astrea pharmacie
Octobre 2016
LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

Automne multicolore

CONCENTRÉS DE VITAMINES
En provenance directe du jardin

UN SYSTÈME IMMUNITAIRE AU TOP
Tout pour rester en forme

SOINS ANTI-RIDES
Qu'est-ce qui marche?

PUBLIREPORTAGE

Interview de madame Elisabeth Ostler, infirmière ES, responsable soins et formation continue auprès de Parkinson Suisse

«Les proches des patients atteints de la maladie de **Parkinson** jouent un rôle très important»

Quelle est la place des proches des patientes et patients atteints de la maladie de Parkinson?

Elisabeth Ostler: dans les maladies évolutives incurables comme la maladie de Parkinson, les patients ne sont pas les seuls à être directement concernés; les proches jouent un rôle très important. Dans une première phase, non seulement le patient atteint de Parkinson, mais aussi ses proches doivent se faire à cette nouvelle situation. Dans une deuxième phase, le patient a de plus en plus besoin d'aide et le/la partenaire endosse de plus en plus le rôle de la personne soignante. Il est important que les proches se préparent déjà très tôt à cette tâche, afin qu'ils ne se perdent pas eux-mêmes ce faisant. J'appelle cela «prendre soin de soi».

Quelles sont les offres existantes pour permettre aux proches de se préparer à cette tâche?

Parkinson Suisse offre différents séminaires destinés tant aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson qu'à leurs proches. Ils peuvent également participer à des groupes d'entraide. Vous trouverez toutes les informations et les différentes offres sur le site Web de Parkinson Suisse (www.parkinson.ch).

Que les proches de patients parkinsoniens doivent-ils prendre en considération?

Il est important que les proches soient bien informés sur la maladie et s'y connaissent tant en ce qui concerne les symptômes de la maladie de Parkinson que ses traitements, leurs actions et leurs effets indésirables. Parkinson Suisse offre également des séminaires à ce sujet. Le droit de codécision des proches dans les décisions médicales et les prescriptions sont essentiels. Les partenaires doivent pouvoir s'impliquer pendant la consultation et communiquer leurs observations, car ce sont eux et elles qui voient et accompagnent le patient ou la patiente tous les jours. En plus de la prise régulière des médicaments, l'activité physique quotidienne des patients parkinsoniens est décisive pour l'évolution de la maladie. Ici aussi, les proches jouent un rôle important car ils peuvent motiver leur partenaire à bouger – bouger ensemble est bien plus amusant!

Y a-t-il des aides pour les patients et leurs proches pour mieux se rendre compte de l'évolution de la maladie?

La mobilité peut être enregistrée dans ce qui est appelé le «Journal Parkinson». Il est important ici que tant le patient que le/la partenaire tiennent un journal, car la perception de soi du patient ou de la patiente peut fortement différer de celle du/de la partenaire. Les symptômes non liés à la motricité comme la fonction vésicale, l'humeur ou la douleur peuvent être indiqués dans ce qu'on appelle la «Parkinson's Well-Being Map». Ces deux brochures peuvent être téléchargées sur **www.parkinson.ch.**

Interview: Dr med. Nadja Pecinska

Trois options thérapeutiques en cas de maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson est une maladie du système nerveux associée à la mort des neurones du cerveau. Ceci a surtout des conséquences pour la motricité. L'évolution de la maladie de Parkinson mène à l'immobilité (akinésie), la rigidité (hypertonie), le tremblement de repos et à l'instabilité posturale. D'autres symptômes comme des troubles vésicaux, intestinaux ou des troubles de la déglutition ainsi que des dépressions ou des troubles du sommeil peuvent également apparaitre.
La maladie évolue en deux phases. Les médicaments antiparkinsoniens oraux agissent bien sur les symptômes au cours d'une première phase dite «de la lune de miel». Les personnes concernées peuvent mener une vie pratiquement normale pendant cette phase. Mais en raison du caractère chronique et évolutif de la maladie, le patient atteint inévitablement la phase au cours de laquelle les symptômes se renforcent et où l'effet des médicaments diminue: la phase de la maladie de Parkinson avancée (Advanced Parkinson Disease).
La diversité des symptômes de la maladie de Parkinson exige un traitement très individuel. Au stade avancé, trois options thérapeutiques s'offrent aux patients chez qui le traitement habituel ne suffit plus à contrôler les symptômes. Avec la perfusion duodénale de Duodopa, le principe actif (un mélange de L-Dopa et de carbidopa) est continuellement injecté directement dans l'intestin grêle à l'aide d'une pompe; il est ainsi nettement mieux absorbé par l'organisme que sous forme de comprimé, ce qui améliore son action.
La deuxième possibilité est celle de la stimulation cérébrale profonde. Un stimulateur neurologique est implanté dans le cerveau au cours d'une intervention chirurgicale. Cette méthode convient mieux pour les personnes plus jeunes.
La troisième option est celle d'une administration continue d'apomorphine sous la peau, également à l'aide d'une pompe.

Parkinson Suisse – bref portrait:

L'association Parkinson Suisse apporte son soutien aux personnes concernées par la maladie de Parkinson et œuvre pour améliorer leur qualité de vie. Elle sensibilise et informe les médecins, le personnel médical et paramédical, ainsi que le grand public. Certifiée par la fondation ZEWO, Parkinson Suisse a été fondée en 1985 par des neurologues et elle compte aujourd'hui plus de 6000 membres. Premier point de contact pour toutes les questions relatives à la maladie de Parkinson, elle accompagne les parkinsoniens et leurs proches grâce à différents services de consultation et d'information, complétés par une large palette de cours et de séminaires. Elle apporte soutien et conseils à 70 groupes d'entraide dans toute la Suisse, réalise un travail de relations publiques efficace et échange en permanence avec différents experts. En outre, elle finance et encourage des projets de recherche.

Parkinson
schweiz suisse svizzera

CHDUO160442a_09/2016

Sommaire

Octobre 2016

SUJET PHARE

4 Un hiver en pleine forme grâce aux trésors du jardin

SPORT

7 Il n'est jamais trop tard pour faire de l'exercice!

SANTÉ

10 Renforcer les défenses naturelles
15 Prêter à sa tête l'attention qu'elle mérite
19 Alopécie: attaquer le mal à la racine
22 Infections des voies urinaires
24 Troubles de la prostate
26 La ménopause avec les plantes pour alliées
29 Quand la vessie fait grève
31 De l'importance inouïe de bien entendre
34 Contraception: faire le bon choix

SOINS DU CORPS

36 Entrer dans l'automne le pied léger
38 Sources de jouvence pour les cellules

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

41 Pharmama
42 Conseil en vaccination dans la pharmacie
47 Question au pharmacien

ET AUSSI

44 Méli-mélo
45 Mots fléchés
46 Conseils produits
47 Mentions légales

Éditorial

Voulez-vous que je vous confie aujourd'hui,

chère lectrice,
cher lecteur,

pourquoi j'aime mon métier de pharmacienne? Je suis fascinée par la diversité des gens! Jeune ou vieux, gros ou mince, grand ou petit, triste ou gai, volubile ou réservé... chacun d'entre nous est unique! Et savez-vous ce qui me frappe aussi?

«Chacun est particulier à sa façon. Pourtant, bien souvent, nous fonctionnons tous de la même manière!»

Quand nous sommes malades, nous voulons guérir. Quand nous avons mal, nous voulons nous débarrasser de la douleur. Quand nos premières rides apparaissent, nous sommes soudain prêt(e)s à mettre le prix dans nos soins du visage. Et alors que nous devrions faire davantage d'exercice, seules des activités assises nous viennent à l'esprit.
Dans ce numéro, nous avons réuni pour vous des sujets qui préoccupent nombre d'entre nous. Vous y apprendrez ce que vous pouvez faire en cas de maux de tête fréquents et ce qu'une crème anti-rides peut vraiment vous apporter. Peut-être souhaiterez-vous connaître les concentrés de vitamines qui poussent à cette saison dans nos jardins ou savoir s'il vaut toujours la peine de faire de l'exercice à un âge plus avancé? Je crains bien que la réponse ne laisse pas vos chaussures de sport tout à fait indemnes...
Il y a certaines choses chez nous que nous ne pouvons pas changer, même si elles ne nous plaisent pas. À nous de les accepter, puisque nous sommes tous particuliers à notre façon. Souvent, nous devons toutefois juste nous faire un peu violence et, là encore, nous réagissons tous de la même façon: les premiers pas sont difficiles, mais qu'est-ce que nous nous sentons bien quand nous atteignons notre but!

Bien à vous,
Irene Strauss
Rédactrice en chef astreaPHARMACIE
et pharmacienne

Un hiver en pleine forme grâce aux trésors du jardin

Les fruits et légumes sont de vrais élixirs de vie, sans nécessairement devoir être exotiques. À l'automne, nos jardins recèlent de trésors dont la palette colorée nous offre de quoi nous préparer aux rigueurs de l'hiver.

Judith Bohnau, nutritionniste

En octobre, la saison des fruits de nos vergers touche déjà presque à sa fin mais divers légumes atteignent leur pleine saison. La plupart sont peu caloriques et riches en eau et peuvent donc être consommés en grandes quantités sans risquer de venir s'accumuler sur nos hanches… Par ailleurs, leur teneur en vitamines et minéraux contribue à soutenir nos défenses immunitaires et nous arme au mieux contre les journées d'automne froides et humides. Les choux, et en particulier le chou plume, sont particulièrement intéressants à cet égard. Riches en nutriments, ils n'ont rien à envier à d'autres «superaliments» réputés particulièrement bons pour la santé.

La belle palette de couleurs du jardin

La débauche de couleurs vives et la diversité des fruits et légumes d'automne ne connaissent pas de limites. Les «substances végétales secondaires» sont responsables de cette richesse bigarrée et participent au goût et au parfum des plantes. Ces dernières années, la science s'intéresse de plus en plus à leurs effets bénéfiques pour la santé. Leur pouvoir antioxydant leur permet d'intercepter les radicaux libres délétères dans notre organisme, avec des effets positifs sur notre santé. Leurs effets anti-inflammatoires et antibactériens ont pu être établis par de nombreuses études. Il est en outre hautement probable qu'ils contribuent à réduire le risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers. La plante elle-même n'a besoin de ces substances végétales secondaires qu'en infimes quantités. Elle les utilise pour attirer les pollinisateurs et se protéger des ultraviolets et des phytophages, ce qui explique pourquoi la majeure partie de ces substances sont essentiellement présentes au niveau des couches superficielles de la plante comme la peau des fruits. Voilà pourquoi il convient de laver soigneusement fruits et légumes mais de les consommer sans les peler.

«Aucune raison de craindre leur forte teneur en lipides!»

Trésors de l'automne

Outre les productions typiques de l'automne comme les pommes et les choux, la fin de l'année nous réserve encore de belles surprises. Notamment le légume le plus apprécié dans le monde: la carotte. Cette racine, qui trouve de multiples applications en cuisine, est particulièrement riche en provitamine A. Une ou deux suffisent déjà à couvrir l'ensemble des besoins de la journée. Plus sa couleur est foncée, plus elle contient de ce précurseur de la vitamine A si important pour les yeux. Si les navets d'automne, que l'on transforme volontiers en lanternes, font partie des légumes un peu moins connus, leur haute teneur en minéraux rend leur consommation régulière très intéressante.

Halloween es-tu là?

Bien sûr, l'automne, c'est aussi la saison des potirons et autres citrouilles. Comme pour la carotte, leur chair orange est le signe d'une teneur élevée en provitamine A et ils ont l'avantage de s'utiliser dans des préparations sucrées aussi bien que salées. Certaines variétés de courges comme le potimarron sont aussi savoureux crus. Tapoter les courges avec les doigts permet de vérifier leur degré de maturité: un son creux et sourd indique qu'elles sont prêtes pour la récolte.

«Les baies d'églantier comptent parmi les plantes les plus riches en vitamine C.»

Un concentré de vitamine C

Parmi les fruits d'automne moins connus, citons les baies d'églantier, qui sont non seulement belles à regarder mais comptent aussi parmi les plantes les plus riches en vitamine C: elles en contiennent 27 fois plus que le citron et sont délicieuses en gelée ou en chutney.

Craquez pour les noix…

Les noix et noisettes aussi sont répandues dans nos jardins à cette saison humide. Aucune raison de craindre leur forte teneur en lipides: il s'agit essentiellement d'acides gras insaturés qui abaissent le taux de «mauvais cholestérol» (LDL) dans le sang et réduisent ainsi le risque de maladies cardiovasculaires.

Renforcez votre système immunitaire

Aux changements de saison, nous semblons particulièrement sujets aux maladies. Un système immunitaire déjà affaibli est naturellement beaucoup plus sensible aux refroidissements. Une alimentation variée et riche en vitamines offre un précieux soutien pour lutter contre les microbes. On ne se plaindra donc pas que certains légumes de nos jardins soient de véritables concentrés de vitamines. Outre les baies d'églantier déjà évoquées, le brocoli et le chou de Bruxelles sont aussi nettement plus riches en vitamine C que bien des agrumes. La vitamine C nous rend plus résistants et nous protège de certaines atteintes cellulaires, réduisant d'autant la durée et la sévérité des infections. D'autres légumes comme le chou vert ou la mâche sont riches en vitamine A, qui favorise la production d'anticorps et renforce ainsi les cellules de défense de notre organisme. Les noix, quant à elles, sont riches en vitamine E, qui protège le système immunitaire des radicaux libres.

Préservez les vitamines

Les vitamines et sels minéraux des fruits et légumes sont très sensibles et peuvent facilement être perdus. La vitamine C si importante pour nos défenses immunitaires, en particulier, est très sensible à l'oxygène, à la lumière et à la chaleur. Les fruits et légumes fraîchement cueillis seront donc préparés le plus rapidement possible. Mais ce n'est pas toujours réalisable. Dans ce cas, pour profiter au maximum de leurs nutriments essentiels, respectez quelques règles simples:

- Lavez les fruits et légumes seulement brièvement sans les laisser tremper, car les sels minéraux et les vitamines solubles dans l'eau seraient emportés.
- Certaines vitamines, p. ex. les vitamines du groupe B et la vitamine C, sont sensibles à l'air. Coupez donc les fruits et légumes après les avoir lavés et juste avant de les préparer.
- Si la recette ne le permet pas, arrosez les denrées découpées de quelques traits de jus de citron et gardez-les dans un récipient fermé dans le réfrigérateur, à l'abri de la lumière, pour éviter la perte non souhaitée de vitamines.

Le meilleur moyen de préserver les vitamines est encore de servir les légumes crus. Si vous souhaitez malgré tout les consommer chauds, pensez à la cuisson vapeur ou à l'étuvée. Mais, là encore, plus les vitamines seront exposées longtemps à des températures élevées, plus elles seront détruites. Mieux vaut donc ne pas couper trop finement les légumes et les cuire pas trop longtemps, pour qu'ils restent «al dente». Heureusement, toutes les vitamines ne sont pas sensibles à la chaleur. Les vitamines liposolubles (E, D, K et A) ont une structure si stable qu'elles sont à peine dissoutes par la cuisson et restent absorbables par l'organisme.

Des légumes à conserver

Bien emballés et entreposés à l'abri de la lumière, certains légumes supportent aussi très bien une conservation plus longue. Leurs alliés sont alors des températures basses et un air humide. Toutefois, plus les fruits et légumes sont conservés longtemps, plus la perte de vitamines sera importante. Ils risquent en outre de se dessécher et d'être de moins bonne qualité.

«Les pommes ne doivent pas être conservées avec d'autres fruits et légumes.»

Attention aux gaz de maturation

Les pommes et les coings font de loin partie des fruits d'automne les plus faciles à conserver. Si les conditions sont idéales, il est possible de les garder jusqu'au printemps suivant. Toutefois, pour les pommes, mieux vaut éviter de les conserver avec d'autres fruits ou légumes. Pommes et poires libèrent de l'éthylène, un gaz de maturation qui accélère le vieillissement des autres fruits et légumes situés à proximité. Brocolis, chou-fleurs, concombres et tomates, notamment, sont particulièrement sensibles aux effets de ce gaz.

