

Cadeau
de votre pharmacie –
à emporter

VIE ET SANTÉ



astrea

pharmacie



Édition juin 06/2026 – CHF 5.20

Santé des yeux
Protéger vos yeux
durant l'été

Malade en été
Grippe estivale?
Voici ce qui vous aide!



Michael Patrick Kelly
Entretien

Voyager en pleine santé

Profiter des vacances en toute sérénité





**Lighten
your trip.
Start with
your legs.**



Enfilez les bas de soutien TRAVENO et profitez d'une sensation de légèreté dès le premier pas, pour un voyage plus confortable du début à la fin.

- Active la circulation sanguine pendant les voyages
- Réduit le gonflement des jambes lors de longs trajets
- Neutralise les odeurs grâce à une fibre spéciale



Disponible dans votre pharmacie, droguerie et sur www.sigvaris.com

Tirage total

101000 Ex.

Numéro

6 - juin 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:

Davide Angelini/stock.adobe.com,

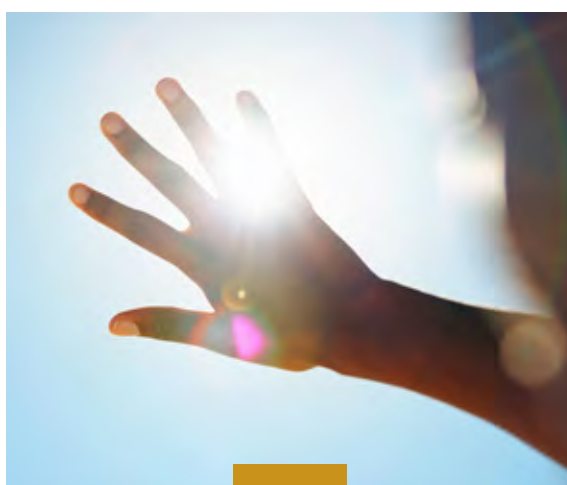
Marvin Stroeter



4



18



26

Thème principal

- 4 Voyager en pleine santé
Des vacances sans effets secondaires

Santé

- 12 Adieu la grippe estivale!
- 16 Série thématique cœur:
Comment les facteurs environnemen-
taux influencent notre cœur
- 18 Quand une piqûre devient
dangereuse: prenez au sérieux
l'allergie au venin d'insecte
- 26 Soleil, vent et eau:
un stress pour vos yeux
- 34 Testez vos connaissances!
Les micronutriments
- 38 Arrêt du tabac:
«Le conseil crée de l'engagement»

Personnalités

- 9 Michael Patrick Kelly: «La musique
est un remède pour l'âme»

Pour les enfants

- 21 Question d'enfant: Pourquoi
les insectes me tourmentent-ils?
- 22 Affiche pour enfants
- 24 Page de devinettes

Votre pharmacie

- 30 Feu vert pour la santé de la peau –
des conseils avisés dans votre
pharmacie
- 37 Conseil de la pharmacie: Mieux
dormir pendant les nuits caniculaires

Informations

- 3 Impression
- 27 Conseils produits
- 28 Conseil produit
- 40 Conseils produits
- 42 Mots fléchés

Visitez
notre site web!
astrea-pharmacie.ch

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



Des vacances sans effets secondaires

Qu'il s'agisse de barboter en toute décontraction dans l'eau fraîche, de s'imprégner de culture lors d'un citytrip ou de parcourir monts et vaux à pied: emporter sa santé dans ses bagages est le meilleur moyen de voyager sereinement.

TEXTE: DR MED. LYDIA UNGER-HUNT

L'été est synonyme de vacances, c'est une certitude. Pour l'esprit, les vacances représentent (dans l'idéal) une parenthèse de détente, un peu de recul face au quotidien ou la découverte de nouveaux horizons. Pour le corps, en revanche, ces voyages peuvent rimer avec des sollicitations inhabituelles: de longs trajets en voiture, en train ou en avion incluant des décalages horaires, un climat tropical, le soleil du désert ou des plats épicés dégustés dans un restaurant local peuvent rapidement, et parfois durablement, influencer votre bien-être.

Avec un peu de préparation, de nombreux maux typiques liés aux voyages peuvent pourtant être évités. Cela permet de traiter soi-même rapidement les petits soucis, sans devoir se mettre péniblement en

Une pharmacie de voyage bien remplie évite bien du stress en cas d'urgence.



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, et traduit des textes depuis l'anglais, le français et le néerlandais. Elle vit avec sa famille au sud de Bruxelles.

quête d'une pharmacie ou d'un médecin sur place. Une pharmacie de voyage bien pensée figure donc en tête de liste de ces préparatifs.

L'équipement de base: fièvre, diarrhée, petites blessures

L'équipement de base comprend généralement des antalgiques et des fébrifuges, des principes actifs contre le mal des transports, la diarrhée ou les nausées, des désinfectants ainsi que des pansements ou du matériel de bandage pour les petites blessures. Un produit contre les piqûres d'insectes ou les réactions allergiques peut également s'avérer utile, tout comme une crème après-soleil apaisante si, malgré toutes les précautions, vous avez un peu trop profité du soleil.

Vessie
~~Soleil~~
brûle ?

Pour le traitement aigu et la prévention des cystites

FEMANNOSE[®] N
D-MANNOSE D-MANNOSIO

Efficacité possible dès la première prise*

Sans antibiotiques

Dispositif médical CE0426 | Veuillez lire la notice d'emballage | Melisana AG | 8004 Zurich | www.femannose.ch

*Domenici et al. (2016): D-mannose: a promising support for acute urinary tract infections in women. A pilot study. European Review for Medical and Pharmacological Sciences 20, 2920-2925.

Si vous prenez régulièrement des médicaments, veillez à en emporter une réserve suffisante pour toute la durée du séjour – et idéalement un peu plus, afin de parer à tout retard imprévu. Vos médicaments personnels doivent toujours être transportés dans votre bagage à main; pour éviter tout désagrément lors des contrôles de sécurité ou aux frontières, il est recommandé de se munir d'un certificat médical.

**Bas de soutien:
l'esthétique au rendez-vous**

Rester assis durant des heures en voiture, en train ou en avion est problématique, car cela peut ralentir la circulation sanguine dans les jambes. Les conséquences typiques sont alors des jambes «lourdes», des chevilles gonflées ou une sensation de tension.

Les personnes souffrant déjà de problèmes veineux devraient particulièrement anticiper. Des mesures simples peuvent aider: faire des pauses régulières

sur l'autoroute, se lever de temps en temps dans le train ou l'avion pour faire quelques pas, ou même pratiquer de la gymnastique des pieds en position assise. Il est également essentiel de boire suffisamment, car le manque d'hydratation peut rendre le sang plus «visqueux».

Les bas de compression apportent un soutien supplémentaire: ils exercent une pression externe sur les jambes et favorisent ainsi le retour du sang vers le cœur; lors de longs vols ou trajets en voiture, ils aident efficacement à prévenir les troubles veineux. Et que celles et ceux que le mot «bas de compression» fait frémir pour des raisons de mode se rassurent: les modèles actuels n'ont plus grand-

***L'hygiène et le bon sens
sont les meilleurs
compagnons de voyage.***

Désinfecte et guérit les plaies.



Crème cicatrisante antiseptique avec acide hyaluronique.



www.ialugenplusakut.swiss

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

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



Caring Innovation

chose en commun avec les «classiques» beiges d'autrefois. Ils sont bien plus agréables à porter et peuvent même s'avérer étonnamment élégants.

Protection solaire: indispensable durant les vacances

Nous le savons: le soleil fait partie des vacances réussies pour beaucoup. Cependant, un excès de rayons UV (souvent plus intenses qu'attendu à la montagne ou au bord de l'eau) peut aggraver la peau. Un coup de soleil n'est pas seulement désagréable, il augmente aussi à long terme le risque de cancer de la peau (surtout pour les types de peau claire). Quelques conseils pour une protection solaire rigoureuse:

- > Éviter autant que possible le soleil intense de la mi-journée (sous les tropiques, on dit: «Between eleven and three stay under a tree»).
- > Porter des vêtements adaptés: pantalons larges et



En route vers de nouvelles cités: bien préparé, on profite de chaque instant.

chemises à manches longues, sans oublier le chapeau.

- > Utiliser un produit solaire avec un indice de protection suffisamment élevé, l'appliquer généreusement et renouveler l'application régulièrement, surtout après la baignade ou une forte transpiration.
- > Pour les enfants, une protection particulièrement

Photo: rh2010/stock.adobe.com

Vous n'avez pas plus simple, comme méthode?

AVEC
EXTRAIT D'ÉCORCE
DE PIN



Soulage en cas de troubles veineux

- ✓ médicament phytothérapeutique à base d'extrait d'écorce de pin
- ✓ en cas de congestions veineuses et de varices
- ✓ en cas de congestions et de sensations de lourdeur dans les jambes
- ✓ renforce et protège les vaisseaux sanguins

Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch



PINUS[®]
PYGENOL[®]

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

Conseils de la pharmacie

Votre pharmacie vous accompagne pour un départ en vacances en pleine forme – grâce à un conseil personnalisé et un équipement adapté:

- > **Composer votre pharmacie de voyage:** fébrifuges, antalgiques, produits contre la diarrhée, les nausées ou les allergies, ainsi que du matériel de pansement – le tout adapté à votre destination.
- > **Solaire et soins de la peau:** choix de l'indice de protection adéquat, produits après-soleil et astuces pour les peaux sensibles.
- > **Veines et protection durant le voyage:** conseil sur les bas de compression et les mesures préventives lors de longs trajets.
- > **Protection contre les insectes et infections:** répulsifs, désinfection des plaies et recommandations pour les régions tropicales.
- > **Médication individuelle:** vérification de vos médicaments personnels, conseils de prise durant le voyage et aide pour les certificats de transport.

Conseil: Consultez-nous suffisamment tôt avant votre départ – vous partirez ainsi parfaitement préparé pour profiter sereinement de vos vacances.



élevée est recommandée, car leur peau réagit plus intensément aux rayons UV.

De petites habitudes aux grands effets

Des gestes simples durant le voyage aident aussi à préserver votre santé.

