

Cadeau
de votre pharmacie –
à emporter

VIE ET SANTÉ



astrea

pharmacie

Édition mai 05/2026 – CHF 5.20



Des mamans
entre dévouement
et épuisement

Cystite
Quand tout
devient urgent

Rester vital à tout âge

Protéger activement sa santé



Sandra-Stella Triebel
Entretien



VIE ET SANTÉ



Rhume des foins: **astrea** pharmacie

Procurez-vous
astreaPHARMACIE
gratuitement dans votre
pharmacie.

Ou abonnez-vous
régulièrement pour
seulement 35 CHF les
10 numéros.

**Votre santé nous
tient à cœur.**

Vous vous intéressez aux conseils de santé, aux soins de santé, à la prévention, aux dernières tendances en matière de beauté et de bien-être, ainsi qu'aux moyens d'améliorer votre qualité de vie. Avec **astreaPHARMACIE**, vous êtes entre de bonnes mains. Dix fois par an, vous recevrez des informations rédigées de manière compétente, accessible et divertissante.



Commander ici

Scannez le code QR, envoyez-nous un e-mail à info@astrea-apotheke.ch ou appelez-nous au 041 769 31 31. astrea-apotheke.ch/fr/sabonner-a/



Tirage total

101 000 Ex.

Numéro

5 – mai 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

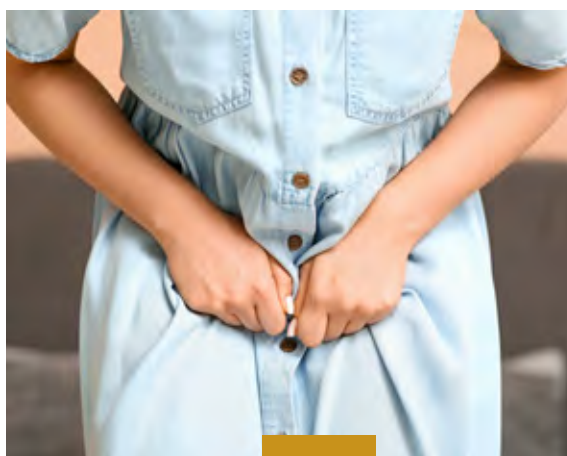
Tous les droits sont réservés pour tous les pays, y compris la traduction et l'adaptation. Toute réimpression ou copie de texte, ainsi que toute utilisation sur des supports électroniques, optiques ou multimédias, sont soumises à autorisation.

Photos Cover:

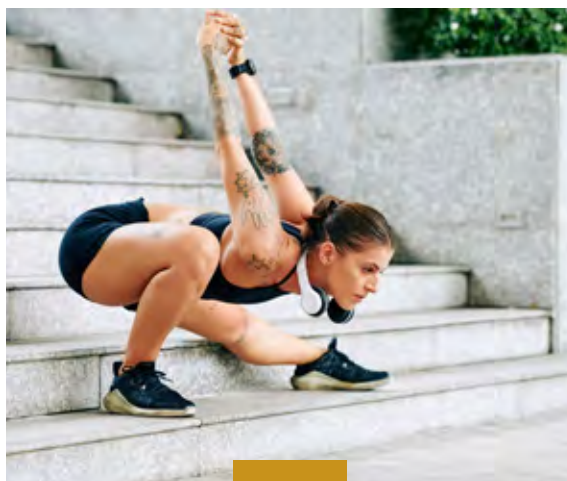
ViDi Studio/stock.adobe.com,
Tomek



4



8



24

Thème principal

4 Des mamans à bout de souffle

Santé

- 8 Cystites: Pression, urgence et course contre la montre
- 12 Série thématique: Comment les particules fines nuisent à cœur et à vaisseaux
- 14 Sandra-Stella Triebel: «Je donne de l'espace et du temps à la ménopause»
- 23 Série Médecine tibétaine: Focus et calme au quotidien – Lung
- 24 Rester actif – renforcer ses muscles et sa santé
- 30 Testez vos connaissances: Alimentation des bébés et des enfants en bas âge

Personnalités

- 21 Bastian Pastewka: «Il pourrait s'agir d'un petit mensonge»

Pour les enfants

- 17 Question d'enfant: Quelle quantité de quoi devrais-je manger?
- 18 Affiche pour enfants
- 20 Page devinettes

Votre pharmacie

- 27 À l'approche de l'été, votre pharmacie de ménage et de voyage est-elle prête?
- 32 Conseil de la pharmacie: L'asthme

Informations

- 3 Impression
- 6 Conseil produit
- 26 Conseils produits
- 32 Conseils produits
- 34 Mots fléchés

Visitez
notre site web!
astrea-pharmacie.ch

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



Des mamans à bout de souffle

Le burn-out n'est plus depuis longtemps une maladie de managers. On estime aujourd'hui qu'une mère sur cinq présente un risque de burn-out.

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

Le fait que de plus en plus de mères souffrent aujourd'hui d'un burn-out est étroitement lié à leur rôle de figure de référence centrale et d'organisatrice du quotidien familial. À l'instar des managers, elles portent une responsabilité permanente, doivent être disponibles à tout moment pour leurs enfants et font souvent passer les besoins de ces derniers avant les leurs. Parallèlement, elles reçoivent peu de reconnaissance pour leur travail quotidien. Cette pression constante sur la santé mentale peut mener à l'épuisement, surtout lorsque des imprévus, comme des maladies, compliquent davantage le quotidien et font naître un sentiment de perte de contrôle.

Trop peu de détente face à la double charge

Les conditions de vie des familles ont fortement évolué ces dernières décennies. De nombreuses familles vivent aujourd'hui sous la forme de familles nucléaires, sans le soutien immédiat des grands-parents ou de la parenté. En même temps,

Conseils pour prévenir le burn-out

Réduisez votre stress en répartissant davantage les tâches ménagères et la cuisine au sein de la famille.

- > Prenez conscience que chaque être humain a ses propres limites de résistance et acceptez-les.
- > Parlez ouvertement sur votre lieu de travail d'éventuels aménagements ou décharges.
- > Veillez à prendre vos propres besoins au sérieux et à ne pas les négliger durablement.
- > Créez délibérément des moments de calme et de repos, par exemple via le yoga, des méthodes de relaxation comme le training autogène, des exercices de pleine conscience, ou encore par vos loisirs et contacts sociaux. Ces activités aident à évacuer le stress et à faire le plein d'énergie.
- > Essayez de réduire les exigences excessives envers vous-même et de lâcher prise sur le perfectionnisme.
- > Dès les premiers signes de surcharge, cherchez rapidement du soutien pour rectifier le tir à temps.



Entre la famille, le travail et le ménage, il reste souvent peu de temps pour ses propres besoins.

La perfection n'est pas un objectif réaliste dans le quotidien familial.

les femmes ont davantage d'opportunités professionnelles, ce qui est positif, mais peut aussi engendrer une double charge et une pression accrue. Les temps de trajet, l'augmentation des exigences au travail et la disponibilité constante via les moyens de communication modernes rendent encore plus difficile l'accès à des moments de récupération suffisants.

Les attentes sociétales ont également augmenté. Les enfants sont évalués et encouragés très tôt, et la vaste offre d'activités de loisirs peut créer un stress supplémentaire. Même des événements simples en apparence, comme les anniversaires d'enfants, deviennent des défis organisationnels pour certaines mères qui ont à cœur de tout faire parfaitement.



Susanna Steimer Miller

est journaliste indépendante et consultante en communication. Elle écrit sur la santé, l'alimentation, les enfants et les animaux domestiques. Elle gère également la plateforme parentale trilingue www.baby-und-kleinkind.ch.



De petites pauses dans le quotidien peuvent aider à retrouver de l'énergie.

Plus de bien-être au quotidien pour les mamans

L'entourage social joue un rôle primordial. Le soutien de la famille et des amis peut s'avérer libérateur et réduire le risque de burn-out, tandis

qu'une absence d'aide ou des critiques génèrent un stress additionnel. Les mères élevant seules leurs enfants ainsi que les femmes ayant des exigences élevées envers elles-mêmes et une tendance au perfectionnisme sont particulièrement exposées. Celles qui tentent constamment de répondre à toutes les attentes en négligeant leurs propres besoins atteignent plus rapidement leurs limites.

Conseil produit

Le magnésium – un minéral vital!

Les sportifs, les personnes en situation de stress, les enfants en pleine croissance et les personnes âgées ont des besoins accrus en magnésium et devraient donc remplir leurs réserves de magnésium. Magnesium Biomed PASSION est parfaitement adapté à cet effet. Les comprimés à croquer à l'arôme rafraîchissant de fruit de la passion et de citron peuvent être mâchés ou laissés fondre dans la bouche. Ils contiennent 150 mg de magnésium par comprimé et conviennent donc aux enfants à partir de 4 ans.

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



Biomed AG
8600 Dübendorf
magnesium-biomed.ch

Le burn-out impacte la vie de famille

Un burn-out s'installe généralement de manière insidieuse. Au début, le surmenage et le sentiment

Le magnésium pour se détendre

Les mères stressées profitent de la prise de magnésium, car il régule la transmission de l'influx nerveux. Il diminue l'agitation intérieure, la nervosité et l'irritabilité. De plus, il exerce une action relaxante sur la musculature, souvent contractée en cas de stress chronique. Comme les besoins en magnésium augmentent avec le stress, la prise de ce minéral peut aider les mères à mieux gérer les charges physiques et émotionnelles. Son effet relaxant favorise également l'endormissement, ce qui n'est pas toujours facile pour les mères épuisées malgré une grande fatigue.

Informations complémentaires en ligne

Vous trouverez ici des informations sur le magnésium durant la grossesse:
astrea-apotheke.ch/fr/magnesium-durant-grossesse/



de ne pas être à la hauteur prédominant. De nombreuses personnes concernées réagissent en redoublant d'efforts et en mettant leurs besoins encore plus de côté. En conséquence, le repos nécessaire fait défaut et l'épuisement s'accroît. Souvent, des troubles physiques apparaissent également, tels que des maux de tête, des troubles du sommeil ou des tensions. À long terme, un burn-out peut affecter négativement la vie de famille et le couple.