Contrôler les maladies fongiques

Les courges, légumes d'automne par excellence, peuvent également se conserver plusieurs mois, non entamées, dans

«Les coings font partie des fruits d'automne les plus faciles à conserver.»

un endroit frais, sec et bien aéré. Le chou blanc, le céleri et l'oignon, en revanche, ne se conservent que quelques semaines dans un endroit frais, sombre et sec. L'important étant de venir contrôler régulièrement les denrées conservées et de les retourner au besoin afin de détecter à temps une attaque de champignons et d'éviter qu'elle ne se propage.
Une alimentation saine et réfléchie ne passe pas nécessairement par des produits exotiques ayant traversé les océans. Les produits régionaux de saison cultivés au jardin offrent de vastes possibilités. Tout nous pousse à faire revivre des variétés quasiment oubliées et à aller cueillir les ingrédients de nos traditionnels plats d'hiver dans notre propre jardin. Bon appétit! ■

Dans quelle mesure ces vitamines sont-elles sensibles?

	À l'eau	À la lumière	À l'oxy-gène	À la chaleur
Vitamine A (rétinol)		xx	xx	
Vitamine D (calciférol)		x	x	
Vtamine E (tocophérol)		x	x	
Vitamine C (acide ascorbique)	x	x	x	x
Vitamine K (phylloquinone)		x		
Vitamine B1 (thiamine)	x		x	xx
Vitamine B2 (riboflavine)		xx	x	x
Niacine	x			x
Vitamine B6 (pyridoxine)		xx	x	x
Acide folique	x	x	x	xx
Biotine	x			
Acide pantothénique	x			x

MAGNESIUM BIOMED® DIRECT

NOUVEAU

Le magnésium pour une prise directe

✓ Avec 100 % de citrate de magnésium organique
✓ À consommer directement sans liquide
✓ 150 mg de magnésium par stick
✓ Avec arôme naturel de framboise

BioMed®

Biomed AG, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch
© Biomed AG. All rights reserved.

En vente en votre pharmacie et droguerie. Complément alimentaire

Il n'est jamais trop tard pour faire de l'exercice!

Ah, rester jeune... Au plus tard à 40 ans notre musculature commence à fondre et notre organisme à vieillir. Si le sport n'a jamais été votre truc, sachez ceci: il vaut plus que jamais la peine d'enfiler vos baskets et de vous lancer.

Marie-Luce Le Febve de Vivy

Personne n'aime l'entendre, mais notre organisme commence par nature à vieillir dès 40 ans. C'est tout le métabolisme qui ralentit, notre peau perd en élasticité, notre acuité visuelle et auditive commence à décliner, nos os se fragilisent, nos articulations se raidissent et notre endurance n'est plus ce qu'elle était. Et surtout, notre masse musculaire se réduit et, avec elle, nos dépenses énergétiques. D'où une prise de poids soudaine chez nombre de plus de 40 ans. Il s'agit de l'évolution normale des choses. Bonne nouvelle toutefois: le processus de vieillissement est déterminé par la génétique à seulement 30 %. Les 70 % restants dépendent de notre mode de vie! C'est ce que pensent de nombreux experts.

L'activité physique nous fait rester plus jeunes

La pratique régulière d'un sport ou d'une activité physique prévient non seulement les maladies cardiovasculaires mais nous fait aussi rester plus jeunes – jusqu'à dix ans de moins que les inactifs rivés à leur canapé. Des scientifiques britanniques ont découvert que les personnes physiquement actives avaient des télomères plus longs. Les télomères désignent les extrémités de nos chromosomes, qui contiennent l'ensemble de notre matériel génétique. Pour bien vous représenter la chose, visualisez un coton-tige: le bâtonnet est le chromosome, les parties ouatées à chaque extrémité, les télomères. Ceux-ci se raccourcissent à chaque division cellulaire. Au total, nos cellules peuvent se diviser entre 50 et 60 fois avant de mourir parce qu'elles ne peuvent plus se diviser, les télomères étant devenus trop courts. Pour ralentir le vieillissement cellulaire et garder notre corps plus jeune plus longtemps, une seule solution: bouger régulièrement!

Quel sont les autres bienfaits de l'exercice physique?

À partir de 40 ans, l'enjeu consiste à mettre en échec la fonte musculaire liée à l'âge, car notre masse musculaire diminue alors naturellement d'un à trois pour cent par an faute d'entretien régulier. Tôt ou tard, les conséquences s'en font sentir: on a moins de force pour porter les sacs de course, grimper un escalier ou travailler au jardin. Notre autonomie au quotidien s'érode et le risque de faire une chute et de se casser quelque chose augmente.

Bouger régulièrement permet de favoriser la formation de nouveaux vaisseaux dans les muscles, de renforcer les os, de préserver l'élasticité des artères et d'éviter les dépôts de graisse inutiles sur notre silhouette. L'exercice permet aussi d'évacuer les hormones du stress, ce qui se ressent sur notre équilibre et notre bien-être.

À quoi faut-il veiller lorsqu'on bouge pour se maintenir en forme?

À partir de 40 ans, les activités physiques associeront endurance, musculation et mobilité. La musculation (souvent en centre de fitness) développe la masse musculaire. Les études de l'EPF de Zurich ont montré que l'on peut, même à 80 ans, encore augmenter efficacement la masse musculaire. L'entraînement doux à l'endurance améliore la circulation et l'oxygénation, renforce le système immunitaire, régule le métabolisme et contribue à réduire la proportion de graisses dans l'organisme. Les activités idéales pour cela sont la marche active, la danse, la natation, le cyclisme, le ski de fond ou le jogging. Les exercices de stretching ou de yoga sont parfaits pour améliorer la mobilité.

Y aller doucement

Si, avant 40 ans, faire régulièrement du sport n'était vraiment pas votre tasse de thé, faites un petit check-up chez votre médecin de famille par précaution. Même si, de fait, il est rarement contre-indiqué de bouger régulièrement. La question porte davantage sur les types de sport adaptés ou non. En cas d'hypertension ou de problèmes articulaires, les efforts brusques tels qu'en exigent le tennis, le handball ou d'autres sports de balle sont inappropriés.

«À partir de 40 ans, un entraînement régulier permet de prévenir la fonte musculaire liée à l'âge.»

L'important est de tester ses propres limites et d'augmenter progressivement ses capacités – sans forcer. Si, par zèle du débutant, vous sollicitez excessivement vos muscles et articulations, vous perdrez vite votre nouvel enthousiasme pour le sport. Dans les trois premiers mois, deux séances d'entraînement par semaine, dont vous augmenterez progressivement la durée et l'intensité, suffiront. Écoutez votre corps: au début, faites durer la séance aussi longtemps que vous vous sentez à peu près bien – même si cela ne dure que cinq minutes. Une fois que votre corps s'habituera au nouvel effort, il vous semblera de plus en plus facile d'augmenter votre entraînement à l'endurance à 30 minutes. En automne, longues marches, randonnées faciles et escapades en vélo sont des activités idéales pour les débutants.

Gratuits, les quelques 500 parcoursvita répartis dans toute la Suisse offrent une autre excellente opportunité de se maintenir en forme (localisations sur www.zurichvitaparcours.ch). Leur quinzaine de stations permettent non seulement d'exercer l'endurance, mais aussi la mobilité et la force. Quand il fait froid, veillez néanmoins à vous munir de bons vêtements de sport qui gardent la chaleur. Et de toute votre volonté pour mettre un carton à la part de vous-même qui préférerait rester vautrée sur le canapé.

Douleurs musculaires et articulaires ne sont pas une fatalité!

Crème warm

Soulage la douleur et stimule la guérison lors de douleurs rhumatismales, musculaires et articulaires.

Prière de lire la notice d'emballage.
Melisana AG, 8004 Zurich, www.dul-x.ch

DUL-X®
TE MAINTIENT EN MOUVEMENT

CHF 3.– DE RABAIS sur l'achat d'une Crème warm de DUL-X.
Valable jusqu'au 31.12.16. Offre non cumulable. Dans les pharmacies et les drogueries.

Les offres pleine forme de la pharmacie

Votre pharmacie propose de nombreux **compléments alimentaires** pour le sport et le développement musculaire: **poudre protéinée** (y compris végétarienne), **préparations au magnésium, L-carnitine** ou **mélanges de vitamines** et **minéraux** pour répondre spécifiquement aux besoins des sportifs. Et si vous avez un peu trop forcé, des **pommades** et **bains** décontractants, ainsi que des **préparations basiques,** favoriseront la régénération. Demandez conseil dans votre pharmacie!

Bouger, mais à quelle dose?

L'idéal est de prévoir trois séances d'au moins 45 minutes d'entraînement à l'endurance combinées à trois séances de musculation par semaine – sans oublier des exercices d'étirement pour préserver sa mobilité.

Le plus simple pour y parvenir est de s'inscrire dans un centre de fitness (qualifié) où vous recevrez des conseils personnalisés. Surtout en automne, quand les températures extérieures baissent et qu'il fait plus vite noir le soir. Ce qui permet aussi de s'offrir une séance de détente au sauna après l'effort.

Le coaching personnalisé est une autre possibilité sous-estimée. Il ne s'agit bien sûr pas ici d'imiter les stars hollywoodiennes qui font chaque jour leur jogging avec leur coach personnel, mais, lorsqu'on se (re)met au sport, de s'offrir exceptionnellement trois à cinq heures avec un coach formé pour tenir compte de vos préférences ou aversions, d'éventuelles blessures antérieures ou de vos facteurs de risque. Et qui vous concoctera un programme de remise en forme sur mesure qui vous fera plaisir – que ce soit avec des exercices de renforcement musculaire à domicile ou du «jogging» qui préserve les articulations sur le mini-trampoline devant la télé, ou encore d'autres trucs et astuces qui s'intégreront facilement à votre routine quotidienne (y compris au travail).

Si vous vous lancez maintenant, vous vous sentirez vite beaucoup mieux et, au printemps prochain au plus tard, vos efforts vous vaudront vos premiers compliments. ■

Renforcez vos défenses naturelles!

L'hiver est bientôt là, accompagné de ses traditionnels états grippaux, maux de gorge et autres éternuements. Pour éviter ces désagréments, il ne suffit pas d'enfiler pull sur pull! Commencez dès aujourd'hui à entraîner votre système immunitaire.

Sophie Membrez-Turpin, pharmacienne

Chaque année, dès les premiers frimas, les virus attaquent. En effet, les infections des voies respiratoires d'origine virale sont les plus courantes en cette saison. Tout au long de l'année, le risque de contamination est omniprésent: de la poignée de porte que nous touchons au dessert que nous mangeons, en passant par l'eau que nous buvons et l'air que nous respirons. Pas un jour sans que bactéries ou virus ne nous «agressent». En hiver, nous sommes enclins aux «refroidissements», qui ne sont pas dus qu'au froid ambiant comme leur nom le suggère. L'air sec du chauffage central y contribue aussi en déshydratant les muqueuses des voies respiratoires, empêchant ainsi les germes pathogènes d'être évacués avec les sécrétions. Les virus et les bactéries ont alors toute latitude pour s'y incruster. Et à peine s'y sont-ils installés que notre organisme déclenche une alerte

Sirop au goût de cerise.

- Augmente la capacité physique et intellectuelle diminuée.
- Agit contre la fatigue et les tensions nerveuses.
- Favorise la formation des cellules sanguines.
- Contient une combinaison de substances actives qui se complètent de façon adéquate.
- Sans sucre cariogène, convient aux diabétiques.
- Exempt de lactose, d'alcool et de gluten.
- Approprié à une alimentation végane.
- Nouveau : sans ordonnance en pharmacie.
- Made in Switzerland.

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

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch

IBSA

Remue le monde.

PUBLIREPORTAGE

PERNATON®: 20 ans au service des articulations.

Depuis 20 ans, PERNATON® améliore la mobilité des articulations, des ligaments et des tendons grâce à l'extrait original de Perna, riche en substances nutritives et constitutives.

20 ANS expérience et compétence

L'original issu de la nature
Les chercheurs ont découvert que même âgés, les Maoris restaient agiles et mobiles grâce à une alimentation riche en moules aux orles vertes (Perna canaliculus). Ces moules, qu'on ne trouve qu'en Nouvelle-Zélande, fournissent l'extrait original de Perna. Avec son taux élevé de glycosaminoglycanes (GAG), constituants essentiels du cartilage, celui-ci participe entre autres au bon fonctionnement des articulations. Sa qualité est régulièrement contrôlée.

PERNATON® soutient les articulations
L'extrait original de Perna est le composant de base des produits PERNATON® depuis 20 ans. Outre un complexe de glycogène fonctionnel, celui-ci fournit à l'organisme onze minéraux, des acides gras oméga-3 à longue chaîne et 18 acides aminés importants.

Une gamme variée et convaincante
Les produits PERNATON® sont destinés soit à un usage interne, soit à un usage externe. Associez ces deux usages pour un résultat optimal. PERNATON® Classic soutient les articulations et convient à un usage préventif. Riche en vitamines C et E, PERNATON® + Glucosamine peut bénéficier aux personnes dont les articulations subissent d'importantes sollicitations mécaniques. PERNATON® + Chondroïtine convient aux personnes dont les articulations sont déjà plus usées suite à une sollicitation intensive. En produits à usage externe, PERNATON® Gel raffraîchit immédiatement et PERNATON® Gel forte dégage une sensation de chaleur intense.

PERNATON® à l'extrait original de Perna est disponible en pharmacie, en droguerie et en magasin diététique. Disponible aussi chez votre physiothérapeute.

L'extrait original de Perna.

La force issue des moules pour vos articulations.

20 ANS expérience et compétence

Concours
Gagnez CHF 2'500 en bon voyage.
Participez sur **www.pernaton.ch**

PERNATON® contient de l'extrait original de Perna, une essence naturelle issue des moules aux orles verts. Elle apporte d'importants éléments nutritifs et reconstituants à votre organisme, ainsi que de précieux oligoéléments et vitamines. Pris quotidiennement et sur une période prolongée, l'extrait original de Perna de PERNATON® soutient la mobilité de vos articulations, ligaments et tendons. PERNATON® propose une gamme complète. Faites-vous conseiller personnellement dans votre pharmacie ou dans votre droguerie. Disponible aussi chez votre physiothérapeute. **www.pernaton.ch**

PERNATON®
Pour une souplesse toute naturelle.

générale et tente, via le système immunitaire, de chasser les intrus.

Comment fonctionnent nos défenses?

La protection de l'organisme est assurée par le système immunitaire, soit l'ensemble des moyens de défense mobilisés contre des envahisseurs tel que les bactéries, virus ou autres corps étrangers. Invisible à nos yeux, il assure pourtant la garde, de jour comme de nuit. Que ce soit pour guérir une otite ou un cancer, il est essentiel à notre survie.

Le système immunitaire est un réseau très complexe composé d'une multitude de cellules sanguines et d'organes spécifiques comme les amygdales, la rate et le thymus. Une partie est déjà active à la naissance, c'est ce qu'on appelle l'immunité innée, l'autre continue à se développer et à se perfectionner tout au long de la vie; c'est l'immunité acquise. Fait important, la mémoire du système immunitaire, qui garde le souvenir de ses agresseurs, lui permet de les combattre plus rapidement lors d'une nouvelle intrusion.

Le stress délétère pour nos défenses

De nombreux facteurs affaiblissent nos défenses: tabagisme, atmosphère surchauffée et sèche, manque de détente, de sport, stress, fatigue ou manque de sommeil. Un système immunitaire sous l'influence du stress par exemple, n'arrive plus à venir à bout de sa tâche importante qu'est l'activation des défenses naturelles. À la longue, il s'essouffle et rend l'organisme plus vulnérable aux virus et aux bactéries. En hiver, le système immunitaire est encore fragilisé par le manque de soleil, la pollution et une alimentation moins

riche en produits frais ou en vitamines, qui favorisent l'apparition de pathologies hivernales telles que rhumes, maux de gorge, toux ou otite...

Les enfants plus vulnérables

La réaction immunitaire n'est pas performante à tous les âges. Ainsi, chez les jeunes enfants, les mécanismes de défense ont besoin de plusieurs années avant d'être rôdés, ce qui explique qu'ils soient plus souvent malades que les adultes. De plus, la promiscuité à l'école ou en crèche favorise la contagion.