Lors de voyages traversant plusieurs fuseaux horaires, il convient de s'adapter le plus vite possible au nouveau rythme de la journée et de ne pas dormir tout le jour, même en cas de fatigue. Boire suffisamment est crucial, surtout par forte chaleur; privilégiez l'eau, le thé ou les boissons non sucrées. En voyageant dans des régions où les standards d'hygiène sont plus souples, une certaine prudence alimentaire s'impose: des plats bien cuits, de l'eau en bouteille capsulée et un lavage soigneux des mains aident à éviter les troubles gastro-intestinaux. Attention aux climatisations: si elles assurent des températures agréables, elles peuvent aussi as-

sécher les muqueuses et favoriser ainsi les symptômes de refroidissement. Un écart de température modéré entre l'intérieur et l'extérieur est idéal. N'oubliez pas: les vacances sont là pour se ressourcer. En accordant à votre corps assez de sommeil, de mouvement, une bonne alimentation et des pauses, vous reviendrez très probablement en meilleure santé et plus détendu. <

Informations complémentaires en ligne

Vous trouverez ici une analyse des mythes liés aux voyages ainsi que des liens vers des ressources complémentaires sur les types de peau, l'indice UV en Suisse et les habitudes de voyage des Suisses.
www.astrea-apotheke.ch/fr/mythes-de-voyage-a-la-loupe/



En cas de vertiges d'origines diverses et de mal des transports

Vertigoheel® est un complexe homéopathique, qui offre un large traitement symptomatique en cas de vertige et peut améliorer durablement la qualité de vie. Il se compose de quatre substances homéopathiques qui se complètent.

Vertigoheel®

Reprenez le contrôle

Les avantages de Vertigoheel®

- Peut réduire la fréquence, la durée et l'intensité des vertiges
- Convient en cas de vertiges d'origines diverses
- Offre différentes formes d'administration





«La musique est un remède pour l'âme»

Le musicien Michael Patrick Kelly était déjà célèbre enfant. Aujourd'hui, il sait ce qui est réellement important pour lui.

ENTRETIEN: JULIA SCHULTERS

Monsieur Kelly, dans les années nonante, on avait l'impression que la chambre d'un adolescent sur deux en Allemagne était tapissée de vos posters. Soyez franc: regrettez-vous l'époque où les jeunes filles couraient en masse après «Paddy Kelly»?

(rit) Non. Pas du tout. Autrefois, c'était de l'hystérie, aujourd'hui c'est de l'enthousiasme. Et je trouve que c'est bien plus sain. Autant pour moi que pour le public. C'était parfois assez fou à l'époque.

Cela donne presque l'impression que vous ne vous êtes jamais vraiment senti à l'aise dans votre rôle d'enfant star.

Je crois que je voulais simplement faire de la musique. Et puis, il y a eu cet effet secondaire: la gloire, la célébrité. Mais cela relève beaucoup de la projection. Beaucoup voient en leurs idoles quelque chose qui n'existe pas du tout. Ce ne sont pas des extraterrestres. Ce sont des êtres humains qui sont peut-être doués et qui ont la chance de pouvoir exprimer leur

talent. Je n'ai jamais pu m'identifier au mot «star». C'est pourquoi je ne distribue plus de cartes d'autographes depuis 20 ans.

Pourquoi donc?

Parce que cela vous élève tellement au-dessus des autres. Je ne veux pas de cela. Je souhaite rencontrer les gens à hauteur d'yeux. Et je crois aussi que si vous cherchez votre estime de soi dans la reconnaissance des autres, vous serez malheureux toute votre vie.



Michael Patrick Kelly souhaite apparaître comme une personne normale dans sa carrière d'artiste solo, pas comme un personnage artistique.

À quel point réagissez-vous de manière allergique si quelqu'un vous appelle encore «Paddy» aujourd'hui?

(rit) Pas du tout. C'est toujours mon surnom après tout. Et dans mon cercle d'amis et ma famille, beaucoup m'appellent ainsi. Certes, des milliers d'enfants ont hurlé ce nom à l'époque. Mais je n'ai aucune aversion pour cela.

Pourtant, vous l'avez abandonné en public. Depuis de nombreuses années, vous vous produisez sous le nom de Michael Patrick Kelly.

C'est ainsi que mes parents m'ont appelé. C'est ce qui figure sur mon passeport. Et c'est très probablement ce qui figurera un jour sur ma pierre tombale. Il était important pour moi de me présenter dans ce chapitre de ma vie en tant qu'artiste solo avec mon véritable nom. Comme une personne normale, pas comme un personnage artistique. Mon exigence est d'être authentique.

Pourtant, vous tenez votre vie privée en grande partie à l'écart du public...

Il est important pour moi d'avoir un petit cosmos privé qui n'appartient qu'à moi. Mon petit monde préservé. Peut-être parce que je suis sous les projecteurs depuis toujours. Et même si je ne parle pas beaucoup de ma vie privée, mes chansons sont pleines de thèmes personnels comme l'amour.

Non pas parce que je veux rendre cela public, mais parce que je m'exprime de cette manière en tant qu'artiste.

La musique a donc aussi pour vous une dimension thérapeutique?

Absolument. La musique est un refuge. Un remède pour l'âme. Beaucoup de gens vivent de manière très rationnelle, basée sur la raison, et ne sont pas très proches de leurs sentiments. La musique aide à reconnaître et à ressentir les émotions. C'est un moyen de chercher la vérité.

Que voulez-vous dire par là?

On fait un peu de plongée de l'âme avec elle et on regarde autour de soi: Oh, voilà un beau corail! Ou alors: Oh, il y a une bouteille en plastique qui n'a pas été ramassée depuis des années. C'est parfois ainsi dans l'âme aussi. Il y a des blessures du passé, mais il y a aussi beaucoup de belles choses qui traînent. La musique aide à s'en rendre compte.

Dans votre nouvel album «Traces», vous abordez également une période où vous n'alliez pas bien psychologiquement. La chanson «Calcutta Angel» commence par exemple par la phrase: «I was lost» - «J'étais perdu».

Oui. Quand j'avais une vingtaine d'années, je vivais dans un château. Et bien que j'eusse tout ce qu'on peut s'offrir matériellement, je n'étais pas heureux. J'étais vide intérieurement.

Et puis, il y avait dans ce château un livre sur Mère Teresa et son travail à Calcutta. J'ai alors simplement décidé: je pars là-bas. Et j'y ai passé trois semaines comme bénévole, soignant des mourants dans un hospice aux côtés des religieuses.

Le contraste total avec votre vie d'alors...

Absolument. Seule ma guitare était toujours du voyage. Une sœur m'a dit à l'époque: «Chante donc pour les gens ici.» Quand j'ai commencé à jouer, ces personnes à demi mortes qui gisaient là ont repris vie, se sont redressées, ont commencé à sourire. Une femme aveugle tapait des mains totalement à contretemps. Il y avait soudainement tant de rires et de joie de vivre dans ce lieu plein de mort. Cela a provoqué quelque chose en moi.

Dans quelle mesure?

Cela m'a montré que la force de la musique ne doit pas être sous-estimée. Elle peut insuffler de la vie même dans des lieux où règne la mort. Apporter de la joie là où il y a de la tristesse. C'était comme un signal d'alarme: «Hé, tu as quelque chose entre les mains avec quoi tu peux servir les gens. Fais-en quelque chose! Ne jette pas ça juste parce que tu traverses une crise!»

Comment avez-vous surmonté votre passage à vide?

J'ai suivi une psychothérapie. J'ai consulté un psychologue chaque semaine pendant un an et demi. Il a dit qu'il ne décelait pas de maladies psychiques. Mais il pensait que nous pouvions faire un peu de rangement et voir: pourquoi te sens-tu si vide, pourquoi es-tu si confus?

Avez-vous trouvé des réponses?

Cela m'a en tout cas apporté une connaissance de soi. Et parallèlement, j'ai commencé à m'intéresser à la foi, à la spiritualité. J'ai constaté que Dieu n'est pas seulement un truc abstrait là-haut, mais quelqu'un avec qui on

peut entrer en contact. Cela m'a fasciné. En 2004, je suis ensuite entré dans un monastère en France.

Apparemment, vous n'y êtes pas resté.

Les moines plus âgés n'étaient pas d'avis que c'était ma vocation, mais plutôt la musique. Ils ne m'ont pas admis aux vœux perpétuels. Ils m'ont dit: «Fais de la musique, trouve-toi une fille, et va avec Dieu.» C'est ce que j'ai fait.

Idole des jeunes, moine, musicien: on a l'impression que vous vous êtes toujours réinventé.

J'appellerais cela plutôt se trouver soi-même. C'est-à-dire reconnaître et manifester ce qui est déjà en soi. Et le partager avec les autres.

En 2024, il y a eu un autre petit coup dur dans votre vie. Vous avez eu de graves problèmes de santé...

Oui, c'est vrai. J'ai eu une méningite après une piqûre de tique. Malheureusement, j'avais manqué mon rappel de vaccination contre la FSME. J'ai passé un certain temps aux soins intensifs. C'était critique. Les médecins étaient très inquiets.

Allez-vous mieux aujourd'hui?

Heureusement, j'ai surmonté cela sans séquelles à long terme. La maladie a encore approfondi mon appréciation de la vie et m'a poussé à réfléchir: quelle est l'essence de la vie? Qu'est-ce qui est important? Je crois que nous gaspillons souvent des années parce que nous avons peur de faire ce que nous avons toujours vou-

lu faire. Ou bien nous sommes tellement prisonniers du travail et de l'activisme que nous négligeons nos relations. J'ai aussi cette tendance.

Voulez-vous changer quelque chose à cela?

On dit que nous, les humains, n'avons en moyenne que 4000 semaines de vie. Ce n'est pas tant que ça. Ma résolution est de passer plus de temps avec les personnes aimées. Et la proximité avec le public me manque. Après une longue pause de tournée, je me réjouis de pouvoir chanter à nouveau en direct. Les concerts, l'expérience de partage avec le public sont mon élixir de vie, ils me donnent de la force. <

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



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

Adieu la grippe estivale!

Avez-vous déjà souffert d'une grippe estivale?

Que faire pour éviter de rester au lit alors que vous pourriez profiter de la piscine?



TEXTE: MONIKA LENZER

Des virus circulent en permanence autour de nous, hiver comme été. Durant la saison froide, ce sont principalement les rhinovirus et les adénovirus qui provoquent des refroidissements. En revanche, lors des mois chauds, ce sont souvent des entérovirus qui peuvent causer ce que l'on appelle une grippe estivale. Cela n'a rien à voir avec une vraie grippe – celle-ci est due aux virus de l'influenza, qui circulent généralement davantage durant la période hivernale.

Aide de votre pharmacie

Une grippe estivale est pénible, mais se soigne très bien. Votre pharmacie vous accompagne avec des conseils personnalisés.

