

Cadeau
de votre pharmacie –
à emporter

Édition octobre 10/2026 – CHF 5.20

VIE ET SANTÉ



astrea

pharmacie

Résilience

Ce qui fait du bien
au corps et à l'esprit

Soin des cheveux

Comment garder des
cheveux sains et beaux

Santé des seniors

Renforcer les défenses immunitaires



Jeanne Fürst
Entretien



Pourquoi les seniors devraient connaître le VRS

Le VRS peut provoquer de graves infections respiratoires chez les seniors qui souffrent de maladies chroniques. Les personnes qui ont de l'asthme, une BPCO ou des problèmes cardiovasculaires sont particulièrement vulnérables. Voici quelques informations.

Le virus respiratoire syncytial (VRS) est très répandu et très contagieux; pourtant, il est peu connu. Il se transmet par gouttelettes et par contact direct. Il peut par ailleurs toucher des personnes de tout âge.

Les seniors avec des maladies préexistantes sont particulièrement touchés

Chez les adultes en bonne santé, une infection à VRS est généralement bénigne. En revanche, les seniors, notamment ceux qui

présentent des maladies préexistantes comme l'asthme, la BPCO, les troubles cardiovasculaires, l'immunodéficience ou le diabète, peuvent développer une forme grave. Cette augmentation du risque est due à un affaiblissement du système immunitaire ainsi qu'à des facteurs liés à des maladies chroniques et aux médicaments. Chez ces groupes à risque, le VRS peut entraîner des complications (pneumonie) et nécessiter une hospitalisation.



Comment se protéger

Il n'existe actuellement aucun traitement spécifique contre le VRS. Une vaccination peut aider à éviter les formes graves. L'activité physique, une alimentation équilibrée et les gestes barrières (le lavage des mains, le maintien

de la distance) sont également importants et contribuent à une prévention efficace. Chez les seniors atteints d'une maladie préexistante, il est particulièrement important d'évaluer le risque lié au VRS. Une consultation médicale permet d'y voir plus clair.



Une infection à VRS pourrait vous arracher à ces moments précieux

Le virus respiratoire syncytial (VRS) est très contagieux et se manifeste généralement sous une forme bénigne. Mais à partir de 60 ans et en cas de maladies préexistantes, le risque de développer une forme grave du VRS susceptible d'entraîner une hospitalisation augmente. L'Office fédéral de la santé publique et la Commission fédérale pour les vaccinations recommandent notamment aux seniors de plus de 60 ans souffrant de certaines maladies chroniques ainsi qu'à toutes les personnes âgées de plus de 75 ans de se faire vacciner.

Consultez des professionnels de santé pour discuter des mesures de prévention possibles et respectez les mesures d'hygiène générales.



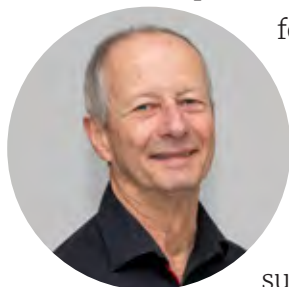
**Informez-vous
ici.**

Chères lectrices, chers lecteurs

Avec l'âge, l'efficacité du système immunitaire diminue. Dans notre article principal, nous vous montrons comment vous protéger, en tant que senior, contre les virus et les bactéries. Nous détaillons les recommandations de l'office fédéral de la santé publique concernant les vaccinations conseillées, et vous montrons aussi comment renforcer vos défenses immunitaires grâce à une alimentation judicieuse. Page 6.

L'un des visages les plus connus de la télévision santé suisse, la Dre Jeanne Fürst, vétérinaire de formation, explique dans notre entretien pourquoi les maladies cardiovasculaires sont souvent sous-estimées et encourage à adopter dès aujourd'hui trois gestes concrets pour protéger son cœur. Page 14.

Une baisse du taux d'œstrogènes à la ménopause peut avoir des répercussions importantes sur le corps. Pourtant, toutes les femmes ne savent pas quels symptômes cela peut provoquer. L'article aborde aussi les erreurs de diagnostic, les délais d'attente et les préjugés. Page 18.



Ce numéro généreux propose aussi des articles sur le renforcement du psychisme, les infections urinaires, la santé dentaire et bien plus encore.

Je vous souhaite une lecture enrichissante

Jürg Lendenmann, Rédacteur

Un cadeau
offert par votre
pharmacie

Tirage total

101 000 Ex.

Numéro

10 - octobre 2026

Édition

Healthcare Media AG

Siège social:

Sommerstrasse 32, 7000 Chur

Adresse postale:

Hauptstrasse 10,

5616 Meisterschwanden

+41 41 769 31 31

info@healthcaremedia.ch

astrea-pharmacie.ch

Sur mandat de

Société Suisse
des Pharmaciens

pharmaSuisse

**Direction de l'édition**

Martin Bürki

Rédaction

Jürg Lendenmann

Rédacteur

juerg.lendenmann@healthcaremedia.ch

Publicité

Martin Bürki

martin.buerki@healthcaremedia.ch

+41 79 815 14 62

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@healthcaremedia.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

soutiens électroniques, optiques

ou multimédias, sont soumises à

autorisation.



6

Thème principal

- 6 Un système immunitaire fort avec l'âge

Santé

- 12 Bouger et rester mobile avec l'âge – Testez vos connaissances!
- 18 Ce que toutes les femmes devraient savoir sur la ménopause
- 22 Série thématique cœur: Comment la santé du cerveau est liée à celle du cœur
- 30 Garder l'âme en équilibre
- 34 Des cheveux en bonne santé – tout va bien!
- 41 Podcast Complémentaire²: Portrait Barbara Studer
- 42 Infections urinaires
- 46 Des dents fixes – un sourire en toute confiance

Personnalités

- 14 Jeanne Fürst: «Le mouvement est le médicament le plus important»

Pour les enfants

- 25 Question d'enfant: A quoi servent nos cheveux?
- 26 Affiche pour enfants
- 28 Page devinettes

Votre pharmacie

- 21 Conseils de la pharmacie: acide folique
- 38 Faut-il se rendre aux urgences ou à la pharmacie ?

Informations

- 3 Éditorial
- 3 Impression
- 17 Conseils produits
- 19 Conseils produits
- 35 Conseils produits
- 48 Conseil produit
- 50 Mots fléchés



30



42

Visitez
notre site web!
astrea-pharmacie.ch

Le prochain numéro
sera disponible en pharmacie
dès le 2^e novembre 2026.

A close-up, low-angle shot of a middle-aged man with grey hair and a mustache, looking upwards and to the left. He is wearing a clear nasal cannula. The background is a warm, golden-orange sunset sky. The text is overlaid on the right side of the image.

Trouver sa force. Avancer ensemble.

Quoi que la vie décide,
vous pouvez compter
sur nous.

CONCORDIA
votre santé, notre priorité

A photograph of a person's hand holding a white umbrella. The background is a soft-focus view of autumn trees with yellow and orange leaves. The umbrella is open, and the person is wearing a light-colored sweater.

Un système immunitaire fort avec l'âge

Le système immunitaire protège le corps des agents pathogènes comme les virus et les bactéries. Les vaccins protègent contre certains germes particulièrement dangereux. Pour les seniors, l'Office fédéral de la santé publique recommande certains vaccins en particulier.



Streuli
pharma

**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.

prontolax.ch



Certains vaccins sont particulièrement recommandés aux seniors, car certaines infections évoluent plus souvent de manière sévère avec l'âge.

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

Le système immunitaire reconnaît certains composants des agents pathogènes, appelés antigènes. Face à un antigène, les défenses de l'organisme réagissent par divers mécanismes et fabriquent par exemple des anticorps, des protéines capables de neutraliser l'agent pathogène. Le corps forme aussi des cellules mémoires qui retiennent l'apparence de l'antigène, afin de le reconnaître immédiatement lors d'un contact ultérieur et de le combattre.

Le rôle des vaccins

Lors d'une vaccination, on administre à l'organisme des agents pathogènes inactivés ou des composants inoffensifs, soit des antigènes. Le système immunitaire apprend ainsi à connaître l'agent pathogène sans tomber malade et développe une défense contre lui, en formant anticorps et cellules mémoires. Lors d'un futur contact, l'agent pathogène peut ainsi être combattu avant qu'il ne cause des dommages. Comme la protection de certains vaccins diminue avec le temps ou que certaines maladies entraînent plus de complications avec l'âge (grippe, RSV par exemple), des recommandations spécifiques s'appliquent aux seniors.

Diphtérie et tétanos

Même si la diphtérie et le tétanos sont aujourd'hui rares en Suisse, l'Office fédéral de la santé publique recommande un rappel de vaccination à 64 ans, puis tous les dix ans.

Zona

Toute personne ayant eu la varicelle peut développer plus tard un zona douloureux (herpès zoster), car le virus reste présent dans l'organisme et peut se réactiver. Le risque augmentant avec l'âge et des complications étant possibles, la vaccination est recommandée dès 65 ans.



L'activité physique en plein air est bénéfique pour la santé.

Grippe

Dès 65 ans, l'Office fédéral de la santé publique recommande aussi aux seniors la vaccination annuelle contre la grippe, le risque de forme sévère étant plus élevé chez eux. Elle devrait idéalement être administrée dès la mi-octobre, avant le début de la vague de grippe, et est aussi possible dans de nombreuses pharmacies.

Covid

Même si la pandémie de Covid remonte à quelques années, la vaccination annuelle contre cette maladie est recommandée à toutes les personnes dès 65 ans. Le meilleur moment pour se faire vacciner se situe entre octobre et décembre.

Une bonne protection vaccinale fait partie intégrante de la prévention en santé.

L'aide de votre pharmacie

Une bonne protection vaccinale et un apport suffisant en nutriments essentiels aident à soutenir les défenses immunitaires avec l'âge. Votre pharmacie vous offre un soutien ciblé:

- > **Conseil et vaccination:** l'équipe de la pharmacie peut vérifier votre statut vaccinal, vous conseiller sur les vaccins recommandés et, selon le canton, vacciner directement sur place.
- > **Vitamine D:** pour les personnes de plus de 60 ans, l'OFSP recommande une prise de vitamine D toute l'année. La pharmacie vous conseille sur le dosage adapté et les préparations appropriées.
- > **Nutriments pour le système immunitaire:** en cas d'alimentation déséquilibrée ou de besoins accrus, des préparations à base de vitamines et de minéraux comme les vitamines C, D, le zinc ou le sélénium peuvent être utiles.
- > **Probiotiques:** certaines préparations à base de bactéries lactiques peuvent soutenir la flore intestinale. Une fonction intestinale saine joue elle aussi un rôle important pour le système immunitaire.

Votre équipe de pharmacie vous conseille individuellement sur les préparations adaptées à vos besoins et sur les précautions à prendre lors de leur prise.



Protection tout autour. Jour après jour.

Le stick direct à la
vitamine C naturelle pour
le système immunitaire,
pratique à emporter.

Naturellement
en stick



immun-biomed.ch

Avec vitamine C naturelle issue de l'acérola. La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
©Biomed AG. 06/2026. All rights reserved.

BIOMED®



Produit
Suisse

Avec Strath, je réussis presque tout



Pat Burgener
musicien et snowboarder
professionnel



**Le zinc contenu
dans Strath Immun
renforce mon
système immunitaire.**

Le zinc dans Strath Immun soutient le système immunitaire.
Les compléments alimentaires ne remplacent pas une
alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.
Disponible dans les pharmacies, les drogueries et les
magasins de produits diététiques.

I ♥
Strath®
bio-strath.com



**Une alimentation variée et riche en nutriments contribue à soutenir
les défenses immunitaires avec l'âge.**

Pneumocoques

Une vaccination unique contre les pneumocoques est également recommandée aux personnes âgées non encore vaccinées. Les personnes dès 65 ans sont, comparativement aux autres groupes d'âge, les plus touchées par les maladies à pneumocoques. Une ou plusieurs maladies préexistantes augmentent encore ce risque.

Encéphalite à tiques (FSME)

Aujourd'hui, toute la Suisse, à l'exception du canton du Tessin, est considérée comme une zone à risque de FSME. Outre la FSME, les tiques peuvent aussi transmettre la borréliose. Un vaccin contre la FSME est disponible; il doit être rafraîchi régulièrement selon l'âge et la situation vaccinale.

Coqueluche

Les personnes âgées en contact régulier avec des nourrissons de moins de six mois devraient se faire vacciner contre la coqueluche (pertussis), car cette maladie peut avoir des conséquences graves chez les nouveau-nés et les nourrissons.

RSV

La vaccination contre le virus respiratoire syncytial (RSV) est recommandée en complément aux personnes dès 75 ans. Les personnes à risque accru de forme sévère d'une infection à RSV se protègent idéalement déjà dès 60 ans. En font partie les personnes atteintes de maladies chroniques (cardiovasculaires, diabète de type II), les maladies rénales, ainsi que les personnes fragiles ou vivant en EMS.