Mais pas d'inquiétude! Les infections de l'enfance sont une étape naturelle qui favorise le développement du système immunitaire de l'enfant de 0 à 6 ans. En le mettant au défi, elles le stimulent et contribuent à sa maturation progressive.

Smoothie orange et betterave

4 oranges

3 kiwis

2 bananes bien mûres

1 petite betterave rouge cuite (de la grosseur d'une pêche)

Cette recette couvre quasiment les besoins quotidiens en vitamine C tout en apportant des minéraux et des antioxydants dont la betterave est une excellente source.

Plus tard, le système immunitaire décline avec l'âge. Les premiers signes apparaissent lorsque le thymus, un organe lobulaire à hauteur du sternum, commence à s'atrophier. C'est-à-dire juste après la puberté. Le déclin du système immunitaire commence donc très tôt, mais les premiers signes sont rarement perceptibles avant la cinquantaine.

Les vaccins contre la grippe n'agissent pas sur les rhumes

Face à ces agressions, la vaccination antigrippale donne d'excellents résultats contre les vrais virus de la grippe, mais ne protège bien évidemment pas de la multitude d'autres virus responsables des refroidissements. Et on en compte plus de 200 espèces! Seul un système immunitaire performant permet de mieux résister à ces agressions virales. Bien entretenir son système immunitaire est donc une précaution utile dans tous les cas.

Les solutions de la pharmacie pour booster vos défenses

- Un large assortiment de vitamines et minéraux, adaptés selon le besoin (enfants en bas âge, adolescents, seniors...) sont efficaces pour se prémunir de ces pathologies. Sous forme

de comprimés effervescents, de sirops ou de capsules, ils sont à prendre tous les matins, sous forme de cure, pendant les mois d'hiver.

- Les préparations à base d'échinacée, d'acérola ou de gelée royale, stimulent également les défenses endogènes. Elles sont disponibles sous forme de sirop, bonbons ou préparations homéopathiques.
- En homéopathie, Thymuline ou Influenzinum, administrés en plusieurs doses, ont aussi un excellent effet préventif.
- Il existe aussi des mélanges de plantes spagyriques stimulant bien l'immunité, très prisés par les adeptes de cette thérapie.

Les conseils pour limiter la transmission des virus

- Se laver les mains plusieurs fois par jour à l'eau chaude et au savon, surtout après avoir éternué, toussé, après s'être mouché ou en revenant des courses. Une solution hydro-alcoolique peut également être utilisée.
- Utiliser des mouchoirs en papier, plus hygiénique que le traditionnel mouchoir en tissu. Verser aussi quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus ou de ravintsara sur un mouchoir à respirer dans la journée.
- Porter un masque, surtout en cas de vraie grippe. Cela limite la propagation des particules infectieuses par les éternuements ou la toux si vous êtes vous-même grippé(e) ou vous protège d'une infection si vous prévoyez d'être en contact étroit avec des malades.
- Aérer les pièces tous les matins pendant au moins 15 minutes, même en hiver.
- Éviter de partager ses effets personnels (verre, couverts, serviette de toilette, brosse à dents, etc.) avec d'autres personnes. ■

Smoothie vert

4 poires

5 feuilles de chou frisé (ou chou vert)

1/2 botte de menthe

2 tasses d'eau

Recette riche en antioxydants et qui stimule l'immunité.

steinberg pharma

Des vieilles connaissances en nouvel habillement

Les produits *originaux* Spenglersan®: Le trio automnal/hivernal contre les jours maussades.

- **Spray nasal** 20 ml
- **Spray bucco-pharyngé** 20 ml
- **Classic Spray** 20/50 ml

Demandez conseil à votre pharmacien ou votre droguiste.

SPENGLERSAN Original MECKEL

steinberg pharma AG, CH-8400 Winterthur

plusgestaltung, Zürich

Prêtez à votre tête l'attention qu'elle mérite

90 % des hommes et 95 % des femmes souffrent de maux de tête au moins une fois par an et près d'un quart de la population en souffre une fois par mois. S'agit-il toujours d'un problème bénin? À quoi faut-il être attentif?

Irene Strauss, pharmacienne

Nous les femmes passons un temps considérable à nous pomponner, maquiller et à arranger nos cheveux dans les moindres détails. Et, pour être honnête, les hommes squattent aussi de plus en plus longtemps la salle de bain. En matière de beauté, notre tête reçoit donc toute notre sollicitude. Sa santé, par contre, est parfois négligée ou jugée comme une affaire entendue. Si bien que, même lorsqu'elle nous fait souffrir, nous ne lui accordons que peu d'attention: un antidouleur vite avalé et l'affaire est réglée! Mais est-ce toujours le bon choix?

Attention!

En principe, prendre un antidouleur en cas de mal de tête occasionnel ne pose pas de problème. Surtout quand on sait pertinemment que ces douleurs sont dues à une cause inoffensive comme une soirée trop arrosée ou un brusque changement de temps. L'antidouleur permet alors en général de dissiper notre mal de crâne en quelques minutes. Si vous le prenez avant un repas avec un grand verre d'eau tempérée, il agira particulièrement vite. Mais comme il existe plus de 200 types de céphalées, il n'est pas toujours facile d'évaluer correctement ses propres maux de tête et de les traiter efficacement. Accorder un minimum d'attention à son mal de tête est donc un premier pas dans la bonne direction.

«En principe, prendre un antidouleur en cas de mal de tête occasionnel ne pose pas de problème.»

Un journal des céphalées

Si, ces derniers temps, vous piochez de plus en plus souvent dans votre boîte d'antalgiques, demandez un journal des céphalées à votre pharmacien ou téléchargez une appli qui propose cette fonction sur votre portable. Vous pour-

«Exercices de relaxation ou compresses froides peuvent aussi être bénéfiques.»

La migraine…

- dure généralement entre quatre heures et trois jours
- est unilatérale, battante, aggravée par l'effort physique, rend les activités quotidiennes difficiles ou impossibles, s'accompagne de nausées (et parfois de vomissements) ou d'une sensibilité à la lumière et au bruit
- peut être soulagée par l'évitement des stimuli, les techniques de relaxation, l'huile essentielle de menthe poivrée, les enveloppements (glacés sur le front, chauds dans la nuque) ou un double expresso additionné de citron
- a pour traitements de référence l'acide acétylsalicylique, l'ibuprofène ou le paracétamol et les antinauséeux (en vente libre) ainsi que les triptans (sur ordonnance)
- En prévention: le magnésium, les préparations à base de coenzyme Q10 et de vitamine B2 (en vente libre), les antihypertenseurs, les antidépresseurs et les antiépileptiques (sur ordonnance)

La céphalée de tension…

- dure parfois seulement une demi-heure (et jusqu'à une semaine en l'absence de traitement)
- est généralement bilatérale et irradie de l'arrière du crâne jusqu'au front
- donne l'impression de porter un casque trop serré (douleur sourde avec une sensation de pression)
- peut être soulagée par l'homéopathie, l'huile essentielle de menthe poivrée ou des compresses froides sur les tempes, le front et la nuque, les exercices de relaxation ou un sport d'endurance peu intense (dans l'idéal 30 minutes trois fois par semaine)
- a pour traitements de référence l'ibuprofène ou l'acide acétylsalicylique

rez y entrer la fréquence, la durée et le type de douleurs ressenties, ainsi que les autres symptômes éventuels et les mesures que vous avez prises. Ce n'est pas du temps perdu! Vous voulez savoir pourquoi?

Mieux s'auto-évaluer pour mieux se soigner

Vos observations vous permettront de vous faire une idée de la façon dont vous vous comportez. Souvenez-vous: nous avons tendance à négliger la santé de notre tête. Si vous constatez que vos maux de tête surviennent au moins quinze jours par mois pendant trois mois, c'est que vos douleurs sont devenues chroniques, un problème qui touche tout de même environ 4 % de la population. Un spécialiste des céphalées, un neurologue p. ex., sera alors bien placé pour faire le point de la situation. Un coup d'œil sur votre journal des céphalées lui en dira souvent plus long qu'un grand discours et il pourra vous aider plus vite.

Deux grands types

Le plus souvent, dans plus de 80 % des cas, il s'agit de céphalées primaires, appelées ainsi car le mal de tête est alors la maladie proprement dite. Exemples types: la «migraine» et la «céphalée de tension» (voir encadré). La migraine est particulièrement invalidante. Au stade aigu, elle est capable de terrasser les plus résistants d'entre nous. Ce n'est peut-être pas très réconfortant lorsqu'on est en pleine crise migraineuse mais, bonne nouvelle, les céphalées primaires n'entraînent pas de risque vital. Les céphalées secondaires, en revanche, peuvent représenter un risque beaucoup plus grand. Certes, elles font souvent suite à des problèmes bénins tels qu'un refroidissement, mais elles peuvent aussi être liées à une maladie beaucoup plus dangereuse comme une forte élévation de la tension oculaire (glaucome aigu), une hémorragie cérébrale ou l'obstruction d'un vaisseau cérébral (AVC). Des douleurs intenses peuvent alors être un signal d'alerte qui peut sauver des vies. Dans les situations décrites dans l'encadré page suivante, les maux de tête doivent toujours être pris au sérieux et amener à consulter sans tarder.

Et c'est reparti…

De même, si vos maux de tête ne sont pas spécialement intenses mais fréquents, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien, qui

MAUX DE **TÊTE**
MAUX DE **DOS**
MAUX DE **DENTS**
RÈGLES DOULOUREUSES ?

POUR UNE ACTION ANALGÉSIQUE ET ANTI-INFLAMMATOIRE

www.dolospedifen.ch

Lire la notice d'emballage.

Zambon Suisse SA, Via Industria 13 – CH-6814 Cadempino

07 45/805/0 ddl_01.02.2016

Zambon

Aptamil Profutura

NOUVEL EMBALLAGE

Une combinaison unique de nutriments et **le plus haut niveau de LCPs**[1] de tous les laits infantiles[2]

Sans amidon, **sans huile de palme**

Hygiène optimale grâce à une **grande ouverture** et une mesurette plus longue

Notre expertise de plus de 40 ans sur le lait maternel nous a permis de mettre au point **un nouveau standard pour les laits infantiles.**

Son futur commence aujourd'hui

Le meilleur Aptamil de tous les temps

Avis important : l'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. L'OMS recommande un allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois. Demandez conseil auprès du personnel qualifié des services de santé si votre enfant a besoin d'un aliment d'appoint ou si vous n'allaitez pas.
[1]Acides gras polyinsaturés à longue chaîne. [2]Veille concurrentielle en Suisse, août 2016.

Plus d'infos sur **www.aptaclub.ch**

«En cas de suspicion d'AVC, appelez les secours sans tarder.»
Faites le 144

Les signaux d'alerte suivants doivent vous amener à consulter immédiatement un médecin, car ils peuvent être le signe d'une maladie potentiellement fatale.

Le mal de tête…
- est atypique (nature, durée) et n'a jamais été aussi intense
- est apparu brutalement et intensément ou
- dure déjà depuis des semaines et ne fait que s'intensifier
- s'accompagne d'une raideur dans la nuque et d'une fièvre élevée
- est apparu après un accident, une toux ou un rapport sexuel
- s'accompagne de troubles de la vision, de l'audition ou du langage, d'une démarche hésitante, d'une paralysie ou de pertes de mémoire manifestes (signes possibles d'AVC)

Attention: la paralysie et les troubles de la vision et du langage sont les principaux signes d'alerte de l'AVC, même en l'absence de maux de tête concomitants! Vous trouverez d'autres informations utiles sur le site **www.swissheart.ch**

pourront mieux cerner le problème et vous donner des recommandations personnalisées. Souvent, vous pourrez ainsi trouver la cause de ces douleurs incessantes et en venir à bout assez simplement: adapter votre correction visuelle, changer de pilule contraceptive ou modifier la posologie de votre antihypertenseur, pour n'en citer que quelques-unes… Vous avez remarqué? Dans tous ces cas, les antidouleurs ne sont d'aucune utilité. Pris occasionnellement, ils sont certes bien tolérés, mais peut-être souffrez-vous d'un «trop-plein» de ces médicaments si vos maux de tête sont fréquents?

Antidouleurs et maux de tête fréquents

La situation se complique quand on prend, sans s'en rendre compte, une double dose de certaines molécules. Cela peut se produire, p. ex., si vous prenez d'autres antidouleurs pour une autre affection telle que les rhumatismes. Ces doses trop élevées sont mauvaises pour le foie et les reins. Renseignez-vous toujours auprès de votre pharmacien. Un à deux pour cent de la population est touchée par un tout autre phénomène. Avez-vous déjà entendu parler de CAM? Ça peut paraître absurde, mais l'antidouleur que vous prenez justement parce que vous avez mal au crâne peut lui-même entraîner des maux de tête appelés «céphalées par abus médicamenteux» (CAM). Cela peut se produire si vous prenez trop souvent des antidouleurs. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas en prendre de son propre chef plus de dix fois par mois, ni plus de trois jours d'affilée, afin de ne pas enclencher ce cercle vicieux.

Bon pour la tête

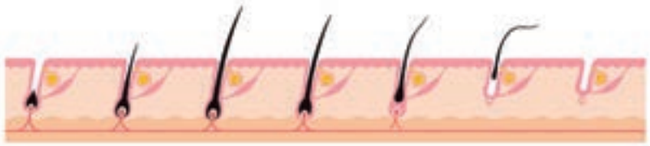
Faire de l'exercice en plein air, boire et dormir suffisamment, réduire le niveau de stress et la consommation d'alcool et de tabac sont déjà quelques bonnes idées pour la santé de votre cher ciboulot. Si vous souffrez fréquemment de céphalées, votre tête mérite amplement un avis médical . Tenez aussi impérativement compte des signaux d'alerte de votre régie centrale, car des maux de tête peuvent masquer une urgence vitale. Une fois les choses tirées au clair, vous pourrez de nouveau tranquillement vous consacrer à votre beauté, même si vous déclenchez ainsi une file d'attente devant la salle de bain… ■

Alopécie: attaquer le mal à la racine

Nos cheveux jouent un grand rôle dans notre apparence et, à moins de porter expressément «la boule à zéro», nous tenons à notre belle crinière. Mais quid quand on les retrouve en nombre sur l'oreiller ou la brosse?

Dr pharm. Chantal Schlatter, pharmacienne

Si l'on comptabilise la croissance cumulée de nos quelques 100 000 cheveux, on aboutit à une distance de 30 mètres par jour. Une telle performance exige une bonne dose de ressources et d'organisation, en sachant que la vie de chaque cheveu se déroule suivant des phases bien précises (encadré page 20).
Une chevelure en bonne santé affiche un équilibre entre cheveux en croissance et cheveux qui tombent. Mais si leur croissance est perturbée, ils se retrouvent en nombre prématurément dans la phase de repos et il en tombe plus qu'il ne peut en pousser. Pour stopper la chute, il s'agit d'inverser ce processus en rétablissant l'équilibre et en ramenant les cheveux dans la phase de croissance. Le succès de cette entreprise et la méthode appliquée pour y parvenir dépendent beaucoup des causes de la chute des cheveux:



La phase de croissance du cheveu

L'alopécie héréditaire

La forme de loin la plus fréquente d'alopécie est l'alopécie héréditaire (ou androgénétique). La racine des cheveux des personnes touchées présente une sensibilité accrue à la dihydrotestostérone (DHT), une hormone apparentée à la testostérone. La DHT est présente aussi bien chez les hommes que chez les femmes, mais à des concentrations différentes. En cas de prédisposition, même si cette hormone est présente à un taux tout à fait normal, on observe une atrophie de la racine des cheveux dans certaines régions du crâne – surtout au niveau des tempes et du sommet du crâne chez l'homme; dans la région de la raie chez la femme. Chez les hommes, l'alopécie peut commencer dès la puberté et entraîner une calvitie. Chez les femmes, elle commence souvent à la ménopause, quand la racine des cheveux est davantage exposée à la DHT du fait de la baisse des hormones sexuelles féminines, mais conduit rarement à la calvitie totale. Parmi les traitements possibles, on recourt notamment au minoxidil sous forme de solution à appliquer sur le cuir chevelu. Les hommes peuvent aussi se tourner vers le finastéride. Cette molécule présentée sous forme de comprimés réduit la synthèse de la DHT de manière à préserver la racine sensible des cheveux. Dans les deux cas, il s'agit d'un traitement à vie. Sans oublier que plus on commence tôt, plus on limite les dégâts.