- > Les pastilles, sprays ou solutions de gargarisme apaisent la gorge et les muqueuses irritées.
- > Les sprays nasaux décongestionnants ou les solutions pour inhalation facilitent la respiration.
- > Les médicaments fébrifuges et analgésiques soulagent les maux de tête et les courbatures.
- > Les préparations électrolytiques compensent les pertes minérales en cas de forte sudation.
- > Les probiotiques soutiennent la flore intestinale et renforcent le système immunitaire.



La tisane de sauge apaise les maux de gorge et a un effet anti-inflammatoire.

La plupart du temps, les symptômes d'une grippe estivale ressemblent à ceux d'un simple refroidissement – on note surtout des maux de gorge, le nez qui coule, de la toux, des maux de tête et une légère fièvre. Parfois, des troubles gastro-intestinaux peuvent apparaître – car les entérovirus se multiplient dans le tube digestif. Des maux de ventre, des nausées, des vomissements et de la diarrhée sont alors des problèmes typiques.

Les bienfaits des plantes

Des bonbons pour la gorge et des gargarismes réguliers à la tisane de sauge soulagent les maux de gorge. Ses feuilles d'un vert grisâtre et au toucher duveteux contiennent des tanins astringents, des flavonoïdes anti-inflammatoires et une huile essentielle antivirale. Autrefois, avant que les brosses à dents ne soient répandues, les gens se nettoyaient les dents avec ces feuilles de sauge duveteuses. En cas de nez bouché, une inhalation à base de tisane de thym peut aider à respirer à nouveau librement. Cette herbe aromatique de cuisine a des vertus expectorantes et antiseptiques.

Voyager sans
souci commence
dans le ventre



Veuillez télécharger la checkliste pour votre voyage sur activomin.ch/telechargements

- En cas de diarrhées non spécifiques
- Atténue les douleurs abdominales, les ballonnements et la sensation de réplétion
- Pour lier les agents nocifs et les toxines*



* Activomin est un dispositif médical. Veuillez lire la notice d'emballage. Distributeur: ebi-pharm, 3038 Kirchlindach – www.ebi-pharm.ch

Activomin®

Pour retrouver
un confort digestif

www.activomin.ch



Une soupe tiède est facile à digérer et compense les pertes de liquide.

Qu'est-ce que **KALEIDON** TRIBIOTIC+?

Eh bien, demandez à vos intestins!

LES COMPRENDRE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ.

KALEIDON TRIBIOTIC+ associe le zinc, qui est absorbé dans l'intestin, à notre levure unique*.



kaleidon-tribiotic.ch

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

*Kluyveromyces marxianus fragilis B3099

MEKAT5471-26.04F

Des enveloppements efficaces

La fièvre est particulièrement désagréable lors des chaudes journées d'été. Un enveloppement froid des mollets peut alors être un véritable soulagement. Une condition importante est que les pieds soient chauds. On trempe d'abord un linge de cuisine dans de l'eau tiède, on l'essore bien et on l'enroule autour des jambes. Par-dessus, on place un linge sec et une couverture. L'enveloppement extrait la chaleur du corps, ce qui fait baisser la fièvre. Les linges sont retirés après environ 10 minutes. Ce n'est que lorsque les jambes sont à nouveau chaudes qu'un nouveau cycle peut être commencé si nécessaire.

Une soupe réconfortante

Une forte transpiration et la diarrhée peuvent perturber l'équilibre électrolytique. Une soupe peut ici compenser la perte de liquide et de sels minéraux. En raison des températures extérieures élevées, il est préférable de la servir tiède plutôt que très chaude afin de ne pas solliciter davantage l'organisme.

Un bon conseil est la soupe de carottes de Moro: faites cuire 500 g de morceaux de

70 % de notre système immunitaire se trouve dans notre intestin.

carottes pelées dans 1 litre d'eau pendant au moins 90 minutes. Ensuite, mixez les carottes cuites et complétez avec de l'eau chaude pour obtenir 1 litre de liquide. Enfin, assaisonnez avec 3 g de sel. Cette soupe se consomme idéalement en plusieurs petites portions réparties sur la journée.

La prévention grâce aux probiotiques

Saviez-vous que notre intestin peut mesurer jusqu'à 8 mètres de long? C'est précisément là que se déroulent de nombreuses réactions de défense pour protéger notre corps. La muqueuse intestinale forme un rempart mécanique pour empêcher les agents pathogènes de pénétrer plus avant dans l'organisme. De plus, environ 70% de toutes les cellules immunitaires se situent dans l'appareil digestif, où elles forment le système immunitaire intestinal (GALT = en anglais «Gut Associated Lymphoid Tissue»). Le troisième système de défense est constitué de milliards de micro-organismes, dont principalement des bactéries, qui forment la flore intestinale. L'une de leurs tâches consiste à évincer les germes pathogènes. La prise de ferments lactiques peut les y aider. Le yogourt, le kéfir et la choucroute en sont de bonnes sources alimentaires. Il existe également des produits spécifiques contenant ces probiotiques dans le commerce.

Évitez par ailleurs les pièges classiques de l'été. Le soleil stimule certes la production de vitamine D, ce qui renforce notre système immunitaire. Pourtant, trop de soleil fatigue notre corps et le rend vulnérable aux maladies. De plus, il est conseillé de ne pas régler la climatisation sur une température trop froide et de ne pas barboter trop longtemps dans l'eau fraîche. C'est ainsi que l'on peut profiter pleinement de l'été! <



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.

COMMENT VONT
LES CHOSES
POUR VOUS??



QUIZ
TESTEZ VOS
CONNAISSANCES



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

Pour une utilisation à court terme en cas de constipation.

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

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

Conseils pour un cœur vigoureux



Comment les facteurs environnementaux influencent notre cœur Notre cœur est sensible, mais il sait aussi s'adapter. En connaissant les dangers environnementaux et en agissant de manière ciblée, vous pouvez protéger votre cœur durablement. Un air pur, moins de bruit, une protection contre le chaud et le froid, la réduction des polluants, la gestion du stress, l'activité physique et une alimentation saine constituent une base solide pour un cœur en bonne santé.

EN COLLABORATION AVEC LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Air pollué: un danger invisible pour le cœur

Les poussières fines, les oxydes d'azote et l'ozone pénètrent dans la circulation sanguine via les poumons et favorisent les inflammations. Le cœur doit pomper plus intensément, la pression artérielle augmente, tout comme le risque d'infarctus.

Conseils de la pharmacie:

- > Privilégiez les promenades dans les parcs ou les espaces verts.
- > Aérez votre logement aux heures de faible trafic.
- > Utilisez des purificateurs d'air.
- > Portez un masque de protection (type KN95, FFP2 ou N95).
- > Évitez les pics d'effort en cas de problèmes cardiaques existants.

Bruit: un stress permanent pour le cœur et les vaisseaux

Le trafic urbain, le bruit des avions ou les chantiers activent le système de stress. Un bruit constant augmente le pouls et la pression artérielle, perturbe le sommeil et fatigue le cœur à long terme.

Conseils de la pharmacie:

- > Aménagez des chambres à coucher calmes, utilisez des bouchons d'oreilles.
- > Appliquez des techniques de relaxation comme des exercices de respiration, le yoga ou la méditation.
- > En cas d'hypertension, faites vérifier votre réglage médicamenteux.

Chaleur: le cœur bat plus vite

Les températures élevées dilatent les vaisseaux sanguins et augmentent la fréquence cardiaque, la transpiration

entraîne une perte de liquide. Ces deux phénomènes pèsent sur la circulation.

Conseils de la pharmacie:

- > Buvez beaucoup et portez des vêtements légers.
- > Évitez autant que possible les efforts physiques lors des journées caniculaires.
- > Recherchez des pièces fraîches.
- > Demandez un avis médical en cas de troubles cardiovasculaires.

Froid: le risque d'infarctus augmente

Les températures basses contractent les vaisseaux sanguins et augmentent la pression artérielle. Le cœur et la circulation tournent à plein régime – le risque d'infarctus s'accroît, surtout chez les personnes au cœur fragile.

Conseils de la pharmacie:

- > Portez des vêtements chauds, un bonnet et des gants.
- > Adaptez votre activité physique et mangez suffisamment.
- > En cas de symptômes tels que des douleurs thoraciques, cherchez immédiatement une aide médicale.

Polluants chimiques: ils sont partout

Les pesticides, plastifiants, solvants ou métaux lourds peuvent favoriser les inflammations, perturber le système hormonal et modifier le métabolisme des graisses. Cela augmente la pression artérielle et donc le risque de maladies cardiovasculaires.

Conseils de la pharmacie:

- > Privilégiez les aliments frais et non transformés.
- > Utilisez des emballages pauvres en polluants.
- > Choisissez vos cosmétiques et produits de nettoyage avec discernement.
- > Faites traiter médicalement vos problèmes cardiaques existants.

Stress chronique: un état d'alerte permanent

La pression au travail, les conflits, les soucis ou la solitude maintiennent le corps dans un état d'alerte durable. La fréquence cardiaque, la pression artérielle et les marqueurs inflammatoires restent élevés, le sommeil et la récupération en pâtissent.

Conseils de la pharmacie:

- > Prévoyez des pauses et consacrez-vous à vos loisirs.
- > Entretenez des contacts sociaux.
- > Pratiquez une activité physique et des techniques de relaxation.
- > Faites appel à une aide professionnelle en cas de stress chronique.

Sédentarité: le muscle cardiaque s'affaiblit

Un mode de vie sédentaire augmente la pression artérielle, le cholestérol et le risque de surpoids ou de diabète – tous étant des facteurs de risque pour le cœur.

Conseils de la pharmacie:

- > Prévoyez au moins 30 minutes d'activité modérée chaque jour.
- > Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- > Intégrez des promenades dans votre quotidien.

- > En cas de problèmes cardiaques, suivez un programme d'entraînement individuel sous encadrement professionnel.

