Cadeau
de votre pharmacie –
à emporter

Édition juillet-août 07–08/2026 – CHF 5.20

VIE ET SANTÉ

astrea pharmacie

Howard Carpendale
Entretien

Rentrée scolaire
Booster la concentration et les défenses immunitaires

Alimentation du nourrisson
le petit départ pour une grande aventure

Été, eau et soleil

Les joies de la baignade sans nuage

www.bea.swiss
300 POINTS BEA PUNKTE 99 5200 BRUGG
HOTLINE: 056 444 22 22

Streuli pharma

ÇA ARRIVE AUX MEILLEURS

231_11_2023_f

Désinfecte et accélère la guérison des petites plaies.

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

Streuli pharma

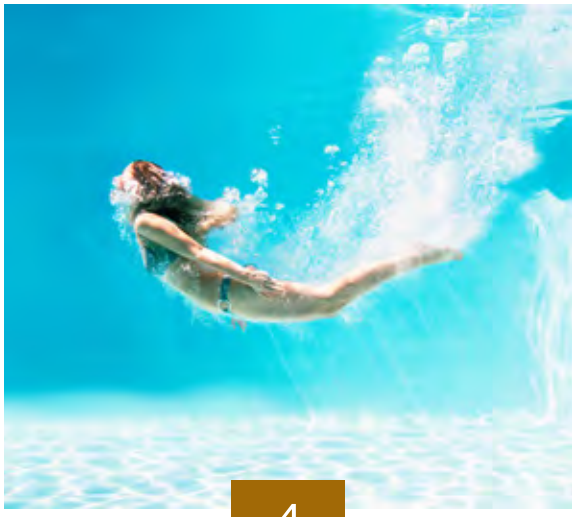
20% de rabais*

*20% de rabais à l'achat de Vita-Hexin® sur le prix de vente officiel de la pharmacie / droguerie concernée, valable pour 1 tube (30 g ou 100 g), non cumulable.

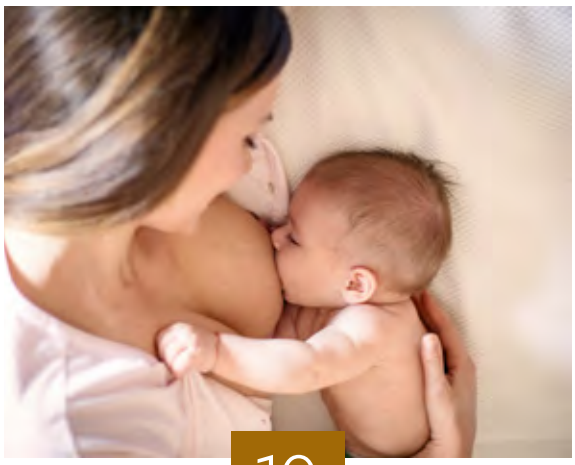
VALABLE JUSQU'AU 30.09.2026

Il suffit de prendre ce coupon dans votre pharmacie ou droguerie et d'en profiter.

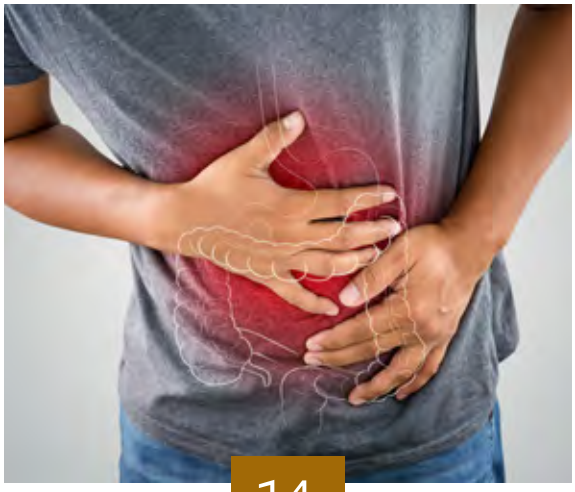
Information pour le commerce spécialisé:
Remboursement par le service externe ou envoyer le ticket de caisse à:
Streuli Pharma SA
Bahnhofstrasse 7
8730 Uznach



4



10



14

Thème principal

4 Les astuces pour un plaisir aquatique sans nuage

Santé

9 Série Médecine tibétaine
Quand les jambes se font lourdes
14 Faire la nique à la diarrhée
24 Série thématique cœur: Voyager avec une maladie cardiovasculaire
28 Testez vos connaissances: Blessures sportives

Famille & quotidien

10 Allaitement: le petit départ pour une grande aventure
26 Prêt pour la rentrée scolaire

Pour les enfants

17 Question d'enfant: Qu'est-ce qu'on trouve dans la pharmacie pour enfants?
18 Affiche pour enfants
20 Page devinettes

Personnalités

21 Howard Carpendale: «Ne laisse pas entrer le vieil homme!»

Votre pharmacie

29 Violence domestique: de l'aide en toute discrétion à la pharmacie
35 Conseils de la pharmacie
Brûlures d'estomac

Informations

3 Impression
32 Conseils produits
34 Mots fléchés

Visitez
notre site web!
astrea-pharmacie.ch

Le prochain numéro sera disponible en pharmacie dès le 1er septembre 2026.

Tirage total
101 000 Ex.
Numéro
7–8 – juillet-août 2026
Édition
Healthcare Consulting Group SA
Siège social:
Baarerstrasse 112, 6300 Zug
Adresse postale:
Hauptstrasse 10,
5616 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:
oneinchpunch/stock.adobe.com,
Dominik Beckmann

Photos: Robert Daly-KOTO/stock.adobe.com (en haut), Mladen/stock.adobe.com (centre), eddows/stock.adobe.com (en bas)

Les astuces pour un plaisir aquatique sans nuage

Pour beaucoup, nager et barboter comptent parmi les plus beaux moments de l'été. Afin que ce plaisir reste entier, nous vous livrons quelques conseils.

Photos: BalanceFormCreative/stock.adobe.com

TEXTE: JÜRG LENDENMANN

Certaines personnes fréquentent les piscines couvertes toute l'année pour nager ou pratiquer l'aquagym. En effet, bouger dans l'eau entraîne non seulement les muscles et la circulation, mais ménage aussi les articulations. Beaucoup de ceux qui ne nagent pas en hiver retrouvent également le plaisir de la baignade en été ou lors de vacances dans des régions proches de l'équateur.

Que ce soit en piscine, dans un bassin ou dans des eaux naturelles, il convient de respecter quelques règles.

Des lunettes de natation, un pince-nez et des bouchons d'oreilles peuvent protéger les zones sensibles du corps.

Composés chlorés

L'eau des bains publics est généralement désinfectée au chlore. Ce gaz inodore réagit avec les composés organiques, comme l'urée, pour former des chloramines. Celles-ci sont non seulement responsables de l'odeur typique de la piscine, mais elles irritent également la peau. Nous excrétons aussi de l'urée par la peau.

> Se doucher avant de nager réduit l'absorption de chlore et diminue de 97 % la quantité d'urée sur la peau.

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

04/2026

IBSA

Caring Innovation

Même les eaux naturelles idylliques cachent des risques comme les courants ou les pierres glissantes.

> Appliquez sur la peau un produit qui repousse le chlore.
> Protégez si besoin vos yeux avec des lunettes de natation, les muqueuses nasales avec un pince-nez et les oreilles avec des bouchons d'oreilles.
> Un bonnet de bain permet de protéger le cuir chevelu et les cheveux.

Six règles de baignade

1 N'autorisez l'accès à l'eau aux enfants que s'ils sont accompagnés; surveillez les jeunes enfants à portée de main!
2 Ne vous baignez jamais sous l'emprise de l'alcool ou de drogues! Ne nagez jamais l'estomac trop plein ou totalement vide.
3 Ne plongez jamais dans l'eau si vous avez trop chaud! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.
4 Ne plongez pas dans des eaux troubles ou inconnues! L'inconnu peut cacher des dangers.
5 Les matelas pneumatiques et les aides à la flottaison n'ont pas leur place en eau profonde! Ils n'offrent aucune sécurité.
6 Ne nagez jamais de longues distances seul! Même un corps bien entraîné peut avoir une défaillance.

> Douchez-vous après la baignade.
> Éliminez l'eau des conduits auditifs externes.
> Appliquez un produit de soin sur votre peau.
> Le chlore peut modifier le pH de la flore vaginale et la rendre plus vulnérable à la colonisation par des germes (voir ci-dessous).

Germes

La qualité de l'eau n'est pas partout aussi bonne que dans nos bassins indigènes. Pourtant, même ici, des infections par des agents pathogènes, surtout des champignons et des virus, peuvent survenir.

> Champignons et virus (> verrues): ne marchez pas pieds nus dans les vestiaires, les douches et les piscines.
> Bactéries: un germe de piscine bien connu est le *Pseudomonas aeruginosa*. Cette bactérie peut provoquer une éruption cutanée avec démangeaisons ou une inflammation du conduit auditif externe (otite du baigneur).
> Pour éviter que les champignons comme *Candida albicans* et les bactéries ne s'installent dans le vagin, il est utile d'utiliser des crèmes protectrices, d'enlever les maillots de bain mouillés, de se sécher et de laver la zone intime immédiatement après la baignade avec des produits doux. Les

Photos: koldunova/stock.adobe.com (à gauche), detailblick-foto/stock.adobe.com (à droite)

bactéries lactiques (ovules/capsules vaginales, compléments alimentaires) soutiennent une flore vaginale saine et résistante.

