

Cadeau
de votre pharmacie –
à emporter

VIE ET SANTÉ



astrea

pharmacie

Édition décembre 12/2025 – CHF 5.20

Améliorer son bien-être intestinal
Conseils pour une digestion sereine

Restez mentalement actif
Gardez une bonne mémoire en vieillissant



Henning Baum
Entretien

Toux, rhumes et autres

Restez en bonne santé pendant l'Avent



CÂLINE TON INTESTIN!

Prendre soin de son équilibre intérieur

Une nouvelle façon de prendre soin de ton corps grâce à une approche innovante pour le bien-être intestinal.

Cures détox, superaliments, massages, soins de peau et des cheveux – mais qu'en est-il des parties du corps moins visibles, comme notre intestin? Il est trop souvent oublié, alors qu'il influence notre bien-être plus que beaucoup ne le pensent: de la digestion au système immunitaire en passant par l'humeur. **C'est peut-être le bon moment pour prendre soin de ton intestin.**

Pourquoi l'intestin est-il si important?

L'intestin est véritablement polyvalent. Non seulement il transforme les aliments, mais il joue également un rôle central pour notre santé. Pour que tout fonctionne correctement et que l'intestin puisse avoir un effet positif sur notre système immunitaire, notre humeur et même notre équilibre énergétique, il a besoin d'une base solide: sa muqueuse. La muqueuse intestinale est plus qu'un simple tissu protecteur interne. Elle agit comme un système de filtration fin: ouvert aux nutriments, mais imperméable aux substances nocives. Elle joue un rôle important à titre de barrière intestinale: **à la manière d'un videur au service de notre santé.** Si l'équilibre de notre muqueuse intestinale, qui constitue une base stable, est perturbé, cela peut aussi affaiblir sa fonction de barrière. Un tel déséquilibre peut mettre l'intestin à rude épreuve et, du fait de ses multiples fonctions, nuire également à notre bien-être général. Tu peux prendre soin de ta muqueuse intestinale et de la barrière intestinale qui y est associée – la base du confort intestinal.

La muqueuse intestinale: un début en douceur pour plus de bien-être.

La muqueuse intestinale tapisse la paroi interne de l'intestin, formant une fine couche protectrice. Elle facilite le transport et l'excrétion des aliments ingérés et contribue à réduire les irritations, par exemple celles causées par des particules solides. Parallèlement, elle crée un environnement favorable à l'implantation de milliards de bactéries utiles qui font partie de notre flore intestinale naturelle. Pendant longtemps, on a surtout souligné l'importance de ces bactéries. **Mais de nouvelles découvertes montrent que la muqueuse intestinale joue également un rôle central dans notre équilibre interne.** En tant que partie intégrante de la barrière intestinale, elle contribue à l'absorption des nutriments tout en retenant les substances indésirables.

Elle constitue donc un élément souvent négligé, mais essentiel de l'ensemble du système et un point de départ possible pour un plus grand bien-être. Si tu souhaites accorder davantage d'attention à ton intestin, commences par prendre soin de sa muqueuse, et donc de ce sur quoi s'appuie ton équilibre intérieur.

Innovation au quotidien: OPTIMA-CULT AKK1

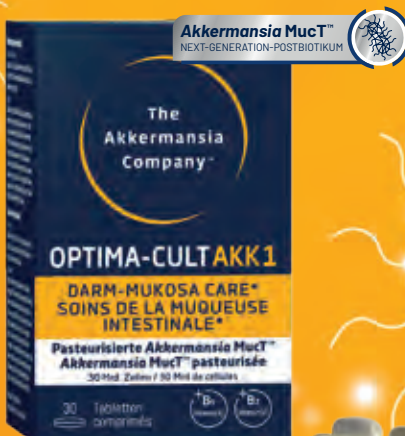
Pour que la couche muqueuse de l'intestin puisse remplir son importante fonction protectrice, elle doit se renouveler en permanence. La bactérie *Akkermansia muciniphila* joue ici un rôle décisif en soutenant de manière ciblée la muqueuse intestinale. **OPTIMA-CULT AKK1 est une nouveauté en Suisse: il s'agit du premier complément alimentaire contenant la bactérie *Akkermansia MucT* sous forme pasteurisée.** Grâce à un procédé de fabrication innovant, il est désormais possible de proposer cette bactérie sous forme pasteurisée et ainsi de favoriser le bien-être intestinal d'une nouvelle manière. OPTIMA-CULT AKK1 combine cette bactérie et la vitamine B2, qui contribue à préserver les muqueuses normales – y compris la muqueuse intestinale et l'acide folique qui joue un rôle important dans la division cellulaire. Il en résulte un moyen simple de favoriser l'équilibre de la muqueuse intestinale, à la base même de notre bien-être. La prise quotidienne d'un comprimé est très simple. Ce produit est végétalien, sans gluten ni lactose et est bien toléré. **OPTIMA-CULT AKK1 – une étape innovante pour prendre soin de son intestin.** Disponible en pharmacie et en droguerie.

Le bien-être intestinal commence par une véritable prévention. OPTIMA-CULT AKK1 te soutient, toi et ta muqueuse intestinale*, grâce à une approche innovante. Car parfois, il suffit de faire un petit pas. Câline ton intestin et retrouve ton équilibre.

OPTIMA-CULT AKK1



Apprenez-en plus sur le post-biotique de nouvelle génération sur [optima-cult.ch](https://www.optima-cult.ch)



Complément alimentaire. * La riboflavine contribue à la préservation d'une muqueuse normale, y compris de la muqueuse intestinale. ** Le folate joue un rôle dans la division cellulaire. Melisana AG | 8004 Zurich | www.optima-cult.ch



Tirage total

101 000 exemplaires

Numéro

12 – décembre 2025

Édition

Healthcare Consulting Group SA

Siège social:

Baarerstrasse 112, 6300 Zug

Adresse postale:

Hauptstrasse 10,
5613 Meisterschwanden
+41 41 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-pharmacie.ch

Sur mandat de  Société Suisse
des Pharmaciens
pharmaSuisse

Direction de l'édition

Martin Bürki

Rédaction

Jürg Lendenmann

Rédacteur

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Publicité

Martin Bürki

martin.buerki@hcg-ag.ch

+41 79 815 14 62

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Traduction

Marie-Hélène Kanem

Mise en page

Freiraum Werbeagentur AG,
Medienfabrik GmbH

Production

Kromer Print AG

ISSN 2813-9186

Copyright

Tous les droits sont réservés pour tous les pays, y compris la traduction et l'adaptation. Toute réimpression ou copie de texte, ainsi que toute utilisation sur des supports électroniques, optiques ou multimédias, sont soumises à autorisation.

Photos Cover:

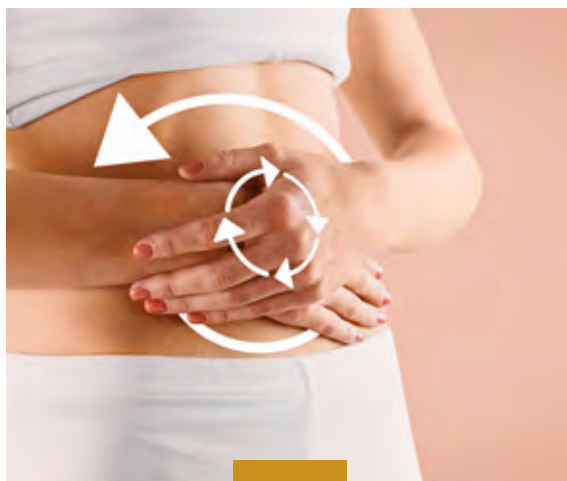
Konstantin Yuganov/stock.adobe.com,
© Ian Siepmann



4



10



24

Thème principal

4 Remèdes maison contre le rhume

Santé

- 10 Un esprit actif pour une mémoire forte
- 12 Testez vos connaissances: Cheveux et ongles
- 21 Série Plantes médicinales: Le lierre
- 22 Série Thématique Cœur: La pleine conscience
- 24 Conseils pour une digestion sereine

Personnalités

- 14 Henning Baum: «La paresse finit toujours par se payer»

Pour les enfants

- 17 Question d'enfant: Pourquoi dormir est-il si important?
- 18 Poster du mois
- 20 Devinettes

Votre pharmacie

- 28 Cinq raisons pour lesquelles les pharmacies sont indispensables pour notre système de santé
- 32 Conseil de la pharmacie: alimentation chaude

Informations

- 3 Impression
- 16 Conseil produit
- 26 Conseil produit
- 32 Conseil produit
- 34 Mots fléchés

Un cadeau de
votre pharmacie

Le prochain numéro
d'astreaPHARMACIE sera
disponible en pharmacie
dès le 12 janvier 2026.



Remèdes maison contre le rhume

S'enrhumer est particulièrement facile en hiver. Pour une guérison rapide, vous pouvez combiner remèdes maison, médecine conventionnelle et naturopathie.



Pour ma nuit reposante

NOUVEAU
grand format
28 sticks

Complexe pour la Nuit
avec extrait de Laitue et de Mélisse,
L-Tryptophane et Magnésium*

* Magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales

A.Vogel

Passion pour les plantes



En vente en pharmacie et droguerie.



Lorsque le nez coule et que la gorge gratte, chaleur et repos sont bénéfiques.

TEXTE: MONIKA LENZER

En moyenne, les adultes attrapent deux à quatre rhumes par an. Chez les enfants, ce chiffre est encore plus élevé: on estime qu'ils contractent six à huit rhumes par an. Le rhinovirus est le plus souvent en cause. Il existe plus de 100 sous-types différents, ce qui empêche notre système immunitaire de développer une défense durable. Cette multitude de virus et leurs mutations constantes sont également la principale raison de «l'absence» de vaccin contre le rhume.

Un rhume en approche

Qui ne connaît pas cela? Un picotement dans la gorge est souvent le premier signe avant-cou-

reur d'un rhume. Il est généralement suivi d'un mal de gorge, puis d'un nez qui coule. De légers maux de tête sont des symptômes typiques. Peu après, une toux sèche apparaît, se transformant progressivement en toux grasse. Enfin, la toux redevient plutôt sèche, car les muqueuses sont encore irritées; cela peut parfois durer plusieurs semaines. Par ailleurs, un rhume disparaît dans la plupart des cas au bout de cinq à sept jours. Mais les enfants peuvent en souffrir jusqu'à quatorze jours.

