Cadeau
de votre pharmacie –
à emporter

Édition septembre 09/2026 – CHF 5.20

VIE ET SANTÉ

astrea pharmacie



Santé du sommeil
Mieux dormir – se réveiller reposé

Alimentation des seniors
Vieillir en bonne santé avec plaisir

Beatrice Egli
Entretien

Soins de bébé

Soins doux pour la peau délicate de bébé

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



PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

simple, clair, sûr
Docupass

Une perte de la capacité de discernement peut survenir à tout âge. Prenez vos dispositions, grâce au dossier de dispositions personnelles Docupass.

Pour commander : prosenectute.ch/shop-directives-anticipées ou à l'aide du coupon
Pour plus d'informations : www.docupass.ch ou 021 925 70 10

ZEWO

Veuillez m'envoyer contre facture



☐ **Dossier Docupass (version papier)**
19 CHF (TVA comprise, hors frais de port)

Titre de civilité :

Nom :

Prénom :

Rue : **N° :**

Localité : **NPA :**

☐ Je m'abonne à la newsletter Docupass

E-mail :

Envoyer à :
Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, Case postale, 8027 Zurich

AA /09.26

Tirage total
101000 Ex.
Numéro
9 – septembre 2026
Édition
Healthcare Consulting Group SA
Siège social:
Baarerstrasse 112, 6300 Zug
Adresse postale:
Hauptstrasse 10,
5616 Meisterschwanden
+41 41 769 31 31
info@astrea-apotheke.ch
astrea-pharmacie.ch
Sur mandat de
Société Suisse des Pharmaciens
pharmaSuisse

Direction de l'édition
Martin Bürki
Rédaction
Jürg Lendenmann
Rédacteur
juerg.lendenmann@hcg-ag.ch
Publicité
Martin Bürki
martin.buerki@hcg-ag.ch
+41 79 815 14 62
Thomas Schwabe
+41 79 247 66 92
thomas.schwabe@hcg-ag.ch
Traduction
Camille Rochat
Mise en page
Freiraum Werbeagentur AG,
Medienfabrik GmbH
Production
Kromer Print AG
ISSN 2813-9186
Copyright
Tous les droits sont réservés pour tous les pays, y compris la traduction et l'adaptation. Toute réimpression ou copie de texte, ainsi que toute utilisation sur des supports électroniques, optiques ou multimédias, sont soumises à autorisation.

Photos Cover:
Any Grant/stock.adobe.com,
@michaeldeboer_photography



4



10



14

Thème principal

4 Bien manger pour bien vieillir

Santé

9 Série Médecine tibétaine: Quand le ventre s'alourdit
14 Quand la tête vous fait souffrir
25 Podcast Complémentaire²: Portrait Kevin Nobs
26 Série thématique cœur: Nouvelles voies dans le traitement de l'AVC
28 Démence
32 Dormez bien!

Famille & quotidien

10 Une peau de bébé comblée de bonheur

Pour les enfants

21 Question d'enfant: Que devient la nourriture dans mon ventre?
22 Affiche pour enfants
24 Page devinettes

Personnalités

18 Beatrice Egli: «Je propose le programme inverse du journal télévisé»

Votre pharmacie

35 Feu vert pour votre santé!
43 Conseils de la pharmacie: Dermatite atopique

Informations

3 Impression
20 Conseils produits
30 Conseils produits
40 Conseil produit
42 Mots fléchés
43 Conseils produits

Visitez
notre site web!
astrea-pharmacie.ch

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

Photos: rawpixel.com/stock.adobe.com (en haut), S.Kobold/stock.adobe.com (centre), Graphicroyalty/stock.adobe.com (en bas)

Bien manger pour bien vieillir

Avec l'âge, l'appétit et les besoins énergétiques ont tendance à diminuer, tandis que les besoins en nutriments restent les mêmes, voire augmentent. C'est pourquoi les aliments riches en nutriments sont particulièrement importants.



Photo: C. Daniels-peopleimages.com/stock.adobe.com



Streuli pharma

COMMENT VONT LES CHOSES POUR VOUS??

QUIZ
TESTEZ VOS CONNAISSANCES



Aide à soulager la constipation de manière prévisible et ciblée.*

Pour une utilisation à court terme en cas de constipation.

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

*pour un effet souhaité dans l'intestin après 6 à 12 heures.

prontolax.ch



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

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

De nombreux seniors n'accordent plus la même importance aux repas qu'auparavant, lorsque les enfants vivaient encore à la maison et que l'on cuisinait tous les jours. C'est le constat que fait régulièrement Stéphanie Bieler, experte en nutrition à la Société Suisse de Nutrition SSN. Pour certains aînés, un yaourt suffit pour le souper. Pourtant, les personnes qui s'alimentent régulièrement ainsi ne couvrent pas leurs besoins nutritionnels.

Les risques de malnutrition

La préparation des repas peut s'avérer difficile, en particulier pour les personnes âgées à mobilité réduite ou souffrant de limitations physiques. Pour elles, les services de livraison de repas ou les tables de midi sont essentiels pour prévenir la malnutrition. Des maladies telles que le diabète de type II ou les affections rénales exigent des adaptations diététiques, à définir en accord avec un ou une diététicienne. Beaucoup de personnes concernées éprouvent des difficultés à s'y plier. Parfois, des troubles de la mastication ou de la déglutition limitent le choix des aliments et, par conséquent, l'apport en certains nutriments. Les personnes concernées ont alors besoin d'aliments à la texture adaptée. Selon Stéphanie Bieler, des altérations du goût peuvent également restreindre la variété de l'alimentation.

Alimentation et processus de vieillissement

Une alimentation équilibrée contribue à prévenir les maladies. Elle apporte à l'organisme tous les nutriments et substances protectrices nécessaires pour fonctionner au mieux le plus longtemps possible. Un apport suffisant en protéines, en vitamine D et en énergie assure, par exemple, le bon fonctionnement des muscles, ce qui réduit le risque de chute et favorise le maintien de l'autonomie.

Stéphanie Bieler le sait bien: «De manière générale, un apport nutritionnel insuffisant perturbe le fonctionnement des organes vitaux et affaiblit le système immunitaire.» La qualité de vie s'en trouve diminuée. Cela peut également se traduire par des symptômes vagues, tels que de la fatigue ou un sentiment d'épuisement.

La dénutrition peut toucher tout le monde

Stéphanie Bieler rappelle que la malnutrition n'est pas une question de poids: «La dénutrition peut survenir chez des personnes présentant un sous-poids, un poids normal ou un surpoids.» Elle recommande d'être attentif à toute perte de poids involontaire afin de réduire le risque de dénutrition et ses conséquences.



Manger régulièrement des produits frais et variés constitue une base essentielle pour préserver la santé et le bien-être au fil des ans.

Photo: NDABCREATIVITY/stock.adobe.com, Portrait: MAD

Bien que les besoins énergétiques diminuent avec l'âge, les besoins en nutriments essentiels restent élevés.

Moins de soif avec les années

En plus d'un appétit réduit, les personnes âgées ressentent souvent moins la soif. Boire passe alors fréquemment aux oubliettes. Certains boivent moins pour s'éviter des allers-retours nocturnes aux toilettes. Pourtant, ne pas boire assez expose à un risque de déshydratation. Selon l'experte, les signes d'un manque d'hydratation sont des lèvres sèches ou une peau sèche, une bouche sèche, une baisse de la tension artérielle, des vertiges, une faiblesse physique, des troubles digestifs ou de la constipation, pouvant aller jusqu'à un état de confusion. D'après Stéphanie Bieler, la couleur de l'urine est un bon indicateur: «L'urine devrait être jaune clair.» Elle conseille également aux seniors de boire un à deux litres par jour, sauf indication contraire d'un professionnel de la santé en raison d'une pathologie sous-jacente.

Conseils de la pharmacie

Une alimentation équilibrée est le fondement de la santé et de la vitalité – mais avec l'âge, il peut devenir difficile de fournir à l'organisme tous les nutriments essentiels en quantité suffisante.

> En cas de besoins accrus, des préparations de vitamine D ou d'autres compléments alimentaires peuvent s'avérer utiles.

> Les suppléments nutritifs oraux ou les produits enrichis en protéines sont d'une grande aide lorsque l'appétit ou la prise alimentaire diminuent.

> Votre pharmacie vous accompagne pour toutes vos questions relatives à la dénutrition, à une perte de poids involontaire ou à une hydratation suffisante.

> Votre pharmacienne ou votre pharmacien peut également vous conseiller sur les interactions possibles entre vos médicaments et votre alimentation.

Votre pharmacie vous conseille volontiers de manière personnalisée.





Biotine-Biomed® plus

DES CHEVEUX FORTS,
POUR UNE PRESTANCE FORTE

Seulement 1 capsule par jour



Le plus pour vos cheveux et ongles

La biotine, le zinc et le sélénium contribuent au maintien de cheveux normaux.
De plus, le zinc et le sélénium contribuent au maintien d'ongles normaux.
Biotine-Biomed plus est un complément alimentaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 02/2026. All rights reserved.

BIOMED®

Boire davantage

Des rituels et des astuces pour s'en souvenir au quotidien aident à ne pas oublier de boire: pour certains, il est utile de préparer dès le matin une grande carafe d'eau ou de tisane non sucrée, bien en évidence, et d'en boire quelques gorgées dès que possible. Pour d'autres, il est plus simple d'associer l'hydratation à certaines activités, par exemple en buvant un décilitre d'eau (deux à trois grandes gorgées) après chaque passage aux toilettes.

Il est également recommandé de boire pendant ou après les repas: en buvant un verre de deux décilitres à chaque repas principal et collation, une grande partie des besoins quotidiens en liquides est déjà couverte. Le café peut aussi être comptabilisé dans l'apport hydrique. Pour varier les plaisirs, pensez aux différentes infusions ou à de l'eau aromatisée avec du jus de citron, de la menthe ou des morceaux de fruits. S'il est généralement recommandé de boire régulièrement tout au long de la journée, il convient d'éviter de trop boire après le souper si les réveils nocturnes pour aller aux toilettes posent un problème.



Comme la sensation de soif diminue souvent avec l'âge, des habitudes de boisson régulières aident à s'hydrater suffisamment.

Diminution des besoins énergétiques

Les besoins énergétiques varient d'un individu à l'autre et dépendent de nombreux facteurs, en particulier de la composition corporelle et de l'activité physique. «La masse musculaire diminue avec l'âge, ce qui réduit d'autant les besoins énergétiques», explique Stéphanie Bieler. La diminution de l'activité physique contribue elle aussi à baisser ces besoins.