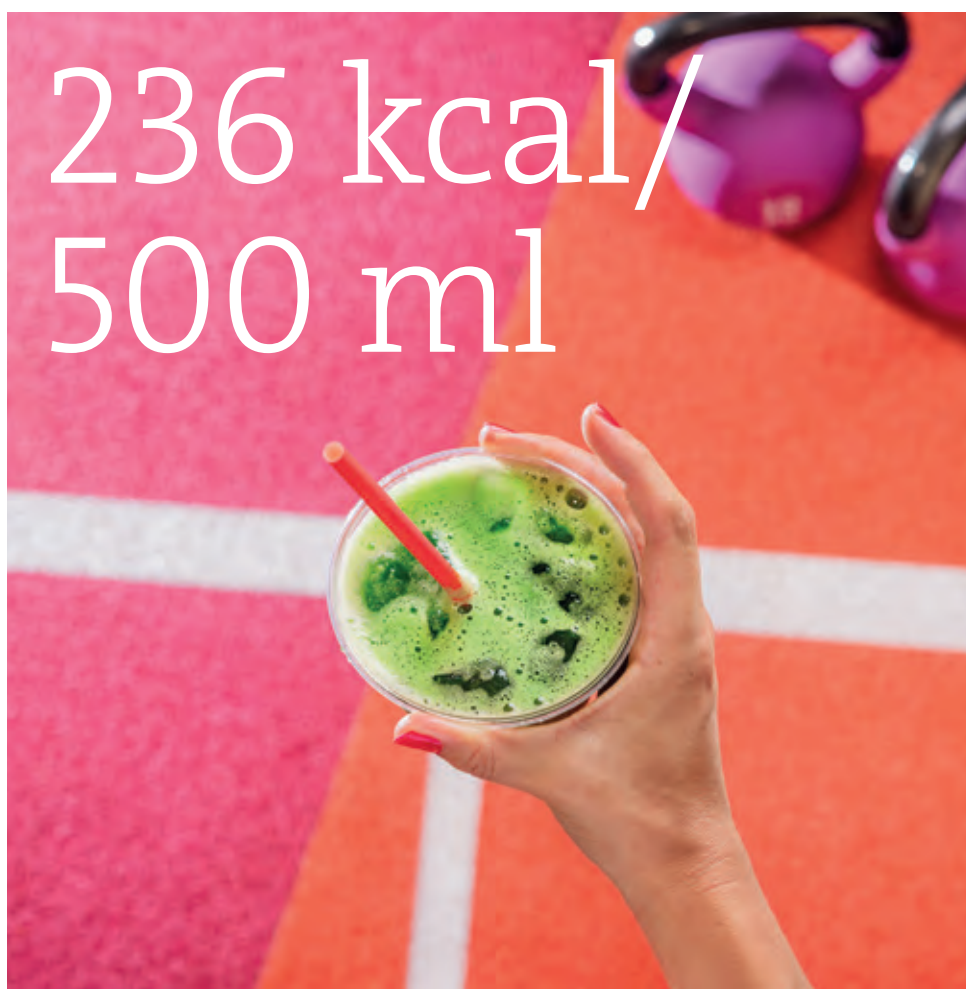
Alimentation déséquilibrée: une charge interne

Trop de sel, de sucre, de graisses trans et d'aliments fortement transformés favorisent les inflammations, augmentent la pression artérielle et le cholestérol. Les aliments contaminés peuvent également nuire au cœur.

Conseils de la pharmacie:

- > Privilégiez une alimentation fraîche, essentiellement végétale, avec des céréales complètes, des légumineuses et des graisses saines comme l'huile de colza et d'olive.
- > Réduisez la consommation de sel et de sucre.
- > Choisissez des produits régionaux et de saison.
- > Profitez d'un conseil en nutrition en cas de problèmes cardiaques existants.

Souhaitez-vous rester informé sur les thèmes cardiovasculaires? Commandez gratuitement un numéro d'essai du magazine de la Fondation Suisse de Cardiologie sur www.swissheart.ch/magazine <



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



Quand une piqûre devient dangereuse: prenez au sérieux l'allergie au venin d'insecte

Une piqûre d'insecte n'est pour beaucoup qu'un moment douloureux, mais pour les personnes allergiques au venin d'insecte, elle peut être mortelle. Roxane Guillod, responsable des services spécialisés de aha! Centre d'allergie Suisse, explique ce que les personnes concernées doivent savoir.

TEXTE: AHA! CENTRE D'ALLERGIE SUISSE

En Suisse, environ 3,5% de la population souffre d'une allergie aux venins d'insectes. Les piqûres d'abeilles, de guêpes et de frelons, en particulier, provoquent de fortes réactions. Le frelon asiatique invasif aggrave encore le risque.

De bénigne à dangereuse: voici comment se manifeste une allergie au venin d'insecte

Une piqûre est douloureuse, mais le plus souvent inoffensive. «Une réaction locale avec un gonflement pouvant atteindre dix centimètres, accompagnée de rougeurs et de démangeaisons, est normale et disparaît généralement au bout de quelques jours», explique Roxane Guillod. Si le gonflement persiste au-delà de 24 heures ou s'il est nettement plus important, on parle alors d'une réaction locale grave, qui doit être surveillée par un médecin et

traitée par des médicaments. Il en va autrement en cas d'allergie au venin d'insectes: le système immunitaire réagit alors de manière excessive. Il peut en résulter de l'urticaire, des difficultés respiratoires, des palpitations, des vomissements, voire un collapsus circulatoire – souvent en quelques minutes.

Le risque est réel – pour les allergiques comme pour les non-allergiques

«En Suisse, environ 3,5% de la population est concernée», affirme Guillod. Chaque année, on compte trois à quatre décès. La situation devient particulièrement dangereuse en cas de piqûre dans la bouche ou la gorge, même pour les personnes non allergiques: en raison d'un gonflement éventuel, il existe un risque d'étouffement. «Si possible, il faut sucer un glaçon pour ralentir le gonflement et appeler immédiatement les urgences», recommande l'experte.

Le frelon asiatique en pleine expansion

En Suisse, les abeilles, les bourdons, les espèces de guêpes comme la guêpe à tête courte et la guêpe à tête longue ainsi que les frelons sont des déclencheurs fréquents de réactions allergiques. La guêpe à tête courte, qui pique souvent pendant un repas, est particulièrement problématique. Les frelons piquent généralement à proximité de leur nid. «Le venin du frelon asiatique est très similaire à celui de la guêpe à tête courte et du frelon européen et peut également déclencher des réactions graves», explique Guillod. Bien qu'aucun cas sérieux n'ait été recensé en Suisse jusqu'à présent, cette espèce invasive continue de se propager – les premières observations ont été faites dans le Jura, à Genève, dans le canton de Vaud et dans la région bâloise. Toute personne qui découvre un nid ou un frelon asiatique doit le signaler immédiatement aux autorités.¹

Mythes et réalités: les apiculteurs sont-ils immunisés?

Une idée fausse très répandue veut que les apiculteurs soient immunisés contre les piqûres d'abeilles. En réalité, les réactions allergiques sont plus fréquentes chez eux



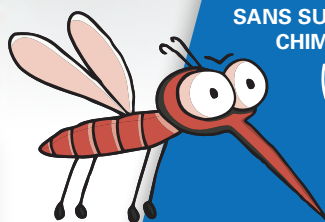
Les réactions allergiques sont plus fréquentes chez les apiculteurs que dans le reste de la population.

que dans le reste de la population – en particulier au cours de la première année ou en cas de plus de 15 piqûres par saison. Ce n'est qu'après plus de 200 piqûres d'abeille par an qu'une tolérance peut se développer.

Démangeaison ?



Le pansement pour les piqûres de moustiques



SANS SUBSTANCES CHIMIQUES



APPLICATION FACILE



TIENT JUSQU'À 7 JOURS



Boîte familiale



RESPECTE LA PEAU SANS LATEX



POUR TOUTE LA FAMILLE






MOSKINTO VS GEL FROID

Réduction de l'intensité des démangeaisons en 30 minutes !

91% VS 20%

PARAPIC®

aide rapidement en cas
de piqûres d'insectes

-  apaise la douleur et la démangeaison
-  désinfecte l'endroit de la piqûre
-  rafraîchit et calme la peau



Prêt pour la saison
des insectes!

En pharmacies et drogueries.

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



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

aha! Centre d'allergie Suisse vous aide

Si vous souhaitez minimiser les risques, il convient de respecter quelques règles de conduite simples: pas de mouvements brusques à proximité des insectes, s'éloigner calmement, éviter si possible de manger à l'extérieur ou bien tout couvrir soigneusement. Jeter immédiatement les restes de nourriture, ne pas boire directement à la bouteille ou à la canette. Mieux vaut éviter les cosmétiques, les parfums ou les laques pour les cheveux à forte odeur. Des vêtements clairs et près du corps ainsi que des chaussures fermées sont recommandés, en particulier dans les prés, le jardin ou lors d'un pique-nique.

Les experts de **ahainfoline** répondent volontiers à vos questions personnelles, du lundi au jeudi, de 8h30 à 12h30, tél. 031 359 90 50. Plus d'informations sur : www.aha.ch

Traitement: quand la prévention seule ne suffit pas

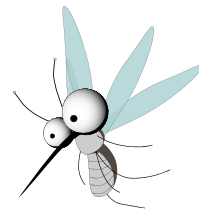
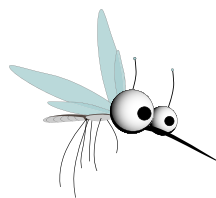
La prévention est importante: des mesures de comportement simples (voir encadré) permettent d'éviter les morsures. Mais cela ne suffit pas toujours. Le traitement le plus efficace en cas d'allergie au venin d'insecte diagnostiquée est l'immunothérapie spécifique au venin (ISV). Elle réduit considérablement l'hypersensibilité à l'allergène – elle est efficace dans environ 85% des cas pour le venin d'abeille, et même 98% pour le venin de guêpe. Une ISV est indiquée lorsqu'une piqûre a entraîné une réaction systémique impliquant les voies respiratoires ou la circulation sanguine. Les personnes présentant un risque accru – comme les apiculteurs, les agriculteurs, les jardiniers, les forestiers ou les couvreurs – bénéficient également de cette thérapie.

Que faire en cas d'urgence?

Toute personne souffrant d'une allergie au venin d'insecte ne doit jamais se déplacer sans un kit d'urgence prescrit par un médecin. «Immédiatement après la piqûre, les médicaments prescrits – antihistaminique, préparation à base de cortisone et, le cas échéant, une seringue d'adrénaline prête à l'emploi – doivent être pris ou injectés», explique Guillod. Ensuite, il faut: immédiatement appeler les urgences – en Suisse le 144, en Europe le 112. Si vous n'avez pas de kit d'urgence sous la main? «Restez calme et appelez immédiatement les urgences», conseille-t-elle. <

Sources:

1 FiBL, CABI & Partenaires (2025): Le frelon asiatique en Suisse. Plateforme d'information frelonasiatique.ch. Consulté le 30.04.2025, <https://frelonasiatique.ch/fr/>



Pourquoi les insectes me tourmentent-ils?