Renforcer le système immunitaire par l'alimentation

Avec l'âge, les besoins énergétiques diminuent. Les besoins en nutriments, eux, restent identiques, voire augmentent. Les personnes âgées ont besoin d'une alimentation un peu moins calorique, mais riche en nutriments précieux.

Différents nutriments influencent positivement nos défenses immunitaires: les vitamines A, B₆, B₁₂, C, D, E et le folate, ainsi que les minéraux sélénium, zinc et fer. Selon la Société Suisse de Nutrition, les protéines, les acides gras oméga-3 et les fibres jouent aussi un rôle essentiel. Ces nutriments remplissent des fonctions variées: certains renforcent la barrière de la peau, des muqueuses (voies respiratoires, yeux) et de l'intestin, limitant ainsi la pénétration des agents pathogènes; d'autres influencent la formation des cellules immunitaires et des anticorps; certains ont un effet antimicrobien, anti-inflammatoire et antioxydant.

Une alimentation variée, riche en légumes et fruits, en céréales complètes (flocons d'avoine, produits complets), en aliments protéinés (légumineuses, noix, graines, peu de viande et de poisson) et en bonnes graisses (huile d'olive, avocat, noix) permet en général de couvrir les besoins en nutriments. La vitamine D fait exception. Aux personnes de plus de 60 ans, l'Office fédéral de la santé publique recommande la prise de vitamine D en suppléments toute l'année (800 UI par jour), car la peau produit de moins en moins de vitamine D sous l'effet du soleil. En cas d'alimentation déséquilibrée, des compléments alimentaires peuvent être judicieux.

Outre une alimentation variée, un sommeil suffisant, une activité physique régulière au grand air, peu de stress et l'abstinence de tabac et d'alcool sont bénéfiques pour le système immunitaire. <



Susanna Steimer Miller

est journaliste indépendante et conseillère en communication. Elle rédige des articles sur la santé, l'alimentation, l'enfance et les animaux de compagnie. Elle gère également la plateforme trilingue pour parents www.baby-und-kleinkind.ch/fr.

Salus

LA GORGÉE, QU'IL TE FAUT!

Nutriments vitaux pour le quotidien

- ✓ Seulement 10 ml par jour
- ✓ Avec 16 vitamines et minéraux



salus-suisse.ch

Testez vos connaissances!

Bouger vous maintient en forme, renforce les muscles et les os et peut vous aider à conserver longtemps votre autonomie au quotidien. Mais quelle quantité de mouvement est judicieuse et à quoi faut-il être particulièrement attentif avec l'âge? Testez vos connaissances!

TEXTE: RÉDACTION



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

Que devient la masse musculaire au fil des ans?

- 1) Dès environ 30 ans, la masse musculaire tend à diminuer.
- 2) Dès 60 ans, le corps commence à perdre de la masse musculaire.
- 3) Un entraînement de force régulier peut ralentir cette perte musculaire.

Dès 30 ans déjà, le corps commence à perdre de la masse musculaire squelettique. Dès 60 ans, ou dès la ménopause chez la femme, ce processus peut s'accélérer. Un entraînement de force régulier peut contrer cette perte musculaire et renforcer la musculature. Les réponses correctes sont 1 et 3.

Quelles formes de mouvement conviennent particulièrement pour préserver la mobilité avec l'âge?

- 1) L'entraînement de force pour renforcer la musculature.
- 2) L'entraînement d'endurance comme la marche, le vélo ou la randonnée.
- 3) Les exercices d'équilibre et de coordination.

Combiner différentes formes de mouvement est particulièrement précieux. L'entraînement de force renforce la musculature, tandis que les activités d'endurance stimulent le cœur et la circulation. Les exercices d'équilibre et de coordination sont surtout importants avec l'âge, car ils peuvent aider à prévenir les chutes et les blessures. Les trois réponses sont correctes.

Pourquoi l'entraînement de force est-il particulièrement important avec l'âge?

- 1) Il peut contrer la perte de masse musculaire et osseuse.
- 2) Il renforce notamment les muscles des jambes et facilite ainsi les mouvements du quotidien.
- 3) Cela peut contribuer à préserver la stabilité et la mobilité au quotidien.

Avec l'âge, le corps perd de la masse musculaire. Un entraînement de force régulier peut contrer ce processus et renforcer, par exemple, la musculature des jambes. Cela facilite les mouvements du quotidien comme monter les escaliers ou se lever d'une chaise. Deux séances de renforcement musculaire par semaine au moins sont recommandées. Les trois réponses sont correctes.

Est-il aussi judicieux de commencer à bouger à un âge avancé?

- 1) Oui, il n'est jamais trop tard pour commencer un programme d'activité physique.
- 2) Non, à un âge avancé, il n'est plus possible de renforcer la musculature de manière ciblée.
- 3) Oui, une activité physique régulière peut améliorer la condition physique et la mobilité.

Même celles et ceux qui ne commencent une activité physique régulière qu'à un âge avancé peuvent en profiter. En cas de problèmes de santé existants, il convient de d'abord faire clarifier par un médecin quel type et quelle intensité d'entraînement conviennent. Un accompagnement en physiothérapie peut également être utile.

Les réponses correctes sont 1 et 3.

À quoi faut-il veiller pour un bon programme d'activité physique avec l'âge?

- 1) Un nombre précis de pas quotidiens doit toujours être atteint.
- 2) L'intensité et la durée doivent correspondre à la condition physique personnelle.
- 3) La régularité compte plus que des séances isolées particulièrement longues.

Un bon entraînement s'adapte à la condition physique personnelle. Après une pause prolongée, l'intensité devrait être augmentée progressivement

pour éviter les blessures. Un nombre de pas précis, à lui seul, n'en dit pas long sur l'effort réel fourni. L'essentiel, c'est la régularité et un objectif réaliste, qui s'intègre durablement au quotidien et qui procure du plaisir. Les réponses correctes sont 2 et 3.

Quelles activités du quotidien peuvent également contribuer au mouvement?

- 1) Le jardinage et les tâches ménagères.
- 2) Se lever et marcher en téléphonant.
- 3) Marcher jusqu'au prochain arrêt de tram plutôt que d'attendre le tram.

Le mouvement ne doit pas toujours prendre la forme d'une séance de sport. Le jardinage, les tâches ménagères, la marche ou de petites activités supplémentaires au quotidien contribuent aussi à l'activité physique. En marchant lors des appels téléphoniques ou en parcourant de courtes distances à pied, on peut intégrer le mouvement facilement dans son quotidien. Les trois réponses sont correctes.

Flector EP Tissugel®

Appliquer au lieu de masser.



Un plâster pour 12 heures.

www.flector.swiss



Lors d'arthrose symptomatique du genou.

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

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



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

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

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



Caring Innovation



Jeanne Fürst: «Le mouvement est le médicament le plus important»

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès en Suisse. Selon les chercheurs, un cas sur deux serait évitable, mais la prévention est renvoyée à chacun. Les Suissesses et les Suisses savent ce qui leur fait du bien. Et pourtant, ils ne le font pas. Dans un entretien avec astreaPHARMACIE, la Dre Jeanne Fürst, l'un des visages les plus connus de la télévision santé suisse, explique pourquoi ces maladies sont souvent sous-estimées – et propose trois gestes concrets pour protéger son cœur dès aujourd'hui.

ENTRETIEN: ANTJE LUZ

Madame la Dre Fürst, vous avez un parcours professionnel peu commun, de vétérinaire à animatrice télé. Comment en êtes-vous arrivée là?

J'ai grandi en Espagne, à cause de la maladie de mon père, là où nous élevions des chevaux. Je comptais reprendre l'élevage et j'ai choisi d'étudier la médecine vétérinaire. Mais j'ai vu qu'on ne pouvait pas en vivre, et je suis revenue en Suisse après mes études. J'y

ai fait un doctorat sur l'asthme, un sujet de médecine humaine, et travaillé à différents endroits. Un soir, en sortant, j'ai rencontré un réalisateur. Il m'a dit: «Tu serais parfaite pour la télévision», et cette idée ne m'a plus quittée! Il m'a demandé ensuite si je voulais créer une émission santé pour la télévision régionale de Bâle. C'est ainsi que tout a commencé. Aujourd'hui, je produis et j'anime «Gesundheit heute» sur SRF1, et cela me comble beaucoup.

Votre père vivait avec les séquelles d'une poliomyélite. Dans quelle mesure cela a-t-il façonné votre rapport à la santé et à la maladie?

Nous avons grandi ainsi. Mon père avait un handicap physique important: une jambe plus courte que l'autre, l'avant-bras normal mais le bras peu développé. Cela m'a marquée, même si je n'ai jamais vu ce handicap comme tel, c'était normal pour moi. Mon père a mené, autant

que possible, une vie normale. Aujourd'hui, face à des personnes en situation de handicap physique ou mental, je n'éprouve aucune appréhension. Mais j'ai aussi découvert la vulnérabilité de mon père. Cela représentait une grande pression et a nourri mon intérêt pour la médecine. Je me disais toujours: «On doit bien pouvoir faire quelque chose!?»

Vous animez des sujets de santé depuis plus de deux décennies. Quelle évolution observez-vous chez les Suissesses et les Suisses en matière de conscience sanitaire?

Les choses ont vraiment changé. Les gens savent mieux qu'avant qu'il faut se faire dépister, que l'alimentation compte, et de nouvelles tendances apparaissent, qui vont et viennent ou s'installent, comme le végétarisme ou le véganisme. Aujourd'hui, en faisant vos courses, vous trouvez d'immenses

rayons aux produits innombrables. Avant, cela n'existait pas! D'un côté, c'est positif qu'une personne intolérante au lactose ait plus de choix. Mais cela crée aussi une certaine confusion: face à tant de yogourts différents, on ne sait plus lequel est le plus sain. Il faut savoir que, sans intolérance, inutile de manger sans lactose ni gluten. Le positif, c'est que l'on se soucie de sa santé.

Aujourd'hui, davantage de femmes meurent de maladies cardiovasculaires ou des suites d'une fracture de la hanche liée à l'ostéoporose que d'un cancer du sein: faut-il changer notre façon de penser?

Concernant le cancer du sein, les femmes sont plus attentives et font contrôler leur poitrine – de nombreux cantons proposent un dépistage, sinon on peut consulter sa gynécologue ou son gynécologue. Détecté tôt, le cancer du sein se soigne mieux. Les

traitements ont nettement progressé. Quand j'ai commencé à la télévision et que nous parlions du cancer du sein ou du poumon, c'était souvent une condamnation à mort. Aujourd'hui, grâce à de meilleurs traitements, des maladies comme le cancer du sein, du poumon ou de la peau sont souvent devenues chroniques et ne sont plus mortelles. C'est un progrès considérable.

Et qu'en est-il des maladies cardiovasculaires?

Les femmes sont aussi souvent touchées par des maladies cardiovasculaires, avec des symptômes souvent différents de ceux des hommes. Avant la ménopause, nous sommes protégées par nos hormones. Cette protection disparaît ensuite. Les femmes ont des vaisseaux plus petits au cœur et au cerveau, qui peuvent se spasmer sans que cela se voie à l'imagerie. On mène actuellement beaucoup de re-

LE CŒUR DES FEMMES BAT AUTREMENT

Avec la **ménopause**, l'élasticité des vaisseaux sanguins peut diminuer. Offrez-leur un soutien quotidien et naturel grâce aux **flavanols de cacao**.*



Disponible
en pharmacie,
en droguerie ou
en ligne sur
phytocacao.ch

La nouveauté
PhytoCacao® Cardio
Seulement
1 x par jour

* L'effet bénéfique peut être obtenu par la prise quotidienne de 200 mg de flavanols de cacao (1 comprimé). Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et un mode de vie sain.

cherches et des études cliniques à ce sujet. Les choses évoluent beaucoup.

En cas d'infarctus, les femmes présentent des symptômes différents de ceux des hommes et subissent sept fois plus d'erreurs de diagnostic aux conséquences fatales. Pouvez-vous nous décrire ces symptômes?

En cas d'infarctus, les femmes peuvent présenter des symptômes classiques, comme des douleurs thoraciques irradiant dans le bras gauche et une brûlure derrière le sternum. Mais elles peuvent aussi ressentir des troubles non spécifiques, comme fatigue, épuisement, sueurs, douleurs dans le dos ou la mâchoire – des signes moins associés à un infarctus. Il est donc important d'informer les femmes et de les inciter, en cas de tels symptômes, à consulter.

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès en Suisse. Selon les chercheurs, un cas sur deux serait évitable, mais la prévention est renvoyée à chacun. Or, ce n'est pas toujours facile. Pourquoi tant de personnes ne prennent-elles pas ce risque assez au sérieux?

