Cadeau
de votre pharmacie –
à emporter

Édition novembre 11/2026 – CHF 5.20

VIE ET SANTÉ

astrea pharmacie



Matthias Reim
Entretien

Air sec
Quand la gorge et les yeux souffrent

Prostate & Co.
Ce que les hommes doivent savoir

Vitamines et minéraux

Bien approvisionnés pour l'hiver

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

ACCU-CHEK®
SmartGuide

Roche

Demande conseil
à ta pharmacie !



Une longueur d'avance sur mon diabète

Avec les prévisions glycémiques de l'Accu-Chek® SmartGuide CGM.[1]

- **Prévision à 30 minutes en cas d'hypoglycémie :** cette prévision t'avertit en cas de risque d'hypoglycémie.[2] Tu as ainsi le temps de réagir, par exemple avec une collation.[3]
- **Prévision à 2 heures :** l'appli te montre sous forme de courbe comment ta glycémie pourrait évoluer au cours des 2 prochaines heures.[2] Tu peux ainsi planifier à l'avance.[4]
- **Prévision à 7 heures pour l'hypoglycémie nocturne :** l'appli estime le risque d'hypoglycémie nocturne.[2] En cas de risque accru, elle te propose des mesures préventives.[4]

Découvre la prévision dès maintenant !

Referenzen: 1. L'application mySugr fournit une estimation prévisionnelle générale de l'évolution probable des valeurs de glucose dans les 2 heures à suivre (Prévision de la glycémie), du risque potentiel d'une hypoglycémie dans les 30 minutes à venir (Prévision du niveau de glucose bas) ainsi que du risque possible d'une hypoglycémie nocturne dans les 7 heures à suivre (Prévision valeur nocturne basse, active entre 21h00 et 02h00). **2.** Herrero P et al. J Diabetes Sci Technol. 2024; 18: 1014–26. **3.** Glatzer T et al. J Diabetes Sci Technol. 2024;18(5):1009-1013. **4.** Ehrmann D et al. J Diabetes Sci Technol. 2024; 18: 1027–34.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK SMARTGUIDE et MYSUGR sont des marques de Roche.
© 2026 Roche | Roche Diagnostics (Suisse) SA | Service clientèle Accu-Chek® SmartGuide +41 800 134 134 | Lu-Ven 8:00–17:00, Sa 9:00–17:00 (appel gratuit) | E-mail : smartguide.ch@roche.com

Tirage total
101 000 Ex.
Numéro
11 – novembre 2026
Édition
Healthcare Media AG
Siège social:
Sommeraustrasse 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
Befoxes GmbH
Production
Kromer Print AG
ISSN 2813-9194
Copyright
Tous les droits sont réservés pour tous les pays, y compris la traduction et l'adaptation. Toute réimpression ou copie de texte, ainsi que toute utilisation sur des supports électroniques, optiques ou multimédias, sont soumises à autorisation.

Photos Cover:
djile/stock.adobe.com,
Marcel Brell



4



10



15

Thème principal

4 Bien approvisionnés pour l'hiver

Santé

10 L'aide de la nature en période de refroidissements
15 Le diabète se soigne bien aujourd'hui
26 Série thématique cœur: Cœur et froid
28 Rhumatismes et douleurs articulaires
35 Série Médecine tibétaine: Quand les mains et les pieds ont froid
36 Vessie, prostate et virilité: Ce que les hommes doivent savoir

Personnalités

18 Matthias Reim: «Je suis un éternel optimiste.»

Pour les enfants

21 Question d'enfant: Pourquoi est-ce que j'attrape un rhume?
22 Affiche pour enfants
24 Page devinettes

Votre pharmacie

32 Pour que les antibiotiques agissent encore demain
43 Conseils de la pharmacie: Lésions cutanées

Informations

3 Impressum
37 Conseils produits
40 Conseils produits
42 Mots fléchés

Visitez
notre site web!
astrea-pharmacie.ch

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

Potos: triocean/stock.adobe.com (en haut), brizmaker/stock.adobe.com (centre), udra11/stock.adobe.com (en bas)



Bien approvisionnés pour l'hiver

Vous sentir fatigué et sans énergie durant la saison froide peut être le signe d'une carence en vitamines ou en minéraux. Chez les personnes âgées, ce risque est plus élevé.

Photo: Louis-Paul Photo/stock.adobe.com



TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

L'âge influence la quantité de vitamines et de minéraux que l'organisme peut absorber ou produire. C'est notamment le cas de la vitamine D. Une petite partie de la quantité nécessaire est apportée par l'alimentation, l'essentiel étant produit par la peau grâce au rayonnement solaire.

Selon le type de peau, 10 à 60 minutes de soleil de midi suffisent en été. De la fin de l'automne au printemps, le soleil est trop faible en Suisse pour une formation suffisante de vitamine D. Des suppléments évitent une carence. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande, dès 65 ans, de prendre des compléments alimentaires à base de vitamine D tout au long de l'année. Une carence marquée augmente le risque d'infections comme les refroidissements.

Vitamine B_5 (acide pantothénique) et B_6

Pour la vitamine B_5, tous les groupes d'âge sont sous-approvisionnés, surtout les femmes. Pour la vitamine B_6, ce sont surtout les personnes dès 65 ans qui sont concernées. Une carence marquée en B_6 augmente la sensibilité aux infections.

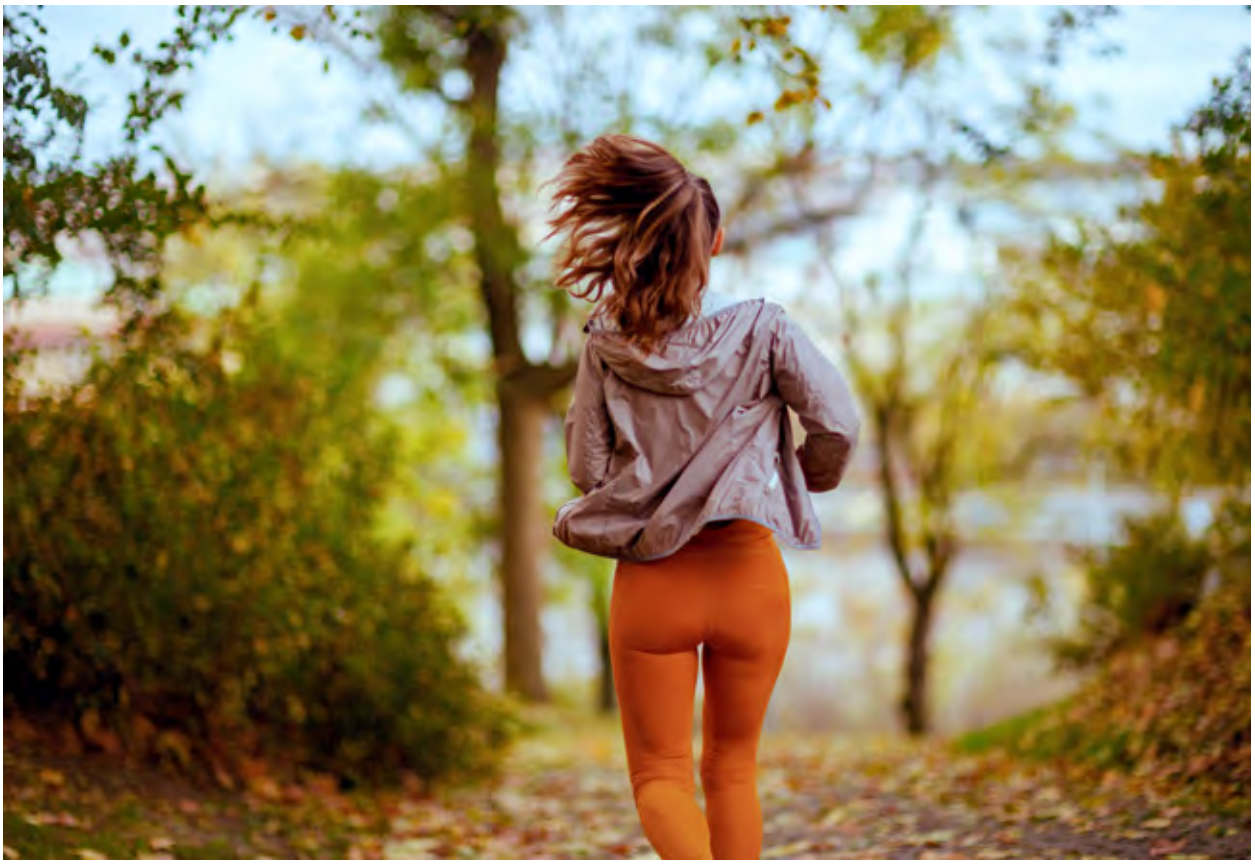
L'acide folique, pas seulement pour les femmes enceintes

L'étude menuCH montre que l'apport quotidien en acide folique (aussi appelé vitamine B_9 ou folate) est insuffisant dans toutes les catégories d'âge et se situe entre 80 et 92 pour cent de la quantité recommandée.



Les fruits et légumes apportent de nombreuses vitamines et minéraux et font partie d'une alimentation équilibrée.

Photos: Natalia Lisovskaya/stock.adobe.com (à gauche), Alliance/stock.adobe.com (à droite)



La lumière du jour et l'activité physique aident à lutter contre la déprime hivernale.

Une carence peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, de dépression, de troubles de la mémoire et de la concentration, d'anémie, de fatigue, de faiblesse, d'inflammations (par exemple des saignements des gencives) et d'infections.

Vitamine B_{12}

Le métabolisme énergétique, la formation des cellules sanguines et la construction des gaines nerveuses dépendent de la vitamine B_{12}. Les hommes absorbent chaque jour davantage de vitamine B_{12} que la quantité recommandée; chez les femmes de 18 à 34 ans, l'apport est de 92 pour cent, et de 88 pour cent après 65 ans. La vitamine B_{12} est présente surtout dans les aliments d'origine animale comme viande, poisson, produits laitiers et œufs.

En hiver, le corps n'a pas besoin de plus, mais d'un apport particulièrement bon.

Qu'est-ce que KALEIDON TRIBIOTIC+?

Eh bien, demandez à vos intestins!

LES COMPRENDRE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ.

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



kaleidon-tribiotic.ch

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

#*Kluyveromyces marxianus fragilis B0399*

MEKAT5471-26.04F



Le sel iodé contribue de manière importante à l'apport en iode.

De la fin de l'automne au début du printemps, l'ensoleillement en Suisse ne suffit généralement pas à assurer une formation suffisante de vitamine D.