Quand les insectes te piquent, c'est soit pour obtenir quelque chose de toi, soit pour te faire fuir.

Si un moustique te pique, c'est à coup sûr une femelle qui a enfoncé sa trompe pointue à travers ta peau. En effet, elles ont besoin du sang d'autres êtres vivants pour pouvoir développer leurs œufs. Avec sa trompe, l'insecte injecte des substances dans ta peau qui l'insensibilisent et empêchent également le sang de coaguler pour ne pas boucher le point de piqûre. À peine le moustique a-t-il terminé son repas de sang que l'endroit commence à te démanger, à rougir et à gonfler, selon l'espèce.

Les moustiques sont attirés par l'odeur de la sueur, le dioxyde de carbone (CO₂) que tu expires et la température élevée de ta peau. De plus, les moustiques semblent particulièrement t'apprécier si tu as le groupe sanguin O.

Après une piqûre, tu devrais nettoyer l'endroit (le laver au savon) et le refroidir. Les pommades et les gels de la pharmacie calment les démangeaisons et ont un effet décongestionnant.

Attention aux agents pathogènes

Particulièrement dans les pays tropicaux, une piqûre peut introduire des agents pathogènes (comme ceux du paludisme et de la fièvre jaune) dans ton sang. Il est donc important d'éviter les piqûres autant que possible. Pour cela, des produits appelés

répulsifs sont utiles, comme les sprays anti-insectes et les spirales anti-moustiques, ainsi que les vêtements clairs, les moustiquaires et le fait d'éviter les zones de reproduction (par exemple les marais).

À la campagne, on rencontre souvent des taons. Leurs femelles font également partie des suceurs de sang. Leur piqûre est douloureuse et elles peuvent transmettre des maladies.

Suceurs de sang sans ailes

Les insectes ont 6 pattes. Certains ont 4 ailes (abeilles, guêpes), d'autres 2 (moustiques, mouches, taons) et certains n'en ont pas. Parmi les insectes sans ailes, on compte par exemple les poux et les punaises. Certaines espèces comme les punaises de lit ou les poux de tête se nourrissent de sang humain et peuvent transmettre des agents pathogènes. Pour lutter contre ces suceurs de sang, des produits efficaces sont disponibles dans ta pharmacie.

Les ouvrières, les gardiennes et les soldates des fourmis sont également dépourvues d'ailes. Selon l'es-

pèce, elles se défendent par des morsures, des aiguillons et des poisons comme l'acide formique, sécrété par une glande à venin.

Piqûres et morsures comme défense

D'autres insectes comme les abeilles, les guêpes et les frelons, qui possèdent un dard, se défendent avec du venin – surtout s'ils se sentent menacés. Lorsqu'une abeille domestique te pique, son dard muni d'un crochet reste planté dans ta peau avec la glande à venin. Tu dois retirer les deux avec précaution. Les piqûres d'abeilles, de guêpes et de frelons sont extrêmement douloureuses et provoquent des gonflements importants à l'endroit de la piqûre. En cas de piqûre dans la zone buccale, tu dois absolument consulter un médecin. Pour les personnes allergiques au venin d'abeille ou de guêpe, une piqûre peut être mortelle. Elles doivent utiliser immédiatement un kit d'urgence pour allergiques après une piqûre. <

JÜRIG LENDEMANN

Suceurs de sang à 8 pattes

Les tiques peuvent également transmettre des maladies par leur piqûre (et non une morsure). Elles possèdent 8 pattes et ne font pas partie des insectes, mais des arachnides.



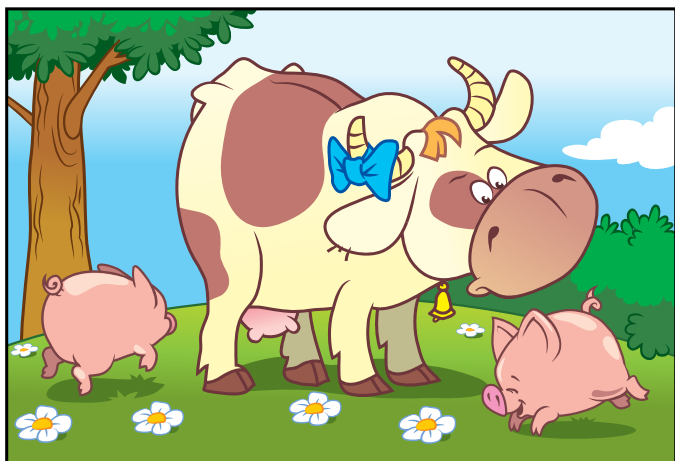
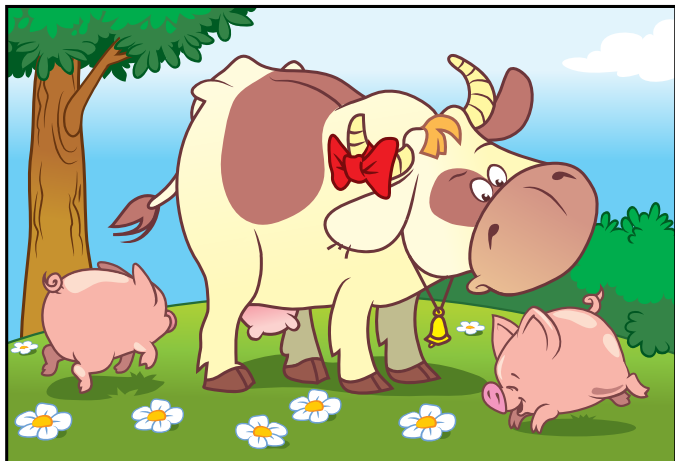
VIE ET SANTÉ



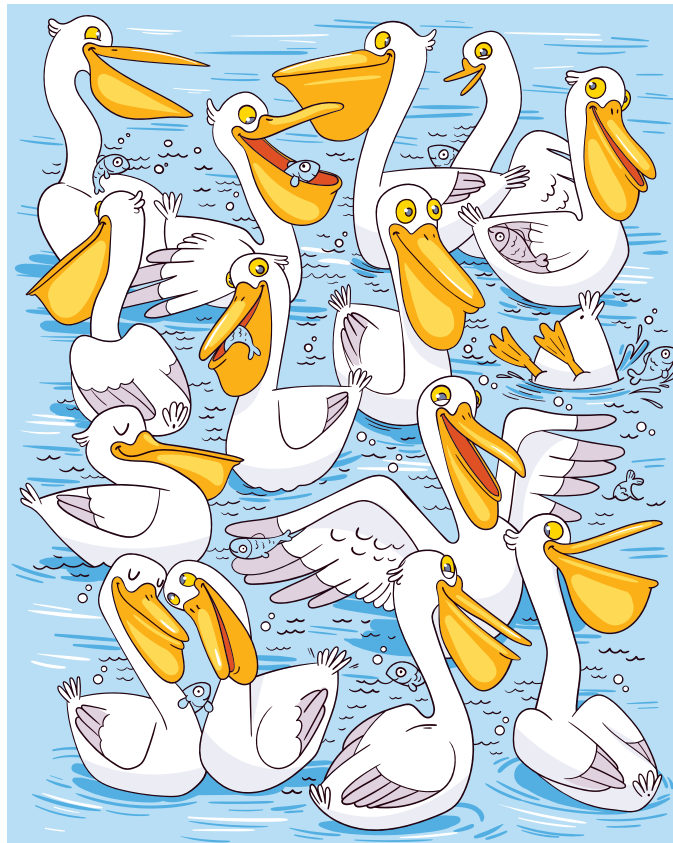
astrea
pharmacie



Trouve 10 erreurs



Trouve 10 poissons



Poster d'animal: le loir

Le loir (*Glis glis*), que vous appelez aussi parfois loir gris, est un petit rongeur. Il ressemble un peu à un mélange entre une souris et un écureuil. Le loir vit dans les forêts ainsi que dans les jardins et il est surtout actif la nuit. La journée, il se cache dans des trous d'arbres ou des nichoirs. Il doit son nom à sa longue hibernation: il dort jusqu'à sept mois pour économiser son énergie lorsqu'il fait froid dehors et que la nourriture se fait rare. En été, il se constitue par contre de bonnes réserves en mangeant volontiers des noix, des graines et des fruits. Malgré sa petite taille, c'est un grimpeur très agile et un véritable expert de la survie dans son habitat.

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 _____



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

Soleil, vent et eau: un stress pour vos yeux

En été, il est essentiel de protéger vos yeux d'un ensoleillement excessif, et tout particulièrement des rayons UV.



TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Nous sommes conscients qu'il faut protéger notre peau d'une exposition excessive aux rayons UV. Nous savons quel produit acheter avec quel indice de protection solaire (IPS) et comment l'appliquer.

Pourtant, la protection des yeux est souvent négligée. Tout au plus, on met des lunettes de soleil aux verres foncés lorsque la lumière éblouit à la plage ou à la montagne. Bien que cela réduise l'éblouissement et rende la vision plus confortable, il n'est pas garanti que des lunettes teintées foncées protègent

aussi contre les rayons UV. En effet, l'intensité de la teinte d'un verre de lunettes n'est pas une mesure de sa protection contre les rayons UV. De plus, la paire de lunettes «tendance» achetée pour trois fois rien il y a des années sur votre lieu de vacances est probablement plus esthétique que protectrice.

L'importance de la protection UV

Les rayons UV peuvent endommager la cornée de l'œil et provoquer une «ophtalmie des neiges», avec des symptômes tels que de fortes douleurs oculaires, une sensation de corps étranger et une sensibilité extrême à la lumière. À long terme, les dommages causés par les rayons UV peuvent inclure des conjonctivites, des lésions de la cornée ou un risque accru de cataracte. Il est donc impératif de protéger vos yeux des rayons UV lors de vos activités en plein air. C'est particulièrement crucial pour les enfants, car le cristallin de leurs yeux est encore très clair et laisse passer les rayons UV presque «sans filtre» jusqu'à la rétine.

