

Cadeau
de votre pharmacie –
à emporter

Édition avril 04/2026 – CHF 5.20

VIE ET SANTÉ



astrea

pharmacie

Une vie pleine de vitalité

La santé n'est pas
le fruit du hasard

Vitamines & Co.

Micronutriments,
maxi effets

Belle au printemps

Des cheveux et des ongles sains



Hape Kerkeling

Entretien



EROL[®], pour un cuir chevelu soigné et détendu

 SWISS
MADE

27 %
d'hamamélis
virginiana

EROL[®] apaise le cuir chevelu et protège contre les démangeaisons, les sensations de tiraillement et les rougeurs

 Gebro Pharma | Un plus pour la vie

En vente dans votre pharmacie, votre droguerie et sur gebro-shop.ch

RÉDUCTION DE CHF 3.—

Offre valable jusqu'au 30.06.2026,
non cumulable

Découvrez EROL[®]: lors de l'achat d'un shampooing EROL[®] ou d'un tonique intense EROL[®], vous bénéficiez d'une **réduction de CHF 3.— à faire valoir dans votre pharmacie ou votre droguerie.**

 Gebro Pharma | Un plus pour la vie

Information destinée au commerce spécialisé: pour un remboursement assuré par le service externe, conservez ce bon avec votre quittance jusqu'à notre prochaine visite (TVA de 8.1% incluse).



ERO-AA4-04-2026-F

Tirage total

101 000 Ex.

Numéro

4 – avril 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

Camille Rochat

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:

yana_novak22/stock.adobe.com,

Superbass CC-BY-SA-4.0

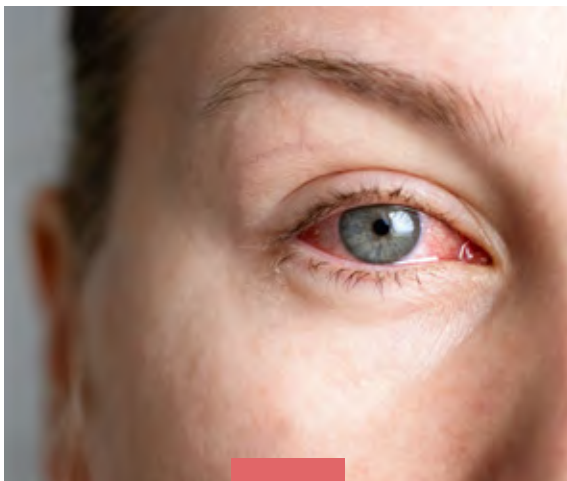
(via Wikimedia Commons)



4



12



38

Thème principal

- 4 Prévention santé:
rester en forme et vital

Santé

- 10 Essentiels: les micronutriments
12 La mauvaise haleine:
un tabou (inutile) de notre société
18 Série thématique:
arrêt cardio-circulatoire
25 Podcast:
Tanja Zimmermann-Burgerstein
26 Chevelure éclatante et ongles solides
28 Gardez un œil sur votre bien-être
au quotidien
32 Zona:
un souvenir indésirable de l'enfance
38 Au secours des yeux secs et irrités

Personnalités

- 14 Hape Kerkeling:
«Boiter est un défi»

Pour les enfants

- 21 Question d'enfant: Pourquoi les
enfants ont-ils deux dentitions?
22 Affiche pour enfants
24 Jeu de puzzle amusant

Votre pharmacie

- 35 Le printemps est arrivé,
tout comme le pollen
40 Conseils de la pharmacie:
protection contre les tiques

Informations

- 3 Impression
40 Conseils produits
42 Mots fléchés

Visitez
notre site web!
astrea-pharmacie.ch

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



Une vie saine pour rester en forme et vital

L'espérance de vie en Suisse augmente. Les hommes vivent en moyenne jusqu'à huitante-deux ans et les femmes jusqu'à huitante-six ans. Mais quels sont les facteurs qui nous permettent de rester en bonne santé le plus longtemps possible?



TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

Vieillir en bonne santé dépend de nombreux facteurs. Certains sont influençables, comme l'alimentation, l'activité physique, la consommation de tabac et d'alcool, ainsi que la qualité du sommeil et de la relaxation. La nourriture fournit à l'organisme des nutriments et des substances protectrices. Stéphanie Bieler, de la Société Suisse de Nutrition SSN, recommande une alimentation équilibrée et variée, composée d'un maximum d'ingrédients frais et de saison. Elle précise: «Les aliments ultra-transformés contiennent souvent beaucoup de sucre et de sel.» Il est également judicieux qu'un repas se compose de différents ingrédients. Selon Stéphanie Bieler, un repas principal équilibré doit comprendre, outre des légumes ou un fruit, un apport en glucides comme des pommes de terre et un aliment riche en protéines. L'accent doit être mis sur les aliments d'origine végétale.

FATIGUÉ? FLORADIX.

Fer + vitamines

Le fer et les vitamines B₂, B₆, B₁₂ et C contribuent à réduire la fatigue.



floradix.ch



Le sucre se savoure de préférence en petites quantités après le repas.

«Les aliments ultra-transformés contiennent souvent beaucoup de sucre et de sel.»

Stéphanie Bieler, Société Suisse de Nutrition SSN

Le rôle des protéines

Les protéines remplissent de nombreuses fonctions: elles constituent les cellules et les tissus, régulent le métabolisme et la digestion en tant qu'enzymes, transportent des substances comme l'oxygène ou les hormones, soutiennent le système immunitaire et stockent des nutriments comme le fer.

Actuellement, les produits enrichis en protéines fleurissent partout. En avons-nous réellement besoin? Stéphanie Bieler explique: «En Suisse, nous n'avons pas de carence générale en protéines.» Le problème survient lorsque des groupes d'aliments riches en protéines sont supprimés sans être remplacés. Une carence est également possible en cas d'alimentation déséquilibrée ou de maladies

graves qui altèrent l'appétit. La SSN recommande jusqu'à 65 ans une dose quotidienne de 0,83g de protéines par kilo de poids corporel, et de 1 à 1,2g dès 65 ans. Stéphanie Bieler ajoute: «L'idéal est de répartir les protéines de diverses sources sur les trois repas principaux.» On les trouve non seulement dans la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers, mais aussi dans les noix, les graines, les céréales et, en plus petites quantités, dans les légumes.

Moins de sucre

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise la modération. Stéphanie Bieler souligne: «Une consommation élevée de sucre augmente le risque de caries et de surpoids, ce qui constitue un facteur de risque pour le diabète, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires.» Le surpoids favorise aussi les inflammations augmentant les risques de cancer. Dans la pyramide alimentaire suisse, les produits sucrés se trouvent au sommet. Une portion par jour, idéalement en dessert juste après le dîner ou le souper, est acceptable.

Moins de sel

Pour environ un tiers de la population en Suisse, un apport élevé en sel provoque une hausse de la tension artérielle, augmentant le risque d'AVC et d'infarctus. «Déterminer qui est concerné nécessite des tests complexes», note Stéphanie Bieler. C'est pourquoi il est généralement recommandé de consommer le sel avec modération.

Alcool

La Société Suisse de Nutrition conseille de renoncer totalement à l'alcool, car aucune dose n'est sans risque pour la santé. Dans la pyramide alimentaire suisse, les boissons alcoolisées sont au sommet. Comme pour les sucreries, elles doivent être consommées, si on le souhaite, avec une grande retenue et en petites quantités.

Bouger régulièrement

L'activité physique régule le métabolisme cellulaire. Rebecca Vetterlin, thérapeute du sport chez Carefit à Kilchberg, explique: «Le mouvement stimule les mitochondries, les centrales énergétiques de nos cellules, ce qui active des processus vitaux dans le corps.» Selon l'OMS, nous devrions bouger au moins une demi-heure par jour. Cela inclut le jardinage, les tâches ménagères ou la marche.

De plus, le corps bénéficie d'un entraînement plus soutenu qui fait monter la fréquence cardiaque et respiratoire. Le vélo, la course à pied ou la marche en montée en font partie. L'idéal est d'y consacrer au moins 20 minutes par jour.



Les protéines se trouvent dans la viande, le poisson ou lait, mais aussi dans les noix et les graines.

Pour ma nuit reposante

Complexe pour la Nuit plus de repos et d'équilibre*

* Magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales

A.Vogel

Passion pour les plantes

Unique
avec de la
laitue



En vente en pharmacie et droguerie.



Bouger régulièrement stimule le métabolisme et garde les cellules actives.



Astuces contre la fatigue printanière

Au printemps, on se sent souvent fatigué car le corps adapte lentement ses hormones aux nouvelles températures et à la lumière. En hiver, l'organisme produit plus de mélatonine (sommeil). La sérotonine (bien-être) ne réaugmente que progressivement avec le soleil printanier.

Ce qui aide:

- > L'activité en plein air (marche, vélo, jogging), idéalement dès le matin, aide à la transition hormonale.
- > Les aliments riches en vitamines et minéraux (fruits, légumes, céréales complètes) soutiennent le métabolisme. Les noix contiennent du magnésium contre la fatigue.
- > Les douches écossaises et le sauna stimulent la circulation.
- > Des horaires de sommeil réguliers aident à retrouver un bon rythme.

Si la fatigue persiste plus de deux ou trois semaines ou s'ils sont graves, une consultation est conseillée.

Renforcement musculaire

Dès 30 ans, nous perdons environ 1% de notre masse musculaire squelettique par an. Chez les femmes dès la ménopause et pour tous dès soixante ans, ce processus s'accélère. Pour contrer la fonte des muscles et des os, Rebecca Vetterlin recommande au moins deux séances de musculation par semaine. Pour favoriser le développement musculaire, il est utile de consommer des protéines juste après l'effort. Elle conseille de combiner force et endurance: «Cela améliore par exemple la sensibilité à l'insuline. L'endurance après la musculation favorise aussi la récupération.» Après la force, le corps a besoin de 24 à 48 heures de repos, alors que l'endurance peut être pratiquée quotidiennement. <



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.

La santé vasculaire au quotidien : l'importance de la circulation sanguine et de l'alimentation



Une bonne circulation sanguine est essentielle à notre santé. Elle garantit un apport fiable en oxygène et en nutriments aux organes et aux muscles. Le système vasculaire joue un rôle déterminant à cet égard – en particulier l'endothélium, la couche cellulaire interne des vaisseaux sanguins. Lorsque cette fonction est altérée, cela peut avoir des répercussions sur l'ensemble du système cardiovasculaire. Un mode de vie avec une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et un repos suffisant joue un rôle important. En complément à cela, les substances végétales suscitent un intérêt croissant.

Lorsque le système vasculaire évolue

Au fil de la vie, le corps subit des changements naturels. Les changements hormonaux ou les périodes de stress accru peuvent rendre les vaisseaux plus sensibles et réduire leur élasticité. De nombreuses personnes ressentent ces changements dans leur corps, par exemple une circulation plus sensible ou une moins bonne résistance à l'effort. Dans ces phases, il peut être judicieux de prendre activement soin de la fonction vasculaire – toujours en association avec un mode de vie sain.