Et qu'en est-il de la grippe? Contrairement au rhume, la grippe débute brutalement par une forte fièvre, de violents maux de tête et des courbatures.

Pas de chance pour les maux de gorge

La bonne nouvelle: heureusement, il existe divers remèdes pour soulager les symptômes et vous permettre de vous remettre rapidement sur pied. En médecine conventionnelle, les médicaments contenant du paracétamol et de l'ibuprofène sont indiqués contre les maux de tête et la fièvre. En cas de maux de gorge, les pastilles à sucer sont particulièrement efficaces, car elles humidifient les muqueuses irritées. Des compléments alimentaires comme le lichen d'Islande renforcent cet effet. Il s'agit en fait d'un lichen (association entre un champignon et une algue) contenant des substances apaisantes pour les muqueuses. Répandu dans toute l'Europe, on en trouve aussi souvent dans les Alpes suisses, entre 1500 et 2000 mètres d'altitude. En Islande, ses coussinets peuvent facilement recouvrir les fissures des champs de lave, ce qui peut être dangereux pour les randonneurs. En

Qu'il s'agisse de lichen d'Islande ou d'échinacée pourpre, la nature nous offre de nombreux remèdes.

Scandinavie, la plante est d'ailleurs un aliment de prédilection pour les rennes.

Aide en cas de nez qui coule

Un spray nasal au sérum physiologique hypertonique peut soulager la congestion nasale. Hypertonique signifie que la solution a une teneur en sel plus élevée (supérieure à 0,9%) que le plasma sanguin humain. Cela facilite l'absorption de l'eau par les tissus, réduisant ainsi le gonflement. De plus, l'effet osmotique fluidifie plus facilement le mucus épais. L'avantage: contrairement aux sprays nasaux contenant des principes actifs tels que la xylométazoline, les sprays nasaux à base de solution saline hypertonique peuvent être utilisés sur une plus longue période sans créer d'accoutumance.


SPAGYROS
Laisse agir la nature

NEZ BOUCHÉ ? TÊTE QUI BOURDONNE ? SINUSITE ?



**NOUVEAU
CHEZ SPAGYROS**

Spagysin®

soulagement rapide grâce à la force naturelle du cyclamen.

Spagyros SA



Le lait au miel apaise les muqueuses irritées et a un goût agréablement doux.

Photo: New Africa/stock.adobe.com

Conseils contre la toux

Du lait chaud avec 1 à 2 cuillères à café de miel est un remède maison traditionnel contre la toux sèche. Il est préférable de le boire très lentement, par petites gorgées. Bien sûr, cela ne convient pas aux enfants de moins d'un an. En cas de toux grasse, il est utile de se frictionner la poitrine avec des pommades à base d'huiles essentielles. Elles fluidifient les sécrétions piégées dans les bronches afin de favoriser leur expectoration. Chez les jeunes enfants, il faut veiller tout particulièrement à ce que ces pommades ne contiennent ni camphre ni menthol, car cela pourrait provoquer un rétrécissement spasmodique des voies respiratoires.

Nez bouché? Sinupret® extract



- Dissout les mucosités visqueuses
- Décongestionne le nez bouché

Médicament phytothérapeutique en cas d'inflammations aiguës non compliquées des sinus.

Toux? Bronchipret® Thym Lierre Sirop



- Soulage la toux
- Dissout les mucosités

Médicament phytothérapeutique pour soulager la toux avec formation de mucus en cas de bronchite aiguë.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

En équilibre avec la MTC

Selon la médecine traditionnelle chinoise, en cas de rhume, le Qi (Wei-Qi) de l'organisme est attaqué par des facteurs externes tels que le vent et le froid. En cas de symptômes liés au vent et au froid comme des frissons et des mucosités blanches, les aliments et les plantes qui réchauffent comme le thé au gingembre sont bénéfiques. En cas de symptômes de vent et de la chaleur comme la fièvre et les mucosités jaunes, des aliments et des plantes qui rafraîchissent, comme la menthe poivrée sont conseillés. Boire régulièrement un bouillon de bœuf fortifiant est recommandé pour renforcer le système immunitaire à titre préventif.

Bien prévenir

De simples mesures d'hygiène peuvent contribuer à limiter la propagation du rhume. Il s'agit notamment de se laver fréquemment les mains et d'éternuer dans le creux du coude. Bien sûr, des promenades régulières au grand air et des sports d'endurance tels que le jogging, la natation ou le vélo soutiennent notre système immunitaire. De plus, Dame Nature nous a offert l'échinacée pourpre, une plante médicinale qui peut stimuler nos défenses naturelles. Cette plante vivace aux fleurs ligulées pourpres est originaire d'Amérique du Nord; les amérindiens connaissaient déjà ses vertus curatives. Les tisanes ne sont pas courantes de nos jours, mais de nombreux produits sous forme de gouttes, comprimés et sprays pour la gorge sont disponibles dans le commerce.

Prenez soin de vous et traversez la saison froide en bonne santé. <



Monika Lenzer

après ses études de pharmacie, a choisi la voie de l'officine. L'autorisation de mise sur le marché des médicaments et l'assurance qualité ne lui sont pas étrangères. Elle aime aussi écrire sur les plantes médicinales, la nutrition, le jardin et bien d'autres sujets.

Gingembre épicé

Épluchez un morceau de gingembre et coupez-le en fines tranches ou râpez-le. Placez-le ensuite dans une tasse et recouvrez-le d'eau chaude. Laissez infuser à couvert dix minutes pour éviter l'évaporation des huiles essentielles. Buvez par petites gorgées avec un trait de jus de citron ou un peu de miel.

Huile pectorale d'hiver

Ingrédients:

3 gouttes d'huile essentielle de cajepout
4 gouttes d'huile essentielle de manuka
3 gouttes d'huile essentielle de bois de cèdre
50 ml d'huile d'amande

Application:

Bien mélanger les huiles essentielles (assurez-vous qu'elles soient de bonne qualité!) dans l'huile d'amande. Chez les adultes, frictionner la poitrine plusieurs fois par jour avec ce mélange. Déconseillée enfants, aux femmes enceintes et ou allaitantes.

Pour soulager en cas de refroidissements avec rhume & toux



inhalant
nicolay
inhalateur



L'inhalateur nicolay est un objet usuel.
Lisez le mode d'emploi.

inhalant est un médicament autorisé.
Veuillez lire la notice d'emballage et suivre les conseils de votre spécialiste.

Titulaire de l'autorisation et distributeur:
ebi-pharm AG, Lindachstrasse 8c, 3038 Kirchlindach, www.ebi-pharm.ch

Un esprit actif pour une mémoire forte

Avec l'âge, le cerveau évolue. Nous avons plus de difficultés à retenir les noms, nous confondons les rendez-vous. Ces oublis sont le plus souvent sans gravité. Mais lorsqu'ils deviennent plus fréquents, on craint qu'il ne s'agisse de démence. Un mode de vie actif, une alimentation équilibrée et des défis intellectuels permettent de lutter contre ce phénomène.



TEXTE: RÉDACTION

Notre mémoire fonctionne comme un muscle: ce qui est entraîné reste en forme. Des études en neurosciences montrent que l'activité mentale renforce ce qu'on appelle les réserves cognitives, c'est-à-dire la capacité du cerveau à rester performant malgré les changements liés à l'âge. Une activité physique régulière, des échanges sociaux et des défis intellectuels favorisent la circulation sanguine, activent les cellules nerveuses et peuvent réduire considérablement le déclin de la mémoire lié à l'âge ainsi que le risque de démence.

Activité physique et alimentation pour une bonne santé mentale

L'activité physique a un effet positif sur le cerveau. Qu'il s'agisse de promenades, de danse ou de jardinage, bouger stimule la circulation sanguine, active le métabolisme et soutient la concentration. L'alimentation joue également un rôle essentiel: les légumes frais, les baies, les légumineuses, le poisson et l'huile d'olive apportent de précieux nutriments, des antioxydants et des acides gras oméga-3, bénéfiques pour le corps et le cerveau. En revanche, les aliments transformés (industriels), le sucre, la viande rouge ou l'alcool ne devraient que rarement se retrouver dans votre panier. La tension artérielle, la glycémie et le poids doivent également être surveillés afin de réduire le risque de déclin cognitif.

La curiosité n'est pas seulement amusante, elle stimule aussi la mémoire

Les personnes qui restent ouvertes à la nouveauté, qu'il s'agisse d'apprendre des langues, de lire ou d'écouter de la musique, créent en permanence de nouvelles connexions entre les cellules nerveuses et consolident ainsi leur mémoire à long terme. Pour ceux qui préfèrent la simplicité, même de petits changements au quotidien peuvent avoir des effets positifs: essayez simplement des itinéraires inhabituels, repensez vos routines ou planifiez vos journées sans recourir aux outils numériques. Les jeux de société ou les exercices de gymnastique cérébrale liés à la vie quotidienne stimulent également la réflexion et maintiennent le cerveau en forme.

Ginkgo biloba – un soutien naturel pour le cerveau

Depuis des décennies, cette plante médicinale est réputée pour ses vertus bénéfiques sur les performances intellectuelles. Ses extraits améliorent la circulation sanguine dans le cerveau, protègent les cellules nerveuses et favorisent la transmission des signaux entre le cerveau et le corps. Le ginkgo préviendrait les pre-

miers signes de démence et aiderait aussi en cas de troubles cognitifs installés. Vous trouverez ces préparations dans votre officine. Votre pharmacien vous conseillera volontiers sur la posologie et la prise.

Diagnostic précoce et soutien des proches

Il est important de consulter un médecin dès l'apparition de pertes de mémoire, mais ces troubles ne sont pas forcément synonyme de démence. D'autres causes sous-jacentes sont souvent présentes: manque de sommeil, stress ou les effets secondaires de médicaments. Identifier la cause dès les premiers signes permet d'agir de manière ciblée et d'influencer positivement l'évolution de la maladie.

Si un diagnostic de démence est confirmé, les personnes atteintes et leurs proches sont confrontés à des défis majeurs. La compréhension, la patience et un environnement stable sont d'autant plus importants. De petits ajustements au quotidien, des structures claires et des activités communes aident à maintenir des repères et la qualité de vie. <

Mais qui est donc Kluyveromyces Marxianus Fragilis B0399*?