Pour les séjours à la montagne ou à la plage, les lunettes de catégorie de filtre 3 sont recommandées. Elles absorbent 82 à 92% de la lumière. Un sigle CE sur la face interne de la branche garantit une protection contre les rayons UV jusqu'à une longueur d'onde de 380 nanomètres. Les lunettes filtrant tous les rayons UV jusqu'à une longueur d'onde de 400 nanomètres sont reconnaissables à l'inscription «UV400» ou «100% protection UV». On trouve des lunettes de soleil avec protection «UV400» dans toutes les gammes de prix, y compris pour les en-

Un contrôle régulier chez l'ophtalmologue

Il est utile de faire examiner ses yeux par un ophtalmologue - régulièrement, et pas seulement lorsqu'une nouvelle ordonnance de lunettes devient nécessaire avec l'âge. En effet, toutes les modifications pathologiques ne sont pas perçues immédiatement. Une pression intraoculaire élevée (glaucome), par exemple, est indolore et se développe lentement. Elle peut être détectée et traitée précocement au cabinet d'ophtalmologie.

Il est donc d'autant plus important de faire clarifier toute perception visuelle inhabituelle. Certaines doivent être traitées le plus rapidement possible, tandis que d'autres, comme les mouches volantes, sont bénignes et sans danger. D'autres encore sont temporaires, comme le scintillement dans le champ visuel lors d'une migraine ophtalmique.

Brûlure et rougeur des yeux?

Similasan Yeux enflammés (N) soulage en cas de rougeur et de sensation de brûlure dans les yeux et en cas d'irritation de la conjonctive grâce au complexe aux 3 substances actives à base d'Euphrasia, de Belladonna et de Hepar sulfuris.

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

T&S Eye Care Management AG



Similasan AG
8916 Jonen
similasan.swiss

EMOFLUOR® Intensive Care Gel aide en cas de dents sensibles à la douleur

Vos dents vous font mal lorsque vous dégustez une glace froide, un thé chaud, un dessert sucré ou un agrume acide?

Grâce à sa **consistance** et à son **adhérence optimales**, **EMOFLUOR® Intensive Care Gel** désensibilise et protège rapidement les dents sensibles à la douleur afin que vous puissiez savourer sans crainte et à tout moment des aliments sucrés, froids, acides et chauds.



Dr. Wild & Co. AG
4132 Muttenz
wild-pharma.com



Jürg Lendenmann

est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il travaille depuis 2001 comme rédacteur pour des médias spécialisés et grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

fants. Comme le rayonnement UV est fortement diffus, il convient de privilégier des lunettes avec de grands verres (et éventuellement une protection latérale). N'hésitez pas à demander conseil dans votre magasin d'optique spécialisé.

Sécheresse et stress

L'eau de mer, l'eau chlorée et le sable ne sont pas les seuls éléments à pouvoir irriter les yeux en été. D'autres facteurs peuvent mener à ce que l'on appelle les «yeux secs»: le courant d'air en conduisant, les espaces climatisés, les ventilateurs, l'air sec et le vent sur le lieu de vacances, l'évaporation plus importante du liquide lacrymal due aux températures élevées, ainsi qu'une vision sollicitée avec un clignement des yeux réduit. L'idéal est de boire suffisam-



Les yeux des enfants sont particulièrement sensibles aux rayons UV.

Conseil produit



Quand une nouvelle vie naît ...

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

De l'acide folique pour vous accompagner dès le désir d'enfant et pendant la grossesse. Pour prévenir les anomalies du tube neural, commencez le traitement 3 mois avant la conception.

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

Streuli Pharma AG
8730 Uznach
streuli-pharma.ch

ment et de s'accorder des pauses ciblées pour détendre les yeux – tout comme cela est recommandé lors d'un travail prolongé devant un écran:

- > Une méthode appréciée est le palming: frottez vos paumes de mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. Couvrez ensuite vos yeux avec vos mains.
- > Vous pouvez aussi détendre vos yeux avec la règle du 20-20-20: toutes les 20 minutes, regardez pendant 20 secondes un objet situé à 20 pieds (environ 6 mètres) ou plus.

Vous pouvez soulager les yeux irrités et secs avec de l'humidité sous forme de gouttes, de sprays ou de pommades. Il existe une multitude de produits. Laissez-vous conseiller dans votre pharmacie.

Tout comme il existe des produits de soin spécifiques pour la peau des mains, du visage et du corps durant l'été, on trouve aussi des produits adaptés aux exigences de la saison chaude pour les yeux, tels que des crèmes, des sérums, des concentrés, des masques et des patches. <

Vous trouverez ici la fiche d'information sur les lunettes de soleil pour usage quotidien:

www.bag.admin.ch/dam/fr/sd-web/SRRA-pHbch8q/faktenblatt-sonnenbrillen.pdf



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, FinnComfort 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



Feu vert pour la santé de la peau: des conseils avisés dans votre pharmacie

Notre peau nous protège chaque jour et nous signale également quand quelque chose ne va pas. Avec la campagne nationale «Feu vert pour la consultation en pharmacie», les pharmacies suisses mettent l'accent sur la santé de la peau durant tout le mois de juin. L'objectif est de mettre en avant l'accès facile à des conseils compétents, une évaluation rapide et un traitement efficace en pharmacie.

**AUTEURE: MARTINA TSCHAN,
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE**

La santé de la peau nous concerne toutes et tous, car la peau est notre plus grand organe et remplit de nombreuses fonctions vitales: elle protège contre les influences environnementales, régule la tempéra-

ture et l'hydratation et sert d'organe sensoriel. Elle est également un système d'alerte précoce de l'organisme. Rougeurs, démangeaisons, éruptions cutanées ou sécheresse peuvent être des signes d'irritations externes, d'allergies, d'infections ou de stress interne.



Campagne nationale «Feu vert pour la consultation en pharmacie»

La campagne nationale «Feu vert pour la consultation en pharmacie» est portée conjointement par la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse et l'Union commerciale du secteur de la santé GFH.

Elle met en avant la pharmacie comme premier point de contact pour les questions de santé et montre à quel point il est aujourd'hui facile d'accéder à des conseils professionnels.

En juin, mois de la campagne, l'accent est mis sur la santé de la peau – l'un des sujets de consultation les plus fréquents en pharmacie. 1000 pharmacies participent dans toute la Suisse et informent le public sur les possibilités de conseil et de traitement à travers différents thèmes de campagne, du matériel disponible en pharmacie ainsi qu'un site internet dédié. L'objectif est de faire connaître à la population la valeur ajoutée d'une consultation en pharmacie: une aide rapide, une évaluation compétente et des conseils personnalisés – souvent sans rendez-vous ni longs délais d'attente.

La campagne se poursuivra en septembre: l'accent sera alors davantage mis sur des thèmes de prévention tels que les vaccinations et les bilans de santé en pharmacie.

Avantages d'une consultation en pharmacie

- > Sans rendez-vous et généralement sans longs délais d'attente
- > Conseils discrets prodigués par des professionnels qualifiés
- > Recommandation thérapeutique immédiate et délivrance de médicaments
- > Grande accessibilité et horaires d'ouverture flexibles
- > Souvent une alternative économique à la consultation chez la ou le médecin

De nombreux problèmes cutanés se traitent bien, surtout s'ils sont détectés à un stade précoce. C'est précisément là que la pharmacie joue un rôle important en tant que premier point de contact.

Campagne 2026: «Feu vert pour la consultation en pharmacie»

Pour de nombreuses personnes, la pharmacie est aujourd'hui un premier point de contact simple pour les questions de santé – notamment en cas de problèmes cutanés. Sans rendez-vous, rapidement et en toute discrétion, les patientes et patients bénéficient



d'une évaluation professionnelle de leurs symptômes. Les pharmaciennes et pharmaciens prodiguent des conseils personnalisés, recommandent des traitements adaptés et peuvent, si nécessaire, délivrer directement certains médicaments sur ordonnance. Cela permet de clarifier et de traiter rapidement de nombreux problèmes.

Zoom sur trois problèmes cutanés courants

> Consultation pour l'acné

L'acné ne touche pas seulement les adolescentes et

adolescents. Les adultes souffrent aussi souvent d'une peau à imperfections. En pharmacie, les personnes concernées bénéficient d'une évaluation personnalisée de l'état de leur peau ainsi que de recommandations en matière de soins, de traitement et, si nécessaire, de traitement médicamenteux.

> Évaluation des éruptions cutanées

Les éruptions cutanées peuvent avoir des causes très diverses: réactions allergiques, infections ou irritations cutanées. Une évaluation rapide permet de mettre en place le traitement adéquat et de soulager les symptômes de manière ciblée.

> Traitement des démangeaisons cutanées

Les démangeaisons peuvent être très pénibles. Elles sont souvent dues à une peau sèche, de l'eczéma ou des réactions allergiques. La pharmacie offre une aide rapide – allant des soins apaisants à un traitement médicamenteux ciblé.

Plus qu'un simple conseil: une aide concrète sur place

La pharmacie est un maillon important du système de santé. Outre les conseils classiques, de nombreuses pharmacies proposent des consultations structurées. Celles-ci se déroulent en toute discrétion dans des salles de consultation séparées et comprennent un

Concours lié à la campagne

Dans le cadre du mois de campagne «Santé de la peau», les pharmacies participantes invitent leurs clientes et clients à s'informer activement et à participer. En prime, un week-end bien-être attrayant pour 2 personnes à l'hôtel Valsana à Arosa sera tiré au sort. Profitez d'une escapade dans un bel appartement, avec petit-déjeuner et souper exclusif inclus. Venez également vous détendre dans l'espace bien-être de 800 m².

Délai de participation: 30 juin 2026

entretien ciblé, une évaluation professionnelle ainsi que des recommandations thérapeutiques concrètes. Pour les patientes et patients, cela signifie:

- > Une aide rapide sans rendez-vous
- > Une évaluation compétente par des professionnelles
- > La délivrance directe de médicaments adaptés
- > Un accompagnement personnalisé à proximité de chez soi

En cas de problèmes cutanés notamment, un dépistage précoce peut empêcher que les troubles ne deviennent chroniques ou ne s'aggravent.

Ce que vous pouvez faire pour votre peau

Outre les conseils professionnels, le mode de vie influence considérablement la santé de la peau. Une alimentation équilibrée, une hydratation suffisante, un sommeil adéquat et la réduction du stress favorisent le fonctionnement naturel de la peau. Il est tout aussi important d'adopter des soins adaptés et de se protéger systématiquement contre les rayons UV – et pas uniquement en été.

En cas de doute, n'hésitez pas à vous rendre en pharmacie. Des spécialistes vous aideront à choisir des produits de soin adaptés à votre type de peau et à identifier les risques à un stade précoce.

Conclusion

Les problèmes de peau sont fréquents et généralement faciles à traiter. La pharmacie offre un accès rapide et simple à une aide professionnelle. Profitez des possibilités de consultation en pharmacie et bénéficiez d'un soutien compétent pour toutes vos questions concernant votre peau. <



Pharmacies proches de chez vous et plus d'informations sur la campagne et le concours:

www.votre-pharmacie.ch

Leucen®

Gel d'acétate d'alumine

Gel refroidissant bienfaisant contenant de l'acétate d'alumine, de la camomille, de l'arnica et du dexpanthénol.