Conseils pour les seniors

Une alimentation équilibrée au fil des ans aide à prévenir les maladies liées à la nutrition, à préserver la mobilité et donc l'autonomie le plus longtemps possible, et à accélérer la guérison en cas de maladie. Elle a une influence positive sur la qualité de vie. Rythmer régulièrement ses repas et varier les aliments sont deux piliers essentiels pour manger sainement et de manière équilibrée.

En plus d'une alimentation équilibrée et d'une hydratation suffisante, Stéphanie Bieler conseille aux aînés de consommer un aliment riche en protéines à chaque repas principal. Cela permet de contrer la fonte musculaire. Comme la peau âgée synthétise moins bien la vitamine D, une supplémentation s'avère judicieuse. <

Infos en ligne complémentaires

Sur notre site Internet, vous trouverez des informations complémentaires de la Société Suisse de Nutrition pour les seniors: www.astrea-apotheke.ch/fr/alimentation-personnes-agees/

Qu'est-ce que KALEIDON TRIBIOTIC+?
Eh bien, demandez à vos intestins!
LES COMPRENDRE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ.
KALEIDON TRIBIOTIC+ associe le zinc, qui est absorbé dans l'intestin, à notre levure unique#.
KALEIDON TRIBIOTIC+
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
NOUVEAU!
15 Kapseln / gélules
kaleidon-tribiotic.ch
1 gélule par jour. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation équilibrée et variée et un mode de vie sain.
#Kluyveromyces marxianus fragilis B3099
MEKAT5471-26.04F



Quand le ventre s'alourdit

Feu digestif et chaleur interne – fortifier son centre Au fond, le dîner était léger: une salade fraîche, peut-être encore un yogourt – rien qui devrait peser sur l'estomac. Pourtant, le ventre est tendu, une sensation de pression s'installe et l'énergie vient à manquer. Au lieu de démarrer l'après-midi d'un pas s'élançant, la fatigue s'empare de vous.

TEXTE: RÉDACTION

De nombreuses personnes connaissent ces troubles: ballonnements, sensation de satiété précoce, lourdeur dans le ventre ou fatigue après le repas. Ils peuvent indiquer que le système digestif est plus sollicité que la légèreté du repas ne le laisserait supposer. Beaucoup de gens partent du principe que des repas légers et équilibrés font automatiquement du bien à la digestion. Pourtant, la tolérance aux aliments ne dépend pas uniquement de la nourriture en soi. Les habitudes alimentaires, la préparation et des facteurs comme le stress influencent également la digestion.

Pourquoi la chaleur est cruciale

La médecine tibétaine considère l'être humain comme une unité du corps, de l'esprit et de l'âme. La santé découle de l'interaction des cinq éléments (la terre, l'eau, le feu, le vent et l'espace) ainsi que des trois principes Tripa, Lung et Beken. Pour la digestion, Tripa joue un rôle central. Il représente la chaleur interne, ce qu'on appelle le feu digestif. Selon cette approche, le corps a besoin d'une chaleur suffisante pour assimiler les aliments, les transformer et en absorber les nutriments. Si le feu digestif est affaibli, même une nourriture légère peut s'avérer difficile à digérer. Les signes évocateurs sont les suivants:

> Ballonnements
> Sensation de satiété
> Pression ou lourdeur après le repas
> Fatigue après le repas

Même la salade peut peser

Du point de vue tibétain, les plats froids et crus ont plutôt un effet refroidissant sur le système digestif. Les crudités ou les salades demandent au corps un travail de transformation plus important que les aliments cuits et chauds. Si l'on y ajoute le stress, des repas irréguliers ou le fait de manger trop vite, le feu digestif peut s'en trouver encore plus affaibli. Il en résulte souvent un ventre gonflé ou une sensation de lourdeur – même après un repas que l'on pensait léger et sain.

Retrouver l'équilibre

La médecine tibétaine ne se focalise pas sur la privation de certains aliments, mais sur un meilleur équilibre entre l'alimentation, le mode de vie et la chaleur interne. Des repas chauds, réguliers et digestes, ainsi qu'une alimentation consciente et calme, permettent de soulager la digestion. La médecine tibétaine invite à concevoir la digestion comme une partie d'un grand tout – avec pour objectif de fortifier son centre et de soutenir l'équilibre naturel du corps.

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

Sponsorisé par Padma

LOURDEURS D'ESTOMAC?

PADMA DIGESTIN plus à base de graines de grenade, cardamome, cannelle de Chine, poivre long, petit galanga et calcium selon une recette tibétaine – parce que la digestion a besoin de chaleur.

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



Photo: T Mdlungu/peopleimages.com/stock.adobe.com

Une peau de bébé comblée de bonheur

Bienvenue, bébé! C'est merveilleux d'être au monde, surtout avec des soins adaptés pour le nouveau-né, afin qu'il se sente parfaitement bien dans sa peau.



TEXTE: MONIKA LENZER

Directement après la naissance, la peau du nourrisson est recouverte de vernix caseosa. Cette couche grasse prévient la perte de chaleur, agit comme un bouclier contre les micro-organismes et soutient la formation de la flore cutanée. C'est pourquoi l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de ne pas donner de bain à un nouveau-né avant au moins 24 heures. L'idéal est une température de l'eau de 36 à 37 °C, et la pièce devrait être chauffée à environ 23 °C. Au début, le tout-petit né doit se baigner que quelques minutes, l'eau claire du robinet étant généralement suffisante. Si un produit nettoyant est tout de même souhaité, des syndets doux avec un pH de 5,5 peuvent être utilisés après quelques mois.



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

Photos: leszekglasner/stock.adobe.com (à gauche), Halfpoint/stock.adobe.com (à droite), Portrait: MAD

À l'eau, les bébés!

Il n'est pas du tout nécessaire de donner un bain à un bébé tous les jours – une à deux fois par semaine suffit amplement. Comme ses glandes sudoripares ne sont pas encore complètement formées, un bébé ne dégage naturellement presque aucune odeur corporelle. Un contact trop fréquent avec l'eau ne ferait que solliciter inutilement sa peau. Après tout, ses glandes sébacées sont elles aussi peu développées, c'est pourquoi elles ne produisent pas encore assez de graisse pour former un film protecteur en surface. Pour y remédier, vous pouvez masser votre enfant avec de l'huile de jojoba lorsque sa peau est encore humide après le bain. Grâce à l'humidité résiduelle, l'huile pénètre particulièrement bien.

Crèmes pour bébé & Cie

En cas de peau sèche ou de tendance à la névrodermite, des études recommandent d'appliquer quotidiennement une lotion hydratante douce sur le nourrisson afin de stabiliser la barrière cutanée. Ce sont surtout les émulsions de soin à base d'eau contenant des huiles végétales naturelles, comme l'huile d'amande douce ou de tournesol, qui pénètrent



Une à deux fois par semaine suffit: de brefs bains dans une eau agréablement chaude nettoient la peau sensible de bébé avec une grande douceur.

bien dans la peau et lui apportent de précieux acides gras. En revanche, les huiles minérales comme la paraffine ou la vaseline forment un film occlusif à la surface qui iritte et obstrue les pores.

Moins, c'est mieux!

Les nouveau-nés ne voient pas encore très bien, mais leur odorat est déjà pleinement développé. Ils ont déjà le nez très fin et perçoivent intensément toutes les odeurs de leur environnement. L'odeur



Oxyplastine® pâte cicatrisante
Prévient et soigne l'érythème fessier et active la régénération de l'épiderme.

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

VERFORA®
POUR LA VIE



Lors du change, il vaut la peine de regarder la peau de près: les rougeurs doivent être traitées rapidement afin d'éviter l'apparition d'un érythème fessier douloureux.

«L'odeur corporelle de la mère est importante pour le lien mère-enfant et procure au nourrisson un grand sentiment de sécurité.»

corporelle de la mère est particulièrement importante pour le lien mère-enfant et procure au nourrisson un grand sentiment de sécurité. Votre bébé vous remerciera donc si vous utilisez des produits de soin sans parfums irritants.

Doux comme des fesses de bébé

Le thé noir est une astuce de grand-mère contre l'érythème fessier. Les tanins qu'il contient ont un effet astringent. Cela signifie qu'ils précipitent les protéines qui scellent la couche supérieure de la peau. Ainsi, la zone du siège peut être nettoyée avec du thé noir lors de chaque change. Ensuite, des pommades protectrices spécifiques peuvent être appliquées pour former un film protecteur fin et respirant, empêchant l'humidité irritante de l'urine et des selles d'entrer en contact avec la peau. Alternativement, les crèmes au zinc ont également fait leurs preuves – elles ont un effet antibactérien, absorbent l'humidité et recouvrent les zones irritées pour les protéger.

Attention au soleil

Au début, la peau du bébé ne produit pratiquement pas de mélanine. Ce pigment corporel est produit en plus grande quantité lors de l'exposition au soleil, ce qui donne à notre peau un aspect plus bronzé et lui permet de mieux résister aux rayons UV. De manière générale, il est recommandé de garder les nourrissons exclusivement à l'ombre durant leur première année de vie. La peau est protégée de manière optimale par des hauts amples à manches longues et des pantalons larges et longs qui ne serrent pas le corps. Les vêtements de protection anti-UV spéciaux sont également formidables, car ils bloquent les rayons du soleil grâce à une technique de tissage particulière. Bien entendu, un chapeau avec protège-nuque est tout aussi indispensable, d'autant plus que la plupart des bébés ont très peu de cheveux sur la tête. Les crèmes solaires à base de filtres minéraux sont à privilégier pour les jeunes enfants, car ces filtres ne pénètrent pas dans l'organisme à travers la peau. En effet, la peau des bébés est bien plus perméable aux substances, car sa couche cutanée est beaucoup plus fine que celle des adultes.

Grâce à ces conseils, votre bébé prendra assurément un bon départ dans la vie. <

Photo: New Africa/stock.adobe.com



Viburcol® pour nourrissons et enfants

Viburcol® pour bébés et petits enfants régulent l'organisme en douceur, sans masquer les symptômes. Viburcol® convient selon la conception homéopathique pour le traitement des états d'agitation liés aux pleurs, au refus de dormir, à la poussée des dents et aux coliques.

Viburcol® – un doux soutien pour toute la famille

Bébé, petit enfant, élève, adulte – de nombreuses situations dans la vie quotidienne familiale fragilisent l'équilibre du corps et de l'âme: poussée dentaire, fièvre, agitation, douleurs légères, malaises et débuts d'infections. C'est justement dans ces moments-là qu'un doux soutien est précieux. Des premiers mois de vie jusqu'au-delà de l'âge scolaire, et même chez les adultes: le liquide Viburcol® accompagne toute la famille.

Viburcol®

Pour nourrissons et enfants lors:

- états d'agitation avec pleurs et insomnie
- douleurs dues à la poussée des dents
- coliques

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez la notice d'emballage.