Eh bien, demandez à vos intestins.

LES COMPRENDRE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ.

KALEIDON TRIBIOTIC+ et sa *LEVURE productrice de lactase!

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



NOUVEAU!
Disponibles en
pharmacies,
drogueries &
en ligne

Testez vos connaissances!

Cheveux et ongles en disent long sur notre santé. Soins, nutrition et massages doux sont essentiels pour les garder forts et beaux, surtout pendant la saison froide. Testez vos connaissances sur les soins, la structure et la nutrition des cheveux et des ongles!

TEXTE: RÉDACTION



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

Qu'est-ce qui abîme particulièrement les cheveux en hiver?

- 1. L'air chaud du sèche-cheveux et l'eau très chaude**
- 2. Le froid et l'air sec du chauffage**
- 3. Les huiles capillaires nourrissantes**

Le froid et l'air sec du chauffage déshydratent les cheveux, tandis que l'eau chaude et l'air du sèche-cheveux irritent le cuir chevelu et endommagent la structure capillaire. Résultat: des cheveux cassants ternes et des pointes fourchues. Les shampooings nourrissants et les huiles hydratantes préviennent ces effets et redonnent de la souplesse à la chevelure. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Qu'est-ce qui contribue à renforcer les racines capillaires?

- 1. Une alimentation équilibrée**
- 2. Un brossage fréquent**
- 3. Des massages doux du cuir chevelu**

Vitamines, oligo-éléments et protéines issus d'une alimentation équilibrée assurent une nutrition optimale des racines des cheveux et favorisent une croissance saine. Un massage doux du cuir chevelu stimule en outre la circulation sanguine. Un brossage trop vigoureux, en revanche, peut provoquer des cassures et irriter le cuir chevelu sensible. Les réponses 1 et 3 sont correctes.

En combien de temps un cheveu pousse-t-il en moyenne?

- 1. Deux à six semaines**
- 2. Deux à six mois**
- 3. Deux à six ans**

Un cheveu pousse d'environ 0,3 à 0,5 millimètre par jour, soit environ 15 centimètres par an. La phase de croissance dure entre deux et six ans avant la chute du cheveu. Ensuite, un nouveau cycle commence. La durée de cette phase de croissance est génétiquement déterminée et varie d'une personne à l'autre. La réponse 3 est correcte.

Qu'est-ce qui aide à lutter contre les ongles secs et cassants?

1. Le dissolvant à base d'acétone
2. Les bains d'huile et les crèmes pour les ongles
3. Porter des gants pour faire le ménage

Les bains d'huile nourrissants et les crèmes riches pour les ongles préservent leur souplesse et préviennent les fissures. Pour faire le ménage, les gants protègent des agents nettoyants agressifs qui éliminent les graisses et l'humidité. Le dissolvant à base d'acétone assèche les ongles et doit être utilisé le moins souvent possible. Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Quelle est généralement la cause des taches blanches sur les ongles?

1. Une carence en zinc
2. De petites lésions à la racine de l'ongle
3. Une mycose de l'ongle

Les taches blanches sur la plaque de l'ongle sont le plus souvent bénignes et sont causées par de petits chocs ou des erreurs lors de la manucure qui irritent temporairement la racine de l'ongle. Elles disparaissent quand l'ongle pousse.



Elles sont rarement, dues à une carence en nutriments. Les mycoses, en revanche, se caractérisent plutôt par des ongles jaunâtres et épaissis. La réponse 2 est correcte.

Quels nutriments renforcent particulièrement les ongles?

1. Biotine
2. Zinc
3. Vitamine D

La biotine, également connue sous le nom de vitamine B₇, est un véritable booster de beauté pour les ongles: elle favorise la production de kératine, principal composant de la plaque de l'ongle. Le zinc optimise la croissance cellulaire et renforce la structure. En cas de carence de l'un de ces nutriments, les ongles deviennent cassants, mous ou fissurés. Les réponses 1 et 2 sont correctes.

ADIEU LES DOULEURS BONJOUR LE PLAISIR



À nouveau disponible



- › Soulage la douleur, stimule la circulation sanguine, légèrement réchauffant
- › Pour l'utilisation quotidienne en cas de douleurs rhumatismales
- › Aux huiles essentielles et aux principes actifs végétaux

DUL-X TON SPÉCIALISTE DES MUSCLES ET DES ARTICULATIONS

Melisana AG, 8004 Zurich

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

Henning Baum: «La paresse finit toujours par se payer»

L'acteur parle de muscles, d'idéaux masculins et de son expérience dans les services d'urgence.

ENTRETIEN: JULIA SCHULTERS

Monsieur Baum, selon un sondage du magazine Playboy, vous êtes la star la plus «virile» d'Allemagne...

Oui, j'en ai entendu parler. Très amusant!

Pourquoi amusant? N'êtes-vous pas content?

(rires) Bien sûr que si. Je l'accepte humblement et j'en suis heureux! Mais disons-le ainsi: Clint Eastwood et Chuck Norris n'étaient pas en lice, sinon j'aurais probablement perdu.

Pas de fausse modestie, s'il vous plaît! Vos muscles sont vraiment impressionnants.

Je n'ai pas plus de muscles que les autres. Et je n'en ai pas de nouveaux non plus. Ils sont juste visibles à certains endroits. Et si vous me comparez à un bodybuilder, je suis même plutôt discret. Mais c'est un secret de Polichinelle que le culturisme utilise des moyens moins naturels. Ce n'est pas ma façon de faire.

D'accord. Dites-nous alors: que faut-il faire pour avoir votre physique?

Je ne veux pas donner l'impression d'avoir une recette miracle. Mais il faut bien sûr suivre un certain type d'entraînement. Ce que j'essaie, c'est de rester naturellement fort et en bonne santé. La nutrition joue également un rôle important: manger le moins possible d'aliments transformés et moins de sucre. Cela doit devenir une routine, comme se brosser les dents.

Et à quoi ressemble cette routine pour vous?

ça commence dès le matin, quand je prépare mon thé qui infuse exactement quatre minutes. C'est pratique de programmer un minuteur. Pendant ce temps, je m'attèle déjà à réaliser les exercices essentiels: deux minutes d'abdos, deux minutes pour le bas du dos. En faisant ça tous les jours, on acquiert une bonne condition physique de base.

Mais ça n'explique pas votre physique.

Bien sûr, il y a aussi l'entraînement: trois fois par semaine, pendant environ une heure. J'ai un «Power Rack» à la maison, c'est en quelque sorte un support pour une barre d'haltères, que l'on peut aussi utiliser pour faire des tractions. Quand je ne suis pas chez moi, je pratique une activité physique en extérieur, des pompes par exemple. Et les jours de repos, je fais de la gymnastique ou de la boxe.

Avez-vous toujours été aussi ambitieux?

Enfant déjà, j'adorais grimper partout. A l'époque, les terrains de jeu étaient encore plus difficiles qu'aujourd'hui. Et je me souviens comme ça m'agaçait quand je n'y arrivais pas. J'avais des amis plus âgés qui me disaient: «Si tu veux être fort, il te faut des <couilles> dans les bras. T'as des <couilles> ou t'as du pudding?» C'est là que j'ai commencé à m'entraîner.

Donc cela a débuté dès votre enfance?

Oui! Et puis sont arrivées les années 80, quand Arnold Schwarzenegger est devenu populaire. Sylvester Stallone. Götz George. Des types très virils et très musclés. C'était un idéal de masculinité qui nous fascinait, nous les jeunes. Et à



un moment donné, bien sûr, on réalise que plus on a de force, mieux on surmonte tous les défis de la vie.

Concrètement?

Ça commence dès que l'on achète un pack d'eau et qu'il faut le porter jusqu'à la voiture. Tout est plus facile quand on a une bonne musculature de base. Jardinage, randonnée en montagne: la plupart des sports paraissent plus accessibles. On dit souvent: «Fais de la gymnastique jusqu'à la tombe (l'urne)» (ce qui signifie: «bouge jusqu'à ton dernier souffle»). C'est toujours vrai, même si on l'oublie souvent aujourd'hui. La musculation améliore la santé dans son ensemble.

Et cela vous motive?

Bien sûr. Quand on est paresseux, on finit par en payer le prix. Nous ne sommes plus des chasseurs-cueilleurs. Nous ne passons plus nos journées à marcher ni à sprinter tout à coup pour aller tuer un sanglier avec une lance. Il faut donc s'imposer une certaine discipline, du mouvement, sinon le corps tombe malade.

La santé semble être un sujet qui vous tient à cœur.

Oui, ça me fascine. L'être humain est un miracle de la création. Après le bac, j'ai d'ailleurs envisagé de faire des études de médecine. Mon père est aussi médecin.

Et vous-même êtes ambulancier diplômé?

Exact. J'ai suivi cette formation dans le cadre de mon service civil et j'ai exercé ce métier pendant deux ans. En 2023, j'ai également tourné un documentaire sur les services de secours. J'ai de nouveau embarqué avec une équipe et me suis replongé dans le domaine de l'urgence médicale.

Quels souvenirs gardez-vous de cette période?

C'est un métier passionnant, avec des gens formidables. C'est toujours l'imprévisible: on est à la caserne, l'alarme se déclenche: personne en détresse. Mais on n'a qu'une vague idée de ce qui nous attend vraiment. Peut-être une overdose de drogue. Peut-être un arrêt cardiaque. J'ai aussi eu des gens à l'époque, qui s'étaient fait fracasser le crâne.

Cela ne semble pas être un métier de rêve.

Moi, ça me convient: garder son calme, ne pas perdre son sang-froid. C'est quelque chose qui s'apprend, sans doute. Mais je suis naturellement quelqu'un qui ne reste pas planter là sans rien faire. J'aime aller vers les gens en détresse et leur tendre la main. C'est mon truc.

On entend souvent parler d'agressions contre les secouristes. Avez-vous déjà vécu ce genre de situation?