7 CONSEILS SANTÉ
PERTE DE CHEVEUX

Une chevelure opulente passe pour un signe de bonne santé. Les progrès scientifiques nous permettent aujourd'hui d'établir les facteurs susceptibles d'influencer la force et la vitalité de nos cheveux.

Pour éviter une perte de cheveux, les pharmaciens recommandent d'agir au quotidien:

1. Ayez une alimentation saine et diversifiée: les cheveux ont en particulier besoin de beaucoup de fer, de zinc et de vitamines du groupe B.
2. Utilisez une brosse aux soies arrondies pour activer l'irrigation du cuir chevelu.
3. Évitez les coiffures trop tirées en arrière et les élastiques à cheveux trop serrés.
4. Renoncez aux colorations trop agressives, au séchage à des températures trop élevées et au fer à lisser.
5. En été, portez un couvre-chef pour vous protéger des UV.
6. Massez régulièrement votre cuir chevelu: ce geste stimule la circulation sanguine et, par conséquent, les apports en nutriments au niveau des follicules pileux.
7. Restez zen: le stress augmente les besoins en substances vitales.

Toutefois, si la perte de cheveux vous cause des soucis, votre pharmacie dispose de solutions simples et efficaces pour vous aider.

ANNONCE

CHUTE DE CHEVEUX
hormonale/héréditaire

ALOPEXY®

+ 11 070 cheveux
possible déjà après 3 mois

- Pas d'effet gras ou collant
- Coiffage facile
- Aspect naturel

Lisez la notice d'emballage.

Pierre Fabre (Suisse) SA, Hegenheimermattweg 183
4123 Allschwil
www.pierre-fabre.ch

«Dire que l'on peut perdre 100 cheveux par jour sans s'en inquiéter, c'est vraiment couper les cheveux en quatre.»

Le cycle de vie du cheveu

La croissance de nos cheveux est déterminée par la génétique et les hormones et passe par trois phases:

La phase de croissance (phase anagène) Durée: 2 à 6 ans	Le cheveu pousse d'environ un centimètre par mois grâce à la formation de nouvelles cellules au niveau de la racine. Le métabolisme des cheveux est très actif et peut être influencé par le stress, la maladie et les carences alimentaires.
La phase de transition (phase catagène) Durée: 2 à 4 semaines	La croissance s'arrête, la racine s'atrophie, le cheveu se détache de la racine et remonte dans le cuir chevelu.
La phase de repos (phase télogène) Durée: 3 à 4 mois	Le cheveu tombe et laisse la place à un nouveau cheveu. On perd habituellement entre 50 et 100 cheveux par jour environ.

L'alopécie diffuse

«Diffuse» signifie ici que la chute des cheveux n'est pas limitée à certaines zones mais uniformément répartie sur l'ensemble du crâne. Cette dénomination pourrait aussi faire penser au fait que les causes en sont très variées, pas toujours déterminables et que ce type d'alopécie se normalise souvent spontanément après quelques temps. Parmi les causes fréquentes figurent les carences en vitamines et minéraux (en particulier en fer, en zinc et en biotine), les régimes-chocs, le sport intensif, les troubles de la thyroïde, les variations hormonales, une infection, une fièvre élevée ou le stress. L'alopécie survient souvent deux à trois mois après le facteur déclenchant. Pour compenser les carences et stimuler la croissance des cheveux, la pharmacie propose diverses préparations (encadré page 21). Croire que leur effet sera immédiat serait vraiment tiré par les cheveux. Les premiers signes positifs n'apparaîtront qu'après quelques mois.

La chute de cheveux consécutive à une grossesse

Les hormones de la grossesse prolongent la phase de croissance des cheveux. Lors de la chute de ces hormones, tous les cheveux «retardataires» tombent au même moment. Généralement, la situation se normalise après quelques semaines. Pour produire du lait, une mère qui allaite a besoin de nutriments essentiels en quantités particulièrement importantes et il faut donc veiller à ce qu'aucune carence n'apparaisse (encadré page 21).

La chute saisonnière de cheveux

Qui aurait pensé que nous autres, humains, connaissons aussi une sorte de mue: au printemps, et surtout à l'automne, notre chevelure perd de sa magnificence avant de voir repousser de nouveaux cheveux en masse. On suppose que ce phénomène est déclenché par des hormones sensibles à la lumière du soleil et sert à garder notre crâne un maximum couvert quand il en a le plus besoin: au plus fort de l'été, pour le protéger des UV, et en hiver, pour le protéger du froid.

L'alopécie circulaire

Comme son nom l'indique, l'alopécie circulaire se caractérise par une ou plusieurs zones dégarnies bien délimitées, de forme ovale à ronde. On suppose l'implication d'une maladie auto-immune, mais un stress extrême pourrait aussi être en cause. La bonne nouvelle, c'est que, dans bien des cas, les cheveux repoussent complètement avec le temps. Dans certains cas rares, la maladie peut conduire à la perte totale des cheveux, qui ne peuvent plus repousser car leur racine a été détruite. Cette forme d'alopécie doit être prise en charge par un spécialiste.

99, 100 ou 101?

La règle souvent rabâchée selon laquelle on peut perdre 100 cheveux par jour sans s'en inquiéter est vraiment une façon de couper les cheveux en quatre. Et si vous vous trompez d'un cheveu en comptant? Plus sérieusement: si vous avez l'impression de perdre plus de cheveux que d'habitude, vous avez sans doute raison. Si les mesures que vous mettez vous-même en place restent infructueuses après quelques mois, il est temps de consulter un médecin pour en trouver la cause. ■

Les solutions disponibles en pharmacie

Compléments alimentaires à base de vitamines et sels minéraux spécifiques
- Vitamines A, C, D et E
- Vitamines du groupe B contenant notamment de la biotine, de l'acide folique, de l'acide pantothénique et de la thiamine.
- Fer
- Zinc
- Acides aminés tels que la cystine, la créatine et la méthionine
- Extraits alimentaires à base de levure, de mil et d'huile de germe de blé

En cas de chute de cheveux consécutive à une grossesse
- Suppléments pour la grossesse et l'allaitement
- Compléments alimentaires contre la chute de cheveux
- Fer (sur avis médical)

En cas de chute de cheveux consécutive à une grossesse
- Actée à grappes, gattilier ou préparations aux phyto-œstrogènes

En cas de chute de cheveux pendant la ménopause
- Minoxidil (solution à appliquer pour les femmes et les hommes; en vente libre)
- Finastéride (seulement pour les hommes; uniquement sur ordonnance)

Biotine-Biomed® forte

En cas de troubles de la croissance des cheveux et des ongles

dus à une carence en biotine.

biotine.ch

5 mg 1x par jour

- Réduit la chute des cheveux
- Améliore la qualité des cheveux et des ongles
- Augmente l'épaisseur des cheveux et des ongles

Veuillez lire la notice d'emballage.
Disponible dans les pharmacies et les drogueries.

BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf
©Biomed AG. 02.2016. All rights reserved.

Infections des voies urinaires

Souvent, on parle indifféremment d'«infection urinaire» et de «cystite». Si celle-ci est certainement la plus fréquente des maladies liées aux voies urinaires, l'urètre, l'uretère et les reins peuvent aussi être touchés.

Christiane Schittny, pharmacienne

Les infections des voies urinaires sont le plus souvent d'origine bactérienne. Ces bactéries (*Escherichia coli* et entérocoques) sont naturellement présentes dans l'intestin sans y causer de dégâts. Toutefois, si elles se propagent de l'anus à l'urètre, elles peuvent remonter jusqu'à la vessie, et même jusqu'aux reins, et s'y multiplier. Résultat: une inflammation du tissu qui tapisse les voies excrétrices, autrement dit, une infection des voies urinaires.

Où l'inflammation est-elle localisée?

Selon sa localisation, on distingue l'infection des voies urinaires inférieures et supérieures. Les voies urinaires inférieures comprennent l'urètre et la vessie mais aussi, chez l'homme, la prostate et les vésicules séminales. Les voies urinaires supérieures désignent les reins et l'uretère. L'infection des voies urinaires supérieures est le plus souvent consécutive à une infection des voies urinaires inférieures et peut avoir des complications graves allant jusqu'à la septicémie.

Toutefois, dans de nombreux cas, surtout lorsqu'elle touche «seulement» les voies urinaires inférieures, il s'agit d'une infection non compliquée, qui guérit sans antibiothérapie ou se traite facilement à l'aide d'antibiotiques. Font partie des cas compliqués, les infections qui

- surviennent lorsque les défenses immunitaires sont basses (p. ex. chez les patients immunodéprimés),
- peuvent avoir des conséquences graves (p. ex. pendant la grossesse ou chez les patients très âgés),
- sont liées à un problème anatomique ou neurologique, ou encore à une malformation des voies urinaires,
- surviennent chez les hommes ou les enfants (car elles sont normalement plutôt rares dans ces populations).

Dans tous ces cas, il est indiqué de consulter un médecin.

Quels sont les symptômes correspondants?

Généralement, plus les bactéries sont montées haut dans le système urinaire, plus les symptômes s'aggravent. Si seul l'urètre est touché, l'infection se manifeste essentiellement par des démangeaisons et de légères douleurs à la miction. Si la vessie est également concernée, ces symptômes peuvent s'accompagner d'autres problèmes à la miction (le besoin d'uriner est présent mais seules de petites quantités d'urine sont évacuées). L'urine peut aussi être colorée par de petites quantités de sang. Une pyélonéphrite se manifeste en plus par une fièvre et des douleurs au niveau des reins, auxquelles peuvent s'ajouter des nausées. Chez l'homme, si la prostate est impliquée, le tableau clinique peut se compliquer de douleurs au bas-ventre et d'une fièvre.

Que faire?

Dès les premiers signes d'infection des voies urinaires, il importe de réagir au plus vite pour éviter que la maladie ne progresse et que les germes continuent à monter en direction des reins. Mesures utiles:

- Boire très abondamment. Au moins deux litres par jour, si possible plus. Cette mesure permet de bien rincer les reins et la vessie et aide à éliminer les bactéries.

- Certains extraits de plantes ont un effet apaisant, cicatrisant et désinfectant. Notamment l'airelle rouge et les feuilles d'ortie, de busserole ou de bouleau. Ils peuvent être utilisés sous forme de tisanes, de jus ou de gélules.
- Aller souvent aux toilettes permet de se débarrasser plus vite des bactéries. Il faut alors veiller à vider la vessie le plus complètement possible. Le plus facile pour cela est de s'asseoir avec le dos le plus droit possible.

Les calculs rénaux

Des calculs rénaux apparaissent quand des sels normalement évacués avec l'urine se cristallisent dans les voies excrétrices. Ce phénomène n'a a priori rien à voir avec une infection mais peut en fait être favorisé par des infections urinaires récidivantes. Il **peut** aussi **être lié à** de **mauvaises habitudes alimentaires,** des **apports hydriques insuffisants** et un **manque d'exercice.** Des douleurs très intenses, lancinantes et spasmodiques dans le dos ou le bas-ventre, irradiant parfois jusque dans la région génitale, apparaissent quand un calcul quitte le bassinet et reste coincé dans l'uretère. Ces douleurs peuvent s'accompagner de nausées, de vomissements et de la présence de sang dans l'urine. Face à de tels symptômes, il est impératif de consulter un médecin sans tarder afin de dissoudre ou d'éliminer le calcul par voie chirurgicale.

- Les symptômes peuvent être soulagés par la chaleur. Un lit douillet, une bouillotte ou des sous-vêtements chauds sont de bons alliés.
- Si la douleur est intense, il est possible de prendre pour une brève période des antispasmodiques qui agissent sur la douleur. L'équipe de votre pharmacie saura vous conseiller.

Éviter les complications

Une inflammation des voies urinaires inférieures doit toujours être prise au sérieux et soignée jusqu'à disparition complète des symptômes. Sinon, l'infection risque de s'étendre aux voies urinaires supérieures – non sans conséquences. En cas de fièvre, de douleurs dans la région rénale, de sensation intense de malaise s'accompagnant de nausées et de vomissements ainsi que de présence de sang dans l'urine, il est donc recommandé de consulter au plus vite. ■

Monurelle Cranberry prévient la cystite

30 comprimés

- L'extrait de **cranberry** (*V. macrocarpon*) a une **action protectrice** contre l'adhésion des bactéries.
- La vitamine C a une **action anti-oxydante**.
- **1 emballage** correspond à un mois de traitement préventif.
- **En complément** de la thérapie antibiotique.

www.monurelle.ch

Dispositif médical disponible en pharmacie et droguerie.

Zambon Suisse SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch

Zambon

Troubles de la prostate

La prostate est un petit organe masculin situé sous la vessie qui produit l'un des composants du sperme. Avec l'âge, elle présente souvent un grossissement bénin (hypertrophie) qui peut entraîner des problèmes à la miction.

Dr Alexander Vögtli, pharmacien, PharmaWiki.ch

La prostate est un organe de la taille d'une châtaigne que l'on peut palper depuis le rectum. Elle est traversée par l'urètre, par lequel s'évacue l'urine, et la dernière portion des deux canaux déférents. Elle est présente uniquement chez l'homme car c'est une glande responsable de la production d'un composant du sperme.

«Une augmentation de volume de la prostate n'entraîne pas nécessairement de symptômes.»

Le syndrome prostatique bénin

Le syndrome prostatique bénin (SPB) fait partie des problèmes masculins les plus courants liés au vieillissement. Il touche déjà entre 30 et 50 % des hommes de 50 ans et devient encore plus fréquent avec l'âge. Ses symptômes et signes caractéristiques sont une envie plus fréquente et plus pressante d'uriner (y compris la nuit), la nécessité de «pousser» en début de miction, une vidange retardée de la vessie, un jet d'urine faible ou interrompu, des gouttes retardataires et une sensation de vidange incomplète. Il peut entraîner des complications telles que la rétention d'urine, la présence de sang dans l'urine, une insuffisance rénale et des infections à répétition.

À l'image du pied sur le tuyau d'arrosage

Le SPB est dû à une augmentation de volume de la prostate provoquée par une prolifération cellulaire. Ce phénomène n'est pas pathologique: il correspond à une modification organique normale chez les hommes vieillissants. La glande appuie sur l'urètre et perturbe alors l'écoulement de l'urine. Le blocage provoqué et la pression qui s'ensuit perturbent la structure et la fonction de la vessie, ce qui aggrave encore le problème. Il faut toutefois savoir qu'une augmentation de volume de la prostate n'entraîne pas nécessairement de symptômes et que certains hommes présentant une prostate peu volumineuse peuvent aussi avoir des symptômes.

Pas d'autodiagnostic!

Compte tenu des complications possibles et du fait que d'autres maladies comme les infections urinaires, les calculs rénaux, le cancer de la prostate ou une prostatite peuvent provoquer des troubles similaires, le diagnostic doit être posé par un médecin.

Autres troubles de la prostate

Le cancer de la prostate est dû à une prolifération cellulaire excessive. Contrairement au syndrome prostatique, le cancer peut s'étendre localement et former de dangereuses métastases, surtout dans les os et les ganglions lymphatiques.

La prostatite correspond à une inflammation et à un œdème de la prostate se manifestant par des douleurs à la miction et dans le bas-ventre. Elle est souvent liée à une infection bactérienne qui doit être traitée par des antibiotiques. Le cancer de la prostate comme la prostatite peuvent provoquer des symptômes similaires à ceux de l'hypertrophie bénigne de la prostate.

Pas de traitement face à des symptômes légers

Si les troubles de la prostate sont légers et le risque d'aggravation minime, on recommande pour commencer l'«attente sous surveillance», qui implique des contrôles réguliers.

Traitements à base de plantes

Pour traiter les symptômes d'une hypertrophie bénigne de la prostate, la pharmacie propose différentes préparations phytothérapeutiques disponibles sans ordonnance. On recourt fréquemment aux extraits des fruits du chou palmiste nain (*Serenoa repens*), un petit palmier originaire du sud-est des États-Unis, ou à des extraits de graines de courge sous forme de gélules. Les tisanes pour la prostate sont à base de racines d'ortie et des parties herbacées de l'épilobe. Leur efficacité repose sur une prise régulière.