Titulaire de l'autorisation:
ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach

-Heel
www.viburcol.ch



LA CHAUSSURE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE!

Finn Comfort® GERMANY

Qu'on soit actif dans la vie professionnelle ou durant ses loisirs, nous connaissons tous ces journées où les pieds deviennent douloureux. Si ces douleurs sont régulières, il est temps de prendre soin de vos pieds et de consulter un spécialiste.

Les causes de ces douleurs sont multiples: malposition, surcharge, modifications génétiques ou encore des chaussures inadaptées. Faites établir un diagnostic et cherchez ensemble une solution adaptée.

La chaussure idéale

Pour la **marque de chaussures FinnComfort,** les besoins des clients et de leurs pieds sont une priorité absolue. C'est pourquoi l'entreprise Waldi Schuhfabrik, située en Allemagne, collabore depuis des années avec du personnel médical qualifié. Grâce à ce savoir-faire et à une grande maîtrise artisanale, une vaste gamme de chaussures pour femmes et hommes a été créée afin de trouver la paire idéale pour chaque pied. L'assortiment est régulièrement complété par des coupes modernes et des matériaux tendance. Toutefois, la forme, la stabilité et le maintien dans la chaussure restent toujours au premier plan.

Les personnes ayant des pieds particuliers ont souvent du mal à trouver chaussure à leur pied dans le commerce. Pourtant, Finn-Comfort propose un large choix de modèles pour les pieds normaux, fins ou plus larges. Pour les pieds sensibles et exigeants, des modèles rembourrés ou dotés de matériaux extensibles sont disponibles.

Chaque chaussure FinnComfort contient également une semelle de soutien amovible qui rend la marche plus agréable. Celle-ci peut être remplacée par une semelle orthopédique individuelle. Chez FinnComfort, de nombreux détails contribuent à votre bien-être.

Vous trouverez de plus amples informations sur le site **www.finncomfort.ch**

Quand la tête vous fait souffrir: causes et solutions efficaces

Les maux de tête sont pénibles et limitent considérablement nos activités professionnelles et quotidiennes. Comment les traiter et comment les prévenir?



TEXTE: DR ALEXANDER VÖGTLI, PHARMACIEN

Les maux de tête figurent parmi les troubles de santé les plus fréquents, bien que leur apparition varie fortement d'un individu à l'autre. Certains patients ne sont touchés que quelques fois par an, tandis que d'autres en souffrent de manière chronique et presque quotidiennement. Les maux de tête se manifestent par une pression désagréable, des pulsations, des tiraillements ou des élancements, et peuvent être unilatéraux ou bilatéraux.

Céphalées de tension

Les céphalées de tension comptent parmi les types de maux de tête les plus courants. Elles apparaissent des deux côtés et s'étendent du front jusqu'à l'arrière du crâne. En règle générale, les douleurs sont légères à modérées, ce qui permet de gérer tant bien que mal les tâches quotidiennes. Les déclencheurs typiques sont le stress, le surmenage, une surcharge mentale, les troubles du sommeil, les tensions musculaires et la consommation de stimulants comme l'alcool.

Photos: deagreez/stock.adobe.com (à gauche), fizkes/stock.adobe.com (à droite)

Migraine

Les crises de migraine peuvent s'annoncer jusqu'à trois jours à l'avance, par exemple par de la fatigue, des changements d'humeur et de la faim. Avant la phase de douleur, des troubles visuels, sensoriels et de la parole peuvent survenir: c'est ce qu'on appelle l'aura. La douleur proprement dite est unilatérale, pulsatile et localisée autour d'un œil. La lumière, le bruit et les odeurs sont mal supportés, et les nausées ainsi que les vomissements sont fréquents. Les crises sont généralement si sévères qu'aucune activité professionnelle ou de loisir ne peut être pratiquée.

Autres causes

Les raisons possibles des maux de tête sont très diverses. Des maladies infectieuses comme la grippe, le Covid-19 ou un refroidissement les déclenchent également très souvent. Des douleurs extrêmes dans un œil accompagnées de larmes, d'un écoulement nasal, de gonflements et de rougeurs indiquent une céphalée de Horton (cluster headache).

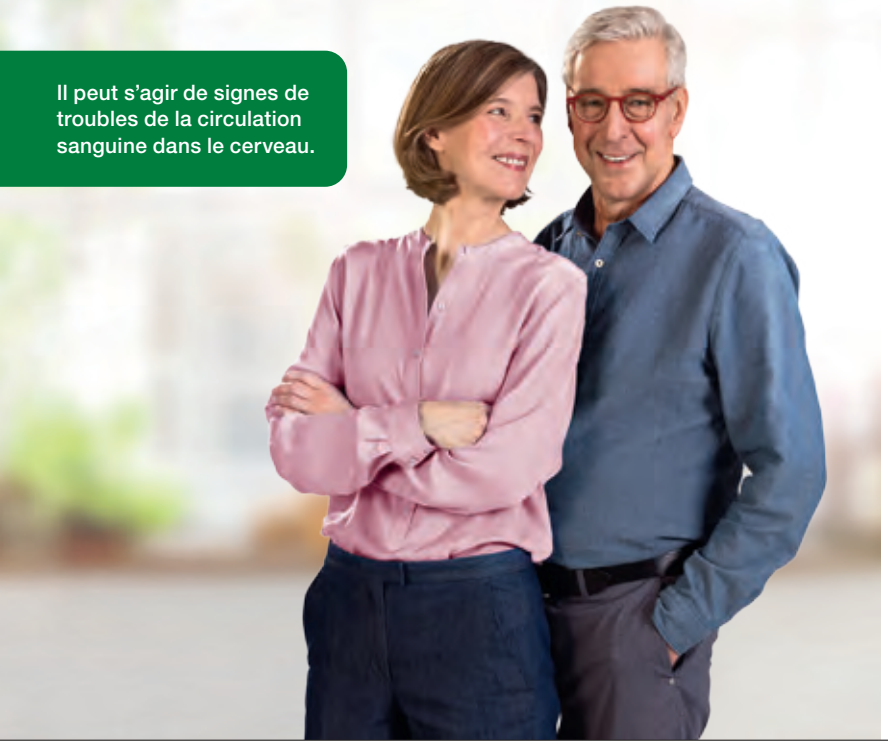


Le stress, le surmenage ou le manque de sommeil comptent parmi les déclencheurs les plus fréquents des céphalées de tension.

Il faut toujours tenir compte du fait qu'une maladie grave, telle qu'une hémorragie cérébrale ou une méningite bactérienne, peut en être la cause. C'est pourquoi il est impératif de prêter attention aux symptômes d'accompagnement tels que les paralysies, une forte fièvre, des convulsions, une confusion ou des troubles de l'élocution.

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.

Conseils de la pharmacie

Si vous souffrez de maux de tête, votre pharmacie peut vous apporter un soutien ciblé.

Pour un traitement de courte durée, des analgésiques éprouvés comme le paracétamol, l'ibuprofène ou l'acide acétylsalicylique sont disponibles. L'huile de menthe poivrée peut également apaiser les céphalées de tension. En complément, des préparations de magnésium ou des remèdes à base de plantes peuvent aider à prévenir les maux de tête.

Votre équipe de pharmacie vous conseillera individuellement sur les préparations appropriées et leur utilisation sûre.



Antalgiques

Pour le traitement des maux de tête, des analgésiques efficaces tels que le paracétamol, l'ibuprofène ou l'acide acétylsalicylique sont disponibles. Ils conviennent au traitement des céphalées de tension, de la migraine et des maladies infectieuses. Il faut veiller à utiliser des principes actifs et des médicaments dont l'effet est rapide. Il existe en effet des antalgiques dont la concentration maximale dans le sang n'est atteinte qu'une à deux heures après la prise. Dans votre pharmacie, vous recevrez des conseils compétents à ce sujet.

Pour les personnes souffrant occasionnellement de maux de tête, ces médicaments sont un bon choix. La prudence est toutefois de mise en cas de combinaison avec d'autres médicaments ou d'allergie. Les effets indésirables ne sont pas non plus à sous-estimer. Les substances du groupe des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) peuvent irriter l'estomac, provoquer des saignements, des allergies et, à long terme, endommager les organes. C'est pourquoi ils ne doivent être pris que sur une courte durée et avec discernement. Un autre problème réside dans le fait que la prise continue et prolongée d'antalgiques peut elle-même déclencher des maux de tête.



La migraine se manifeste généralement par des douleurs unilatérales et pulsatiles, ainsi qu'une forte sensibilité à la lumière et au bruit.

Autres médicaments

Les antalgiques ne sont pas les seuls médicaments pour traiter les maux de tête. Une variante simple et bien tolérée consiste à appliquer de l'huile essentielle de menthe poivrée sur les tempes. Pour la migraine, les triptans sont des médicaments qui interviennent spécifiquement dans le processus de la maladie. Et avec les «gépants» (antagonistes des récepteurs du CGRP), un nouveau groupe de médicaments prometteurs est apparu sur le marché ces dernières années.

Prévention

En raison des possibles effets indésirables des antalgiques, des mesures sont importantes pour éviter l'apparition ou la fréquence des maux de tête et des crises de migraine. Essayez d'agir sur vos propres facteurs de risque. Par exemple, réduisez le stress et veillez à un sommeil suffisant ainsi qu'à un rythme quotidien équilibré. Pour la prévention, il existe aussi des médicaments et des compléments alimentaires comme le magnésium. <

Liens avec des informations complémentaires sur le sujet:
> Société Suisse des Céphalées
https://www.headache.ch/fr/

Photo: Oleksii/stock.adobe.com

FIÈVRE ET DOULEURS ?

NUROFEN

3 EFFETS:

ANALGÉSIQUE
ANTI-INFLAMMATOIRE
ANTIPYRÉTIQUE





DÉCOUVREZ ÉGALEMENT NOS PRODUITS POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS !



À PARTIR DE 12 ANS



À PARTIR DE 6 MOIS



NOUS SOULAGEONS LA DOULEUR

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen



«Je propose le programme inverse du journal télévisé»

Avant sa tournée, la chanteuse Beatrice Egli s'exprime sur la pression extérieure, la perfection et la bonne respiration.

ENTRETIEN: THOMAS RÖBKE

Madame Egli, vous semblez presque chroniquement de bonne humeur. Êtes-vous vraiment toujours ainsi disposée?

Je ne suis pas toujours de bonne humeur, ce ne serait d'ailleurs pas sain. Je peux exprimer chaque émotion et, quand je fais de la musique, cela me remplit de joie et de bonheur. C'est mon élixir de vie.