> Puces de canard: c'est ainsi que l'on nomme les larves de trématodes que l'on peut trouver chez nous dans les eaux stagnantes *et* peu profondes. Lors d'un second contact, une dermatite du baigneur peut apparaître, se manifestant par une forte éruption cutanée.

> N'oubliez pas, surtout dans les zones tropicales, de vous protéger contre les piqûres d'insectes, car elles peuvent transmettre des maladies comme la malaria, la dengue et le zika.

Les zones d'ombre du soleil

La lumière du soleil améliore notre moral, mais un excès doit être évité.

> Protégez votre peau des rayons UV avec un produit résistant à l'eau doté d'un indice de protection élevé. Les rayons UV font vieillir la peau et peuvent causer des cancers cutanés.

Des pauses régulières à l'ombre aident à prévenir l'insolation et le coup de chaleur.

> Accordez-vous des pauses à l'ombre lors des bains de soleil pour éviter que le corps ne surchauffe. Sinon, l'insolation et le coup de chaleur menacent.

> Renouvelez l'application des crèmes et lotions protectrices après la baignade ou au plus tard après une heure.

Deumavan® INTIM

Protection en douceur pour les zones sensibles.

FILM PROTECTEUR TRÈS DOUX POUR LA ZONE INTIME EXTERNE

Deumavan pommade protectrice prévient et soulage les troubles
- en cas d'irritations cutanées avec brûlures et démangeaisons
- en cas de sécheresse
- pendant la ménopause
- en cas de lésions anales

Découvrir tous les produits

BIOMED®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG, 05/2026. All rights reserved.
*IQVIA Pharmatrend Soins hydratants intimes (auto-défini), Valeur SP, MAT 04/2026

Risques d'accidents

Les eaux naturelles sont certes sans chlore, mais d'autres dangers peuvent gâcher le plaisir de la baignade.

> Vérifiez la profondeur de l'eau. Un plongeon dans une eau trouble ou une surface couverte de plantes peut entraîner des blessures graves. De même, les courants peuvent devenir un danger. Voir la règle de baignade numéro 4 dans l'encadré.

> Un risque de glissade existe sur les sols humides, comme les pierres recouvertes d'algues. Ces endroits sont souvent invisibles à l'œil nu. Utilisez les mains courantes et portez des chaussures adaptées.

> Faites attention aux enfants et adolescents qui jouent et sautent parfois dans le bassin à des endroits non autorisés.

> Les toboggans présentent un potentiel de blessures aux dents et aux lèvres.

> Sur les plages maritimes, les débris de verre et les coquillages peuvent causer des coupures. Les chaussures aquatiques protègent aussi contre les piquants d'oursins et le corail.

Conseils de la pharmacie

Profitez des conseils compétents dans votre pharmacie pour prévenir ou traiter les «souvenirs de vacances» désagréables. <

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

Crème hydratante apaisante
pour les peaux sensibles et irritées

✓ Développée pour les peaux sensibles
✓ Avec des ingrédients naturels
✓ Testée dermatologiquement
✓ Végan

Recommandé par Dr. Wagner

sans parabènes
sans silicones
sans parfum
sans PEG

PHARMACODE 1151324
KOSMETIKUM

www.dr-skin.ch

DISPONIBLE DANS VOTRE PHARMACIE

Quand les jambes se font lourdes

Les jambes lourdes – un signal fréquent du quotidien Beaucoup de personnes connaissent cette sensation: les jambes semblent fatiguées, lourdes ou tendues. Parfois, un tiraillement dans les mollets s'y ajoute, tout comme le besoin de surélever les jambes. De tels ressentis sont très répandus et ne sont pas forcément le signe d'une maladie.

TEXTE: RÉDACTION

C'est particulièrement en été ou en cas de manque de mouvement que le corps doit redoubler d'efforts contre la gravité. Le sang doit en effet remonter des jambes vers le cœur. Si ce processus est entravé, une sensation de lourdeur ou de tension apparaît souvent. La médecine tibétaine considère ces signes comme un indice que le corps a besoin de soutien pour préserver son équilibre intérieur.

Zoom sur la circulation dans la médecine tibétaine

La médecine tibétaine (Sowa Rigpa) décrit la santé comme l'interaction de trois principes Lung (le mouvement), Tripa (la chaleur) et Beken (la stabilité et l'humidité). Pour que le sang et l'énergie circulent librement, ces forces doivent être équilibrées. Si le rythme naturel entre la position assise, la marche et les pauses est perturbé, le flux peut se ralentir – en particulier dans les jambes, qui se situent anatomiquement «au bout» du système circulatoire. Des situations typiques du quotidien, comme de longues journées de travail debout ou assis, le manque de mouvement, la chaleur estivale ou encore des repas lourds et froids peuvent favoriser ce phénomène. Les troubles se développent généralement de manière insidieuse et se manifestent d'abord dans la vie de tous les jours – bien avant que de réels problèmes de santé ne surviennent.

Penser globalement plutôt que combattre les symptômes

L'un des principes centraux de la médecine tibétaine est de ne pas se focaliser uniquement sur des symptômes isolés, mais de considérer l'être humain dans sa globalité. L'objectif est de créer les conditions optimales pour que le corps puisse à nouveau mieux déployer sa propre capacité de régulation. Dans ce contexte, des mesures simples et faciles à intégrer au quotidien jouent un rôle essentiel:

> Une activité physique régulière et modérée
> Une alimentation légère et chaude
> Des pauses conscientes et des rythmes réguliers dans le déroulement de la journée

Cette approche est douce mais rigoureuse. Elle s'intègre parfaitement dans un quotidien moderne où les sollicitations sont souvent inévitables, mais où trouver un juste équilibre reste possible.

Les médicaments traditionnels

En plus des recommandations sur le mode de vie et le rythme quotidien, la médecine tibétaine connaît également des formules multicomposées à base de plantes, qui combinent plusieurs ingrédients végétaux et minéraux. Elles sont utilisées dans le cadre d'une approche globale de la santé et s'associent judicieusement avec du mouvement, une alimentation adaptée et un rythme de vie conscient.

Pour une utilisation personnalisée, nous vous recommandons de demander un conseil de votre pharmacie ou droguerie.

Quel est votre profil? Trouvez votre type de constitution et adaptez votre alimentation, votre rythme quotidien ainsi que vos habitudes sur: **padma-typentest.com.**

Sponsored by Padma

PADMA 28N

Préparation tibétaine pour soutenir la circulation sanguine.

PADMA 28N peut être utilisé en cas de symptômes associés à des troubles circulatoires tels que des picotements, fourmillements, engourdissement des mains et des pieds, sensations de lourdeur ou tension dans les bras et les jambes, ainsi que crampes aux mollets.

Disponible en pharmacies et drogueries. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. PADMA SA.

Photo: ID_Anuphon/stock.adobe.com

Allaitement: le petit départ pour une grande aventure

L'allaitement est aussi vieux que l'humanité, et pourtant, il représente probablement une terre inconnue pour presque tous les nouveaux parents. Entre moments de bonheur, incertitudes ou petits et grands obstacles, tout est possible. Vous découvrirez ici tout ce dont le lait maternel est capable et quels conseils peuvent faciliter vos débuts.

Photos: Romanova Anna/stock.adobe.com (à gauche), nataliaderiabina/stock.adobe.com (à droite)

TEXTE: DRE MED. LYDIA UNGER-HUNT

Tout commence immédiatement après la naissance, lorsque le corps de la mère produit un premier lait considéré comme particulièrement précieux, le «colostrum», également appelé «or liquide».

Un menu sur mesure

Ce pré-lait jaunâtre et plutôt épais est un véritable concentré d'énergie: riche en anticorps, facile à digérer et donc parfaitement adapté au petit estomac du nouveau-né, c'est pour ainsi dire une «boisson immunitaire» concentrée pour le départ dans la vie.

Après le colostrum, la production du lait maternel proprement dit commence, et celui-ci a la capacité de se transformer de manière fluide: au début d'une tétée, il est souvent plus aqueux, ce qui est idéal pour étancher la soif («lait de début de tétée»), puis il devient plus riche en graisses et donc plus rassasiant («lait de fin de tétée»). De plus, le mélange de nutriments s'adapte aux besoins du nourrisson à mesure qu'il grandit, il offre alors moins de «protection du nouveau-né» et davantage de «soutien à la croissance». Et bien sûr, l'allaitement est très pratique, puisque le lait maternel est en principe toujours disponible, à la température idéale et sans aucun emballage.

Quand tout ne coule pas de source

Tout cela semble très naturel, pourtant l'allaitement est une compétence que la mère et l'enfant apprennent ensemble.

Une position d'allaitement détendue soulage le dos, les épaules et les bras.