Les flavanols de cacao – la force des plantes pour les vaisseaux

Les fèves de cacao contiennent une grande variété de substances bioactives. Parmi elles, les flavanols de cacao ont fait l'objet de nombreuses études. Ces substances végétales secondaires contribuent de manière démontrée au maintien de l'élasticité des vaisseaux sanguins et favorisent ainsi une circulation normale. Dans le chocolat classique, les flavanols de cacao ne sont présents qu'en faibles quantités, car ils sont partiellement perdus lors des étapes de transformation telles que la torréfaction, la fermentation et le conchage. Aujourd'hui, grâce à des procédés d'extraction spécifiques et particulièrement doux, ces substances végétales peuvent être obtenues sous forme concentrée.

PhytoCacao® Cardio – un complément ciblé

Sur cette base, Max Zeller Söhne AG a développé PhytoCacao® Cardio – un complément alimentaire contenant une teneur standardisée en flavanols de cacao. L'effet bénéfique sur la fonction vasculaire est obtenu, selon l'évaluation scientifique, par un apport quotidien de 200 mg de flavanols de cacao. Cet effet a été examiné et confirmé par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA).

Un plus au quotidien : 4 conseils simples pour des vaisseaux en bonne santé

En plus d'une supplémentation ciblée, il est possible d'agir au quotidien pour son cœur et ses vaisseaux :

- Une activité physique régulière favorise la circulation sanguine
- Une alimentation riche en végétaux fournit des nutriments bénéfiques pour l'organisme
- Une hydratation suffisante soutient la circulation
- Des pauses régulières aident à mieux gérer le stress

Penser de manière globale

PhytoCacao® Cardio s'adresse aux personnes souhaitant prendre soin de leur santé cardiovasculaire de manière consciente et à long terme – dans le cadre d'un mode de vie sain. Le produit associe recherche moderne et expertise du monde végétal avec une utilisation adaptée au quotidien. Des vaisseaux en bon état de fonctionnement constituent une base essentielle pour rester actif, résistant et en forme au quotidien, tout au long de sa vie.

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

Pour plus d'informations :
phytocacao.ch/fr





Essentiels: les micronutriments

Bien qu'ils ne fournissent pas d'énergie, ils sont essentiels à notre organisme: les vitamines, les sels minéraux et d'autres micronutriments comme les acides gras oméga-3.

TEXTE: JÜRG LENDENMANN

Les produits sucrés – dont font partie les lapins et gâteaux de Pâques – se situent au sommet de la pyramide alimentaire suisse. Cela ne signifie pas que ces gourmandises sont «au top» pour notre nutrition. Il faut plutôt comprendre qu'elles doivent être savourées en petites quantités, proportionnellement à la pointe étroite par rapport au large volume de la base de la pyramide. Car aussi délicieux que soient ces aliments, ils nous apportent principalement du sucre, des graisses et des protéines, mais quasiment aucun micronutriment vital.

Où trouver les micronutriments en abondance

Outre les vitamines et les minéraux, les acides gras oméga comptent aussi parmi les micronutriments. Nous bénéficions d'un bon apport de ces substances vitales lorsque nous adoptons un régime méditerranéen. Par là, on n'entend pas une diète «pizza, pâtes et vin rouge», mais une alimentation riche en légumes frais, fruits, noix, poisson, produits céréaliers complets et pauvre en viande rouge. Seul l'apport en vitamine D ne peut être couvert sous nos latitudes durant les mois d'hiver, car la lumière du soleil est insuffisante pour permettre la synthèse de cette vitamine par notre peau.

DIY

*Créations parfumées
faciles à réaliser*

aromalife.ch

Scannez ici
et découvrez de
nombreuses idées DIY:




aromalife
les sens au naturel

Durant cette période de faible luminosité, il peut être judicieux de se supplémenter en vitamine D₃ sous forme de complément alimentaire, car elle joue un rôle important dans le métabolisme du calcium et du phosphate, et donc dans la santé osseuse. Cette recommandation s'adresse particulièrement aux personnes de plus de 65 ans, car la synthèse de la vitamine D par la peau diminue avec l'âge.

En pharmacie, cette vitamine est disponible sous forme de gouttes, de comprimés ou de capsules. D'autres micronutriments sont également disponibles, seuls ou en association.

Pas toujours dans la «zone verte»

Selon le Bulletin nutritionnel suisse 2021, l'apport en vitamine D, acide folique, acide pantothénique, potassium, calcium, iode ainsi qu'en fer est inférieur aux recommandations chez les femmes. L'apport en magnésium est également un peu juste. La quantité quotidienne recommandée pour chaque micronutriment dépend, entre autres, de l'âge, du sexe, d'une éventuelle grossesse ou de l'allaitement. Ces données figurent dans des tableaux de référence consultables sur le site de la Société Suisse de Nutrition (voir liens).

Des micronutriments pour les muscles, les nerfs et le cerveau

En participant aux processus métaboliques les plus divers, les micronutriments contribuent à notre performance physique et mentale.

Les vitamines B₁ (thiamine), B₂ (riboflavine), B₃ (niacine), B₇ (biotine), le fer, l'iode et le phosphore sont liés au métabolisme énergétique.

Les vitamines B₁, B₃, B₆ (pyridoxine), B₇ et B₁₂ (cobalamine), la vitamine C ainsi que le magnésium contribuent à des fonctions psychiques et nerveuses normales. Le zinc, le fer et l'iode favorisent une fonction

Aperçu des vitamines et sels minéraux

Vous trouverez en ligne un aperçu pratique des fonctions des vitamines et des sels minéraux dans notre corps. Pour ce faire, scannez simplement le code QR ou rendez-vous sur:



www.astrea-pharmacie.ch/fr/les-micronutriments-et-leurs-fonctions/

cognitive normale. Les fonctions cognitives incluent notamment la perception, l'attention, la mémoire, l'apprentissage et la réflexion.

En tant qu'antioxydants – qui protègent contre les «radicaux libres» – les vitamines C, E, B₂ ainsi que le sélénium jouent un rôle clé.

L'acide gras oméga-3 DHA (acide docosahexaénoïque) est important pour le développement du cerveau et le fonctionnement normal du cœur et du système immunitaire. <

Jürg Lendenmann est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique en pharmacie, il rédige depuis 2001 des articles pour les médias spécialisés et grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

Base de données suisse des valeurs nutritives
<https://valeursnutritives.ch/fr>

Valeurs de référence pour l'apport en nutriments
Société Suisse de Nutrition SSN
<https://www.sge-ssn.ch/fr/recommandations/nutriments-aliments/valeurs-de-reference>

Informations complémentaires sur les lipides
<https://www.sge-ssn.ch/media/pk1bclyd/lipides-compl%C3%A9ment-2022.pdf>

Photo: aamulya/stock.adobe.com

En cas de fatigue et d'épuisement

Le coup de pouce naturel pour ton énergie.



Le fer dans Strath Iron contribue à réduire l'état de fatigue et d'épuisement et favorise un métabolisme énergétique normal. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



Koji avec fer



Strath
bio-strath.com



La mauvaise haleine: un tabou (inutile) de notre société

Personne n'aime parler de la mauvaise haleine; c'est un sujet tabou dans notre société, bien qu'environ un quart de nos contemporains en souffre. Pourtant, la mauvaise haleine n'est pas seulement désagréable pour la personne concernée et son entourage, elle peut aussi être le symptôme d'une maladie et révéler la présence de certaines bactéries.

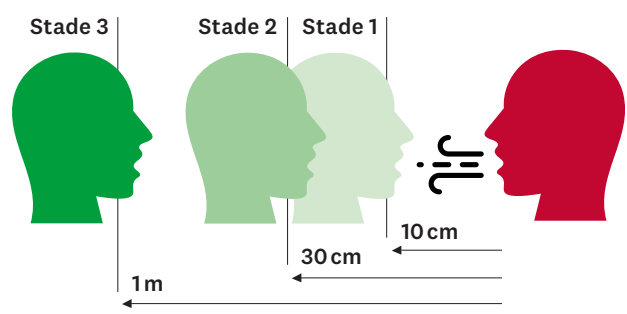
TEXTE: DR DR JÜRGEN WEBER BRANCA

Presque chacun d'entre nous a déjà été confronté à une personne dont l'haleine était loin d'être agréable. Soyons honnêtes: nous associons immédiatement la mauvaise haleine (le terme technique étant l'halitose) à une forme de sympathie ou d'antipathie. Ce phénomène ne joue pas seulement un rôle dans la vie privée. Pour les personnes en contact étroit avec la clientèle, il peut avoir un impact considérable sur la réussite professionnelle.

Qu'est-ce que l'halitose et d'où vient-elle?

L'halitose se définit par une haleine à l'odeur désagréable. Dans environ nonante pour cent des cas où l'halitose est avérée, les causes se situent dans la bouche, et relèvent donc du domaine dentaire. Généralement, c'est le métabolisme de certains groupes de bactéries qui entraîne la formation de composés soufrés volatils (CSV), lesquels sont ensuite expulsés lors de l'expiration. La cause la plus fréquente de l'apparition de ces CSV est l'enduit lingual.

Schéma de l'évaluation de l'air expiré



Peut-on mesurer l'halitose?

Le plus souvent, les personnes concernées ne peuvent pas détecter leur propre halitose. Questionner son entourage est toutefois embarrassant, tant pour vous que pour la personne interrogée. Il existe cependant des méthodes permettant de vérifier objectivement l'halitose dans des cabinets spécialisés à l'aide d'un appareil de mesure appelé Halimètre. Pour ce faire, certaines conditions doivent être respectées avant la mesure. Le jour de l'examen, vous ne devez pas fumer, ni consommer de boissons



Dents sensibles?

WILD

EMOFLUOR® Intensive Care

Gel

Pour prévenir tous les jours de manière ciblée la sensibilité dentaire grâce à une consistance et une adhérence optimale

@wildpharma

wildpharma

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland
www.wild-pharma.com



alcoolisées, de chewing-gums, de bonbons ou de menthes. L'utilisation de dentifrice, de sprays buccaux et de bains de bouche doit également être évitée, tout comme l'usage d'après-rasages, de parfums et de déodorants. La mesure commence toutefois par l'évaluation subjective du médecin-dentiste.

Résultat positif à l'Halimètre: que faire?

Si l'évaluation montre un résultat positif, elle est suivie d'une inspection intensive de la cavité buccale, d'un examen parodontal et éventuellement de radiographies. Grâce à ces résultats de mesure et d'examen, la cause buccale peut être identifiée dans environ nonante pour cent des cas, permettant ainsi d'élaborer une stratégie de traitement.

Comment remédier à l'halitose?

Dans le traitement de l'halitose, l'amélioration de l'hygiène buccale est prioritaire; il s'agit, de manière générale, de contrôler la colonisation bactérienne des surfaces de la cavité buccale.



La cause la plus fréquente de l'apparition de composés soufrés volatils (CSV) est l'enduit lingual.

Cela implique que, lors de l'utilisation de la brosse à dents, vous ne devez pas seulement la passer sur la surface blanche des dents, mais aussi brosser la gencive adjacente pour nettoyer les sillons gingivaux. L'utilisation de brossettes interdentaires et de fil dentaire est également indispensable. De plus, il est recommandé d'utiliser un gratte-langue pour éliminer de la surface de la langue, au moins une fois par jour, les débris cellulaires et les bactéries qui sont la cause principale de l'halitose.