Je crains que beaucoup de gens, surtout les jeunes, n'imaginent pas vraiment tomber malades, et sous-estiment donc les risques. Par exemple, plus de jeunes femmes fument aujourd'hui, et je crois qu'elles ne perçoivent pas le danger. Fumer fait penser au cancer du poumon, mais c'est aussi un facteur de risque pour d'autres cancers, pour les maladies cardiovasculaires et pour la BPCO – donc nocif à plusieurs niveaux! D'où l'importance de répéter la prévention. On pourrait collaborer avec des personnalités suivies sur les réseaux sociaux, pour que les jeunes aient des modèles évitant ces risques. Cela permettrait sûrement d'obtenir des résultats.



La Dre Jeanne Fürst produit et anime l'émission hebdomadaire «Gesundheit heute» sur SRF 1.

Quels facteurs de risque devrions-nous, selon vous, prendre plus au sérieux?

En réalité, c'est toujours la même chose: le plus fréquent est le manque d'activité physique, mais le surpoids important, le tabac, l'alcool et une alimentation déséquilibrée sont également nocifs. Tout cela favorise les problèmes cardiovasculaires, le cancer et le diabète.

Quels examens de prévention sont particulièrement importants et pris en charge par l'assurance de base?

Pour un cœur en bonne santé, il convient de faire contrôler la tension artérielle, la glycémie et les lipides sanguins, donc le taux de cholestérol. Dès 50 ans, un ECG ou une échographie du cœur sont également recommandés. Et pensez aussi, s'il vous plaît, aux autres organes: faites réaliser une coloscopie et mesurer votre pression intraoculaire. Pour ces examens, il convient d'en parler avec son

médecin de famille. Je trouve cela essentiel.

Et quels sont les trois gestes que chacune et chacun peut adopter dès aujourd'hui pour la santé de son cœur – indépendamment de l'âge ou du budget?

Cela nous ramène aux facteurs de risque. L'essentiel est de bouger suffisamment et régulièrement, cela favorise l'élasticité des vaisseaux sanguins. J'ai un vélo d'appartement, que j'utilise quatre fois par semaine, que cela me plaise ou non – comme se brosser les dents. Le mieux est de trouver une activité qui procure du plaisir: le mouvement est le médicament le plus important. Ensuite, le contrôle de la tension et une alimentation méditerranéenne. Mais il est tout aussi important de ne pas fumer, de réduire le stress, ou, pour les diabétiques, de bien régler sa glycémie.

En dehors du vélo d'appartement, que faites-vous pour votre propre santé cardiaque et générale?

Je fais beaucoup de choses pour ma santé. Je ne fume pas, je bois très peu d'alcool et je mange méditerranéen, avec beaucoup de légumes. Cette année, j'ai commencé la danse en ligne, c'est amusant et excellent pour la coordination. J'adore le golf et je cherche une nouvelle salle de sport pour la musculation. Sinon, je prends du calcium et de la vitamine D toute l'année et, en bonne Suissesse, je mange un birchermüesli chaque jour – les fibres sont bonnes pour l'intestin.

Une étude de la Société allemande de cardiologie a conclu que les flavanols du cacao ont un effet significatif sur les vaisseaux cardio-vasculaires. Devrions-nous consommer davantage de cacao, de baies, de thé vert et de brocoli?

Il existe des études intéressantes sur les flavanols du cacao, montrant une meilleure circulation dans les petits vaisseaux, mais aucune ne prouve encore une baisse du risque d'infarctus. Des études sont en cours à la Haute école allemande des sciences du sport de Cologne, où l'on mesure la circulation sanguine pour savoir si le risque d'infarctus diminue. Je suis impatiente d'en connaître les résultats!

Pour terminer: que pensez-vous de l'essor des bracelets et montres connectés dédiés à la santé? S'agit-il de mesures de prévention utiles ou de simples gadgets?

[rires] Voilà une question amusante! Je ne trouve rien de mal à ce qui va dans le sens de la prévention. Mais j'avoue ne pas très bien connaître ces appareils connectés dédiés à la santé. Je sais qu'il en existe d'utiles, qui aident à détecter des troubles du rythme cardiaque, mais je ferais attention à ne pas m'y fier uniquement en pensant être protégée. Il faut toujours agir de manière globale. <

Antje Luz est journaliste indépendante.

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
femannose.ch

Flector EP Tissugel®

Appliquer au lieu de masser.

Combat la douleur et l'inflammation localement lors d'arthrose symptomatique du genou.

- > Facile et propre à utiliser.
- > Chaque emballage contient deux filets tubulaires élastiques pour la fixation.
- > Aussi en cas d'entorses, contusions et claquages musculaires.

www.flector.swiss

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



IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
ibsaswitzerland.ch

Ce que toutes les femmes devraient savoir sur la ménopause

La vérité troublante sur les femmes ménopausées n'est pas que leur corps change, mais que toutes ne savent pas encore quelles graves conséquences la baisse du taux d'œstrogènes peut avoir sur leur corps – afin de s'en protéger et de rester en bonne santé aussi durant la seconde moitié de leur vie.



TEXTE: ANTJE LUZ

Bouffées de chaleur, troubles du sommeil ou prise de poids malgré une alimentation et un sport inchangés: de nombreuses femmes qui traversent le climatère connaissent bien ces désagréments (voir encadré). Or, leur corps n'est pas un problème à résoudre, mais un bien précieux qu'il convient de protéger.

En effet, les femmes vivent certes en moyenne plus longtemps que les hommes, mais souvent pas en meilleure santé. Selon des études, elles luttent, durant la seconde moitié de leur vie, en moyenne neuf ans contre des troubles de santé qui restent invisibles, incompris ou non traités.

L'œstrogène fait défaut – tout comme les connaissances

Cela s'explique par le fait que de nombreuses maladies et troubles chez les femmes proviennent de la baisse du taux d'œstrogènes – et non, comme on le pense communément, du «simple vieillissement». La société et le système de santé associent encore trop souvent les maladies féminines aux seuls troubles spécifiquement féminins.

Il existe pourtant aussi des maladies qui touchent les femmes de manière disproportionnée: par exemple l'ostéoporose*, la démence ou des maladies auto-immunes telles que l'épaule gelée. Et enfin, des affections pour lesquelles les femmes présentent souvent des symptômes différents de ceux des hommes, par exemple les maladies cardiovasculaires.

Conséquences de la carence en œstrogènes

Voici quelques symptômes connus et moins connus de la carence en œstrogènes, ainsi que leurs causes hormonales (liste non exhaustive):

- > Bouffées de chaleur dues à un dérèglement de la régulation thermique dans le cerveau
- > Troubles du sommeil liés à une communication hormonale perturbée
- > Prise de poids malgré un mode de vie sain inchangé, notamment en raison de pics de glucose plus élevés après les repas
- > Maladies cardiovasculaires dues à la disparition de l'effet protecteur de l'œstrogène sur les vaisseaux
- > Diabète de type 2, notamment lié à une résistance à l'insuline
- > Ostéoporose due à une dégradation plus rapide du tissu osseux
- > Fractures liées à l'ostéoporose en raison d'une musculature affaiblie qui soutenait autrefois mieux l'appareil locomoteur (sarcopénie)
- > Hernies discales dues à une élasticité réduite des disques intervertébraux, faute d'œstrogène

Le corps n'est pas un problème à résoudre, mais un bien précieux qu'il convient de protéger.

- > Déficits immunitaires dus à l'absence de l'effet anti-inflammatoire de l'œstrogène
- > Sautes d'humeur pouvant aller jusqu'à la dépression, en raison d'un déséquilibre des neurotransmetteurs
- > Troubles de la concentration/brouillard cérébral pouvant aller jusqu'à la démence, dus aux changements hormonaux dans le cerveau
- > Sécheresse vaginale et infections urinaires dues à un amincissement marqué des muqueuses

Conseils produits

La crème DUL-X CRÈME WARM

soulage efficacement les douleurs musculaires et articulaires d'origine rhumatismale. L'association de capsaïcine, d'huile d'arnica, de camphre et d'huiles essentielles stimule la circulation sanguine, soulage la douleur et favorise la guérison.

Le massage procure une chaleur profonde et apaisante qui procure un effet chauffant durable. La DUL-X CRÈME WARM est disponible en 50 ml, 125 ml et 200 ml et peut être appliquée 3 à 4 fois par jour sur les zones concernées.

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

Melisana AG
8004 Zürich
dul-x.ch/fr



Chute de cheveux héréditaire? Passez à l'action!

Près de 80 % des hommes sont touchés par cette forme de chute de cheveux au cours de leur vie. Grâce à sa teneur en minoxidil à 5 %, la mousse Regaine® pour hommes réduit la chute de cheveux héréditaire et stimule la repousse de nouveaux cheveux. Son format mousse permet une application simple et pratique, ce qui la rend particulièrement adaptée aux nouveaux utilisateurs. Des résultats visibles sont possibles après 8 à 16 semaines. Regaine® est fabriqué en Suisse.



Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage. CH-RGN-2026-351039 09/2026

JNTL Consumer Health II Switzerland GmbH
6343 Rotkreuz



L'œstrogène influence de nombreux processus dans le corps féminin. Lorsque le taux d'hormones diminue, cela peut notamment affecter les os, les vaisseaux, le métabolisme et le cerveau.

De nombreuses conséquences de la carence en œstrogènes sont encore trop souvent sous-estimées.

Systématiquement négligées par la recherche scientifique

Historiquement, les femmes ont été exclues des études cliniques en raison de craintes liées aux risques de grossesse et aux cycles hormonaux. Cela a conduit à la sous-représentation et au sous-financement actuels des thématiques féminines dans la recherche.

Selon un rapport de la revue scientifique de référence mondiale «Nature», seuls cinq pour cent des budgets mondiaux de recherche et développement sont consacrés à la santé des femmes – dont quatre pour cent pour les cancers du sein, des ovaires et de l'utérus, et seulement un pour cent pour les autres maladies.

Le **climatère** est le processus de transformation hormonale qui touche l'ensemble du corps féminin et chacun de ses systèmes d'organes. Ses phases sont les suivantes:

- > **Préménopause:** Période précédant le début de la transformation hormonale
- > **Périménopause:** La phase de transition, c'est-à-dire que la réserve d'ovocytes diminue, la communication entre le cerveau et les organes reproducteurs devient instable, le taux d'hormones se modifie et se rééquilibre progressivement
- > **Ménopause:** À proprement parler, le jour où la femme n'a plus eu de règles depuis un an
- > **Postménopause:** La période qui suit, c'est-à-dire que la situation hormonale se stabilise, bien que des troubles restent possibles, comme par exemple une prise de poids abdominale, des maladies vasculaires ou l'ostéoporose

Diagnostics erronés, délais d'attente, préjugés

Faute de recherche, on manque de connaissances sur le traitement adéquat des troubles féminins: les femmes reçoivent sept fois plus souvent un diagnostic erroné en cas d'infarctus – ce qui s'avère mortel pour beaucoup, car de nombreux médecins n'ont pas appris à interpréter ces symptômes jugés à tort anodins.

Par ailleurs, les femmes attendent souvent plus longtemps un diagnostic correct, par exemple sept ans en moyenne pour une évaluation exacte de l'endométriose. Ou alors, on leur diagnostique à tort un épuisement professionnel, alors que les neurotransmetteurs sont *uniquement* déséquilibrés en raison des changements hormonaux liés à la ménopause. Aux urgences, les femmes attendent 25 pour cent plus longtemps avant de recevoir des antalgiques, car les médecins les perçoivent comme plus émotives et pensent à tort que leurs douleurs sont exagérées (ce que l'on appelle le «biais de genre»). <

Antje Luz est journaliste indépendante.

* Sur le plan statistique, une femme sur deux subit une fracture de la hanche liée à l'ostéoporose après la ménopause; 30 pour cent de ces femmes deviennent dépendantes de soins et 30 pour cent en meurent. Chaque année, l'ostéoporose fait davantage de victimes parmi les femmes que le cancer du sein.

Pour aller plus loin

Livres: «The New Menopause» et «The new perimenopause» (en anglais) du Dr Mary Claire Haver, gynécologue et sommité dans le domaine du climatère

Podcast: «Hormongesteuert» avec Dr Katrin Schaudig, présidente de la Société allemande de la ménopause

Savoir: Société suisse de gynécologie endocrinologique, de contraception et de ménopause: www.meno-pause.ch/fr

Notre réponse à vos questions



«J'ai entendu dire que les femmes qui désirent un enfant devraient veiller à un apport suffisant en acide folique. Pourquoi?»

Pharmacienne: «La vitamine B₉, mieux connue sous le nom d'acide folique, est une vitamine vitale et hydrosoluble. Elle est nécessaire à la division cellulaire, au renouvellement de l'ADN et à la formation du sang. Elle soutient aussi le système nerveux.