Le contact peau à peau favorise le lien et le bien-être de la mère et du bébé.

Voici les problèmes possibles et les conseils correspondants:

Le lait ne coule pas abondamment dès le début, la montée de lait est retardée ou la femme a l'impression de ne pas produire assez de lait:

> Boire suffisamment favorise la lactation.

> Des mises au sein fréquentes (la production de lait réagit directement à la demande), avec beaucoup de contact peau à peau et encore plus de patience.

Semaine mondiale de l'allaitement et services

En Suisse, la Semaine mondiale de l'allaitement se déroule du 14 au 20 septembre. L'objectif est de rendre l'allaitement plus visible, de transmettre des connaissances et de renforcer le soutien de la société pour les familles.

Boire beaucoup fait partie du quotidien des femmes qui allaitent.

Mamelons douloureux:

> Il faut d'abord apprendre la bonne technique de mise au sein (la bouche du bébé ne doit pas seulement saisir le mamelon, mais aussi des parties de l'aréole) ainsi que le bon geste pour retirer le bébé du sein afin d'éviter les douleurs – une sage-femme ou une conseillère en allaitement peuvent donner des conseils pratiques ici.

> Veillez au soin des mamelons (quelques gouttes de lait maternel peuvent aider à protéger contre les infections, il existe également des huiles et pommades spéciales ou des compresses rafraîchissantes).

Douleurs dorsales ou musculaires:

> Pour la mère, une position d'allaitement confortable et détendue est cruciale, qu'elle soit assise ou allongée importe peu, tout ce qui est agréable est permis. De nombreuses femmes ne jurent que par le coussin d'allaitement, qui soulage le dos et les bras.

Et si l'allaitement ne fonctionne tout simplement pas et apporte plus de stress que de bénéfices? Dans ce cas, l'alimentation moderne pour nourrissons est une très bonne alternative. Car l'essentiel est que le bébé soit bien nourri, qu'il grandisse et s'épanouisse, et que la mère se sente bien.

Photo: LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com

Plus de 40 ans d'expérience

BIBS®
SINCE 1978

Biberons et tétines de BIBS allient qualité, sécurité et matériaux durables – développés avec amour et soin, pour offrir le meilleur dès le début.

En vente en pharmacie et en droguerie, dans les magasins pour bébés, Manor, Micasa. | Distribution: Vivosan SA, www.vivosan.ch

vivosan
In love with life.

Dre 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.

Bébé mange aussi

D'ailleurs: au cours des 4 premiers mois suivant la naissance, une femme a besoin d'environ 500 kilocalories supplémentaires par jour en plus de son besoin de base d'environ 2000 kilocalories. Une alimentation équilibrée avec beaucoup de légumes, des céréales complètes, des protéines et des graisses saines est alors idéale, tandis que l'alcool doit être évité et la caféine consommée avec modération. De plus, il faut surveiller les nutriments importants comme l'iode, l'acide folique ou le fer.

L'allaitement n'est pas un examen, mais un voyage tout à fait individuel.

N'oubliez pas: l'allaitement n'est pas un examen à réussir, mais un voyage – et ceux-ci sont parfois semés d'embûches, souvent émouvants et toujours très personnels. <

Infos supplémentaires en ligne

Vous trouverez ici des liens vers des offres et des informations complémentaires sur l'allaitement: astrea-apotheke.ch/fr/offres-autour-de-lallaitement/

Bimbosan
swiss product
Lait de suite

Le meilleur Bimbosan de tous les temps

Recettes optimisées et concept d'emballage amélioré avec un nouveau design.*

NOU-VEAU

Super Premium: la première et seule formule suisse contenant 7 HMO

7 HMO

*Déjà disponible en partie, transition en cours | Avis important: l'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les préparations de suite conviennent uniquement aux enfants à partir de 6 mois. Laissez-vous conseiller

Faire la nique à la diarrhée

Parfois, il faut faire vite pour atteindre les toilettes à temps. La diarrhée ou les vomissements en sont souvent les coupables. Heureusement, il existe divers remèdes de grand-mère et conseils pour vous soulager.

TEXTE: MONIKA LENZER

On parle de diarrhée lorsque les selles sont pâteuses à liquides plus de trois fois par jour. Dans les cas aigus, une infection par un virus gastro-intestinal ou une intoxication alimentaire en est souvent la cause. Parfois, des nausées allant jusqu'aux vomissements surviennent également. Heureusement, les troubles disparaissent généralement en l'espace de trois jours.

Patience et tasse de thé

Les infusions de menthe poivrée et de camomille sont un bienfait, car elles ont un effet antispasmodique. En complément, l'infusion de feuilles de mûrier convient pour stopper une légère diarrhée. Elle contient des tanins qui ont une action astringente en interagissant avec les protéines superficielles. Cela peut créer une couche protectrice sur la muqueuse intestinale; les agents pathogènes peuvent ainsi moins bien pénétrer et la perte d'eau diminue.

Photos: Alrandir/stock.adobe.com (à gauche), spiegelka/stock.adobe.com (à droite)

Le thé noir contient aussi des tanins et constitue une alternative pratique, car presque chaque foyer en possède un paquet. Tout le monde n'aime pas boire du thé. Les myrtilles séchées sont un excellent remède, surtout pour les enfants, car elles ont bon goût et contiennent également des tanins. Elles peuvent être mâchées lentement telles quelles. Attention: n'utilisez pas de myrtilles fraîches, car elles ont alors un léger effet laxatif.

Certaines variétés de thé peuvent apporter un soulagement en cas de légère diarrhée.

Une alimentation légère et saine

La pomme râpée est un classique bien connu qui convient aux petits comme aux grands. Elle contient des pectines, des agents gonflants capables de bien lier l'eau dans l'intestin, ce qui rend les selles plus fermes. Les bananes écrasées sont également une source de pectine appropriée; comme elles contiennent aussi du potassium, elles aident en plus à compenser le manque de minéraux. Pour fortifier le corps, les soupes légères et pauvres en graisses sont les bienvenues. Les ingrédients populaires sont les pommes de terre, le riz et les carottes. Idéalement, de petites portions sont mangées tout au long de la journée afin de ménager le tube digestif.

Solution de réhydratation de l'OMS

En cas de diarrhée et de vomissements, le corps perd beaucoup de liquide et de minéraux. Cela peut être critique, particulièrement chez les enfants. Il existe des solutions de réhydratation orale (SRO) pour compenser ces pertes. Elles contiennent un mélange spécial d'eau, de sels (entre autres du sodium) et de sucre (glucose). C'est préférable à la consommation d'eau pure car, grâce à l'absorption conjointe de sodium et de glucose via le système de transport sodium-glucose dans la paroi intestinale, une aspiration se crée. Ainsi, le corps absorbe activement davantage d'eau provenant de l'intestin. Il existe des mélanges prêts à l'emploi en droguerie et en pharmacie, où le rapport des ingrédients est par-

En cas de panne ...

Magnesia San Pellegrino®–

lors du traitement de courte durée de la constipation et des troubles digestifs tels que l'acidité ou les flatulences.

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

Titulaire de l'autorisation:
Tentan AG, 4452 Itingen

faitement équilibré. Cette solution a été initialement développée pour le traitement du choléra et est recommandée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) depuis les années 1970 en cas de déshydratation légère à modérée.

Jus de pomme dilué

Si tous les commerces sont fermés durant le week-end, un mélange à parts égales de jus de pomme et d'eau est une bonne alternative. Ceci est confirmé par une étude menée dans une clinique pédiatrique canadienne auprès de 647 enfants. Les petits patients étaient âgés de 6 à 60 mois et présentaient une légère déshydratation due à une grippe intestinale.

La pomme râpée contient des pectines qui aident à lier l'eau dans l'intestin.

Photo: Yingko/stock.adobe.com

Conseils de la pharmacie

En cas de diarrhée ou de vomissements, il est important de compenser rapidement la perte de liquide et de minéraux. Dans votre pharmacie, vous trouverez un soutien ciblé:

> Les solutions de réhydratation orale (SRO) compensent les pertes de liquides et de sels.

> Les préparations végétales et les mélanges de thés à base de camomille, de menthe poivrée ou de tanins apaisent l'intestin.

> Les probiotiques soutiennent la reconstruction de la flore intestinale après des infections gastro-intestinales.

> Des préparations contre les nausées ou la diarrhée aident à soulager les troubles aigus.

Votre équipe de pharmacie vous conseille individuellement sur les produits adaptés et vous informe quand une visite chez le médecin est nécessaire.

Quand consulter le médecin

Divers signes d'alerte indiquent qu'une visite médicale est recommandée. Il s'agit notamment de vomissements incoercibles ainsi que d'une diarrhée particulièrement forte ou durant plus de trois jours, surtout si l'enfant ne boit presque rien.

Les signes typiques de déshydratation sont l'apathie, les lèvres sèches et une diminution de l'excrétion urinaire (couches sèches) – lors d'une perte de liquide importante – allant jusqu'à un pouls rapide et faible et des problèmes circulatoires. Chez les bébés, une fontanelle creusée est aussi un signal d'alerte visible.