Les personnes véganes ou végétariennes, ainsi que les personnes âgées, présentent un risque accru de carence. Avec l'âge, le tractus gastro-intestinal absorbe moins bien les micronutriments. Des inflammations gastro-intestinales chroniques, l'alcool ou certains médicaments (par exemple contre le diabète ou un excès d'acidité gastrique) peuvent aussi freiner l'absorption de la vitamine B_{12}.

Une carence en vitamine B_{12} ne se remarque souvent que des années plus tard, le foie disposant d'une réserve. Elle peut provoquer des lésions nerveuses, de l'anémie, des troubles de la sensibilité, des picotements dans les bras, les jambes et les pieds, une instabilité à la marche, une faiblesse musculaire, de la fatigue, des troubles de la concentration, des maux de tête, une dépression et de la confusion, avec une sensibilité accrue aux infections. Des préparations de vitamine B_{12} permettent de combler une carence.

Vitamine C (acide ascorbique)

La vitamine C est importante pour le système immunitaire, le tissu conjonctif, la digestion et les cellules. Elle favorise l'absorption du fer et agit comme antioxydant en neutralisant les radicaux libres, protégeant ainsi les cellules.

Pour la vitamine C, l'apport moyen se situe entre 94 et 128 pour cent selon les groupes d'âge. Les femmes consomment généralement plus de vitamine C que les hommes, sans doute parce qu'elles mangent plus de fruits et légumes.

Une carence sévère en vitamine C est aujourd'hui rare dans les pays industrialisés. Une à deux oranges suffisent à couvrir les besoins quotidiens. Le cassis, le poivron rouge, les choux de Bruxelles, le brocoli, les fraises, le chou-fleur et les agrumes en sont particulièrement riches.

Comment échapper à la déprime hivernale

Les jours plus courts et un soleil moins intense affectent le moral de certaines personnes. La déprime hivernale se traduit par de la fatigue, un manque d'entrain et d'énergie, une perte d'intérêt, des envies de sucré et un besoin de sommeil accru. Les personnes âgées en souffrent plus souvent. Une lampe de luminothérapie, allumée 30 à 60 minutes le matin près du lit ou sur la table du déjeuner ou une promenade au soleil aident contre cette baisse de forme hivernale.

Photo: New Africa/stock.adobe.com



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.

Un apport en minéraux souvent insuffisant chez les femmes

Une carence en minéraux peut augmenter la sensibilité aux infections. Selon menuCH, l'apport varie parfois selon le sexe. Pour le calcium, l'apport est insuffisant dans tous les groupes d'âge: entre 52 et 72 pour cent de la quantité recommandée. Les femmes sont plus souvent sous-approvisionnées que les hommes, et il en va de même pour le potassium: 70 pour cent chez les femmes, contre 79 pour cent chez les hommes. Pour le magnésium, seuls les hommes de 35 à 49 ans atteignent la quantité recommandée; dans toutes les autres catégories, la recommandation n'est pas atteinte.

Une grande différence existe pour le fer: les hommes absorbent quotidiennement au moins 97 pour cent de la quantité recommandée, contre 59 à 87 pour cent chez les femmes.

Conseil de la pharmacie

Une alimentation équilibrée constitue la base d'un bon apport en nutriments. Des préparations ciblées peuvent être utiles en cas de besoins accrus ou de carence.

> **Vitamine D:** demandez conseil sur le dosage et la durée de prise adaptés, surtout dès 65 ans.

> **Vitamine B_{12}:** en cas d'alimentation végane ou végétarienne, ou à un âge avancé, une supplémentation peut être utile.

> **Minéraux:** en cas de fatigue ou d'autres troubles, faites d'abord clarifier les causes possibles avant de vous supplémenter de votre propre initiative.

> **Médicaments:** certains médicaments peuvent influencer l'absorption ou l'apport de certains nutriments. Informez votre équipe de la pharmacie des médicaments que vous prenez régulièrement.

Votre équipe de la pharmacie vous aide volontiers à choisir les bonnes préparations et à bien les utiliser.



La différence est moins marquée pour l'iode, dont l'apport n'atteint les recommandations dans aucun groupe d'âge: 60 à 74 pour cent chez les hommes, 57 à 62 pour cent chez les femmes. Le sel iodé y contribue fortement. Chez les hommes, l'apport en zinc est aussi trop faible. <

Un moment pour toi.
Plus d'équilibre au quotidien.
Des huiles essentielles pour ta force mentale



aromalife
les sens au naturel

Découvre-les maintenant sur aromalife.ch

SWISS MADE FAIR & SOCIAL 100% NATUREL

aromalife.ch



L’aide de la nature en période de refroidissements

En hiver, l’air sec irrite les muqueuses:
maux de gorge, toux irritative et yeux secs en sont la conséquence. Que faire?

TEXTE: MONIKA LENZER

C’est un phénomène physique: l’air froid peut absorber bien moins de vapeur d’eau que l’air chaud. En aérant durant la saison froide, l’air extérieur est donc pauvre en vapeur d’eau. Nos intérieurs n’affichent alors souvent qu’une humidité relative de 10 à 30 pour cent – aussi basse que dans certaines régions désertiques. À titre de comparaison, on recommande une humidité relative de 40 à 60 pour cent pour un climat intérieur agréable.



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

Des humidificateurs bien verts

Une bonne solution: les plantes d’intérieur peuvent contribuer à augmenter l’humidité de la maison. Les variétés à grandes feuilles sont particulièrement idéales, car elles évaporent beaucoup de vapeur d’eau par leurs feuilles.

Photos: Pixel-Shot/stock.adobe.com (à gauche), kostikovanata/stock.adobe.com (à droite)

L'air sec du chauffage met à mal nos muqueuses et peut aggraver les refroidissements.



Les plantes d'intérieur peuvent contribuer naturellement à augmenter l'humidité de l'air.

Le cypérus, qui pousse à l'origine dans les marécages, en est un bon exemple. L'essentiel est simplement de l'arroser régulièrement, ses racines aimant tremper dans un sol humide. Un grand avantage des plantes d'intérieur: leur eau évaporée n'est pas chargée de germes, ce qui est parfois douteux avec les humidificateurs électriques.

Quand la voix vous lâche

Ce sont surtout les muqueuses qui peuvent s'irriter lorsque l'air est trop sec. Cela facilite l'entrée des virus et des bactéries durant la période des refroidissements. Maux de gorge et enrouement en sont des conséquences typiques. Que faire contre cela? Pour les adultes et les enfants dès un an, sucer lentement une

DES MAUX
DE GORGE?





CALME
LA DOULEUR



COMBAT LA CAUSE
DE LA DOULEUR:
L'INFLAMMATION

Ce sont des médicaments autorisés. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen



La racine de guimauve contient des mucilages qui peuvent apaiser l'irritation de la toux.

cuillère à café de miel apporte un soulagement. Le plantain lancéolé *(Plantago lanceolata)* est lui aussi une plante médicinale éprouvée. Avec la tisane, on peut se gargariser plusieurs fois par jour pour apaiser les muqueuses irritées du pharynx. Les Amérindiens le surnommaient d'ailleurs «l'empreinte de l'homme blanc». Les immigrants l'avaient en effet apporté d'Europe en Amérique, ses petites graines humides et collantes s'accrochant à leurs chaussures et se répandant ainsi.

Un remède contre la toux irritative

L'air intérieur sec peut lui aussi déclencher une toux irritative. La solution classique consiste ici à inhaler de la vapeur d'eau chaude. Et là encore, une plante s'avère utile. Les racines de guimauve *(Althaea officinalis)* contiennent de nombreux mucilages qui apaisent l'irritation de la toux. Pour éviter qu'ils ne soient détruits lors de la préparation, une macération à froid est recommandée. On fait pour cela macérer une cuillère à café (2 g) de racine de guimauve coupée dans 1,5 dl d'eau froide pendant 90 minutes, en remuant de temps en temps. On en boit ensuite une tasse légèrement réchauffée plusieurs fois par jour. Fait intéressant: le nom anglais de la guimauve est «marshmallow».



Photo: UMI/stock.adobe.com

Autrefois, on fabriquait effectivement à partir de blanc d'œuf, de sucre et de racine de guimauve un ancêtre de cette friandise moelleuse.

La gymnastique oculaire à l'honneur

Les yeux secs et rougis posent bien plus souvent problème en hiver que durant les chauds mois d'été. De simples exercices peuvent déjà aider à mieux les humidifier. Pour cela, fermez plusieurs fois par jour les yeux durant deux secondes, en toute détente. Plissez ensuite fortement les yeux pendant deux secondes, avant de les rouvrir et de cligner plusieurs fois des paupières.

Les compresses de sachets de thé sont également très agréables. Versez de l'eau chaude sur deux sachets de thé noir. Une fois refroidis, posez-les directement sur les paupières fermées.

Conseil de la pharmacie

Il existe différentes possibilités pour soulager les muqueuses sèches et les symptômes de refroidissement.

> **Muqueuses sèches:** Les sprays nasaux à l'eau de mer ou les préparations hydratantes peuvent aider en cas de muqueuse nasale sèche.

> **Maux de gorge:** Pastilles à sucer, sprays ou solutions à gargariser peuvent apaiser les muqueuses irritées.

> **Toux:** Selon le type de toux, différentes préparations à base de plantes sont disponibles, par exemple à base de guimauve ou de plantain lancéolé.

> **Yeux secs:** Des gouttes oculaires hydratantes peuvent soulager les yeux irrités et secs.

> **Huiles essentielles:** Demandez conseil pour une utilisation adaptée, notamment chez les jeunes enfants et les personnes souffrant de maladies respiratoires.



Votre équipe de la pharmacie se fera un plaisir de vous conseiller individuellement sur les préparations à base de plantes adaptées et sur d'autres moyens de soulager les symptômes de refroidissement.



0926/3491

Le refroidissement te barre la piste ?

PROSPAN® Sirop contre la toux –
dissout les mucosités en cas de toux de refroidissement.

angocin® –
en cas d'inflammations aiguës des bronches et des sinus nasaux.



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

zeller



L'huile de lin apporte de précieux acides gras oméga-3 d'origine végétale et s'intègre facilement à l'alimentation quotidienne.