Oui, bien sûr, tout le temps. Pendant mon service civil, je n'étais pas affecté dans un endroit calme et serein, mais dans un quartier sensible, la gare centrale d'Essen. Il y avait là un vaste réseau de drogue à ciel ouvert. Un environnement criminel, sale, dangereux. Agressif, malveillant. Âmes sensibles s'abstenir. Il fallait faire très attention, on pouvait se faire insulter et même pire. Mais j'étais doué pour répondre (rires). Et j'étais sacrément bien entraîné à l'époque!





Aplona® poudre de pomme – le médicament phytothérapeutique traditionnel contre la diarrhée

- Simple d'utilisation en sachet de portion
- Au goût agréable de pomme!
- Fabriqué à partir de pommes suisses

Mélanger le contenu d'un sachet de portion dans de l'eau bouillie immédiatement avant ou une infusion légère. Laisser infuser pendant 5 à 10 minutes.

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

athenstaedt AG
6440 Brunnen
aplona.ch

Ferro/Eisen/Fer

La nouvelle façon de prendre du fer: le film orodispersible d'IBSA.

Complément alimentaire avec fer et acide folique, qui contribuent à réduire la fatigue et au fonctionnement normal du système immunitaire.

- Prise facile sans eau, idéale pour les personnes ayant des difficultés à déglutir.
- À l'arôme naturel de citron.
- Sans gluten ni lactose.
- 1 film par jour.

ferro-ibsa.swiss

Complément alimentaire à base de fer e acide folique avec des édulcorants. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des petits enfants.



IBSA SA
6912 Lugano-Pazzallo
ibsaswitzerland.ch

Et cela impressionnait?

Évidemment! Je me souviens que mes collègues disaient souvent: «Baum, vas-y toi!» Il fallait savoir s'imposer dans ce métier et parfois aussi être capable de riposter. J'étais prêt à le faire.

Pourquoi êtes-vous finalement devenu acteur?

Parce que j'ai toujours rêvé de travailler dans le domaine artistique. C'est la voie que j'ai choisie, et cela fait maintenant 30 ans que je la suis. Même si j'ai bien failli finir dans la police une fois.

Sérieusement?

Oui! Quand on allait secourir des personnes, j'ai souvent eu affaire à des policiers, et certains disaient: «Tu devrais venir chez nous! Un type comme toi, on en a besoin.» Un policier doit également faire preuve d'une certaine ténacité.

Et ensuite?

J'ai eu un entretien d'embauche très long. Il a probablement duré deux ou trois heures. Et j'ai fini par dire: «Je veux être honnête avec vous. J'ai le désir et l'intention de passer l'examen d'entrée à l'école d'art dramatique.»

Quelle a été la réaction?

Le policier m'a rétorqué: «Faites-le! Je croise les doigts pour vous, si vous échouez, venez chez nous, dans la police. Et si vous réussissez, vous deviendrez acteur – et un jour, vous jouerez le rôle d'un flic.» (rires) Et c'est exactement ce qui s'est passé! <

Cet entretien a d'abord été publié dans l'Apotheken Umschau, le magazine partenaire allemand de astreaPHARMACIE.

Huit nouveaux épisodes de «Le dernier flic» avec Henning Baum sont diffusés depuis le 31 octobre sur Prime Video et depuis le 24 novembre sur Sat.1.

Pourquoi dormir est-il si important?



Tu connais ce sentiment? Surtout le soir, quand c'est l'heure d'aller se coucher, tu préférerais faire plein d'autres choses plutôt que d'aller dormir. Découvre ici pourquoi le sommeil est si important pour toi.

Tout le monde passe environ un tiers de sa vie à dormir. Les enfants encore plus. Si tu penses que c'est ennuyeux, tu te trompes. En effet, il se passe beaucoup de choses pendant le sommeil, sans que tu t'en rendes compte. Dans ton cerveau, par exemple: pendant la journée, il est sans arrêt en activité et enregistre tout ce que tu vois, entends, vis et apprends. Cette quantité innumérable d'informations et d'impressions sont d'abord stockées dans une sorte de mémoire tampon appelée hippocampe. La nuit, ton cerveau fait le tri et élimine les choses sans importance. Ce qui est essentiel, comme ce que tu dois savoir pour l'école, est rangé dans la mémoire à long terme. Ainsi, tu peux t'en souvenir le lendemain. Le sommeil te rend donc plus intelligent!

Mais quand tu dors, il se passe encore beaucoup d'autres choses: pendant le sommeil profond, ton corps produit une quantité particulièrement importante d'une hormone de croissance appelée somatotropine. Elle veille à ce que tes membres et tes organes grandissent chaque nuit un tout petit peu, pour que tu deviennes grand et fort. Le sommeil renforce aussi tes défenses immunitaires. En effet, à ce moment-là, ton système immunitaire est vraiment efficace pour lutter contre les bactéries et les virus nuisibles. Tu vois donc, ce n'est pas vrai, que tu ne restes pas inactif en dormant. Ton corps travaille à plein régime chaque nuit.

Le moment précis où cela se produit dépend de la phase de sommeil correspondante. Lorsque tu fermes les yeux, la phase d'endormissement commence. Ton corps se met au repos et tes muscles se détendent. Vient ensuite le sommeil léger, pendant lequel tu peux encore être réveillé par de légers bruits. Dans le sommeil profond

qui suit, tu ne t'en rends plus compte. Ta respiration devient calme et régulière, ton cœur bat plus lentement et ta température corporelle baisse. C'est durant ce cycle de sommeil que tu te reposes le mieux, ce qui te permet d'être prêt pour le lendemain. Le sommeil profond est suivi de l'étape dite REM (abréviation de Rapid Eye Movement = mouvements oculaires rapides). Tes yeux bougent rapidement sous tes paupières, mais tu ne t'en rends pas compte. Alors que ton corps est totalement détendu, ton cerveau, lui, tourne à plein régime et traite les événements importants de la journée. La phase REM est aussi la partie de la nuit pendant laquelle tu rêves.

Pourquoi rêvons-nous? Les chercheurs ne peuvent pas le dire avec certitude. Ils soupçonnent que, pendant les rêves, le cerveau traite ce qui nous préoccupe lorsque nous sommes éveillés. Il trie nos émotions et nos expériences et les relie à des souvenirs déjà «enregistrés». En moyenne, nous rêvons entre quatre et six fois par nuit. Mais la plupart du temps, nous ne nous en rappelons pas. Selon les recherches, il s'agirait d'un mécanisme de protection qui nous aide à faire la distinction entre nos rêves et la réalité. <



Dors bien!

Si tu as du mal à t'endormir, voici quelques conseils: ne mange pas de repas trop lourds le soir. Ne regarde pas de films excitants et ne laisse pas ton téléphone portable allumé sur la table de nuit. Veille à avoir les pieds bien au chaud et à aérer bien ta chambre. Ainsi, tu seras bien reposé et en pleine forme le matin quand le réveil sonnera.

URSULA BURGHERR





VIE ET SANTÉ 

 **astrea**
pharmacie



Burgerstein VitaMini:
La puissance de l'éléphant pour les enfants.

Burgerstein VitaMini se présente sous forme de gommes végétaliennes à l'arôme naturel de pêche. Les vitamines et minéraux qu'elles contiennent sont un précieux complément alimentaire pour les enfants d'environ 4 à 12 ans.

Ça fait du bien.

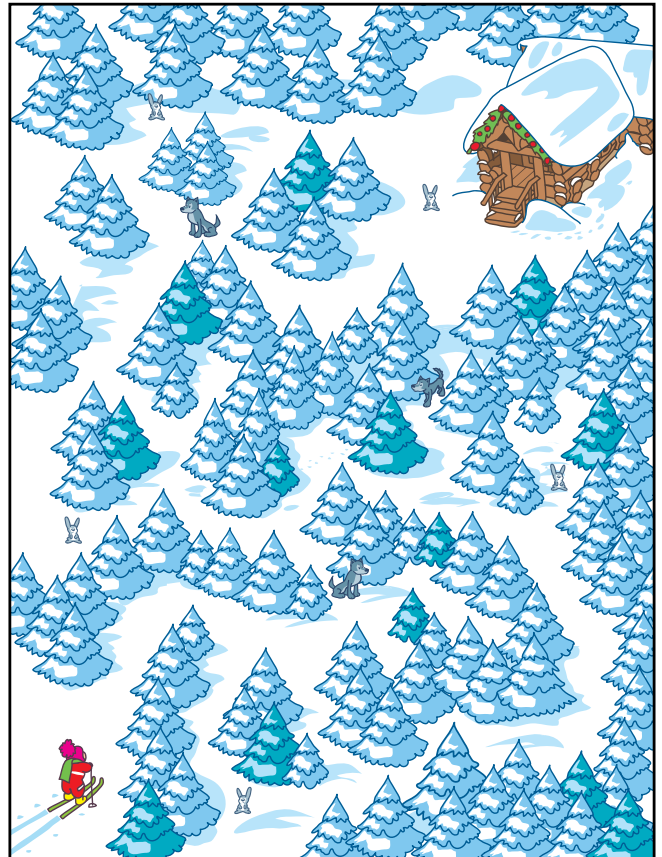
Burgerstein Vitamine

En vente dans votre pharmacie ou votre droguerie - Le conseil santé d'ont vous avez besoin. Antistress SA, 8640 Rapperswil

Trouve les 10 différences



Trouve le chemin



Affiche animale: le renard roux

Le renard roux (*Vulpes vulpes*) est un animal forestier intelligent, rusé et adaptable qui vit presque partout dans le monde. En hiver, son épaisse fourrure devient particulièrement duveteuse et lui tient bien chaud. Sa queue touffue et rousse, appelée «fouine ou fusible», lui permet de garder son équilibre lorsqu'il court et lui sert de couverture pour réchauffer son museau et ses pattes quand il dort. Sous le manteau blanc de neige, le renard perçoit le moindre petit mouvement, aussi léger soit-il, ce qui l'aide à détecter les souris qui s'y cachent. Il bondit alors haut dans les airs et plonge le museau en premier dans la neige – un saut de chasse impressionnant!

Le lierre

Que ce soit dans les jardins ou à l'état sauvage, le lierre est présent presque partout. En revanche, on sait moins que cette plante est utilisée à des fins médicales depuis l'Antiquité.