Une carence en acide folique peut se manifester par de la fatigue, des troubles de la concentration, une pâleur ou une anémie. Avec le temps, des altérations des muqueuses ou une hausse du taux d'homocystéine peuvent aussi apparaître, liées à un risque accru de thrombose et de maladies cardiovasculaires.

Les femmes qui désirent un enfant et les femmes enceintes ont des besoins accrus en acide folique: un apport suffisant avant et durant les premières semaines de grossesse réduit le risque d'anomalies du tube neural chez l'enfant à naître. Les femmes qui allaitent, les personnes âgées ou celles souffrant de certaines maladies digestives ont aussi besoin de plus d'acide folique.

L'apport quotidien recommandé pour les adultes en bonne santé est de 300 microgrammes d'équivalents folate. Les femmes qui désirent un enfant devraient en outre prendre 400 microgrammes d'acide folique par jour en complément – idéalement dès quatre semaines avant la grossesse et jusqu'à la fin de la douzième semaine de grossesse.

Sont particulièrement riches en acide folique les légumes à feuilles vertes comme les épinards et la mâche, le brocoli, les asperges, les légumineuses, les céréales complètes, les noix ainsi que les agrumes. Le folate étant sensible à la chaleur et à la lumière, il vaut mieux cuire les légumes en douceur ou les consommer crus. Une alimentation équilibrée est la meilleure base pour un apport suffisant.» <

Conseils
et suivi
votre-pharmacie.ch



QUAND UNE
NOUVELLE VIE
NAÎT ...



COMMANDEZ DÈS
MAINTENANT UN
ÉCHANTILLON GRATUIT



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

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

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

Comment la santé du cerveau est liée à celle du cœur

Démence vasculaire ou démence d'origine vasculaire Le cœur et les vaisseaux sanguins jouent un rôle déterminant pour la santé de notre cerveau. Qui protège son cœur fait donc aussi beaucoup pour son cerveau, d'autant plus que de nombreux facteurs de risque de démence vasculaire se détectent tôt et se traitent de manière ciblée.



EN COLLABORATION AVEC LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Notre cerveau dépend d'un apport sanguin fiable, qui alimente les cellules nerveuses en oxygène et en nutriments. Si la circulation sanguine est perturbée, les cellules nerveuses peuvent être endommagées, voire mourir. C'est ce qui se produit lors d'une démence vasculaire. Elle résulte de maladies des vaisseaux cérébraux et représente environ un quart de tous les cas de démence.

Les lésions cérébrales peuvent apparaître brusquement, par exemple après un accident vasculaire cérébral, mais s'installent le plus souvent de manière insidieuse. De minuscules occlusions ou petites hémorragies dans les vaisseaux cérébraux les

plus fins passent souvent inaperçues. Au fil des années, ces infarctus dits «silencieux» s'accumulent et altèrent peu à peu la mémoire, la concentration, l'orientation et les capacités de réflexion.

La fibrillation auriculaire augmente le risque

La fibrillation auriculaire, le trouble du rythme cardiaque le plus fréquent chez les personnes âgées, augmente nettement le risque d'accident vasculaire cérébral. Elle peut entraîner la formation d'un caillot sanguin dans le cœur, qui migre jusqu'au cerveau et y obstrue un vaisseau.

Des études récentes montrent que de nombreuses personnes souffrant de fibrillation auriculaire ont déjà subi de petits infarctus cérébraux inaperçus.

Ceux-ci ne provoquent pas les symptômes typiques d'un accident vasculaire cérébral, comme des paralysies ou des troubles du langage, mais peuvent néanmoins altérer les capacités intellectuelles. Les chercheurs estiment que ces petits infarctus accélèrent considérablement le vieillissement du cerveau.

Le cœur et le cerveau partagent les mêmes facteurs de risque

Les principaux facteurs de risque cardiovasculaires s'appliquent aussi à la démence vasculaire. Il s'agit de l'hypertension, du diabète, d'un cholestérol élevé, du surpoids, du tabagisme, du manque d'activité physique et de la fibrillation auriculaire.

Une pression artérielle élevée endommage les petits vaisseaux cérébraux au fil des ans. Ce processus ne provoquant longtemps aucun symptôme, les altérations restent souvent inaperçues. Selon les estimations, dès 55 ans, jusqu'à la moitié des personnes présentent des altérations des vaisseaux cérébraux sans s'en rendre compte.

Le dépistage précoce ouvre de nouvelles chances

Alors que la maladie d'Alzheimer, forme de démence la plus fréquente, reste peu influençable à ce jour, la démence vasculaire offre de bonnes possibilités d'en ralentir l'évolution, voire de la prévenir. De nombreux facteurs de risque de cette démence se développent insidieusement et restent longtemps inaperçus. Il est donc essentiel de les détecter tôt et de les traiter systématiquement.

Des contrôles de santé réguliers sont importants. Votre pharmacie vous accompagne de multi-

ples façons, par exemple avec des mesures de la tension, de la glycémie ou du cholestérol, des conseils sur les facteurs de risque cardiovasculaires ainsi que des informations sur un mode de vie favorable au cœur et au cerveau. En cas d'anomalies, elle peut vous recommander une consultation médicale.

Ce que vous pouvez faire vous-même pour votre santé cérébrale

La meilleure prévention commence bien avant les premiers troubles de mémoire. Beaucoup de ce qui protège le cœur profite aussi au cerveau. Veillez donc aux points suivants:

- > Contrôler régulièrement la tension et la faire traiter si nécessaire.
- > Faire dépister précocement les troubles du rythme cardiaque.
- > Maintenir la glycémie et le cholestérol dans les valeurs cibles.
- > Ne pas fumer.
- > Faire régulièrement du sport et de l'exercice physique.
- > Privilégier une alimentation méditerranéenne riche en légumes, fruits, produits céréaliers complets, poisson et huiles végétales de qualité.
- > Viser un poids corporel sain.

Des études estiment qu'une part importante des démences vasculaires peut être évitée, ou du moins retardée, en traitant les facteurs de risque modifiables.

Voulez-vous connaître vos facteurs de risque?

Le test en ligne gratuit de la Fondation Suisse de Cardiologie détermine votre risque cardiovasculaire personnel: www.swissheart.ch/risque <



Toujours
5 étoiles

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



Symposium 2026

DIMANCHE, 22 NOVEMBRE 2026 / KURSAAL BERNE
THÈME : LA DOULEUR SOUS TOUTES SES FACETTES

PROGRAMME

08:30 - 09:30	Accueil, café et croissants		
09:30 - 09:45	Ouverture du symposium	Dre phil II Stephanie Vollenweider	
09:45 - 10:40	Épidémiologie - Les analgésiques sous la loupe	Dre Carole Kaufmann	D
10:40 - 11:05	Pause		
11:05 - 12:00	La douleur aiguë aujourd'hui	Pre Carla Meyer-Masseti	D
12:00 - 12:45	Focus: La migraine	Dre Colette Andrée	F
12:45 - 14:15	Pause de midi		
14:15 - 15:10	Crise des opioïdes en Suisse	Pr Philip Bruggmann	D
13:30 - 15:00	Workshop agfam (en allemand) : Taping in der Apotheke – mit praktischem Workshop	Barbara Kühne	D
13:30 - 15:00	Workshop medinform (en allemand) : Fachkonsultation Schmerzen – erkennen, behandeln, begleiten / Akute und chronische Schmerzen, Migräne, Liste B+/B- und das Follow up in der Offizin	Rahel Jud	D
13:30 - 15:00	Workshop medinform (en français) : Consultation spécialisée sur la douleur – identifier, traiter, accompagner Douleurs aiguës et chroniques, migraine, listes B+/B- et suivi à l'officine	Séverine Borgognon	F
15:10 - 15:55	Douleurs chroniques – Partie 1	PD Dr Michael Alexander Harnik	D
15:55 - 16:15	Pause		
16:15 - 17:10	Douleurs chroniques – Partie 2	PD Dr Michael Alexander Harnik	D
17:10 - 17:20	Discours de clôture	Dre phil II Stephanie Vollenweider	

INSCRIPTION

En ligne sur <https://symposium.pharmactuel.ch> jusqu'au 15.11.2026 ou ensuite sur place.

LANGUES

Les conférences ont lieu en allemand ou en français avec traduction simultanée.

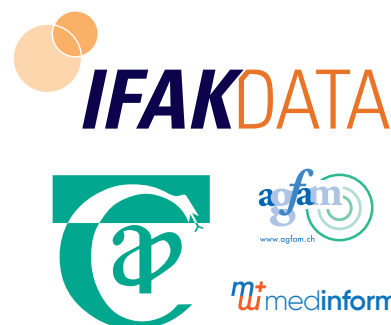
POINTS FPH

La participation à la journée complète du symposium est créditée de 50 points FPH en pharmacie d'officine et d'hôpital, ainsi qu'en pharmacie clinique (formation postgrade et continue).

TARIFS

Carte journalière pour les abonnés à pharmActuel
 Carte journalière pour les non-abonnés à pharmActuel
 Étudiants

CHF 150.00
 CHF 310.00
 CHF 75.00



PARTENAIRE PRINCIPAUX



A quoi servent nos cheveux?

Avec tes cheveux, tu peux non seulement te faire de belles coiffures; ils te tiennent aussi la tête au chaud en hiver, te protègent des coups de soleil en été et sont une véritable merveille de la nature.

As-tu déjà eu très froid ces derniers temps, au point d'avoir la chair de poule? Nous avons hérité cette capacité de nos ancêtres. Il y a plusieurs millions d'années, ceux-ci avaient en effet tout le corps recouvert d'une épaisse fourrure qui se hérissait par temps froid et formait ainsi un coussin d'air isolant.

Aujourd'hui, nous avons beaucoup moins de poils. Mais ils remplissent toujours des fonctions bien particulières: les cheveux sur notre tête protègent par exemple notre cuir chevelu contre la chaleur extrême et le tiennent au chaud en hiver, comme une sorte de bonnet. Les cils et les sourcils évitent que la saleté, la poussière ou la sueur n'atteignent trop facilement les yeux. Le nez et les oreilles abritent eux aussi des poils qui nous protègent des minuscules intrus et des germes pathogènes. Nous n'avons certes plus de fourrure. Mais, à quelques endroits près, tout notre corps reste recouvert d'un fin duvet, qui contribue à maintenir une température corporelle agréable.

Kératine et pigments

Les cheveux sont composés de la même matière que nos ongles des mains et des pieds – on appelle cela la kératine ou la corne. Comme le sang ne circule pas dans les cheveux et qu'ils n'ont pas de nerfs, cela ne fait pas mal quand on les coupe. Le cheveu renferme de minuscules pigments – les mélanines. La composition de ces pigments varie d'une personne à l'autre et donne à notre chevelure sa couleur naturelle blonde, brune, noire ou rousse. En vieillissant, le corps perd la capacité de produire ces mélanines. C'est pourquoi les cheveux deviennent alors gris ou blancs.

Tous les cheveux poussent d'environ un centimètre par mois. Et, comme un arbre, chaque cheveu a une racine qui l'ancre au cuir chevelu. La partie visible qui sort de la peau s'appelle la tige du cheveu. Autour de la racine se trouve une enveloppe protectrice: le follicule pileux. Il ancre le cheveu dans la tête et pilote aussi sa croissance. La forme d'un follicule détermine en par-



tie si tes cheveux poussent raides ou bouclés. Mais pas seulement. Ce que tu hérites de ta famille peut aussi influencer la forme et la couleur de tes cheveux.

Quand les cheveux tombent

Contrairement aux cheveux de la tête, il n'est pas nécessaire de couper les autres poils – par exemple sous les bras, sur les jambes ou les sourcils. En effet, ils tombent pratiquement tous d'eux-mêmes avant de devenir trop longs. Un cheveu sur la tête peut en revanche vivre sept à huit ans avant de tomber et de laisser place à un nouveau. Nous perdons constamment des cheveux. Chez un adulte en bonne santé, cela représente environ 70 à 100 cheveux par jour. Comme de nouveaux cheveux repoussent sans cesse, cela passe inaperçu. Chez certaines personnes, les racines des cheveux sont toutefois endommagées durant la phase de croissance. Ou alors, de nombreux cheveux tombent en même temps et aucun nouveau ne repousse. Une calvitie se forme alors. <

La chevelure, une parure naturelle

Tu as entre 80 000 et 150 000 cheveux sur la tête. Ils te permettent de réaliser différentes coiffures et de changer d'apparence. Certaines personnes les colorent. Si tu prends bien soin de tes cheveux, ils te feront plaisir longtemps.