Cela ressemble tout de même beaucoup à un monde idyllique et sans nuages…

Non. Une journée compte aussi 21 autres heures. Mais lorsque je remarque que je ne vais pas bien, j'en cherche la cause: s'agit-il d'une circonstance que je peux modifier? Le simple fait d'exprimer que l'on ne va pas bien est une première étape pour y remédier.

Et comment gérez-vous ce que vous ne pouvez pas changer?

J'ai été évaluée par les autres très tôt et j'ai appris que je ne peux pas changer l'extérieur. Mais je peux décider de ce qui m'atteint et de la manière dont je le gère. J'essaie de me concentrer sur ce pour quoi je veux investir mon énergie – là où je trouve de la joie. Cela ne fonctionne pas tous les jours. Car ce métier est intense: passer des applaudissements au silence, de la célébration à la condamnation. Beaucoup y échouent.

Quelle est votre stratégie?

Mon but est toujours de descendre de scène et de pouvoir me dire: c'était formidable! Sinon, la déconnexion prend du temps, et j'ai alors besoin de discuter. Je médite également chaque jour afin de trouver le calme et de l'accueillir. Désormais, je recherche le silence. Entre les nombreuses salles de spectacle, les avions et les voitures, je dois apporter le contrepoids nécessaire dans ma vie privée: la nature est ma source de santé.

Vous avez essuyé beaucoup de critiques, surtout au début de votre carrière. Était-ce important pour grandir?

Ce fut un apprentissage précoce. Dès l'âge de 17 ans, j'ai rapidement pu apprendre à quel point tout peut être proche, entre vent contraire et sentiment d'euphorie. Je me suis qualifiée une fois avec Lys Assia pour le Grand Prix de la musique populaire en Autriche – et nous avons terminé à la dernière place.

Photo: @michaeldeboer_photography

À cela se sont ajoutés des commentaires désobligeants sur votre silhouette, par exemple sur les réseaux sociaux. Comment avez-vous vécu cela?

Il n'a pas été facile de gérer le fait que mon corps se retrouve soudainement sous les projecteurs. C'est blessant. Cela m'a terrassée. Je suis ensuite partie à Hambourg dans une école d'art dramatique pour prendre du recul et travailler sur moi-même. C'est alors que j'ai compris: j'ai le droit de grandir à travers les défis. Cela signifie aussi ne jamais perdre son estime de soi et croire en soi. Tout est un instantané, j'évolue. Et qui sait: si je relis cet entretien dans dix ans, je verrai peut-être à nouveau les choses bien différemment.

Dans le milieu de la chanson populaire, on chante avant tout un monde idéal. Cette félicité pure peut-elle parfois vous agacer?

Je choisis délibérément de faire de la musique qui rend positif, qui m'égaie et qui me donne de l'espoir. Ce que je fais, c'est le programme inverse du journal télévisé. Durant un court instant, tout va bien, et cela a le droit d'exister, tout comme le journal télévisé a le droit d'exister et de nous informer que, souvent, tout ne va pas bien. Je crois qu'il est sain que chaque chose ait sa place et son espace. Je l'assume pleinement, c'est ma vocation.

La boucherie parentale n'a-t-elle jamais été une alternative?

Non, jamais. Mes parents ont développé l'entreprise, nous, les enfants, avons aidé, mis des saucisses sous vide et préparé des brochettes. J'ai appris dès le départ ce que signifie travailler de manière indépendante et constante. Mais j'ai aussi pu constater la conviction de mes parents. Je me disais souvent: comment peuvent-ils travailler autant? Aujourd'hui, je suis pareille. J'ai une passion pour ce que je fais. «Trouve ce qui t'épanouit», me disait toujours ma mère. Je n'ai pas ressenti ce feu sacré dans la boucherie. Pas plus que dans mon métier d'apprentissage de coiffeuse. Cela ne servait qu'à ma sécurité. Mes parents l'ont toujours senti et ont soutenu ma passion.

> ***«Je choisis délibérément de faire de la musique qui rend positif, qui m'égaie et qui me donne de l'espoir.»***

Vous dites de vous-même que vous êtes très perfectionniste…

Oui, je veux toujours donner le meilleur de moi-même. Je suis très efficace et j'essaie d'offrir une prestation optimale. En même temps, je sais aussi que si quelque chose est parfait, cela ne vit plus. On peut préparer un spectacle à la perfection, mais à un moment donné, il faut savoir lâcher prise!

Et si une erreur survient?

Super! Les erreurs qui me sont arrivées ont été mes meilleurs professeurs. Il est seulement regrettable de répéter sans cesse les mêmes erreurs. Pour cela, je n'ai aucune indulgence, ni envers moi-même, ni envers les autres.

Votre emploi du temps surchargé vous laisse-t-il seulement le temps de savourer vos succès?

Je crois que toute la journée, le quotidien, doit pouvoir respirer. Quand les autres vont fumer, je les accompagne désormais, mais pour respirer. Pour inspirer consciemment et m'imprégner de l'instant présent. Cela a changé la donne pour moi. Une bonne respiration est essentielle pour le chant, c'est pour cela que j'ai eu la chance de l'apprendre. Mais aujourd'hui, je dis: c'est l'essence même de la vie.



«Désormais, je recherche le silence. La nature est ma source de santé.»

Vous préparez actuellement votre grande tournée qui débutera en septembre. Comment vivez-vous cette période?

La préparation est très intense, tant sur le plan mental que physique. Avant tout, elle me remplit de joie et cela rend tout beaucoup plus facile. Mais composer un programme de concerts à partir de plus de 200 chansons a été un défi. Il s'agit maintenant d'interpréter au mieux ces titres, mais aussi de les revisiter sur scène – et cela me procure beaucoup de plaisir.

Et vous avez enfin pu mettre à profit votre formation de comédienne: fin juin a débuté la série de Sat.1 «Die Landarztpraxis – Team Sonnenhof», dans laquelle on peut vous voir. Est-ce un rêve qui se réalise?

J'adore explorer de nouveaux domaines. J'ai eu l'opportunité de plonger dans un nouvel univers. Jouer la comédie signifie pour moi écouter, réagir, ressentir – cela m'a beaucoup attirée.

La description de votre rôle est «une cosmopolite sûre d'elle, manifestant un grand intérêt pour la médecine globale». Est-ce un sujet qui vous intéresse également à titre privé?

Absolument. Des sujets tels que la force mentale, l'alimentation, le mouvement, l'équilibre intérieur me préoccupent beaucoup. Pour moi, ce n'est pas en contradiction avec la médecine classique, mais bien un complément judicieux. Sur ce point, je suis vraiment très proche de mon personnage. C'est aussi pour cela qu'il m'a immédiatement séduite. <



Beatrice Egli partira en tournée dès cet automne avec son nouveau programme «Tanzen, Lachen, Leben».

Photo: @michaeldeboer_photography

Conseils produits

Prontolax® dragées – Comment vont les choses pour vous?

Aide à soulager la constipation de manière prévisible et ciblée.*

Pour une utilisation à court terme en cas de constipation.

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

* pour un effet souhaité dans l'intestin après 6 à 12 heures.



Streuli Pharma SA
8730 Uznach
prontolax.ch

Gincosan® – le médicament à base de plantes

Gincosan® est utilisé en cas de diminution des facultés mentales et/ou physiques, avec des symptômes tels que l'oubli et le manque de concentration.

Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez lire la notice dèmballage.

Titulaire de l'autorisation:
Soho Flordis International Switzerland SA, 6934 Bioggio



Livraison :
Tentan AG
4452 Itingen
tentan.ch

Question d'enfant



Que devient la nourriture dans mon ventre?



La digestion est comme une petite usine dans l'estomac et le ventre, qui transforme les aliments en énergie pour le corps. Une pomme parcourt près de dix mètres depuis ta bouche jusqu'à ton derrière.

Dans ton estomac et ton ventre, tu digères la nourriture que tu manges chaque jour. Mais savais-tu que ton système digestif mesure près de dix mètres de long si on le déroulait? Cela correspond environ à la distance entre le bord d'un bassin de piscine et le plongeoir le plus haut. Et n'est-il pas incroyable que chaque être humain abrite environ 100 billions de minuscules micro-organismes qui t'aident à digérer? C'est bien plus qu'il n'y a d'habitants sur Terre! Pour découvrir les prouesses étonnantes de ton estomac, de ton intestin et de leurs compagnons, lis la suite.

Ton corps a besoin de nourriture pour grandir et pour réparer les blessures. Il a aussi besoin d'énergie. Pour que cela fonctionne, les aliments sont décomposés en minuscules éléments de construction. Ceux-ci voyagent ensuite dans le sang vers les cellules qui en ont besoin. Suivons ce processus fascinant à travers le parcours d'une pomme ou d'une part de pizza…

L'incroyable voyage des aliments

La première étape est ta bouche. Ici, tu broies chaque bouchée avec tes dents. Grâce à la salive, tu rends les aliments bien humides et glissants avant de les avaler. Ensuite, c'est la descente. Mais pas en chute libre. Les muscles de ton œsophage poussent la bouchée de manière ondulatoire vers l'estomac. Là, elle est stockée comme dans un sac de courses. Un sphincter en forme d'anneau à l'entrée de l'estomac empêche les restes de nourriture de remonter dans l'œsophage. De plus, ton estomac possède des muscles puissants. Il malaxe et pétrit chaque bouchée jusqu'à ce que le tout devienne aussi mou qu'une bouillie. Ainsi, toute la nourriture peut poursuivre sa route vers ton intestin grêle, qui s'enroule autour de ton estomac. C'est le moment où ton corps en profite pleinement et récupère toutes les bonnes choses de la pomme ou de la pizza. Cela comprend les vitamines, les glucides, les graisses et les protéines, qui t'apportent de l'énergie et dont tu as besoin pour grandir. Les sucs digestifs du pancréas et du foie aident également à décomposer les aliments en ces minuscules éléments essentiels pour ton corps. Ce qui reste maintenant atterrit encore un niveau plus bas dans ton ventre – plus précisément dans le gros intestin. Là, ton corps récupère l'eau de la bouillie alimentaire. Et c'est ici qu'a lieu un grand festin de restes par les innombrables bonnes bactéries intestinales que tu héberges. Ce qui reste tout à la fin n'est plus d'aucune utilité pour ton corps. Cela attend dans ton rectum et ton canal anal le moment de pouvoir s'en aller. Et c'est là que tu dois aller aux toilettes. Ce serait alors la dernière étape de la pomme ou de la pizza. Plusieurs heures, voire plusieurs jours, peuvent s'écouler avant qu'un tel processus de digestion ne soit terminé.