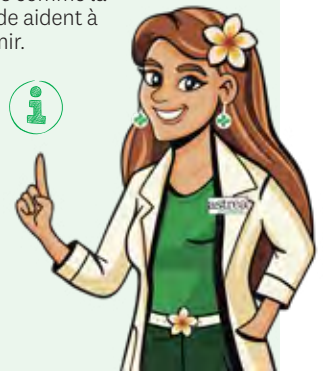
Réduire le stress par la pleine conscience

Le burn-out n'est pas une fatalité. Il est crucial de réagir tôt et de s'accorder régulièrement du temps pour la récupération et ses besoins personnels. Un allègement du quotidien, un soutien social ainsi que l'exercice physique et la relaxation peuvent aider à évacuer le stress et à renforcer la résilience psychique. Il est tout aussi important d'abandonner les attentes irréalistes et de ne pas viser la perfection.

Conseils de la pharmacie

En cas de stress, d'épuisement et d'agitation intérieure, votre pharmacie peut vous apporter un soutien ciblé:

- > Des préparations à base de plantes comme la valériane, la passiflore ou la lavande aident à retrouver le calme et à mieux dormir.
- > Le magnésium peut soulager la nervosité et les tensions musculaires.
- > Des mélanges de tisanes ou des préparations relaxantes douces peuvent également vous aider.



Votre équipe de pharmacie vous conseille individuellement sur les produits adaptés et les possibilités de réduction du stress.

Si des signes de burn-out sont déjà présents, les personnes concernées devraient solliciter une aide professionnelle le plus tôt possible, car un soutien précoce facilite le rétablissement et réduit le risque d'autres maladies psychiques. <

BRÛLURES D'ESTOMAC ?

SOULAGEMENT CIBLÉ DES SYMPTÔMES AIGUS



- Réduit l'excès d'acide gastrique,
- forme une barrière protectrice
- et combat l'action agressive des sucs gastriques.

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



Cystites: pression, urgence et course contre la montre

Cela commence souvent de manière anodine par une envie d'uriner plus pressante ou un léger tiraillement dans le bas-abdomen: puis, une sensation de brûlure s'installe rapidement à chaque miction et les douleurs augmentent. Bienvenue au club des infections urinaires.

TEXTE: DR MED. LYDIA UNGER-HUNT

Les infections urinaires peuvent en principe toucher n'importe quelle partie de ce que l'on appelle les «voies urinaires excrétrices», du «bassin» (un petit entonnoir dans le rein permettant de collecter l'urine produite) aux deux uretères (qui relient les deux reins à la vessie), en passant par la vessie jusqu'à l'urètre, par lequel l'urine est évacuée vers l'extérieur.

Femmes, hommes, enfants

C'est toutefois la vessie qui est la plus fréquemment touchée, il s'agit alors de la classique inflammation de la vessie (médicalement appelée «cystite»). Les responsables sont la plupart du temps des bactéries telles que «E. coli», qui mènent normalement une existence paisible en tant qu'habitants inoffensifs de l'intestin. Parfois, elles trouvent cependant le chemin de l'urètre et, de là, celui de la vessie, où elles se fixent à la paroi vésicale et déclenchent ces symptômes douloureux.



Les brûlures, les envies fréquentes d'uriner et les douleurs au bas-ventre sont des symptômes typiques d'une cystite.

Les femmes sont les premières concernées: l'urètre féminin est plus proche de l'anus et aussi nettement plus court que celui de l'homme (3 à 5 cm contre 20 à 25 cm), ce qui facilite la tâche des bactéries. Chez les hommes, les infections urinaires sont donc plus rares, mais elles devraient toujours faire l'objet d'un examen médical, car une hypertrophie de la prostate peut éventuellement en être la cause. Quant aux enfants, sachez qu'une infection urinaire est possible, notamment en cas de fièvre sans cause apparente.



Canephron® Cystite?

Canephron soulage les symptômes typiques
d'une cystite non compliquée*



* Utilisé traditionnellement comme traitement de soutien pour des cas de symptômes légers dans le cadre d'infections non compliquées des voies urinaires basses chez la femme adulte après exclusion d'une maladie grave par un professionnel de la santé.

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



2 à 3 litres d'eau ou d'infusion non sucrée par jour rincent les bactéries des voies urinaires et préviennent les infections.

Fièvre et douleurs flaquantes

Les symptômes typiques d'une cystite sont la fameuse sensation de brûlure lors de la miction, une envie d'uriner fréquente et extrêmement désagréable pour de petites quantités d'urine, ainsi que des douleurs au bas-ventre; on observe parfois aussi du sang dans l'urine. Si de la fièvre, des frissons ou des douleurs dans les flancs apparaissent en plus, un avis médical est impératif: une atteinte rénale est alors possible.

Photo: Надин Стокер/stock.adobe.com

Certaines personnes ont la malchance de devoir composer de manière répétée avec des infections urinaires. Si cela se produit plusieurs fois par an, on parle d'infections urinaires chroniques ou «récidivantes». Des changements hormonaux (ménopause) ou des particularités anatomiques peuvent en être l'origine.

Il y a cependant aussi de bonnes nouvelles: de nombreuses cystites sont «simples», ce qui signifie qu'il n'y a pas de maladies concomitantes importantes favorisant les complications, et elles guérissent souvent d'elles-mêmes.

Cresson et canneberges

Des remèdes de grand-mère ou des préparations de votre pharmacie peuvent ici soutenir le traitement: la chaleur, par exemple sous forme d'une bouillotte sur le bas-ventre, peut détendre la musculature et soulager les douleurs. Des remèdes végétaux à base de feuilles de busserole ou des combinaisons de capucine et de raifort sont utilisés pour leurs propriétés antibactériennes. Le D-mannose ou les

La vessie en chiffres

- > Un être humain produit au cours de sa vie environ 35 000 à 40 000 litres d'urine (soit environ une piscine).
- > La vessie stocke l'urine en moyenne pendant 2 à 5 heures avant de se manifester par une envie d'uriner.
- > L'urine des personnes en bonne santé est stérile, elle ne contient donc pas de bactéries.

FEMANNOSE[®] N

DIRECT-STICKS

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



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

* La biotine contribue au maintien de muqueuses normales.

La vitamine C contribue à maintenir le fonctionnement normal du système immunitaire.

Melisana AG | 8004 Zurich | www.femannose.ch



Peut être pris partout et à tout moment

Complément alimentaire

Les femmes sont plus souvent touchées par les cystites – leur urètre est plus court.

produits à base de canneberge (cranberry) peuvent quant à eux rendre plus difficile la fixation des bactéries sur la muqueuse vésicale. Il est surtout essentiel de boire beaucoup: environ 2 à 3 litres de liquide par jour (eau et infusions non sucrées), afin de bien rincer les voies urinaires et d'éliminer ainsi les bactéries.

Cela vaut d'ailleurs aussi à titre préventif, car quiconque se rend régulièrement aux toilettes et vide sa vessie complique la tâche des bactéries pour se fixer à la paroi. Autres conseils pour les femmes: s'essuyer d'avant en arrière après être allée aux

toilettes; éviter le refroidissement de la zone du bas-ventre; et vider la vessie rapidement après un rapport sexuel. Lors du nettoyage de la zone intime, il faut éviter les produits agressifs, car ils peuvent perturber la fonction protectrice naturelle des muqueuses. Et chez les femmes pendant ou après la ménopause, un traitement œstrogénique local peut renforcer la muqueuse et ainsi réduire le risque d'infections récurrentes.

Dans certains cas, par exemple lors de fortes douleurs, des antibiotiques sont toutefois nécessaires: demandez conseil sans tarder à votre médecin ou dans votre pharmacie. <



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



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

Pour que la vessie ne joue pas le premier rôle.

La force des plantes
contre la **cystite**.



2026/3285

zeller



Pollution de l'air: comment les particules fines nuisent à votre cœur et à vos vaisseaux

Notre environnement influence la santé cardiaque bien plus qu'on ne l'imagine. Outre l'alimentation, l'activité physique et les prédispositions génétiques, la qualité de l'air joue un rôle déterminant pour garder un cœur sain.

EN COLLABORATION AVEC LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Le cœur approvisionne chaque cellule de notre corps en oxygène et en nutriments. Pour accomplir cette mission de manière fiable, une interaction précise est nécessaire entre le cœur, les vaisseaux sanguins, les poumons ainsi que les systèmes nerveux et hormonal. Cet équilibre est sensible aux influences extérieures. Des facteurs environnementaux, comme la pollution de l'air, peuvent perturber cette harmonie et peser durablement sur le système cardiovasculaire.

Le danger plane dans l'air

Les particules fines comptent parmi les principaux polluants atmosphériques. Elles proviennent essentiellement du trafic routier, de l'industrie, du chauffage et des processus agricoles. Ces minuscules particules peuvent pénétrer profondément dans les poumons et, pour certaines, passer dans la circulation sanguine. Une fois sur place, elles déclenchent des réactions inflammatoires et endommagent les parois internes des vaisseaux sanguins.

Ces lésions favorisent l'apparition de l'artériosclérose, caractérisée par des dépôts dans les vaisseaux. En conséquence, les vaisseaux deviennent plus étroits et moins élastiques. Le cœur doit alors fournir un effort plus important pour pomper le sang à travers le corps. À long terme, la tension artérielle augmente, tout comme la sollicitation du muscle cardiaque.

Nouvelles études sur les particules fines

Des chercheurs de la Harvard School of Public Health ont analysé les données de près de 100 millions d'assurés auprès des caisses-maladie et les ont comparées aux mesures de pollution par les particules fines sur leurs lieux de résidence. Ces nouvelles études d'envergure prouvent clairement que la pollution de l'air – et particulièrement les particules fines – augmente considérablement le risque de maladies cardiovasculaires. Les personnes âgées ne sont pas les seules concernées; les plus jeunes le sont aussi.

Les particules fines d'un diamètre allant jusqu'à 2,5 micromètres sont si petites qu'elles atteignent les structures les plus fines des poumons lors de l'inspiration.

Elles y provoquent des inflammations et altèrent, avec le temps, les vaisseaux ainsi que le cœur. Les conséquences vont de l'hypertension et des troubles du rythme cardiaque jusqu'à l'infarctus du myocarde, l'insuffisance cardiaque ou l'accident vasculaire cérébral.