Photo: Карина Клачук/stock.adobe.com

L'huile de lin, le couteau suisse de la nature

L'huile de lin est un autre trésor de la nature pour les muqueuses et les yeux secs. Elle se distingue par sa teneur élevée en acide gras oméga-3 essentiel appelé acide alpha-linolénique (ALA). Celui-ci peut en partie être transformé en formes d'oméga-3 encore plus actives, l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque). Les acides gras oméga-3 sont des composants importants des membranes cellulaires, réduisent les réactions inflammatoires, soutiennent le système immunitaire et jouent un rôle central dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Chaque jour, 1 cuillère à café pleine d'huile de lin est donc bénéfique à bien des égards pour notre corps. <



En cas d'yeux secs, irrités et larmoyants

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. T&S Eye Care Management AG

Similasan EYE CARE

Le diabète se soigne bien aujourd'hui

La Journée mondiale du diabète, le 14 novembre, nous rappelle l'importance de la prévention, du dépistage précoce et d'une bonne prise en charge de la maladie. En 2026 également, l'amélioration des soins du diabète reste une priorité.



Photo: WindyNight/stock.adobe.com



La musculation et l'entraînement d'endurance aident les muscles à absorber le sucre présent dans le sang.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY

Le diabète sucré, souvent appelé maladie du sucre, fait partie des maladies chroniques les plus répandues dans le monde. Lorsqu'une glycémie élevée est dépistée et traitée tôt, les complications touchant les yeux, les reins, les nerfs et les vaisseaux sanguins peuvent souvent être évitées. Des contrôles réguliers et un mode de vie sain sont essentiels. En connaissant ses valeurs et en réduisant les facteurs de risque, chacun peut soutenir activement sa santé.

Deux types différents

Le diabète apparaît lorsque le métabolisme du sucre est perturbé et que la glycémie reste durablement élevée. Les formes les plus fréquentes sont le diabète de type 1 et celui de type 2:

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune dans laquelle le système immunitaire détruit les cellules du pancréas qui produisent l'insuline. L'organisme ne peut alors plus fabriquer sa propre insuline. La maladie apparaît souvent durant l'enfance ou l'adolescence, plus rarement à l'âge adulte. Les personnes concernées ont besoin d'insuline toute leur vie.

Le diabète de type 2 se développe le plus souvent lentement. Les cellules du corps réagissent de moins en moins bien à l'insuline – une résistance à l'insuline s'installe. Au début, le pancréas peut compenser ce manque, mais par la suite, la production d'insuline ne suffit plus. Les facteurs de risque sont le surpoids, le manque d'activité physique, la prédisposition génétique et l'âge avancé.

Symptômes typiques

Les signes avant-coureurs d'une glycémie élevée peuvent être:

> Une soif intense
> Des mictions fréquentes
> Une perte de poids
> Une fatigue et des troubles de la concentration
> Une baisse de performance
> Des plaies qui cicatrisent mal

Dans le cas du diabète de type 2 en particulier, les contrôles préventifs sont importants, car les symptômes n'apparaissent souvent que tardivement.

Prédiabète: l'alimentation et l'activité physique, une chance à saisir

En cas de prédiabète, la glycémie est déjà élevée, mais pas encore dans la zone du diabète. Cette phase offre la possibilité d'agir activement. Une alimentation équilibrée, riche en légumes, en légumineuses, en produits complets et en sources de protéines de qualité, soutient le métabolisme. Les boissons sucrées et les aliments fortement transformés devraient être réduits.

Diabètesuisse (Association suisse du diabète) définit des valeurs claires de glycémie normale, limite et de diabète avéré. La glycémie est généralement mesurée en mmol/l (millimoles par litre):

Méthode de mesure / moment	Plage normale	Zone limite (prédiabète)	Suspicion de diabète
Glycémie à jeun *(min. 8 h sans manger)*	**moins de 5,6 mmol/l**	**5,6 à 7,0 mmol/l**	**plus de 7,0 mmol/l**
Valeur à 2 h après l'HGPO	**moins de 7,8 mmol/l**	**7,8 à 11,1 mmol/l**	**plus de 11,1 mmol/l**
Valeur de l'HbA_{1c}	**moins de 5,7 %**	**5,7 % à 6,5 %**	**plus de 6,5 %**

Photo: Halfpoint/stock.adobe.com

Une activité physique régulière améliore l'action de l'insuline et aide à réduire le surpoids. Même une perte de poids modérée peut diminuer la résistance à l'insuline et réduire le risque de diabète de type 2.

Diabète gestationnel: surveiller ses valeurs de près

Pendant la grossesse, les hormones peuvent influencer l'action de l'insuline. Le diabète gestationnel est généralement dépisté entre la 24e semaine et la 28e semaine de grossesse au moyen d'un test oral de tolérance au glucose (HGPO).

Un bon équilibre glycémique protège la mère et l'enfant. Après l'accouchement, les valeurs se normalisent souvent, mais un risque accru de développer plus tard un diabète de type 2 subsiste.



Christiane Schittny
est pharmacienne et journaliste spécialisée. Depuis de nombreuses années, elle écrit des articles pour diverses revues, principalement dans les domaines de la santé, des sciences naturelles, de l'écologie et des voyages.

Faire baisser l'HbA_{1c} et améliorer la résistance à l'insuline

La valeur de l'HbA_{1c} reflète la glycémie moyenne des deux à trois derniers mois. Une glycémie élevée sur le long terme augmente le risque de complications. Une combinaison d'une alimentation équilibrée, d'activité physique, d'une perte de poids et d'un traitement individuellement adapté aide à faire baisser l'HbA_{1c}.

Il est particulièrement important, en cas de diabète de type 2, de réduire la résistance à l'insuline. La musculation et l'entraînement d'endurance améliorent l'absorption du sucre par les cellules musculaires et soutiennent l'action de l'insuline.

Mesurer sa glycémie sans piqûre

Les systèmes modernes de mesure continue du glucose (CGM) facilitent aujourd'hui le contrôle de la glycémie. Un petit capteur mesure le taux de glucose dans les tissus et transmet les données sans fil à un smartphone ou à un lecteur. De nombreuses piqûres au bout du doigt peuvent ainsi être évitées chaque jour. <





Matthias Reim: «Je suis un éternel optimiste.»

Une vie faite de hauts et de bas: le musicien parle du plus grand succès de sa carrière et raconte comment il a réussi à se relever après ses échecs.

ENTRETIEN: JULIA SCHULTERS

Monsieur Reim, bon sang, je suis ravie!
(rires) Formidable! Moi aussi.

Vous pouvez être honnête: n'en avez-vous pas peu à peu assez de tous ces jeux de mots autour de «Verdammt, ich lieb' dich» (rédaction: «Bon sang, je t'aime»)?
Mais non. Je connais ça par cœur. Cette chanson, on la mélange à toutes les sauces. Et ça dure depuis 36 ans maintenant. Sur ma pierre tombale, on finira par écrire: «Bon sang, c'est ici que je repose.»

Cela ne vous agace-t-il pas que les gens vous associent toujours uniquement à cette chanson?
Eh bien, sans oublier aussi les scandales, les faillites et les couacs… (rires). Plus sérieusement: je vis très bien avec ça, même très bien. Pour moi, cette chanson reste le plus beau rappel du monde.

Après 36 ans, il aurait tout à fait pu arriver que vous vous disiez parfois: «Bon sang, je ne peux moi-même plus l'entendre!»
(rires) Absolument pas. J'aime cette chanson et j'aime la jouer. La grand-maman de 90 ans la connaît tout autant que ses arrière-petits-enfants, et tout le monde chante avec moi. Les gens se fêtent eux-mêmes, fêtent la vie et le souvenir d'une des plus belles décennies. C'est un voyage rétro dans le temps. Cette chanson a marqué tant de personnes. Et permis tant de mariages.

Des mariages?
Bien sûr! Après la sortie de la chanson en 1990, c'était totalement à la mode de commencer ses déclarations

Photo: Marcel Brell

d'amour par «Verdammt». Il y a eu pas mal d'hommes qui ont fait leur demande en mariage à leur copine avec ma chanson.

Comment doit-on se représenter la scène? «Verdammt, ich lieb dich»: veux-tu devenir ma femme?

Exactement comme ça! Le nombre de faire-part de mariage que j'ai signés! Il y en avait des sacs entiers devant ma porte. C'était incroyable. Aujourd'hui, c'est bien sûr un peu éculé, mais à l'époque, c'était totalement créatif.

Cette chanson a de toute façon visiblement été un immense succès. Vous êtes resté 16 semaines à la première place du hit-parade.

Oui! L'histoire est restée jeune, tout le monde connaît ce sentiment. Pourtant, cette chanson ne correspondait à aucune case radiophonique. Tout le monde me disait: «Matthias, ça ne marchera pas. Elle commence sans rythme, devient ensuite bien trop rapide, puis arrive un solo de guitare qui dépote, et en plus tu jures dedans. Ça va mal tourner.»

Comme quoi on peut se tromper...

Je ne m'attendais moi-même pas du tout à un tel succès. J'espérais simplement figurer un jour au hit-parade, disons dans les 20 dernières places.

«Sur ma pierre tombale, il y aura un jour écrit: ‹Bon sang, c'est ici que je repose.›»

Juste pour pouvoir dire que j'y étais arrivé une fois. Mais que ça décolle à ce point, ça, on ne peut même pas en rêver. Je me souviens encore de ma première émission télévisée chez Wim Thoelke. J'étais tellement nerveux que j'ai fait une crise de panique. J'avais des vertiges, je voyais double, mes oreilles bourdonnaient et je me disais juste: «Mon Dieu, tu es en train de gâcher la chance de ta vie!»

Pourtant, c'était votre percée! On raconte cependant que vous n'êtes, aujourd'hui encore, pas à l'abri du trac...

Oui, c'est vraiment le cas. Ça m'agace et je me répète sans cesse: tu connais pourtant déjà tout ça. Mais c'est simplement là.

Et que faites-vous contre ça?

J'essaie avec des rituels. Douche l'après-midi, un expresso une demi-heure plus tard. Pour un concert à 20 heures, je suis sur place à 18h30. Et à 18h31, il faut qu'une bière pression bien fraîche de 3 décilitres soit déjà là.

Sans alcool, ça m'étonnerait, non?

Non. J'en ai même un autre posé près de la batterie, pour «rincer les cordes vocales», mais celui-là, je n'y touche pas.

Alors l'alcool, nous ne pouvons évidemment pas le recommander, ici chez astreaPHARMACIE.

J'ai aussi essayé la tisane de camomille une fois, mais ça a lamentablement échoué.

Derrière cette nervosité, y a-t-il aussi la peur de retomber? Ces 36 dernières années n'ont en effet pas été que roses pour vous. Après votre premier succès, les choses ont d'abord plutôt mal tourné...