Nouveau!
Des autocollants adorables en cas de piqûres d'insectes.





Testez vos connaissances!

Les vitamines et les minéraux sont indispensables à notre organisme. Du fer à la vitamine D en passant par les aliments pour les nerfs: testez vos connaissances sur les nutriments et leurs effets sur la santé et le bien-être.

TEXTE: RÉDACTION

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

Quels nutriments sont particulièrement importants pour la formation du sang?

- 1) Vitamine E.
- 2) Vitamine B₁₂.
- 3) Fer.

L'interaction de plusieurs nutriments joue un rôle central dans la formation du sang. Le fer est un composant de l'hémoglobine et permet le transport de l'oxygène dans le sang. La vitamine B₁₂ et l'acide folique sont également décisifs pour la formation des globules rouges. Une carence peut entraîner une anémie et de la fatigue. La vitamine E protège nos cellules, mais n'est pas directement impliquée dans la formation du sang. Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Qu'en est-il des besoins quotidiens en fer?

- 1) Les adultes ont besoin d'environ 13 mg de fer par jour.
- 2) Pendant la grossesse, les besoins doublent.
- 3) Un apport quotidien de 5 mg est suffisant.

Le besoin quotidien en fer des adultes est d'environ 13 mg. Pendant la grossesse, ce besoin augmente nettement, c'est pourquoi environ 30 mg par jour sont recommandés. Le fer est important pour le transport de l'oxygène dans le corps. Un apport trop faible peut entraîner de la fatigue, de la faiblesse et des problèmes de concentration.

Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Quelles affirmations concernant le calcium sont vraies?

- 1) Le chou frisé convient comme source de calcium végétale.

- 2) L'acide oxalique freine l'absorption du calcium.
- 3) Le besoin quotidien est d'environ 100 mg.

Le calcium est un composant central des os et des dents et joue un rôle important dans le métabolisme osseux. Le besoin quotidien est d'environ 1000 mg et peut être facilement couvert par les produits laitiers, les légumes verts comme le chou frisé, la roquette et le brocoli ou l'eau minérale riche en calcium. Les épinards contiennent certes beaucoup de calcium, mais aussi de l'acide oxalique, qui freine l'absorption par l'organisme. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Pourquoi la vitamine D est-elle importante pour le corps?

- 1) Elle favorise l'absorption du calcium et la construction osseuse.
- 2) Elle a une influence positive sur l'humeur.
- 3) Elle est exclusivement absorbée par l'alimentation.



La vitamine D favorise l'absorption du calcium dans l'intestin et soutient son intégration dans les os. De plus, elle joue un rôle dans la formation du messager chimique sérotonine et influence ainsi positivement l'humeur. Le corps peut fabriquer lui-même de la vitamine D à l'aide de la lumière du soleil, c'est pourquoi une carence est plus fréquente en hiver.

Les réponses 1 et 2 sont correctes.

UN ARRIÈRE-GOÛT D'AIL? Il est temps de prendre Chlorophylle!



Après avoir consommé des aliments à forte odeur.

Avaler 1-3 comprimés par jour avec un peu d'eau sans les croquer.

Quels aliments sont particulièrement riches en vitamine C?

- 1) Les agrumes.
- 2) Le poivron rouge.
- 3) Le cassis.

La vitamine C ne se trouve pas seulement dans les agrumes, mais aussi dans de nombreux autres aliments. Les poivrons rouges, le cassis et l'argousier en sont particulièrement riches. De petites quantités suffisent déjà à couvrir les besoins quotidiens. La vitamine C renforce le système immunitaire et est importante pour la formation du tissu conjonctif.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Quelles affirmations sur les vitamines et les minéraux sont exactes?

- 1) Ils n'apportent pas d'énergie au corps.
- 2) Ils doivent être absorbés par l'alimentation.



3) Le corps peut fabriquer toutes les vitamines lui-même.

Les vitamines ainsi que les minéraux et les oligo-éléments ne fournissent pas d'énergie, mais sont indispensables à de nombreuses fonctions corporelles. Ils doivent être absorbés en grande partie par l'alimentation, car le corps ne peut pas les fabriquer lui-même. Seules quelques vitamines, comme la vitamine D, peuvent être formées par l'organisme dans une mesure limitée. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

OMEGALife®

DE LA PUISSANCE DE LA MER

Un apport en oméga-3
100 % végétalien à base d'algues
pour soutenir



Cœur



Cerveau



Vision

Avec vitamines D et E
Convient également
aux enfants





Quels nutriments soutiennent particulièrement le système nerveux?

- 1) Magnésium.
- 2) Vitamines B.
- 3) Vitamine C.

Un apport équilibré est décisif pour un système nerveux qui fonctionne bien. Le magnésium soutient la fonction nerveuse et a un effet relaxant sur la musculature. Les vitamines B – surtout B₁, B₆ et B₁₂ ainsi que la biotine et la niacine – sont centrales pour le métabolisme nerveux. Le calcium et le potassium sont importants pour la transmission des signaux entre les cellules nerveuses. En complément, les antioxydants comme la vitamine C protègent les cellules. Les acides gras oméga-3 et les acides aminés peuvent en plus contribuer à la régulation du stress et au bien-être psychique.

Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Quels aliments conviennent particulièrement comme «aliments pour les nerfs»?

- 1) Le chocolat.
- 2) Les noix comme les noix ou les noisettes.
- 3) Le chou frisé.

Les noix contiennent beaucoup de magnésium et de vitamines B et sont donc idéales pour les nerfs. Le chou frisé apporte en plus du potassium et du calcium. La poudre de cacao non sucrée contient également des ingrédients précieux comme le tryptophane, qui participe à la formation de l'hormone du bonheur, la sérotonine. Le chocolat sucré, en revanche, n'est pas considéré comme une bonne nourriture pour les nerfs. Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Comment prévenir une carence en vitamines et minéraux?

- 1) Par une alimentation variée et équilibrée.
- 2) Par une alimentation monotone avec peu d'aliments.
- 3) Si nécessaire, par des compléments alimentaires.

Une alimentation variée comprenant des fruits, des légumes, des noix, des produits laitiers et d'autres aliments est la meilleure base pour couvrir les besoins en vitamines et minéraux. Dans certaines situations, par exemple en cas de besoins accrus ou pour les groupes à risque, des compléments alimentaires peuvent être utiles. Les réponses 1 et 3 sont correctes.

Notre réponse à vos questions

«J'appréhende les nuits caniculaires durant lesquelles je ne parviens pas à bien dormir et me retrouve fatiguée le lendemain. Pouvez-vous me donner des astuces pour mieux m'endormir et ne pas me réveiller durant la nuit?»

Pharmacienne: «Lors des nuits d'été très chaudes, de nombreuses personnes se plaignent d'un sommeil agité. Je vous conseille tout d'abord quelques mesures simples mais efficaces: notre corps a besoin d'un léger refroidissement pour passer en mode sommeil. Aérez donc tôt le matin et tard le soir, lorsque les températures sont plus fraîches, et maintenez les fenêtres ainsi que les rideaux fermés autant que possible durant la journée. Un ventilateur peut aider à faire circuler l'air – veillez toutefois à ce que le flux d'air ne soit pas dirigé directement sur le corps.

De même, des douches tièdes avant le coucher favorisent la régulation thermique. L'eau très froide a, en revanche, souvent un effet stimulant. Une literie légère en coton ou en lin ainsi qu'une couverture fine améliorent également le climat de sommeil. Le soir, renoncez aux repas lourds, à l'alcool et aux boissons contenant de la caféine, car ils sollicitent la circulation et peuvent rendre l'endormissement difficile.

Ce sont souvent de petits ajustements au quotidien qui font une grande différence: un rituel de soirée calme – comme la lecture d'un bon livre ou l'écoute d'une musique agréable – et des horaires de sommeil réguliers aident le corps à mieux se reposer, et pas seulement lors des nuits chaudes.

Des préparations végétales à base de valériane, de passiflore ou de mélisse peuvent s'avérer utiles en cas d'agitation nerveuse pour mieux trouver le sommeil. Ces médicaments sont généralement bien tolérés et doivent être pris régulièrement et non de manière ponctuelle. En cas de troubles du sommeil persistants ou si une forte fatigue diurne apparaît, je vous recommande un entretien-conseil personnel dans votre pharmacie ou auprès de votre médecin.»

«Le conseil crée de l'engagement»

Se débarrasser de la cigarette n'est pas facile. Un accompagnement professionnel et une stratégie pour les moments difficiles permettent de mieux y arriver, explique une spécialiste.

INTERVIEW: ANDREA SÖLDI



Catherine Abbühl
est conseillère téléphonique chez stopsmoking, un service fédéral financé par les taxes sur le tabac.

Madame Abbühl, pour arrêter de fumer, il faut tout simplement une forte volonté. Pourquoi demander conseil?

Beaucoup de ceux qui tentent par eux-mêmes ne tiennent pas leurs bonnes résolutions sur le long terme. Après une rechute, ces personnes sont déçues d'elles-mêmes et mettent des années avant d'oser réitérer. Nous, au service d'assistance téléphonique stopsmoking, nous les encourageons à faire rapidement une nouvelle tentative et à se concentrer sur les progrès accomplis plutôt que sur l'échec.

L'accompagnement professionnel crée un certain niveau d'engagement. Nous recommandons également d'informer l'entourage de la décision prise. Une annonce officielle rend plus

difficile de reprendre la cigarette (c'est comme une sorte de «challenge» à relever). Parallèlement, les autres fumeurs respecteront la décision et éviteront de proposer des cigarettes ou de fumer en présence de la personne.

Quelles autres conditions sont nécessaires pour réussir à arrêter de fumer?

Le mieux est de fixer une date pour la dernière cigarette. Une période de stress intense est défavorable à l'arrêt du tabac. Vous avez besoin d'une fenêtre de temps pour vous détendre, sans pour autant reporter le projet indéfiniment. Après la dernière bouffée, il est conseillé de retirer cendrier et cigarettes de chez soi. Nous accompagnons également les personnes en

quête de conseil à analyser leur comportement addictif: quelles situations les incitent le plus à fumer? Elles doivent avoir des stratégies prêtes à l'emploi pour surmonter ces moments délicats. Certaines ont un plan écrit dans leur poche, sur lequel sont notées trois idées pour résister à l'envie.