Croisons les doigts pour que vous ne tombiez pas malade. <

Monika Lenzer
a entrepris une carrière en pharmacie après ses études. L'autorisation de mise sur le marché des médicaments et l'assurance qualité font partie de son expertise. En outre, elle rédige régulièrement des articles sur les plantes médicinales, la nutrition et la botanique.

- 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

Question d'enfant

Qu'est-ce qu'on trouve dans la pharmacie pour enfants?

Soudainement enrhumé, le genou éraflé ou une ampoule douloureuse au pied? En cas de petits imprévus, il est utile d'avoir une pharmacie de ménage et pour enfants à la maison. Tu découvriras ici ce qu'elle devrait contenir.

Es-tu déjà tombé en t'écorchant le genou? Ou est-ce que ton nez a coulé terriblement à cause d'un rhume? Peut-être as-tu même été piqué par une abeille, tu t'es coupé ou tu as eu mal au ventre? Les petits et grands bobos, ainsi que les maladies simples, font tout simplement partie de la croissance. Et tu n'as pas toujours besoin d'aller immédiatement chez le médecin pour autant. Tes parents ont certainement une petite collection de médicaments sans ordonnance et de matériel de pansement en réserve. C'est ce qu'on appelle la pharmacie de ménage.

Ce qu'il faut savoir

Comme tu réagis différemment ou de manière plus sensible aux médicaments qu'un adulte, tu as parfois besoin de médicaments d'urgence spécifiques. C'est pourquoi, en plus de la pharmacie de ménage normale, il existe souvent une pharmacie spéciale pour enfants à la maison. Tout ce qu'elle contient devrait être vérifié environ tous les six mois. Car chaque produit a une date de péremption et ne se conserve pas éternellement. La durée d'utilisation autorisée est indiquée sur l'emballage. De plus, il est important que les articles soient conservés au frais, à l'obscurité et au sec. C'est pourquoi ils sont généralement rangés dans une armoire à pharmacie. Très important: tu ne dois jamais te servir toi-même. Car si tu avales des comprimés ou des gouttes sans l'autorisation de tes parents, cela peut être très dangereux et te rendre gravement malade.

Ce qui doit figurer dans la pharmacie pour enfants

On trouve en pharmacie des sets de premiers secours prêts à l'emploi comprenant un spray désinfectant, des gazes, des pansements, une bande élastique, une pincette, etc. Cela permet de soigner rapidement les petites plaies, même en déplacement. Ils sont pratiques non seulement à la maison, mais aussi en vacances ou en excursion. Les ampoules aux pieds peuvent être très douloureuses et gênantes. C'est pourquoi il est toujours utile d'avoir sur soi des pansements spéciaux pour ampoules, qui soulagent la douleur et évitent l'inflammation.

Ce qui doit bien sûr se trouver dans chaque armoire à pharmacie, c'est un thermomètre pour mesurer la température. Et si ta température est élevée, c'est-à-dire que tu as de la fièvre, des suppositoires fébrifuges sont utiles. En cas de rhume, on recommande des gouttes nasales décongestionnantes et un sirop contre la toux mucolytique. Quand on a la nausée, on ne se sent pas très bien. C'est pourquoi on y ajoute un remède contre la diarrhée et les vomissements. Une pommade cicatrisante ainsi qu'un gel contre les piqûres d'insectes et les allergies font également partie de la pharmacie pour enfants. Tu trouveras à gauche une petite liste de contrôle pour la pharmacie pour enfants, afin que tu sois bien protégé en cas de maladie légère ou de petite urgence. Si c'est plus grave, tu dois bien sûr aller chez le médecin. C'est ta maman ou ton papa qui décidera. <

URSULA BURGHERR

Équipement de base pour la pharmacie pour enfants:

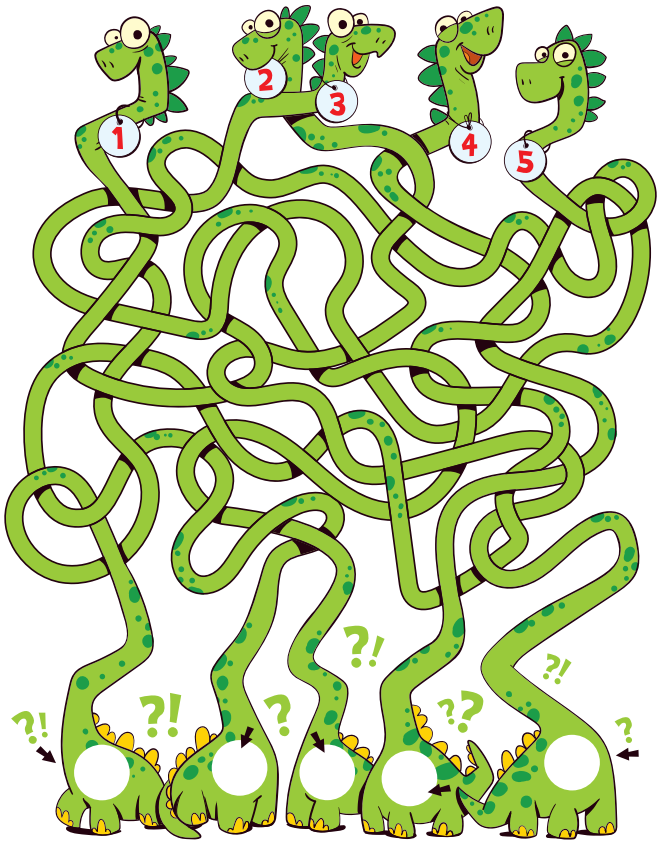
- Thermomètre médical
- Désinfectant, pommade pour les plaies, pansements, pansements pour ampoules, compresses de gaze, bandes élastiques pour le soin des plaies
- Accessoires tels que pincette, ciseaux, pince ou carte à tiques, gants à usage unique
- Spray pour désinfecter les plaies
- Médicaments contre la fièvre et la douleur
- Gouttes nasales et sirop contre la toux en cas de rhume
- Pommade contre les contusions et les foulures
- Pommade cicatrisante pour les petites blessures
- Gel contre les coups de soleil et les piqûres d'insectes

Illustration: yusufdemirci/stock.adobe.com

VIE ET SANTÉ
astrea
pharmacie

Trouve les 10 différences

Quelle tête appartient à quel corps?



Poster d'animal: la tortue verte

La tortue verte *(Chelonia mydas)* est une plongeuse hors pair qui peut rester sous l'eau pendant des heures. Grâce à ses nageoires puissantes, elle glisse à travers les océans et parcourt de très longues distances. Pour t'orienter, imagine qu'elle utilise même le champ magnétique terrestre! Les femelles retournent sur leur plage de naissance pour la ponte et y déposent souvent plus de 100 œufs dans un nid de sable. Selon la chaleur qu'il fait dans le nid, les petits se développent différemment: dans les zones plus chaudes, ce sont surtout des femelles qui éclosent, et dans les zones plus fraîches, plutôt des mâles. Pourtant, seuls de très rares bébés parviennent finalement à rejoindre la mer en toute sécurité.

Illustrations: Igor Zakowski/stock.adobe.com (à gauche), kharlamova_lv/stock.adobe.com (à droite), Poster: Sean/stock.adobe.com

«Ne laisse pas entrer le vieil homme!»

Le chanteur Howard Carpendale se confie lors d'un entretien sur les fake news, la forme physique et les succès inattendus.

ENTRETIEN: JULIA SCHULTERS

Monsieur Carpendale, vous êtes actuellement en pleine grande tournée d'adieu. Êtes-vous certain, cette fois-ci, que c'est la dernière?

Beaucoup ne comprennent tout simplement pas ce que je veux dire. C'est ma dernière tournée, oui. Mais une tournée est quelque chose de très différent du fait d'être sur scène et de chanter. Une tournée est une succession de 20, 30 dates, et je ne ferai plus cela après. Définitivement. Mais cela ne signifie pas que je ne chanterai plus jamais.

Certes, la question était un peu provocatrice. Mais il y a 23 ans, vous aviez déjà fait vos adieux…

Comme mille autres artistes. Sauf que pour eux, personne ne dit rien. Et me concernant, je dois sans cesse lire: c'est sa 20e tournée d'adieu! C'est vraiment incroyable!

Le sujet vous agace, n'est-ce pas?

Regardez les réseaux sociaux. Ils écrivent chaque jour: combien de comebacks vas-tu encore faire? Cela ne me fâche pas, mais c'est idiot. C'est le propre des réseaux sociaux. Savez-vous quelle sera ma plus grande joie après cette tournée? C'est que je pourrai arrêter les réseaux sociaux. Cela nuit au monde!

Qu'est-ce qui vous y dérange à ce point?

Le fait qu'il y ait tant de mensonges. Récemment, j'ai lu que j'étais mort il y a cinq minutes. Ce n'était d'ailleurs pas la première fois.

Vous êtes déjà mort plusieurs fois sur les réseaux sociaux?