Ah, à l'époque, ça ne m'a pas tant affecté que ça. Qu'il y aurait d'abord une traversée du désert, c'était prévisible. Même le plus beau tube du monde est éphémère, à un moment donné, ça devient une vieille chanson. L'espérance de vie d'une idole issue du magazine «Bravo» est d'un an et demi maximum.

Skyvell
Air Frais Naturel

Maintenant disponible en pharmacie !



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

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

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

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

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

Skyvell Multi Use
Pour les odeurs les plus tenaces, par exemple dans les tissus.

skyvell.com

Vous étiez d'ailleurs une véritable idole pour ados, à l'époque.

Oh oui! Lors de la première tournée, il n'y avait que des jeunes de 14 et 15 ans qui hurlaient. Elles s'évanouissaient les unes après les autres. Je me disais juste: mon Dieu, qu'est-ce qui se passe ici? Mais je savais qu'à 17 ans, elles écouteraient tout autre chose. Et puis les choses ont mal tourné. À cela se sont ajoutées quelques autres catastrophes: rupture par-ci, rupture par-là. Et: faillite totale.

Vous aviez des dettes faramineuses de 15 millions d'euros.

Oui. À cause de biens immobiliers en ex-Allemagne de l'Est et d'un mauvais conseiller. Une telle somme, on n'arrive jamais à la rembourser. Même avec deux autres tubes comme «Verdammt, ich lieb' dich», je n'y serais pas arrivé. Dieu merci, nous avons pu conclure un arrangement à l'époque, et mon frère m'a beaucoup aidé en me prêtant beaucoup d'argent. C'est le ciel qui me l'a envoyé. À partir de là, les choses se sont arrangées.

Et vous voulez sérieusement prétendre que tout cela ne vous a pas touché, à l'époque?

Disons que j'ai plutôt bien tenu le coup. J'ai simplement continué à avancer. C'était certes un peu tragique et superflu, mais comme l'argent ne m'a jamais intéressé, ça m'était égal. Je n'avais alors plus de grand bateau, juste un canot pneumatique avec un moteur poussif qui s'arrêtait sans arrêt. Mais je pouvais naviguer, et je m'amusais.

Ça a l'air sacrément résilient.

Mais j'étais aussi fraîchement amoureux quand j'ai vraiment, vraiment fait faillite. Du coup, tout ça n'est pas si grave (rires). Les soucis se sont simplement envolés à coups de baisers!



Avec son tube «Verdammt, ich lieb' dich», Matthias Reim est resté 16 semaines au total à la première place du hit-parade.

Aujourd'hui, vous remplissez à nouveau les salles de concert...

Avec le passage au nouveau millénaire, les choses se sont à nouveau améliorées. Jusque-là, j'avais joué dans chaque village du monde, vraiment labouré l'arrière-pays. Et en 2010, j'avais aussi atteint un âge où les gens disaient: «Eh, regarde, il est toujours debout.» Ça force le respect. Et pendant que je me relevais, de superbes chansons me sont venues à l'esprit. La nécessité rend créatif.

Vous semblez vraiment capable de tirer quelque chose de positif de la pire des situations.

Je suis un éternel optimiste. Même à mes relations ou mariages qui ont échoué, je repense avec tendresse. Les femmes le savent aussi. Je m'entends vraiment très bien avec les mères de mes enfants. Quand il y a le feu, je suis là.

À ce propos: vous êtes redevenu père à 65 ans. Votre plus jeune fille n'a que quatre ans.

Oui. Et je suis tellement fou de ma petite fille, c'est incroyable. Mais on se fait remarquer: dernièrement, à la crèche, un monsieur âgé est venu vers moi et m'a dit: «Monsieur Reim, je suis si content que vous soyez là. Maintenant, je ne suis plus le père le plus âgé ici.» (rires) Il avait presque dix ans de moins que moi.

Vous sentez-vous aussi parfois trop vieux?

Ah, j'adore ça complètement. Bien sûr, je remarque que beaucoup de choses ne sont plus aussi faciles. Dernièrement, ma fille est venue en courant vers moi. Je lève les bras d'un coup et bam: tendon tiré. Je me suis vraiment dit: je préfère me faire mal plutôt que de te laisser tomber, petite souris. Elle était heureuse dans mes bras, et les larmes me coulaient de douleur. <

Question d'enfant



Pourquoi est-ce que j'attrape un rhume?

Les feuilles se colorent à nouveau de mille couleurs. L'automne est si beau. Sauf quand la gorge fait mal, ou qu'un vilain rhume ou une toux pointe le bout de son nez.

Chez nous, le rhume est l'une des maladies les plus fréquentes. Il est désagréable, mais le plus souvent sans gravité. Même si son nom y fait penser, ce n'est pas le froid seul qui te rend malade. Sinon, les habitants du pôle Nord seraient tout le temps enrhumés! Ce sont surtout des virus qui s'installent dans ton corps. Il existe environ 200 sortes de virus du rhume. Ils voyagent facilement d'une personne à l'autre: par de minuscules gouttelettes dans l'air, par exemple quand quelqu'un éternue, ou par contact, quand tu serres la main de quelqu'un d'enrhumé. Même en touchant une poignée de porte ou une barre dans les transports publics, tu peux attraper des virus. Lave-toi donc régulièrement les mains quand tu as été dehors.

Le combat contre les vilains virus

Quand ton corps entre en contact avec des virus du rhume, cela ne veut pas dire que tu tombes malade tout de suite. Ton système immunitaire repousse ces virus à différents endroits du corps, par exemple au niveau des muqueuses du nez, de la bouche et de la gorge, qui forment une barrière contre ces vilains intrus. Il travaille bien et vite: la plupart du temps, tu ne remarques même pas ces virus. Mais s'ils sont trop nombreux, il peut être débordé et tu tombes malade. Les signes typiques d'un rhume sont les frissons, les maux de gorge, le nez qui coule, les maux de tête, la fièvre et la toux. Ces symptômes sont pénibles, mais ils montrent aussi que ton corps se bat contre les virus: le nez qui coule et la toux les évacuent hors de ton corps. Heureusement, c'est finalement le système immunitaire qui gagne ce combat. Selon le virus en cause, un rhume dure plus ou moins longtemps. En général, tu devrais être remis après environ sept jours, voire un peu moins. C'est différent pour la grippe: elle n'arrive pas doucement comme le rhume, mais éclate d'un coup et peut te clouer au lit pendant deux semaines ou plus.

Sommeil et vitamines à la rescousse

Si tu attrapes plus facilement un rhume en hiver qu'en été, cela s'explique par deux raisons principales: les basses températures et l'air chauffé assèchent les muqueuses et affaiblissent ainsi la barrière de ton système immunitaire. De plus, de nombreux virus du rhume se multiplient mieux dans le froid.

On ne peut malheureusement pas très bien se protéger d'un rhume: il n'existe aucun médicament qui combatte directement les virus du rhume. Les pastilles à sucer et les fluidifiants soulagent toutefois les symptômes désagréables. Se gargariser avec de la sauge peut aider contre les maux de gorge. La vapeur d'eau chaude ou un lavage du nez à l'eau salée dégagent les voies respiratoires. Boire beaucoup de thé humidifie les muqueuses. En dormant suffisamment et en mangeant sainement, riche en vitamines, tu redonnes un coup de pouce à ton système immunitaire. Si tu t'accordes assez de repos toute l'année et que tu manges beaucoup de bons légumes et de fruits juteux, tu tomberas généralement moins vite malade. <

URSULA BURGHERR

Illustration: rihan/stock.adobe.com

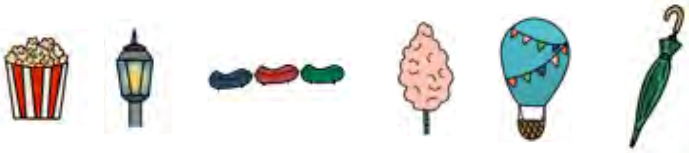



VIE ET SANTÉ
astrea
pharmacie

Trouve les 10 différences



Trouve ces objets dans l'image







Poster d'animal: le phoque gris

Le phoque gris (*Halichoerus grypus*) est le plus grand prédateur des côtes de la mer du Nord. Il doit son nom à son long museau conique. Les phoques gris sont d'excellents nageurs et plongent jusqu'à 200 mètres pour chasser le poisson. Ils retiennent leur souffle sous l'eau jusqu'à 20 minutes! Sur terre, ils paraissent toutefois maladroits. Leurs petits naissent avec une fourrure blanche et duveteuse, troquée après quelques semaines contre leur pelage gris argenté typique.

Illustrations: MARYIA/stock.adobe.com, Poster: Jenny Sturm/stock.adobe.com

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.



www.bea.swiss

BEA.SWISS AG I AARAUERSTRASSE 90 I 5200 BRUGG

MONDO



Comment protéger notre cœur par temps froid

Cœur et froid Les journées d'hiver froides peuvent davantage solliciter le cœur. Les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires doivent rester attentives par basses températures. Quelques mesures simples permettent de réduire ce risque.

EN COLLABORATION AVEC LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Lorsque les températures baissent, le corps réagit par un mécanisme de protection naturel: les vaisseaux sanguins de la peau et des extrémités se contractent pour limiter la perte de chaleur. La résistance vasculaire et la tension artérielle augmentent alors. Le cœur doit travailler plus fort pour bien approvisionner le corps en sang et en oxygène. La fréquence cardiaque augmente elle aussi souvent.

Qui doit se montrer particulièrement prudent?

Chez les personnes en bonne santé, ce mécanisme ne pose généralement pas de problème. Chez les personnes souffrant de maladies cardiovasculaires, cette sollicitation peut toutefois provoquer des troubles ou aggraver la maladie. Sont particulièrement exposées les personnes souffrant d'hypertension, de maladie coronarienne, d'insuffisance cardiaque, de troubles du rythme ou ayant déjà eu un infarctus, ainsi que les personnes âgées.

Les troubles possibles sont des douleurs thoraciques (angine de poitrine), un essoufflement à l'effort, des troubles du rythme cardiaque et une hausse rapide de la tension artérielle. Les infarctus et les morts subites surviennent plus souvent par temps froid. La combinaison de froid et d'effort inhabituel est particulièrement critique.

Comment protéger votre cœur

Bonne nouvelle: quelques mesures simples suffisent déjà à soulager et bien protéger le cœur en hiver:

- **S'habiller chaudement:** plusieurs couches de vêtements, un bonnet, des gants et des chaussures chaudes évitent les pertes de chaleur. Une écharpe devant la bouche et le nez réchauffe l'air inspiré et protège le cœur et les voies respiratoires.
- **Adapter l'effort physique:** le mouvement reste important, mais modéré. Les promenades ou un entraînement léger sont recommandés. Laissez plutôt à d'autres les travaux exigeants comme déneiger ou porter des charges lourdes.