Une pollution même modérée suffit

Chez les seniors notamment, il a été démontré que des concentrations de particules fines de 9 à 10 microgrammes par mètre cube d'air – une valeur moyenne aux USA – étaient déjà associées à environ 30 pour cent d'hospitalisations supplémentaires pour des maladies cardiovasculaires. Le risque s'est nettement accru, bien que cette exposition soit inférieure aux seuils légaux en vigueur dans de nombreux pays.

Une seconde étude a examiné les pics de pollution à court terme. Les jours de forte concentration, on a observé davantage d'admissions hospitalières pour des pathologies cardiaques et respiratoires, ainsi que plus de consultations d'urgence pour des problèmes respiratoires. Là encore, le lien est manifeste: plus les taux de particules fines sont élevés, plus les cas sont nombreux.

Chacun peut réduire son risque

Ces résultats soulignent l'importance d'un air pur pour la santé cardiaque et générale. Vous pouvez diminuer votre risque personnel en évitant, par exemple, de séjourner dans les zones très polluées, en privilégiant les balades en pleine nature et en réduisant les efforts physiques en extérieur lors des jours de forte pollution. Il est également recommandé d'aérer votre logement aux heures de faible trafic. De plus, les purificateurs d'air dotés de filtres HEPA rendent de précieux services dans les secteurs concernés.

Outre ces décisions individuelles, des mesures collectives sont essentielles. Chaque réduction de la pollution aide à prévenir des maladies et à sauver des vies. Des énergies propres, moins de trafic et davantage d'espaces verts contribuent à baisser la charge pour tous. Améliorer les conditions environnementales est un investissement pour la santé cardiaque de la population – nous pouvons tous y contribuer par notre comportement!

Dans l'édition de mai du magazine de la Fondation Suisse de Cardiologie, vous trouverez, en plus d'une vue d'ensemble sur les risques environnementaux, des actualités récentes sur le traitement de l'attaque cérébrale. Commande gratuite sur www.swissheart.ch/leshop. <



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

«Je donne de l'espace et du temps à la ménopause»

Environ 1.4 million de Suissesses sont actuellement en phase de ménopause. Une femme sur deux souffre de symptômes marqués liés à cette transition, ce qui conduit nombre d'entre elles à réduire leur activité professionnelle, voire à l'arrêter complètement. Pourtant, la ménopause offre aussi une opportunité: celle de l'autodétermination, de la sérénité et du droit de dire «non» en toute conscience. Sandra-Stella Triebel est une entrepreneuse qui s'engage pour l'épanouissement des femmes dans la vie active. Dans cet entretien, elle explique comment elle traverse la ménopause grâce aux plantes, à l'activité physique et à la sagesse ancestrale, et pourquoi elle prend aujourd'hui des décisions plus avisées que jamais.

ENTRETIEN: ANTJE LUZ



Madame Triebel, regrettez-vous la période précédant la ménopause?

Je regarde rarement en arrière. Si je le fais, c'est uniquement pour m'assurer que je ne répète pas les mêmes erreurs, mais que j'en trouve de nouvelles. Il en va de même pour mon état de santé, car je me trouve simplement à un autre stade de ma vie aujourd'hui. Nous avons tendance à nous accrocher au passé, y compris pour la santé, en nous disant: «Avant, je pouvais tout manger

et maintenant ce n'est plus possible». Nous oublions parfois que nous changeons constamment. Je me dis alors: aujourd'hui, d'autres choses sont possibles. Il est bénéfique de se regarder dans le miroir de l'instant présent. Je veille sur moi et sur les besoins de santé que j'ai aujourd'hui.

«Il est bénéfique de se regarder dans le miroir de l'instant présent.»

Et que réussissez-vous mieux depuis la ménopause?

Dire NON! (rit). J'ai appris un «non ménopausique». En tant que jeune entrepreneuse, j'ai saisi chaque occasion et chaque chance pendant des années. Aujourd'hui, je sais qu'il faut parfois prendre des décisions plus efficaces, plus astucieuses, et savoir dire un «non» bienveillant. C'est la beauté du fait de devenir un peu plus «sage» avec les années. J'essaie néanmoins de garder un regard d'enfant sur le monde, combiné aux leçons de l'expérience, bien que ce ne soit pas toujours facile.

L'estrogène est une hormone souvent sous-estimée. Elle n'est pas uniquement sexuelle, elle agit sur tout le corps féminin. Quand son taux chute, les risques augmentent: baisse de la densité osseuse, perte de masse musculaire, fragilité cardiovasculaire et risque accru de démence.

Comment vous protégez-vous?

En restant en mouvement, littéralement! On ne rouille pas quand on bouge. Le cerveau aussi rouille si nous cessons de réfléchir et d'apprendre. Nous connaissons aujourd'hui la neu-

«Répondre aux attentes des autres mène souvent au malheur.»

roplasticité (la capacité du cerveau à créer de nouvelles connexions entre les cellules nerveuses tout au long de la vie, n. d. l. r.). J'essaie donc, de manière ludique, de stimuler ma santé mentale, par exemple en me brossant les cheveux ou en écrivant de la main gauche, ou encore en essayant de jongler. Je sollicite mon cerveau. De plus, je vais au jardin dès que possible, même si ce n'est que dix minutes entre deux séances. La vie est un équilibre. Il faut trouver son propre rythme et donner au corps l'occasion d'entraîner son système immunitaire pour qu'il puisse, dans une certaine mesure, s'auto-guérir. C'est la meilleure prévention. Je n'essaie pas non plus de tout garder stérile; un peu de terre favorise un bon microbiote. Par exemple, je ne lave jamais mes herbes du jardin.

Vous prônez une approche holistique et proche de la nature. Le corps envoie des signaux que nous devons apprendre à décoder. Qu'avez-vous compris de nouveau sur votre corps?

Oh, beaucoup de choses! Que pendant la ménopause et les bouffées de chaleur, on peut transpirer à des endroits improbables, qu'il ne faut avoir honte de rien, et que je peux me montrer vulnérable, même en tant qu'entrepreneuse sur scène. Et que tout est en mouvement: on croit avoir trouvé une solution, et trois mois plus tard, tout change à nouveau. C'est impressionnant de voir à quel point le corps se transforme rapidement. Plus on lutte contre cela, plus c'est difficile. Lutter contre son propre corps n'a aucun sens pour moi; j'essaie donc d'accepter et de donner de l'espace à tout cela. C'est un véritable luxe dans notre monde pressé.

Vous ne suivez pas de traitement hormonal substitutif. Qu'est-ce qui vous aide à mieux traverser la péri-ménopause ou la ménopause?

Je suis une enfant de la nature. J'ai de nombreuses plantes médicinales dans mon jardin et je privilégie les herbes, les épices et un mode de vie sain. Je fais du yoga, je médite, je marche et j'essaie de me faire du bien. Pour moi, la ménopause révèle ma gestion du stress. Je suis quelqu'un d'énergique,

qui avance. Mais j'ai appris que je n'ai plus besoin de dépasser constamment mes limites pour être performante. J'ai aussi commencé à lire des textes anciens d'Avicenne et Galien pour comprendre ce que l'on pensait autrefois de cet «état de la femme après ses dernières règles» et comment on réduisait les symptômes. On recommandait par exemple la lenteur durant certaines phases de la vie. Aujourd'hui, on dirait: avancer avec moins de stress quand le corps est sollicité. Cela fait toujours sens.

Avez-vous un autre exemple?

Si j'ai mal à la tête, ce qui est rare, je prends une infusion de grande camomille et je me repose. Ou j'annule



On trouve également du houblon dans le jardin très varié de Sandra-Stella Triebel.

quelques rendez-vous. Il ne sert à rien d'être la plus riche du cimetière. J'ai trouvé refuge dans les recettes de plantes et les sagesses anciennes que nous avons presque oubliées. C'est mon chemin personnel, il ne doit pas forcément convenir à tout le monde. Chacun a besoin de solutions différentes pour rester en bonne santé.

**Quelle plante vous a aidée?
L'actée à grappes aide pour les
bouffées de chaleur, le houblon
pour le sommeil, le millepertuis
pour la tension nerveuse...**

J'ai pris de l'actée à grappes un temps, mais j'ai arrêté pour éviter tout effet d'accoutumance. Le fenouil me fait du bien, tout comme la menthe rafraîchissante, et maintenant nous avons la morgeline au jardin. J'essaie de tout puiser dans la nature et l'alimentation, car je suis convaincue que la complexité chimique et la biodisponibilité y sont optimales. Il n'est pas nécessaire de consommer des kilos d'une plante, mais d'en prendre régulièrement. J'essaie ainsi d'avoir un bon apport de base via la nourriture toute l'année. Nous avons oublié l'usage des épices médicinales comme la cannelle, la cardamome ou le clou de girofle.

**Quelles habitudes avez-vous
changées, par exemple pour
votre sommeil?**

J'ai appris à écouter mon corps. Si je sens que j'ai besoin de dormir plus longtemps, j'adapte mon hygiène de sommeil. Je me couche plus tôt, je me lève plus tard et je m'organise en conséquence. En tant qu'entrepre-



Un ginkgo biloba dans le jardin de Sandra-Stella Triebel.

neuse, c'est sans doute plus facile que pour une employée. J'essaie de donner du temps et de l'espace à ces conditions de santé changeantes. Sinon, on finit par manquer de force.

Et concernant l'alimentation?

Dernièrement, la soupe miso au tofu soyeux a été une belle découverte! Mais cela peut changer. J'essaie de suivre mon instinct, de manger ce qui me fait envie et quand j'ai faim, et non quand la société l'attend.

**À propos d'attentes: les femmes
ont-elles tendance à vouloir y
répondre? Pouvons-nous nous
permettre plus de choses à l'âge
mûr?**

C'est le pire sentiment que de vivre la vie des autres, de se comparer et de se corriger sans cesse jusqu'à s'y perdre. Répondre aux attentes des autres mène souvent au malheur. J'essaie de

traverser la vie avec un mélange de résistance aux conseils non sollicités tout en restant à l'écoute. Mais il faut toujours accorder cela avec ses propres besoins. Les autres ne sont pas à ma place. Je ne prône pas l'égoïsme, mais il faut sentir ce dont on a besoin et avec qui on se sent bien. Ces réponses doivent être notre boussole.