TEXTE: RÉDACTION

Qui ne connaît pas le lierre persistant avec ses feuilles palmées à ovoïdes caractéristiques? C'est la seule plante grimpante indigène, qui grâce à ses racines adhérentes, est capable de grimper jusqu'à plus de 20 mètres de haut par exemple sur les murs d'une maison ou sur un tronc d'arbre. Elle peut ainsi recouvrir entièrement les façades des maisons et les arbres.

À l'automne, de discrètes fleurs vert-jaune se développent, dont le nectar constitue une source de ressource alimentaire essentielle pour une grande variété d'espèces d'insectes. Au printemps, ses baies bleu-noir mûrissent, offrant une nourriture appréciée de nombreux oiseaux comme les merles, les étourneaux, les rouges-gorges et les fauvettes à tête noire. Pour les humains, ces baies sont toutefois toxiques et peuvent provoquer des nausées, de la diarrhée et des vomissements. Il est cependant très peu probable qu'elles soient consommées, car elles sont très amères et immangeables. Il convient néanmoins d'informer les enfants de leur toxicité.

Le lierre peut vivre plus de 400 ans. Dans l'Antiquité, le lierre symbolisait la vie et, grâce à ses lianes solidement ancrées au sol, il représentait aussi la loyauté. Plante sacrée des Muses, le lierre était utilisé pour couronner les poètes. Mais celui-ci n'était pas seulement populaire pour ses diverses connotations symboliques, mais aussi pour son usage médicinal.

Un médicament éprouvé

Hippocrate utilisait déjà différentes parties de la plante pour soigner des maladies telles que la fièvre, la goutte et les affections pulmonaires. Le lierre a été découvert par hasard comme antitussif: au XIX^e siècle, un médecin français a remarqué que les enfants qui buvaient leur lait dans un récipient en bois de lierre souffraient plus rarement de toux. Il en a conclu que cela était dû aux substances actives protectrices des bronches présentes dans le récipient.

Aujourd'hui, on utilise des extraits secs standardisés de feuilles de lierre, dont l'efficacité a été prouvée par des études cliniques. Des chercheurs de l'université de Wurtzbourg ont élu le lierre commun (*Hedera helix L.*) «Plante médicinale de l'année 2010». Les principaux principes actifs identifiés sont des saponines triterpéniques telles que l'alpha-hédérine. «Les extraits de lierre auraient des propriétés expectorantes, antitussives, antimicrobiennes, mucolytiques, anti-inflammatoires et bronchodilatatrices», résume l'encyclopédie des médicaments PharmaWiki. Parmi les principaux domaines d'application figurent la toux due au rhume et la production excessive de mucus épais. <

Sources (sélection)

idw-online.de/pflanzenforschung.de | pharmawiki.ch | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

En mission contre la toux.

PROSPAN® Sirop contre la toux avec un extrait de feuilles de lierre – dissout le mucus visqueux en cas de toux de refroidissement.



Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.
Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

zeller

1025/3175



La pleine conscience: un baume pour le cœur et l'âme

La période précédant Noël est souvent un exercice d'équilibre entre impatience et agitation. Les rendez-vous, les longues attentes et le stress lié aux cadeaux sapent l'énergie et ne laissent guère de place au repos. La pleine conscience peut vous aider à réduire le stress et à soulager votre cœur de manière tangible.

SPONSORISE PAR LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

La période de l'Avent est considérée comme un temps de recueillement, de lumière et de confort. Mais lorsque les listes de choses à faire s'allongent, cela signifie pour beaucoup: du stress. L'agitation de la période précédant Noël peut non seulement peser sur le moral, mais aussi mettre à rude épreuve le système cardiovasculaire. Dans ces moments-là, la pleine conscience aide à maintenir l'équilibre du cœur et de la circulation, grâce à de petits moments de calme au milieu de l'agitation.

Pourquoi le cœur est-il sollicité

Le stress chronique entraîne une augmentation de la tension artérielle, une accélération du pouls et une sécrétion accrue du cortisol, l'hormone du stress. Une sollicitation permanente peut endommager les vaisseaux sanguins, augmenter le risque de troubles du rythme cardiaque et, à long terme, provoquer une hypertension artérielle, voire un infarctus. Les médecins parlent parfois du «syndrome cardiaque de Noël», un phénomène qui se manifeste plus fréquemment pendant les fêtes. Il est dû à une combinaison d'alcool, de stress, de changements dans les habitudes alimentaires et de manque de sommeil.

La pleine conscience comme protection efficace

La pleine conscience consiste à percevoir consciemment l'instant présent, sans le juger ni y réagir. Quelques instants de pleine conscience par jour suffisent à faire baisser la tension artérielle, à améliorer la fréquence cardiaque et à réduire le nombre d'hormones de stress. Les pauses conscientes permettent de réguler le système nerveux autonome: le corps passe alors en mode repos.

Conseils pratiques pour un Avent en pleine conscience

- > **Respirer consciemment:** Inspirez et expirez profondément plusieurs fois par jour et sentez votre respiration dans votre corps. Quelques respirations conscientes suffisent déjà à ralentir le pouls et à stabiliser le cœur et la circulation sanguine.
- > **Manger en pleine conscience:** Dans le tumulte du quotidien, ne vous contentez pas d'avaloir sur le pouce quelques snacks, mais savourez, humez, goûtez et mâchez consciemment. Manger lentement favorise la digestion et protège le cœur contre le surmenage.
- > **Faite régulièrement de l'exercice:** Une promenade au grand air l'hiver, peut-être dans les rues ou les parcs décorés, stimule à la fois la circulation sanguine, la

bonne humeur et la santé cardiaque. Prenez conscience de votre environnement: les bruits, la lumière, le froid sur votre peau.

- > **Bien se détendre:** Intégrez des activités relaxantes dans votre quotidien. Lisez un livre, écoutez de la bonne musique, prenez un bain ressourçant ou ne faites rien tout simplement. Veillez aussi à dormir suffisamment.
- > **Faire des pauses numériques:** Le soir, mettez votre téléphone de côté et éteignez les réseaux sociaux pour permettre à votre corps et à votre esprit de se détendre. Renoncer au numérique améliore le sommeil et apporte une détente bienfaisante
- > **Pratiquer la gratitude:** Notez chaque jour trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant – de petits moments qui apportent joie et émotions positives. La gratitude agit comme un bouclier pour le cœur et renforce le bien-être émotionnel.
- > **Être en bonne compagnie:** Des rencontres régulières avec de bons amis ou des membres de la famille ont un effet très apaisant. Les liens sociaux sont considérés comme un facteur essentiel d'une bonne santé cardiaque et peuvent réduire le stress à long terme.

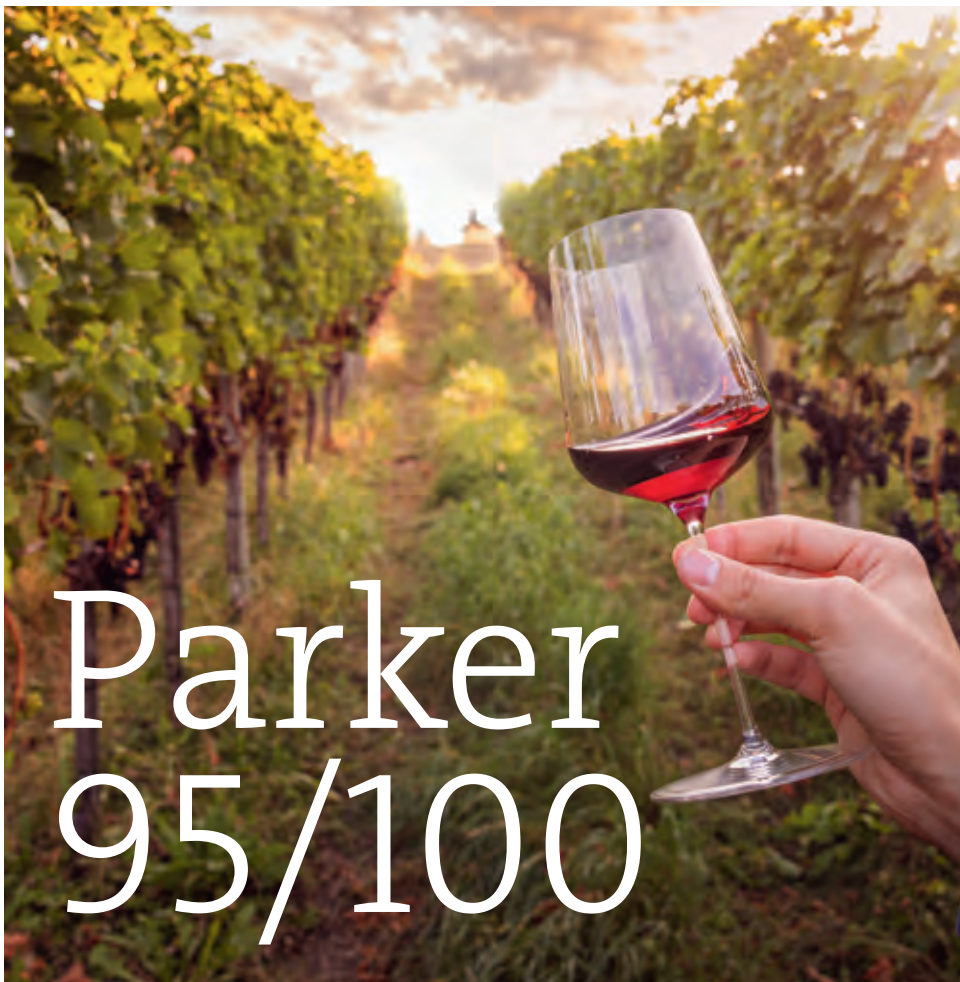
Se donner à soi-même et aux autres

«Tout ce qui brille n'est pas or»; cela vaut aussi pour les cadeaux. Le temps, l'attention et les expériences partagées sont souvent plus précieux pour le cœur et l'âme que les biens matériels. Une promenade en famille, une conversation autour d'une tisane ou un poème écrit par soi-même peuvent créer des liens plus profonds que le plus coûteux des cadeaux.