Photo: shevchukandrey/stock.adobe.com

- **S'habituer progressivement au froid:** évitez les changements brusques de température. Ne sortez pas en sueur, ni directement d'une pièce chauffée vers l'air glacial.
- **Boire régulièrement:** même en hiver, le corps perd des liquides. Bien boire soutient la circulation.
- **Ne pas utiliser l'alcool comme source de chaleur:** l'alcool procure une sensation de chaleur, mais il favorise en réalité sa perte et peut solliciter davantage le cœur et la circulation.
- **Prendre ses médicaments avec rigueur:** continuez à prendre régulièrement vos médicaments sur ordonnance contre l'hypertension, le cholestérol et les troubles cardiaques, même en hiver. Bien équilibrés sur le plan médicamenteux, les patientes et patients cardiaques affrontent mieux la saison froide.

Que faire en cas de troubles?

En cas de douleurs thoraciques, d'essoufflement, de palpitations ou de vertiges, il convient d'arrêter immédiatement tout effort et de rejoindre un endroit chauffé. Si les troubles persistent ou s'aggravent, consultez immédiatement un médecin. En cas de suspicion d'infarctus, chaque minute compte: alertez aussitôt les secours! Un infarctus se manifeste souvent par des douleurs intenses et persistantes ou une oppression dans la poitrine, pouvant irradier vers le bras, l'épaule, le dos, le cou ou la mâchoire. Sueurs froides, nausées et essoufflement sont d'autres signes d'alerte. Attention: les femmes vivent souvent l'infarctus différemment des hommes. Chez elles, les signes typiques mais peu spécifiques sont un essoufflement soudain, des douleurs au ventre ou au dos, des nausées avec vomissements et un épuisement extrême. Les douleurs thoraciques intenses sont parfois absentes ou plus modérées.

Groupes cardiaques: rester actifs ensemble

C'est justement en saison froide qu'une activité régulière et bien adaptée aide à renforcer le cœur et la circulation. Dans un groupe cardiaque, patientes et patients s'entraînent sous encadrement spécialisé, sans pression de performance et en échangeant avec des personnes vivant la même situation. Vous restez ainsi actifs en toute sécurité, même en hiver – et gagnez confiance en votre corps. Trouvez un groupe cardiaque près de chez vous: www.swissheart.ch/groupescardio

Un cœur en bonne santé pendant la saison froide

Les patientes et patients cardiaques ne doivent pas renoncer à l'activité physique, même en hiver. Au contraire: une activité régulière et adaptée renforce durablement le cœur et la circulation. L'essentiel est d'éviter les efforts excessifs, de bien s'habiller et de prendre au sérieux les signaux du corps. Avec une bonne préparation et une gestion consciente du froid, on peut vivre la saison froide activement et en toute sécurité, même avec une maladie cardiaque. <



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

Rhumatismes et douleurs articulaires

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie répandue qui touche des dizaines de milliers de personnes en Suisse. Les articulations sont douloureuses, gonflées et raides le matin. Les personnes concernées se sentent souvent fatiguées. Ces dernières décennies, de nombreux médicaments modernes ont été développés pour son traitement.



Photo: New Africa/stock.adobe.com (à gauche), sebra/stock.adobe.com (à droite)

TEXTE: DR ALEXANDER VÖGTLI, PHARMACIEN

La polyarthrite rhumatoïde se manifeste par des douleurs, des gonflements et une raideur matinale des articulations. Elle touche notamment les doigts, les poignets, les épaules, les genoux, les pieds et les orteils. Les deux côtés du corps sont généralement touchés. Des organes internes comme le cœur, le système nerveux ou les poumons peuvent aussi être atteints par la suite, et le rhumatisme s'accompagne alors de fatigue, de fièvre, d'un sentiment de maladie et de faiblesse. C'est une maladie grave, pouvant entraîner une incapacité de travail et des limitations dans la vie quotidienne.

Dans le rhumatisme, le système immunitaire attaque le corps lui-même.



Les douleurs, les gonflements et la raideur matinale sont des symptômes typiques de la polyarthrite rhumatoïde.

La polyarthrite rhumatoïde est une maladie auto-immune chronique. Cela signifie que le système immunitaire s'attaque à son propre corps et provoque une réaction inflammatoire. À long terme, le cartilage, les tendons, les ligaments et même les





Les douleurs articulaires peuvent avoir des causes différentes.

os peuvent en être endommagés, ce qui entraîne des déformations et limite les fonctions. Les femmes sont nettement plus souvent touchées par cette maladie que les hommes. Le tabagisme, l'hérédité et l'âge favorisent également son apparition.

Contrairement à l'arthrite, l'arthrose débute souvent au niveau d'une seule articulation. Elle touche fréquemment les genoux, où le cartilage s'use jusqu'à ce que l'os finisse par frotter contre l'os, ce qui est très douloureux. Un mode de vie malsain favorise l'apparition de l'arthrose.

Médicaments

Le traitement vise à soulager les symptômes tout en freinant la progression destructrice de la maladie.

Pour traiter la douleur et l'inflammation, on peut prendre des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), comme l'ibuprofène, le diclofénac ou le naproxène. Cette famille de médicaments présente toutefois des inconvénients. Les substances actives agressent l'estomac et l'intestin et peuvent provoquer des ulcères. C'est pourquoi elles doivent être associées à ce que l'on appelle une «protection gastrique». On utilise aujourd'hui fréquemment à cet effet les inhibiteurs de la pompe à protons, qui freinent la production du suc gastrique agressif.

Dans l'arthrose, le cartilage articulaire s'use progressivement.

Conseils

En cas de rhumatisme, une alimentation saine qui freine les processus inflammatoires est recommandée. Donc beaucoup de légumes, de salade, de fruits, de produits complets, de noix et de graisses insaturées, et peu de produits d'origine animale, de viande, de grignotages, de plats préparés et de sucreries.

En cas de poussée aiguë, le froid soulage généralement mieux les douleurs et l'inflammation. Mais la chaleur peut aussi être utile, par exemple en cas de tensions musculaires ou de raideur.

À long terme, les AINS peuvent aussi endommager d'autres organes, comme les reins, le foie ou le cœur.

Les AINS sont bien moins problématiques lorsqu'ils sont appliqués localement sur la peau, sous forme de gel, de pommade ou d'emplâtre. Une pommade à la consoude, un extrait d'arnica ou des huiles essentielles peuvent également s'avérer utiles.

Immunosuppresseurs

S'agissant d'une maladie auto-immune, le traitement de fond vise à freiner le système immunitaire. Parmi les médicaments les plus connus ayant cet effet figure la cortisone, prise sous forme de comprimés ou injectée localement. En raison de ses effets secondaires, elle n'est administrée que sur une courte durée, localement ou à faible dose.

Le méthotrexate est un autre principe actif qui freine aussi le système immunitaire et agit contre l'inflammation. Aujourd'hui, il est le plus souvent injecté sous la peau, à faible dose, une fois par semaine, par les patients eux-mêmes.

Ces dernières décennies, de nombreux nouveaux médicaments ont été développés, agissant de manière plus ciblée sur l'évolution de la maladie sans paralyser tout le système immunitaire. Il s'agit notamment des biomédicaments et des inhibiteurs de Janus-kinases.

Le blocage du système immunitaire présente aussi des inconvénients. Les défenses contre les maladies infectieuses fonctionnent moins bien, ce qui entraîne par exemple davantage d'infections des voies respiratoires. De rares cas de cancer peuvent également survenir, le système immunitaire jouant un rôle important dans leur combat. <

Le pharmacien **Dr Alexander Vögtli** travaille dans la pharmacie de Disentis/Mustér, dans les Grisons. Il est le fondateur et l'auteur de PharmaWiki, le lexique de référence sur les médicaments en Suisse. Il y recueille l'ensemble des connaissances pharmaceutiques et les met gratuitement à disposition.

Photo: Art_Photo/stock.adobe.com

VIE ET SANTÉ

astrea pharmacie

Découvrez nos éditions spéciales pour petits et grands:

NOUVEAU
Idéal également comme cadeau

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

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



www.astrea-pharmacie.ch

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

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

(Prix TVA et frais d'envoi compris)