Oh oui! Sur YouTube aussi, d'ailleurs: vous y trouvez trois histoires sur mon décès. Ils montrent des photos de ma femme Donnice, sur lesquelles elle a l'air d'avoir 90 ans. Moi, j'ai l'air d'en avoir 100, avec des rides partout. Et puis on lit: «C'est incroyable, la nation est sous le choc. On vient d'annoncer que Howard est décédé.» (rit) À un moment donné, il faut vraiment en rire. Mais au fond, c'est une honte! D'ailleurs, je fête aussi mon anniversaire six ou sept fois par an.

Ça, en revanche, je trouve cela génial. Des sources sérieuses affirment que vous avez eu 80 ans en janvier.

Je n'ai pas 80 ans. J'ai 4000 semaines.

Est-ce que cela sonne mieux?

Oui. Je trouve que cela ne paraît pas autant que huitante ans. Mais de toute façon, je n'ai qu'une seule petite phrase en tête: ne laisse pas entrer le vieil homme! S'il frappe à la porte, il doit déguerpir!

Est-ce qu'il frappe parfois?

(rit) Il essaie au moins régulièrement.

Et que dit-il alors?

«Tu en fais trop.»

Il semble pourtant que vous ne le preniez pas très au sérieux. Après tout, vous enchaînez les concerts…

Bien sûr, cela devient plus fatigant avec chaque année qui passe. Enfin, physiquement parlant. Mais la scène ne me dérange pas du tout. Je redescends certes chaque soir trempé de sueur. Mais le plus dur pour moi, c'est ce qui vient après: s'installer dans la voiture à minuit et faire 400 kilomètres pour le prochain rendez-vous. C'est cela qui est pénible. Et c'est pour cette raison que j'arrête maintenant les tournées.

Dans votre autobiographie, vous révélez que vous avez failli devenir sportif professionnel. Est-ce que cette condition physique de base vous sert aujourd'hui?

Eh bien, c'était il y a 3000 semaines!

Photo: Dominik Beckmann

Plus sérieusement: il reste bien sûr une certaine structure musculaire, et on dit qu'à partir de 60 ans, les muscles disparaissent de toute façon. (rit) Chez moi, ils disparaissent toutefois aux mauvais endroits. Depuis longtemps je ne fais plus tout ce que je faisais autrefois. Il y a aussi un changement qui s'opère dans la tête. Si je dois commencer à jouer au golf comme un vieux monsieur, alors je n'en ai plus envie. J'ai toujours pratiqué du sport pour gagner.

Comment vous maintenez-vous en forme alors?

Je fais des exercices pour le bas du dos, du vélo, chaque jour pendant une demi-heure. Le problème, c'est que j'ai subi une opération importante l'année dernière, on m'a posé une nouvelle hanche, et il y a eu quelques complications. Au total, je suis resté alité presque six mois.

Et aujourd'hui, vous allez mieux?

Tout cela remonte à un an maintenant. La rééducation aurait nécessité un peu plus d'attention. Mais j'avais simplement trop de rendez-vous. Malgré tout, je suis de nouveau en forme. Et les médecins m'ont donné un feu vert absolu pour la tournée. Je me réjouis d'être sur scène. J'adore mon nouveau disque «Zeitlos». Même si je sais qu'il va susciter des discussions.

Pourquoi donc?

Parce que j'ai fait une fois de plus ce qui m'amuse le plus dans la vie: à savoir le contraire de ce que les gens pensent que je devrais faire.

Il va falloir nous expliquer cela.

Pour cet album, j'ai surtout réenregistré mes anciennes chansons. On pourrait évidemment se demander: pourquoi encore une fois les vieux disques?

Oui, pourquoi?

L'idée était de revisiter ce qui est ancien et familier. De ressortir le vieux coffre aux trésors et de voir: est-ce que cela fonctionne encore si on lui donne un coup de neuf?

Visiblement, cela a parfaitement fonctionné. Votre album a été numéro 1 des ventes!

Je n'en avais même pas rêvé. (rit) J'étais moi-même totalement sous le choc.

D'après vous, pourquoi cet album a-t-il autant de succès?

Ma musique représente une sécurité pour beaucoup de gens. Chaque chanson a un message, est une aide à la vie. Je reçois beaucoup de lettres dans lesquelles les gens m'écrivent à quel point ma musique est importante pour eux, à quel point elle les aide. Dans les moments difficiles. En cas de cancer, de chagrin d'amour, de décès. J'aime les nouvelles versions. Ma voix me plaît beaucoup plus aujourd'hui qu'autrefois. Si, dans 20 ans, les gens veulent faire écouter ma musique à leurs petits-enfants, je leur dirais: prenez précisément ce disque!

Cela ressemble presque à un testament.

Je ne me voile pas la face. Quand je regarde la liste de mes collègues de l'émission «ZDF-Hitparade», je me dis souvent: mince alors, ils ne sont plus là. Pourquoi suis-je devenu octogénaire? Je ne le sais pas. Ce que je sais, c'est que maintenant arrivent les rappels. Et ils sont si beaux parce que l'on peut essayer des choses, sans stress, sans pression. Si le spectacle était bon, les rappels ne sont plus si importants.

Est-ce que votre propre finitude est un sujet qui vous occupe beaucoup en ce moment?

Je n'ai pas peur de la mort. C'est seulement le fait que ma femme Donnice et moi devions un jour être séparés qui est une honte. Avec elle, je voudrais encore vivre 100 ans. Mais je sais que ce n'est pas possible.

Peut-être qu'un coup d'œil sur l'année prochaine suffira pour commencer. Quels sont vos projets pour 2027?

On verra. (rit) Je sais que j'aurai alors 4050 semaines. Peut-être que je ferai l'un ou l'autre concert. Mais une tournée, ça c'est certain qu'il n'y en aura pas. <

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

Howard Carpendale est actuellement en tournée d'adieu – ce qui ne signifie pas qu'il arrêtera de chanter par la suite.

Photo: Christoph Hardt

Publicité

«Genesis II, Waterproof»

XELERO – AMÉLIORE VOTRE MARCHE

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

Chaussures Xelero – la stabilité redéfinie

Lorsque les douleurs sont liées à un mauvais alignement corporel, une approche douce peut contribuer à les réduire, voire les soulager: le port de chaussures dotées de caractéristiques spécifiques. Discrètes par leur design, les chaussures Xelero intègrent toutes la technologie XRS. Cet élément incurvé, intégré à la semelle intermédiaire, guide les mouvements dynamiques du pied tout en assurant une stabilité latérale optimale. Associée à une semelle orthopédique de soutien, cette technologie peut permettre d'obtenir des résultats encore plus efficaces. Le volume et l'amorti de la chaussure contribuent par ailleurs à un niveau de confort élevé.

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

Essayez-les et améliorez votre quotidien!

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

En route vers les vacances en toute sécurité

Voyager avec une maladie cardiovasculaire Une préparation minutieuse et une gestion consciente de vos propres limites permettent de voyager sereinement, même avec une pathologie cardiaque. En connaissant les risques, en misant sur la prévention et en réagissant correctement en cas d'urgence, vous réunissez les meilleures conditions pour des vacances sûres et reposantes.

EN COLLABORATION AVEC LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Les voyages peuvent solliciter le système cardiovasculaire. Les trajets en avion représentent un défi particulier: la teneur réduite en oxygène dans la cabine peut provoquer un essoufflement ou une fatigue rapide chez les personnes sensibles. Rester assis longuement – que ce soit lors de vols long-courriers ou de trajets en bus – augmente le risque de thrombose.

Les conditions climatiques jouent également un rôle important. Une forte chaleur peut fatiguer la circulation et entraîner des chutes de tension artérielle, tandis que les séjours en altitude sollicitent davantage le cœur. À cela s'ajoutent des facteurs tels que le stress du voyage, le décalage horaire ou une alimentation inhabituelle, qui peuvent accentuer les troubles existants.

Quels sont les principaux dangers?

Parmi les risques majeurs figurent les problèmes circulatoires, les troubles du rythme cardiaque ou les crises d'angine de poitrine. Dans les cas les plus graves, bien que rares, un infarctus du myocarde peut survenir. Les situations où l'aide médicale n'est pas rapidement disponible – comme dans les régions isolées ou lors de longs trajets de transport – sont particulièrement critiques.

Un autre danger réside dans le fait de reconnaître trop tard ou de sous-estimer les signes d'alerte en dehors de la routine quotidienne habituelle. Les symptômes tels que les douleurs thoraciques, l'essoufflement, les vertiges ou une fatigue inhabituelle doivent toujours être pris au sérieux.

Une bonne planification est essentielle

La base la plus importante pour voyager en toute sécurité est une préparation rigoureuse. Avant le départ, un contrôle médical est recommandé, surtout si des troubles sont apparus récemment ou après une intervention. Cela permet de vérifier si des projets de voyage spécifiques, comme des vols long-courriers ou des séjours en montagne, sont sans danger.

Les étapes du voyage ne doivent pas être trop denses afin de laisser suffisamment de temps pour la récupération. Pendant le voyage, des mesures simples aident: bouger régulièrement, boire suffisamment et consommer de l'alcool avec modération stabilise la circulation. Le port de bas de compression lors des longs trajets réduit le risque de thrombose. Adaptez vos activités à vos capacités physiques pour ne pas surmener votre corps.