La pleine conscience transforme la période de l'Avent souvent trépidante en une période de paix intérieure et d'équilibre. De courts moments de silence, une respiration consciente ou du temps passé avec de bons amis apaisent sensiblement le cœur. Pratiquer la pleine conscience au quotidien renforce non seulement sa santé cardiaque, mais aussi son bien-être émotionnel: le plus beau cadeau que l'on puisse s'offrir à soi-même en cette période particulière de Noël! <

Informations complémentaires

La Fondation Suisse de Cardiologie promeut un mode de vie sain, la prévention et sauve des vies. Elle informe les personnes concernées ainsi que leurs familles et investit dans la recherche sur les maladies cardiovasculaires indépendantes en Suisse. Dans la boutique en ligne, vous trouverez un large éventail de brochures gratuites, ainsi que des outils tels que des cartes et des listes de contrôle, ainsi que de jolis cadeaux pour faire plaisir à vos proches – www.swissheart.ch/shop



Il y a des chiffres plus importants dans la vie.

Testez vos valeurs.
Tension artérielle & cholestérol.

S'inscrire au **CardioTest!**
mon-cardiotest.ch

Il se passe beaucoup de choses dans votre ventre

Conseils pour une digestion sereine

Notre abdomen est un peu sensible: parfois on se sent serré, parfois ballonné, parfois on ressent des brûlures. La bonne nouvelle: les troubles digestifs sont certes désagréables, mais ils sont le plus souvent bénins. Et grâce à quelques astuces, vous pouvez souvent améliorer rapidement votre bien être intestinal.



TEXTE: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Les troubles digestifs font partie des problèmes quotidiens les plus courants. Leur diversité est impressionnante: certains souffrent de ballonnements ou de lourdeurs, d'autres se plaignent de brûlures d'estomac, de constipation ou de diarrhée. Le point commun: tous ces symptômes peuvent considérablement perturber le quotidien. Dans la plupart des cas, cependant, il n'y a pas de maladie sous-jacente grave, et des mesures simples permettent souvent de soulager, voire de prévenir ces désagréments.

Des palpitations nerveuses? Votre ventre est le premier à le ressentir.

Les causes sont multiples, mais l'alimentation joue certainement le rôle principal: manger trop vite, en grandes quantités ou consommer des aliments riches en graisse et épicés peut entraîner des troubles digestifs ou des brûlures d'estomac. Ce que l'on sait peut-être moins, c'est que même des aliments réputés sains peuvent également en être la cause: une trop grande quantité de crudités, par exemple, provoque souvent des ballonnements, tout comme les boissons gazeuses.

De nombreuses intolérances alimentaires sont aussi de plus en plus fréquentes. Parmi elles, on



Les boissons gazeuses peuvent provoquer des brûlures d'estomac.

trouve l'intolérance au lactose ou au fructose, ainsi que les sensibilités au gluten (protéine du blé) ou à l'histamine; toutes ces hypersensibilités se manifestent, en général, sous forme de douleurs abdominales, de crampes ou de diarrhées.



Aide de votre pharmacie

Les troubles digestifs ont de nombreuses causes. Vous trouverez en pharmacie des remèdes éprouvés pour rétablir l'équilibre de votre intestin:

- > Les préparations à base de plantes contenant du fenouil, de l'anis ou du cumin soulagent les ballonnements.
 - > Les coussins chauffants ou les baumes pour détendre les muscles du ventre.
- > Les probiotiques favorisent une flore intestinale saine.
 - > Les graines de psyllium ou de lin contribuent à la digestion.
 - > Les solutions électrolytiques compensent les pertes hydriques.
 - > Des conseils personnalisés pour trouver les médicaments et les traitements adaptés.



Diarrhée?

Aplona®



... le médicament à base de plantes contre la diarrhée

Fabriqué à partir de pommes suisses

→ Simple d'utilisation en sachet de portion



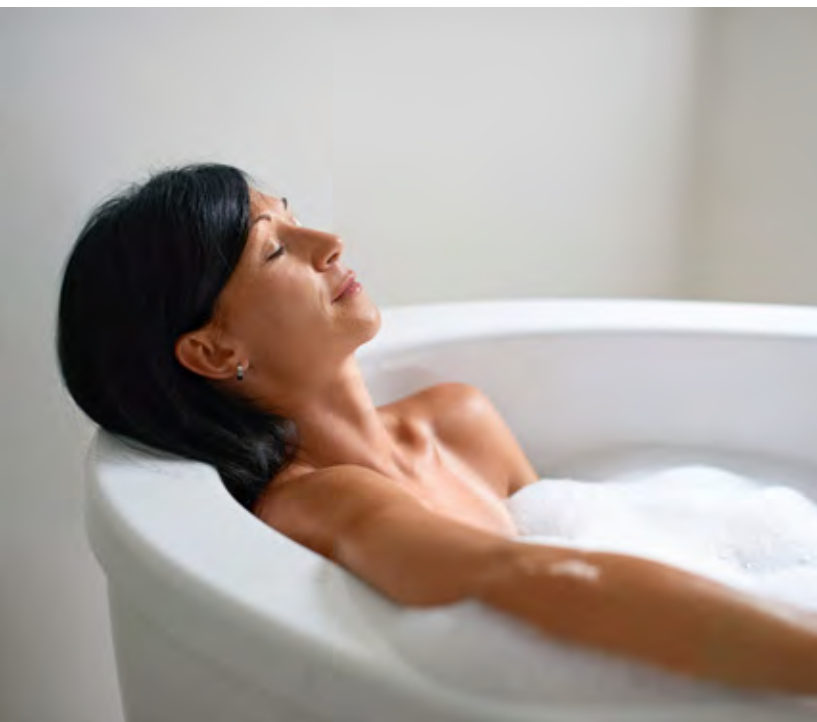
Mélanger le contenu d'un sachet de portion dans de l'eau bouillie immédiatement avant ou une infusion légère. Laisser infuser pendant 5–10 minutes. Aplona® a un goût agréable de pomme!

Aplona®, fruit de la pomme

Aplona® Pulver/Poudre

Composition: Principe actif: poudre de pomme déshydratée (mali fructus siccata pulvis). Excipients: amidon de maïs, dioxyde de silicium hautement dispersé. **Forme galénique et quantité de principe actif par unité:** poudre brunâtre, 4,9 g de poudre de pomme déshydratée / sachet de portion. **Indications/Possibilités d'emploi:** Aplona® est un médicament phytothérapeutique traditionnel destiné à améliorer les symptômes en cas de diarrhées aiguës sans complications. **Contre-indications:** Aplona® ne doit pas être utilisé en cas d'hypersensibilité connue à la poudre de pomme ou à tout autre composant du médicament. **Effets indésirables:** non connus. **Interactions:** Aplona® ne doit pas être pris en même temps que d'autres médicaments. Afin d'éviter qu'Aplona® n'interfère avec l'absorption d'autres médicaments, un intervalle de 2–3 heures doit être respecté entre la prise d'Aplona® et d'autres médicaments. L'antibiotique dihydrostreptomycine peut ne pas être efficace simultanément à cause de l'effet acide Aplona®. Catégorie de remise: D | Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

ARN02 athenstaedt AG, CH-6440 Brunnen www.aplona.ch



Un bain chaud a un effet relaxant, notamment sur le ventre.

Le stress et la tension psychologique sont également des facteurs déclencheurs connus: en cas d'anxiété ou de nervosité, notre système digestif peut réagir très vite par des douleurs ou des diarrhées. Les enfants, notamment, sont particulièrement sensibles au stress ou aux changements dans leur quotidien, par exemple lorsqu'ils entrent à la maternelle ou à l'école. Les personnes âgées et les femmes enceintes sont également sujettes à des troubles digestifs, car leur métabolisme et leur équilibre hormonal changent, ou parce que certains médicaments peuvent perturber leur digestion. Dans tous les cas, des horaires de repas irréguliers peuvent aggraver les problèmes.

Des remèdes doux pour un meilleur confort intestinal

Heureusement, il existe des plantes efficaces pour lutter contre ces troubles, et d'autres remèdes naturels sont connus depuis des siècles: les infusions de

Produkttipps

Embrassez vos intestins

OPTIMA-CULT AKK1 – soutient ta muqueuse intestinale* – le fondement de la digestion, du système immunitaire et du bien-être. Grâce au postbiotique innovant *Akkermansia MucT*, à la vitamine B₂ et à l'acide folique, il favorise l'équilibre de l'intérieur.

Végétalien, sans gluten ni lactose, simple à prendre avec 1 comprimé par jour.

Le bien-être commence par la muqueuse intestinale* – disponible en pharmacie et en droguerie.

Complément alimentaire. *La riboflavine contribue au maintien de muqueuses normales. Le folate joue un rôle dans la division cellulaire.



Melisana AG
8004 Zürich
optima-cult.ch

NOUVEAU! IMMUN Biomed® Phyto Direct – Naturellement en stick

Protection tout autour. Jour après jour.

Le stick direct à la vitamine C naturelle de l'acérola pour le système immunitaire, pratique à emporter. IMMUN Biomed Phyto Direct contient :

- > Échinacée
- > Baies de sureau
- > Racine de taïga
- > Acérola

La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

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



Biomed AG
8600 Dübendorf
immun-biomed.ch



La **Dr. med. Lydia Unger-Hunt** est journaliste médicale indépendante. Elle a grandi en Belgique, à Singapour et en Afrique du Sud. Elle écrit en allemand et en anglais et traduit également depuis le français et le néerlandais, et vit avec sa famille au sud de Bruxelles.

Le saviez-vous?

L'intestin humain mesure environ sept mètres de long et, grâce à ses minuscules «villosités intestinales» (petites excroissances de la muqueuse, semblables aux franges d'un tapis), sa surface interne atteint environ 200 à 300 m², soit la taille d'un court de tennis. Les vaches, grâce à leur système digestif complexe, dépassent les 40 mètres, tandis que les adorables lapins pratiquent «la double digestion» (ils ingèrent une partie de leurs excréments pour en extraire tous les nutriments). Les paresseux, quant à eux, portent bien leur nom dans ce domaine: il ont besoin d'un mois pour digérer un repas.

fenouil, d'anis ou de cumin sont considérées comme des solutions curatives éprouvées contre les ballonnements, tandis que la chaleur d'une bouillotte ou un bain bien chaud, détend les muscles abdominaux. Prendre de petits repas réguliers, mastiquer de manière consciente et manger lentement contribuent également à soulager ces troubles.