Les précieux petits assistants de ton ventre

En mangeant des choses saines comme des fruits, des légumes et du pain complet, tu aides d'ailleurs énormément tes bonnes bactéries intestinales. Elles peuvent ainsi mieux se défendre dans ton ventre contre les mauvaises bactéries qui provoquent des ballonnements, de la constipation ou de la diarrhée. Si tu bois en plus beaucoup d'eau, la nourriture glisse facilement dans l'intestin. Bouger aide également à stimuler la digestion pour que ce qui entre par ta bouche ressorte aussi sans problème par le bas. <

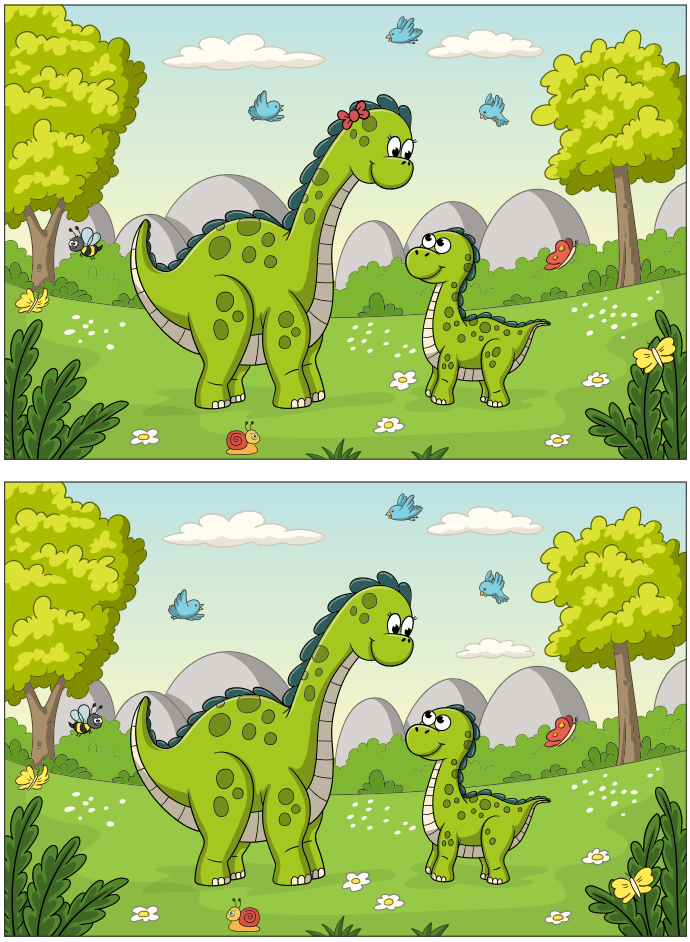
URSULA BURGHERR

Illustrations: Анна Сухова/stock.adobe.com




VIE ET SANTÉ
astrea
pharmacie

Trouve les 10 différences



Trouve le chemin





Poster d'animal: l'orque

L'orque *(Orcinus orca)*, aussi appelée épaulard, est la plus grande espèce de dauphin au monde. Les orques vivent en familles qui restent unies toute leur vie. Elles communiquent par des clics, des sifflements et des cris. Chaque famille a sa propre façon de «parler» – un peu comme un dialecte. Les orques chassent en équipe et développent différentes stratégies selon la proie. Elles ne dorment qu'avec un seul hémisphère cérébral à la fois. L'autre reste éveillé pour qu'elles puissent nager régulièrement jusqu'à la surface afin de reprendre leur souffle.

Illustrations: GabiWolf/stock.adobe.com, Poster: Aggi Schmid/stock.adobe.com



Complémentaire² Portrait: Kevin Nobs

Il bouillonne d'idées et parcourait déjà la nature de long en large dès son plus jeune âge – Kevin Nobs, naturopathe avec diplôme fédéral en MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), biologiste, ainsi que directeur et propriétaire du Centre de médecine naturelle à Berne. Dans le format de podcast vidéo «Complémentaire² Portrait» d'ebi-pharm ag, Kevin Nobs se confie sur l'être humain qu'il est et sur ce qui l'anime au quotidien dans son travail.

Épisode du podcast vidéo avec Kevin Nobs. *(en allemand)*

Enfant déjà, Kevin Nobs passait énormément de temps au cœur de la nature. Avec sa famille, il passait de longs moments au bord de l'Emme et c'était un éclaireur passionné. C'est donc tout naturellement que Kevin Nobs a choisi un thème environnemental pour son travail de maturité, à savoir: «Les plantes médicinales au bord de l'Emme». Ce travail de maturité a été pour lui un véritable déclencheur. Grâce à ce projet, il a remporté un concours et s'est ainsi retrouvé sous le feu des projecteurs dans les médias. Rapidement, des personnes l'ont contacté pour savoir s'il était possible de commander son travail de maturité; il en a donc fait imprimer quelques centaines d'exemplaires qu'il a envoyés aux personnes intéressées. Peu de temps après, les premières demandes pour des excursions à la découverte des plantes sauvages et des cours de cuisine aux herbes sauvages sont arrivées. C'est ainsi que les choses se sont enchaînées et, depuis lors, les plantes n'ont plus jamais quitté la vie de Kevin Nobs.

Il a d'abord étudié la pharmacie à l'Université de Bâle et a profité de cette période pour publier son travail de maturité sous forme de livre. Comme la pharmacie ne le rapprochait finalement pas assez de la nature à son goût, il a complété son parcours par des études de biologie et de germanistique à l'Université de Berne. Et afin de passer encore plus de la théorie à la pratique, il a entrepris dès 2018 une formation complémentaire de naturopathe.

Aujourd'hui, Kevin Nobs est propriétaire et directeur du Centre de médecine naturelle à Berne. En tant que naturopathe avec diplôme fédéral en MTC, il y accompagne, entouré de son équipe, les patients sur le chemin de la guérison. Il intervient également comme conférencier, anime des voyages botaniques, transmet son savoir sur les plantes médicinales lors de cours et bien plus encore.

Dans le podcast vidéo d'ebi-pharm Complémentaire², Kevin Nobs offre à l'animatrice Simone Walther Büel un aperçu de son parcours, parle de lui en tant qu'homme et explique pourquoi les plantes ne l'ont plus jamais lâché jusqu'à aujourd'hui.

Le Congrès ebi – un moment fort de l'offre de formation continue

Cette année, ebi-pharm a organisé pour la première fois, au début du mois de juin, un congrès de deux jours à Unterägeri afin de rassembler des professionnels issus de différentes disciplines. Dans un format compact, des conférenciers de renom – dont notamment Kevin Nobs – y ont partagé les développements actuels ainsi que des connaissances pratiques en médecine complémentaire. La première édition du Congrès ebi a été un franc succès. La planification de la 2e édition du Congrès ebi pour l'année prochaine est d'ores et déjà en cours. Réservez dès aujourd'hui ces dates:

> Jeudi 27.05.2027

> Vendredi 28.05.2027

La deuxième édition du congrès se déroulera sur le Weissenstein, dans le canton de Soleure.

Retrouvez toutes les formations d'ebi-pharm ici.

Complémentaire² – le podcast d'ebi-pharm

Complémentaire² réunit expertise technique, parcours personnels et enseignements de personnalités issues du monde de la médecine complémentaire. À travers deux formats alternés, le podcast offre d'une part des regards approfondis sur divers thèmes liés à la santé, à l'alimentation et à la médecine complémentaire, et d'autre part, il dresse le portrait de personnes passionnantes liées à ce domaine.

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

Photo: MAD



Nouvelles voies dans le traitement de l'AVC

La Fondation Suisse de Cardiologie décerne son Prix de la recherche sur l'AVC Les travaux du Prof. Dr Marios Psychogios à l'Hôpital universitaire de Bâle contribuent de manière déterminante à traiter les accidents vasculaires cérébraux (AVC) de façon plus efficace et plus rapide. Ses études fournissent des connaissances précieuses pour savoir quand les traitements modernes par cathéter sont judicieux – et quand ils ne le sont pas.

EN COLLABORATION AVEC LA FONDATION SUISSE DE CARDIOLOGIE

Un accident vasculaire cérébral (AVC) est une urgence médicale lors de laquelle un caillot de sang bouche souvent un vaisseau dans le cerveau. La conséquence: le tissu cérébral touché n'est plus suffisamment approvisionné en oxygène et les cellules nerveuses meurent en l'espace de très peu de temps. Lors d'un AVC, chaque minute compte pour préserver au maximum les fonctions cérébrales. Plus la prise en charge est rapide, plus les chances d'éviter ou du moins de réduire considérablement les séquelles graves sont grandes.

Gros plan sur la thérapie par cathéter

La thérapie dite endovasculaire constitue un progrès central dans la médecine de l'AVC. Elle consiste à guider un fin cathéter à travers les vaisseaux sanguins jusqu'à la zone obstruée dans le cerveau afin de retirer le caillot mécaniquement. «Notre objectif est de comprendre précisément quels patients bénéficient réellement d'un traitement par cathéter», explique le Prof. Marios Psychogios. La thérapie endovasculaire s'est révélée très efficace, en particulier lors d'obstructions de gros vaisseaux. La recherche va toutefois encore plus loin: elle examine pour quelles autres formes d'AVC cette thérapie peut être utilisée judicieusement.

Des études internationales apportent de la clarté

L'étude internationale DISTAL, à laquelle de nombreux hôpitaux ont participé, apporte une contribution majeure à cette démarche. Elle a examiné si la

Courte biographie

Le **Prof. Dr Marios Psychogios** est médecin spécialiste en radiologie avec une spécialisation en neuroradiologie et jouit d'une reconnaissance internationale en tant qu'expert des traitements interventionnels des maladies des vaisseaux cérébraux. Après sa formation et son activité scientifique en Grèce et en Allemagne, il a obtenu une chaire de professeur à l'Université de Bâle. À l'Hôpital universitaire, il dirige la neuroradiologie diagnostique et interventionnelle et co-dirige le Stroke Center. Ses recherches se concentrent principalement sur les techniques innovantes de cathétérisme et sur les études cliniques visant à améliorer la thérapie de l'accident vasculaire cérébral.

Photo: tippapatt/stock.adobe.com

thérapie par cathéter offrait également des avantages en cas d'obstruction d'artères cérébrales de taille moyenne. Le résultat: dans ces situations, l'intervention supplémentaire n'a pas montré de bénéfice clair par rapport au traitement standard. Parallèlement, l'étude a confirmé la sécurité de la méthode. «Tout traitement techniquement réalisable n'est pas forcément judicieux sur le plan médical – c'est précisément cette différenciation qui est déterminante», souligne le Prof. Marios Psychogios. De telles découvertes aident les médecins du monde entier à prendre des décisions thérapeutiques fondées et à éviter des interventions inutiles.