**Serait-il utile de revoir l'image de
la femme? Une femme m'a confié
qu'on lui avait dit qu'elle était
désormais «inutile»...**

Si quelqu'un dit cela, je demande: «Qui est inutile?» La grand-mère qui garde les petits-enfants? Les femmes ménopausées qui ont toujours eu une importance sociale car elles s'occupent des choses? La réponse est simple: si ce n'était pas utile biologiquement, nous mourrions à 50 ans. Il semble y avoir un avantage évolutif à ce que les femmes soient encore là après la ménopause. De plus, nous sommes bien plus que notre apparence physique. Ce n'est pas toujours facile d'accepter que tout ne soit plus aussi ferme, mais je fais du sport, je vais dans la nature et je cultive mon sourire intérieur et extérieur. <

Antje Luz est journaliste indépendante.

Vous trouverez l'interview complète ainsi que d'autres informations passionnantes sur la ménopause sur notre site web : astrea-apotheke.ch/fr/sandra-stella-triebl-menopause





Quelle quantité de quoi devrais-je manger?

Manger et boire est essentiel à la vie. Si tu manges et bois trop peu, tu nuis à ton corps. Mais si tu manges trop, et surtout les mauvaises choses, tu peux aussi tomber malade. Alors, quelle est la quantité idéale?

Tous les êtres vivants ont besoin d'énergie sous forme de différents composants et combustibles pour grandir et se sentir forts et en forme. Cette énergie provient principalement de la nourriture. En plus des glucides, des protéines et des graisses, ton corps a aussi besoin de vitamines, de minéraux, de fibres et d'eau. Avec la bonne alimentation, tu ne fais pas que recharger tes batteries. Tu tomberas aussi moins vite malade, tu auras plus d'entrain et tu pourras mieux te concentrer à l'école. Cependant, ce que tu manges et en quelle quantité est important.

Si tu consommes par exemple chaque jour des produits contenant beaucoup de sucre, tu peux avoir de mauvaises dents ou prendre trop de poids. À long terme, une grande quantité de sucreries peut même rendre malade. C'est clair: le chocolat et compagnie sont délicieux. Tu n'as d'ailleurs pas à y renoncer totalement. Un petit en-cas sucré par jour, c'est O.K.

Manger coloré, c'est la santé

Mais que devrais-tu manger et en quelle quantité pour bien grandir en bonne santé? Voici quelques conseils: la règle d'or pour ton âge est de prendre 5 repas répartis uniformé-

ment sur la journée. De plus, une alimentation saine est presque impossible sans fruits, légumes et salades. Tu devrais manger chaque jour 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Une portion correspond environ à la quantité qui tient dans ta main. Attention toutefois: certains fruits contiennent aussi beaucoup de sucre, comme les bananes, le raisin et les cerises. Tu ne devrais pas en grignoter de façon illimitée, car cela pourrait te donner des ballonnements ou des maux de ventre. Si tu n'aimes pas trop les légumes cuits, essaie donc les carottes crues, les poivrons, les tomates ou les concombres. Il existe tellement de sortes de légumes différentes que tu en trouveras sûrement que tu apprécies.

De l'énergie pour ton corps

Une voiture a besoin d'essence pour rouler. De même, ton corps a besoin d'énergie pour que tu puisses jouer, apprendre de nouvelles choses et te défouler chaque jour. Cette énergie est principalement fournie par les glucides contenus dans les pommes de terre, le pain complet, les pâtes, le riz et aussi les fruits. C'est dans le sucre que l'on trouve le plus de glucides, mais malheureusement, il ne contient aucun nutriment sain.

Comme la plupart des aliments riches en glucides sont aussi riches en calories, tu prends du poids si tu en manges trop et que tu ne bouges pas assez. Ici aussi, tout est question de quantité: il est recommandé de consommer 3 à 4 petites portions par jour, de la taille d'un poing d'enfant.

Pour des os et des muscles solides

Le calcium est très important pour la croissance de tes os et les rend solides. On en trouve particulièrement dans le lait, le fromage et le yogourt. Tu devrais en consommer 3 portions par jour. Par exemple: un petit verre de lait, une tranche de fromage et un gobelet de yogourt. La viande, le poisson, les œufs et la charcuterie sont considérés comme des sources de protéines. Ils sont également importants pour ton développement. De plus, ils renforcent tes muscles et ton système immunitaire, qui te protège des maladies. Avec 1 portion par jour, tu es dans le vrai. Les types de charcuterie très gras sont toutefois plutôt malsains. Là encore: moins, c'est mieux! Si tu ne veux pas manger d'animaux, le soja et les légumineuses sont aussi de bonnes sources de protéines. <

URSULA BURGHERR



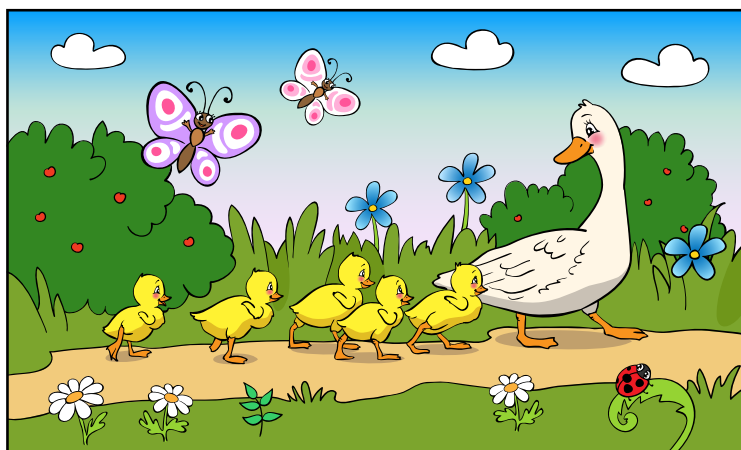
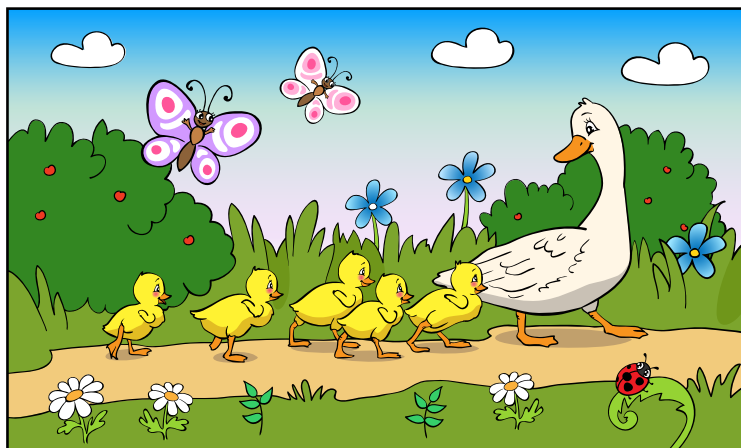


VIE ET SANTÉ

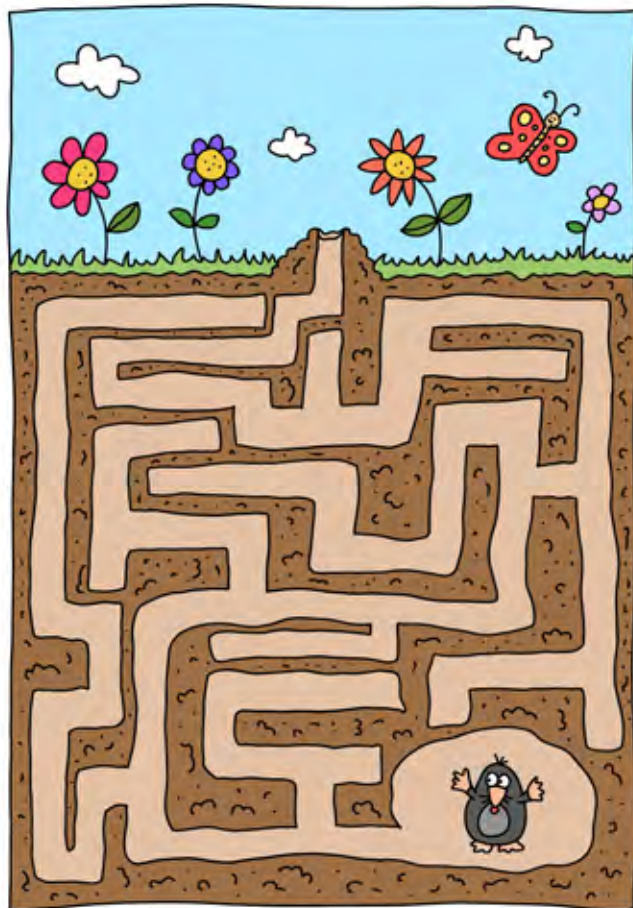


astrea
pharmacie

Trouve 10 différences



Trouve le chemin



Poster d'animal: le Grand Panda

Le Grand Panda (*Ailuropoda melanoleuca*) est facilement reconnaissable à son pelage noir et blanc. Lorsqu'ils sont bébés, les pandas ont une apparence bien différente: ils naissent roses, presque nus et aveugles. Ils ne pèsent qu'environ 100 grammes – ce qui est minuscule par rapport à leur mère, qui peut peser plus de 100 kilos. Les pandas vivent principalement dans les forêts de montagne brumeuses de Chine et passent une grande partie de la journée à manger et à faire la sieste. Bien qu'ils fassent partie de la famille des carnivores, ils ne mangent presque que du bambou. Ils en ont toutefois besoin de quantités géantes – jusqu'à 20 kilos par jour! Malgré leur allure tranquille, les pandas savent d'ailleurs grimper étonnamment bien.

Bastian Pastewka: «Il pourrait s'agir d'un petit mensonge»

Le comédien trouve les combines plus passionnantes que les mensonges. Il a d'ailleurs sa propre expérience en la matière.

ENTRETIEN: THOMAS RÖBKE



Monsieur Pastewka, vous avez déclaré récemment: «Je ne suis pas un grand fan de polars.»

Exactement.

Pourtant, votre nouveau film sur Prime Video, «Fabian und die mörderische Hochzeit», est bien un policier.

Oui, tout à fait.

Comment expliquez-vous cela?

Nous avons tenté de créer un autre genre de polar. Les nombreuses histoires qui mettent en scène le criminel et font le portrait d'un tueur en série sym-

pathique sur 10 saisons existent déjà. Celui qui a commis un crime grave n'est pas un héros. Je veux avoir une position claire vis-à-vis des meurtriers et des grands criminels. Mais dans notre film, nous empruntons un autre chemin.