Ces repas devraient contenir autant de légumes que possible, ainsi que des légumineuses ou des produits à base de céréales complètes; les fibres qu'ils renferment stimulent le transit intestinal et aident à prévenir la constipation. Attention toutefois: si vous avez jusqu'à présent suivi un régime pauvre en fibres, il convient de les introduire progressivement (sinon risque de ballonnements). Il est tout aussi essentiel de boire suffisamment, idéalement de l'eau ou des tisanes non sucrées, et d'avoir une activité physique régulière pour stimuler le transit intestinal de manière douce et naturelle. Dans la plupart des cas, ces mesures suffisent à rétablir l'équilibre digestif.

Attention: il existe bien sûr des situations qui nécessitent un avis médical. Si les symptômes persistent durant plusieurs semaines ou s'ils s'accompagnent de signes avant-coureurs tels que du sang dans les selles, de la fièvre, une perte de poids ou des vomissements importants, il est impératif de consulter rapidement un médecin. <



Aide en cas de constipation de manière planifiable et en douceur.

Pour une utilisation à court terme en cas de constipation.

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



Cinq raisons pour lesquelles les pharmacies sont indispensables pour notre système de santé

Les personnes qui associent les pharmacies uniquement à la vente de médicaments se trompent: celles-ci font depuis longtemps office de petits centres de santé de proximité. Qu'il s'agisse de vaccins, de conseils en cas de maladie, d'aide en cas de petite urgence ou de soutien en cas de pénurie de médicaments, les pharmacies constituent souvent un premier point de contact approprié. Les nouveaux «faits et chiffres 2025» de la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse nouveaux chiffres montrent à quel point leur rôle dans les soins médicaux de premier recours est devenu important.

TEXTE: GREGORY NENNIGER,
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

La Suisse compte actuellement **1830 pharmacies**. Pour beaucoup, elles constituent le moyen le plus rapide et le plus simple d'obtenir une aide médicale, et ce, sans rendez-vous. Qu'il s'agisse de mesurer la tension artérielle, de vacciner ou de remettre la «pilule du lendemain», les

pharmacies soulagent les médecins de famille, les services d'urgence et les hôpitaux.

1. Un conseil à l'officine plutôt qu'une visite chez le médecin

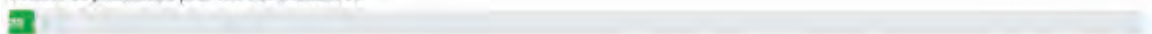
L'année dernière, un tiers de la population suisse a pu éviter une visite chez le médecin grâce à un conseil en pharmacie. Ce sont surtout les jeunes de moins de 36 ans

Avec 20 pharmacies pour 100 000 habitant-e-s, la Suisse est à la traîne par rapport à l'Europe, où la moyenne est de 31 pharmacies pour 100 000 habitant-e-s.

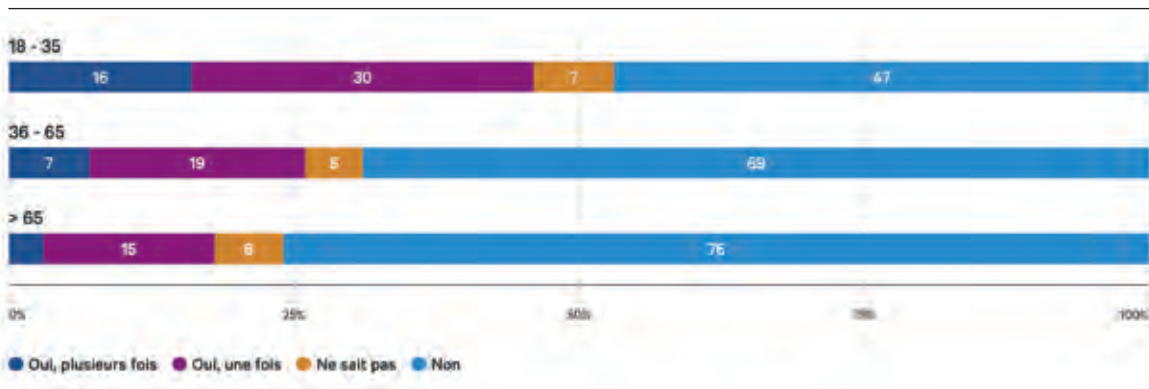
Nombre d'habitants par pharmacie



Nombre de pharmacies pour 100 000 habitant-e-s



Au cours des 12 derniers mois, un conseil en pharmacie vous a-t-il permis d'éviter une visite chez le médecin?



qui profitent de cette offre. Cela montre que les pharmacies ne sont pas seulement là pour remettre des médicaments, mais aussi pour répondre aux questions de santé simples du quotidien, ce qui soulage les médecins de famille.

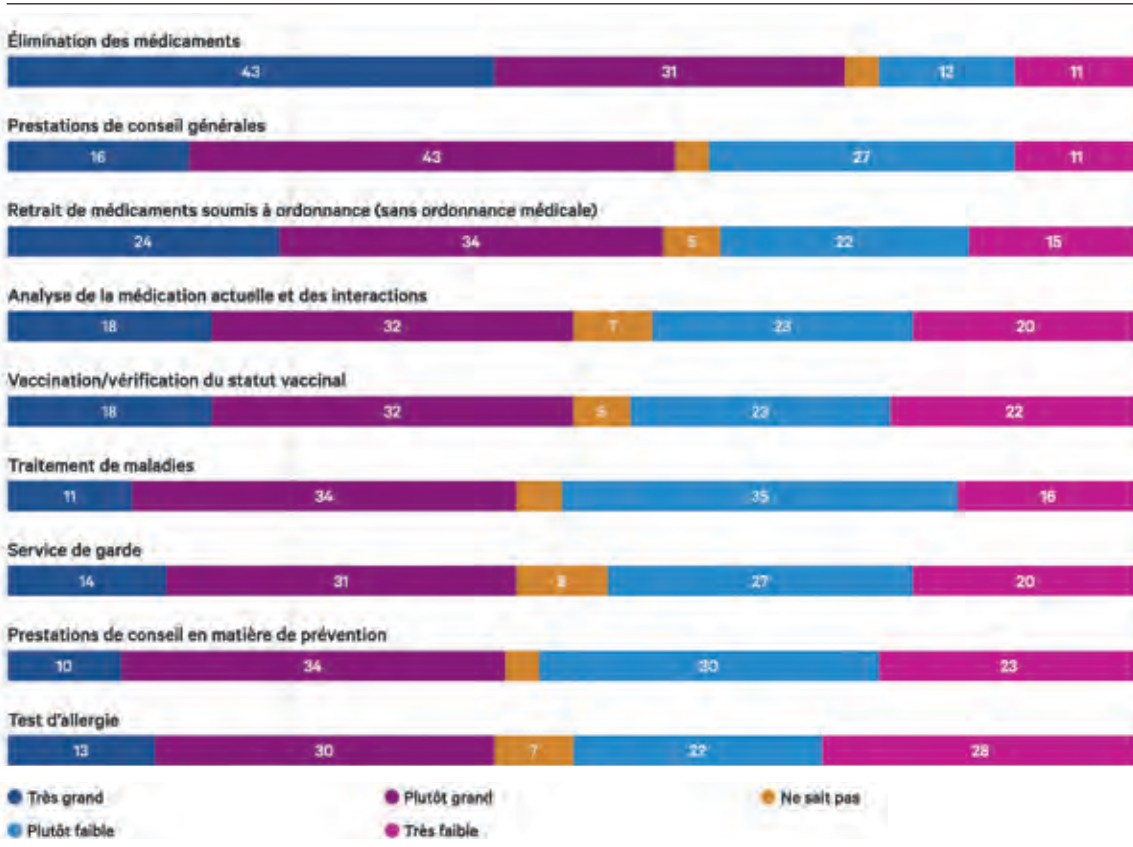
2. Vaccination en pharmacie: facile, rapide et appréciée

Environ un quart de la population s'est déjà fait vacciner une fois en pharmacie ou a demandé conseil à ce sujet.

Cependant, l'intérêt pour cette prestation est deux fois plus élevé. Cette offre serait encore plus demandée si les caisses-maladie prenaient en charge les coûts, ce qui est prévu à partir de 2027. Cela permettrait de protéger facilement encore plus de personnes contre la grippe, la méningo-encéphalite verno-estivale (MEVE, ou encéphalite à tiques) ou l'hépatite.*

*L'offre de vaccination varie d'un canton à l'autre.

Indépendamment de votre état de santé actuel, quel est votre intérêt pour les prestations suivantes proposées par les pharmacies?



3. Part belle aux femmes dans les pharmacies suisses

Le corps officinal s'est bien féminisé: **trois de ses membres sur quatre sont des femmes**. Dans les filières d'études de pharmacie déjà, leur part s'élève à près de 80%. Ce sont des professionnelles parfaitement formées, avec cinq ans d'études, un diplôme fédéral et souvent une spécialisation supplémentaire.

4. Le défi de la pénurie de personnel qualifié et des problèmes d'approvisionnement

Environ 24 000 personnes travaillent dans les pharmacies de Suisse. Cependant, les équipes sont sous pression en raison de la pénurie de personnel qualifié et de l'augmentation de la charge de travail, sans oublier les difficultés d'approvisionnement en médicaments, ressenties par une grande partie de la patientèle. Les équipes officinales passent beaucoup de temps à chercher des alternatives. On part du principe qu'une personne par pharmacie en moyenne se consacre uniquement à la recherche de médicaments de substitution à raison d'un jour par semaine.

5. Les pharmacies aident à réduire les coûts

Malgré l'augmentation des dépenses de santé, la part des pharmacies dans les coûts totaux reste très faible: seulement 2,16% des coûts du système de santé sont directement imputables aux pharmacies pour le conseil à l'officine, la remise et les prestations. Elles contribuent ainsi de manière significative à maîtriser les coûts, tout en garantissant une qualité élevée. <

Vous trouverez le numéro complet de «Faits et chiffres» ici



Coûts du système de santé en 2023

Les 7% indiqués dans le graphique comprennent encore la part des prix des médicaments et des dispositifs médicaux qui revient aux fabricants. Si l'on déduit cette part, seuls 2,16% des coûts totaux de la santé sont directement imputables au canal des pharmacies.