La recherche au service de meilleurs traitements

Au-delà des obstructions vasculaires, le groupe de recherche se penche aussi sur d'autres affections des vaisseaux cérébraux, comme les anévrismes. Les chercheurs étudient comment des implants spécifiques peuvent modifier le flux sanguin de manière à stabiliser ces dangereuses dilatations vasculaires. Un autre axe de recherche majeur porte sur l'organisation de la prise en charge des AVC. «Grâce à nos analyses, nous pouvons mieux structurer les Stroke Centers afin que le diagnostic et le traitement se fassent sans perdre de temps», explique le Prof. Psychogios. Car le principe demeure: le temps, c'est du cerveau. À l'avenir, des techniques de cathéter plus précises et des procédés d'imagerie améliorés pourraient permettre un traitement encore plus individualisé, parfaitement adapté à la situation de chaque patient.

Une distinction pour une recherche majeure

Pour ses travaux novateurs, le Prof. Marios Psychogios a reçu le Prix de la recherche sur l'AVC de la Fondation Suisse de Cardiologie. Ce prix, décerné tous les deux ans, est doté de 20 000 francs et récompense des performances scientifiques exceptionnelles dans le domaine de la recherche neurovasculaire. Cette distinction souligne l'importance de ses études pour l'évolution de la médecine des accidents vasculaires cérébraux, qui permettent de rendre les thérapies plus précises, plus sûres et plus efficaces. <

De l'espoir grâce à la recherche

En médecine cardiovasculaire, presque toutes les maladies ne sont traitées que de manière symptomatique et non structurelle. C'est pourquoi nous restons encore impuissants face à de nombreux tableaux cliniques. La Fondation Suisse de Cardiologie s'engage, par le biais du soutien à la recherche, pour que la prévention, le diagnostic et le traitement s'améliorent. Grâce à cet encouragement de la recherche, de nouvelles méthodes de traitement plus efficaces peuvent être développées. Pour les personnes concernées, cela se traduit par des séjours hospitaliers plus courts, une guérison plus rapide et une meilleure qualité de vie. L'étude de nouvelles interventions et thérapies est une étape essentielle pour lutter contre des maladies telles que l'infarctus du myocarde, l'AVC et d'autres affections cardiovasculaires. De plus, la Fondation Suisse de Cardiologie soutient les jeunes scientifiques par des bourses et des programmes de recherche. Cela garantit non seulement le progrès, mais aussi l'avenir de la recherche médicale en Suisse.



Il y a des chiffres plus importants dans la vie.

Testez vos valeurs.
Tension artérielle
& cholestérol.

Faites à présent le CardioTest®!
mon-cardiotest.ch

Fondation Suisse de Cardiologie



Démence: Entraîner les capacités cognitives

En Suisse, environ 161 000 personnes vivent avec une démence. Agnès Henry, experte auprès du Téléphone Alzheimer, explique comment certaines mesures préventives peuvent réduire le risque de contracter la maladie.

ENTRETIEN: SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER

Comment peut-on diagnostiquer une démence ou savoir si sa propre santé cognitive est sérieusement menacée?

Bien que l'oubli soit l'un des signes les plus fréquents et les plus précoces de la démence, il ne constitue pas le seul symptôme. Les personnes au début de la maladie parlent d'une sorte de «trou noir cérébral». Cela signifie qu'elles oublient des rendez-vous ou que le contenu d'une conversation s'efface complètement, ne trouvant plus d'accès aux sujets qui viennent d'être abordés. Les troubles de la mémoire – le plus souvent des troubles de la mémoire à court terme dans le cas d'Alzheimer – ne sont pas au premier plan dans toutes les formes de démence, mais ils font partie de l'évolution de la maladie. Il faut se montrer attentif lorsque des choses autrefois familières deviennent soudainement étrangères, qu'il n'est plus possible d'utiliser la machine à café ou que l'on atteint ses limites en manipulant de l'argent ou des cartes bancaires. De plus, une modification de la perception du temps, un comportement irritable ainsi qu'un retrait social peuvent, entre autres, indiquer la présence de la maladie.

Comment définit-on le terme de démence?

La démence est le terme générique désignant plus de 100 maladies différentes qui altèrent le fonctionnement du cerveau. Les facultés mentales, appelées capacités cognitives, telles que la pensée, la mémoire, l'orientation et le langage, sont particulièrement touchées par la démence. Le cerveau est un organe à la fois complexe et hautement sensible. Toutes les impressions sont acheminées de manière groupée vers le cerveau par une sorte de «porte cérébrale» et sont ensuite transmises aux diffé-

Photo: Piya W/stock.adobe.com, Portrait: MAD

Agnès Henry.



rentes zones pour y être traitées. En cas de démence, ce traitement est perturbé. Il s'agit donc d'un dysfonctionnement cérébral dans lequel les cellules et les connexions entre ces cellules sont de plus en plus altérées pour finalement s'atrophier.

Quelles sont les causes à l'origine de cette maladie?

Une démence peut avoir de nombreuses causes. Certaines formes de démence sont réversibles, c'est-à-dire partiellement ou totalement guérissables. C'est le cas par exemple d'une démence due à une maladie métabolique, comme une hypothyroïdie ou une carence en vitamine B_{12}. Dans le cas d'une forme irréversible, le cerveau est directement atteint. La forme la plus connue est ici la maladie d'Alzheimer et la démence vasculaire. La démence à corps de Lewy, la démence fronto-temporale et la démence parkinsonienne sont plutôt rares.

Téléphone Alzheimer

Le Téléphone Alzheimer, un service d'information et de conseil gratuit et confidentiel, propose une écoute et des conseils compétents pour les proches aidants, les personnes concernées et les professionnels de la santé.

Tél: 058 058 80 00
Infos: Alzheimer Suisse, Gurtengasse 3, 3011 Berne
Tél: 058 058 80 20 |www.alzheimer-schweiz.ch/fr/

Concernant la maladie d'Alzheimer, deux protéines endogènes distinctes ont été identifiées à ce jour comme causes (bêta-amyloïde et tau). Dans la démence vasculaire, les cellules ne sont plus suffisamment approvisionnées en nutriments. Ces deux processus entraînent un mécanisme de dégradation progressive dans le cerveau avec une perte correspondante des capacités.

Les femmes sont-elles plus souvent touchées que les hommes et, si oui, pour quelle raison?

Oui, les femmes ont tendance à être plus souvent touchées. Environ deux tiers des cas concernent des femmes.

Peut-on prévenir l'apparition d'une démence?

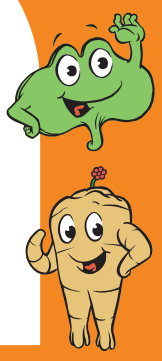
On dit souvent que les jalons d'une maladie démentielle se posent dès l'âge moyen. Un mode de vie sain influence des facteurs qui permettent de retarder l'apparition d'une démence.



Gincosan® est utilisé en cas de baisse des performances intellectuelles et/ou physiques accompagnée de symptômes tels que:

- fatigabilité rapide
- troubles de la mémoire
- manque de concentration
- perte de mémoire
- sensations de vertige





Il s'agit d'un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
Titulaire de l'autorisation: Soho Flordis International Switzerland SA, 6934 Bioggio
Société de livraison: Tentan AG, 4452 Itingen - www.tentan.ch

Cela s'applique également aux personnes présentant une prédisposition héréditaire à une maladie démentielle. Toutefois, il existe aussi des démences qui peuvent se manifester dès le jeune âge – parfois même dès la mi-quarantaine. La démence fronto-temporale, mais aussi la maladie d'Alzheimer, en font partie. Même si la maladie est déjà diagnostiquée, ce que l'on appelle la prévention secondaire s'avère utile. Elle comprend un mode de vie sain, une alimentation équilibrée ainsi qu'un entraînement cognitif.

À propos d'entraînement cognitif: des exercices de mémoire comme les mots croisés, le sudoku ou les jeux de memory peuvent-ils avoir un effet préventif sur l'apparition et l'évolution de la maladie?

La pratique d'activités stimulantes sur le plan mental augmente la «réserve cognitive», ce qui peut avoir un effet protecteur en cas de maladie neurodégénérative. Les personnes disposant d'une réserve cognitive élevée peuvent compenser plus longtemps et plus efficacement les effets négatifs des processus neuropathologiques. C'est la diversité et la régularité, associées à la stimulation cérébrale et aux contacts sociaux, qui peuvent globalement avoir un effet positif. Cela comprend par exemple la danse, le chant, l'activité physique en plein air ainsi que l'entraînement de la mémoire.

La démence est considérée aujourd'hui comme encore incurable. Où en est la recherche actuellement?

Actuellement, il n'existe malheureusement aucun médicament capable de prévenir, de stopper ou de guérir la maladie d'Alzheimer ou une autre forme de démence. La maladie d'Alzheimer est une affection extrêmement complexe et évolutive. Comme tous les mécanismes biologiques de la maladie ne sont pas encore connus à ce jour, le développement de médicaments s'avère très exigeant. Depuis de nombreuses années, des recherches sont menées dans le monde entier sur différentes substances actives pour traiter la maladie d'Alzheimer. En Suisse, la substance active donanemab est autorisée depuis le début de l'année 2026. Toutefois, la prise en charge des coûts par les caisses-maladie est encore en suspens, car le médicament n'a pas encore été inscrit sur la liste des spécialités de l'OFSP. <

Photo: LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com, Portrait: MAD

Conseils produits

Brûlures d'estomac? Remontées acides?

Le spray buccal Gemmo® Troubles stomacaux peut aider. Notre système digestif est un système sensible qui réagit à des influences de toute nature, pouvant littéralement «rester sur l'estomac». Cela peut entraîner des brûlures d'estomac, des remontées acides et des troubles nerveux de l'estomac. Le macérat Gemmo® issu de bourgeons printaniers de figuier cueillis à la main contribue à soulager ces troubles.

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



Spagyros AG
3076 Worb
spagyros.ch

1001 Chlorophylle®

Un arrière-goût d'ail? Il est temps de prendre Chlorophylle! Car soyons honnêtes: même si nous adorons l'ail, nous ne sommes pas aussi friands de l'arrière-goût qu'il laisse en bouche. Que ce soit après un plat de pâtes ou un kebab: le complément alimentaire 1001 Chlorophylle vous est d'un secours après avoir consommé des aliments à forte odeur. Avaler 1–3 comprimés par jour avec un peu d'eau sans les croquer.