Médicaments sur ordonnance

Les «alphabloquants» relâchent les muscles lisses de la prostate, du col de la vessie et de l'urètre, et atténuent rapidement les symptômes. Toutefois, ils n'empêchent pas la prostate de grossir. Contrairement aux «alphabloquants», les substances actives regroupées sous le nom d'«inhibiteurs de la 5-alpha-réductase» permettent d'obtenir cet effet après plusieurs mois de traitement continu. Ces médicaments inhibent la synthèse d'une hormone masculine impliquée dans l'augmentation de volume de la prostate, la dihydrotestostérone, et atténuent également les symptômes. Les substances actives de ces deux classes de médicaments peuvent aussi être associées.

À noter qu'un médicament contre l'impuissance (le tadalafil) est également autorisé dans cette indication et peut améliorer la situation. Il agit également en relâchant les muscles de la prostate et de la vessie. En cas d'efficacité insuffisante des traitements ou de complications, différentes méthodes chirurgicales permettent de réduire la taille de la prostate ou de procéder à son ablation complète.

Les signes du syndrome prostatique bénin

- Difficultés à retarder la miction.
- Nécessité de se lever la nuit pour aller aux toilettes.
- Nécessité de «pousser» ou de faire un effort pour commencer la miction.
- Évacuation de l'urine en plusieurs fois.
- Jet faible.
- Sensation de vidange incomplète après être allé aux toilettes.
- Nécessité de retourner aux toilettes après moins de deux heures.

Trucs et astuces

- Les boissons caféinées ont un effet diurétique et seront donc consommées, si possible, seulement en petites quantités.
- Il est conseillé de renoncer à certaines substances actives notamment contenues dans certains somnifères et médicaments contre le rhume. Demandez toujours à votre pharmacien si vos médicaments peuvent poser des problèmes de tolérance.
- Ne buvez rien avant d'aller au lit.
- Protégez-vous du froid et de l'humidité.
- Allez aux toilettes à intervalles réguliers pour éduquer votre vessie.
- Menez une vie saine en ayant une activité physique suffisante. ■

L'envie d'uriner vous réveille?
Vessie sous pression?

GRANUFINK® Prosta forte
Devoir moins, pouvoir mieux!

✓ Diminue sensiblement les envies fréquentes d'uriner
✓ Réduit la miction fréquente de jour comme de nuit
✓ Soulage les troubles des voies urinaires basses[1]

www.granufink.ch

Disponible dans votre pharmacie et droguerie.
Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.

[1] dus à une vessie hyperactive ou une faiblesse de la vessie ou à une HBP

Interdelta SA | 1762 Givisiez | info@interdelta.ch

La ménopause avec les plantes pour alliées

Ménopause, tournant de la vie, seconde jeunesse mais aussi temps pour la réflexion. Chute des hormones et bouffées de chaleur: comment garder votre calme intérieur? Quels plantes et remèdes homéopathiques pour vous aider?

Rebekka Thöni Tobler, pharmacienne FPH en officine, homéopathe SAHP

Dans la vie d'une femme, la ménopause, ou «climatère» en jargon médical, désigne le passage de la période fertile au 3e âge. Cette période s'étale sur une dizaine d'années. Ménopause signifie «arrêt des règles».

Les modifications hormonales de la ménopause

Entre 35 et 45 ans, la production des hormones sexuelles par les ovaires diminue déjà lentement: d'abord la progestérone, puis les œstrogènes. Avant l'arrivée des règles, ce déséquilibre peut intensifier les symptômes du syndrome prémenstruel tels que les tensions dans les seins, la rétention d'eau, les maux de tête et l'irritabilité. Les cycles menstruels se raccourcissent, les saignements deviennent souvent plus intenses et s'accompagnent fréquemment de douleurs. L'excès relatif d'œstrogènes incite en outre l'organisme à stocker les nutriments non utilisés sous forme de graisse, ce qui peut entraîner une prise de poids.

Quand, entre 45 et 55 ans, le taux d'œstrogènes baisse à son tour, les règles deviennent moins abondantes, irrégulières, jusqu'à ne plus se produire de plus en plus souvent. C'est à ce stade que surviennent des symptômes comme les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil et la sécheresse vaginale, qui s'accompagnent bien souvent d'autres désagréments: sautes d'humeur, accès de transpiration, troubles cardiaques nerveux, baisse de la libido, sécheresse cutanée et oculaire, chute de cheveux et même incontinence urinaire.

Les plantes qui peuvent soulager les troubles de la ménopause

- L'extrait de **fruits du gattilier** (***Vitex agnus castus***) est utilisé en cas de syndrome prémenstruel récurrent au début de la ménopause et en cas de troubles de la fréquence des règles. Le traitement se prend régulièrement pendant au moins trois mois.
- L'extrait de la racine de **l'actée à grappes** (***Cimicifuga racemosa***) soulage les symptômes pendant la deuxième phase de la ménopause, lorsque le taux d'œstrogènes baisse. Le traitement se prend régulièrement pendant au moins six semaines.
- **La sauge** (***Salvia officinalis***) est surtout utile contre la transpiration excessive.

«Entre 35 et 45 ans, la production des hormones sexuelles par les ovaires diminue déjà lentement.»

Recette de tisane pour la ménopause

Millepertuis 20 g
Feuilles et fruits de l'aubépine 20 g
Achillée millefeuille 20 g
Alchémille 20 g
Cônes de houblon 20 g

Posologie: versez 1 l d'eau bouillante sur 1 bonne cuillère à soupe de ce mélange, laissez infuser 10 minutes, filtrez et buvez progressivement au fil de la journée. Poursuivez le traitement au moins deux mois.

Certains composants de ses feuilles ont une action anti-transpirante et antimicrobienne tout en atténuant les bouffées de chaleur. Elle peut être utilisée sous forme de tisane. Toutefois, les remèdes prêts à l'emploi, p. ex. sous forme de comprimés, sont plus concentrés et mieux adaptés dans ce contexte. Ils offrent aussi une tolérance optimale.

- **Le millepertuis** (***Hypericum perforatum***) a un effet positif sur l'humeur en cas d'irritabilité, d'agitation intérieure, d'anxiété, de symptômes dépressifs ainsi que de troubles de l'endormissement et du deuxième sommeil. Il se prend régulièrement, sur une période prolongée. Avant de commencer le traitement, discutez de la posologie et de la présentation la plus adaptée à votre cas (tisane, spagyrie, teinture ou comprimés) avec un spécialiste, car il peut interagir avec d'autres médicaments et sensibilise la peau à la lumière.
- **L'aubépine** (***Crataegus sp.***) est utilisée en cas de baisse des performances cardiaques et soulage les troubles cardiaques nerveux. L'extrait d'aubépine renforce le cœur et améliore l'oxygénation de l'organisme.
- L'extrait de **rhubarbe sauvage** (***Rheum rhaponticum***) est utilisé, comme l'actée à grappes, en cas de bouffées de chaleur, de troubles du sommeil et de symptômes dépressifs liés à la ménopause.

Les remèdes homéopathiques contre les troubles de la ménopause

Sepia: si vous souffrez d'une humeur changeante ou capricieuse, si vous vous montrez hostile, souvent à l'égard de votre propre famille, si vous avez des cernes noirs, des accès de sueur froide, des rhumatismes dans les articulations des doigts et si vos symptômes sont améliorés par l'activité physique et l'air frais, ce remède peut vous aider!

Lachesis: vous ressentez une sensation de malaise général, des maux de tête (douleurs souvent battantes et à gauche), des accès de transpiration laissant une sensation de faiblesse et recherchez le froid? Vous souffrez d'une sensation d'oppression cardiaque et de troubles de la circulation, d'une sensation de gorge serrée telle que vous préférez porter votre col ouvert, vous êtes plutôt volubile et sensible au toucher et de constitution plutôt forte? Essayez alors Lachesis. ***Cimicifuga:*** vous souffrez de fortes sautes d'humeur, vous vous sentez malheureuse, de mauvaise humeur, triste, chagrine, nerveuse, agitée, vous souffrez d'insomnie et vous êtes pâle (toujours plus le matin)? Dans ce cas, Cimicifuga pourrait être la meilleure solution pour vous!Les symptômes de la ménopause sont aussi souvent traités par ***Aurum, Pulsatilla, Caulophyllum, Apis, Acidum sulfuricum, Arsenicum.***

Les clés pour aborder la ménopause en meilleure santé

- Une alimentation équilibrée riche en légumes, avec des huiles pressées à froid
- Une activité physique régulière (cardiotraining)
- Une bonne hygiène de sommeil (horaires réguliers)
- Des soins bienfaisants pour la peau et les cheveux
- Des exercices de détente et de renforcement au quotidien (yoga, pilates, etc.)
- Des contacts sociaux satisfaisants

Posologie: en cas de symptômes aigus, 30 CH en administration unique; en cas de symptômes chroniques, toujours récurrents, traiter aux dilutions cinquante-millésimales (après consultation d'un spécialiste en homéopathie).

Les phyto-œstrogènes

Les phyto-œstrogènes sont des substances végétales dont la structure est comparable à celle des œstrogènes naturellement présents dans l'organisme. On pense donc qu'ils permettent de compenser naturellement un déficit hormonal. Ces substances végétales secondaires ont toutefois un effet beaucoup plus faible que les hormones sexuelles endogènes. En Suisse, ces substances ne sont pas autorisées en tant que médicaments mais considérées comme des compléments alimentaires dont l'efficacité et l'innocuité ne sont donc pas contrôlées. Les plus connus sont: les isoflavones (présentes dans le soja et le trèfle rouge), les lignanes (graines de lin), les coumestanes (luzerne et soja) et les flavonoïdes (houblon et vin rouge).

Cystites adieu !

FEMANNOSE® – pour le traitement aigu et la prévention

- **Sans développement de résistances** avec une très bonne tolérance
- **Goût fruité** sans sucre ajouté
- **Naturel, vegan** sans gluten, lactose et agents conservateurs

Disponible dans le pharmacies et drogueries
Dispositif médical CE 0426 | Veuillez lire la notice.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch
Sponsor de la Société suisse d'aide aux personnes incontinentes

Quand la vessie fait grève

L'incontinence touche environ 5 % de la population mais reste souvent tabou. En parler avec son médecin ou son pharmacien, c'est profiter des progrès de la médecine moderne et de différents produits adaptés!

Christiane Schittny, pharmacienne

Souvent, le problème survient lorsque vous éternuez, riez, vous penchez ou soulevez quelque chose: malgré tous vos efforts pour éviter que cela ne se produise, une quantité plus ou moins importante d'urine s'échappe involontairement. Selon le type et le degré de sévérité de l'incontinence, ces pertes d'urine peuvent aller de quelques gouttes occasionnelles à la vidange complète et fréquente de la vessie… Une situation très désagréable pour les personnes touchées.

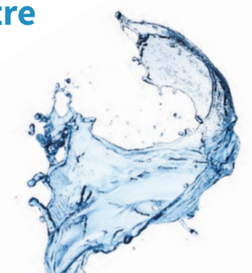
Répercussions sociales

Le terme d'incontinence désigne l'incapacité à contrôler volontairement la miction. Dans certaines situations, les personnes touchées ne parviennent plus à retenir l'émission d'urine. Ce problème n'est pas réellement grave pour la santé mais peut avoir de lourdes répercussions sur différents aspects de la vie quotidienne. Par crainte que d'autres personnes ne le remarquent, les personnes touchées se retirent de plus en plus de la vie sociale et évitent de s'éloigner de chez elles. Il existe donc un risque d'isolement social et d'apparition de problèmes psychiques.

Ce n'est pas de votre faute

Avant toute chose, l'incontinence n'est pas de votre faute et n'a rien à voir avec une défaillance personnelle. Il s'agit

«L'incontinence n'est pas de votre faute et n'a rien à voir avec une défaillance personnelle.»



d'une maladie qui, dans la plupart des cas, peut d'ailleurs être traitée avec succès. Les personnes touchées sont le plus souvent des femmes, y compris jeunes. Dans ce cas, elle est souvent due à un relâchement des muscles du périnée lié à divers évènements comme la grossesse, l'accouchement ou un surpoids. À la ménopause, le problème peut être favorisé par un déficit hormonal. Chez les hommes, l'incontinence est le plus souvent associée à l'augmentation de volume de la prostate. Le relâchement des sphincters ou la baisse des capacités de concentration sont d'autres causes fréquentes, qui touchent davantage les personnes âgées. Parmi les autres causes plus rares d'incontinence, citons aussi les malformations congénitales des voies urinaires, les suites d'une opération, les cystites à répétition ou certaines maladies du système nerveux.

Trouver la cause!

Plusieurs approches thérapeutiques sont possibles pour traiter l'incontinence. Il existe en substance deux grandes causes d'incontinence. Le médecin doit donc avant tout déterminer de quelle forme il s'agit pour vous traiter et vous aider efficacement.

Dans le cas de **l'incontinence par impériosité,** le muscle de la vessie se met automatiquement sous tension, ce qui entraîne un besoin d'uriner irrépressible et oblige la personne touchée à se rendre très rapidement aux toilettes. Dans l'urgence, il est toutefois souvent déjà trop tard, si bien que la vessie se vide spontanément sans qu'on ne puisse l'en empêcher. Le jet d'urine étant souvent difficile à arrêter, il n'est pas rare que ces pertes urinaires soient assez abondantes. Le problème de **la vessie hyperactive** entre dans la même catégorie: il se manifeste par un intense besoin d'uriner, souvent douloureux, et des mictions fréquentes avec seulement de petites quantités d'urine.

L'incontinence d'effort ou de stress, en revanche, relève d'un autre problème. Dans ce cas, l'urine s'échappe lorsqu'une pression passive s'exerce sur la vessie, notamment lorsque la personne touchée rit, tousse, fait du sport ou exécute certains mouvements. Contrairement à ce qui se passe dans les autres types d'incontinence décrits ci-dessus, elle ne ressent cette fois pas de besoin pressant d'uriner et parvient souvent à arrêter rapidement l'écoulement d'urine. Ces pertes d'urine involontaires sont dues à un relâchement du périnée, qui affecte le fonctionnement du sphincter vésical.

Prévention et hygiène de vie

L'incontinence n'est pas l'un des aspects inévitables du processus de vieillissement et ne doit pas être acceptée en silence. En parler et prendre différentes mesures peuvent aider à retrouver une vie normale et insouciante:

- La gymnastique périnéale est utile pour mieux contrôler le sphincter vésical. Différents appareils et exercices, instruits par un spécialiste de la question et réalisables à la maison, permettent de renforcer les muscles du périnée. La rééducation périnéale pendant et après la grossesse est particulièrement recommandée.
- Par ailleurs, n'attendez pas que la vessie soit trop pleine avant d'aller aux toilettes mais videz-la régulièrement au cours de la journée.
- Ne buvez pas trop avant d'aller au lit mais augmentez plutôt vos apports hydriques pendant la journée. Attention, ne réduisez pas pour autant la quantité globale de liquide que vous consommez.
- Un traitement physiothérapeutique spécifique, associé à un entraînement comportemental et à des exercices de relaxation, peuvent souvent bien améliorer la situation.
- Sur le plan médicamenteux, on peut recourir à des traitements oraux qui relâchent le muscle de la vessie, à des traitements hormonaux, voire à des injections de botox dans la musculature vésicale.
- Une intervention chirurgicale peut aussi être utile, en fonction de la cause de l'incontinence. ■

«La gymnastique périnéale est utile pour mieux contrôler le sphincter vésical.»

Les solutions disponibles en pharmacie

En cas de problèmes d'incontinence ou si vous avez des questions, la pharmacie est un premier interlocuteur facile d'accès. Les professionnels de la pharmacie sont là pour vous donner des conseils et vous expliquer les différents moyens de mieux maîtriser la situation. Vous y trouverez aussi divers **produits pour patients incontinents –** notamment sous forme d'échantillons à tester. Pour les cas d'incontinence légère, il existe des **protections spéciales de type protège-slips,** ainsi que des protections plus épaisses ou des **culottes d'incontinence** pour les pertes plus importantes. Ces produits neutralisent les odeurs, sont extrêmement absorbants et se portent en toute discrétion sous les vêtements.

De l'importance inouïe de bien entendre

Que serions-nous sans notre sens de l'ouïe? Le Dr méd. Daniel Rusterholz, otorhinolaryngologiste à Meilen, nous explique pourquoi nous devrions être aux petits soins pour nos oreilles.