Les pharmacies en bref

- > 1830 pharmacies en Suisse
- > Environ 24 000 collaboratrices et collaborateurs dans les pharmacies
- > Proportion de femmes de 75% dans le corps officinal
- > En moyenne 13 personnes par pharmacie

Testez vos connaissances en pharmacie pour tenter de gagner de superbes prix

Combien de pharmacies publiques la Suisse compte-t-elle actuellement?

- F) Environ 1000
- V) Environ 1800
- S) Environ 2500

Quelle proportion de la population a pu éviter une visite chez le médecin l'année dernière grâce à un conseil en pharmacie?

- A) Environ un tiers
- O) Une personne sur dix
- E) Plus de la moitié

À partir de quelle année les vaccinations en pharmacie seront-elles probablement prises en charge par l'assurance de base?

- D) 2025
- C) 2027
- S) 2030

Quelle est la proportion de femmes dans le corps officinal en Suisse?

- R) Environ 50 %
- C) Environ 75 %
- T) Environ 90 %

Quelle prestation ne fait pas partie des offres typiques d'une pharmacie?

- U) Mesure de la tension artérielle
- A) Soins des plaies
- I) Tomodensitométrie

Quel pourcentage des coûts totaux de la santé en Suisse est directement imputable aux pharmacies (conseil à l'officine, remise, prestations)?

À la clé, dix pharmacies de voyage FLAWA d'une valeur de 65 francs chacune et dix sets de soins pour la peau Eucerin UreaRepair (lotion corporelle, crème pour les mains, gel douche) d'une valeur de 55 francs chacun. Bonne chance!

- L) Environ 10 %
- M) Environ 5 %
- N) Environ 2 %

Quel est l'un des plus grands défis actuels pour les pharmacies?

- G) Trop de nouveaux sites
- S) Pénurie de personnel qualifié et problèmes d'approvisionnement en médicaments
- Q) Faible intérêt pour le conseil pharmaceutique

Solution



Envoyez la solution avec votre prénom/nom et votre adresse d'ici le 11 janvier 2026 à: communication@pharmaSuisse.org



Problèmes de mémoire?

Il peut s'agir de signes de troubles de la circulation sanguine dans le cerveau.



Tebofortin®
Améliore la circulation sanguine.
En cas d'oubli et de manque de concentration.

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

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**
From Nature. For Health.

Notre réponse à vos questions

«J'ai récemment découvert le terme <alimentation chaude>. On dit qu'elle est très saine, surtout pendant la saison froide. Cela ne peut quand même pas désigner simplement des repas chauds classiques, n'est-ce pas?»

Pharmacienne: «La nutrition ayurvédique tout comme la médecine traditionnelle chinoise (MTC) attribuent aux aliments un effet thermique. Certains plats réchauffent le corps de l'intérieur (stimulent le métabolisme, réchauffent la circulation et donnent de l'énergie) tout en étant faciles à digérer. Il s'agit notamment des soupes de légumes chaudes, des ragoûts de viande, de poisson et de fruits de mer, ainsi que de certains fruits et tisanes, idéalement assaisonnés de gingembre, de cannelle, de curcuma ou d'herbes douces.

Les aliments chauds stimulent la digestion et le métabolisme, renforcent les défenses immunitaires, ont un effet apaisant sur l'estomac et les intestins et procurent une sensation de bien-être. Une tasse de thé chaud entre les repas ou un petit-déjeuner chaud le matin contribuent également à la chaleur et au bien-être intérieurs.

Pour le quotidien, privilégiez des repas simples comme une bouillie d'avoine (porridge) au petit-déjeuner, une soupe de légumes légère à midi et un plat chaud à base de céréales, de légumes et de viande le soir. Il est important d'opter pour des ingrédients frais et de saison et d'éviter autant que possible les produits fortement transformés. Les épices et les herbes peuvent aussi stimuler la circulation sanguine et rendre les aliments plus digestes.» <

Conseils
et suivi 
votre-pharmacie.ch



Le pouvoir des plantes

Le rhume et la toux sont fréquents pendant la saison froide et peuvent être soulagés, par exemple, avec des médicaments à base de plantes. Sinupret extract contient une combinaison de 5 plantes, a un effet expectorant et est utilisé en cas d'inflammations aiguës non compliquées des sinus. Bronchipret Thym Lierre Sirop est utilisé en cas de bronchite aiguë. Il dissout les mucosités et soulage la toux.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

Biomed AG
8600 Dübendorf
sinusitis-bronchitis.ch

Plus de légèreté pendant la période de l'Avent

À l'approche des fêtes, nous aspirons à des moments de calme. PADMA NERVOBEN t'aide naturellement à passer cette période en toute légèreté – pour un quotidien sans stress.

Contient 10 herbes aromatiques et du magnésium*.

*Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques normales. Les compléments alimentaires ne peuvent pas remplacer une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



PADMA AG
8620 Wetzikon
padma.ch



Conseils pour les jours où il fait froid

Par temps froid, il est bon de manger quelque chose avant de sortir. Les glucides, en particulier, fournissent de l'énergie que le corps transforme en chaleur. Faites de l'exercice, car les muscles sont les principaux réservoirs de chaleur de notre organisme. Ne serrez pas trop vos chaussures et préférez des modèles un peu plus larges pour laisser suffisamment d'espace autour du pied et créer une couche d'air isolante. Couvrez également vos oreilles, votre front et votre nuque.



Une belle peau en hiver

Les acides gras oméga-3 sont parmi les meilleurs nutriments pour garder une peau saine, en particulier en hiver. Ils contribuent à soutenir la réparation des membranes cellulaires et à réduire les inflammations. Les poissons gras et les graines de chanvre sont riches en acides gras oméga-3 essentiels. Si nécessaire, il est également recommandé de prendre un complément alimentaire oméga-3 pendant la saison froide.



Traditions insolites

Lueur des bougies et lumières scintillantes? Noël peut aussi se fêter autrement. En Norvège, les gens cachent leurs balais pour empêcher les sorcières de s'envoler. Dans les villes côtières d'Irlande, les plus courageux se jettent dans la mer glacée pour la traditionnelle baignade de Noël. À Caracas (Venezuela), le 24 décembre tôt le matin, on se rend à la traditionnelle messe de Noël en patins à roulettes ou en rollers.



Cadeaux de Noël insolites

Le chanteur John Legend a offert à son épouse une meule entière de parmesan pour Noël 2015. Le DJ Khaled a reçu de la pop star Drake des toilettes japonaises avec siège chauffant et douche. En 2011, Angelina Jolie a offert à son mari de l'époque, Brad Pitt, une cascade et le terrain attenant en Californie. L'armateur Aristote Onassis, lui, a même offert à Jacqueline Kennedy rien de moins qu'une île privée dans la mer Ionienne.

Le plus grand sapin de Noël

À Gubbio (Italie) se trouve le plus grand sapin de Noël du monde: il mesure 750 mètres de haut et est décoré de guirlandes lumineuses. Une comète géante brille à son sommet. Cet arbre gigantesque a été inscrit au Livre Guinness des records en 1991. Le plus grand Père Noël du monde est situé à Águeda, au Portugal. Il mesure plus de 21 mètres de haut et est décoré de milliers de lumières.



Le cornichon comme décoration du sapin de Noël

Eh oui, cette tradition existe aussi: dans certains États américains, lorsqu'on décore le sapin de Noël, on accroche en dernier un cornichon en guise d'ornement, puis on le cache du mieux possible. L'enfant qui le trouve en premier le matin du 25 décembre, reçoit un cadeau supplémentaire et aurait, dit-on, beaucoup de chance l'année à venir. Cette tradition serait un héritage des immigrants allemands.



Compilé par: Ursula Burgherr

Photos: maxbelchenko/stock.adobe.com, anaumenko/stock.adobe.com, serikbaib/stock.adobe.com, New Africa/stock.adobe.com, ValerioMei/stock.adobe.com, Roxane Bay/stock.adobe.com



Nous offrons 10 sets de désodorisants Skyvell d'une valeur de 59,90 francs chacun.

Comment participer?

Par courrier postal: astreaPHARMACIE, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden
 En ligne: astrea-pharmacie.ch → Divertissement → Mots croisés.
 Date limite d'envoi: 31 decembre 2025. Bonne chance!

Les gagnants sont tirés au sort et informés par courrier; les prix sont envoyés directement par l'entreprise. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.

Dé-peindre par des mots	Part de chacun	Cour d'école couverte		Raclés		La première venue	Traité avec indifférence			Dénué d'intelligence		Élé-gantes	Inflam-mation de l'œil	Cen-tième du yen	Dont les coins sont abimés	Un peu acides
→	↓						Savou-reuses	→								
Quatre-vingt-dix		Inondée		Indique l'antériorité dans le temps		1				Lieu protégé		Qui s'est passé réellement				
→			4				Petit pied (fam.)			Du-chesse d'Aqui-taine				7		
→				Nom-mas, mention-nas			Très honnête	→				Pronom réfléchi		Avant mi		
Aussi, de même (fam.)	Pays des Balkans			Laissée à bon prix						Qui demeure			3			
Issu de deux ethnies						2	Diab!e			Risquée					Suit le docteur	
Unies dans les meilleurs vœux		8		Reine de Car-thage			Des écailles ou des plumes	→								
Extirpais		Liquide antiseptique														Presque au nord
→							Prénom de Chabrol			Animaux unice-lulaires						
Festival de BD		Ava!es														
→																5
Agent de Louis XV (Chevalier d'...)							Véhicule public			Il donne du tissu et de l'huile						Espace économi-que eu-ro-péen
Grande-Bretagne				Oignon de plante												
Telle u-ne épou-se ren-voyée																6
Char-pente du corps				Raison-nable												

Solution

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

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

ARTICULATIONS

Avec Strath, je réussis presque tout



Pat Burgener
musicien,
snowboarder professionnel
et réalisateur

Strath avec vitamine D soutient mon système immunitaire.



Produit Suisse

bio-strath.com

La vitamine D dans le Fortifiant Strath soutient le système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

I ♥
Strath®

„Lourdeurs d'estomac?“



La
DIGESTION
a besoin de
CHALEUR



Formules tibétaines
de Suisse. **Naturellement!**

 **PADMA**

Le calcium contribue au fonctionnement normal des enzymes digestives.

Un complément alimentaire ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.