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



Biomed AG
CH-8600 Dübendorf
biomed.ch

Il n’est jamais trop tôt pour prendre ses dispositions

Lorsqu’on parle de dispositions personnelles, beaucoup pensent à la démence ou au grand âge. Or, à tout moment, un accident, un AVC ou une maladie grave peuvent priver une personne de sa capacité de décision. Consigner ses volontés à temps permet de se protéger et de soulager ses proches. Corinne Hafner Wilson et Jacline Ferahyan de Pro Senectute Suisse expliquent pourquoi ce thème nous concerne toutes et tous.





Corinne Hafner Wilson
est responsable des domaines Espace social et Soutien au quotidien chez Pro Senectute Suisse. Elle est psychologue FSP.



Jacline Ferahyan
est assistante sociale et collaboratrice spécialisée en consultation sociale chez Pro Senectute Suisse. Elle possède plus de dix ans d’expérience dans le domaine de la vieillesse.

Mesdames Hafner Wilson et Ferahyan, pourquoi les dispositions personnelles sont-elles un sujet si important?

Corinne Hafner Wilson (CHW): Nul ne sait ce que l’avenir lui réserve. Un accident ou une maladie peut bouleverser une vie du jour au lendemain. En prenant ses dispositions, on définit qui pourra décider en son nom en cas d’urgence, et on précise ses souhaits en matière de prise en charge, de traitements médicaux ou de finances.

Jacline Ferahyan (JF): Beaucoup ne s’en préoccupent qu’en cas de crise, lorsque le temps est compté. Anticiper apporte de la clarté et de la sécurité, pour soi comme pour son entourage.

La démence est souvent citée comme motif de rédaction d’un mandat pour cause d’inaptitude. Pourquoi?

CHW: La démence figure parmi les causes les plus fréquentes d’une perte progressive de la capacité de discernement. Comme elle évolue généralement lentement, il reste souvent du temps pour prendre les décisions importantes et établir les documents nécessaires.

JF: Elle n’est toutefois qu’un cas parmi tant d’autres. Un AVC, un accident ou une maladie grave peuvent aussi empêcher soudainement une personne de prendre elle-même des décisions. Les dispositions personnelles concernent donc tous les adultes, pas seulement les personnes âgées.

Qu’observez-vous dans votre pratique professionnelle?

CHW: Je rencontre souvent des personnes inquiètes quant à l’évolution de leur santé. Mais nous voyons aussi combien il est rassurant de clarifier les choses à l’avance et de planifier la suite.

JF: Les proches se retrouvent parfois du jour au lendemain face à des questions organisationnelles, juridiques et financières. Si la personne concernée a consigné ses souhaits au préalable, cela facilite beaucoup les démarches.

Qu’est-ce qui est particulièrement difficile pour les personnes concernées et leurs proches?

CHW: Prendre des décisions importantes sans savoir ce qu’aurait souhaité la personne concernée.

JF: Les proches se retrouvent souvent, de manière inattendue, dans le rôle de décideurs. Sans dispositions préalables, cela peut représenter une lourde charge émotionnelle.

Qu’est-ce qui peut alléger ce fardeau?

CHW: Il faut réfléchir tôt à des questions comme : que signifie pour moi la qualité de vie? Qui me représentera? Tant que l’on est capable de discernement, on peut prendre ces décisions soi-même.

JF: Le dialogue avec les proches est tout aussi important. Parler ouvertement de ses souhaits donne des repères et rassure.

Quel soutien Pro Senectute propose-t-elle?

CHW: Les organisations cantonales et intercantonales de Pro Senectute proposent des consultations sur les dispositions personnelles, la santé et la gestion du quotidien des seniors.

JF: Avec le Docupass, Pro Senectute propose un dossier complet pour les dispositions personnelles. Il comprend notamment les directives anticipées et le mandat pour cause d’inaptitude et permet de consigner ses souhaits à temps. D’après notre expérience, il n’est jamais trop tôt pour prendre ses dispositions, mais il peut soudain être trop tard.

Prenez vos dispositions: www.docupass.ch



Dormez bien! Pourquoi un bon sommeil n’est pas un luxe

Certains comptent les moutons pendant des heures pour réussir à s’endormir, d’autres se réveillent en sursaut à 3 heures du matin parce que leur cerveau leur rappelle activement la déclaration d’impôts ou l’entretien difficile de demain avec un collaborateur… Quelle qu’en soit la raison, les troubles du sommeil font partie des problèmes de santé les plus fréquents. Que faire?

Photos: fizkes/stock.adobe.com (à gauche), Dusan/stock.adobe.com (à droite), Portrait: MAD

TEXTE: DR MED. LYDIA UNGER-HUNT

Le sommeil est bien plus pour le corps qu'une «simple» pause bienvenue dans un quotidien trépidant: c'est le moment où le système immunitaire se renforce, les souvenirs se consolident et de nombreux processus métaboliques tournent à plein régime. De plus, durant la nuit, une sorte d'équipe de nettoyage s'active dans le cerveau: les cellules cérébrales se rétractent temporairement, créant des espaces intercellulaires qui permettent de mieux éliminer les déchets métaboliques nocifs (y compris ceux associés à la maladie d'Alzheimer et à d'autres pathologies). Un sommeil réparateur n'est donc pas un signe de paresse, mais une condition essentielle pour votre performance et votre bien-être. En accordant des moments de repos réguliers à votre organisme, vous profitez durant la journée de plus d'énergie, d'une meilleure concentration et, bien souvent, d'un plus grand équilibre psychique.

Parmi les causes les plus fréquentes des troubles du sommeil figurent le stress, le travail d'équipe, des horaires de coucher irréguliers ou une consommation importante de caféine et d'alcool.



La **Dre med. Lydia Unger-Hunt** est journaliste médicale indépendante. Ayant grandi en Belgique, à Singapour et en Afrique du Sud, elle écrit en allemand et en anglais ou traduit des textes de l'anglais, du français et du néerlandais. Elle vit avec sa famille au sud de Bruxelles.



Un rituel de détente le soir aide de nombreuses personnes à s'apaiser plus facilement.





Conseils de la pharmacie

Tous les troubles du sommeil ne nécessitent pas d'emblée la prise d'un somnifère. Votre pharmacie de quartier vous propose un conseil personnalisé et un accompagnement adapté, parfaitement ciblé sur vos symptômes et vos besoins.

> Des préparations de phytothérapie contenant de la valériane, du houblon, de la passiflore ou de la lavande favorisent la relaxation et l'endormissement.
> La mélatonine peut s'avérer très utile en cas de dérèglement du rythme veille-sommeil, notamment après un voyage lointain avec décalage horaire.
> Les tisanes, l'aromathérapie ou d'autres produits relaxants facilitent également la détente en fin de journée.
> Votre pharmacie vérifie en outre si certains de vos traitements médicamenteux ou d'autres facteurs de santé peuvent interférer avec la qualité de votre sommeil.



Un bon sommeil permet généralement de débuter la journée avec plus d'énergie, de sérénité et de concentration.

Des douleurs physiques, la prise de médicaments ou des changements hormonaux peuvent également perturber vos nuits.

Stress et sommeil: un cercle vicieux

Le stress et le sommeil s'accordent à peu près aussi bien qu'un marteau-piqueur dans une bibliothèque: les hormones du stress sécrétées en grande quantité maintiennent le corps en mode d'alerte, alors qu'il devrait normalement s'apaiser. Cela complique l'endormissement et peut provoquer des réveils nocturnes. Malheureusement, un véritable cercle vicieux s'installe – car le manque de sommeil nous rend à son tour encore plus sensibles au stress.

Pourtant, la quantité d'heures passées au lit ne fait pas tout: certaines personnes dorment suffisamment longtemps en apparence, mais se réveillent fatiguées comme si elles avaient passé la nuit sous un rouleau compresseur. Les causes possibles résident alors dans une mauvaise qualité de sommeil, de micro-réveils fréquents et inconscients, ou des ronflements accompagnés d'apnées du sommeil; une carence en nutriments peut aussi jouer un rôle.

Une consultation médicale est recommandée lorsque les difficultés d'endormissement ou les réveils nocturnes persistent depuis plusieurs semaines sans cause évidente, ou s'ils perturbent de manière importante votre vie quotidienne.

Hygiène, houblon et hormones

La bonne nouvelle: il est souvent possible d'améliorer la qualité de ses nuits grâce à de simples habitudes de vie. Les spécialistes parlent d'«hygiène du sommeil» et désignent par là un ensemble de comportements favorables à l'endormissement:

> Gardez des horaires de sommeil aussi réguliers que possible (même le week-end!).
> Votre chambre à coucher doit être calme, sombre et plutôt fraîche.
> Éteignez vos écrans (tablettes, ordinateurs) et votre portable une à deux heures avant le moment de vous endormir.
> Instaurez des rituels de détente en soirée: lecture, musique douce, yoga ou exercices de respiration.
> Évitez autant que possible les repas copieux, l'alcool ou les boissons caféinées.

Qu'est-ce qui peut encore vous aider? La mélatonine est une hormone naturellement produite par l'organisme qui régule notre rythme veille-sommeil: dès que l'obscurité s'installe, son taux augmente dans le sang pour signaler au corps qu'il est temps de dormir. Le recours à la mélatonine peut être particulièrement utile lorsque le rythme biologique est perturbé, par exemple lors de voyages lointains impliquant un décalage horaire. Attention toutefois: la mélatonine n'est pas un somnifère classique et ne fonctionne pas de la même manière pour tous les types d'insomnies.

Si vous préférez la force de la nature, vous pouvez vous tourner vers des préparations à base de plantes comme la valériane, la passiflore, le houblon ou la lavande. Utilisées depuis la nuit des temps pour favoriser la détente, elles constituent un excellent complément à une bonne hygiène de vie.

De quoi vous aider à vous endormir plus rapidement et durablement dans les bras de Morphée, le dieu des songes… <

Le saviez-vous?

Les girafes font partie des animaux qui ont le plus faible besoin de sommeil: à l'état sauvage, elles ne dorment souvent que 2 à 4 heures par jour, et généralement seulement quelques minutes d'affilée.

Feu vert pour votre santé!

Saviez-vous que dans de nombreux cas, il n'est pas forcément nécessaire de consulter un médecin?

Faire mesurer sa tension, vérifier ses vaccins, obtenir une première évaluation en cas de mal de gorge ou savoir si des symptômes doivent inquiéter: dans bien des situations, la pharmacie est le premier réflexe à avoir pour une prise en charge rapide, compétente et sans rendez-vous.



Photo: MAD


FRANZ&RENÉ
FEU VERT
POUR UNE CONSULTATION STOP TABAC.
En personne, sur mesure et sans rendez-vous.
VOTRE PHARMACIE
VOTRE CENTRE SANTÉ

TEXTE: MARTINA TSCHAN,
SOCIÉTÉ SUISSE DES PHARMACIENS PHARMASUISSE

Peut-être avez-vous déjà connu l'une de ces situations: une gorge qui gratte, une tension artérielle qui vous préoccupe, des vaccins à vérifier avant les vacances ou encore une cystite pour laquelle vous vous demandez s'il faut un traitement.