Vous devez nous expliquer cela.

Je joue le rôle de Fabian, un escroc au grand cœur. Et ce petit délinquant se transforme soudainement lui-même en enquêteur. Involontairement, après avoir dû se camoufler en photographe de mariage pour fuir des blanchisseurs d'argent sans scrupules, il tombe sur un crime et on le prend pour l'enquêteur.

Donc un imposteur! Quel est votre rapport personnel au fait de duper les gens?

Tricher devant la caméra est une sorte de rendez-vous avec le public. Concernant la tromperie en tant que personne privée, je cherche toujours la limite entre le mensonge et la combine. Si quelqu'un me ment réellement, il doit y avoir des motifs graves et il faut en chercher la cause. Si je mens moi-même, je dois me demander: pourquoi ai-je fait cela? Nous mentons très souvent sans nous en rendre compte. Tricher est plus excitant, cela a parfois un caractère ludique.

Avez-vous un exemple?

Prenez simplement mon amie Anke Engelke: elle passe sa vie entière à me faire des niches. Elle m'appelle pour me dire qu'elle a raté le train et me demande si je peux aller la chercher en voiture. Je me retourne et elle se tient devant moi. Elle fait cela en permanence et ce sont des petites ruses qui me plaisent.

Alors: êtes-vous un tricheur?

Disons-le ainsi: de manière générale, je ne me considère pas comme quelqu'un qui prétend être ce qu'il ne peut pas assurer. Mais même cette affirmation pourrait être un petit mensonge.

Fabian est un rôle sérieux, comme vous en jouez parfois. Aimerez-vous être davantage vu en dehors du registre de la comédie?

Je n'ai pas de stratégie. Je me réjouis d'avoir la chance, après une série humoristique comme «Pastewka», de recevoir une proposition pour un rôle tel que «Fabian». Tant que je reçois de tels cadeaux, je ne choisis pas en fonction du genre. Je ne dirais jamais: «Je veux absolument jouer dans une série burlesque» et ensuite: «Maintenant, il faut que ce soit quelque chose de sérieux». Ce serait privilégier l'emballage plutôt que le contenu.

En tant que mordu de séries avoué, vous vous y connaissez certainement en séries médicales?

Si vous voulez parler de la «Schwarzwaldklinik», je n'en ai vu que quelques épisodes. Et «Dr House» seulement de très loin. Mais par contre, j'ai vu les 331 épisodes d'«Emergency Room», c'était définitivement ma série médicale préférée des années 1990. Pas seulement pour George Clooney, mais parce qu'elle proposait une forme de narration très particulière. C'était un autre regard sur les médecins, ce n'était pas le cliché des demi-dieux en blanc.

Mais je vous livre volontiers un secret: la série de la BBC «Call the Midwife». Elle existe depuis 15 ans et c'est l'une des meilleures séries sur le thème de la médecine. Elle traite d'un groupe de sages-femmes dans la



Un imposteur (Bastian Pastewka) est engagé comme photographe et se retrouve soudainement impliqué dans une affaire de meurtre: «Fabian und die mörderische Hochzeit», Prime Video.

banlieue de Londres à la fin des années 1950. La série se base sur les expériences de l'infirmière Jennifer Worth. On y apprend tout sur l'histoire de la médecine et l'évolution du système hospitalier et du corps infirmier. J'apprends encore des choses, même si la série est parfois terriblement fleur bleue.

Vous avez abordé maintes fois le thème de la visite médicale dans vos sketches. Où réside exactement le comique selon vous?

Le comique ne naît généralement pas de choses drôles, mais toujours de la nécessité, du désespoir, de la peur. Si les personnages ne sont que drôles, quelque chose ne va pas. La blague classique sur les médecins se nourrit de la peur, tout comme les blagues sur les accidents d'avion. Tout le monde connaît cela: on est incertain en entrant dans le cabinet, la personne à la réception ne trouve pas les données ou il manque une attestation. Dans la salle d'attente, personne ne sait où regarder et on attrape des magazines usés sans vraiment les lire. Celui qui est vraiment malade est souvent gêné de se confier – car si de nouvelles informations arrivent pour le diagnostic, cela peut devenir très sérieux.

Y a-t-il encore de la place pour l'humour?

Un de mes amis est très malade et il y fait face avec humour. Il donne des

noms à ses tumeurs pour simplifier sa relation avec elles. Celui qui réussit une telle chose possède un grand don!

Et comment êtes-vous lors d'une visite médicale, toujours avec un bon mot à la bouche?

Plutôt pas. J'ai fait un bilan de santé et j'ai la grande chance d'être en bonne santé. C'est pourquoi je n'ai pas encore eu d'expérience dont j'aurais dû me sortir par l'humour.

«En tant que comédien, tu dois être humble», avez-vous dit. Parce que le public peut toujours retirer ses faveurs?

Le public est toujours plus malin que soi. Il voit énormément de choses, même ce qu'il ne devrait pas voir. Moi aussi, dans les films, je regarde instinctivement les détails secondaires et je me fais ma propre idée. Les comiques croient régulièrement avoir trouvé la recette et savoir quel sketch fonctionnera particulièrement bien. Je connais cela par moi-même. Pourtant, c'est souvent ainsi que les choses que je n'ai pas vu venir marquent le public de manière nettement plus durable que les gags que j'ai préparés avec soin. Il faut toujours veiller à ne pas être trop sûr de soi. Et rester perméable aux surprises de la vie. <

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

Focus et calme au quotidien

Le principe du mouvement (Lung) Vous connaissez cela? Le réveil a été clément, mais les notifications de votre natel ne l'ont pas été. Entre déjeuner, e-mails, rendez-vous et logistique familiale, la tête devient vite un courant d'air – les pensées s'envolent comme des feuilles de papier dans le vent. La médecine tibétaine intervient précisément à ce stade: rythme, chaleur et routines bienveillantes plutôt que pression supplémentaire – de petits pas pour de grands effets.

TEXTE: RÉDACTION

La médecine tibétaine (Sowa Rigpa) perçoit l'être humain comme un microcosme composé de cinq éléments: la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace. De là découlent trois énergies ou principes qui façonnent notre quotidien:

- > Le **principe matériel** (Beken, terre + eau) apporte substance, stabilité et humidité.
- > Le **principe chauffant** (Tripa, feu) représente la chaleur digestive, le métabolisme et la température.
- > Le **principe du mouvement** (Lung, air + espace) coordonne la respiration, le système nerveux, le sommeil et notre concentration.

L'objectif est d'obtenir un équilibre harmonieux de ces énergies. Si les troubles persistent ou concernent plusieurs domaines, une consultation auprès d'un spécialiste formé en Sowa Rigpa est recommandée. On y détermine quelle énergie est déséquilibrée et des recommandations individuelles sont proposées – par exemple concernant l'alimentation, le rythme de vie, le sommeil, l'activité physique ainsi que, si nécessaire, des préparations à base de plantes ou des applications externes. **Note:** En cas de troubles aigus ou sévères, veuillez d'abord consulter votre médecin.

Le Lung est le mouvement subtil entre esprit et corps. Lorsque le «vent intérieur» souffle trop fort, beaucoup ressentent agitation, sommeil léger et attention volatile. Une image traditionnelle l'illustre bien: l'esprit est le cavalier, le vent est le cheval. Si le cheval galope calmement, le cavalier pense clairement.

Ce qui stimule le Lung – et ce qui l'apaise

Les facteurs d'agitation au quotidien sont, par exemple, la disponibilité permanente, le multitâche et la surstimulation; froid/courants d'air; alimentation froide ou sèche, ainsi que des heures de repas et de sommeil irrégulières.

À l'inverse, le rythme (heures fixes), la chaleur dans l'assiette (cuit ou à la vapeur plutôt que principalement cru) et la réduction des stimuli le soir (écrans, café, sucre) sont apaisants. Cela donne de la stabilité – et l'esprit devient plus clair.

Durant la journée, le chaud, nourrissant et régulier aide le Lung: des repas chauds et digestes donnent de l'ancrage et évitent que la tête ne «papillonne». Le soir, un repas léger tôt et une fin de journée calme, apaise le vent intérieur – vous dormez plus profondément et commencez la matinée avec plus de clarté.

Rituel respiratoire de 1 min.

S'asseoir droit, scanner le corps, accueillir les sensations. Inspirer, diriger doucement l'attention vers le nombril, retenir brièvement, expirer – 10 cycles calmes. Idéal quand le «vent» se lève.

Quel est mon type? Trouvez votre type de constitution et adaptez alimentation, rythme de vie et habitudes: [padma-typentest.com](https://www.padma-typentest.com).

Soutenu par Padma

DUO MENTAL

Passez la journée avec sérénité et concentration grâce au duo mental! **PADMA NERVOBEN** avec magnésium¹⁾ pour une journée sans stress. **PADMA COGNIBEN** avec fer²⁾ pour une pleine performance mentale.

- 1) Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales.
- 2) Le fer contribue à une fonction cognitive normale et à réduire la fatigue.



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



Rester actif – renforcer ses muscles et sa santé

Déjà le poète romain Juvénal (1^{er} et 2^e siècle) plaidait pour qu'un esprit sain dans un corps sain soit un objectif à atteindre.

TEXTE: MONIKA LENZER

Chaque jour, les protéines musculaires sont dégradées et reconstruites en quantité égale – il s'agit d'un processus tout à fait normal dans votre corps. Le sport et une alimentation riche en protéines peuvent stimuler le développement musculaire. En revanche, il est naturel que les personnes commencent à perdre de la masse musculaire à partir de 50 ans. Il est donc conseillé de ralentir ce processus par un entraînement musculaire ciblé.

Un programme de fitness sain

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande aux adultes de pratiquer un entraînement de force modéré ou intense au moins deux jours par semaine afin de solliciter tous les grands groupes musculaires. Des variantes très simples sont les pompes, les flexions des genoux et les exercices abdominaux. Pour un système cardiovasculaire sain, il est en outre bon de pratiquer au

moins 150 minutes d'activité d'endurance modérée par semaine. On peut citer ici la marche rapide, le pilates et le jardinage. Vous pouvez également opter pour une activité physique intense d'au moins 75 minutes par semaine. Cela inclut le jogging, la natation et le tennis. Il est aussi intéressant de noter les différents besoins énergétiques selon le degré d'effort. Par heure, on dépense environ 260kcal pour la marche rapide et environ 665kcal pour le jogging (9km/heure).