URSULA BURGHERR





VIE ET SANTÉ 

astrea
pharmacie

Trouve les 10 différences



Trouve la bonne nuance



Poster d'animal: la chevêche d'Athéna

La chevêche d'Athéna (*Athene noctua*) est l'une des plus petites chouettes d'Europe et devient seulement aussi grande qu'un merle. Avec ses yeux d'un jaune éclatant et son regard sérieux, elle semble particulièrement attentive. Contrairement à beaucoup d'autres chouettes, elle est souvent active dès le crépuscule ou même pendant la journée. À la recherche de nourriture, elle chasse des souris, des coléoptères et des vers de terre. Particulièrement fascinant: lorsqu'un danger la menace, la chevêche d'Athéna étire son corps tout en longueur vers le haut et reste totalement immobile pour ressembler à une branche ou à un piquet. De plus, tu seras surpris d'apprendre qu'elle peut tourner sa tête presque entièrement vers l'arrière – ainsi, presque rien ne lui échappe!

Gagne CHF 300.- en bon d'achat!

Que ce soit pour les jouets, le bricolage, le ménage ou le lifestyle,
BEA te propose plus de **5000 articles** pour toute la famille.

Le plus: profite d'un avantage de prix allant
jusqu'à **60%** avec les points BEA.



**Participe
et gagne!**



Participation et infos

www.bea.swiss

BEA.SWISS AG | AARAUERSTRASSE 90 | 5200 BRUGG



MONDO



Garder l'âme en équilibre

Nous connaissons tous cela: le quotidien ressemble à un numéro de jonglage sur un monocycle particulièrement glissant, et le nombre de balles ne cesse d'augmenter – pas étonnant que l'équilibre intérieur finisse par vaciller. Pourtant, de petits changements au quotidien suffisent souvent à mieux gérer le stress, à renforcer la fameuse «résilience» et à favoriser durablement le bien-être psychique.

TEXTE: DR MÉD. LYDIA UNGER-HUNT

Toutes ces balles à jongler – pression professionnelle, obligations familiales, soucis de santé – font que nous avons de moins en moins de temps pour nous ressourcer et prendre soin de notre santé psychique. Cet état se manifeste souvent par une fatigue persistante, des troubles du sommeil, des difficultés de concentration ou de l'irritabilité.

Mais qu'est-ce que la santé psychique, au juste? Elle représente bien plus que la simple absence de

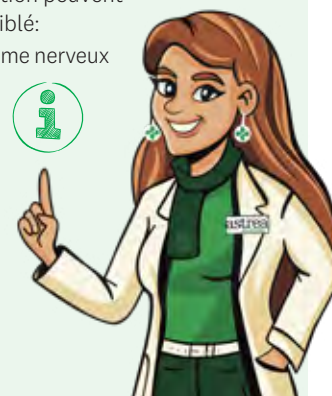
maladie psychique: les spécialistes y voient aussi la capacité à faire face aux tensions, à surmonter les défis et à préserver son bien-être malgré des situations difficiles. La résilience, autrement dit la «force de résistance psychique», y joue un rôle essentiel. Et cette force intérieure n'est heureusement pas – contrairement à une idée répandue – un trait de caractère réservé à quelques privilégiés du hasard génétique. Au contraire: les capacités et ressources liées à la résilience peuvent s'apprendre et se cultiver toute la vie durant.

L'aide de votre pharmacie

Stress, agitation intérieure, troubles du sommeil ou difficultés de concentration peuvent perturber l'équilibre psychique. Votre pharmacie vous propose un soutien ciblé:

- > **Magnésium et vitamines B** contribuent au fonctionnement normal du système nerveux et du psychisme et peuvent constituer un complément utile en cas de forte sollicitation.
- > **Préparations à base de plantes**, comme la valériane, la passiflore ou la mélisse, peuvent être utilisées en cas d'agitation et de troubles du sommeil d'origine nerveuse.
- > **Acides gras oméga-3** contribuent au fonctionnement normal du cerveau et peuvent être apportés par l'alimentation ou pris de manière ciblée comme complément alimentaire.

Votre équipe de pharmacie vous conseille individuellement sur les préparations adaptées à vos troubles et sur les précautions à prendre lors de la prise – notamment en association avec des médicaments.



Renforcer la résilience: sommeil, mouvement, pleine conscience

La résilience commence par un sommeil de qualité. Pendant la nuit, le cerveau traite les expériences et les émotions et évacue en quelque sorte les «dé-chets», tandis que le corps et le système nerveux se régénèrent. Autrement dit: qui dort mal durablement se sent moins résistant et réagit plus vivement au stress. Pour mieux dormir, il est utile d'adopter des horaires de coucher assez réguliers, de poser le natel ou l'ordinateur portable quelques heures avant le coucher, et de dormir dans une chambre sombre et fraîche.

Vient ensuite – vous l'aurez deviné – le remède miracle par excellence: le mouvement. Marcher un peu plus chaque jour (descendre un arrêt plus tôt, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur), un peu de yoga, voire se motiver pour du renforcement musculaire. Le cerveau libère alors des messagers qui

Nous ne pouvons pas bannir tous les facteurs de stress de notre vie, mais nous pouvons apprendre à mieux les gérer.

améliorent l'humeur et aident à réduire le stress. Important: le mot magique ici n'est pas la performance, mais la régularité.

Un autre atout pour mieux gérer le stress est la fameuse «pleine conscience». Il s'agit de percevoir consciemment l'instant présent, sans le juger. Des exercices de respiration, la méditation ou la relaxation musculaire progressive permettent souvent de retrouver calme intérieur et sérénité, et là aussi, quelques minutes par jour suffisent pour faire baisser sensiblement le niveau de stress.



Stress?

Utilisé traditionnellement pour soulager les symptômes en cas de stress et de surmenage:

En cas de fatigue

- Épuisement
- Irritabilité
- Tension



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

Des pauses selon le principe du zèbre

Un zèbre peut bien sûr vivre un stress énorme, mais seulement lorsqu'un lion apparaît réellement à proximité. Le danger passé, il se remet à brouter paisiblement, rapportait le biologiste Robert Sapolsky. Nous, les humains, pouvons en revanche porter mentalement notre «lion» pendant des jours, des semaines, voire une éternité – d'où l'importance, pour notre espèce, de véritables pauses de récupération.



La pleine conscience, le mouvement et la détente aident à sortir régulièrement du mode stress au quotidien.

Un intestin heureux

Ces dernières années, la santé digestive a aussi livré de nombreuses découvertes, avec le concept d'«axe intestin-cerveau»: une alimentation variée, riche en légumes, fruits, produits complets et légumineuses, favorise une flore intestinale diversifiée. Or, ces bactéries intestinales produisent elles aussi des messagers qui communiquent étroitement avec le cerveau via les nerfs, les hormones et le système immunitaire. Des études ont déjà montré un lien entre une flore intestinale diversifiée et une meilleure santé psychique.

Enfin, l'importance des contacts sociaux est elle aussi de plus en plus reconnue; parler avec sa famille ou ses amis apporte un soutien émotionnel et renforce le sentiment de ne pas être seul face aux

difficultés – cela aide évidemment beaucoup si l'on apprécie réellement ces personnes.

Attention: si fatigue, abattement, angoisses ou troubles du sommeil persistent plusieurs semaines ou perturbent nettement le quotidien, il convient dans tous les cas de consulter un médecin ou un psychothérapeute. <



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.

Photo: eshana_blue/stock.adobe.com

Un moment pour toi. Plus d'équilibre au quotidien.

*Des huiles essentielles
pour ta force mentale*



Nou-
veau


aromalife
les sens au naturel



aromalife.ch

Découvre-les
maintenant sur
aromalife.ch



Découvrez nos éditions spéciales pour petits et grands:

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

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

NOUVEAU



www.astrea-pharmacie.ch



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

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

(Prix TVA et frais d'envoi compris)

Prénom / Nom _____

Rue / N° _____

NPA / Lieu _____

Signature _____

Découpez le coupon et envoyez-le à: Healthcare Media SA | Hauptstrasse 10 | 5616 Meisterschwanden



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



Des cheveux en bonne santé – tout va bien!

Les cheveux sont un symbole de santé et de beauté. Lorsqu'ils deviennent secs et cassants, c'est souvent dû à des soins inadaptés. Mais des cheveux secs peuvent aussi indiquer une carence ou une maladie.



TEXTE: URSULA BURGHERR

Les femmes en particulier parlent en plaisantant d'un «bad hair day», ce qui équivaut à une «mauvaise journée pour les cheveux» lorsque leurs cheveux sont secs, rebelles ou qu'ils pendent négligemment sans aucun maintien. Une visite chez le coiffeur peut rapidement résoudre le problème. Cependant, si ces «bad hair days» deviennent la norme, cela peut aussi être un avertissement du corps ou de l'esprit indiquant que quelque chose ne va pas. La structure des cheveux devient alors un signal d'alerte.

Causes des cheveux secs

Une sècheresse capillaire (cheveux cassants et secs) peut être constitutionnelle (insuffisance de sécrétions sébacées) lorsque le cuir chevelu ne produit plus assez de sébum, les pointes sont alors fourchues et cassantes. Le cheveu perd ainsi son film



Les cheveux secs ont tendance à fourcher et nécessitent des soins particulièrement importants.

protecteur naturel. Ce sont surtout les couleurs fréquentes, les brushings trop chauds ou le fait de les attacher trop serrés en queue de cheval qui les fragilisent et les rendent ternes.

Les fortes chaleurs en été, l'air du chauffage en hiver, le chlore et les rayons UV favorisent également le dessèchement. Se laver les cheveux trop souvent et à l'eau trop chaude ne leur fait pas de bien non plus. Deux à trois fois par semaine suffisent largement. En effet, le shampooing et l'après-shampooing éliminent à chaque fois les lipides protecteurs. Un brossage ou un peignage trop

Conseils produits

Une seule gorgée pour être en forme toute la journée?

Le nouveau tonique One Essence 67 Elements de Salus rend cela possible. Il associe 16 vitamines et minéraux ainsi que de nombreux autres ingrédients soigneusement sélectionnés, dans un équilibre optimal. One Essence convient à toutes les personnes qui souhaitent compléter facilement leur apport quotidien en nutriments essentiels.

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



Salus Schweiz AG
8808 Pfäffikon
salus-schweiz.ch

Skyvell home Spray

Élimine en douceur et efficacement les mauvaises odeurs sans les masquer. Nous vous recommandons d'utiliser le spray Skyvell Home sur les textiles ou dans l'air ambiant dès que des odeurs désagréables (par exemple fortes odeurs de cuisine, fumée, urine, excréments, etc.) apparaissent. Il suffit de secouer le flacon et de vaporiser directement sur les textiles concernés ou dans l'air ambiant.

Le spray Skyvell Home peut être utilisé partout où vous pourriez également vaporiser de l'eau sans souci.



Skyvell AG
4054 Basel
Skyvell.com



Non seulement les soins, aussi l'alimentation, les hormones et le stress peuvent influencer les cheveux.

«Si les cheveux ne vont pas bien, c'est que l'âme se bat à l'intérieur»

fréquent peut abîmer la structure des cheveux. Il est recommandé d'utiliser une brosse de qualité en poils naturels pour l'usage quotidien.

Il est très important de choisir les bons produits pour le soin et le coiffage des cheveux. En effet, les ingrédients chimiques trop agressifs assèchent les cheveux. Dans ce cas, il vaut la peine d'essayer des soins à base de composants naturels. Les effets positifs ne se manifestent qu'après quelques semaines, car le cycle capillaire doit d'abord s'y habituer. Des massages réguliers du cuir chevelu aident en outre à stimuler la circulation sanguine et à favoriser la production de sébum.

Conseils pour des soins appropriés

Les cheveux secs et les pointes fourchues vont souvent de pair. Les pointes ont donc besoin d'une dose de soin supplémentaire. Si vous souhaitez renoncer à des produits coûteux, vous pouvez opter pour de l'huile d'olive de qualité supérieure et pressée à froid. Massez en simplement une petite quantité sur les pointes humides ou essorées et rincez après une heure avec un shampooing doux. Un masque à base d'huile d'olive, de miel et de jaune d'œuf, vaut également la peine d'être essayé. Il faut laisser agir pendant environ 30 minutes. Lorsque vous faites ce soin, il ne faut pas utiliser de produits contenant des silicones, car ils forment une fine couche autour de chaque cheveu, empêchant ainsi l'huile d'olive de pénétrer.

Malheureusement, il n'y a pas de miracles. Si les pointes sont cassées, seul un coup de ciseaux sera utile. L'huile d'olive ne peut pas réparer les cheveux abîmés, mais elle peut prévenir la sèche-

resse et les pointes fourchues. Les huiles d'onagre, d'argan, de coco ou de jojoba hydratent également les cheveux. Le panthénol, le collagène, la glycérine et l'élastine assurent une hydratation suffisante du cuir chevelu et veillent à ce que les cheveux retrouvent leur souplesse. Comme le choix est vaste, il est conseillé de demander l'avis d'un professionnel.

Nutrition, hormones et psychisme

L'alimentation est un élément important pour une croissance saine des cheveux. Souvent une carence en minéraux et en vitamines est à l'origine de cheveux secs. Il est donc important de manger équilibré. Il est en outre recommandé de boire environ deux litres d'eau par jour. En effet, si le corps manque de liquide, les cheveux se dessèchent également.