Runa Salvisberg

Comment fonctionne l'ouïe?

Dr méd. Daniel Rusterholz: au départ, le son est capté par le pavillon de l'oreille et emprunte le conduit auditif où il rencontre le tympan, qu'il fait vibrer. Ce signal se répercute sur les trois osselets interconnectés dans l'oreille moyenne – le marteau, l'enclume et l'étrier – avant d'être transmis et envoyé à la cochlée (ou limaçon) remplie de liquide. Dans ce liquide se forment des mouvements ondulatoires dépendant de la fréquence. Ils rencontrent les cellules ciliées externes de la membrane basilaire qui transforment à leur tour le stimulus: une impulsion est alors transmise par un processus complexe via le nerf auditif jusqu'au centre de l'audition dans le cerveau.

Le **Dr méd. Daniel Rusterholz** possède son propre cabinet O.R.L. à Meilen et travaille aussi comme médecin consultant et indépendant à l'hôpital de Männedorf.

Pourquoi une bonne ouïe est-elle si importante au quotidien?

L'ouïe permet de s'orienter, notamment dans le trafic routier. Elle est aussi importante pour pouvoir participer à la vie sociale. Les personnes âgées en particulier ont tendance à s'isoler lorsqu'elles n'entendent plus bien. Sans oublier que la musique contribue à notre bien-être personnel ou psychique.

Quels sont les signes qu'un problème d'audition existe sans que la personne touchée ne s'en aperçoive?

Le fait que les membres de la famille ou les amis vous alertent parce que vous n'entendez ou ne comprenez pas bien doit littéralement vous mettre la puce à l'oreille. Lorsqu'on est en groupe, quand on ne comprend plus et qu'on rit seulement par mimétisme, il est conseillé de faire contrôler ses capacités auditives.

«L'ouïe permet de s'orienter et joue un rôle important dans la vie sociale.»

Pourquoi les problèmes d'audition touchent-ils essentiellement les plus âgés?

En cas de surdité liée à l'âge, les cellules ciliées externes de l'oreille interne ont été sollicitées encore et encore au fil des décennies. Les hautes fréquences, en particulier, ne sont quasiment plus perceptibles. Déjà vers 40 à 50 ans, nous commençons à avoir de plus en plus de mal à suivre une conversation dans un environnement bruyant. Mais les plus jeunes qui s'exposent régulièrement à de la musique forte ou au bruit au travail sans se protéger connaissent le même phénomène.

Quels sont les signes d'alerte à prendre au sérieux?
Si, après une sortie en boîte ou un concert, vous entendez un sifflement dans l'oreille, si vous entendez moins bien ou de manière atténuée, évitez toute exposition au bruit dans les jours qui suivent. C'est le seul moyen de permettre aux cellules ciliées externes de l'oreille interne de se reposer. Si vous ne le faites pas, ou si vous vous exposez régulièrement ou longtemps à un environnement bruyant, vous risquez l'acouphène (bruit persistant dans l'oreille) et/ou une surdité de l'oreille interne qui s'aggrave avec les années.

Quelles sont les autres causes de problèmes d'audition?
Les bouchons de cérumen font partie des causes les plus fréquentes de déficience auditive non liées à l'âge. Je vois aussi assez souvent des cas d'inflammation aiguë du conduit auditif externe (otite externe aiguë): cette infection est généralement due à un bouchon dans l'oreille ou à des germes dans une eau de baignade souillée. Avec pour conséquence, dans les deux cas, un œdème inflammatoire ou des furoncles qui obstruent le conduit auditif et sont extrêmement douloureux. Par ailleurs, l'oreille interne peut être endommagée dans la petite enfance par des infections virales comme les oreillons ou la rougeole. En cas de rupture du tympan, p. ex. par une forte détonation, un coup ou un antécédent d'otite moyenne, il arrive aussi que les ondes sonores ne soient plus correctement transmises jusqu'à l'oreille interne. Certains médicaments comme les antihypertenseurs, l'acide acétylsalicylique à forte dose ou certains antibiotiques peuvent en outre endommager l'organe de l'audition dans l'oreille interne. On rencontre plus rarement des cas d'otosclérose (ou otospongiose), une ossification mal expliquée de l'étrier, ou de surdité congénitale de l'oreille interne.

«Attention aux bruits trop forts.»

Quelles sont les possibilités de traitement?
Si vous avez un bouchon de cérumen, le médecin l'extraira facilement à l'aide d'un rinçage de l'oreille ou d'un instrument. La gorge et l'oreille moyenne étant reliées par la trompe d'Eustache, on traitera les infections virales aiguës des voies respiratoires supérieures à l'aide de sprays nasaux ou de médicaments décongestionnants. Selon les résultats d'analyse, les antibiotiques sont le traitement de référence en cas d'otite moyenne d'origine bactérienne. En cas d'ossification ou de rupture persistante du tympan qui ne se referme pas spontanément au fil des mois ou des années, une opération peut améliorer l'acuité auditive.

Que se passe-t-il en cas de perte soudaine d'audition?
La perte d'audition au niveau de l'oreille interne concerne une partie ou toute la gamme des fréquences. Dans ce cas, la personne touchée entend soudainement beaucoup moins bien – typiquement d'une seule oreille. Cette surdité de l'oreille interne peut être déclenchée par un stress ou l'occlusion transitoire d'un vaisseau, mais on ignore encore aujourd'hui sa cause exacte. Retenez qu'une perte soudaine d'audition exige de consulter rapidement un médecin pour éviter de possibles dommages durables par un traitement précoce.

Pas moins désagréable: la sensation persistante de pression dans l'oreille…
Cette sensation peut avoir des causes très diverses. Elle survient par exemple en cas d'inflammation de la trompe d'Eustache, lors d'un refroidissement: dans ce cas, la trompe d'Eustache est obstruée par du mucus qui provoque une dépression désagréable dans l'oreille moyenne.

Comment diagnostiquez-vous une déficience auditive?
Nous avons plusieurs tests à notre disposition: le médecin peut par exemple utiliser un diapason qu'il fait vibrer (440 Hz) et qu'il place devant et derrière l'oreille du patient, sur l'apophyse mastoïde. Selon l'endroit où le patient perçoit la vibration, ou le fait qu'il la perçoive ou non, le médecin peut diagnostiquer une surdité de perception ou de transmission (touchant l'oreille moyenne ou l'oreille interne). Les tests auditifs réalisés en cabine insonorisée consistent quant à eux à faire écouter des sons à différentes fréquences et différents niveaux d'intensité. Lorsque la perception de ces fréquences ou de l'intensité des sons émis est plus ou moins limitée, on parle de déficience auditive.

D'un autre côté, toutes les fréquences ne sont pas tolérées…
Le fait de ne pas (plus) supporter certains sons très aigus comme le bruit de freinage des anciens trains est souvent un phénomène lié à l'âge. Mais il existe aussi des gens qui – indépendamment de l'âge et sans cause organique identifiable – sont extrêmement sensibles à ce type de bruits. On parle alors d'hyperacousie.

Une déficience auditive exige-t-elle obligatoirement un appareillage?
Tout dépend du patient: si les examens révèlent une déficience auditive et que le patient en souffre profondément, je lui conseille de faire un essai chez un audioprothésiste. L'appareil auditif amplifie seulement les sons que le patient entend mal ou n'entend pas. Il est important d'avoir l'intention de porter cet appareil régulièrement – même si, au début, certains sons peuvent être ressentis comme désagréables et que le patient doit s'habituer à son appareil.

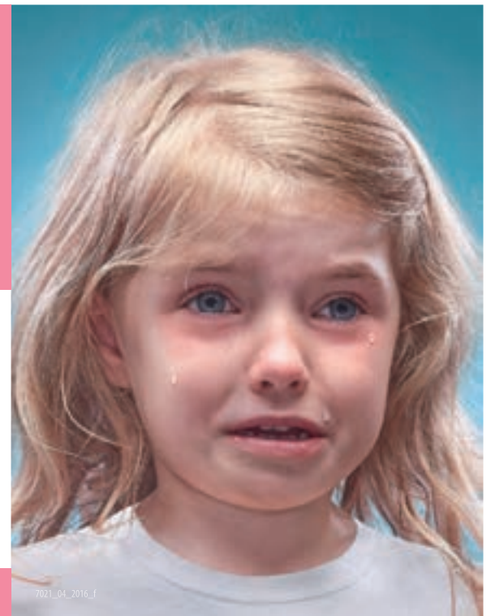
Que pouvons-nous faire pour préserver notre audition jusqu'à un âge avancé?
Protéger notre ouïe dès le plus jeune âge, car une perte d'audition chronique ne s'améliore pas! Porter systématiquement des bouchons d'oreille en boîte et lors des concerts et feux d'artifice. Vu que l'alcool et la nicotine peuvent endommager tous les organes, y compris ceux de l'ouïe, je recommande en outre de mener une vie saine et équilibrée. Les facteurs génétiques, en revanche, ne peuvent être influencés: lorsqu'un des deux parents, par exemple, a besoin d'être appareillé dès 50 ans sans avoir été notablement exposé au bruit à long terme, ses enfants ont un risque accru de présenter une déficience auditive précoce. Enfin, très important, ne jamais nettoyer le conduit auditif à l'aide de cotons-tiges afin d'éviter de se blesser et de repousser le bouchon en formation vers le tympan en cas de production importante de cérumen! Après la douche, sécher plutôt le conduit auditif à l'aide d'un papier-mouchoir à usage cosmétique ou, comme nos collègues des générations précédentes le conseillaient toujours à leurs patients: pour vous nettoyer les oreilles, contentez-vous de votre coude! ■

Burgerstein Grossesse & Allaitement
Prévoyance pour deux.

Burgerstein Grossesse & Allaitement couvre les besoins accrus en micronutriments des mères pendant la grossesse et l'allaitement, en contribuant au bon développement de l'enfant.

Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines
En vente dans votre pharmacie ou droguerie –
Le conseil santé dont vous avez besoin.

Antistress SA, Société pour la protection de la santé, 8640 Rapperswil-Jona
www.burgerstein.ch



Streuli pharma
Ça va passer
Vita-Hexin® y contribue

Disponible dans votre pharmacie ou dans votre droguerie

Accélère la guérison de petites lésions et écorchures.

Lisez la notice d'emballage.
Streuli Pharma SA, Uznach
www.vita-hexin.ch

Faire son choix en toute connaissance de cause

Pas facile de choisir sa méthode contraceptive parmi toutes les options possibles! Pour faire le bon choix, il est indispensable de parler avec son gynécologue ou son pharmacien, et d'être à l'écoute de ses besoins.

Isabelle Hulmann, pharmacienne

Si l'on considère que le taux d'interruptions volontaires de grossesse (IVG) est un bon indicateur du fonctionnement de la contraception au sein d'une population, alors la Suisse est championne puisque qu'elle a le taux d'IVG le plus bas d'Europe! Autre fait réjouissant, le nombre d'IVG pratiquées chez les adolescentes est très faible.

Trois grands principes

On distingue trois grands groupes de contraceptifs:

- les méthodes barrières,
- les stérilets (dispositifs intra-utérins) et
- la contraception hormonale.

Les techniques dites naturelles comme la méthode du retrait (coït interrompu) ou la méthode de Knaus-Ogino (calcul des jours fertiles/non fertiles) ne sont pas abordées ici du fait de leur fiabilité relativement faible (indice de Pearl élevé, voir encadré).

«Les adeptes de la pilule contraceptive apprécient sa facilité d'emploi.»

Méthodes barrières

Ces méthodes ont l'avantage d'être peu invasives: une utilisation juste quand il faut, pas de substances à avaler ou à appliquer, un ustensile en caoutchouc, rien de plus. Chez l'homme, il s'agit du préservatif et chez la femme du diaphragme, employé un peu moins couramment aujourd'hui et à utiliser de préférence avec une crème spermicide. Tous deux visent à bloquer le passage des spermatozoïdes jusqu'à l'ovule pour éviter la fécondation.

Dispositifs intra-utérins

Une fois posé, plus besoin d'y penser! C'est là le grand avantage des dispositifs intra-utérins (DIU), aussi appelés stérilets. Ils sont fiables et peu coûteux. Selon le modèle choisi, ils libèrent dans l'utérus de très faibles quantités de cuivre ou d'une hormone, ce qui modifie la muqueuse utérine et empêche la nidification. Les stérilets gardent la réputation erronée de ne pas convenir aux femmes n'ayant pas encore eu d'enfant. Mais il faut uniquement que l'utérus ait atteint sa taille définitive et respecter bien sûr les contre-indications à l'utilisation d'un DIU. Selon les modèles, un stérilet peut rester en place et agir pendant 5 à 10 ans.

Contraception hormonale

Les adeptes de la pilule contraceptive apprécient sa facilité d'emploi: on avale un petit comprimé et la chose est réglée! Pour celles et ceux qui veulent fonder une famille, l'arrêt de la pilule peut être décidé du jour au lendemain. Depuis quelques années, l'administration d'hormones dans un but contraceptif est aussi possible par le biais d'un patch transdermique (sur la peau), d'un implant sous-cutané (sous la peau), d'une injection à effet retard ou d'un anneau vaginal. Une solution encore plus simple pour celles qui ont du mal à s'astreindre à la prise quotidienne d'un médicament. Il existe deux familles de pilules: celles qui combinent un estrogène et un progestatif et celles qui ne contiennent qu'un progestatif (aussi appelées minipilules). Celles-ci conviennent surtout aux femmes qui tolèrent mal les estrogènes ou aux femmes qui allaitent et qui reprennent la contraception après un accouchement.

Indice de Pearl

La fiabilité des différents moyens contraceptifs est caractérisée par l'indice de Pearl (IP). Cet indice indique la fréquence des grossesses malgré une utilisation correcte de la méthode. C'est en fait un taux d'échec de la méthode concernée. Lorsque 100 femmes appliquent une méthode pendant une année et qu'il survient par exemple cinq grossesses, l'IP est de cinq. Plus l'indice est bas, plus la méthode contraceptive est donc jugée fiable.

Comparaison des indices de Pearl

Stérilisation (entre 0 et 0,3), pilule (entre 0,1 et 2), DIU (entre 0,1 et 0,6), préservatif (entre 2 et 12), méthodes naturelles (entre 4 et 30), pas de contraception (entre 60 et 80).

Risque thromboembolique

C'est essentiellement le composé estrogénique qui influence le risque thromboembolique, c.-à-d. l'occlusion d'un vaisseau par un caillot sanguin. Pour cette raison, l'industrie pharmaceutique a cherché à diminuer la dose d'estrogène au cours des dernières décennies. On a également constaté que certains des composés progestatifs les plus récents montraient bien des effets positifs sur la peau et les cheveux, mais augmentaient aussi le risque thromboembolique, surtout au cours de la première année de prise. Toujours est-il que les conditions à la prescription des contraceptifs hormonaux combinés sont strictes. L'âge (>35 ans), le tabagisme, le surpoids, la présence de maladies métaboliques et, bien sûr, les antécédents de maladie thromboembolique (y compris dans la parenté) sont autant de facteurs que le gynécologue doit prendre en compte au moment de la prescription. ■

NOUVEAU
octenimed® Solution pour la gorge
Avec Octenidine : le principe actif d'Octenisept® spray qui agit contre les virus, les champignons et les bactéries

Pour la gorge qui brûle et pique
pour la désinfection de la cavité buccale
– sans colorant
– peut être utilisé pendant l'allaitement et la grossesse
– large spectre d'efficacité
– agit rapidement

Arôme menthe
steinberg pharma
Lisez la notice d'emballage et demandez à votre médecin, pharmacien ou droguiste. Titulaire de l'autorisation : Schülke&Mayr AG, Zürich / distributeur : Steinberg pharma AG, Winterthur

Entrez dans l'automne le pied léger

Ces prochains mois, nos pieds vivront de nouveau cachés. Pas une raison pour les négliger, nous rappelle une pédicure de Winterthour. Car des soins appropriés peuvent nous épargner bien des maux.