Que faire dans ces moments-là?

Par exemple, mâcher des chewing-gums ou grignoter des graines de tournesol non décortiquées. Ces petits en-cas occupent les mains et la bouche, tout en étant sains et peu caloriques. Certains jouent à un jeu sur une application ou regardent une courte vidéo. Il existe aussi des programmes spécifiques pour aider à l'arrêt du tabac. La plupart du temps,

L'envie ne dure que quelques minutes. Savoir cela aide à tenir bon.

Que pensez-vous des substituts nicotiniques et autres aides?

En cas de forte dépendance, je recommande souvent des patchs ou des gommes à mâcher contenant de la nicotine, et parfois aussi d'autres médicaments qui réduisent l'envie de fumer. Tous ces moyens ne sont toutefois qu'une aide temporaire (une sorte de béquille). Les changements de comportement, pratiqués de manière répétée, sont indispensables.

Par exemple?

Il s'agit de créer de nouveaux rituels: au lieu d'une pause cigarette, on peut aller marcher, faire quelques exercices ou une courte méditation. En outre, il faut éviter les environnements enfumés. La simple odeur ou la vue de produits du tabac peut déclencher une réaction dans le cerveau: en un éclair, les souvenirs des sensations de plaisir, liées à la libération de dopamine, l'hormone du bonheur, lors de l'absorption de nicotine, se réveillent.



De nouveaux rituels aident à rompre avec les anciennes habitudes.

Qui a-t-il d'autre d'important?

Ceux qui ont réussi à arrêter peuvent être fiers d'eux et se récompenser. Ils peuvent, par exemple, utiliser l'argent économisé et s'offrir un plaisir particulier pour chaque semaine sans tabac – comme un dîner dans un bon restaurant, un massage ou une sortie culturelle.

Existe-t-il des preuves que vos méthodes fonctionnent?

Les stratégies recommandées reposent sur des directives et expé-

riences reconnues au niveau international et sont conformes aux normes de l'OMS. Selon une étude d'évaluation de 2010, trois personnes sur dix ayant bénéficié de ces conseils étaient non-fumeurs un an plus tard. Ce chiffre peut, au premier abord, paraître faible, mais il est en réalité remarquable: parmi ceux qui essaient par eux-mêmes, seuls trois sur cent parviennent à arrêter de fumer. <

Sur www.stopsmoking.ch, on trouve de nombreuses informations et conseils.
Ligne d'assistance: 0848 000 181.

DÉCOUVREZ MAINTENANT!



NOUVEAU
Ne manquez pas de conseils utiles, souscrivez dès aujourd'hui à notre newsletter!

FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS: Solubilité directe, rapide et discrète dans la bouche

FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS avec D-mannose, l'ingrédient naturel, est le produit idéal pour les déplacements, la vie professionnelle ou en voyage. Les FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS se dissolvent directement et rapidement dans la bouche sans apport de liquide, sont très bien tolérés et ont un goût fruité.

Les compléments alimentaires ne se substituent ni à une alimentation équilibrée et variée, ni à un mode de vie sain.



Melisana AG
8004 Zürich
www.femannose.ch



ialugen Plus® Akut

Crème cicatrisante antiseptique avec acide hyaluronique. Désinfecte et guérit les plaies.

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

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano- Pazzallo
www.ialugenplusakut.swiss

1001 Chlorophylle®

Un arrière-goût d'ail? Il est temps de prendre Chlorophylle! Car soyons honnêtes: même si nous adorons l'ail, nous ne sommes pas aussi friands de l'arrière-goût qu'il laisse en bouche. Que ce soit après un plat de pâtes ou un kebab: le complément alimentaire 1001 Chlorophylle vous est d'un secours après avoir consommé des aliments à forte odeur. Avaler 1-3 comprimés par jour avec un peu d'eau sans les croquer.

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



Biomed AG
CH-8600 Dübendorf
www.biomed.ch

Embrassez vos intestins

OPTIMA-CULT AKK1 – soutient ta muqueuse intestinale* – le fondement de la digestion, du système immunitaire et du bien-être. Grâce au postbiotique innovant Akkermansia MucT, à la vitamine B₂ et à l'acide folique, il favorise l'équilibre de l'intérieur. Végétalien, sans gluten ni lactose, simple à prendre avec 1 comprimé par jour.

Le bien-être commence par la muqueuse intestinale* – disponible en pharmacie et en droguerie. Complément alimentaire. *La riboflavine contribue au maintien de muqueuses normales. Le folate joue un rôle dans la division cellulaire.



Melisana AG
8004 Zürich
optima-cult.ch



Chaleur et santé: ce dont votre corps a besoin maintenant

La hausse des températures sollicite votre système cardiovasculaire. Il est essentiel de boire suffisamment – idéalement de l'eau ou des infusions non sucrées. Des vêtements légers, des endroits ombragés et un ménagement physique durant la chaleur de midi vous aideront également. Les seniors et les enfants réagissent de manière particulièrement sensible à la chaleur et doivent être bien protégés.



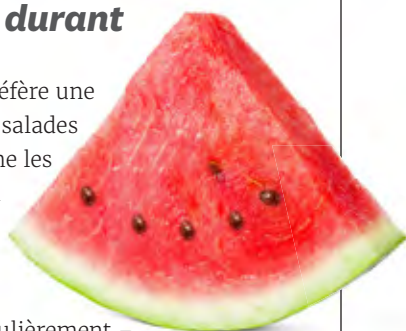
Les animaux et leurs astuces ingénieuses contre le chaud

De nombreux animaux ont développé des méthodes étonnantes pour faire face à la chaleur. Les fennecs évacuent la chaleur par leurs grandes oreilles, tandis que les éléphants se rafraîchissent avec de l'eau ou de la boue. Les reptiles cherchent l'ombre ou ralentissent leur métabolisme. Vos animaux domestiques ont aussi besoin de protection – de l'eau fraîche et des lieux de retrait frais sont alors particulièrement importants.

Manger et boire léger durant l'été

Lorsqu'il fait chaud, votre corps préfère une alimentation légère. Les fruits, les salades et les aliments riches en eau comme les concombres ou les melons aident à soutenir votre équilibre hydrique. Plusieurs petits repas pèsent moins que de grandes portions.

Un point reste essentiel: buvez régulièrement – même sans ressentir une forte sensation de soif.



Des routes construites avec des millions de romans

Lors de la construction de la M6 Toll en Grande-Bretagne en 2003, environ 2,5 millions de romans d'amour invendus ont été utilisés. Les livres broyés ont été intégrés à la couche supérieure de la route. Ce matériau améliore la stabilité du revêtement, aide à éviter les fissures et possède un effet d'isolation phonique. Les romans ont ainsi reçu une «seconde vie» insolite dans la construction routière.



Chasseuse silencieuse de la nuit

La chouette effraie est considérée comme une véritable maîtresse du vol silencieux. Ses plumes spécialement frangées brisent les tourbillons d'air et réduisent les bruits au minimum – les mesures montrent qu'elle ne génère que 0 à 10 décibels en vol. À titre de comparaison, les pigeons atteignent environ 40 décibels. Ce déplacement presque inaudible permet à la chouette de surprendre ses proies sans être vue, même dans l'obscurité totale.



Nature rafraîchissante: les eaux en été

Les lacs, les rivières et les ruisseaux offrent non seulement de la fraîcheur en été, mais aussi un habitat pour de nombreux animaux et plantes. L'eau régule les températures et crée un refroidissement local. Parallèlement, une approche respectueuse est importante: éviter les déchets et protéger les zones riveraines sensibles aide à préserver ces précieux espaces de vie.





Gagnez l'un des cinq bons d'achat de Migros d'une valeur de CHF 100.-

Comment participer?

Par courrier postal: astreaPHARMACIE, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

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

Date limite d'envoi: 30 juin 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.

Assemblage avec une pointe	Falzars	Actrice d'origine bernoise (Ursula)		La Chine en fait partie	Gardée au secret	Qui ne fonctionne plus (fam.)	Remplacement temporaire	Ce qu'attend le questionneur	Consultas	Bouts de lacet	Façon de cuire les légumes
				Figure de voltige aérienne							
Brises thermiques du Léman	Qui n'est pas esclave	Anciens impôts			4		Regarda par transparence	Coup sur le green		6	
Mal à l'estomac		5		De l'est de l'Europe		Notes pour rappeler				Métal blanc et léger (abr.)	
			Pied de vers grec	Faire des ravages				Disque court	Grande rue raccourcie		
Ne divulgue aucun secret	Pas produite à la chaîne	Mis à l'écart	3			Pâtisserie fourrée		8			
Mélodies d'opéra				Prénom de Joliot-Curie	Trait vertical de lettres				Europe abrégée		
		Il dit oui, Maître	Décision difficile à prendre								
Il ne broute plus	Il exécute les basses besognes										
Pensée spontanée				Prend avec lui en partant	Feuille insérée dans une revue						
Région au nord-ouest de Genève	Niamey est sa capitale	Héros de la guerre de Troie									
											2
Ne reconnaît pas	1		Dès potron-minet	La chose dont on parle							
Canton d'Argovie		Du Sud des USA									7
Ce qu'on apprend d'une erreur						Filet d'eau					
Fin de verbe		On y loge en vacances									



Solution

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

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

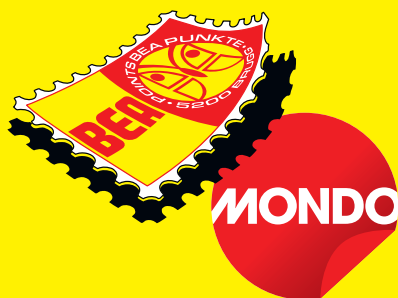
BORRÉLIOSE

Désinfecte et accélère la cicatrisation des petites plaies.



Ceci est un médicament autorisé. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

vita-hexin.ch



AVEC BEA TU FAIS LE BON CHOIX

Découvre maintenant plus
de 4000 articles avec une réduction
allant jusqu'à 60% sur

www.bea.swiss

jouets | bricolage | ménage | lifestyle

Publicité

 **nicorette**[®]
facilite l'arrêt du tabac

Vous fumez ?

**Arrêtez de fumer pour
vous et vos proches**
nicorette[®] peut aider

Demandez conseil dans votre
pharmacie et commencez dès
maintenant une vie sans fumée.



Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.

JNTL Consumer Health II (Switzerland) GmbH, 6343 Rotkreuz // CH-NIC-2026-322020, 05/2026