Prénom / Nom _____

Rue / N° _____

NPA / Lieu _____

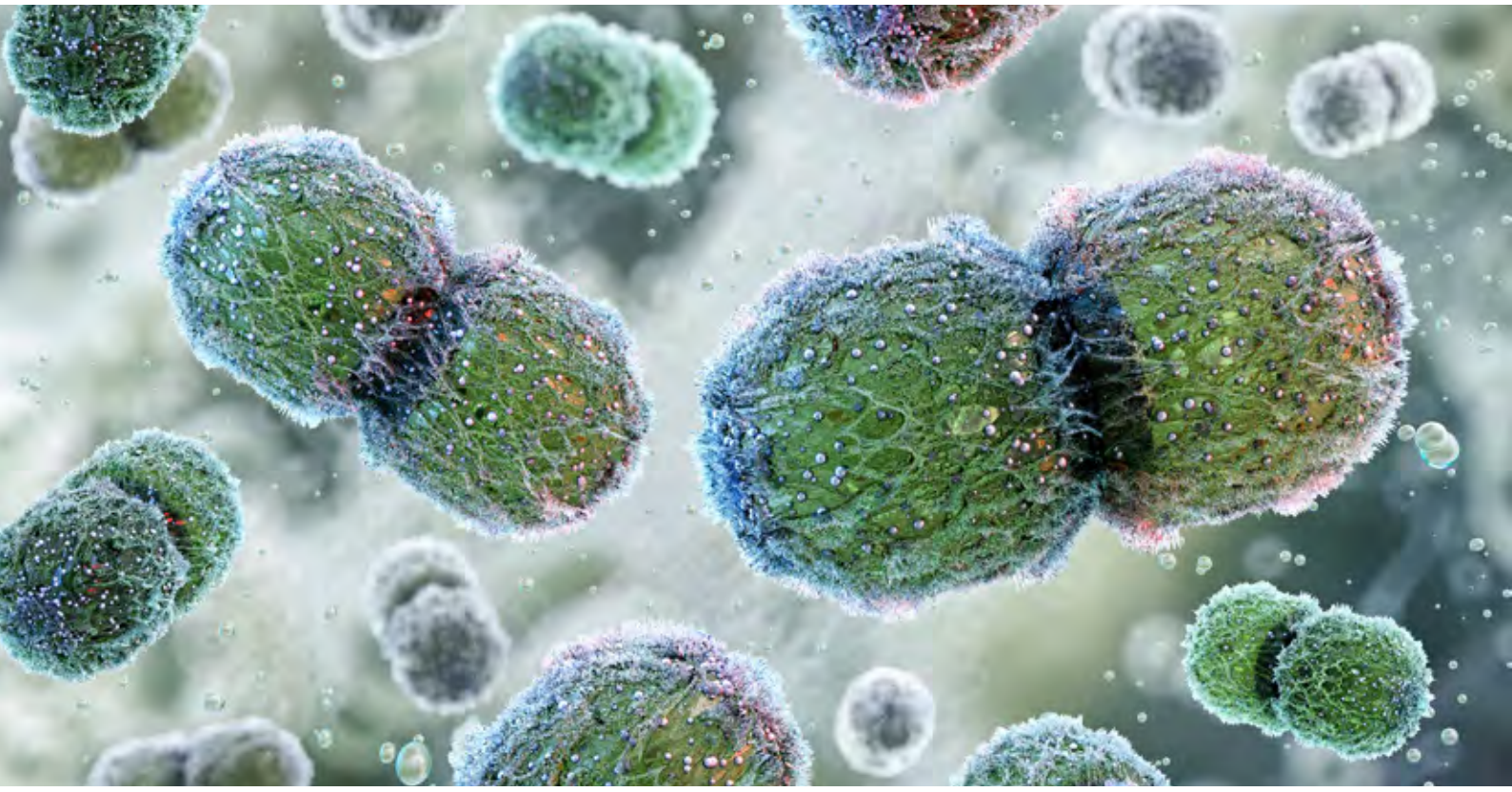
Signature _____

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

Préserver l'efficacité des antibiotiques à l'avenir également

Les antibiotiques sauvent des vies. Mais les bactéries deviennent de plus en plus résistantes à ces médicaments importants. Qu'est-ce que cela signifie pour notre santé? Et pourquoi, en plus des médecins, les animaux, l'environnement et notre propre comportement jouent-ils un rôle à cet égard? Kathrin Leventhal, qui travaille pour l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), explique pourquoi les résistances aux antibiotiques nous concernent toutes et tous et comment chaque personne peut contribuer à ce que les antibiotiques restent efficaces à l'avenir.



ENTRETIEN: REGINA VON BURG, SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Lorsque les bactéries ne réagissent plus à un, voire à plusieurs antibiotiques, on parle d'antibiorésistance, ou de résistance aux antibiotiques. Qu'est-ce que cela signifie concrètement pour ma santé au quotidien?

En cas d'antibiorésistance, ce n'est pas l'être humain qui devient résistant, mais les bactéries. En principe, nous pouvons entrer en contact avec des bactéries résistantes n'importe où, le plus souvent sans nous en rendre compte ou sans tomber malade. Toutefois, si elles provoquent par exemple une infection des voies urinaires, des voies respiratoires ou d'une plaie, il est possible que l'antibiotique prescrit habituellement ne soit plus efficace. Le traitement peut

Photo: Corona Borealis/stock.adobe.com

alors être plus long et plus compliqué. Parfois, la prise d'un autre antibiotique ou une hospitalisation deviennent nécessaires.

Pourquoi les résistances aux antibiotiques ne sont-elles pas seulement un problème pour les hôpitaux, mais pour nous toutes et tous?

Les résistances aux antibiotiques ne connaissent pas de limites. Elles peuvent se propager entre les êtres humains, les animaux et l'environnement et être importées en Suisse par le biais de voyageuses et voyageurs. C'est pourquoi on trouve aussi des bactéries résistantes en dehors des hôpitaux. Dans le pire des cas, une infection contractée dans la vie courante est causée par des bactéries résistantes et les antibiotiques prescrits habituellement ne sont plus efficaces. C'est ainsi qu'une infection, simple au départ, peut devenir un problème à prendre au sérieux. Les personnes dont les défenses immunitaires ne sont pas encore pleinement développées ou sont affaiblies sont particulièrement menacées. Cela concerne par exemple les bébés prématurés, les personnes âgées ou les personnes gravement malades. L'efficacité des antibiotiques ne va pas de soi. Il est de notre responsabilité à toutes et à tous de la préserver.

On entend de plus en plus souvent le terme «One Health». Pouvez-vous expliquer de manière simple ce qui se cache derrière cette approche et pourquoi cela nous concerne aussi personnellement ?

«One Health» signifie considérer la santé des êtres humains, des animaux et de l'environnement comme un tout. En effet, notre bien-être est étroitement lié à la santé des animaux, aux modes de production des denrées alimentaires et à la propreté de l'eau et des sols. C'est pourquoi des spécialistes de la médecine humaine et vétérinaire, de l'agriculture et de l'environnement travaillent main dans la main. Ce qui peut paraître abstrait au premier abord nous concerne directement au quotidien, de nos aliments au traitement d'une infection.

Pourquoi l'approche «OneHealth» est-elle essentielle dans le contexte de l'antibiorésistance?

Les antibiotiques sont utilisés chez l'humain et l'animal. C'est pourquoi des bactéries résistantes peuvent se former et se propager chez les deux espèces. Pour que les antibiotiques restent efficaces à long terme, la médecine humaine et vétérinaire ainsi que les sciences environnementales doivent collaborer dans les domaines de la prévention des infections, de l'observation des résistances et de l'utilisation ciblée des antibiotiques.

Malentendus autour des antibiotiques: beaucoup de personnes pensent que les antibiotiques sont aussi efficaces contre la grippe ou les refroidissements. Pourquoi n'est-ce pas le cas?

La grippe et les refroidissements sont d'origine virale. Or, les antibiotiques ne sont efficaces que contre les bactéries. En cas d'infection virale, ils n'aident donc pas à soulager les symptômes ni à accélérer la guérison. Au contraire même: toute utilisation inutile peut provoquer des effets indésirables et favoriser l'apparition de résistances. Même en cas d'infection bactérienne, un antibiotique n'est pas toujours nécessaire. Il convient de déterminer avec un·e professionnel·le de la santé s'il est judicieux d'en prendre, en fonction de la situation personnelle.

Contribuez aussi à la lutte contre les antibiorésistances:

Vérifiez avec un professionnel de la santé si vous avez besoin d'antibiotiques.

> Les antibiotiques agissent contre les bactéries, mais ils ne sont pas toujours nécessaires (par exemple dans le cas d'une cystite simple).
> Les antibiotiques n'ont aucun effet sur les virus (par exemple en cas de refroidissement ou de grippe).
> Les antibiotiques peuvent avoir des effets secondaires.

Lors de l'utilisation d'antibiotiques, respectez bien les instructions de votre médecin.

> Respectez la dose et la durée du traitement prescrites.
> N'omettez aucune prise.
> En cas d'effets secondaires, adressez-vous à votre cabinet médical, à votre cabinet dentaire ou à votre pharmacie.

Rapportez les antibiotiques restants à la pharmacie ou au cabinet médical.

> Ne conservez pas les restes d'antibiotiques chez vous.
> N'utilisez pas les antibiotiques pour d'autres maladies.
> Ne partagez pas vos antibiotiques avec d'autres personnes.
> Ne jetez pas les antibiotiques avec les ordures ménagères ou dans les eaux usées.

Antibiotiques: quand il faut, comme il faut.



À propos de Kathrin Leventhal

Kathrin Leventhal est cheffe de projet générale de la Stratégie Antibiorésistance Suisse (StAR) à l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) depuis octobre 2022. Auparavant, cette biologiste titulaire d'un doctorat a été chercheuse à l'EPF de Zurich et à l'Université Harvard.

Que puis-je faire à mon échelle pour contribuer à préserver l'efficacité des antibiotiques?

Les antibiotiques ne sont pas toujours la solution. Clarifiez donc toujours avec un·e professionnel·le de la santé la nécessité de prendre un traitement antibiotique. Si des antibiotiques vous sont prescrits, prenez-les uniquement comme indiqué par votre médecin et respectez scrupuleusement la posologie et la durée du traitement. Ne conservez pas les antibiotiques restants à la maison; rapportez-les à la pharmacie ou au cabinet médical. Il est tout aussi important d'éviter autant que possible les infections, par exemple en se faisant vacciner et en adoptant une bonne hygiène des mains.

Quelles questions dois-je poser lorsque l'on me prescrit des antibiotiques?

N'hésitez pas à demander pourquoi l'antibiotique est nécessaire et comment le prendre correctement: à quelle dose, pendant combien de temps et quels effets indésirables et interactions avec d'autres médicaments sont possibles. Clarifiez également à partir de quel moment une amélioration peut se produire et à qui vous adresser en l'absence d'amélioration. Les médecins et les pharmacien·ne·s vous aident à utiliser les antibiotiques de manière sûre et efficace.

Quel rôle jouent les vaccinations et les mesures d'hygiène dans la lutte contre l'antibiorésistance?

Elles agissent en amont. Si l'on évite l'apparition ou la propagation de l'infection, aucun traitement antibiotique n'est nécessaire. Les vaccins protègent de certaines maladies bactériennes. Mais ils peuvent aussi prévenir les infections virales et, de ce fait, éviter certaines complications bactériennes qui en découlent. Se laver les mains, manipuler les aliments avec précaution et respecter d'autres mesures d'hygiène freine par ailleurs la transmission d'agents pathogènes, y compris de bactéries résistantes. La prévention ne nous protège donc pas uniquement nous-mêmes; elle aide aussi à préserver l'efficacité des antibiotiques.

En matière de lutte contre l'antibiorésistance, beaucoup pensent aux médecins et aux hôpitaux. Pourquoi les pharmacies jouent-elles également un rôle essentiel?

Pour de nombreuses personnes, les pharmacies sont la référence santé la plus facilement accessible. De plus, elles représentent souvent le dernier point de contact avec un·e spécialiste avant le début d'un traitement antibiotique. Les membres de l'équipe officinale peuvent donc apporter une contribution essentielle à l'utilisation correcte des antibiotiques. Ils expliquent comment les prendre, répondent aux questions et aident à évaluer quand un examen médical complémentaire est nécessaire.

Dans quelle mesure le corps officinal contribue-t-il d'ores et déjà à lutter contre les résistances?

Lors de la remise d'un antibiotique, il fournit des conseils concernant la posologie et la durée de prise correctes et veille aux interactions possibles avec d'autres médicaments. Il explique également pourquoi les antibiotiques ne doivent pas être partagés avec d'autres personnes ou conservés pour traiter une maladie ultérieure. Les antibiotiques dont on n'a plus besoin peuvent être rapportés à la pharmacie pour être éliminés de façon appropriée. Avec des conseils en matière de vaccination et d'autres offres de prévention de la santé, les pharmacies aident en outre à prévenir les infections et à réduire ainsi les besoins en antibiotiques.