Par ailleurs, la coordination et l'équilibre ne doivent pas être négligés – c'est important surtout pour les personnes de plus de 65 ans en guise de prophylaxie contre les chutes.

Seulement deux entraînements de force par semaine aident à maintenir la masse musculaire.

Le tronc est la clé

L'entraînement du gainage est un excellent exercice pour renforcer de manière ciblée la musculature du tronc au niveau de l'abdomen, du bas du dos, du bassin et des hanches. Cela favorise la stabilité, la coordination et la posture. De même, cela peut aider à stabiliser la colonne vertébrale, ce qui peut prévenir les maux de dos. Il s'agit d'un entraînement complet et fonctionnel qui comprend la planche, l'équilibre sur une jambe, le «Superman» et l'appui latéral. Si vous ne souhaitez pas aller au centre de fitness, vous pouvez facilement le faire à la maison. Les plus avancés peuvent également intégrer des bandes élastiques et des poids dans leur routine. Surtout au début, quelques vidéos peuvent vous aider à exécuter les exercices correctement.

Focus sur les protéines

Outre le sport régulier, une alimentation riche en protéines joue un rôle dans le développement musculaire. L'Office



Monika Lenzer

s'est tournée vers la pharmacie après ses études de pharmacie. L'homologation des médicaments et l'assurance qualité n'ont pas de secrets pour elle. De plus, elle rédige volontiers des textes sur les plantes médicinales, l'alimentation et le jardinage.

Conseils de la pharmacie

Une activité physique régulière renforce les muscles et la santé. Votre pharmacie peut vous accompagner de manière ciblée:

- > **Compléments alimentaires** à base de protéines, de magnésium ou de vitamine D pour soutenir la croissance et la fonction musculaire.
- > **Préparations d'électrolytes** pour aider à équilibrer les réserves d'eau et de minéraux.
- > **Crèmes ou gels chauffants** pour favoriser la circulation sanguine et dénouer les tensions musculaires.
- > **Produits rafraîchissants** pour soulager les courbatures et les douleurs liées à l'effort.
- > **Bandages et supports** pour ménager les articulations et prévenir les blessures.



L'équipe de votre pharmacie vous conseille individuellement sur les produits adaptés et leur application correcte.

fédéral de la sécurité alimentaire recommande aux adultes en bonne santé de moins de 65 ans de consommer chaque jour 0,8g de protéines par kg de poids corporel. Pour une personne de 70kg, cela représenterait environ 56g de protéines. En comparaison, les valeurs indicatives journalières moyennes pour les sportifs sont un peu plus élevées, allant de 1,2 à 2,0g de protéines par kg de poids corporel.

Magnesium Biomed Passion.

L'alliance d'un goût exotique et d'un comprimé à croquer.



À l'arôme de fruit de la passion et de citron

Magnesium Biomed Passion contient du citrate de magnésium 100 % organique pour soutenir la fonction musculaire et le système nerveux.



Une alimentation riche en protéines soutient le développement musculaire.

Le lait: l'astuce secrète

Après l'entraînement, plusieurs aspects sont importants d'un point de vue nutritionnel. Cela comprend la régénération musculaire, un apport hydrique suffisant et un équilibre du bilan énergétique. Une revue parue dans le European Journal of Sport Science a conclu que le lait est au moins aussi efficace que la plupart des boissons de récupération du commerce. Il est presque isotonique et contient un mélange équilibré de protéines, de glucides, d'eau et de micronutriments. Un autre avantage est qu'il est peu coûteux.

Des muscles détendus

Les tensions musculaires liées au sport peuvent être provoquées par une surcharge ou une mauvaise posture. Un massage peut stimuler la circulation sanguine et détendre les muscles. En soutien, une crème légèrement chauffante aux huiles essentielles peut aider. Des douches écossaises (alternance chaud-froid) peuvent également soulager les courbatures. Dans les anciens manuels scolaires, il est encore écrit que l'acidification du muscle cause les courbatures. Mais des examens récents au microscope électronique ont montré que de petits micro-traumatismes en sont responsables.

Un niveau sain d'activité physique soutient dans tous les cas la santé et la mobilité. <



Plus d'infos sur ce sujet:

Swiss Sports Nutrition Society
www.ssns.ch/fr

Réseau Santé et Activité Physique Suisse
www.hepa.admin.ch/fr



ialugen Plus® Akut

Désinfecte et guérit les plaies: Écorchures, coupures, ampoules et brûlures légères.

Crème cicatrisante antiseptique avec acide hyaluronique.

- Désinfecte et prévient les infections.
- Accélère la cicatrisation des plaies.
- Pour adultes et enfants.

www.ialugenplusakut.swiss

Médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
ibasaswitzerland.ch

Naturellement plus d'énergie – Strath® Iron

Strath Iron est à base de champignon koji fermenté enrichi en fer, de levure végétale fermentée et de vitamine C issue de la cerise acérola. Grâce à sa forme hautement biodisponible, le fer peut être absorbé de manière optimale par le corps en combinaison avec la vitamine C et la levure végétale fermentée. Le produit est bien toléré, vegan et fabriqué en Suisse.

Le fer dans Strath Iron:

- contribue à réduire la fatigue et l'épuisement
- contribue à un métabolisme énergétique normal

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



Bio-Strath AG
8008 Zürich
bio-strath.com

À l'approche de l'été, votre pharmacie de ménage et de voyage est-elle prête?

La saison chaude donne envie de faire des excursions, de partir en vacances et de réaliser des activités en plein air. Pour éviter que de petits accidents, le mal des transports ou d'autres affections inattendues ne viennent gâcher la bonne humeur, il est conseillé de jeter un coup d'œil dans sa pharmacie de ménage et de voyage. Que faut-il mettre à l'intérieur? Quelles règles aident à conserver les médicaments en toute sécurité? Et comment se protéger efficacement quand on est en voyage? Nous vous montrons ce qui est important. Voici des explications simples, adaptées au quotidien et de nombreux conseils pratiques.



TEXTE: GREGORY NENNIGER,
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Plaies légères, maux de ventre, rhume ou piqûres d'insectes: ces petits problèmes de santé se manifestent souvent au moment le moins opportun. Dans de telles situations, disposer d'une pharmacie de ménage dont le contenu a été déterminé avec soin apporte une aide rapide. Il est important de la conserver dans un endroit frais et sec et d'en vérifier régulièrement le contenu, pour ne pas être pris au dépourvu. C'est ainsi que vous éviterez que les médicaments deviennent inutilisables ou fassent défaut en cas d'urgence.

Les incontournables de toute pharmacie de ménage

Une pharmacie de base doit impérativement contenir des médicaments contre la douleur et la fièvre, des remèdes contre le rhume ou la toux ainsi que des préparations pour le tractus gastro-intestinal. Il ne faut pas oublier les produits pour les petites blessures ou contre les piqûres d'insectes, des désinfectants, des pommades cicatrisantes et des moyens auxiliaires simples comme un thermomètre, des sparadraps, des compresses stériles et des pansements. Selon la composition du ménage, il faut aussi penser aux médicaments adaptés aux enfants et à la bonne posologie. Idéalement, ces médicaments doivent être étiquetés avec le nom de l'enfant.

Il faut également se soucier des aspects individuels: y a-t-il des personnes allergiques dans votre famille? Des médicaments sont-ils pris de façon régulière? Y a-t-il des enfants en bas âge dans le foyer? Le contenu de la pharmacie doit être adapté aux besoins de votre ménage.

Répondre à l'appel du voyage: pourquoi il faut impérativement emporter sa pharmacie de voyage

Dès que les jours rallongent, beaucoup de gens ressentent le besoin de passer plus de temps à l'extérieur ou de partir en vacances. Quand on voyage, il est souvent plus difficile d'être autosuffisant et, selon la destination, l'hygiène, les soins médicaux ou le climat peuvent être très différents de ceux de la Suisse. Une pharmacie de voyage vous protège des mauvaises surprises et vous permet de réagir rapidement en cas de petits problèmes de santé.

Vous ne devriez jamais partir en voyage sans eux: médicaments contre la diarrhée, solutions électrolytiques, analgésiques, antipyrétiques, protection solaire,

Les 8 règles d'or à respecter pour votre pharmacie de ménage

- > **Conserver dans un endroit frais et sec**
Les médicaments ne doivent *pas* être rangés dans la salle de bains. La chaleur et l'humidité nuisent à leur bonne conservation. Il faut absolument leur trouver un emplacement dans une pièce fraîche et sèche (p.ex. chambre des parents, bureau, couloir).
- > **Tenir hors de portée des enfants**
Les médicaments doivent être conservés de préférence dans une armoire fermant à clé à laquelle les enfants ne peuvent pas avoir accès.
- > **Laisser chaque produit dans son emballage d'origine**
Vous éviterez ainsi les confusions et trouverez des informations importantes sur la notice.
- > **Ne pas réutiliser les restes de façon inconsidérée**
N'utilisez jamais les médicaments restants sans vous être concerté avec le pharmacien ou le médecin.
- > **Effectuer un contrôle régulier**
Éliminez les médicaments périmés, les tubes endommagés ou les produits sans emballage.
- > **Remplacer immédiatement tout ce qui est épuisé**
Pour que la pharmacie reste complète et que chaque médicament soit à portée de main en cas d'urgence, tout produit épuisé doit être remplacé immédiatement.
- > **Éliminer correctement les médicaments inutilisés ou périmés**
Rapportez les médicaments inutilisés ou périmés à la pharmacie ou au cabinet médical. Ne les jetez jamais à la poubelle ni dans les toilettes.
- > **Faire contrôler une fois par an**
Le contrôle annuel de la pharmacie de ménage, de voyage et de voiture fait partie des prestations des pharmacies.



La protection contre les insectes fait partie des compagnons de voyage les plus importants.

protection contre les insectes, antiallergiques ainsi que médicaments personnels doivent vous accompagner en quantité suffisante. Un petit kit comprenant des sparadrap, des pansements, du désinfectant et une pince à épiler doit également avoir une place dans chaque valise.