Andrea Söldi

À quoi êtes-vous confrontée quand vos clients ôtent leurs chaussettes?
Lilian Setenou: je vois souvent des problèmes de peau sèche et fissurée aux talons, de callosités et de cors au pied. Les ongles épaissis, cassants ou ayant changé de couleur et la mycose des pieds sont d'autres soucis fréquents. Mes clients sont essentiellement des personnes âgées ou malades qui ne peuvent pas soigner leurs pieds eux-mêmes par manque de mobilité. Mais il y a aussi des jeunes qui veulent simplement prendre soin d'eux.

Lilian Setenou est pédicure cosmétique diplômée SFPV (Fédération suisse de pédicure) à Winterthour.

Quels soins proposez-vous?
En tant que pédicure, l'une de mes principales attributions est la coupe et le limage des ongles. Je traite les cuticules et je nettoie le pourtour de l'ongle. Par ailleurs, j'élimine les callosités à l'aide d'un appareil électronique de pédicure. Si je découvre des points de pression, je les ponce soigneusement afin de prévenir les cors au pied. Si la cliente le souhaite, j'élimine son ancien vernis à ongles et j'en applique un nouveau. Je nourris la peau à l'aide d'une pommade riche et j'hydrate les ongles à l'aide d'une huile de soin spécifique. Mes clients apprécient aussi beaucoup les bienfaits d'un massage des pieds.

Il s'agit donc essentiellement de mesures cosmétiques?
Oui, mais les soins permettent aussi de prévenir un grand nombre de problèmes. Par exemple, si vous laissez les callosités se développer sans rien faire, des points de pression douloureux peuvent apparaître. Si j'observe des modifications pathologiques que je ne suis pas en mesure de traiter moi-même, je recommande à mon client de consulter un médecin ou un podologue – un professionnel de la santé spécialiste du soin des pieds, qui a plus de possibilités.

Dans quels cas jugez-vous qu'un tel traitement s'impose?
Je ne peux pas prendre moi-même en charge les ongles incarnés, par exemple. C'est un acte qui relève clairement du médecin ou du podologue. Je ne peux pas non plus traiter les diabétiques ni les personnes qui prennent des anticoagulants. Régulièrement, je remarque des modifications de l'ongle qui doivent être évaluées par un médecin. Elles peuvent être le signe de diverses maladies, de troubles de la circulation ou d'une déshydratation. Parfois, c'est aussi simplement un signe de vieillissement tout à fait anodin. Si les ongles des pieds sont cassants et ont changé de couleur, on peut soupçonner une mycose de l'ongle. Dans ce cas, le médecin de famille ou un dermatologue doit prélever un échantillon pour faire rechercher des spores de champignon en laboratoire avant de prescrire un traitement.

À propos de la mycose des pieds, vous qui y êtes souvent confrontée, comment peut-on l'éviter?
Le problème se pose souvent d'abord entre les orteils. La peau est squameuse, rouge et démange. Les pommades en vente libre en pharmacie sont très utiles. Il faut aussi toujours garder ses pieds bien au sec, laver les chaussettes à au moins 60 degrés et porter des chaussures respirantes qu'il faut également nettoyer et désinfecter. En l'absence de traitement, le champignon peut s'étendre aux ongles des pieds. On est alors souvent obligé de passer par la case médicaments.

Faire du bien à ses pieds

Si vous voulez soigner vos pieds, vous trouverez un large assortiment de préparations réconfortantes en pharmacie. Notamment des substances parfumées pour un **bain de pieds** rafraîchissant qui ramollit les callosités. Les peaux mortes superficielles peuvent alors être éliminées à l'aide d'une **pierre ponce.** Les **limes** en revanche – qui existent aussi sous forme d'appareils électriques – doivent être réservées aux zones de peau sèche. Si vous devez lutter contre des problèmes de mauvaises odeurs, vous pouvez utiliser un **déodorant pour les pieds et les chaussures.** Il existe des **pansements pour cors,** qui corrodent la zone douloureuse épaissie jusqu'à ce qu'elle se décolle. Pour prévenir les problèmes de sécheresse et de fissure, une **crème nourrissante pour les pieds** est d'un grand secours.

Comment faut-il se couper les ongles?
Mieux vaut les couper droits, à la hauteur du bout de l'orteil ou juste au-dessus. Les coins doivent aussi être droits et pas trop arrondis vers le bas, sinon l'ongle risque de s'incarner ou d'être sujet aux inflammations.

Avez-vous d'autres conseils en stock pour des pieds en bonne santé?
Il est important de porter des chaussures confortables, qui ne serrent pas. De préférence dotées d'une semelle plate et souple. Je conseille aussi à mes clients de marcher le plus souvent possible pieds nus, une habitude qui renforce les muscles et stimule la circulation. Et aussi de faire des exercices assis. Par exemple, essayer de ramasser une serviette avec ses pieds nus. Enfin, appliquer chaque jour une pommade de qualité fait du bien et prévient les crevasses. ■

Sources de jouvence pour nos cellules

Paraître 20 ans à 40? Malheureusement, il n'existe pas de «source de la jeunesse éternelle», mais les femmes ont tout de même quelques astuces à leur disposition pour rester jeunes plus longtemps et que ça se voit.

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie

Qui ne souhaiterait pas conserver un teint éclatant jusqu'à un âge avancé? Mais la vie nous marque et laisse plus ou moins de traces selon notre mode de vie, nos habitudes alimentaires et notre routine de soin. On ne compte plus les «procédés miracles» contre les rides, mais qu'est-ce qui marche vraiment?

Quand parle-t-on de «peau mature»?

Qu'est-ce donc qu'une «peau mature» et comment notre enveloppe cutanée se modifie-t-elle avec l'âge? En fait, le nombre de «cellules souches épidermiques» diminue. Ces cellules renouvellent régulièrement les fibres d'élastine et de collagène responsables de l'élasticité de notre peau. Celle-ci se régénère donc moins bien, ce qui endommage la barrière cutanée, la déshydrate et entraîne finalement la formation de rides. Notre peau devenant plus sèche et plus fine dès l'âge de 30 ans, on parle de peau mature au plus tard à partir de 40 ans, même si cela dépend aussi du type de peau: les peaux grasses ayant tendance aux boutons paraissent plus longtemps plus jeunes et pimpantes.

La vraie beauté vient de l'intérieur

Même si l'on ne peut stopper le processus de vieillissement, on peut tout au moins le ralentir. Une alimentation riche en nutriments essentiels, la pratique régulière d'un sport, un sommeil et des instants de détente en suffisance ainsi que de l'eau plate en abondance sont une bonne base pour rester fraîche et dispose. Pris sur la durée, certains compléments alimentaires (en particulier les vitamines, antioxydants et sels minéraux) peuvent en outre s'avérer très précieux. Le stress, une exposition excessive au soleil, le tabac, des quantités excessives de sucre et l'alcool, en revanche, sont de vrais «accélérateurs du vieillissement».

Des soins personnalisés

Si les peaux plus jeunes ont surtout besoin d'hydratation, les peaux matures sont beaucoup plus exigeantes. Pour favoriser la régénération cellulaire, nourrir et protéger la peau aussi de l'extérieur, il existe de nombreuses préparations anti-âge, p. ex. sous forme de crèmes, de masques, de sérums etc. Les actifs anti-rides les plus connus sont présentés dans le tableau ci-dessous mais, vu la grande diversité des produits, on s'y perd facilement. Le mieux est donc de vous rendre dans votre pharmacie.

Tout est question de dosage

L'efficacité de certains de ces composants n'est pas suffisamment établie et le dosage joue aussi un grand rôle. Si l'actif en question est présent en trop faibles quantités, on attendra en vain l'effet escompté; s'il est trop dosé, en revanche, il risque de provoquer des irritations cutanées, comme c'est le cas de la forme acide de la vitamine A.

Peau et soleil

Saviez-vous que jusqu'à 80% des rides de notre visage sont dues au soleil? Si notre étoile est une source d'énergie indispensable à la vie qui active la production de vitamine D par la peau, ses UVA abîment les cellules responsables de la synthèse du collagène dans le tissu conjonctif. Les fibres élastiques s'atrophient et notre peau perd son élasticité et sa fermeté. Protégez-vous donc toujours parfaitement du soleil et évitez les bains de soleil prolongés.

Ingrédient actif	Effet / Avantages
Vitamine A	• Stimule la production de collagène • Favorise la régénération et le renouvellement cellulaire • Bien étudiée; efficacité scientifiquement prouvée
Acide hyaluronique	• Retient l'eau dans les couches superficielles de la peau et lisse donc les rides • Bien toléré • Substance endogène
Antioxydants (p. ex. vitamines C et E, coenzyme Q10, OPC issus d'extraits de pépins de raisin)	• Protègent les cellules des radicaux libres, ralentissent le vieillissement • Soutiennent le métabolisme cellulaire • Pénètrent profondément dans la peau • Accélèrent la formation de nouvelles cellules
Acide alpha-lipoïque	• Régénère les antioxydants et veille à ce qu'ils ne se transforment pas eux-mêmes en radicaux libres • Intervient dans la formation d'enzymes qui éliminent le collagène endommagé et réparent les micro-cicatrices
Polyphénols végétaux, p. ex. issus du thé vert ou des pépins de raisin (resvératrol)	• Inhibent les enzymes qui décomposent le collagène • Stimulent la production de collagène • Activent le propre système de réparation des cellules
Acides de fruits, p. ex. acides alpha-hydroxylés (AHA)	• Aident à stocker plus d'eau dans la couche cornée (léger effet lissant)
Collagène et élastine	• Forment un film sur la peau, d'où leur léger effet lissant

Persévérance et longueur de temps...

Les produits anti-âge ont besoin de temps pour déployer leur effet et «Madame» doit être bien consciente que cet effet disparaîtra dès qu'elle cessera d'utiliser le produit en question. La régularité d'utilisation est donc la base de tout. Respectez de préférence les impératifs suivants: Nourrir (en apportant de l'eau et/ou des lipides) – Renforcer (à l'aide de vitamines et autres actifs) – Protéger (SPF élevé et antioxydants). Toutefois, malgré l'importance qu'on accorde à la beauté, vieillir n'a rien de honteux. Nos rides d'expression ne nous rendent-elles pas humaines et uniques? ■

PUBLIREPORTAGE

Pour la peau à partir de 30 ans!

Louis Widmer a élaboré quatre produits anti-âge hautement efficaces à utiliser dès 30 ans. Ils hydratent, protègent et soignent intensément – pour un teint équilibré et rayonnant.

Extrait Liposoma – soin intensif avec effet en profondeur

Ce sérum de base avec de l'acide hyaluronique et du Matrixyl 3000 (substance antirides) hydrate intensément et comble les rides de l'intérieur. Les biostimulateurs (complexe d'acides aminés) transportent rapidement les substances actives jusque dans la peau. Cela stimule la régénération cellulaire et ralentit le vieillissement cutané. Les tests le prouvent: après deux mois, les rides ont diminué de 45 %.

Crème Contour des Yeux – pour les zones cutanées très sensibles

Conçue pour les zones fragiles et sollicitées, cette crème aux substances actives ultra concentrées peut aussi être utilisée pour tout le visage. Cette émulsion Eau/Huile transporte les substances actives jusque dans la couche germinative et dans le tissu conjonctif. Elle régénère le tissu cutané.

Complexe Intensif Anti-Age – soins et protection 24h/24

Avec son extrait de thé vert OM24, ce soin intensif protège naturellement les cellules et stimule leurs propres systèmes de réparation. Les tests confirment l'effet lissant: après quatre semaines, les ridules sur les tempes ont diminué de 5 % et les rides au coin des yeux ont été atténuées de 21 %. La rugosité et la desquamation de la peau ont été réduites de 15 % et de 42 %, respectivement.

Pigmacare® Skin Tone Balance réduit les taches pigmentées

Ce sérum hydratant high-tech soigne, protège et agit efficacement contre les taches pigmentées; il unifie le teint quel que soit le type de peau. Résultat: un teint visiblement plus harmonieux et plus resplendissant. Les tests confirment l'effet éclaircissant: après quatre semaines, l'hyperpigmentation est nettement réduite.

Bonjour cher lecteur!

Aujourd'hui, je peux me présenter et vous décrire mon travail. Je suis Pharmama. Ce n'est évidemment qu'un pseudonyme, mais il me va très bien, car je suis pharmacienne, et maman. Pharmacienne depuis bientôt 20 ans et maman non seulement d'un enfant en âge scolaire, mais parfois aussi de mes patients et clients.

En tant que pharmacienne, on est au centre des interactions entre ces différents acteurs:

Les caisses-maladie – le médecin peut prescrire à peu près tout sur ses ordonnances, mais cela ne signifie malheureusement pas que tout est pris en charge. Cher patient: les produits cosmétiques, crèmes solaires, dentifrices, produits pour maigrir et lutter contre la chute des cheveux, de même que la plupart des préparations vitaminées ne sont pas pris en charge par les caisses-maladie. Ayez toujours la carte de votre caisse-maladie avec vous à la pharmacie. Ainsi, je vois tout de suite ce que la vôtre rembourse.

Les médecins – les médecins sont des êtres humains et il leur arrive aussi de commettre des erreurs. Lorsqu'il s'agit de la santé, il est bien qu'un professionnel (à savoir un pharmacien) contrôle encore une fois l'ordonnance: est-ce le bon médicament à la bonne dose pour le bon patient? Ce médicament permettant de limiter la croissance bénigne de la prostate est-il vraiment pour madame X? Chez les femmes, on ne peut l'utiliser que dans des cas exceptionnels, par exemple en présence de calculs rénaux. Et ce remède pour stopper la montée de lait, est-il vraiment pour monsieur Y? C'est possible, à condition qu'il ait un cancer hormonodépendant. Madame Z est allergique à la pénicilline, et son docteur lui prescrit tout de même de l'amoxicilline, qui fait partie des pénicillines… Je vérifie donc tous les risques qui peuvent prêter à confusion.

En plus de tout ça, je tiens depuis 2008 le blog Pharmama.ch, et depuis 2013, mes expériences sont réunies dans un livre. Dans «Haben Sie diese Pille auch in Grün?» (uniquement en allemand)», vous trouverez beaucoup de situations burlesques vécues en pharmacie, avec effets secondaires hilarants garantis.

Comme je dessine aussi volontiers, j'ai moi-même encore édité un livre. Dans «Une fois par jour», des petites bandes dessinées reflétant le travail en pharmacie ont été associées à des informations concernant l'utilisation correcte des médicaments.

Les patients – j'aime mes patients et mes clients. La plupart, du moins. J'écoute volontiers leurs histoires et en cas de problèmes de santé, je les aide là où je peux. C'est aussi pour ça que je suis là. Je leur montre comment utiliser correctement leurs médicaments: que le Vicks liquide ne doit pas être ajouté à l'eau du bain (même si sa couleur rappelle un produit pour le bain), que les comprimés ne doivent pas être conservés dans le four (parce qu'on peut les y oublier et les cuire ainsi avec les aliments), qu'il faut avaler les comprimés et non pas les laisser fondre dans la bouche même si l'on a mal aux dents, et que les ovules vaginaux ne doivent pas être employés comme des suppositoires… Et tout ça, ce sont des expériences vécues… À part ça, je loue des béquilles aux boiteux, des tire-laits aux jeunes mamans, des appareils d'inhalation aux personnes qui tous-sent; je mesure la glycémie des diabétiques, la pression des hypertendus, je jette un coup d'œil sur toutes sortes d'éruptions cutanées, je panse des plaies et évalue les différents soucis de santé pour conseiller ensuite de se soigner soi-même ou de recourir au médecin. ■

X Une fois par jour

Ordonnance
10 paquets
Le rire est bon pour la santé
1x/jour

Sur tous ces sujets (et plus encore), je blogue depuis 2008 sur pharmama.ch

Conseil en vaccination dans votre pharmacie

Depuis 2015, il est possible de se faire vacciner sans ordonnance du médecin dans les pharmacies de certains cantons. Pour connaître son statut vaccinal, les pharmacies proposent des conseils en vaccination.