Les fluctuations hormonales sont souvent responsables de l'état des cheveux, surtout chez les femmes en période de ménopause et postménopause. En effet, le déséquilibre hormonal peut, dans certaines circonstances, modifier la structure des cheveux. Dans ce cas, la prise ou l'arrêt de certains médicaments peut entraîner une amélioration. Il est indispensable de consulter un médecin à ce sujet.

Une hypothyroïdie se traduit également souvent par des cheveux secs et ternes. Il en va de même pour le stress, le surmenage et d'autres problèmes psychologiques. En effet, les cheveux sont bien plus qu'une simple «parure décorative». Ils sont le reflet de notre bien-être – on dit «la fenêtre (le miroir) de l'âme». «Si les cheveux ne vont pas bien, c'est que l'âme se bat à l'intérieur», disent les psychologues. <

Ursula Burgherr travaille avec passion depuis plus de 30 ans en tant que journaliste pour différents médias imprimés et couvre un large éventail de sujets dans son métier. Le défi de combiner un style de vie sain avec le plaisir fait partie pour elle de l'essence même de la vie.

Le X, c'est le **forte**. Le **10 mg**.



Biotine Merz® forte 10 mg:
la biotine hautement dosée
en cas de carence en biotine.

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



Merz Pharma (Suisse) SA
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch

08.2026

A photograph of a pharmacist with short dark hair, wearing a white lab coat, gesturing with her hands while talking to a customer. The customer is a woman with short blonde hair, wearing a blue and white striped shirt. They are in a pharmacy setting with shelves of products in the background.

Faut-il se rendre
aux urgences ou
à la pharmacie?

Nous sommes samedi midi. Depuis ce matin, vous avez la gorge qui gratte, le nez qui coule et maintenant, vous avez en plus de la fièvre. Le cabinet de votre médecin généraliste est fermé, il n'est pas possible d'obtenir un rendez-vous avant lundi. Faut-il donc vous rendre directement aux urgences? Pas forcément.

Pour de nombreux problèmes de santé, la pharmacie est le premier point de contact où il faut se rendre. Les personnes concernées y obtiennent rapidement une évaluation professionnelle et souvent aussi un soutien adapté.

TEXTE: GREGORY NENNIGER,
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

En Suisse, les services des urgences sont souvent saturés, voire même surchargés. Cela s'explique notamment par le fait que de nombreuses personnes s'y présentent en raison de troubles certes désagréables, mais qui ne constituent pas une urgence médicale aiguë. Ces cas dits «bénins» pourraient souvent être traités de manière compétente ailleurs. Il s'agit par exemple de refroidissements, de maux de gorge, de troubles gastro-intestinaux, de problèmes cutanés légers ou de blessures mineures. En cas de survenue de tels cas, la pharmacie est souvent le premier point de contact où il faut se rendre.

Les pharmaciennes et pharmaciens ont suivi des études universitaires et sont formés pour évaluer les symptômes, identifier les risques et recommander le traitement approprié. Ils peuvent souvent déjà aider sur place ou indiquer les autres mesures à prendre.

Les prestations actuelles des pharmacies

Le rôle des pharmacies a connu une évolution significative ces dernières années. Outre la remise de médicaments, nombre d'entre elles proposent aujourd'hui diverses prestations de santé. Pour de nombreux problèmes fréquents, le corps officinal peut procéder à une évaluation professionnelle et donner des recommandations de traitement. Ces troubles incluent notamment:

- > refroidissements et infections grippales;
- > maux de gorge et d'oreille;
- > rhume des foins et autres allergies;
- > troubles digestifs;
- > éruptions cutanées et piqûres d'insectes;
- > blessures légères et soin des plaies;



En cas de petits problèmes de santé, la pharmacie apporte une aide rapide et simple.

- > piqûres de tiques;
- > cystites chez la femme;
- > maux de tête ou migraine.

Dans certains cas, les pharmaciennes et pharmaciens peuvent en outre remettre directement certains médicaments soumis à ordonnance, si la loi le prévoit et si la situation a été évaluée en conséquence. Pour de nombreuses personnes concernées, cela signifie une aide rapide sans longs temps d'attente et souvent sans rendez-vous médical supplémentaire.

Recevoir de bons conseils lorsqu'on en a besoin

Les pharmacies sont des prestataires de santé facilement accessibles et de proximité qui contribuent chaque jour à évaluer correctement les troubles, à trouver des solutions adaptées et, si nécessaire, à orienter la clientèle vers les bons spécialistes.

À QUI DOIS-JE M'ADRESSER POUR MON PROBLÈME DE SANTÉ ?

À la pharmacie, en premier lieu

La pharmacie constitue le premier point de contact où se rendre dans les cas suivants:

- > refroidissements et infections grippales;
- > rhume des foins et autres allergies;
- > petites coupures et écorchures;
- > piqûres d'insectes ou de tiques;
- > troubles digestifs légers;
- > brûlures d'estomac;
- > problèmes oculaires tels que conjonctivite ou sécheresse oculaire;
- > cystite chez la femme;
- > problèmes gynécologiques mineurs tels que mycose vaginale;
- > nombreuses affections cutanées, par exemple, acné, eczéma, éruptions cutanées d'origine allergique, infections bactériennes (panaris, abcès), infections virales (zona, verrues, herpès labial), mycoses (des pieds, de la peau, de l'ongle), infections parasitaires (gale, poux);
- > troubles hémorroïdaires;
- > migraine et maux de tête;
- > sinusite;
- > maux d'oreilles;
- > troubles du sommeil;
- > contraception d'urgence («pilule du lendemain»).

Au médecin de famille

Le cabinet médical est la bonne adresse dans les cas suivants:

- > troubles persistants ou récidivants;
- > troubles qui ne s'améliorent pas malgré le traitement;
- > troubles indéterminés nécessitant un examen médical;
- > examens de dépistage;
- > certificats d'incapacité de travail.

Se rendre immédiatement aux urgences ou à la permanence médicale

Une aide médicale rapide est nécessaire dans les cas suivants:

- > fortes douleurs thoraciques;
- > dyspnée;
- > paralysies soudaines ou troubles de l'élocution soudains;
- > blessures graves;
- > saignements abondants;
- > perte de connaissance ou crises convulsives;
- > brûlures graves.

Numéro d'urgence 144

En cas de danger de mort, alertez immédiatement les secours.

Les personnes qui ne savent pas à qui s'adresser en cas de problème de santé peuvent donc souvent commencer par se rendre à la pharmacie où il est possible de déterminer rapidement si un auto-traitement est suffisant ou si un examen médical, voire une visite aux urgences, est nécessaire.

La «pilule du lendemain»: le conseil pharmaceutique est essentiel

La remise de la «pilule du lendemain» est un exemple de résolution rapide d'un problème en pharmacie. Ce médicament peut être acheté en pharmacie, mais ne peut pas être simplement remis au comptoir. Il faut d'abord qu'un entretien de conseil personnalisé et confidentiel avec une pharmacienne ou un pharmacien ait lieu pour déterminer quelle préparation est appropriée et s'il est nécessaire, le cas échéant, d'adresser la patiente à un médecin. La contraception d'urgence montre de manière exemplaire comment les pharmacies permettent un accès facile à des prestations de santé importantes tout en garantissant la sécurité de la patientèle.

Les pharmacies connaissent aussi leurs limites

Aussi importante que soit la pharmacie en tant que premier point de contact, elle ne remplace ni le cabinet médical, ni le service des urgences. Les pharmaciennes et pharmaciens sont spécialement formés pour reconnaître les signaux d'alarme. En cas de signes d'une maladie grave ou de risque accru de complications, ils orientent ainsi la personne concernée vers le service médical compétent.

S'adresser au bon point de contact permet d'économiser du temps et des ressources

Les personnes présentant des problèmes de santé mineurs qui se rendent d'abord à la pharmacie bénéficient souvent d'une aide rapide et simple. En même temps, cela soulage les cabinets médicaux et les urgences qui peuvent se concentrer davantage sur les patientes et patients ayant réellement besoin d'une aide médicale urgente. Mais cela ne veut pas pour autant dire qu'il faut prendre les problèmes rencontrés à la légère. L'essentiel est que chaque personne reçoive le traitement adéquat au bon endroit. <



Complémentaire²

Portrait: Barbara Studer

Barbara Studer est neuroscientifique, autrice à succès, musicienne et fondatrice de Hirncoach AG. Passionnée par le cerveau, elle allie recherche cérébrale et pratique quotidienne. Dans ses conférences, elle aborde la santé mentale et enthousiasme petits et grands. Barbara Studer était l'invitée de Simone Walther Büel dans le podcast vidéo «Complémentaire² Portrait» de ebi-pharm ag, où elle a livré un aperçu de ses multiples activités.

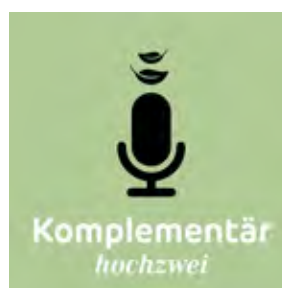
«Tout ce que nous faisons est un entraînement cérébral», affirme Barbara Studer, «la seule question est de savoir si c'est plutôt dans le bon sens ou dans le mauvais». La recherche montre que notre mode de vie influence à raison de 60 à 70% la santé de notre cerveau en vieillissant. L'activité physique régulière, les contacts sociaux, la stimulation cognitive, une alimentation équilibrée, le sommeil, la créativité, l'humour et la pleine conscience y contribuent grandement. Avec Hirncoach AG, qu'elle a fondée, Barbara Studer veut faire en sorte que les dernières découvertes de la recherche cérébrale ne restent pas théoriques, mais soutiennent concrètement les gens au quotidien. Elle propose des programmes d'entraînement cérébral pour toutes les étapes de la vie, comprenant notamment des exercices réguliers et stimulants, faciles à intégrer au quotidien, de précieux conseils pratiques de spécialistes issus de la recherche cérébrale, ainsi qu'un entraînement ludique avec des tâches efficaces et une mesure des progrès. Aux éditions Beobachter, elle a par ailleurs publié le livre «Hirnpower». Ce cahier d'exercices propose des programmes d'entraînement variés et adaptés au quotidien, avec des exercices et conseils pour toute l'année, selon des thèmes mensuels et hebdomadaires.

Mais Barbara Studer n'est pas seulement chercheuse en neurosciences et autrice, elle est aussi musicienne. C'est pourquoi les effets du chant et de la musique sur le

cerveau comptent parmi ses sujets favoris. Selon elle, ce thème est encore beaucoup trop sous-estimé. On pense souvent que faire un peu de musique ou chanter est simplement agréable, sans réaliser à quel point cela peut bénéficier à notre cerveau et à notre santé. La musique est en effet un véritable outil de renforcement pour tout le système nerveux, pour le cerveau et pour la régulation des émotions, et devrait donc être utilisée bien davantage. Barbara Studer explique pourquoi il en est ainsi et comment la musique imprègne pratiquement tout notre cerveau, ce qu'aucune autre activité ne parvient à faire, dans le podcast vidéo Complémentaire² de ebi-pharm.



Épisode du podcast vidéo
avec Barbara Studer.



Complémentaire² – le podcast d'ebi-pharm

Complémentaire² réunit expertise technique, parcours personnels et enseignements de personnalités issues du monde de la médecine complémentaire. À travers deux formats alternés, le podcast offre d'une

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

Une offre de formation continue diversifiée

Pour ebi-pharm ag, la formation de qualité des professionnels est une priorité depuis ses débuts. C'est pourquoi elle propose chaque année un large éventail de formations, allant des séminaires en présentiel aux e-learning, en passant par les webinaires et, depuis 2019, les podcasts. Retrouvez toutes les formations d'ebi-pharm ici:



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

Infections urinaires

Beaucoup de femmes ne connaissent malheureusement que trop bien les infections urinaires, car elles surviennent souvent et de manière récurrente. En cas de cystite simple, des remèdes naturels peuvent d'abord être essayés pour le traitement, avant de recourir aux antibiotiques.





Boire suffisamment et uriner régulièrement peuvent aider à prévenir les infections urinaires.

TEXTE: DR ALEXANDER VÖGTLI, PHARMACIEN

Presque toutes les femmes connaissent malheureusement la cystite. La miction devient soudainement douloureuse et brûlante, l'envie fréquente d'uriner oblige à se rendre sans cesse aux toilettes, et le bas-ventre fait mal. L'urine est trouble, changée de couleur et peut contenir du sang. En revanche, des démangeaisons vaginales et des pertes ne sont pas observées; elles indiquent plutôt une infection du vagin par des champignons, des bactéries ou des parasites.