Voyages dans des pays lointains: bien se protéger

Pour aller dans une région présentant un risque accru d'infection (p.ex. diarrhée du voyageur ou maladies véhiculées par les moustiques), il vaut la peine de composer avec soin sa pharmacie de voyage. Il faut par exemple y mettre des produits répulsifs contre les insectes, de produits de protection solaire appropriés ou d'éventuels médicaments contre le paludisme. De plus, il est indispensable d'avoir une bonne hygiène des mains et de faire attention à ce que l'on boit et mange. Le principe éprouvé «peel it, cook it or forget it» reste valable: il faut éplucher l'aliment ou bien le cuire ou y renoncer. Les petits bols sans couvercle contenant des chips ou des cacahuètes que l'on trouve typiquement dans les bars ainsi que les glaçons dans les boissons et les cocktails représentent également un danger à ne pas sous-estimer.

Que la destination soit proche ou lointaine, voici d'autres conseils utiles pour éviter que votre prochain voyage ne se transforme en cauchemar:

- > **Planifier son voyage suffisamment tôt et vérifier son statut vaccinal avant chaque voyage**
Faites-vous vacciner de préférence 4 à 8 semaines avant le départ. Pour les voyages spontanés, il existe des schémas de vaccination accélérés. De plus, il faut savoir que certains vaccins ne protègent pas à vie. Votre pharmacie vous aide volontiers à effectuer ce contrôle.
- > **Prévenir les thromboses**
Pour les longs voyages (plus de 5 heures), portez des vêtements amples, bougez régulièrement et buvez suffisamment d'eau. Si vous présentez un risque accru, mettez des bas de contention ou prenez des anticoagulants prescrits par un médecin.
- > **Soulager la sensation d'oreille bouchée en avion**
En cas de refroidissement, utilisez un spray nasal décongestionnant env. 30 minutes avant le décollage et l'atterrissage. Bâillez, avalez votre salive ou mastiquez un chewing-gum pour rééquilibrer la pression interne de l'oreille.

> **Prendre au sérieux l'hygiène des mains**

Lavez-vous soigneusement les mains avant chaque repas. C'est la protection la plus importante contre les infections.

> **N'utiliser que de l'eau potable sûre**

Ne buvez que de l'eau provenant de bouteilles scellées ou que vous avez fait bouillir, filtrée ou désinfectée au préalable. Évitez les glaçons, les jus de fruits et le lait non pasteurisé.

> **Utiliser correctement la protection solaire et contre les insectes**

Appliquez la crème solaire avant de quitter l'hôtel. Attendez toujours 30 minutes après l'application de la crème solaire pour mettre la protection contre les insectes.

> **Éviter tout contact avec les animaux**

Ne touchez pas les animaux errants, car vous risquez d'attraper la rage!

> **Soigner immédiatement les plaies**

Dans les pays chauds, même les petites plaies doivent être désinfectées et couvertes pour éviter les infections.

> **Les personnes qui prennent régulièrement des médicaments doivent tenir compte des points suivants:** de nombreuses préparations doivent être emportées dans le bagage à main pour être toujours accessibles. En outre, il est particulièrement important de vérifier les dates de péremption et d'emporter les ordonnances, voire un cer-



Le saviez-vous? Le localisateur de pharmacies vous permet de trouver facilement la pharmacie la plus proche. Lors de la recherche, vous pouvez saisir la prestation souhaitée dans le champ de

recherche, p. ex. «Voyage et vaccination»:

tificat médical pour l'importation de certains médicaments (p. ex. pour les stupéfiants), si un médicament doit être racheté sur place ou si des prescriptions particulières s'appliquent dans le pays de destination.

Comment votre pharmacie peut vous aider

Le contrôle régulier de sa pharmacie de ménage et de voyage constitue l'occasion idéale de se faire conseiller. Votre pharmacienne ou pharmacien vous aide à vérifier les stocks, à compléter les articles manquants et répond à vos questions sur la sécurité d'utilisation. Le personnel spécialisé identifie les interactions possibles, donne des indications sur le dosage correct et aide à choisir les médicaments adaptés aux besoins de toute la famille. Autre conseil judicieux: faites coller sur les médicaments des étiquettes indiquant à quoi et à qui ils sont destinés. Cela évite les confusions et facilite l'utilisation en cas d'urgence. <



Mal des transports ? Efficacité naturelle grâce au gingembre

L'efficacité du gingembre est connue depuis des siècles et confirmée par de nombreuses études.



Disponible en boîtes de 10 et 20 capsules.

Le mal des transports peut toucher tout le monde – même les voyageurs expérimentés. Il s'agit d'un symptôme typique de la cinétose (mal des transports), causé par des signaux contradictoires dans le corps. Lors des déplacements, les yeux perçoivent le mouvement, tandis que l'organe de l'équilibre dans l'oreille interne signale le repos. Ce conflit peut entraîner des troubles tels que vertiges, fatigue et nausées.

ZINTONA® est un médicament phytothérapeutique autorisé par Swissmedic, indiqué pour le traitement des troubles digestifs, des maux d'estomac ainsi que du mal des transports avec nausées et vomissements. La force naturelle du gingembre aide à soulager les symptômes et à améliorer le bien-être pendant le voyage.

ZINTONA® est disponible uniquement en pharmacie ou en droguerie. Ceci est un médicament autorisé par Swissmedic. Veuillez lire la notice.

Symptômes typiques

- Vertiges
- Fatigue et troubles de la concentration
- Maux de tête
- Tremblements, transpiration et bouffées de chaleur
- Pâleur et perte d'appétit
- Nausées et vomissements

Effets

- Soulage les nausées et les vomissements
- Efficace en cas de mal des transports
- Favorise la digestion

Convient aux adultes et aux enfants dès 6 ans.
Recommandé comme élément de toute trousse de voyage.

CHRISANA
La nature en action





Testez vos connaissances!

Lait maternel, biberons ou premières purées – l'alimentation durant les premiers mois de vie suscite de nombreuses interrogations chez les parents. De quoi un bébé a-t-il réellement besoin, et quel est le bon moment pour l'introduction des aliments solides? Testez vos connaissances sur l'alimentation des bébés et des jeunes enfants.

TEXTE: RÉDACTION

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

Que recommandent les sociétés de spécialistes concernant la durée de l'allaitement?

- 1) **L'allaitement exclusif jusqu'au 6^e mois est un objectif souhaitable.**
- 2) **L'introduction des aliments solides peut se faire au plus tôt dès le 5^e mois de vie.**
- 3) **Les bébés devraient recevoir régulièrement des purées dès le 3^e mois.**

L'Organisation mondiale de la santé recommande 6 mois d'allaitement exclusif. Pédiatrie Suisse formule cela de manière un peu plus flexible: l'allaitement exclusif jusqu'au 6^e mois est un objectif souhaitable. L'introduction des aliments solides peut débuter au plus tôt dès le 5^e mois et devrait intervenir au plus tard au début du 7^e mois. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Quelles boissons sont recommandées aux femmes qui allaitent?

- 1) **Boire suffisamment, environ 2 litres par jour.**
- 2) **Des tisanes d'allaitement à l'anis ou au cumin.**
- 3) **Des tisanes d'allaitement contenant du fenouil.**

Les femmes qui allaitent devraient boire environ 2 litres par jour pour compenser la quantité de liquide transmise via le lait maternel. Les tisanes d'allaitement spécifiques contiennent souvent de l'anis ou du cumin, qui peuvent favoriser la lactation. Le fenouil était souvent recommandé auparavant, mais il est actuellement déconseillé par mesure de prudence en attendant que davantage de données sur sa sécurité soient disponibles.

Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Qu'est-ce qui convient comme premier repas solide pour le bébé?

- 1) Une purée de légumes.
- 2) Une compote de fruits.
- 3) Une purée de légumes complétée par des pommes de terre.

L'introduction des aliments solides commence généralement par une purée de légumes au dîner, souvent de la purée de carottes, car elle a un goût doux et légèrement sucré. Après environ une semaine, cette purée est souvent complétée par des pommes de terre. Une semaine plus tard, de la viande peut également être ajoutée pour fournir des nutriments supplémentaires. À partir du mois suivant, il est recommandé de compléter l'alimentation par une bouillie lait-céréales avec de la compote de fruits comme repas rassasiant pour le soir.

La réponse 1 est correcte.

À quoi faut-il veiller avec le lait maternisé?

- 1) Le lait premier âge est nécessaire durant le premier semestre de vie.
- 2) Le lait animal ou les boissons végétales sont sans danger pour les nourrissons.
- 3) Le lait de suite n'est pas un aliment complet.

Durant les 6 premiers mois de vie, le lait premier âge («Pre» ou «1») couvre entièrement les besoins nutritionnels d'un bébé. À partir du 6^e mois, il est possible – mais pas obligatoire – de passer au lait de suite si l'enfant mange déjà suffisamment d'aliments solides. Pour les bébés à la digestion sensible, une préparation pour biberon à base de lait de chèvre peut être une alternative. Le lait animal non adapté ou les boissons végétales ne conviennent pas aux

nourrissons et pourraient compromettre leur bon développement. Les réponses 1 et 3 sont correctes.

Qu'est-ce qui peut provoquer un engorgement mammaire?

- 1) Des pauses trop longues entre les tétées.
- 2) Des vêtements serrés.
- 3) Le stress.

En cas d'engorgement, le sein semble dur et peut être douloureux. Les causes peuvent être des pauses d'allaitement prolongées, des vêtements serrés ou encore le stress. Dans cette situation, il est important de vider fréquemment le sein, par exemple en allaitant, en tirant le lait ou en massant le sein. De la chaleur avant la tétée et des compresses froides après peuvent également aider.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Quel est le rôle des aliments solides dans l'alimentation du bébé?

- 1) Ils complètent l'alimentation lactée du bébé.
- 2) Ils remplacent immédiatement et totalement le lait maternel ou maternisé.
- 3) Ils sont introduits progressivement et adaptés au développement de l'enfant.

À partir du 7^e mois de vie, une alimentation exclusivement lactée ne suffit généralement plus à couvrir entièrement les besoins nutritionnels. C'est pourquoi les aliments solides sont introduits progressivement. Ils complètent le lait maternel ou le lait maternisé et sont adaptés au stade de développement individuel du bébé – chaque enfant est prêt à un moment différent.

