Avalé sans mâcher	→									
Fatiguas	Vertébré aquatique		Qui a deux unités	→												
Polythéiste	→					Engin de levage		Battre sur le postérieur	→							
→			Con-tem-ples		Format de document portable	→										
Manœuvre malhonnête		Mode de division de la cellule	→	↻5												
A des connaissances	→				Produit national brut		Autochtone américain	→								
22 juin à Morat		Canton de Lucerne		Pas moins	→											
→			↻2													
Dépourvus d'habillement	→				Être grand ouvert	→										

Solution

1 2 3 4 5 6 7

La solution aux mots fléchés de l'édition de janvier/février était:

ALIMENTATION

QUAND UNE NOUVELLE VIE NAÎT ...

425.10.2024.1

Streuli pharma

... Acide Folique Basic 400µg de Streuli Pharma.

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

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

streuli-pharma.ch



Notre réponse à vos questions

«J'exerce une activité sédentaire et je souffre fréquemment de maux de dos. Je sais comment soulager la douleur avec des médicaments, mais je souhaiterais surtout savoir s'il est possible – et comment – de prévenir ces douleurs.»

Pharmacienne: «Les douleurs dorsales font partie des troubles les plus fréquents. La bonne nouvelle, c'est qu'elles peuvent souvent être prévenues grâce à des gestes simples au quotidien. Je vous recommande d'adopter une approche globale, combinant une activité physique régulière, une posture ergonomique adaptée et de petits ajustements dans vos habitudes de vie.

L'activité physique régulière est l'une des mesures préventives les plus efficaces contre les maux de dos. Les activités particulièrement recommandées sont celles qui renforcent la musculature du dos et du tronc. Il s'agit par exemple de la musculation modérée, la

natation, la marche nordique ou encore le yoga. Vingt à trente minutes d'activité par jour suffisent déjà à contribuer à la stabilisation de la colonne vertébrale.

Il est également essentiel de veiller à un aménagement ergonomique du poste de travail: la chaise doit offrir un soutien optimal de la région lombaire et l'écran être placé à hauteur des yeux. Par ailleurs, un couchage adapté joue un rôle important. Investir dans un matelas de haute qualité, de fermeté moyenne, permet de soutenir la posture naturelle de la colonne vertébrale et de favoriser un sommeil réparateur.

La chaleur peut également jouer un rôle préventif important. Les patchs chauffants, les bouillottes, les sous-vêtements thermiques ou encore les bains chauds favorisent la circulation sanguine et contribuent à détendre les muscles contractés. En pharmacie, vous trouverez également des préparations légères et bien tolérées telles que des gels végétaux à effet relaxant pour les muscles ou des compléments à base de magnésium, qui peuvent apporter un soutien complémentaire.» <

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

Flector EP Tissugel®

Appliquer au lieu de masser.



Lors d'arthrose symptomatique du genou.

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

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



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

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

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



Caring Innovation

Un plâster pour 12 heures.

www.flector.swiss

AUCUNE CHANCE POUR LES MAINS SÈCHES



No. 1
dans les pharmacies
et drogueries*

*Source Iqvia Health Sales CH YTD Dec 25