Pour bien des gens, le premier réflexe est le cabinet médical. Pourtant, le chemin le plus court mène souvent à la pharmacie. En effet, les pharmacies font bien plus que remettre des médicaments: elles vous conseillent, vous suivent et prennent en charge de nombreuses problématiques de santé – de manière personnalisée, près de chez vous et souvent sans délai.

C'est précisément le message de la campagne nationale **«Feu vert pour la consultation en pharmacie».**

MYTHES ET RÉALITÉS SUR LA SANTÉ

«La pharmacie, c'est seulement pour les médicaments.»
Pas tout à fait. Aujourd'hui, de nombreuses pharmacies proposent une vaste palette de prestations de santé: mesure de la tension artérielle, de la glycémie ou du cholestérol, conseils en vaccination et vaccinations, accompagnement pour arrêter de fumer ou conseils en médecine des voyages, prise en charge de troubles fréquents comme les maux de gorge, les cystites, les allergies ou les conjonctivites, ainsi que conseils personnalisés sur les médicaments. Pour de nombreux troubles, vous obtenez directement une évaluation professionnelle et, si nécessaire, le traitement adapté.

PARTICIPEZ DÈS MAINTENANT ET GAGNEZ!

La Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse recherche votre expérience la plus positive en pharmacie! Un service exceptionnel, une histoire touchante ou de l'aide pour résoudre un problème particulier: **racontez-nous, dans une vidéo, votre expérience la plus positive en pharmacie.** Avec un peu de chance, vous gagnerez un bon d'une valeur de 350 CHF offert par adventurly pour une nuit unique dans une suite «Bubble».*

Envoyez-nous votre vidéo (au format portrait) via WeTransfer ou SwissTransfer à l'adresse kommunikation@pharmaSuisse.org. Le gagnant ou la gagnante sera tiré(e) au sort le vendredi 25 septembre et sera informé(e) personnellement.



*En participant, vous acceptez que le service communication utilise la vidéo pour ses canaux en ligne et sur les réseaux sociaux. Bonne chance!

TESTEZ VOS CONNAISSANCES – ET GAGNEZ!

Sur **votre-pharmacie.ch,** un test ludique vous attend autour de la prévention, des bilans de santé, de la vaccination et des nombreuses offres proposées en pharmacie.

De nombreux prix attrayants sont à gagner. Choisissez les prix qui vous intéressent et participez aux tirages au sort correspondants. Toutes les personnes participantes prennent en outre automatiquement part au tirage au sort du prix principal.

Vous trouverez de plus amples informations, un test de connaissance ainsi que la liste des actions et offres de pharmacies participantes sur
www.votre-pharmacie.ch

«Pour être bien conseillé, il faut toujours prendre rendez-vous.»
Non. Vous pouvez passer spontanément, poser vos questions et vous faire conseiller. Vous obtenez ainsi rapidement une première orientation, sans longs délais d'attente.

«Il ne faut s'occuper de sa santé que lorsque l'on est malade»
Heureusement, c'est faux. De nombreuses pharmacies proposent des bilans de santé, contrôlent la pression artérielle ou le taux de cholestérol, donnent des conseils sur la vaccination et accompagnent les personnes qui souhaitent arrêter de fumer, suivre leur diabète ou prendre soin de leur santé au quotidien.

BIEN PLUS QUE DES MÉDICAMENTS – VOTRE PHARMACIE VOUS ACCOMPAGNE

La pharmacie est un pilier essentiel des soins de premier recours. Les pharmacies conseillent les patients tout au long de leur vie, les accompagnent dans leurs traitements et mettent leurs compétences à disposition pour toutes sortes de questions santé. Faites-en l'expérience: poussez la porte de votre pharmacie, posez vos questions et découvrez les offres qu'elle propose.

RENDEZ-VOUS DANS VOTRE PHARMACIE – EN PARTICULIER LORS DE LA JOURNÉE DE LA PHARMACIE

La journée de la pharmacie, qui se tient le 25 septembre, constituera le point culminant et final de la campagne de cette année. À cette occasion, de nombreuses pharmacies proposent des actions spéciales, des bilans de santé et des conseils. <



L'automne des animaux

Avec l'arrivée de l'automne, une période d'intense activité commence pour de nombreux animaux. Les écureuils cachent des noix et des graines dans des centaines d'endroits, tandis que les geais des chênes enterrent même plusieurs milliers de glands pour constituer leurs réserves hivernales. Les oiseaux migrateurs accumulent de précieuses réserves d'énergie pour leur long voyage, et les hérissons se constituent une couche de graisse pour leur hibernation.



En pleine forme cet automne

Dès les premiers jours de fraîcheur, il est judicieux de soutenir votre système immunitaire. Une alimentation variée et riche en fruits et légumes, un sommeil suffisant ainsi qu'une activité physique régulière au grand air renforcent vos défenses naturelles. Se laver les mains et aérer régulièrement votre intérieur contribuent également à réduire le risque d'infections.

Faites de la place pour la mode de mi-saison

Le mois de septembre est idéal pour réorganiser votre garde-robe. Les vêtements d'été peuvent être nettoyés et rangés, tandis que les vestes, les tricots et les chaussures fermées reprennent leur place à portée de main. C'est aussi l'occasion idéale de faire le tri – les habits que vous ne portez plus peuvent être vendus, offerts ou donnés.





Récolter du bois sans abattre d'arbres

Au Japon, on pratique depuis des siècles une technique forestière unique appelée Daisugi. Elle consiste à faire pousser des pousses parfaitement droites sur un arbre et à les récolter régulièrement, sans jamais abattre le tronc principal. Ainsi, le même arbre fournit un bois de haute qualité durant de nombreuses décennies.

Des aliments surprenants

Certains aliments poussent d'une manière bien différente de ce que l'on imagine. Les cacahuètes ne mûrissent pas dans les airs, mais sous la terre. Les noix de cajou, quant à elles, pendent sous un fruit charnu appelé pomme de cajou, les choux de Bruxelles poussent le long d'une haute tige et le sésame forme des capsules qui s'ouvrent à maturité pour libérer leurs graines.



Offre de conseil stopsmoking

Plus de la moitié des personnes qui fument souhaitent arrêter. Cependant, elles ne savent pas toujours comment aborder au mieux l'arrêt du tabac. L'offre de conseil stopsmoking propose un accompagnement professionnel par téléphone, par vidéo et en ligne sur la plateforme nationale de soutien à l'arrêt du tabac et de la nicotine. Les conseillers y accompagnent et soutiennent les personnes en quête d'aide de manière personnalisée et gratuite dans leur démarche de sevrage tabagique ou nicotinique. La Ligue suisse contre le cancer gère l'offre de conseil stopsmoking depuis 2005. Ce programme est financé par le Fonds de prévention du tabagisme.

Conseil en ligne stopsmoking – stop-tabac.ch
(Autres possibilités de contact)
contact@stopsmoking.ch
Téléphone: 0848 000 181



Compilé par : Sandra White
Photos: adamikarl/stock.adobe.com, vetlana Kolpakova/stock.adobe.com, Pixel-Shot/stock.adobe.com, Peter/stock.adobe.com, nathamag11/stock.adobe.com, MAD

Comment participer?

Par courrier postal: astreaPHARMACIE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

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

Date limite d'envoi: 30 septembre 2026. Bonne chance!

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



Gagnez l'un des cinq bons d'achat de Migros d'une valeur de CHF 100.–

Solution

1 2 3 4 5 6 7

La solution aux mots fléchés de l'édition de juillet-août était:
COURBATURES



Adler le sept chaud – soulage les crampes

Biochimie selon le Dr Schüssler

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

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

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



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



Oxyplastine® pâte cicatrisante – Protection et soin pour la peau sensible de bébé

Lorsque la peau du siège est rouge et irritée, elle a besoin d'une protection particulière. Oxyplastine® pâte cicatrisante forme un film protecteur sur la peau, la protège contre l'humidité des couches et favorise la cicatrisation naturelle.

- Pour le traitement de l'érythème fessier
- Protège contre l'humidité et les frottements
- Adhère durablement à la peau
- Favorise la cicatrisation

Ceci est un médicament autorisé, lisez la notice d'emballage.

VERFORA SA
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

Notre réponse à vos questions



«Ma peau au creux des genoux et des coudes est souvent sèche et enflammée. Le plus désagréable, c'est cette démangeaison constante. Il s'agit d'une dermatite atopique. Que puis-je faire pour soulager ma peau?»

Pharmacienne: «La dermatite atopique est une maladie inflammatoire chronique de la peau qui évolue par poussées et peut apparaître à différents endroits. Bien qu'on ne puisse pas l'éviter, une prise en charge adaptée et quelques mesures simples permettent souvent d'atténuer nettement les troubles.

L'étape essentielle est le soin de base quotidien. Même en l'absence de symptômes, il convient de soigner régulièrement la peau avec une crème ou une pommade relipidante et hydratante. La barrière cutanée est ainsi renforcée et la peau est mieux protégée des agressions extérieures. Veillez également à un nettoyage en douceur. Prenez des douches courtes et à l'eau tiède, utilisez des produits doux sans savon et appliquez votre soin immédiatement après vous être séché.

Au quotidien, il est utile d'éviter autant que possible les facteurs déclenchants connus. Il s'agit notamment de l'air sec du chauffage, d'une forte transpiration, de vêtements qui grattent ainsi que de produits de soin fortement parfumés. Les vêtements en coton sont souvent mieux tolérés par les personnes concernées que la laine ou les matières synthétiques. Le stress peut également favoriser les poussées. Un sommeil suffisant, de l'exercice et des moments de détente consciente soutiennent le bien-être général et peuvent avoir un effet positif sur la peau.

Si une poussée survient malgré tout, un traitement précoce est important. En pharmacie, vous bénéficiez de conseils compétents sur les produits de soin adaptés et sur l'utilisation correcte des médicaments prescrits sur ordonnance. Des soins cutanés réguliers et l'éviction des facteurs déclenchants individuels constituent la meilleure base pour protéger la peau à long terme et améliorer la qualité de vie.» <

Conseils et suivi
votre-pharmacie.ch

Publicité

nicorette®
facilite l'arrêt du tabac

Vous fumez ?

Arrêtez de fumer pour vous et vos proches

nicorette® peut aider





Demandez conseil dans votre pharmacie et commencez dès maintenant une vie sans fumée.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.

JNTL Consumer Health II (Switzerland) GmbH, 6343 Rotkreuz // CH-NIC-2026-322020, 05/2026