Des traitements complémentaires peuvent inclure une réhabilitation dentaire, un traitement parodontal ou même des extractions dentaires. L'assainissement d'un sinus maxillaire enflammé ainsi qu'une gastroscopie sont aussi à envisager si les soins de la cavité buccale ne donnent aucun résultat.

Cependant, comme ce sont généralement des bactéries produisant des composés soufrés qui sont à l'origine de la mauvaise haleine, un traitement précis et complet des caries et des parodontopathies permet le plus souvent de faire disparaître ces odeurs désagréables. Les sprays, chewing-gums ou bains de bouche n'aident malheureusement que de manière symptomatique et non causale. Ils n'apportent donc qu'une amélioration temporaire.

Votre médecin-dentiste est le mieux placé pour vous informer sur toutes ces possibilités, afin que vous restiez à l'aise et serein face à vos semblables. <

Dr Dr Jürgen Weber Branca est médecin-dentiste passionné depuis 40 ans, spécialiste en implantologie et chirurgie orale, auteur et journaliste spécialisé. Sa devise: «Traite chaque patient comme tu aimerais être traité toi-même!»

Pour mon plus beau sourire

SONIC power

- Nettoyage jusqu'à 12 fois plus efficace dans les espaces interdentaires*
- Minuteur 4 zones
- Brosse à dents sonique rechargeable
- Têtes de brosse interchangeables avec du plastique recyclé
- Développé et fabriqué en Suisse

*par rapport à une brosse à dents manuelle conventionnelle (brosse à dents ADA)



Comprendre le zona:

causes, symptômes et prévention

Souvent sous-estimée, l'infection du zona affecte près d'une personne sur trois au cours de sa vie. Se manifestant par une éruption cutanée douloureuse, elle peut entraîner des complications sérieuses si elle n'est pas traitée rapidement. Dans cette interview, le Dr. Alessandro Diana nous éclaire sur les causes et symptômes du zona, et nous informe sur les traitements et moyens de prévention possibles.

Qu'est-ce que le zona et comment est-il déclenché?

Le zona est une infection causée par la réactivation du virus varicelle-zona, le même virus qui provoque la varicelle. Après une infection par la varicelle, le virus reste latent dans le corps, notamment dans les ganglions nerveux. Il peut se réactiver des années plus tard, souvent en raison d'un affaiblissement du système immunitaire, provoquant ainsi le zona.

Quels sont les symptômes typiques du zona?

Les symptômes du zona comprennent une éruption cutanée douloureuse qui se développe généralement sur un seul côté du corps ou du visage, sous forme de cloques regroupées. Cette éruption est souvent précédée de douleurs, de démangeaisons ou de picotements dans la zone affectée. D'autres symptômes peuvent inclure de la fièvre, des maux de tête, de la fatigue et une sensibilité à la lumière. Dès les premiers signes d'un zona, il est impératif de consulter un professionnel ou une professionnelle de santé dans les 72 heures.



Le Dr. Alessandro Diana est spécialiste FMH en pédiatrie et en infectiologie.

Des effets secondaires (complications, etc.) peuvent-ils survenir?

Les complications possibles du zona comprennent la névralgie post-zostérienne, qui est une douleur intense et persistante dans les zones touchées par l'éruption, même après la guérison de celle-ci. D'autres complications peuvent inclure des infections bactériennes de la peau, des troubles oculaires si le zona affecte le visage, et dans de rares cas, des atteintes neurologiques.

Quels groupes de personnes sont particulièrement exposés au zona?

Les personnes de plus de 50 ans sont particulièrement exposées au zona. Le risque de développer cette maladie, ainsi que ses complications,

augmente nettement avec l'âge. Parmi les autres facteurs de risque, on retrouve un système immunitaire affaibli, dû notamment à des maladies comme les hémopathies malignes, les tumeurs solides, des comorbidités spécifiques à l'âge avancé telles que le diabète ou la BPCO, ainsi qu'à des traitements immunosuppresseurs ou à la chimiothérapie.

Quelles méthodes de traitement existent et quand faut-il consulter un professionnel de santé?

Le traitement du zona peut inclure des antiviraux, qui sont plus efficaces lorsqu'ils sont pris dès les premiers signes de l'éruption cutanée. Les analgésiques et les crèmes topiques peuvent aider à soulager la douleur. Il est important de consulter un professionnel de santé (médecin de premier recours, pharmacien, etc.) dès l'apparition des symptômes pour recevoir un traitement approprié et prévenir les complications.

Peut-on se protéger contre le zona?

Oui, une vaccination permet de réduire le risque de zona. En Suisse,

l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et la Commission fédérale pour les vaccinations (CFV) recommandent aux personnes de 65 ans et plus de se faire vacciner contre le zona. Ils recommandent également la vaccination pour les groupes à risque, à savoir pour les personnes âgées de 50 ans et plus (en cas d'immunodéficience actuelle ou future) et les personnes âgées de 18 ans et plus (en cas d'immunodéficience sévère actuelle ou future).

Réflexions conclusives: avez-vous d'autres conseils ou des informations supplémentaires au sujet du zona que vous souhaiteriez partager avec le public?

Il est important de sensibiliser le public aux symptômes et aux risques associés au zona, ainsi qu'aux options de vaccination disponibles. Les personnes à risque, en particulier les adultes de plus de 65 ans, devraient discuter avec leur médecin des bénéfices de la vaccination. En outre, une intervention médicale rapide dès l'apparition des symptômes peut améliorer les résultats et réduire le risque de complications.



«Boiter est un défi»

L'humoriste Hape Kerkeling s'exprime sur sa tendance à l'hypocondrie, l'humour avec l'âge et son nouveau rôle au cinéma en tant que président d'un club de tennis.

ENTRETIEN: THOMAS RÖBKE



Monsieur Kerkeling, vous dites rire de vous-même cinq ou six fois par jour. Comment y parvenez-vous?

Je suis un observateur attentif, y compris envers moi-même. C'est pour ainsi dire mon métier. J'observe comment les gens réagissent et ce qu'ils font, et je ne m'exclue pas du lot.

Et vous vous trouvez drôle?

Absolument! Prenez ce matin: je me réveille à l'hôtel, mes affaires ne sont pas à leur place habituelle. Il me faut beaucoup plus de temps pour m'orienter. Autrefois, cela prenait 30 secondes, aujourd'hui, c'est au moins le double. Alors je ris de moi-même dans ce processus de vieillissement. Mais ce déclin

a aussi un avantage: on a le temps d'observer plus précisément. C'est un apprentissage.

Le jeune Hape, «sauvage», a connu le succès tôt grâce à une impertinence à la fois audacieuse et sympathique. Par exemple en tant que reine Beatrix ou lorsque vous avez servi une coupe glacée à Angela Merkel au pupitre. En seriez-vous encore capable aujourd'hui?

Je pense que cela pourrait encore fonctionner, mais il faudrait une approche différente. Je ne peux plus offrir cette insouciance juvénile. Si un homme mûr fait cela, on dira vite: «Il devient un peu singulier avec l'âge.»

Dans votre nouveau film «Extrawurst», vous incarnez Heribert, le président d'un club de tennis. Au début, tout le monde semble bien intentionné, mais la situation finit par dégénérer au sein de l'association. Chacun pense devoir jouer sa propre partition. Est-ce une parabole de notre réalité?

Oui. Notre société court le risque que chacun veuille imposer son opinion comme une vérité absolue. Il y a trop de «petits Trump» qui circulent. Nous devons revenir au compromis, qui nous permet de vivre tous ensemble. Chaque individu doit savoir s'effacer par moments, sinon la situation s'envenime.

Beaucoup de choses ressortent des personnages du film, bien qu'ils ne soient pas des extrémistes. Sommes-nous tous habités par quelque chose de radical ou de raciste que nous réprimons au quotidien?

Tout le monde a des lacunes de caractère. Nous ne les voyons pas chez nous ou ne voulons pas les voir, et parfois, elles prennent de la place. C'est ce que montre le film. Nous devrions nous concentrer sur le travail de nos propres faiblesses. C'est pourquoi cette auto-observation est si importante: où est-ce que je me trompe éventuellement? En ce moment, plus de gens se trompent qu'ils n'ont raison.

Heribert, le président du club de tennis, souffre de «sciatique». Cette douleur dorsale joue-t-elle le rôle principal dans le film?

(Rires) D'une certaine manière, oui. Le plus grand défi lors du tournage a été de doser la manière de boiter: ni trop, ni trop peu.

Avez-vous déjà eu une «sciatique» vous-même?

Bien sûr. Quiconque a plus de soixante ans et prétend n'avoir jamais eu de

«sciatique» ment. Heureusement, je n'ai jamais été atteint au point de devoir boiter, mais je connais l'endroit sensible.

Vous avez également vécu et utilisé d'autres défis de santé. Votre voyage, votre livre et votre film «Ich bin dann mal weg» (Je m'en vais), relatant votre pèlerinage sur le chemin de Compostelle, ont été déclenchés par l'ablation de la vésicule biliaire et une perte auditive subite. Quels en étaient les déclencheurs?

Une alimentation inadaptée et trop grasse a favorisé les calculs biliaires, en plus du stress. Après l'intervention, l'infirmière anesthésiste à l'hôpital m'a dit (avec un accent d'Europe de l'Est): «Avant que vous ne veniez pour l'opération, j'ai vu une interview de vous et j'ai dit à mon mari: regarde, Monsieur Kerkeling, c'est une bile. Il passera bientôt sous le bistouri. Et hier, c'était le moment.»

Mangez-vous plus consciemment depuis lors?

Effectivement, oui. J'essaie d'avoir une alimentation à peu près équilibrée. Comme je lutte toujours contre mon obésité avérée, je dois de toute façon faire attention à ce que je mange.

Selon votre expérience, la perte auditive aurait-elle pu être évitée?

Elle était probablement aussi due au stress. La meilleure prévention consiste à se ménager et à reconnaître ses propres

limites de résistance. Par ambition, j'ai parfois dépassé les bornes. Aujourd'hui, cette ambition n'est plus aussi extrême.

Effectuez-vous régulièrement des bilans de santé chez le médecin?

Absolument. J'ai de toute façon une tendance hypocondriaque et, curiosité: mon médecin de famille l'est aussi. Parfois, nous nous montons la tête tous les deux, mais la plupart du temps, j'arrive à le rassurer.

En mars, votre autre soi-même Horst Schlämmer est revenu au cinéma...

...avec ses problèmes de dos, de pieds, son essoufflement et sa mauvaise dentition. Mais il se présente différemment. Il n'est plus envisageable comme un rustre, il doit trouver ses marques dans un nouveau monde et relève le défi dans «Horst Schlämmer cherche le bonheur».

Un sondage a révélé un jour que 18% des Allemands voteraient pour un parti de Horst Schlämmer. Qu'en avez-vous pensé?

Je pensais que c'était une plaisanterie. Jusqu'à ce que le président fédéral de l'époque, Horst Köhler, me demande de venir discuter. Il m'a demandé:

«Notre société court le risque que chacun veuille imposer son opinion comme une vérité absolue.»