Rahel Rohrer, pharmaSuisse

Son grand-père et sa mère étaient déjà pharmaciens. «C'est comme une épidémie… ça ne s'arrête jamais», plaisante Sébastien Marti, qui dirige la pharmacieplus marti à Cernier. Et c'est justement les épidémies que le Neuchâtelois cherche à prévenir avec les conseils en vaccination que sa pharmacie du Val de Ruz propose: «On peut combattre de nombreuses maladies par la vaccination.» Dans le cadre de ces conseils, il est préférable que les clients apportent leur carnet de vaccination sous forme papier. L'entretien a lieu en toute simplicité et sans rendez-vous préalable, dans un local séparé. Un carnet de vaccination électronique, disponible partout et en tout temps est créé sur la plateforme internet www.mesvaccins.ch, ce qui peut être particulièrement utile en voyage ou en cas d'urgence. On peut naturellement établir soi-même son carnet de vaccination électronique, mais il est plus simple d'avoir l'aide d'un professionnel pour retranscrire les données du carnet écrites à la main sur le formulaire en ligne. Ce service a par exemple satisfait pleinement l'auteure de cet article, qui sait à présent qu'elle doit compléter sa protection antitétanos. «Si vous faites des travaux de jardinage ou si vous avez des animaux domestiques, une protection sûre est absolument recommandée», a insisté Sébastien Marti.

«Si vous travaillez dans votre jardin ou possédez des animaux domestiques, il est urgent de vous protéger efficacement.»

Une chance énorme pour tous

Il précise aussi qu'en Suisse romande, il doit moins expliquer pourquoi les vaccins sont importants. «Ce doit être une question de mentalité, avec un fond historique», suppose le pharmacien d'une quarantaine d'années intéressé par l'histoire. «Moi, personnellement, je vois dans la vaccination une chance énorme: en tant que professionnel de la santé, mon rôle n'est pas uniquement de donner des médicaments à mes clients, mais surtout de protéger leur précieuse santé. Les conseils et la prévention en font partie.» Devant la pénurie de médecins, il considère la vaccination en pharmacie comme une possibilité de les libérer d'une certaine charge de travail. «Avant des vacances ou un voyage, la vaccination en pharmacie peut vraiment être un plus, notamment pour les jeunes gens qui n'ont pas toujours de médecin de famille.»

Règlements cantonaux

En Suisse, le système de santé est réglementé par les cantons, raison pour laquelle les vaccins qui peuvent être administrés en pharmacie diffèrent fortement d'un canton à l'autre. Les pharmaciens disposant de la formation et des autorisations correspondantes peuvent actuellement vacciner sans ordonnance médicale dans les neuf cantons suivants: Bâle-Campagne, Berne, Fribourg, les Grisons, Neuchâtel, Schwyz, Soleure, Thurgovie et Zurich. Le site www.mesvaccins.ch donne un aperçu de la situation et la liste des pharmacies qui proposent cette prestation. Il est donc possible, selon les cantons, de se faire vacciner en pharmacie contre la grippe, l'encéphalite à tique (FSME), l'hépatite A, l'hépatite B, l'hépatite A+B et la rougeole.

Journée nationale de la vaccination contre la grippe:
vendredi 11 novembre 2016

SE VACCINER CONTRE LA GRIPPE

Vaccination contre la grippe: la meilleure des protections

Ces neuf cantons ont ceci de commun que la vaccination contre la grippe peut en règle générale être administrée sans ordonnance en pharmacie aux personnes à partir de 16 ans sans risque vaccinal particulier. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande la vaccination contre la grippe entre autres aux personnes:

- voulant réduire leur risque de contracter la grippe tant pour des raisons privées que professionnelles;
- en contact régulier avec des sujets à risque accru de complications ou des nourrissons de moins de six mois;
- travaillant dans le système de santé;
- à risque de complication accru lors d'infection grippale comme par exemple:
  - les personnes à partir de 65 ans,
  - les malades chroniques (ne peuvent être vaccinées en pharmacie que dans certaines conditions),
  - les femmes enceintes ou venant d'accoucher, les enfants prématurés (vaccination effectuée par le médecin).

Une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et suffisamment de sommeil aident à rester en forme et à renforcer la résistance physique contre les infections et les autres maladies. Des mesures d'hygiène telles que se laver soigneusement les mains et ne pas tousser ou éternuer en direction d'autres personnes ou dans ses propres mains ne sont jamais déplacées. On sait cependant que prévenir vaut mieux que guérir. En vous faisant vacciner contre la grippe, c'est vous que vous protégez, mais aussi vos proches et votre entourage.

Test vaccination grippe

Vous pouvez tester si vous faites partie d'un groupe à risque de complication accru en cas de grippe en faisant avec votre pharmacien le test en ligne sur **www.sevaccinercontrelagrippe.ch/fr-ch/** ou en appelant la **Ligne info-vaccins au 0844 448 448.**

Des protéines récemment découvertes réparent les lésions des tentacules très fines des anémones de mer. Elles suscitent l'espoir d'améliorer à l'avenir les problèmes de déficience auditive car les cellules ciliées de notre oreille interne ressemblent beaucoup aux tentacules de cette créature marine enchanteresse.

Fondation Suisse de Cardiologie

Reconnaître l'attaque cérébrale, réagir vite et bien
En Suisse, une personne est victime d'un AVC toutes les 30 minutes. Face à l'un de ses principaux symptômes (troubles de la vision et du langage ou paralysie d'apparition brutale), faites immédiatement le 144 et demandez à être transféré(e) dans un hôpital doté d'un Stroke Center ou d'une Stroke Unit (spécialisés dans la prise en charge des AVC). Informations complémentaires sur **www.attaquecerebrale.ch**

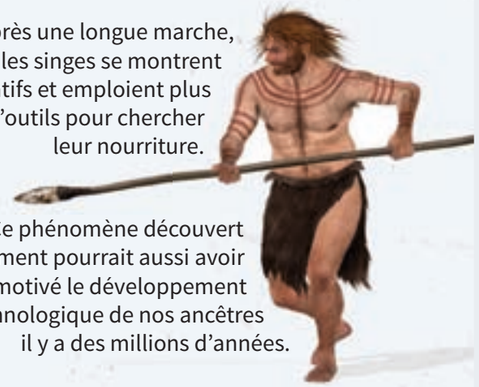
✆ 144 • www.attaquecerebrale.ch

tox 145

5 conseils de Tox Info Suisse

(numéro d'appel d'urgence gratuit 145)

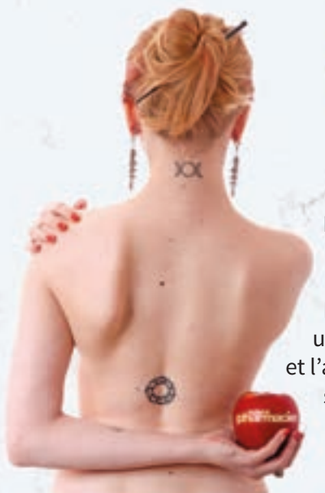
1. Conserver les produits chimiques et les médicaments dans leur emballage d'origine; ne jamais les transvaser dans une bouteille alimentaire, même dûment étiquetée.
2. Conserver produits chimiques et médicaments sous clé, hors de la portée des enfants.
3. Bien vérifier l'étiquette avant leur utilisation afin d'éviter toute confusion.
4. Ne pas prendre ses médicaments devant les enfants (risque d'imitation).
5. Trier et éliminer au moins une fois par an produits chimiques et médicaments non utilisés.



Après une longue marche, les singes se montrent créatifs et emploient plus d'outils pour chercher leur nourriture.

Ce phénomène découvert récemment pourrait aussi avoir motivé le développement technologique de nos ancêtres il y a des millions d'années.

Deux gènes photosensibles du tournesol lui assurant une croissance ciblée expliquent que ses fleurs suivent la course du soleil. La tige poussant davantage côté est pendant la journée, la fleur se tourne vers l'ouest.



D'après des chercheurs américains ayant étudié au moins 30 sujets, **les tatouages renforceraient le système immunitaire**. Et plus on en a, mieux ce serait. Toutefois, une alimentation riche en fruits et légumes et l'activité physique restent toujours la meilleure solution pour renforcer son immunité.

Entre 20 et 24 ans, les jeunes américains d'aujourd'hui sont plus au courant des choses de la vie qu'il y a 30 ans.

Mais, contrairement à ce qu'on pourrait croire, il font moins l'amour: 13 % déclarent ne pas avoir eu de partenaire sexuel depuis leur 18e anniversaire, contre seulement 6 % dans les années 1980.

La solution aux mots fléchés de l'édition de septembre 2016 était: WELEDA
La solution de l'édition actuelle sera publiée dans le prochain numéro d'astreaPHARMACIE.
Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.

Lubex anti-age dermatological competence

10 x un Lubex anti-age intelligence d'une valeur de CHF 88.50/30 ml à gagner.

Solution

Diverses possibilités s'offrent à vous pour nous transmettre votre solution:
Composez le numéro **0901 800 200** (sans indicatif, Fr. –.90/appel) et enregistrez votre réponse, nom et adresse sur le répondeur.
Participez par **SMS:** envoyez astrea espace votre solution espace nom et adresse au 966 (Fr. –.90/SMS).
Inscrivez la solution ainsi que votre nom et adresse sur une carte postale adressée à: astreaPHARMACIE, Mots fléchés, Baarerstrasse 112, 6302 Zoug.
Ou participez en ligne sur **www.astrea-apotheke.ch,** rubrique «Kreuzworträtsel» (actuellement encore uniquement en allemand).

Date limite d'envoi: 31 octobre 2016
Bonne chance!

Approvisionnement complet – jour après jour

Burgerstein Multivitamines-minéraux CELA est une supplémentation de base pour toute la famille. Elle est indiquée pour toutes les personnes qui désirent compléter leur alimentation avec une préparation globale de multivitamines et minéraux. Elle contient des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments, qui sont des composants alimentaires essentiels, nécessaires au maintien des processus métaboliques dans l'organisme.

- Ingrédients pour une assimilation optimale
- Vitamine E naturelle à partir d'huiles végétales
- 600 microgrammes d'acide folique et 240 mg de vitamine C par portion journalière
- Avec les oligo-éléments zinc, manganèse et chrome

Antistress AG
8640 Rapperswil-Jona
www.burgerstein.ch

dermophil indien baume labial

Ce baume labial contient trois principes actifs qui lui confèrent des propriétés particulières. Le principe actif «baume du Pérou» fut découvert par les indiens et utilisé comme cicatrisant. Par conséquent, il existe le terme «indien». Le baume du Pérou favorise la cicatrisation des plaies, soutient la granulation de la peau et désinfecte légèrement. Le levomenol est un principe actif extrait de la camomille, apaisant, adoucissant et anti-inflammatoire. Le salol a des propriétés anti-inflammatoires et légèrement désinfectantes. Demandez conseil à votre pharmacien ou votre droguiste.

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

Melisana AG
8004 Zürich
www.melisana.ch

Sirop contre la toux Weleda – appaise la toux irritative

Le sirop contre la toux Weleda soulage en cas de toux liée à une affection aiguë des voix respiratoires et en cas de toux irritative. Il fluidifie les glaires épaisses, tout en favorisant les sécrétions. Avec neuf extraits végétaux. Le sirop contre la toux Weleda regorge de la force bienfaisante des plantes médicinales afin de pouvoir respirer à nouveau en toute liberté.

Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez lire attentivement la notice d'emballage.
www.swissmedicinfo.ch.

Weleda SA
4144 Arlesheim
www.weleda.ch

Flocons de souchet

Une personne sur deux souffre de paresse intestinale, souvent due à une alimentation pauvre en fibres alimentaires. Les savoureux flocons de souchet apportent une aide efficace.

- Plus de 30 % de fibres alimentaires efficaces sur la digestion
- Riches en magnésium et en vitamine E aux vertus protectrices
- De grande valeur pour les personnes allergiques
- Au goût fin d'amande

rossi-venzi ag
7550 Scuol
www.vitalprodukte.ch

Agit contre la toux grasse

0974/731/10df_12.09.16

Fluimucil toux grasse fluidifie et dissout les sécrétions denses retenues dans les voies respiratoires, favorisant l'expectoration. Disponible sous plusieurs formes et dosages et avec différents arômes, Fluimucil toux grasse répond à tous les souhaits: comprimés effervescents, sachets de granulés, comprimés linguaux, sirop prêt à l'emploi et comprimés à avaler.

En pharmacie et droguerie, sans ordonnance médicale.
Lire la notice d'emballage.

Zambon Suisse SA
6814 Cadempino
www.fluimucil-erkaeltungshusten.ch

Flector EP Tissugel®

Appliquer au lieu de masser.
Ne chauffe pas, ne refroidit pas … agit!

Flector EP Tissugel® réduit la douleur et inhibe l'inflammation en cas d'entorses, contusions, claquages musculaires et arthrose symptomatique du genou. La présentation sous forme de patch n'irrite pas la peau, elle est de plus pratique et propre à utiliser. Contrairement aux gels traditionnels qui doivent être appliqués plusieurs fois par jour, deux applications quotidiennes de Flector EP Tissugel® garantissent une distribution continuelle du principe actif et, par conséquent, une efficacité jour et nuit.

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

IBSA Institut Biochimique SA
6915 Pambio-Noranco
www.ibsa.ch

Système d'action intelligent avec biostimulateurs

Lubex anti-age intelligence refining serum

- affine le grain de peau, la rend plus lisse et rayonnante (grâce aux peptides et aux cellules souches végétales)
- resserre les pores et matifie le teint immédiatement (grâce aux extraits de pistachier et de racine d'astragale)
- réduit les rides (grâce aux fragments hautement actifs d'acide hyaluronique et à l'extrait de gingembre)

Permamed AG
4106 Therwil
www.lubexantiage.ch

Berocca®. Des nerfs solides. Des performances solides.

Pour la prévention de carences en vitamines suite à de fortes sollicitations mentales ou physiques. La pression en matière de performance est omniprésente au quotidien. En période de sollicitation physique et mentale accrue, notre organisme consomme davantage de vitamines et minéraux spécifiques. L'association de principes actifs de Berocca® contribue à assurer un apport optimal en nutriments, y compris en période de sollicitation accrue.

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

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich
www.berocca.ch

Agit contre la diarrhée du voyageur

0762/756/10df_15.02.16

Perenterol® travel contient un probiotique naturel et agit contre la diarrhée du voyageur. Il rétablit la flore intestinale et en régularise l'activité.
Perenterol® travel est disponible dans un emballage pratique et hygiénique de 12 capsules, ne devant pas être conservées au réfrigérateur (jusqu'à 30° C). Grâce au dosage unique pour toute la famille, il s'avère un remède idéal à emporter en vacances.

Lisez la notice d'emballage.

Zambon Suisse SA
6814 Cadempino
www.perenteroltravel.ch

astrea pharmacie
LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

Tirage total: 180 842 exemplaires (certifiés REMP 2015)

Numéro: 10 – octobre 2016

Édition: Healthcare Consulting Group SA
Baarerstrasse 112, 6302 Zoug
Téléphone 041 769 31 40
info@healthcons.ch

pharmaSuisse
Sur mandat de pharmaSuisse, la Société Suisse des Pharmaciens

Rédaction: Irene Strauss
Rédactrice en chef
istrauss@healthcons.ch

Traduction: Transcript Traductions SA
Zeltweg 48, 8032 Zurich

Graphisme: Healthcare Consulting Group SA

Photos: fotolia.com

Impression et distribution: ib-Print SA
Seetalstrasse 2, 5703 Seon

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.

Peter Portmann
Pharmacien et droguiste
Pharmacie Dr. Noyer, Berne

«Question au pharmacien»

Quand peut-on utiliser le D-mannose?
Le D-mannose est un sucre obtenu naturellement à partir du bouleau ou du maïs. Il est utilisé pour le traitement aigu et la prévention des **infections urinaires récidivantes légères.** Le D-mannose adhère aux fimbriae des bactéries qui ne peuvent alors plus se fixer à la paroi vésicale et sont ainsi évacuées hors de la vessie. La poudre est prise trois fois par jour en traitement aigu et une fois par jour en traitement chronique à raison de deux grammes dilués dans de l'eau.

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le **1er novembre 2016.**

Côlon irritable?

Renforcer le système immunitaire – Réduire les inconforts.

Symbioflor® 2 – en cas de côlon irritable.

- Réduit les inconforts du côlon irritable
- Stimule le système immunitaire
- Contient des bactéries naturelles

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

Disponible sans ordonnance chez votre pharmacien.

TBWA\HEALTH

Biomed AG, 8600 Dübendorf © Biomed AG. 06/2016. All rights reserved.

BioMed®