Si vous pouviez faire en sorte que la population comprenne mieux une chose après la Semaine mondiale de sensibilisation à la résistance aux antimicrobiens (World AMR Awareness Week, WAAW), quelle serait-elle?

Que l'efficacité des antibiotiques ne va pas de soi. Ils ne doivent être utilisés que lorsqu'ils sont vraiment nécessaires, et ce, de manière ciblée et correcte. Toute infection évitée et toute utilisation appropriée contribuent à préserver leur efficacité, pour nous-mêmes et pour les personnes qui en ont particulièrement besoin. <

WORLD ANTIMICROBIAL AWARENESS WEEK
18-24 NOVEMBER

«Une seule santé, une seule action: agir maintenant pour prévenir la RAM»: la Semaine mondiale de sensibilisation à la résistance aux antimicrobiens se déroulera cette année du 18 au 24 novembre 2026.

Avec cette semaine d'action, la Stratégie Antibiorésistance Suisse (StAR) entend sensibiliser le public aux enjeux des résistances aux antibiotiques et promouvoir un usage responsable des antibiotiques. Le thème international de cette année, «Une seule santé, une seule action: agir maintenant pour prévenir la RAM», a pour but de sensibiliser une nouvelle fois la population à cette problématique et d'encourager le public et les spécialistes à prendre des mesures contre la propagation des antibiorésistances.

Vous trouverez sur **star.admin.ch** de nombreuses informations intéressantes sur les antibiorésistances et sur la semaine d'action.



Quand les mains et les pieds ont froid

La circulation en médecine tibétaine – quand la chaleur ne suit pas Les mains et les pieds froids peuvent avoir plusieurs causes. Une sensibilité individuelle à la température, le froid extérieur ou encore une circulation sanguine ralentie peuvent notamment y contribuer. Ces sensations surviennent surtout durant la saison froide. Elles ne sont pas nécessairement pathologiques, mais méritent d'être examinées en cas de troubles persistants ou marqués.

TEXTE: RÉDACTION

La médecine tibétaine (Sowa Rigpa) considère les sensations de froid et les picotements aux mains et aux pieds en lien avec l'équilibre corporel global. Le mouvement et la chaleur y jouent un rôle central.

Le mouvement a besoin de chaleur

En médecine tibétaine, la santé est comprise comme un équilibre dynamique entre trois principes fondamentaux:

> **Lung (mouvement)** représente la circulation, le transport et la régulation.
> **Tripa (chaleur)** est associé à l'énergie, au métabolisme et à la chaleur interne.
> **Beken (stabilité/humidité)** représente la structure, la substance et le maintien.

Les mains et les pieds réagissent particulièrement au froid et au manque de mouvement, car ils sont éloignés du centre du corps. Selon la conception traditionnelle tibétaine, les déséquilibres peuvent notamment se manifester dans les extrémités du corps.

Ce qui peut soutenir le corps au quotidien

Selon la conception traditionnelle tibétaine, différents facteurs peuvent contribuer à un déséquilibre ressenti entre chaleur et mouvement dans le corps. Il s'agit notamment du manque d'activité physique ou des stations assises prolongées, du froid extérieur, du surmenage, ainsi que des repas irréguliers et des aliments ou boissons froids. Ces observations proviennent de l'enseignement traditionnel tibétain de la santé et ne remplacent pas un avis médical. Les mesures suivantes sont traditionnellement recommandées, entre autres:

> une activité physique régulière et douce
> des aliments et boissons réchauffants
> une protection ciblée contre le froid, notamment au niveau des mains et des pieds

Les mesures adaptées à chaque situation doivent être déterminées dans le cadre d'un conseil professionnel.

Médicaments traditionnels

Outre des recommandations sur le mode de vie, la médecine tibétaine connaît aussi des préparations végétales à plusieurs composants. Elles combinent divers composants végétaux et minéraux, dont l'importance est traditionnellement considérée dans l'interaction de l'ensemble de la préparation. Pour une utilisation individuelle et un avis, il est recommandé de consulter un professionnel en pharmacie ou en droguerie.

Quel est mon type?
Découvrez votre type de constitution et obtenez des informations sur l'alimentation, le rythme quotidien et les habitudes: **padma-typentest.com.**

Sponsored by Padma

PADMA 28N

PRÉPARATION TIBÉTAINE POUR SOUTENIR LA CIRCULATION SANGUINE

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

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



Photo: polkadot/stock.adobe.com



Vessie, prostate et virilité: Ce que les hommes doivent savoir

Entre hommes, on n'aime sans doute pas trop en parler. Pourtant, une consultation médicale vaut la peine en cas de troubles urinaires, de troubles de l'érection ou de changements au niveau de la prostate: ces problèmes sont fréquents et se traitent bien dans de nombreux cas.

TEXTE: DR MÉD. LYDIA UNGER-HUNT

Pour commencer, un peu d'anatomie: la prostate a à peu près la taille d'une châtaigne, elle se situe sous la vessie et entoure une partie de l'urètre. Elle a tendance à grossir avec l'âge, ce qui peut entraîner des désagréments: le jet urinaire s'affaiblit, les passages aux toilettes durent plus longtemps et il faut aussi se lever plus souvent la nuit.

Dépistage dès 50 ans

Ces troubles urinaires peuvent, mais ne doivent pas forcément, être le signe d'un cancer de la prostate. En effet, à un stade précoce, ce cancer ne provoque souvent aucun symptôme; à un stade plus avancé en revanche, des troubles urinaires ou la présence de sang dans l'urine ou le sperme peuvent également apparaître.

Photos: andranik123/stock.adobe.com (à gauche), motortion/stock.adobe.com (à droite)

Alors, quand faut-il envisager un dépistage de la prostate? En Suisse, il n'existe pas de programme général de dépistage. Le mieux est de discuter individuellement avec son médecin des avantages et des inconvénients possibles d'un dépistage précoce. À titre indicatif: chez les hommes dès environ 50 ans, un dépistage peut être judicieux, en cas d'«antécédents familiaux» – c'est-à-dire si le père ou le grand-père ont par exemple été touchés, plus tôt encore.

Le «test PSA» y joue un rôle important. PSA signifie «antigène prostatique spécifique», une protéine mesurable dans le sang. Là aussi: un taux de PSA élevé ne signifie pas forcément un cancer, car une prostate hypertrophiée de façon bénigne ou enflammée peut aussi faire monter cette valeur. À l'inverse, un taux bas n'exclut pas non plus une tumeur avec une certitude absolue. Plutôt qu'un seuil «magique» unique, le corps médical tient donc compte, entre autres, de l'âge, du profil de risque individuel et de l'évolution de la valeur.



Un jet urinaire plus faible ou des mictions nocturnes fréquentes doivent être examinés par un médecin.

Les troubles de l'érection, un signal d'alarme précoce

Une érection ne se commande pas sur simple pression d'un bouton, et des difficultés occasionnelles ne constituent pas encore un trouble de l'érection. Mais si l'érection fait défaut à plusieurs reprises ou

Diabète? Taux de sucre? FreeStyle Libre 3 Plus.

À la différence de la surveillance traditionnelle de la glycémie, vous pouvez obtenir votre mesure du glucose sans la piqûre au doigt[1,2] avec les systèmes FreeStyle Libre. Un capteur discret placé au dos de votre bras mesure en continu et à la minute près la concentration en glucose dans votre liquide interstitiel.[2]

En savoir plus
www.FreeStyle.Abbott/ch-fr

Libre, la forme et l'aspect visuel du capteur ainsi que les marques associées sont des marques d'Abbott. 1. La mise en place d'un capteur implique l'introduction du filament du capteur sous la peau. Le capteur peut être porté pendant 15 jours maximum. 2. Un contrôle supplémentaire des valeurs de glucose par un lecteur de glycémie est nécessaire en cas de non-concordance des symptômes avec les mesures ou les alarmes du système.

© 2026 Abbott. | ADC-2699728 v1.0



Abbott AG
6341 Baar

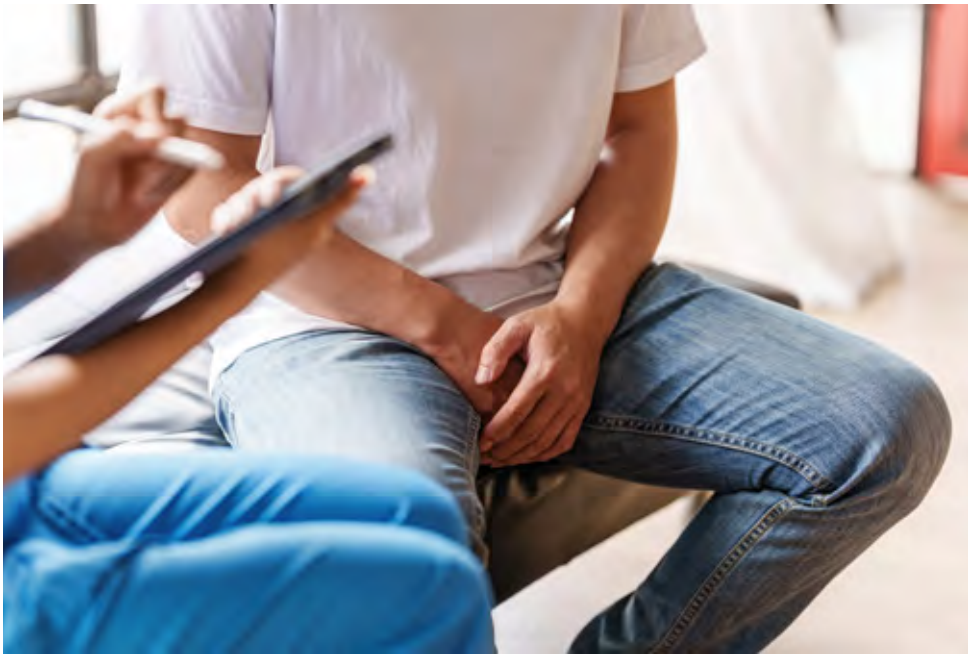
NOUVEAU: Strath Kids comprimés à croquer – Pour les enfants qui voient grand.

Les enfants grandissent, apprennent et découvrent. Strath Kids complète leur alimentation avec du zinc, de la vitamine D, B12 et du fer. La vitamine D et le zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire, le fer au développement cognitif normal des enfants. La vitamine B12 contribue à un métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue. Goût banane, faciles à croquer, sans eau – parfaits à emporter.