«Réalisez-vous ce que vous avez déclenché? Vous avez fourni le modèle à de nombreux opportunistes qui apparaissent maintenant sur le devant de la scène.» Je pensais qu'il exagérerait. Puis vint l'Alliance Sahra Wagenknecht.

Votre bon conseil pour la vie?

Ne vous laissez pas hurler dessus! C'est le conseil que nous a donné notre professeur de psychologie lors du dernier cours avant la maturité. Dites: «Vous êtes en train de me hurler dessus.» Cela fait des merveilles. J'ai dû prononcer cette phrase souvent, et elle a toujours été très utile.

Mais enfin, qui hurle sur Hape Kerkeling?

Des gens tout à fait normaux hurlent sur des gens tout à fait normaux. Je n'ai jamais aimé me laisser faire, que ce soit par de grands producteurs ou des réalisateurs. Il était important pour moi de ne pas sortir d'une production en ayant été dénaturé. Par conséquent, j'ai aussi tenu tête à des personnes en position de pouvoir. Le ton est parfois monté. <

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



Hape Kerkeling dans le rôle du président du club de tennis Heribert dans la comédie «Extrawurst»



Arrêt cardio-circulatoire: n'hésitez plus, agissez immédiatement!

Un arrêt cardio-circulatoire survient généralement de manière soudaine et imprévue. La réaction adéquate durant les premières minutes est souvent déterminante pour la suite. Quiconque sait comment intervenir peut, dans une telle situation, sauver une vie.

EN COLLABORATION AVEC LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Cela peut arriver à n'importe qui – à la maison, sur le lieu de travail ou dans la rue. En Suisse, environ sept mille personnes sont victimes chaque année d'un arrêt cardio-circulatoire. Sans aide immédiate, les chances de survie chutent rapidement. Il est donc d'autant plus important de connaître les signes d'alerte et de savoir comment agir correctement. La Fondation Suisse de Cardiologie s'engage, par le biais de matériel d'information et de cours (notamment dans les écoles), pour qu'un maximum de personnes puisse sauver des vies en cas d'urgence.

Qu'est-ce qu'un arrêt cardio-circulatoire?

Lors d'un arrêt cardio-circulatoire, le cœur cesse soudainement de pomper le sang dans l'organisme. La circulation sanguine s'interrompt, ce qui empêche l'apport d'oxygène aux organes vitaux, à commencer par le cerveau. Après seulement trois à cinq minutes, de graves lésions cérébrales peuvent apparaître; quelques minutes plus tard, la mort menace. Les causes fréquentes sont des troubles du rythme cardiaque aigus, un infarctus du myocarde ou d'autres maladies cardiaques sévères. L'arrêt cardio-circulatoire est une urgence médicale absolue qui exige une intervention immédiate.

Bien interpréter les signes typiques

Reconnaître un arrêt cardio-circulatoire est plus simple qu'on ne le pense. La personne concernée s'effondre soudainement et perd connaissance. Elle ne réagit ni à la parole ni au toucher. On remarque également l'absence de respiration normale: soit elle s'arrête complètement, soit elle se manifeste par un râle irrégulier. Une perte de conscience combinée à une respiration absente ou anormale signifie qu'il s'agit très probablement d'un arrêt cardio-circulatoire.

Ce qui compte vraiment en cas d'urgence

La survie d'une personne se joue dans les premières minutes suivant l'arrêt. L'aide commence par la reconnaissance rapide de l'urgence et l'appel au numéro de secours 144. Parallèlement, il faut débiter sans tarder le massage cardiaque: les bras tendus, exercez une pression forte au milieu de la cage thoracique, à un rythme de 100 à 120 compressions par minute, jusqu'à l'arrivée des secours. Si un défibrillateur externe automatisé (DEA) est disponible, il doit être utilisé le plus tôt possible. Ces appareils sont aujourd'hui accessibles dans de nombreux lieux publics et conçus spécifiquement pour être utilisés par des profanes. Des instructions vocales claires vous guident pas à pas durant l'utilisation.

Tout le monde peut aider

Même dans des conditions optimales, le service de secours a besoin de plusieurs minutes pour arriver sur les lieux. Ce laps de temps peut être comblé par l'aide immédiate des personnes présentes. Des études démontrent qu'un massage cardiaque précoce et l'utilisation d'un DEA augmentent considérablement les chances de survie. Chaque personne peut aider – aucune connaissance médicale préalable n'est requise. L'essentiel est d'avoir le courage d'agir vite. Chaque minute compte!

Des cours de sauvetage dans les écoles suisses

La Fondation Suisse de Cardiologie met un accent particulier sur la formation précoce des jeunes dès l'âge de douze ans. Dans le cadre du programme «HELP Save Lives», la fondation propose des cours de sauvetage spécifiques pouvant être intégrés aux programmes scolaires. L'objectif est de permettre au plus grand nombre de jeunes d'assumer leurs responsabilités en cas d'urgence. Les adolescents apprennent non seulement les bases de la réanimation, mais aussi à rester calmes et à agir avec discernement. Les expériences internationales le prouvent: celui qui apprend tôt à sauver des vies agira plus tard avec plus d'assurance et de naturel.

Matériel d'information de la Fondation Suisse de Cardiologie

En outre, la Fondation Suisse de Cardiologie met à disposition un large éventail de matériel d'information sur les urgences cardio-vasculaires. Des brochures, des fiches techniques et des ressources en ligne expliquent de manière compréhensible comment reconnaître un arrêt cardio-circulatoire et quelles étapes sont cruciales. Au cœur de cette démarche, des messages clairs: reconnaître, alerter, presser, défibriller. Ce n'est qu'en réduisant les appréhensions et en transmettant une assurance dans l'action que l'on pourra agir correctement le moment venu. Cela peut faire toute la différence entre la vie et la mort. <

Retrouvez toutes les informations ici:



www.swissheart.ch/urgence



<https://forms.swissheart.ch/quizurgence>



236 kcal/
500 ml

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

Testez vos valeurs.
Tension artérielle &
cholestérol.

Faites à présent
le CardioTest®!
mon-cardiotest.ch



Fondation Suisse
de Cardiologie

65 ans de Bio-Strath

De l'expérience personnelle au succès mondial

Cette année, Bio-Strath célèbre son 65^e anniversaire. Tout a commencé lorsque le fondateur de l'entreprise, Fred Pestalozzi, souffrait du syndrome de Menière pendant sa jeunesse. Lors d'une rencontre fortuite dans un train, il fit la connaissance du chimiste allemand Dr Walter Strathmeyer, dont la levure végétale concentrée lui apporta un soulagement en l'espace de quelques mois seulement. Impressionné par sa propre guérison, Monsieur Pestalozzi fonda la société Bio-Strath SA en 1961 – le point de départ d'une réussite internationale qui perdure encore aujourd'hui.

De Herrliberg vers les horizons lointains

La marque a su faire parler d'elle au-delà des frontières très tôt: en 1968, la star hollywoodienne Gloria Swanson visita le site de production à Herrliberg, et en 1969, la légende de la Formule 1 Jo Siffert devint l'ambassadeur de la marque. Rapidement, les marchés d'exportation se sont étendus au Canada, au Japon, à l'Afrique du Sud et à l'Europe. Aujourd'hui, Bio-Strath est présente dans plus de 50 pays et continue de soutenir des talents sportifs, à l'image du snowboarder Pat Burgener. Avec Anima-Strath, la marque propose également des compléments alimentaires pour les animaux, un segment qui gagne de plus en plus en importance.

Confiance, famille et valeurs partagées

L'un des piliers majeurs de ce succès réside dans la collaboration de confiance établie depuis des décennies avec les partenaires du commerce spécialisé qui accompagnent Bio-Strath. David Pestalozzi, fils du fondateur, a perpétué avec conviction les valeurs de son père, marquant durablement l'entreprise par un engagement clair envers les drogueries et les pharmacies. Son action entrepreneuriale a toujours été guidée par une grande loyauté envers le commerce spécialisé ainsi que par le développement de partenariats personnels à long terme.

Après 40 ans d'activité dévouée, la deuxième génération prend désormais une retraite bien méritée. Il est d'autant plus réjouissant de constater que la



De gauche: David Pestalozzi, Kevin Pestalozzi.

génération suivante est déjà à l'œuvre au sein de l'entreprise: Kevin Pestalozzi, petit-fils du fondateur, soutient désormais la distribution internationale. Il poursuit avec engagement et conviction la philosophie, les exigences de qualité et les valeurs fondamentales de Bio-Strath.

Qualité, innovation et perspectives d'avenir

Au début de l'année 2024, Bio-Strath a été intégrée à l'entreprise familiale suisse ebi-pharm, ce qui garantit la qualité éprouvée tout en ouvrant de nouvelles opportunités. Pour 2026, deux nouveaux produits sont déjà prévus – un signe tangible que, même après soixante-cinq ans, la belle histoire de Bio-Strath est loin d'être terminée.



Pourquoi les enfants ont-ils deux dentitions?

Quand tu avais cinq ou six ans, tes dents de lait sont tombées. Ensuite, tes dents définitives ont commencé à pousser. Tu vas découvrir ici combien il y en a et de quelles sortes.

Avant même ta naissance, ta dentition était déjà presque prête dans ta mâchoire, bien cachée sous tes gencives. Les premières petites dents d'un bébé n'apparaissent généralement que quelques mois après sa naissance. Ce sont les dents de lait. Tu en avais environ 20 au total: dix en haut et dix en bas. Elles te permettaient de mâcher et de manger dès ton plus jeune âge.

Pendant ta croissance, tout ton corps grandit, y compris les os de ta mâchoire. Cela crée plus de place dans ta bouche. Si tes dents de lait restaient, tu aurais fini par avoir d'énormes espaces entre elles. C'est pourquoi, entre cinq et douze ans, elles tombent petit à petit pour laisser la place aux dents définitives. Désormais, tu en as 32. Elles sont formées dans l'os, sous les dents de lait, et traversent lentement la gencive pour sortir. Normalement, cela ne fait pas mal. Mais si une dent

met un peu trop de temps à tomber, cela peut être inconfortable. Parfois, on attend en vain qu'une dent de lait bouge. Il se peut en effet que la dent définitive qui doit la remplacer ne se soit jamais formée. Une autre raison pour une dent de lait tenace peut être que sa racine ne s'est pas résorbée. Dans les deux cas, ton dentiste pourra t'expliquer quoi faire. Te souviens-tu de ta première dent tombée? Quelle sensation cela t'a fait?

Les secondes dents sont plus grandes et plus résistantes que les dents de lait. Après tout, elles doivent durer toute la vie. Pourtant, elles restent fragiles durant les trois premières années, car l'émail n'est pas encore totalement durci. Pendant cette période, il est particulièrement important de bien les soigner. Il existe trois sortes de dents: devant, les incisives plates; à leur droite et à leur gauche, les



canines pointues; et au fond, les larges molaires. Quand tu croques dans une pomme, tu utilises tes dents de devant pour couper un morceau, puis tes dents du fond pour bien le broyer. C'est seulement ainsi que tu peux avaler de plus gros morceaux.