La cause de la maladie est une colonisation et une infection inflammatoire de la vessie par des bactéries. L'agent pathogène le plus fréquent est la bactérie intestinale *Escherichia coli*. Elle atteint la vessie depuis l'intestin en remontant l'urètre. Il s'agit donc d'une contamination venant de l'intérieur et non d'une transmission depuis l'extérieur.

Toute cystite ne nécessite pas forcément un antibiotique.

La cystite est fréquente d'une part chez les jeunes femmes sexuellement actives, les rapports sexuels représentant un facteur de risque. D'autre part, elle touche aussi souvent les femmes plus âgées, en raison du manque d'œstrogènes pendant et après la ménopause.

Le diagnostic est posé sur la base des symptômes et de l'examen clinique, et peut être confirmé par des bandelettes urinaires, une culture bactérienne en laboratoire et une mesure du taux d'inflammation (CRP).

Chez l'homme, une infection urinaire est plus rare, car l'urètre est nettement plus long. Elle est toujours considérée comme compliquée et doit être clarifiée par un médecin plutôt que traitée soi-même.

FEMANNOSE[®]N

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

Finie la cystite !

- Efficacité rapide
- Très bonne tolérance
- Sans antibiotiques

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



Efficacité possible dès la première prise



Traitement

Chez les femmes par ailleurs en bonne santé, une cystite simple peut d'abord être traitée avec des remèdes naturels disponibles en pharmacie. Il s'agit par exemple d'extraits et de préparations à base de verge d'or, de busserole, de capucine, de romarin, de livèche et de petite centaurée. Ils possèdent des propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires, diurétiques et antispasmodiques. Ces remèdes à base de plantes se prennent par exemple sous forme de tisane, de gouttes, de comprimés ou de gélules.

Depuis quelques années, le D-mannose est également bien connu. Ce sucre empêche les bactéries de se fixer à la muqueuse de la vessie, qui sont ensuite éliminées par les voies naturelles. Il se prend sous forme de poudre dissoute dans de l'eau.

Des antalgiques anti-inflammatoires comme l'ibuprofène, le naproxène et le diclofénac agissent à la fois contre la douleur et contre l'inflammation.

Si les remèdes naturels ne suffisent pas, des antibiotiques sont disponibles pour tuer les bactéries ou freiner leur croissance. Se posent alors le problème des résistances et celui de l'atteinte de la flore intestinale et vaginale, ce qui peut entraîner comme effets indésirables des diarrhées et une mycose vaginale. Aujourd'hui, les antibiotiques peuvent aussi être délivrés en pharmacie dans le cadre d'une évaluation approfondie.

Pyélonéphrite

Alors qu'une cystite simple peut souvent être traitée par les patientes elles-mêmes, une pyélonéphrite nécessite toujours un suivi médical en raison des complications graves possibles. Des symptômes supplémentaires apparaissent alors le plus souvent, à savoir de la fièvre, des douleurs au niveau des reins et des flancs, ainsi qu'un sentiment de malaise, de la fatigue et un mauvais état général. Contrairement à la cystite, les bactéries remontent par l'uretère jusqu'au rein, qu'elles atteignent.

Prévention

Les infections urinaires reviennent souvent de manière récurrente ou régulière. Pour la prévention, on peut recommander des dispositifs médicaux, des compléments alimentaires et des médicaments comme le D-mannose, des préparations à base d'airelles rouges et de canneberges, des probiotiques ainsi que des vaccins. Pour les femmes après la ménopause, l'application locale d'œstrogènes sous forme de gels ainsi que l'utilisation de produits hydratants à l'acide lactique et aux lactobacilles sont recommandées.

D'autres conseils:

- > Boire suffisamment de liquide.
- > Vider rapidement la vessie après un rapport sexuel.
- > Éviter une hygiène intime trop agressive.
- > Se nettoyer d'avant en arrière.
- > Ne pas utiliser de spermicides ou de diaphragmes.



Si une infection urinaire ne reste pas limitée à la vessie, les bactéries peuvent remonter jusqu'aux reins. La fièvre et les douleurs aux flancs sont donc des signaux d'alerte importants.



Vivre plus consciemment avec le diabète de type 2.



Vivre avec le diabète de type 2 exige d'être attentif à son propre corps. Les systèmes de mesure FreeStyle Libre offrent une aide précieuse à cet égard. Le capteur, qui est placé à l'arrière du bras, mesure et transmet automatiquement¹ toutes les minutes la glycémie actuelle au lecteur FreeStyle Libre ou à l'appli pour smartphone compatible². Le contrôle continu de la glycémie en temps réel¹ permet de voir comment l'alimentation, l'exercice physique ou d'autres facteurs liés au mode de vie affectent la glycémie.

Chaque petit pain, chaque biscuit, chaque promenade... notre métabolisme du glucose y réagit. La mesure continue de la glycémie avec les systèmes de mesure FreeStyle Libre montre exactement^{3,4} de quelle manière: ainsi, après un tour dans le parc, les taux de glucose diminuent. Après avoir mangé un morceau de gâteau, en revanche, ils augmentent à nouveau progressivement.⁵⁻⁸ Ce retour d'information immédiatement visible aide les personnes atteintes de diabète de type 2 à comprendre comment les aliments et les activités influencent les taux de glucose.^{9,10}

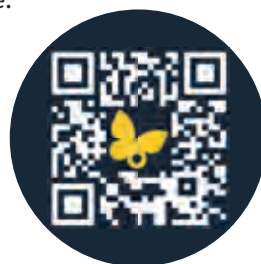
Stabiliser la glycémie

Ainsi, le fait de regarder l'écran permet de prendre conscience de son corps, peut motiver à améliorer son mode de vie et donc à améliorer les taux de glucose à long terme.^{9,10} Des enquêtes ont montré que des mesures régulières de la glycémie sont indispensables¹¹ pour contrôler l'évolution d'un

traitement du diabète et éviter des dommages à long terme dus aux fluctuations de la glycémie.¹² Si les valeurs de glycémie définies individuellement deviennent trop élevées ou trop basses, des alarmes optionnelles¹³ peuvent avertir les utilisateurs afin qu'ils puissent réagir avant que la situation ne dégénère. Les personnes atteintes de diabète gagnent ainsi en sécurité,^{14,15} en confiance dans leurs propres décisions et en qualité de vie.^{16,17}

Prise en charge par la caisse-maladie

Si vous souffrez de diabète et que vous vous administrez de l'insuline, un médecin spécialiste du diabète peut vous prescrire le dispositif FreeStyle Libre. Ce n'est qu'à cette condition que FreeStyle Libre sera remboursé par la caisse-maladie à hauteur d'un montant fixé par l'Office fédéral de la santé publique. Vous pouvez également vous procurer le FreeStyle Libre sans ordonnance, mais vous devrez alors payer vous-même le montant. Parlez à votre médecin traitant pour obtenir l'orientation nécessaire vers un diabétologue.



Vous trouverez plus d'informations, y compris sur la prise en charge des coûts, sur le site web:

www.FreeStyle.Abbott



CONSEIL

Comment l'alimentation et l'exercice physique influencent le taux du glucose

L'alimentation et l'exercice physique ont une influence directe sur les valeurs du glucose.⁵⁻⁸ Les aliments riches en glucides tels que le pain ou les pâtes font rapidement augmenter le taux du glucose dans le sang, tandis que les aliments riches en fibres tels que les produits à base de céréales complètes libèrent les glucides plus lentement et maintiennent les taux stables.⁶ Une combinaison de fibres, de protéines et de graisses saines permet d'éviter de fortes fluctuations de la glycémie.¹⁷ L'exercice physique, quant à lui, fait baisser le taux du glucose, car les muscles en consomment.^{7,8} Une courte promenade après le repas peut donc déjà améliorer les valeurs.

Photo d'agence. Prise avec un modèle.

1. Le capteur est prêt à mesurer le glucose 60 minutes après l'activation. **2.** Les applications du système FreeStyle Libre ne sont compatibles qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Avant d'utiliser les applications, veuillez vérifier la compatibilité des appareils sur le site www.freestyle.abbott. **3.** Alva S et al. Journal of Diabetes Science and Technology, 2020, doi: 10.1177/1932296820958754. **4.** Données disponibles. Abbott Diabetes Care. **5.** Type 2 diabetes in adults: management NICE Guideline, No. 28, London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE); 2022. ISBN-13: 978-1-4731-1477-7. **6.** Øverby, N.C. et al. Diabetologia (2007) 50:2044-2051, doi: 10.1007/s00125-007-0775-0. **7.** Brinkmann C, Kröger J, Siegmund T et al. AGP-Fibel Bewegung: Mit CGM Glukoseverläufe bei Bewegung analysieren. Kirchheim Verlag; Mayence: 2021. **8.** Esefeld K et al. Diabetologie 2022; 17 (Suppl 2): 301-310, doi: 10.1055/a-1901-0690. **9.** O'Connor M D et al. Endocr. Pr. 30, 122-127 (2024). **10.** Oser, T K et al. JMIR Diabetes 2022;7(1) e34465doi: 10.2196/34465. **11.** Heinemann L et al, Diabetologie 2020; 15 (Suppl 1): 18-39, doi: 10.1055/a-1179-2865. **12.** Guerci B et al. Diabetes Technol Ther. 2022, doi: 10.1089/dia.2022.0271. **13.** Les alarmes sont désactivées par défaut et doivent être activées. **14.** Haak, T et al. Diabetes Therapy. 2017; 8 (1): 55-73. L'enquête a été menée auprès de 224 adultes. **15.** Bolinder, J et al. The Lancet. 2016; 388 (10057): 2254-2263. L'enquête a été menée auprès de 239 adultes. **16.** Yaron et al. Diabetes Care 2019; 42 (7): 1178-1184. **17.** Fokkert M et al., BMJ Open Diab Res Care.2019. **18.** Liste des moyens et appareils, www.bag.admin.ch/fr **19.** Limitations : Prescription uniquement par des médecins spécialistes en endocrinologie/diabétologie ; pour les personnes atteintes de diabète sucré sous insulinothérapie intensifiée ou les patients traités par insuline avec un HbA1C ≥ 8% (avant de commencer avec le système CGM).

© 2026 Abbott. Tous droits réservés. Libre, le logo du papillon, la forme et l'aspect visuel du capteur, le coloris jaune et l'ensemble des marques et/ou designs associés sont la propriété intellectuelle du groupe Abbott dans des pays déterminés. | ADC-130170 v1.0





Des dents fixes – un sourire en toute confiance

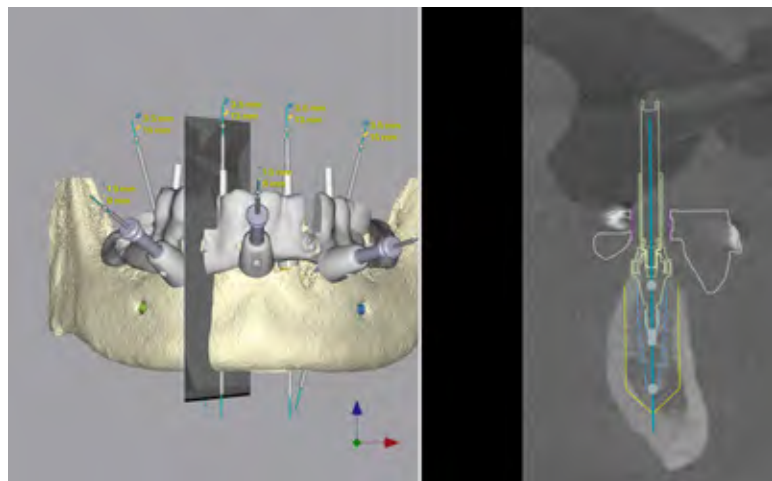
Perte de dents et résorption osseuse ne doivent plus forcément conduire à une prothèse instable. Les implants modernes permettent de retrouver des dents fixes même en cas de forte perte osseuse – dans les cas appropriés, dès le jour de l'intervention.

TEXTE: PROF. DR DR JÜRGEN WEBER BRANCA, BERNE

Quiconque a déjà porté une prothèse amovible connaît cette sensation désagréable: elle cliquette en parlant, glisse en riant et gêne le plaisir de manger. L'édentement passe souvent pour une fatalité inéluctable de l'âge. Pourtant, en y regardant de plus près, on constate que des dents fixes et stables ne relèvent plus de la science-fiction, même en cas de forte résorption osseuse, mais sont devenues une réalité vécue au quotidien.

Pourquoi l'os de la mâchoire se résorbe

Une dent naturelle est solidement ancrée dans l'os de la mâchoire par sa racine. La mastication sollicite constamment cet os, ce qui stimule sa régénération. Sans racine, ce stimulus disparaît – l'os se résorbe alors, mois après mois, année après année. C'est ce processus qui fait qu'une prothèse complète s'ajuste de moins en moins bien avec le temps, quelle que soit la minutie de son adaptation initiale.



Radiographie 3D d'une mâchoire avec planification implantaire indiquée.