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



Bio-Strath AG
8008 Zürich
bio-strath.com



L'utilité d'un dépistage précoce de la prostate dépend notamment de l'âge et de facteurs de risque individuels.

ne suffit pas pour une sexualité satisfaisante, il convient d'en faire examiner les causes par un médecin.

En effet, ces causes ne se limitent pas au stress et à la pression de performance: elles peuvent aussi venir de la prise de certains médicaments ou de maladies comme le diabète ou l'hypertension; les troubles de l'érection peuvent ainsi être un signal d'alarme précoce de maladies cardiovasculaires. À l'inverse, adapter son mode de vie permet aussi de réduire ce risque: davantage de mouvement, moins de tabac et d'alcool, voire plus du tout.

Les hommes, réfractaires à la prévention?

Le cliché n'est pas totalement infondé: selon l'Enquête suisse sur la santé, les femmes recourent aux offres de dépistage et de prévention plus régulièrement que les hommes; une raison possible pourrait être la vieille image de l'«homme fort et invulnérable». Mais il est peut-être temps d'en changer la définition: fait preuve de force celui qui prend ses troubles au sérieux et en parle tôt – assumant ainsi la responsabilité de sa propre santé.

À propos des produits stimulant la virilité: certaines préparations, comme le ginseng ou la L-arginine, montrent des indices d'un effet (modeste) sur les troubles légers de l'érection. Ce ne sont toutefois pas des remèdes miracles, et sans avis médical, mieux vaut de toute façon s'en abstenir (surtout pour les commandes passées dans les recoins douteux de la toile).

Cystite chez l'homme

Les cystites peuvent aussi toucher les hommes: les symptômes typiques sont des brûlures ou des douleurs en urinant, ainsi qu'un besoin d'uriner fréquent et pressant. Comme les infections urinaires sont plus rares chez l'homme et que la prostate peut aussi être concernée, il faut faire examiner ces troubles par un médecin s'ils ne disparaissent pas après quelques jours. Attention: il faut consulter un médecin au plus vite en cas de fièvre, de frissons ou de douleurs au niveau des flancs ou du bassin: l'infection s'est alors peut-être propagée à la prostate ou aux reins, ce qui doit être traité dans tous les cas. <



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: NanSan/stock.adobe.com, Portrait: MAD

En forme pendant la saison froide

astrea pharmacie



Procurez-vous astreaPHARMACIE gratuitement dans votre pharmacie.

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

Votre santé nous tient à cœur.

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

Commander ici

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

Un pas d'avance sur mon diabète.

Depuis de nombreuses années, les gens en Suisse font confiance à Accu-Chek®.

Découvre Accu-Chek® SmartGuide. Avec cette solution moderne de mesure du glucose en continu (CGM), tu n'as plus besoin de te piquer le doigt régulièrement.

Les valeurs mesurées en temps réel et les prévisions t'offrent davantage de sérénité et de clarté au quotidien.[1-4]



Roche Pharma (Suisse) SA
4058 Bâle
roche.ch

Yeux surmenés?

Similasan Yeux surmenés N peut être utilisé en traitement de soutien en cas de sollicitation intensive des yeux, d'yeux surmenés et larmoyants.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
T&S Eye Care Management AG



Similasan AG
8916 Jonen
similasan.swiss

Skyvell Multi Use

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

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

Plus d'informations sur:
www.skyvell.com



Skyvell AG
4054 Basel
Skyvell.com

Adler le sept chaud – soulage les crampes

Biochimie selon le Dr Schüssler

Qu'il s'agisse de légères crampes menstruelles ou d'un début de migraine, les crampes peuvent rapidement perturber la journée. Adler le sept chaud aide à résoudre les troubles liés à des tensions – pour une vie quotidienne détendue.

Poudre à dissoudre dans de l'eau chaude.
Format stick pratique pour les déplacements.

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



Adler Pharma Helvetia AG
6060 Sarnen
adler-pharma-helvetia.ch

Bien au chaud face aux jours plus sombres

Lorsque les jours raccourcissent, un peu d'équilibre conscient fait le plus grand bien. Les promenades à la lumière du jour, les boissons chaudes ou un bon livre favorisent le bien-être. Passer du temps au grand air même par temps gris et entretenir des contacts sociaux soutiennent à la fois le corps et le psychisme. De petits rituels aident à vivre sereinement la transition vers l'hiver.





Les grottes de Waitomo – un ciel étoilé sous la terre

Les grottes de Waitomo, en Nouvelle-Zélande, ressemblent à un ciel étoilé sous la terre. Des milliers de larves du moucheron fongique *Arachnocampa luminosa* produisent, par bioluminescence, une lueur bleu-vert. Celle-ci attire de petits insectes, qui restent prisonniers de fins fils gluants suspendus au plafond de la grotte. Ce spectacle naturel impressionnant attire chaque année des visiteuses et visiteurs du monde entier.

Grenouilles gelées

La grenouille des bois nord-américaine *(Rana sylvatica)* se choisit, pour hiverner, un coin protégé sous les feuilles ou dans la terre. Par températures négatives, une grande partie de son liquide corporel gèle. Elle produit alors d'importantes quantités de glucose, qui protègent ses cellules des dommages.

Le cœur cesse de battre et la respiration s'arrête.

Lorsque les températures remontent au printemps, la grenouille dégèle et reprend sa vie normale.



La bibliosmie – le parfum des vieux livres

L'odeur typique des vieux livres porte un nom bien à elle: la bibliosmie. Elle provient de substances volatiles libérées lors de la dégradation lente du papier, de la colle et des encres d'imprimerie. Selon l'âge, le papier et le mode de conservation, les livres sentent donc différemment. Ce parfum peut évoquer la vanille, le bois ou même les amandes. Les livres neufs ont eux aussi leur propre odeur, marquée surtout par le papier, les encres et les colles.





La peau sèche en hiver

L'air froid dehors et l'air sec du chauffage à l'intérieur mettent la peau à rude épreuve en hiver. Elle perd davantage d'humidité, peut tirailler et devenir rêche. Des produits de soin riches aident à renforcer la barrière cutanée. Pour la douche et le bain, mieux vaut privilégier une eau tiède plutôt que chaude. Les lèvres et les mains méritent elles aussi une attention particulière en cette saison.



Un tsunami de nuages – une vague dans le ciel

Un immense mur de nuages qui ressemble à une vague déferlante: on parle alors de nuages arcus, qui peuvent se former à l'avant de violents orages. L'air froid issu de l'orage se glisse sous l'air plus chaud et le soulève. La formation nuageuse qui en résulte peut s'étendre sur plusieurs kilomètres et donne ainsi l'impression d'un «tsunami dans le ciel». Elle n'a toutefois rien à voir avec un véritable tsunami.

Compilé par Sandra White; Photos: Anikonaann/stock.adobe.com, Guillem/stock.adobe.com, olhastock/stock.adobe.com, projectio/stock.adobe.com, Dragana Gordic/stock.adobe.com, David/stock.adobe.com,

Mots fléchés

Comment participer?

Par courrier postal: astreaPHARMACIE, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

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

Date limite d'envoi: 30 novembre 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 5 packs StrathFamily d'une valeur de CHF 100.

Sorti des salades		Dispositif pour régler le débit		Prophète de la Bible			Prendre le risque	Chemin de parc	Europium	Chanteur américain † (Frank)		D'une ardeur opiniâtre		Eu en horreur	Électronvolt	Mettre en état de fonctionner
			3				Gardien de but suisse (David)									
Déplacés		Filins		Nommé de nouveau par le vote						Déesse de la jeunesse		Pâle et amaigri				5
Produire un grondement sourd							Courses folles		Bronzai						Gardés pour soi	
				Auteur des Rois Maudits		Se rétablit (se)						Avant nous		Les trams de Lausanne		
S'exprimer	Perfectionnant		Délayé dans un liquide	1					Querelle, en Suisse							
Un des douze apôtres						Il est utile pour naviguer		Dévouée						Petit senior		
			Adjectif démonstratif		Parfois, il a une nana		7									
Elle siège à Genève		Les chevaux des petits						Main de bambin								
Attache physique ou mentale					Mesure pétrolière		Parfaits									
Sommet neuchâtelois (3m.)		Ville de France avec arènes		Images et bulles	4											
			6													
Subjonctif d'un verbe gai				Immunoglobuline E		Version non doublée										
Ante meridiem			Se rendrait	2												
Flocons blancs						Partie de la Bible										
Symbole du tennesse			Bagatelle de Beethoven (pour...)				raetsel.ch									



Solution

1 2 3 4 5 6 7

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

OSTEOPOROSE



Notre réponse à vos questions

«Récemment, ma fille s'est blessée au genou en jouant. Tout est maintenant bien cicatrisé et je me demande comment le corps répare de telles lésions cutanées. Apparemment, c'est assez compliqué…»

Pharmacienne: «Après une lésion cutanée, le corps enclenche la cicatrisation, qui se déroule en quatre phases superposées où différentes cellules et substances messagères collaborent.

1. Hémostase

Juste après la blessure, les vaisseaux sanguins se contractent. Les plaquettes (thrombocytes) adhèrent aux zones endommagées et forment, avec la fibrine, un bouchon stable qui arrête le saignement.

2. Phase inflammatoire

Vient ensuite la phase de nettoyage: des cellules de défense, comme les granulocytes neutrophiles et les macrophages, éliminent bactéries, débris cellulaires et tissus endommagés, tandis que des substances messagères orientent la suite de la guérison. Rougeur, gonflement et chaleur légers sont normaux durant cette phase.

3. Formation de nouveaux tissus

Le corps construit alors de nouveaux tissus: les fibroblastes produisent du collagène, qui stabilise le tissu. De nouveaux vaisseaux sanguins se forment et alimentent la plaie en oxygène et en nutriments, tandis que des cellules cutanées migrent depuis les bords pour refermer la surface.

4. Maturation de la cicatrice

Une fois la plaie refermée, le corps poursuit son travail: le collagène est remodelé et réorganisé, ce qui renforce la cicatrice. Ce processus peut durer plusieurs mois, mais le tissu cicatriciel n'atteint généralement pas la même résistance que la peau saine.

L'âge, la circulation sanguine, l'alimentation, le tabagisme, le diabète ou des infections influencent la guérison. Des soins attentifs de la plaie et de la cicatrice favorisent les processus naturels de réparation». <

Conseils et suivi
votre-pharmacie.ch

Photo: Maria Sbytova/stock.adobe.com

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