Chaque dent se compose d'une racine et d'une couronne. La couronne est la partie visible au-dessus de la gencive; elle possède un revêtement dur appelé émail. Si cet émail se troue, il devient brun: c'est ce qu'on appelle une carie. Elle est causée par des bactéries qui transforment le sucre en acide. Cet acide attaque l'émail. C'est pourquoi tu dois te brosser les dents régulièrement avec une brosse et du dentifrice pour éviter les problèmes. <

Petite leçon de dentition

Dans le corps humain, rien n'est plus dur que les dents.

Dans le monde animal, la dent la plus dure est celle de la souris. Elle est presque aussi résistante qu'un diamant. Les requins, eux, possèdent plusieurs rangées de dents les unes derrière les autres. Les escargots ont environ 25 000 petites structures semblables à des dents sur leur langue. Elles sont molles, mais avec de la pression, elles permettent de broyer les plantes. Les dents des rats, des lapins ou des hamsters ne s'arrêtent jamais de pousser. Ils doivent donc les user en rongant. Ce sont les dauphins qui ont le plus grand nombre de dents (jusqu'à 252).



URSULA BURGHER



VIE ET SANTÉ



astrea
pharmacie



Trouve 10 différences



Quel chien trouvera l'os?



Poster d'animal: le blaireau

Le blaireau (*Meles meles*) est un animal de la forêt robuste avec des rayures noires et blanches sur le visage, qui le rendent unique. Ses griffes puissantes l'aident à creuser des galeries en un clin d'œil et à dénicher des vers, des insectes ou des fruits. Les blaireaux vivent en clans familiaux dans d'immenses terriers souterrains ramifiés, qu'ils utilisent durant de nombreuses années et gardent propres – ils aménagent même de véritables «coins toilettes» à l'extérieur de leur logis. Ces animaux farouches se déplacent surtout à la tombée de la nuit et durant la nuit.



Komplementär² Portrait: Tanja Zimmermann-Burgerstein

Engagée, brillante et accessible – voici Tanja Zimmermann-Burgerstein, propriétaire, directrice et présidente du conseil d'administration de l'entreprise Antistress SA. Dans le nouveau format vidéo-podcast «Komplementär² (Complémentaire²) Portrait» d'ebi-pharm ag, elle se livre sur son parcours et sur l'essence de son entreprise.

Tanja Zimmermann-Burgerstein dirige aujourd'hui la société fondée par son grand-père en 1972. Ses micronutriments, sous la marque Burgerstein Vitamines, sont désormais connus de presque tout le monde en Suisse. L'année de la création de l'entreprise, Tanja Zimmermann n'avait que trois ans. Bien qu'elle n'ait pas vécu consciemment les débuts de la société, elle se souvient avoir souvent rendu visite à ses grands-parents et observé son grand-père constamment occupé à écrire ou à dicter des notes. Son propre intérêt pour la santé s'est véritablement éveillé dans les années nonante, lorsqu'elle a vécu aux États-Unis pendant quelques années. À l'époque, les tendances en matière de santé y étaient bien plus avancées que chez nous. De retour en Suisse, elle a

rapidement rejoint l'entreprise familiale au département marketing. Pourtant, il n'était pas encore certain qu'elle reprendrait les rênes de l'entreprise un jour. C'est dans le cadre du vidéo-podcast Komplementär² Portrait qu'elle confie à l'animatrice Simone Walther Büel à quel moment elle a su qu'elle souhaitait diriger la troisième génération et quel chemin l'y a menée.



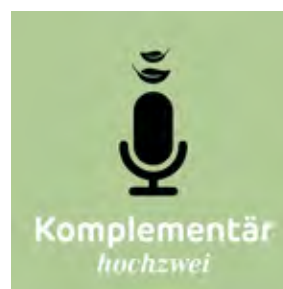
Code QR vers l'épisode du vidéo-podcast avec Tanja Zimmermann-Burgerstein (en allemand)

Une offre de formation continue diversifiée

Pour ebi-pharm ag, la formation de qualité des professionnels est une priorité depuis ses débuts. C'est pourquoi elle propose chaque année un large éventail de formations, allant des séminaires en présentiel aux e-learning, en passant par les webinaires et, depuis 2019, les podcasts. Les podcasts transmettent des informations sur divers sujets de connaissance. En 2026, le concept a été rafraîchi: le nom devient «Komplementär²» et les contenus s'élargissent. En plus des thèmes informatifs en version audio, des portraits vidéo présentent désormais régulièrement des personnalités du monde de la médecine complémentaire. Retrouvez toutes les formations d'ebi-pharm ici:



Retrouvez ici toutes les formations d'ebi-pharm:



Komplementär² – le podcast d'ebi-pharm

Komplementär² (Complémentaire²) réunit expertise technique, parcours personnels et enseignements de personnalités issues du monde de la médecine complémentaire. À travers deux formats alternés, le podcast

offre d'une part des regards approfondis sur divers thèmes liés à la santé, à l'alimentation et à la médecine complémentaire, et d'autre part, il dresse le portrait de personnes passionnantes liées à ce domaine.

Un nouvel épisode du podcast ebi-pharm paraît environ une fois par mois. Le podcast est disponible gratuitement sur toutes les plateformes habituelles, telles que Spotify, Apple Podcast et YouTube, ainsi que sur le site Internet d'ebi-pharm: <https://www.ebi-pharm.ch/fr/connaissances/podcast>



Chevelure éclatante et ongles solides

Voici quelques astuces pour prendre soin de vos cheveux et de vos ongles, afin que vous ne vous fassiez plus de cheveux blancs.

TEXTE: MONIKA LENZER

Combien de cheveux l'être humain a-t-il sur la tête? En moyenne, nous en possédons environ 100 000. Les personnes blondes en ont jusqu'à 150 000, tandis que les roux n'en portent que quelque 85 000. Il est tout à fait normal de perdre jusqu'à 100 cheveux par jour. L'impératrice Sissi d'Autriche (1837-1898) était toutefois très malheureuse lorsqu'elle perdait le moindre cheveu lors du coiffage. Elle aurait même un jour jeté une brosse à cheveux sur sa suivante pour cette raison. Sa coiffeuse utilisait donc une ruse: elle faisait disparaître discrètement les cheveux tombés en les fixant sur un ruban adhésif caché sous son tablier.

Le manège des hormones

Lorsque la chevelure se clairseme, les raisons peuvent être multiples. En cas de chute de cheveux d'origine hormonale et héréditaire, les racines réagissent de manière excessive à la dihydrotestostérone (DHT), la forme active de l'hormone masculine, la testostérone. Cela entraîne une miniaturisation des racines et une rétraction des vaisseaux sanguins, ce qui finit par réduire l'apport en nutriments. Le minoxidil, appliqué localement, peut stopper ou du moins ralentir ce processus, à condition d'être utilisé régulièrement.



Monika Lenzer

s'est tournée vers la pharmacie après ses études de pharmacologie. L'autorisation de mise sur le marché des médicaments et l'assurance qualité n'ont aucun secret pour elle. Elle rédige également avec plaisir des textes sur les plantes médicinales, l'alimentation, le jardinage et bien d'autres sujets.

Des causes diverses

Il existe également la chute de cheveux diffuse. Elle ne touche pas de zones précises, mais l'ensemble de la chevelure s'affine sur toute la tête. Les déclencheurs sont ici très variés: changements hormonaux ou dysfonctionnement de la thyroïde. De plus, certains médicaments peuvent en être responsables. Un manque de nutriments peut aussi être en cause, notamment une carence en biotine, en zinc ou en fer.

Ces mêmes facteurs peuvent rendre les ongles cassants, car les ongles et les cheveux sont principalement constitués de kératine. Il s'agit de protéines fibreuses insolubles dans l'eau qui assurent une fonction de soutien. Bon à savoir: les kératines sont également les composants des piquants de hérisson, des plumes d'oiseaux, des becs, des sabots et des écailles de reptiles.

Tout sur la biotine

Plusieurs études démontrent l'influence positive de la biotine sur la structure de la kératine. En 1936, on a réussi pour la première fois à isoler 1,1 mg de biotine, ce qui a nécessité la quantité colossale de 250 kg de jaune d'œuf séché. Aujourd'hui, cette vitamine peut être produite par synthèse chimique. Fait intéressant: les bactéries de notre flore intestinale normale peuvent également produire de la biotine. On ignore toutefois en quelle quantité cette biotine est réellement disponible pour notre organisme. La Société Suisse de Nutrition recommande aux adultes un apport de 40 µg de biotine par jour. En règle générale, une alimentation saine permet de couvrir ces besoins. Les noix sont une excellente source: on trouve par exemple environ 34 µg de biotine dans 100 g de ca-huètes.

L'huile d'argan protectrice

Bien entendu, les cheveux apprécient aussi d'être choyés de l'extérieur. L'huile d'argan est idéale pour assouplir les pointes sèches. Il suffit de frotter un peu d'huile entre vos mains et de l'appliquer en massant sur les pointes essorées après le lavage. L'huile d'argan est extraite par pression des graines des baies mûres de l'arganier (*Argania spinosa*). Aujourd'hui, les arganiers ne poussent plus que dans le sud-ouest du Maroc; cette région, appelée l'Arganeraie, a été déclarée réserve de biosphère par l'UNESCO en 1998.

Astuces pour de beaux ongles

Pour des ongles parfaitement manucurés, une lime douce en verre ou en céramique est préférable à une lime métallique grossière. De plus, un gommage huile-sucre rend la peau et les ongles très souples. Mélangez pour cela une cuillère à café de sucre avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Massez doucement vos mains et vos ongles avec ce mélange pendant au moins une minute. Rincez ensuite le tout à l'eau tiède. Ce soin convient également à merveille pour traiter les pieds rugueux.

Vous voilà prêt(e) à accueillir le printemps en toute beauté. <

Conseils de la pharmacie

Des cheveux sains et des ongles solides nécessitent des soins adaptés, tant de l'intérieur que de l'extérieur. Votre pharmacie vous propose un soutien ciblé:

- > Pour renforcer les cheveux et les ongles, vous trouverez des compléments alimentaires à base de biotine, de zinc ou de fer.
- > En cas de chute de cheveux hormonale, des préparations à usage externe comme le minoxidil sont disponibles.
- > Des huiles capillaires et des produits spécialisés aident à garder les cheveux secs ou abîmés souples.
- > Pour les ongles cassants, il existe des produits de soin fortifiants et des huiles régénératrices.

Votre pharmacienne ou votre pharmacien vous conseille individuellement sur les causes, les préparations adaptées et leur utilisation correcte.



Biotine-Biomed® plus

DES CHEVEUX FORTS, POUR UNE PRESTANCE FORTE



Seulement
1 capsule
par jour



**Le plus pour vos
cheveux et ongles**

La biotine, le zinc et le sélénium contribuent au maintien de cheveux normaux. De plus, le zinc et le sélénium contribuent au maintien d'ongles normaux. Biotine-Biomed plus est un complément alimentaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 02/2026. All rights reserved.

BIOMED®

Gardez un œil sur votre bien-être au quotidien

Mesurer la tension artérielle, vérifier la glycémie ou contrôler le cholestérol – les pharmacies suisses le permettent en toute simplicité. Ces tests offrent une orientation rapide et aident à détecter précocement les risques pour la santé.



TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

De nombreuses pharmacies ont considérablement élargi leur offre ces dernières années. Au-delà de la remise de médicaments, elles sont de plus en plus le premier point de contact pour les questions de santé. Grâce à divers tests et mesures, les clients peuvent faire vérifier leurs principales constantes de santé de manière rapide et simple. Ces services s'adressent aussi bien aux personnes soucieuses de leur santé qu'à celles présentant des facteurs de risque connus ou des maladies chroniques.

Les tests fréquents dans votre pharmacie suisse

- > La **mesure de la tension artérielle** fait partie des contrôles les plus courants. Elle est indolore, ne dure que quelques minutes et ne nécessite aucune préparation. Une tension artérielle élevée ne provoque généralement aucun symptôme et reste donc souvent longtemps inaperçue. C'est précisément pour cette raison qu'un contrôle régulier en pharmacie peut aider à identifier les risques potentiels à un stade précoce.
- > La **mesure de la glycémie** par piqûre au bout du

doigt est également très répandue. Une petite goutte de sang est prélevée pour déterminer le taux de sucre actuel. Cette mesure est essentielle pour les personnes diabétiques, mais elle est aussi judicieuse dans le cadre de la prévention générale. La mesure du «sucre à long terme» (HbA_{1c}) reflète la glycémie moyenne des deux derniers mois environ et peut indiquer un trouble du métabolisme du sucre.

- > De nombreuses pharmacies proposent aussi des **mesures du cholestérol**. Souvent, le taux de cholestérol total est déterminé, et parfois aussi certains lipides sanguins comme le HDL ou le LDL. Des taux de cholestérol élevés sont considérés comme un facteur de risque majeur pour les maladies cardiovasculaires et fournissent des indices précieux pour des examens plus approfondis.

D'autres contrôles de santé au quotidien

En complément de ces mesures classiques, certaines pharmacies effectuent d'autres tests. On y trouve par exemple le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC), l'analyse de la graisse corporelle ou la mesure de la saturation en oxygène. Selon l'équipement et la réglementation cantonale, des mesures de l'acide urique, des bilans de risque cardiovasculaire combinés ou des tests de dépistage précoce du cancer du côlon sont également possibles. Les prestations proposées dépendent de chaque officine et de la formation du personnel qualifié.



La tension artérielle, la glycémie et le cholestérol peuvent être vérifiés rapidement dans de nombreuses pharmacies.

Autotests à domicile: un large choix pour une utilisation simple

En plus des tests sur place, les pharmacies proposent une vaste gamme d'autotests et d'appareils de mesure à domicile. Ceux-ci sont contrôlés et autorisés par Swissmedic. Il s'agit par exemple de tensi-mètres, de lecteurs de glycémie, de tests de grossesse et d'ovulation, ainsi que de divers tests urinaires et tests rapides, comme le test Covid-19. Des tests de selles pour le dépistage du cancer du côlon ou des tests urinaires pour le contrôle des fonctions rénales ou urinaires sont aussi disponibles. Les produits sont généralement conçus pour être utilisés en toute sécurité, même sans connaissances médicales préalables. En cas de doute, le personnel de la pharmacie se fera un plaisir de vous conseiller.

Mesure continue de la glycémie

Des lecteurs de glycémie qui surveillent en continu le taux de glucose dans le sang sont disponibles en pharmacie. Cela est possible grâce à un capteur, généralement collé sur le haut du bras, qui envoie ses valeurs à un smartphone ou à un petit appareil de mesure portable. La surveillance du glucose en continu et en temps réel (CGM, Continuous Glucose Monitoring) permet, d'une part, un meilleur suivi médical. D'autre part, les patients apprennent quels comportements influencent leur glycémie et peuvent ainsi percevoir plus rapidement les hypoglycémies.

TEXTE: RÉDACTION

**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.

CONNAISSEZ-VOUS DÉJÀ NOTRE NEWSLETTER?

Abonnez-vous dès aujourd'hui à notre newsletter et ne manquez plus aucun conseil précieux, info passionnante, sondage ou concours.

S'inscrire
ici



www.astrea-apotheke.ch/fr/newsletter



Les autotests de la pharmacie offrent une qualité contrôlée et une manipulation aisée.

Les avantages des tests en pharmacie et des autotests

Un avantage central des tests de santé en pharmacie est leur grande accessibilité. Les pharmacies sont présentes sur tout le territoire suisse, disposent de larges horaires d'ouverture et peuvent être consultées sans rendez-vous. Les temps d'attente sont courts et le seuil d'accès est plus bas que dans un cabinet médical.

Les autotests à domicile offrent en plus flexibilité et confidentialité. Les valeurs peuvent être contrôlées selon les besoins, partout et à tout moment, avec peu d'efforts. Ils sont particulièrement utiles en cas de maladies chroniques ou pour le suivi de l'évolution d'un traitement.

Aucun remplacement pour un diagnostic médical

Aussi utiles que soient les tests en pharmacie: ils ne remplacent ni un diagnostic médical, ni un traitement. Les mesures fournissent des valeurs d'orientation et peuvent indiquer d'éventuels risques pour la santé. En cas de résultats anormaux, flous ou s'approchant de manière répétée des valeurs limites, il convient de toujours demander l'avis d'un médecin. Cependant, en complément du suivi médical et pour favoriser la responsabilité individuelle, les prestations des pharmacies suisses constituent un pilier important de la prévention. <



Christiane Schittny

est pharmacienne et journaliste spécialisée. Depuis de nombreuses années, elle rédige des articles pour divers magazines, principalement sur la santé, les sciences naturelles, l'écologie et les voyages.

HARTMANN



NOUVEAU

Pansement de fixation pour capteurs de glucose

- + Fiable
- + Confortable
- + Sans latex





Un souvenir indésirable de l'enfance

Les varicelles de l'enfance ne devraient-elles pas appartenir au passé? Malheureusement non: l'agent pathogène a, pour ainsi dire, pris un ticket de retour à vie et peut donc se manifester à tout moment sous la forme d'un «zona» – souvent douloureux et parfois étonnamment tenace.

TEXTE: DRE LYDIA UNGER-HUNT, MÉDECIN

La cause de ces deux maladies est le virus «varicelle-zona». Après avoir survécu à une infection par la varicelle, il ne disparaît pas, mais se retire discrètement dans ce qu'on appelle les «ganglions» (un amas de corps cellulaires nerveux), où il a l'habitude de rester au repos pendant des années, voire des décennies. Si le système immunitaire est affaibli – par exemple par le stress ou une maladie, mais aussi, plus injustement, simplement avec l'âge – le virus peut se réactiver, et le résultat s'appelle alors le zona (en médecine: «herpes zoster»).

Généralement unilatéral, souvent douloureux

Le début du zona est souvent très discret, avec une certaine fatigue, une légère fièvre, des brûlures ou des tiraillements de la peau. Après un à trois jours, l'éruption cutanée douloureuse typique du zona apparaît: des rougeurs et de petites vésicules qui ne

surviennent généralement que sur un seul côté du corps, le plus souvent sur le thorax, le dos ou le visage. Ces vésicules sont remplies de liquide (dans lequel nagent les virus); elles sèchent après quelques jours et forment des croûtes.

Comme la peau n'est pas la seule touchée, mais surtout les nerfs, les douleurs d'un zona peuvent d'ailleurs être bien plus fortes que ne le laisserait supposer l'éruption visible; et parfois, les douleurs apparaissent avant même que l'on ne voie le moindre signe sur la peau.

En règle générale, un zona guérit en l'espace de deux à quatre semaines. Chez une partie des personnes concernées, les douleurs persistent toutefois, même si l'éruption a disparu depuis longtemps. Dans de tels cas, il s'agit d'une «névralgie post-zostérienne», c'est-à-dire des douleurs nerveuses qui peuvent durer des semaines, des mois ou, dans de rares cas, même des années (du mot grec pour nerf, «neuron», à l'origine tendon ou corde, et «algos», douleur).

Contagion: oui – mais pas directement

Le zona lui-même n'est certes pas directement contagieux. Mais attention: les virus contenus dans les vésicules peuvent tout à fait être transmis à des personnes qui n'ont jamais eu la varicelle ou qui ne sont pas vaccinées contre elle; ces personnes développent alors la varicelle (et non un zona). Tant que les vésicules ne sont pas croûtées, les personnes concernées doivent donc, par mesure de sécurité, éviter tout contact cutané étroit avec d'autres personnes (sauf s'il est certain qu'une infection a déjà eu lieu). Un traitement précoce est crucial en cas de zona, car les médicaments antiviraux disponibles peuvent atténuer l'évolution et réduire le risque de complications – et cela fonctionne mieux lorsqu'ils sont administrés dans les septante-deux heures suivant l'apparition de l'éruption. De plus, des analgésiques, des compresses froides ou des pommades spéciales sont utilisés.

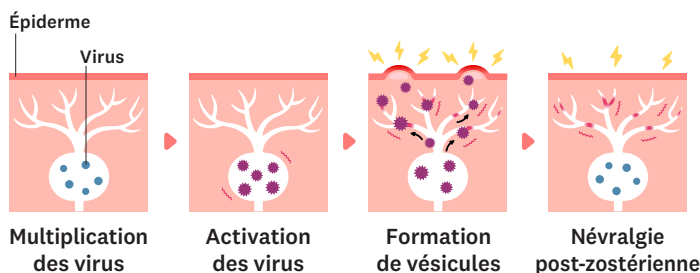
La vaccination est la protection la plus efficace

Il est bien sûr préférable de ne pas laisser ces maladies apparaître du tout: l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande la vaccination contre la varicelle comme vaccination de base avec deux

Pas si rare:

En Suisse, on estime qu'environ un tiers de toutes les personnes ayant eu la varicelle souffriront d'un zona une fois au cours de leur vie.

Mécanisme du zona



doses à l'âge de neuf et douze mois; de plus, un rattrapage vaccinal est recommandé pour les enfants, les adolescents et les adultes jusqu'à leur quarantième anniversaire, pour autant qu'ils n'aient pas encore contracté la varicelle ou qu'ils n'aient pas encore été complètement vaccinés. Depuis 2023, les coûts de cette vaccination sont pris en charge par l'assurance obligatoire des soins.

Depuis 2022, la vaccination contre le zona est également recommandée en Suisse. Elle s'adresse aux personnes en bonne santé dès 65 ans ainsi qu'aux personnes dont le système immunitaire est affaibli dès 50 ans (voire plus tôt en cas d'immunodéficience grave). Cette vaccination est également remboursée par l'assurance de base (caisse-maladie). <



Dre Lydia Unger-Hunt,
médecin 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.

Skyvell

Air Frais Naturel

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

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

Maintenant disponible
en pharmacie !



Skyvell Spray

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

Skyvell Gel

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

Skyvell Multi Use

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



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



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.



Le printemps est arrivé, tout comme le pollen

D'où l'importance de bien s'informer pour mieux traverser la saison du rhume des foins Les premiers beaux jours incitent à sortir – mais pour beaucoup de personnes commencent des mois difficiles. Éternuements, nez bouché ou qui coule, yeux qui démangent: le rhume des foins, appelé aussi allergie au pollen, est l'une des allergies les plus répandues en Suisse. Savoir ce qui se passe dans l'organisme et comment apaiser les symptômes de manière ciblée sont alors des avantages certains. La pharmacie joue ici un rôle essentiel.