Photo: kieferpix/stock.adobe.com

Médicaments en avion: que faut-il surveiller?

Tous les médicaments nécessaires doivent toujours se trouver dans votre bagage à main. Vous vous assurez ainsi qu'ils restent disponibles à tout moment – même si votre bagage enregistré est égaré ou arrive en retard. Il est conseillé d'emporter une réserve suffisante pour toute la durée du séjour, ainsi qu'une petite marge supplémentaire. Ne partez pas du principe que vos médicaments seront facilement disponibles à l'étranger.

Un certificat médical peut s'avérer utile, notamment pour les médicaments liquides, les seringues ou les appareils spécifiques. De plus, transportez les médicaments dans leur emballage d'origine pour éviter tout malentendu lors des contrôles.

Conservation correcte des médicaments

Certains médicaments sont sensibles à la température et à la lumière. En avion, le bagage à main bénéficie généralement d'une température régulée, alors que la soute peut subir des températures extrêmes – une raison de plus de ne pas y placer vos médicaments.

À destination, conservez vos remèdes au frais, au sec et à l'abri de la lumière directe du soleil. Surtout, ne les laissez pas dans la voiture, car la température peut y grimper très vite au soleil. En cas de fortes chaleurs, des sacs isothermes ou des contenants réfrigérants peuvent être utiles.

Que faire en cas d'urgence?

En cas d'urgence, une bonne préparation est déterminante. Les voyageurs doivent avoir sur eux une liste de leurs diagnostics, médicaments et dosages – idéalement en anglais. Les contacts d'urgence, la carte de caisse-maladie et des informations préalables sur les services de secours locaux ou l'emplacement des hôpitaux sont tout aussi essentiels. Si des symptômes tels que de fortes douleurs thoraciques, un essoufflement, des palpitations ou des vertiges surviennent, sollicitez immédiatement une aide médicale. Toute hésitation peut être dangereuse.

Vous ne devriez pas voyager si...

> une opération cardiaque remonte à moins de 4 à 6 semaines.
> vous souffrez d'une angine de poitrine certes stable, mais que vous ressentez des oppressions thoraciques, des douleurs ou un essoufflement au moindre effort.
> vous souffrez d'une angine de poitrine instable.
> vous souffrez de troubles graves du rythme cardiaque.
> vous souffrez d'une insuffisance cardiaque sévère avec essoufflement à faible effort et pertes de connaissance soudaines.
> vous présentez une hypertension artérielle sévère non encore stabilisée.

Durant les 4 à 6 premières semaines suivant un infarctus ou un accident vasculaire cérébral, c'est au médecin de décider si le voyage peut être entrepris ou s'il est préférable de le reporter. <

Vous trouverez d'autres conseils pour voyager avec une maladie cardiovasculaire dans le podcast «Pulsation» de la Fondation Suisse de Cardiologie. Le podcast est disponible sur toutes les plateformes audio courantes ou via ce QR-Code:

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

Esprit clair, défenses fortes, nerfs solides

L'été a, nous l'espérons, été passé à bourdonner, à bronzer et à méditer, mais pour de nombreuses familles, le quotidien scolaire reprend désormais ses droits: la concentration, le plaisir d'apprendre – et un système immunitaire stable face aux camarades de classe enrhumés sont désormais essentiels.

TEXTE: DR MED. LYDIA UNGER-HUNT

«À chaque commencement réside un charme», disait Hermann Hesse. La plupart des élèves douteront probablement qu'une telle magie poétique s'installe lors de la rentrée: au contraire, les nouveaux emplois du temps, les salles de classe bondées et les premiers devoirs mettent à nouveau le corps et l'esprit à rude épreuve. Un certain niveau de stress s'y invite volontiers, car les nouvelles impressions, les attentes et un quotidien plus chargé doivent d'abord être assimilés.

Nourriture pour le cerveau – aussi pour les becs sucrés

Nous le savons tous, car cela vaut aussi pour les adultes: un esprit attentif commence par un bon déjeuner. Et certes, du pain blanc avec de la pâte à tartiner chocolatée et une touche de crème chantilly dans le cacao valent mieux que de ne rien manger du tout et peuvent tout à fait être utilisés comme petite corruption pour les premiers jours. Toutefois, les glucides complexes sont bien plus performants: ils fournissent une énergie régulière et permettent, associés aux protéines et aux graisses saines, de maintenir l'attention stable plus longtemps. Concrètement, cela signifie proposer comme premier repas peut-être un porridge avec quelques noix et des fruits frais, ou une tranche de pain complet avec des œufs brouillés, du sérac ou (s'il faut vraiment du sucré) une cuillère de beurre de cacahuète.

Ensuite, pour la performance, il faut veiller à la gourde dans le sac d'école (car une légère déshydratation peut déjà diminuer la capacité de concentration) et – un défi à la rentrée – se caler à nouveau sur un rythme de sommeil aussi régulier que possible (les écrans devraient d'ailleurs être rangés au moins une heure avant le coucher. Information précieuse en cas de résistance prévisible: tout l'internet est effectivement encore disponible le lendemain). Car c'est pendant le sommeil que le cerveau traite ce qui a été appris et le stocke à long terme, le sommeil est ainsi une partie souvent sous-estimée de l'apprentissage.

Des micronutriments comme les acides gras oméga-3, le magnésium ou les vitamines B peuvent également être utiles en soutien, car ils jouent un rôle dans le métabolisme énergétique et sont en outre importants pour le fonctionnement

Photo: contrastwerkstatt/stock.adobe.com

du système nerveux. De plus, il existe des préparations végétales, par exemple à base de ginkgo, qui sont traditionnellement utilisées pour soutenir la performance intellectuelle.

Apprendre: la structure bat le stress

Après l'école, les enfants devraient plutôt apprendre de manière brève et régulière plutôt que rarement et longtemps: de petites unités, des pauses claires et un poste de travail calme (pas de mobile à portée de main!) sont plus efficaces que des heures de bachotage – surtout au début de l'école, quand les «sentiers de l'apprentissage» dans le cerveau doivent être péniblement reconstruits. Tout ce qui sollicite activement la mémoire est utile: expliquer la matière à haute voix, s'interroger mutuellement ou résumer le contenu avec ses propres mots est souvent plus efficace que la simple lecture.

Autres conseils: l'activité physique (quelques minutes suffisent pour améliorer l'irrigation du cerveau); de petites collations peuvent stabiliser la glycémie et aider ainsi à éviter les baisses de régime lors de l'apprentissage; et si les nerfs sont à vif: faire de courtes pauses, se distraire, boire une gorgée de thé ou prendre quelques inspirations profondes valent certainement mieux qu'une pression supplémentaire – pour les enfants comme pour les parents.

Renforcer le système immunitaire

La plupart des parents le savent par expérience douloureuse: là où il y a beaucoup d'enfants, il y a beaucoup de germes et beaucoup de maladies. Pour soutenir le système immunitaire, une alimentation équilibrée avec beaucoup de fruits et légumes constitue une base solide, en complément, la vitamine D, la vitamine C et le zinc peuvent soutenir le fonctionnement normal du système immunitaire (surtout durant la saison sombre). Des alliés végétaux éprouvés comme l'échinacée ou le sureau sont également appréciés et peuvent être un complément utile pendant la saison des refroidissements. Et tout le monde le sait de toute façon, et pas seulement depuis la période du Covid: se laver régulièrement les mains!

En résumé: pour peu de gens, la rentrée scolaire est un véritable moment fort du calendrier – mais elle représente aussi chaque année une petite chance de prendre un bon nouveau départ (avec une cerise sur le gâteau). <

La **Dre 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.

Conseils de la pharmacie

Une bonne rentrée scolaire nécessite de la concentration, des nerfs solides et un système immunitaire stable. Dans votre pharmacie, vous trouverez un soutien ciblé:

> Les préparations à base de magnésium, de vitamines B ou d'acides gras oméga-3 soutiennent la concentration et le système nerveux.

> Les produits végétaux à base de ginkgo peuvent favoriser la performance intellectuelle.

> La vitamine D, la vitamine C et le zinc renforcent le fonctionnement normal du système immunitaire.

> Les préparations végétales à base d'échinacée ou de sureau sont des compagnons appréciés durant la saison des maladies hivernales.

L'équipe de votre pharmacie vous conseille individuellement sur les produits adaptés aux enfants et aux adolescents.

Le coup de pouce naturel pour nos petits héros

Avec de la vitamine D

100% natural product

Avec goût de framboise

Soutient le système immunitaire et favorise une croissance saine des os.

Produit Suisse

La vitamine D dans Strath Kids soutient le système immunitaire et est nécessaire à une croissance saine et au développement des os chez l'enfant. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Disponible en pharmacies, drogueries et magasins d'aliments diététiques.

Strath®
bio-strath.com

Testez vos connaissances!

Qu'il s'agisse de courbatures après l'entraînement ou d'une entorse lors d'une activité sportive – notre corps réagit parfois à l'effort par des douleurs. Testez vos connaissances sur les blessures sportives et les muscles!