Les implants, un substitut à la racine

Un implant dentaire reprend exactement la fonction de la racine perdue. Fabriqué en titane de haute pureté ou en oxyde de zirconium, il se solidarise avec l'os en quelques semaines (ostéo-intégration) et retransmet les forces masticatoires dans l'os de la mâchoire. La résorption osseuse est ainsi stoppée, voire en partie inversée. Fixées sur les implants, les dents retrouvent une stabilité comparable à celle des dents naturelles d'origine.



WILD

TEBODONT

Soins bucco-dentaires uniques à base d'huile essentielle

Soigne et fortifie les gencives
Offre une sensation de fraîcheur
Prévient la formation de plaque
Pour la prophylaxie de la carie
Testé cliniquement avec succès

Developpé et fabriqué
en Suisse



@wildpharma



wildpharma



Implant dentaire avec couronne posée.

Mise en charge immédiate – pourquoi attendre est souvent inutile

Autrefois, la règle voulait que l'on attende la cicatrisation avant toute mise en charge. Patientes et patients devaient patienter des mois avec des prothèses provisoires, souvent inconfortables. Des concepts modernes comme All-on-4® ou SKY

Fast&Fixed® utilisent au contraire quelques implants positionnés stratégiquement, capables de supporter un pont provisoire fixe dès le jour de l'opération. Cela suppose une planification tridimensionnelle minutieuse préalable, indiquant précisément où, dans la mâchoire, se trouve assez d'os stable pour une telle prise en charge immédiate.

Chaque cas est différent

La quantité d'os réellement disponible, l'état de la fonction masticatoire et la présence éventuelle de maladies comme le diabète ou l'ostéoporose déterminent la démarche à adopter dans chaque cas. Même en cas de forte résorption osseuse, il existe aujourd'hui des solutions comme les PSI, des implants spécifiques au patient qui, fabriqués individuellement, s'ancrent sur l'os de la mâchoire plutôt que dans celui-ci, rendant superflues les greffes osseuses complexes.

Votre parcours vers des dents fixes

Chaque traitement débute par un diagnostic approfondi, comprenant une radiographie tridimensionnelle de l'offre osseuse ainsi qu'une analyse de la fonction de la mâchoire. Ce n'est qu'ensuite qu'il est possible d'évaluer sérieusement si, et sous quelle forme, des dents fixes peuvent être posées le jour même. Un cabinet spécialisé et expérimenté en implantologie est alors le bon interlocuteur pour trouver le concept adapté à chaque situation. <

Dr Dr Jürgen Weber Branca est dentiste par passion depuis 40 ans, spécialiste en implantologie/chirurgie orale, auteur et journaliste spécialisé. Sa devise: «Traitez chaque patient comme vous aimeriez être traité vous-même!»

Conseil produit

TRISA Sonic Performance

La TRISA Sonic Performance assure un nettoyage en profondeur grâce à 40'000 mouvements soniques. Elle élimine jusqu'à 13x mieux la plaque dentaire dans les espaces interdentaires difficiles d'accès qu'une brosse à dents manuelle. Deux modes de nettoyage, Clean et Sensitive, permettent une utilisation personnalisée. Le contrôle TIME CONTROL aide à respecter les deux minutes de brossage recommandées. Jusqu'à 2 semaines d'autonomie. Développée et fabriquée en Suisse. Désormais aussi disponible en coloris Mint.



Trisa AG
6234 Triengen
trisa.ch/fr

PROTHÈSE DENTAIRE SUR IMPLANTS

Dents fixes: quatre questions, quatre réponses honnêtes

Qui envisage une prothèse fixe se pose le plus souvent les mêmes quatre questions – et reçoit rarement des réponses claires. La situation la plus simple est celle d'une mâchoire déjà édentée ou ne portant plus que quelques dents non conservables.

Combien de temps cela prend-il?

Après le bilan et la planification, la partie chirurgicale se déroule en une seule séance. Un bridge provisoire fixe est posé le jour même; après trois à quatre mois, lorsque les implants sont intégrés, vient la réhabilitation définitive. Entre les deux, quelques contrôles suffisent. Du premier entretien à la fin du traitement, il faut compter habituellement quatre à cinq mois. À aucun moment vous ne restez sans dents.

Combien cela coûte-t-il, et quand le sais-je précisément?

Les implants sont à la charge du patient, l'assurance de base ne les prend pas en charge. Le montant dépend du nombre d'implants, du matériau du bridge et de la complexité du cas – personne de sérieux n'avance une somme avant de connaître le diagnostic. Exigez un devis écrit avant le début du traitement, détaillant chaque prestation: bilan, intervention, provisoire, bridge définitif et suivi. Si vous avez une assurance complémentaire dentaire, clarifiez auparavant l'étendue de ses prestations.

L'intervention est-elle éprouvante?

Elle se fait sous anesthésie locale, avec sédation vigile sur demande. La plupart des patients décrivent l'intervention elle-même comme moins pénible que prévu. Dans les jours qui suivent, un gonflement et une sensation de tension sont normaux et se maîtrisent bien avec les antalgiques usuels. Prévoyez deux à trois jours au calme.

Combien de temps la prothèse tient-elle?

Les bridges sur implants font l'objet de données de suivi portant sur plusieurs décennies. Ce qui détermine la longévité n'est pas tant l'implant que le suivi: nettoyages professionnels réguliers, hygiène buccale maîtrisée et renoncement au tabac. Qui respecte ces trois points a de bonnes perspectives de conserver sa reconstruction de nombreuses années.

Et quand est-ce plus complexe?

Si la mâchoire est édentée ou ne porte plus que quelques dents non conservables et que l'état de santé général est stable, quatre à six implants par mâchoire suffisent en règle générale. Si la situation exige en revanche une greffe osseuse étendue ou si plusieurs affections nécessitent un traitement, une approche en plusieurs étapes est indiquée. Cela aussi doit être dit lors du premier entretien – avant toute question de coût.

Ce qu'il faut apporter au premier entretien

- 1** Les radiographies existantes de votre dentiste, même anciennes – elles montrent l'évolution.
- 2** Votre prothèse actuelle, même si vous ne la portez plus.
- 3** Une liste de vos questions et de vos médicaments – écrite, pas de mémoire.

Plus de 40 ans d'expérience · plus de 15'000 patientes et patients traités · Excellence Center Nobel Biocare All-on-4® et Bredent SKY Fast&Fixed® · continuité du cabinet du Dr Philippe Ledermann

ImplantatZentrum Bern AG

Prof. h.c. Dr méd. dent. Dr h.c. Jürgen Weber Branca, MSc · Chirurgie orale et implantologie

Nydeggsalden 2, 3011 Berne · Téléphone +41 31 311 99 00 · office@implantatzentrum.ch · implantatzentrum.ch/quatre-questions

Premier entretien sur rendez-vous – également comme deuxième avis sur un plan de traitement existant.

Comment participer?

Par courrier postal: astreaPHARMACIE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

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

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

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

Gagnez l'un des
quatre thermo-
mètres infrarouges
Veroval family.



Imita	↓	Préfixe signifiant entre	↓	Pei- naient sur les bancs	↓	↓	Couleur bleue	Elles ne sont plus en place	Passé heureux	Maison- nette, remise	↓	Rédac- teur occa- sionnel	↓	Classi- fication des huiles	Le titane au labo	Compé- tition de motocy- clisme
↖							Musicien d'église	↖						↖ 10		
Hameau genevois		Chef- lieu du Piémont		Inter- prète de la loi i- slamique	→			↖ 3		Assise, support		Tout bénéfice	→			
Répéter, seriner	→		↖ 11				Mettre bas		Cons- truite	→					Diplôme intermé- diaire français	
↖				Empe- reur ger- manique		Qui ne compor- te rien d'animal	↖					Union eu- ropéenne		Avalé sans mâcher	→	
Fumé tel un hareng	Agenda électro- nique		Limites syl- vestres	↖			↖ 4		Réali- sateur suisse † (Michel)	→	↖ 1					
Consa- crés par l'huile	↖				↖ 2	Fendis		Prénom de Zell- weger	→						Polo- nium	↖ 6
↖	↖ 8		Il habite le même appart'			Source de chaleur	↖									
Acide ribonu- cléique		Rendre difficile à lire	→												Plante colorant en rouge	
Petit d'équidé						Grosse portion de nour- riture		Double division cellulaire	↖							
Spatio- naute suisse (Claude)		Fruit apprécié en gelée		S'éva- nouit (se)	→											
↖			↖ 7													
Fer de la charrue	→	↖ 9		Créa un vide			Intelli- gence artifi- cielle	→								
Initiales de Ionesco	→			Roi de Ger- manie	→			↖ 5								
Élément d'un en- semble	→						Scan- dium	→								
Roent- genium	→			Espacée	→											

Solution

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11

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

RAIFORT

HARTMANN

+



Veroval®

family

Thermomètre pour la mesure de
la température dans l'oreille,
sur le front et sur des objets/liquides

3in1

www.veroval.info

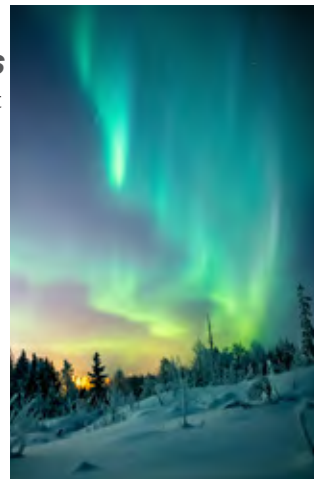


D'où vient Halloween

Halloween trouve son origine dans la fête celtique de Samain, qui marquait, il y a plus de 2000 ans, la fin de l'été et le début de l'hiver. Cette nuit-là, les esprits pouvaient visiter le monde des vivants. Feux et déguisements étaient censés les tenir à l'écart. Des émigrants irlandais ont exporté cette coutume en Amérique du Nord, où elle a donné naissance à l'Halloween actuel.

Aurores boréales – la danse des couleurs

Les aurores boréales apparaissent lorsque des particules chargées émises par le soleil percutent l'atmosphère terrestre. Les atomes d'oxygène et d'azote se mettent à briller, créant des bandes de lumière vertes, rouges ou violettes. On les observe surtout dans les régions polaires. Lors de fortes tempêtes solaires, elles peuvent parfois être visibles en Europe centrale.



Prêt pour la saison de chauffage

Les radiateurs doivent rester dégagés et être purgés pour fonctionner efficacement. Pour éviter des pertes de chaleur inutiles, il vaut la peine de vérifier si les joints des fenêtres et des portes ferment encore correctement. Si une bande de papier coincée dans une fenêtre ou une porte fermée s'enlève sans résistance, de l'énergie de chauffage risque de se perdre.



La saison des rhumes

L'air froid rend-il malade à lui seul? Non – les rhumes sont causés par des virus. Les températures fraîches et l'air sec du chauffage peuvent toutefois irriter les muqueuses et favoriser les infections. Se laver régulièrement les mains, dormir suffisamment, bouger au grand air et adopter une alimentation équilibrée aident à réduire le risque de tomber malade.



Des champignons fascinants

Les champignons ne sont ni des animaux ni des plantes, mais forment un groupe biologique à part. Le plus grand être vivant connu sur Terre est d'ailleurs un champignon: un armillaire aux États-Unis s'étend sous terre sur plusieurs kilomètres carrés et compte plusieurs milliers d'années. Ses fins filaments parcourent le sol et relient de nombreux arbres entre eux.

Les corneilles – étonnamment intelligentes

Les corneilles comptent parmi les oiseaux les plus intelligents au monde. Elles reconnaissent les visages humains, utilisent brindilles ou fils métalliques comme outils et résolvent des tâches complexes. Certaines cachent leur nourriture à des centaines d'endroits et s'en souviennent plus tard. Elles apprennent aussi les unes des autres et transmettent leur savoir à leurs congénères.



Compilé par: Sandra White

Photos: Duncan Anderson/stock.adobe.com, Rido/stock.adobe.com, agrus/stock.adobe.com, Joonas/stock.adobe.com, Liudmila/stock.adobe.com, creativenature.nl/stock.adobe.com



EXPERTISE PIONNIÈRE
EN RECHERCHE SUR LE
SYSTÈME IMMUNITAIRE¹



PLUS DE NUTRI-FIBRES
GOS/FOS QU'AUCUN
AUTRE LAIT DE SUITE²



N°1 LAIT DE SUITE
EN SUISSE³

VOTRE AMOUR
EST SANS LIMITE.
NOTRE EXPERTISE AUSSI.



Mara - 7 mois.

¹Vitamines C et D (comme l'exige la législation pour les laits de suite) contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. ²Les laits de suite Aptamil contiennent au moins 50 % d'oligosaccharides en plus que les autres laits de suite. ³Nielsen + IQVIA, lait de suite, part de marché en volume, commerce de détail et commerce spécialisé en Suisse, à partir de 2010

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