Les réponses 1 et 3 sont correctes.

demeter



mehr auf:
holle.ch

Aus wichtig: L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.



**À chaque petit bidon
son propre lait**



Notre réponse à vos questions

«Mon fils de 4 ans a récemment reçu un diagnostic d'asthme. Qu'est-ce que cela signifie et comment puis-je l'aider au quotidien à gérer cette maladie?»

La pharmacienne: «L'asthme bronchique est une inflammation chronique des voies respiratoires. Les bronches réagissent de manière hypersensible à certains stimuli, gonflent, produisent davantage de mucus et se rétrécissent. Les symptômes typiques sont la toux, une respiration sifflante, une sensation d'oppression dans la poitrine et un essoufflement.

Chez les enfants, il s'agit souvent d'un asthme allergique, déclenché par exemple par le pollen, les acariens ou les poils d'animaux. Les infections, l'air froid ou l'effort physique peuvent également provoquer des crises d'asthme. Il est important de savoir qu'avec une thérapie appropriée, la plupart des enfants peuvent mener une vie tout à fait normale et active.

L'application régulière des médicaments figurant sur l'ordonnance constitue un pilier central du traitement. Il s'agit souvent d'une combinaison de médicaments de fond (par exemple des corticostéroïdes inhalés), à utiliser quotidiennement pour contrôler l'inflammation à long terme, et de médicaments de secours (généralement des sprays bronchodilatateurs) qui agissent rapidement en cas de besoin aigu. Veillez tout particulièrement à la technique d'inhalation correcte. Pour les enfants, on recommande généralement un aérosol-doseur avec une chambre d'inhalation (spacer), ce qui simplifie l'utilisation.

Afin de prévenir les crises, vous pouvez éviter autant que possible les déclencheurs connus, veiller à un environnement sans fumée, et traiter précocement les infections. Encouragez votre enfant à pratiquer une activité physique régulière et adaptée – le sport est expressément autorisé et judicieux.»



Cystite?

Canephron® soulage les symptômes typiques d'une cystite non compliquée tels que sensation de brûlure à la miction, besoin urgent d'uriner et mictions fréquentes. Avec une combinaison éprouvée de plantes: feuilles de romarin, petite centaurée, racine de livèche.

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

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch

Skyvell Multi Use

Skyvell Multi Use est le produit le plus puissant de toute la gamme Skyvell. Pour les odeurs extrêmement tenaces sur les tapis, les tissus d'ameublement, les textiles et autres surfaces, Skyvell Multi Uses'en charge efficacement.

Il suffit d'ajouter l'additif à l'eau de lavage ou de l'utiliser comme additif pour la machine à laver ou le nettoyeur de tapis, et les mauvaises odeurs persistantes (comme l'urine, par exemple) disparaissent complètement dès la première utilisation.

Plus, d'informations sur:
www.skyvell.com



Skyvell AG
4054 Basel
skyvell.com



Curiosités autour de la fête des Mères dans le monde

La fête des Mères est célébrée aux quatre coins du globe – souvent avec des traditions surprenantes. Au Mexique, les enfants déambulent dans les rues au petit matin en musique pour chanter une sérénade à leur maman. Au Japon, la tradition veut que l'on offre des œillets rouges en signe d'amour et de gratitude. En Éthiopie, les familles se réunissent pour plusieurs jours de festivités rythmés par le chant et la cuisine commune. Le point commun de tous ces usages reste l'immense estime portée aux mères.



Garder l'œil sur les tiques et les moustiques

Avec la hausse des températures, les tiques et les moustiques redoublent d'activité. Porter des vêtements longs, des chaussures fermées et utiliser des produits répulsifs permet de se protéger des piqûres. Après chaque sortie en pleine nature, votre pharmacie vous conseille d'inspecter soigneusement votre corps pour détecter d'éventuelles tiques. Pensez également à vider les eaux stagnantes dans votre jardin ou sur votre balcon, car elles servent de lieux de ponte aux moustiques.

Plantes médicinales en mai: les récoltes du moment

En mai, de nombreuses herbes aromatiques et médicinales bourgeonnent. C'est le moment idéal pour récolter la menthe poivrée, la mélisse, le thym ou la ciboulette. Elles ne se contentent pas de parfumer vos plats, mais s'utilisent aussi traditionnellement en tisanes ou comme remèdes maison. Si vous cultivez vos propres herbes, vous pouvez les couper selon vos besoins – il n'y a rien de plus frais ni de plus intense au goût.



De l'ordre à la maison: moins de lest, plus d'air

Le printemps est la période idéale pour faire du tri chez vous. Les vêtements, livres ou appareils ménagers inutilisés depuis longtemps encombrant votre espace. En triant régulièrement pour ne garder que l'essentiel, vous gagnerez en clarté. De nombreux objets peuvent être donnés ou transmis. Se libérer du superflu apporte souvent une plus grande sérénité au quotidien.



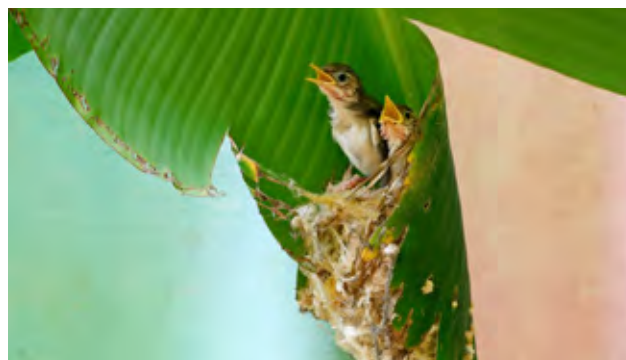
Unique comme une empreinte digitale

Les empreintes digitales sont uniques pour chaque être humain – mais saviez-vous que les grands singes et les koalas possèdent aussi des motifs individuels? Le monde animal regorge d'autres signes distinctifs: les rayures d'un zèbre, les taches d'un léopard ou les dessins sur la nageoire caudale des baleines à bosse varient d'un individu à l'autre. Les chercheurs utilisent ces particularités pour identifier chaque animal dans la nature.



Le passereau couturier - maître bâtisseur

La couturière à longue queue, un oiseau d'Asie, construit l'un des nids les plus insolites au monde. Grâce à son bec pointu, il «coud» les bords des feuilles ensemble en faisant passer des fibres végétales ou des toiles d'araignée à travers de petits trous. Il crée ainsi une poche de feuilles robuste qui sert de nid protecteur. C'est cet art raffiné de la construction qui a valu son nom à ce petit oiseau.



Compilé par: Rédaction

Photos: Eléonore H/stock.adobe.com, RistoH/stock.adobe.com, miko/stock.adobe.com, miladrumeva/stock.adobe.com, Alexander Rath/stock.adobe.com, PORNRUDEE/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: 31 mai 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 quatre guérisseurs de piqûres d'insectes Hartmann. Soulage les démangeaisons et les gonflements, sans produits chimiques, avec mode sensitif et fonction lumière. Pour un été en toute tranquillité.



Cépage suisse	Craintive	3	18e président américain	Inné	Espagne antique	Plate-forme flottante	É-preuves de moto	Gâteau au fromage	Forme de politesse japonaise	Phénomène climatique (2m.)	Ancien royaume berbère	Particule chargée	Membres d'une famille	
Pascal	Variété d'orange	Écrivain français (Hervé)	1	Vielles oies	Pas toi	Embêtés	Insigne d'identification	Fée des eaux en Europe du Nord	Article espagnol	Il protège un doigt	Affectas à un autre emploi	Il joint la jambe à la cuisse	Chaussette haute (2m.)	
Inspiratrice d'un artiste	5	Prends un air pour la photo	Canton d'Argovie	D'une courtoisie aimable	Écartées, loin de tout	Poème épique de Virgile	7	Qui existe vraiment	Bagage de randonneur (3m.)	Creux de la main	Morceaux joués seul	9	Mammifère marin	Occupes la place d'honneur
Dix-neuvième lettre grecque	Subsister	10	Astro-mobile	Détient en leur possession	Adénosine triphosphate	Prophète biblique	2	Dans une raison sociale	22 juin à Morat	Il donne le ton	Sa capitale est Téhéran	4	Poisson méditerranéen	8
Pieds de vigne	raetsel.ch													

Solution



La solution aux mots fléchés de l'édition d'avril était:

SOINS DU VISAGE

LA CHAUSSURE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE!



Qu'on soit actif dans la vie professionnelle ou durant ses loisirs, nous connaissons tous ces journées où les pieds deviennent douloureux. Si ces douleurs sont régulières, il est temps de prendre soin de vos pieds et de consulter un spécialiste.

Les causes de ces douleurs sont multiples: malposition, surcharge, modifications génétiques ou encore des chaussures inadaptées. Faites établir un diagnostic et cherchez ensemble une solution adaptée.

La chaussure idéale

Pour la **marque de chaussures FinnComfort**, les besoins des clients et de leurs pieds sont une priorité absolue. C'est pourquoi l'entreprise Waldi Schuhfabrik, située en Allemagne, collabore depuis des années avec du personnel médical qualifié. Grâce à ce savoir-faire et à une grande maîtrise artisanale, une vaste gamme de chaussures pour femmes et hommes a été créée afin de trouver la paire idéale pour chaque pied. L'assortiment est

régulièrement complété par des coupes modernes et des matériaux tendance. Toutefois, la forme, la stabilité et le maintien dans la chaussure restent toujours au premier plan.

Les personnes ayant des pieds particuliers ont souvent du mal à trouver chaussure à leur pied dans le commerce. Pourtant, Finn-Comfort propose un large choix de modèles pour les pieds normaux, fins ou plus larges. Pour les pieds sensibles et exigeants, des modèles rembourrés ou dotés de matériaux extensibles sont disponibles.

Chaque chaussure FinnComfort contient également une semelle de soutien amovible qui rend la marche plus agréable. Celle-ci peut être remplacée par une semelle orthopédique individuelle. Chez FinnComfort, de nombreux détails contribuent à votre bien-être.

Vous trouverez de plus amples informations sur le site www.finncomfort.ch

Reste toi-même.



Contre les bouffées de chaleur et les accès de sueurs, à base de plantes.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

0326/3291

zeller 