TEXTE: GREGORY NENNIGER,
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Le système immunitaire a pour principale fonction de nous protéger: il est capable de détecter les microorganismes nocifs comme les bactéries ou les virus, et de les détruire. Lors d'une allergie, ce système de défense réagit excessivement à des substances inoffensives, appelées alors allergènes, comme les pollens, les acariens, les poils d'animaux ou certains aliments.

Quand une personne allergique entre en contact avec un allergène, son système immunitaire considère à tort cette substance comme dangereuse. Il fabrique des anticorps spécifiques et libère des produits chimiques tels que l'histamine qui vont déclencher les symptômes typiques d'une allergie, à savoir démangeaisons, rougeurs, gonflements ou augmentation de la production de mucus. Les allergies se classent en différents types selon le mécanisme de la réaction et la zone du corps affectée. Le rhume des foins fait partie des réactions de type immédiat, car les symptômes se manifestent généralement peu après le contact avec le pollen.

Déclencheurs du rhume des foins et symptômes typiques

Le rhume des foins est déclenché par des pollens d'arbres, de graminées ou d'herbacées. Les problèmes varient en fonction du type de plantes, de la sensibilité individuelle et de l'époque de l'année. Les symptômes typiques sont:

- > des éternuements fréquents;
- > un nez qui coule ou qui est bouché;
- > des yeux rouges, larmoyants, qui démangent;
- > des démangeaisons au niveau de la gorge ou des oreilles;
- > de la fatigue et des problèmes de concentration.



Les éternuements fréquents font partie des symptômes typiques du rhume des foins.

Non traitée, une allergie au pollen peut s'aggraver voire, dans certains cas, favoriser un asthme allergique. Un diagnostic précoce et un traitement adapté sont donc importants.

Simple mesures, grand effet

Il n'est pas toujours possible d'éviter les allergènes – on peut toutefois réduire sensiblement la charge pollinique. Les mesures suivantes ont notamment fait leurs preuves:

- > tenir compte des prévisions polliniques et prévoir ses activités en plein air en conséquence;
- > ouvrir les fenêtres le matin et le soir brièvement et de manière ciblée;
- > de retour de l'extérieur, changer de vêtements et se laver les cheveux;
- > ne pas faire sécher la lessive en plein air;
- > porter des lunettes de soleil pour se protéger les yeux.

Le rhume des foins en bref

Symptômes typiques

Éternuements, nez qui coule ou qui est bouché, yeux larmoyants ou qui démangent, gorge qui gratte, fatigue;

Déclencheurs fréquents

Pollen d'arbres (p. ex. bouleau, noisetier), de graminées et d'herbacées;

Conseils pour aider dans la vie quotidienne

Éviter les pollens, préserver son logement des pollens, prendre correctement ses médicaments;

Bon à savoir

Un traitement précoce permet d'éviter une aggravation des symptômes ou une atteinte des voies respiratoires;

Astuce de votre pharmacie

Demandez conseil personnellement – Nous vous aiderons à trouver la solution adaptée à vos symptômes.

Suivre ces quelques règles permet d'atténuer sensiblement les symptômes.

Conseils et astuces pour la vie quotidienne

Outre la prévention, il existe de nombreuses possibilités pour traiter les symptômes aigus. Antihistaminiques, sprays pour le nez ou collyres peuvent réduire l'effet de l'histamine ou calmer l'inflammation à condition de choisir la préparation appropriée et de l'utiliser correctement.

C'est ici que la pharmacie intervient: les pharmaciennes et pharmaciens prodiguent des conseils personnalisés, expliquent les différences entre les produits et veillent aux interactions possibles avec d'autres médicaments. Ils sont aussi les professionnels compétents pour les questions sur l'utilisation correcte et les effets secondaires.

La pharmacie, première adresse en cas de rhume des foins

Qu'il s'agisse de premiers symptômes, d'une allergie au pollen connue ou d'incertitudes envers l'auto-médication, la pharmacie est la partenaire santé

idéale pour beaucoup de personnes. Les conseils facilement accessibles sans rendez-vous, le vaste assortiment et les compétences pharmaceutiques permettent d'obtenir un soutien rapide et ciblé. De nombreuses pharmacies proposent également un AllergoTest® qui consiste à tester les dix allergènes respiratoires les plus courants en 20-30 minutes. Dans la discussion qui s'en suit, la pharmacienne ou le pharmacien fournit des recommandations de traitement et peut dans certains cas aussi prescrire des médicaments soumis à ordonnance.

Conclusion: prendre ses symptômes au sérieux et se faire conseiller rapidement permet de mieux gérer la saison pollinique et d'apprécier à nouveau le printemps en dépit de l'allergie. <

Vous trouvez ici très simplement la pharmacie la plus proche qui propose l'AllergoTest®:



**CHOOSE
YOUR
IMPACT**



← Découvre des métiers passionnants!

Pendant mon apprentissage en assistante en pharmacie, j'apprends tout sur le rhume des foins !



Au secours des yeux secs et irrités

Des yeux qui brûlent, qui démangent ou qui sont fatigués représentent un phénomène quotidien pour de nombreuses personnes. Le travail à l'écran, l'air sec ou le vent sollicitent la surface oculaire et perturbent le film lacrymal naturel. Si ces troubles persistent, ils peuvent considérablement entraver votre quotidien et doivent être traités de manière ciblée.



TEXTE: RÉDACTION

Vous connaissez sans doute cette sensation désagréable de sécheresse, de brûlure ou l'impression d'avoir un grain de sable dans l'œil. Cela survient classiquement après de longues heures devant un écran, en cas de vent ou d'air sec. Généralement, la situation se normalise rapidement. Cependant, si les symptômes persistent ou réapparaissent régulièrement, on parle du syndrome de l'œil sec (syndrome de sicca). Des rougeurs, une sensibilité à la lumière, des douleurs ou des troubles de la vue peuvent accompagner cet état. Paradoxalement, les yeux réagissent souvent par un larmoiement excessif, bien que la surface ne soit pas suffisamment humidifiée.

Les causes des yeux secs et irrités

L'apparition de la sécheresse oculaire est multifactorielle. Avec l'âge, la production de larmes diminue et la compo-

sition du film lacrymal se modifie. Chez les femmes, les changements hormonaux lors de la ménopause jouent un rôle important. Certains médicaments, comme les anti-hypertenseurs, les psychotropes ou les antispasmodiques, peuvent également altérer l'humidification des yeux.

Notre mode de vie moderne est un autre facteur central: lors d'un travail intensif à l'écran, nous clignons moins souvent des yeux, ce qui empêche le renouvellement régulier du film protecteur. Les lentilles de contact, la climatisation, la fumée, la poussière ou l'eau chlorée ont un effet asséchant supplémentaire. Durant la saison froide, l'air chauffé et le faible taux d'humidité aggravent la problématique.

Par ailleurs, des maladies telles que les allergies, le diabète sucré, les affections rhumatismales ou le syndrome de Sjögren peuvent s'accompagner d'une sécheresse marquée des yeux et de la bouche.

Conseils de la pharmacie

En cas d'yeux qui brûlent, qui démangent ou qui sont secs, votre pharmacie vous propose des conseils compétents et des produits adaptés:

- > **Les gouttes ophtalmiques hydratantes («larmes artificielles»)** stabilisent le film lacrymal et soulagent les symptômes aigus.
- > **Les préparations sans conservateurs** sont très bien tolérées et conviennent aux porteurs de lentilles de contact.
- > **Les gels visqueux ou les pommades ophtalmiques** restent plus longtemps sur l'œil et sont judicieux pour une application le soir.
- > **Les acides gras oméga-3** peuvent contribuer à la qualité du film lacrymal en tant que mesure complémentaire.

Votre pharmacien ou votre pharmacienne vous conseille individuellement sur le choix des produits et vous explique l'application correcte et hygiénique.



Le film lacrymal – bien plus que de l'eau

Un film lacrymal sain se compose de trois couches: une couche de mucus sur la cornée, une phase aqueuse et une couche lipidique externe. Cette dernière est produite par les glandes de Meibomius situées au bord des paupières et empêche l'évaporation trop rapide du liquide lacrymal. Si ce système de précision est perturbé, la surface oculaire s'assèche, provoquant les symptômes connus.

Substituts lacrymaux: la thérapie de base

Pour le traitement, des substituts lacrymaux sont fréquemment utilisés afin de soutenir l'humidification naturelle. Ces «larmes artificielles» contiennent des agents gélifiants comme des celluloses ou de l'acide hyaluronique. L'acide hyaluronique est une substance endogène dotée d'une grande capacité de rétention d'eau, assurant un film protecteur et glissant stable sur la cornée et la conjonctive.

Les gouttes doivent être appliquées plusieurs fois par jour selon les besoins. Pour des raisons d'hygiène, veillez à ce que l'embout du flacon ne touche pas l'œil. Les produits sans conservateurs sont particulièrement bien tolérés et conviennent aussi aux porteurs de lentilles de contact. Ils sont disponibles en unidoses ou en flacons multidoses spéciaux avec une conservation prolongée.

Outre les gouttes, des gels ophtalmiques plus visqueux ou des pommades riches en graisses sont disponibles. Ceux-ci restent plus longtemps sur la surface de l'œil et sont particulièrement adaptés pour la nuit (soulager), bien qu'ils puissent temporairement troubler la vue. Les pommades contenant de la vitamine A soutiennent en plus la régénération de la cornée.

Mesures complémentaires et prévention

Les préparations modernes combinent de plus en plus de lipides pour stabiliser la couche grasse protectrice du film lacrymal. En cas de processus inflammatoires marqués, des médicaments sur ordonnance peuvent être nécessaires.

En guise de prévention, il est recommandé de protéger les yeux des courants d'air, de la fumée et du fort ensoleillement, de faire des pauses régulières lors du travail

à l'écran et de cligner des yeux consciemment. Des compresses tièdes sur les paupières et un massage doux des bords palpébraux peuvent soutenir la fonction des glandes de Meibomius. De plus, la prise d'acides gras oméga-3 issus du poisson, des noix ou d'huiles végétales est souvent discutée comme mesure d'accompagnement.

Si les troubles persistent malgré ces mesures ou si des troubles de la vue, des douleurs intenses ou des maux de tête surviennent, un examen ophtalmologique s'impose. Une prise en charge précoce contribue de manière décisive à préserver durablement la santé de vos yeux. <

LE DUO DE CHOC POUR VOS YEUX SECS

AVEC PATHOLOGIES
INFLAMMATOIRES
OU ALLERGIQUES.

HYLO®

DANS VOTRE
PHARMACIE



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.



Notre réponse à vos questions

«Je me promène souvent en forêt avec mon chien. C'est précisément là que les tiques sont à nouveau particulièrement nombreuses. Pourriez-vous me donner des astuces pour me protéger au mieux contre leurs piqûres?»