TEXTE: RÉDACTION

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

Qu'est-ce qui favorise la prise de muscle?

1) Un entraînement régulier
2) Une récupération suffisante
3) Une alimentation riche en protéines

Le développement musculaire résulte de l'interaction entre entraînement, repos et alimentation. Les muscles sont stimulés par l'effort, mais croissent durant la phase de récupération consécutive. Une alimentation riche en protéines fournit les composants nécessaires à la réparation et à la construction de la structure musculaire.
Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Qu'est-ce qui aide en cas de courbatures?

1) Un effort sportif intense
2) Un mouvement léger
3) La chaleur

En cas de courbatures, il convient de renoncer à un effort intense. Un mouvement léger, comme la marche ou le vélo à un rythme tranquille, peut toutefois favoriser la circulation sanguine et soulager les troubles. La chaleur, par exemple via un bain ou un sauna, soutient également la circulation et donc le processus de guérison des muscles sollicités. Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Comment prévenir les blessures sportives?

1) S'échauffer avant l'entraînement
2) Utiliser un équipement de protection
3) S'entraîner toujours à l'intensité maximale

La prévention est déterminante: un bon échauffement prépare les muscles et les articulations à l'effort et réduit le risque de blessure. Un équipement de protection adapté peut également protéger des lésions. En revanche, une intensité d'entraînement trop élevée sans adaptation à vos propres capacités augmente le risque de dommages. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Quels éléments font partie de la règle GREC lors de blessures?

1) Repos
2) Glace
3) Surélévation

La règle GREC est une mesure d'urgence importante lors de blessures sportives comme les élongations ou les entorses. Elle signifie Glace (refroidir), Repos, Élévation (surélévation) et Compression (bandage compressif). Ces mesures aident à réduire les gonflements, à soulager la douleur et à influencer positivement la guérison.
Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

Photo: PheelingsMedia/stock.adobe.com

De l'aide en toute discrétion à la pharmacie

En Suisse aussi, la violence domestique est très répandue. Elle touche des personnes de tout âge et de toute couche sociale. Beaucoup de victimes gardent cependant le silence, par peur, honte ou sentiment d'insécurité. Les services spécialisés estiment que beaucoup de cas ne sont jamais dénoncés. Il est donc d'autant plus important d'avoir des lieux où l'on peut trouver de l'aide facilement et en toute discrétion. C'est exactement ici que les pharmacies entrent en jeu.

TEXTE: GREGORY NENNIGER,
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Pour beaucoup de gens, les pharmacies sont un lieu familier. Elles sont faciles d'accès sans qu'il soit nécessaire de prendre rendez-vous et on peut s'y rendre régulièrement. Cette proximité crée la confiance, une condition importante quand il s'agit de sujets sensibles comme la violence domestique. C'est précisément parce qu'elle se produit souvent dans l'intimité que les victimes ne se tournent pas tout de suite vers un centre spécialisé ou la police, mais plutôt vers des lieux de leur vie quotidienne, comme les pharmacies. En effet, ces dernières sont aussi appropriées parce que personne ne peut savoir pourquoi l'on s'y rend, contrairement à un centre d'aide aux victimes. À cela s'ajoute le fait qu'elles sont logiquement en première ligne pour accueillir les personnes victimes de lésions corporelles.

Photo: Tinnakorn/stock.adobe.com

La pharmacie peut être un lieu protégé pour des premiers échanges et une aide discrète.

Pourquoi les pharmacies peuvent aider

Le personnel des pharmacies est tous les jours en contact avec des publics extrêmement variés, et est donc à même de repérer tout changement ou signe anormal tels que trouble physique, blessures à répétition ou manifestations d'anxiété ou d'insécurité.

Aide en cas de violence domestique

Ce que vous pouvez trouver ou obtenir en pharmacie:

> Des entretiens menés en toute discrétion dans un environnement protégé;
> Du personnel formé faisant preuve de compréhension pour votre situation;
> Des informations sur les services d'accueil et les offres d'aide;
> Du soutien pour la suite de vos démarches.

Important à savoir:

> C'est vous qui décidez de ce que vous voulez raconter;
> C'est vous-même qui décidez de la suite à adopter;
> Tous les entretiens sont traités de manière confidentielle.

Autres services d'aide:

> Aide aux victimes Suisse (aide gratuite, confidentielle)
> Ligne d'assistance et de conseil nationale: 142
> Police en cas d'urgence: 117

La violence domestique n'est pas toujours visible, mais se montre souvent de manière subtile: par des problèmes d'insomnie, du stress ou des troubles psychosomatiques. Les équipes des pharmacies sont formées de manière ciblée, pour pouvoir détecter les signes potentiels de violence et aborder la personne avec tact, sans pression mais avec empathie.

En toute discrétion et dans le plus grand respect

Il est important de savoir que les pharmacies ne remplacent pas les services d'accueil ni les autorités. Elles ont un autre rôle, à savoir celui d'offrir une oreille attentive, de proposer une première évaluation confidentielle et de fournir des informations sur les offres d'aide professionnelles. L'entretien a lieu en toute discrétion. Personne n'est contraint à quoi que ce soit. Les victimes décident elles-mêmes si et quand elles veulent entreprendre des démarches supplémentaires.

Des médicaments à l'entraide

Autrefois, les pharmacies se concentraient plutôt sur la délivrance des médicaments. Aujourd'hui, elles s'occupent aussi de plus en plus de soutenir l'être humain de manière globale. En cas de soupçon de violence domestique, les pharmacies ne vont pas se contenter de traiter les blessures visibles et d'écouter, elles vont aussi signaler activement les possibilités d'aide existantes. Cela peut être ainsi une première étape décisive vers davantage de sécurité et de soutien.

Photo: Nadia L/peopleimages.com/stock.adobe.com

Du personnel formé – visible depuis l'extérieur

Dans beaucoup de cantons, le personnel de la plupart des pharmacies a déjà suivi des formations qui lui ont permis d'acquérir des connaissances sur les formes et les mécanismes de la violence domestique, les signaux d'alarme typiques, la tenue des entretiens dans les situations difficiles et les prestations d'aide régionales.

Les pharmacies dont les collaborateurs ont suivi ces formations le signalent souvent de manière visible dans leur vitrine. Ce signe signifie que les victimes trouveront sur place une équipe formée qui sait comment aider, en toute discrétion, dans le plus grand respect et avec compétence.

L'implication des pharmacies fait partie d'une stratégie de plus grande envergure de lutte contre la violence domestique à laquelle cantons, services spécialisés et professions de la santé travaillent étroitement dans l'optique de créer un réseau aussi dense que possible de lieux d'accueil. Plus l'accès à l'aide est facile, plus les chances pour les victimes de trouver du soutien sont grandes. Située au cœur de la vie quotidienne de la population, les pharmacies en sont ici un élément important.

Rompre le silence – accepter de l'aide

La violence domestique ne concerne pas que les jeunes femmes. Les personnes âgées peuvent aussi être touchées – souvent de manière invisible. Comme ce sont justement elles qui fréquentent régulièrement les pharmacies, le personnel peut observer les changements sur de longues périodes et si besoin intervenir avec tact. Toutefois, les partenaires ne sont pas les seules victimes de la violence domestique. Selon le Bureau fédéral de l'égalité, près de 27 000 enfants sont exposés annuellement en Suisse à la violence entre leurs parents.

D'une manière générale, nombreuses sont les victimes qui hésitent longtemps avant de demander de l'aide. Mais personne ne doit rester seul face à la violence. Un entretien à la pharmacie peut être une première étape, facilement accessible et sans bureaucratie. Sans engagement, mais avec la possibilité de trouver de l'aide. <

Trouvez ici l'adresse de la pharmacie la plus proche: www.votre-pharmacie.ch

Bon à savoir: la campagne nationale de prévention «L'égalité contre la violence» élaborée par la Confédération, les cantons et des organisations professionnelles entend sensibiliser sur les premiers signes de violence et les offres d'aide. La plus forte implication des pharmacies s'inscrit aussi parfaitement dans cette stratégie.

En cas de panne…

Magnesia San Pellegrino est utilisé pour le traitement de courte durée de la constipation et des troubles digestifs légers tels que l'acidité gastrique ou les flatulences.

> Dosage facile: mesurette ou sachet-portion
> Vaste assortiment avec différents arômes
> Ne contient aucun composé d'aluminium
> Autorisé en Suisse depuis 1935 en tant que médicament

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

Tentan AG
4452 Itingen
schaer-pharma.ch

Troubles veineux?

Les comprimés Künzle Pinus® Pygenol®, contenant un extrait d'écorce de pin comme principe actif, fortifient et protègent les vaisseaux sanguins et soulagent les troubles veineux tels que les varices, les congestions veineuses, les gonflements et les sensations de lourdeur dans les jambes. En vente sans ordonnance dans les pharmacies et les drogueries.

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

Tentan AG
4452 Itingen
pinus-pygenol.ch

Imodium® lingual: L'aide rapide* en cas de diarrhée aiguë!