La pharmacienne: «Les agents pathogènes peuvent être transmis à l'être humain par la salive des tiques. Nous pouvons ainsi contracter de nombreuses maladies. Les deux affections les plus fréquentes transmises par les tiques sont la borréliose (aussi appelée maladie de Lyme) et l'encéphalite à tiques (MET = méningo-encéphalite à tiques).

Il existe une vaccination efficace contre la MET. Elle est recommandée à toute personne exposée aux tiques dans le cadre de ses loisirs ou de son activité professionnelle. Pour obtenir une protection vaccinale complète, trois injections sont nécessaires: la deuxième suit la première dose après un intervalle de deux à quatre semaines, et la troisième intervient cinq à douze mois plus tard. Dès la deuxième dose, une protection efficace mais limitée dans le temps est déjà acquise. La troisième dose offre, quant à elle, une protection d'au moins dix ans.

Il n'existe pas de vaccin contre la borréliose, cette maladie se traite avec des antibiotiques. L'idéal est de se protéger le mieux possible contre une infection ou, plus précisément, contre les piqûres. Cela implique le port de vêtements bien fermés, l'usage de produits répulsifs et le fait d'éviter les sous-bois. Après un séjour en plein air, il convient d'inspecter soigneusement le corps et les habits pour repérer les tiques, de retirer immédiatement celles qui sont présentes et de bien désinfecter la zone concernée.»



Duo métabolique pour le printemps!

Le duo métabolique soutient tout simplement le rythme jour-nuit du foie et de la vésicule biliaire.

PADMA HEPATEN au fruit de myrobolan et à la choline¹ stimule la fonction hépatique pendant la nuit. Le matin, **PADMA GALETEN** aux herbes et au zinc² stimule le métabolisme. Simply métabolisme!

¹ La choline contribue à un métabolisme lipidique normal.

² Le zinc contribue à un métabolisme normal des macronutriments.

Un complément alimentaire ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée ou un mode de vie sain.

PADMA SA
8620 Wetzikon
padma.ch

OYONO RELAX – pour une journée de détente¹

Comprimés à 3 phases et gommes savoureuses contenant des extraits de mélisse, de lavande, de ginseng et de safran², des vitamines et du sélénium. Les ingrédients sont libérés pendant 8 heures. Pour plus de sérénité et une meilleure concentration au quotidien. Également disponibles sous forme de gommes; à libération rapide pour les pics de stress au cours de la journée; utilisables séparément ou ensemble.

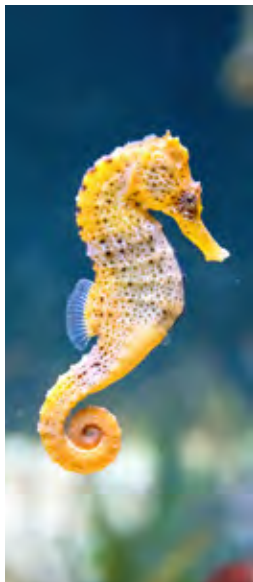
¹ La vitamine B₁₂ contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à une fonction psychique normale. Le sélénium contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

² Pour les comprimés

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée.



Melisana SA
8004 Zürich
oyono.ch



Quand les animaux pondent, cachent ou protègent leurs œufs

Le printemps marque le début de la période de reproduction pour de nombreuses espèces. Les oiseaux confectioignent des nids sophistiqués et couvent leurs œufs durant des semaines. Les amphibiens déposent leur frai dans l'eau, tandis que les insectes fixent souvent leurs œufs aux plantes, bien camouflés. Chez les manchots, c'est le mâle qui assure la couvaison: il réchauffe l'œuf sur ses pattes, sous un repli de sa peau. Les hippocampes, quant à eux, portent les œufs dans une poche ventrale jusqu'à l'éclosion des petits.

Le check-up printanier de votre pharmacie de ménage

Le mois d'avril est idéal pour passer en revue votre pharmacie de ménage. Les médicaments périmés doivent être éliminés et le matériel de pansement complété. Les remèdes conservés au frais et au sec gardent mieux leur efficacité. Une vérification rapide garantit que tout est à portée de main en cas d'urgence – du thermomètre médical à la pommade cicatrisante.



Maîtriser la saison des allergies au quotidien

Avec le retour du printemps, la concentration de pollen dans l'air augmente. Si vous souffrez du rhume des foins, des mesures simples permettent de soulager vos maux. Changez de vêtements après avoir été à l'extérieur, lavez-vous les cheveux le soir et aérez régulièrement vos pièces de vie – idéalement tôt le matin ou après la pluie. La pose de grilles anti-pollen aux fenêtres peut également vous soulager.



Traditions pasciales insolites à travers le monde

Le globe regorge de traditions et de coutumes variées pour Pâques. En Norvège, on apprécie tout particulièrement la lecture de polars durant cette période. En Finlande, les enfants se déguisent en petites sorcières et font le tour des maisons; ils expriment leurs vœux avec des branches de saule décorées et reçoivent une douceur en échange. En France, les cloches des églises se taisent symboliquement durant trois jours et ne «reviennent» que le dimanche de Pâques.

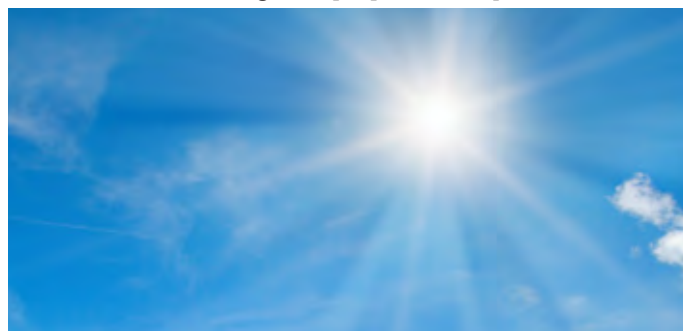


Balcon et jardin: de petits gestes pour un grand effet

En avril, le printemps s'exprime pleinement sur les balcons et dans les jardins. C'est le moment de semer ou de repiquer les jeunes plants, comme les herbes aromatiques, les salades ou les fleurs printanières. Retirez les résidus de plantes mortes et ameublissez la terre pour laisser respirer les racines. Nettoyez les pots et les arrosoirs, apprenez à détecter tôt les parasites et n'hésitez pas à tailler vos plantations. En vous activant dès maintenant, vous créez les meilleures conditions pour des plantes saines et une saison florissante.

Plus d'énergie grâce à la lumière du jour

Le rallongement des jours a une influence positive sur votre moral et vos performances. La lumière du jour favorise la synthèse de la vitamine D et aide à stabiliser votre rythme biologique naturel. Si vous passez vos pauses en plein air ou effectuez vos trajets à pied, vous vous sentirez souvent plus alerte et équilibré – un véritable élan d'énergie simple pour votre quotidien.



Rassemblé par: rédaction

Photos:ELENA/stock.adobe.com, Alkimson/stock.adobe.com, TravelPhotoBloggers/stock.adobe.com, kostikovnata/stock.adobe.com, Brebca/stock.adobe.com, alinamd/stock.adobe.com

Comment participer?

Par courrier postal: astreaPHARMACIE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

En ligne: www.astrea-apotheke.ch/fr/mots-croises

Date limite d'envoi: 30 avril 2026.

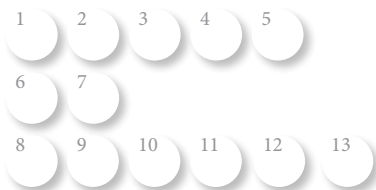
Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier; les prix sont envoyés directement par l'entreprise. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.



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

Terme de paiement	Région russo-finlandaise	Tombees	Appareil de repérage	Pigment blanc à base de plomb	La première venue	Habitation individuelle	Langage informatique	Pour attirer les oiseaux	École de sport près de Bienne	Partie d'un métier à tisser	Très fatiguée (fam.)
11						Parc aquatique valaisan					
Symbole de l'or		Mener à son terme		État de celui qui ne dort pas	8		Véhicule à moteur		Instrument à vent		
Rétablir sa fortune (se...)						Viande cuite à l'étouffée	Appliqué			5	
10			Patronne de l'Alsace (sainte)		Boulotte	6			Canton de Neuchâtel	S'opposent sur la carte	
Être couché	Généreux	Sultan ottoman	1				Renforcé au chai			3	
Poème épique d'Homère	9				Groupe de familles	Croûte du fromage				4	
			Élément chimique (F)		Terbium						
Roi tragique de Shakespeare	Éclat cérémoniel	Sursaut lumineux d'une étoile									
Souple, alerte	12				Activité commerciale	Il décoche des flèches					
		Caillou poli par la mer	Ligue de basket-ball								
Arbre tropical	Naïf					7					
Servante d'Abraham			Coup haut sur court		Boisson de cinq heures						
Région du littoral (NE; 2m.)	Musique d'un film	Sa femme fut changée en statue	2								
										13	
Au bout de peu de temps			Être grand ouvert								

Solution



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

MEMOIRE



Gincosan® est utilisé en cas de baisse des performances intellectuelles et/ou physiques accompagnée de symptômes tels que:

- fatigabilité rapide
- troubles de la mémoire
- manque de concentration
- perte de mémoire
- sensations de vertige



Il s'agit d'un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
Titulaire de l'autorisation: Soho Flordis International Switzerland SA, 6934 Bioggio
Société de livraison: Tentan AG, 4452 Itingen - www.tentan.ch

Découvrez nos éditions spéciales pour petits et grands:

Nos dossiers thématiques sont désormais disponibles sous forme de livrets pratiques:

- **Conseils de la pharmacie:** les questions de santé les plus fréquentes avec des réponses compétentes
- **Plantes médicinales:** un soutien naturel pour votre santé et votre bien-être
- **Questions d'enfants:** des questions de santé passionnantes pour les jeunes explorateurs

NOUVEAU



www.astrea-pharmacie.ch



Veuillez m'envoyer les dossiers santé suivants (payants):

- ☐ ____ Ex. **Conseils de la pharmacie** (32 pages) à CHF 35.-
☐ ____ Ex. **Plantes médicinales** (52 pages) à CHF 35.-
☐ ____ Ex. **Questions d'enfants** (56 pages) à CHF 35.-

(Prix TVA et frais d'envoi compris)

Prénom / Nom _____

Rue / N° _____

NPA / Lieu _____

Signature _____

Découpez le coupon et envoyez-le à: Healthcare Consulting Group AG | Hauptstrasse 10 | 5616 Meisterschwanden

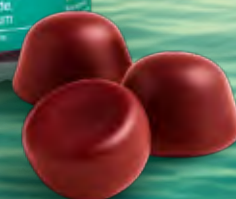


C'est plus rapide via le code QR ou en ligne sur:
www.astrea-pharmacie.ch/fr/special-thematique

3 PHASES POUR UNE JOURNÉE DE DÉTENTE¹



**Au goût
de cerise**



L'innovation en 3 phases
avec libération retardée de mélisse
citronnelle, lavande, ginseng et safran.

Gommes savoureuses
à la mélisse, à la lavande
et au ginseng.

Complément alimentaire

¹ La vitamine B12 contribue au fonctionnement normal du système nerveux. La vitamine B12 contribue à une fonction psychique normale. Le sélénium contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

Melisana AG, 8004 Zurich