La diarrhée aiguë fait partie des affections les plus fréquentes en voyage et touche, selon la destination, jusqu'à 40 % des voyageurs long-courriers au cours des deux premières semaines. Dans ces cas, Imodium® peut apporter un soulagement. Les comprimés orodispersibles fondent en quelques secondes sur la langue et peuvent donc être pris sans eau – pratiques en déplacement et en cas de nausées associées.

* L'effet peut se manifester après environ deux heures.

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

JNTL Consumer Health II Switzerland GmbH
6343 Rotkreuz
imodium.ch

Deumavan® pommade protectrice – protection en douceur pour les zones sensibles

Soin intime doux quotidien pour prévenir et apaiser les troubles de la zone intime externe

- en cas d'irritations cutanées accompagnées de sensations de brûlure et de démangeaisons
- en cas de sécheresse
- pendant la ménopause
- en cas de lésions dans la région anale
- en soutien d'un traitement contre le lichen scléreux

Un film protecteur délicat pour les parties intimes externes – pour elle et pour lui.

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch

Dispositif médical

Loisirs et hobbies pour les jours de canicule

Lorsque les températures grimpent, les activités calmes sont particulièrement appréciées. Lire à l'ombre, pratiquer un yoga doux dans un parc ou s'adonner à la création à la maison offrent un équilibre sans grand effort. La natation ou le vélo aux heures les plus fraîches sont également idéaux pour rester actif tout en ménageant votre système cardiovasculaire.

Fraîcheur pour le corps et l'esprit

Le rafraîchissement ne fait pas seulement du bien au corps, mais aussi à la concentration. Des bains de pieds frais, des douches tièdes ou un moment passé à l'ombre aident à réguler la température corporelle. Une courte promenade le soir, une respiration consciente ou une tasse de thé à l'ombre favorisent également votre bien-être.

Soin de la peau après le soleil et le sel

En été, le soleil, le chlore et l'eau salée sollicitent la peau. N'oubliez pas votre protection solaire avant de sortir. Après la baignade, il est recommandé de rincer soigneusement les résidus de sel et de chlore. Les produits hydratants et les lotions après-soleil apaisent la peau et soutiennent sa régénération. Boire suffisamment contribue également à renforcer votre peau de l'intérieur.

Une ville de poulpes au large de l'Australie

Au sud-est de l'Australie, plusieurs poulpes de Sydney *(Octopus tetricus)* vivent les uns près des autres dans des tanières construites avec des coquillages et du sable. Ils s'accouplent, chassent leurs rivaux ou expulsent des congénères de leurs cachettes – un comportement inhabituel pour ces créatures normalement solitaires. Autour de cette colonie, les chercheurs ont également découvert des «décharges» de coquillages.

Curiosités du monde végétal

Le sablier des Antilles *(Hura crepitans)*, un arbre tropical, compte parmi les plantes les plus dangereuses au monde. Son tronc est recouvert de nombreuses épines pointues qui le protègent des prédateurs. Les fruits mûrs peuvent exploser et projeter des graines à grande vitesse sur plusieurs mètres. De plus, son latex laiteux est toxique et peut provoquer des irritations cutanées.

La diversité des plages de sable

La couleur et la texture des plages de sable dépendent de l'origine des matériaux. Le sable clair est souvent composé de débris de coraux ou de coquillages, tandis que le sable foncé provient de roches volcaniques. À certains endroits, il existe même du «Pink Sand», un sable rosé formé par de minuscules fragments de coraux et de crustacés.

Compilé par: Sandra White

Photos: Dudarev Mikhail/stock.adobe.com, PheelingsMedia/stock.adobe.com, Media Lens King/stock.adobe.com, Niki Hubbard_CC BY 4.0_Wikimedia_Commons_Octopus_tetricus, willbrasil/stock.adobe.com, Kittiphan/stock.adobe.com

Comment participer?

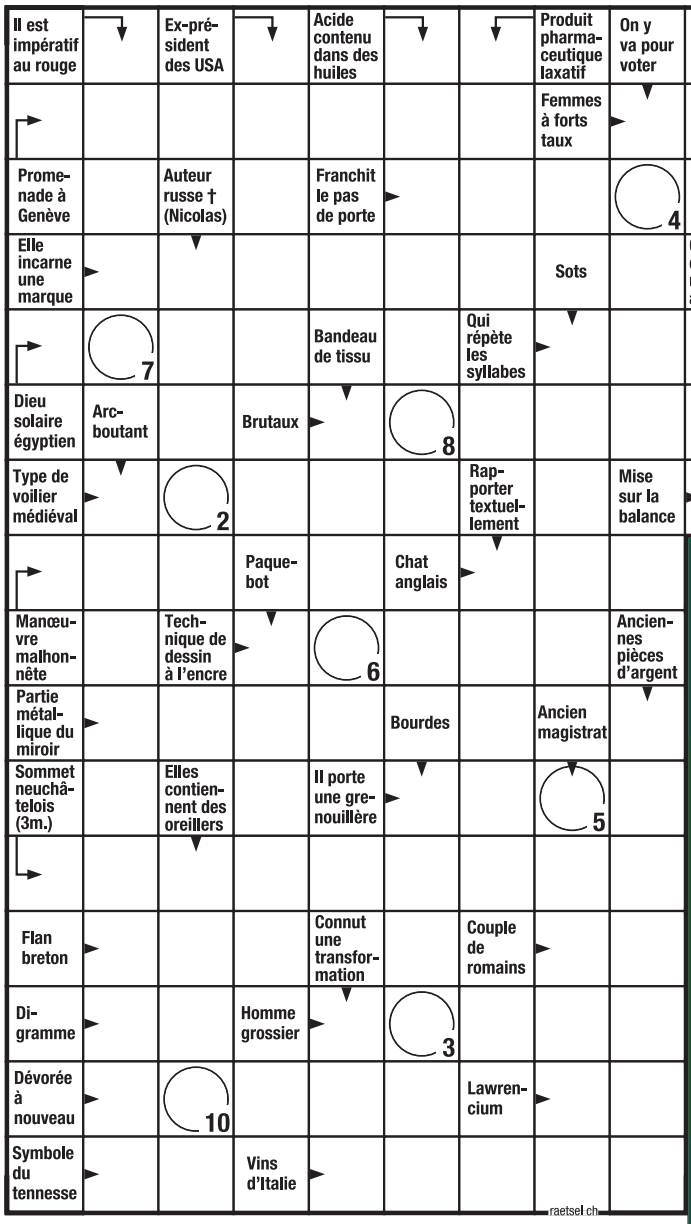
Par courrier postal: astreaPHARMACIE, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

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

Date limite d'envoi: 31 août 2026. Bonne chance!

Les gagnants seront informés par écrit;
les prix sont envoyés directement par l'entreprise.
Tout recours juridique est exclu.

Gagnez 20 coffrets cadeaux Eduard Vogt Violett Vital avec Douche et Body Lotion à 400 ml d'une valeur de CHF 38.90



Solution

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

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

INSECTES

Notre réponse à vos questions

«Je souffre de brûlures d'estomac. Quelles sont les solutions autres que les comprimés pour y remédier?»

Pharmacienne: «Les brûlures d'estomac, également appelées remontées acides, surviennent lorsque l'acide gastrique remonte dans l'œsophage. Cela provoque souvent une sensation de brûlure derrière le sternum, une sensation de satiété et, occasionnellement, une irritation de la gorge ou un enrouement. Souvent, les brûlures d'estomac apparaissent après des repas copieux et gras, la consommation d'alcool ou un souper tardif.

La plupart du temps, il s'agit d'une faiblesse passagère du sphincter inférieur de l'œsophage, qui empêche normalement le reflux de l'acide gastrique. Des vêtements serrés, une forte pression abdominale ou une grossesse peuvent augmenter la pression dans l'abdomen et déclencher les symptômes. Dans des cas plus rares, une maladie de reflux chronique se cache derrière les troubles et devrait faire l'objet d'un examen médical.

Les médicaments prescrits sur ordonnance ou disponibles en vente libre aident de manière fiable et doivent également être utilisés en cas de crise aiguë afin d'éviter des lésions de l'œsophage. En complément, il vaut toutefois certainement la peine de miser sur la prévention.

Les troubles légers peuvent souvent être atténués par des changements de mode de vie:

- *Prenez plusieurs petits repas plutôt que de grandes portions.*
- *Renoncez aux aliments riches en graisses et en sucres.*
- *Consommez le café, l'alcool et le chocolat avec modération.*
- *Ne fumez pas.*
- *Évitez de manger juste avant de vous coucher.*
- *Surlevez légèrement la tête de votre lit.*
- *Veillez à maintenir un poids corporel normal.*
- *Évitez autant que possible les sources de stress important.»* <

Conseils et suivi
votre-pharmacie.ch

POUR 4 DE SYMPTÔMES BRÛLURES D'ESTOMAC

GAVISCON FORME UNE BARRIÈRE PROTECTRICE POUR UN SOULAGEMENT DURABLE JUSQU'À 4 HEURES

GAVISCON

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen

VIE ET SANTÉ

astrea pharmacie

Découvrez nos éditions spéciales pour petits et grands:

NOUVEAU

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

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

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