astrea pharmacie
Janvier/Février 2019
LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

En **piste**

PROFITER DES SPORTS D'HIVER

PHARMACIE UTILE SUR LES PISTES

UN COUP DE FOUET POUR L'ORGANISME

Mal de gorge?

- Picotements dans la gorge
- Sensation de sécheresse
- Envie de tousser
- Extinction de voix

www.gelorevoice.ch

GeloRevoice

- stimule la salivation
- humidifie la muqueuse
- forme un film protecteur hydratant sur les muqueuses de la cavité bucco-pharyngée
- protège la muqueuse contre les substances irritantes
- calme les muqueuses qui sont à vif
- régénère les cordes vocales et réduit l'enrouement
- atténue rapidement et sensiblement le mal de gorge
- calme la muqueuse buccale

Sans antibiotique ni antiseptique.

GeloRevoice – L'alternative! Ça ne doit pas toujours être des antibiotiques ou antiseptiques. Les causes de maux de gorge sont souvent des infections virales. Contre celles-ci, les antibiotiques ou antiseptiques sont en général sans effet. Les antiseptiques et antibiotiques peuvent endommager la flore buccale, laquelle protège les tissus contre l'agression d'intrus dommageables et qui soutient également le système immunitaire. Des antiseptiques comme le chlorure de cétylpiridine ne devraient pas être utilisés en cas de muqueuses endommagées, car ils retardent la guérison de celles-ci. De plus, le chlorure de cétylpiridine peut altérer le film de mucus naturel et protecteur de la cavité bucco-pharyngée à travers la réduction de la tension de surface.

Dispositif médical. Distribution: Alpinamed AG, Freidorf

Sommaire

Janvier/Février 2019

SUJET PHARE

4 Profiter des pistes en toute sécurité

SANTÉ

7 Toux – merveilleuse efficacité de la nature
10 Quand l'hiver nous coupe le souffle
12 La pharmacie des fans de sports d'hiver
16 Bien traiter le rhume
20 Ostéoporose – ce n'est pas une fatalité
22 La vitamine D
23 Mal à la gorge? Les bons réflexes
26 Syndrome de la boule œsophagienne – une boule invisible

NUTRITION

28 Un coup de fouet pour l'organisme
30 Pour une vie plus légère!

SOINS DU CORPS

33 Match en dix rounds contre l'herpès labial
36 Petits efforts, grande efficacité
38 Dans la nuit de l'hiver…

LES SERVICES DE LA PHARMACIE

41 «Ce qui compte, c'est le conseil»
42 Connaissez-vous les pharmacies suisses?
47 Question à la pharmacienne: Quel est le moment idéal pour se faire vacciner contre la méningo-encéphalite à tiques?

ET AUSSI

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

Sur quelle page de ce numéro Aporella se cache-t-elle?
Envoyez-nous un e-mail précisant le numéro de page, votre nom et votre adresse à:
velsibai@healthcons.ch

Toutes les bonnes réponses seront sélectionnées pour le tirage au sort.
Nous informerons personnellement les gagnants.
Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours et celui-ci ne saurait donner lieu à aucune voie de droit.

En début d'année,

chère lectrice, cher lecteur,

nous sommes souvent pleins de bonne volonté. Les bonnes résolutions sont là pour nous aider à nous débarrasser de nos mauvaises habitudes et à accepter ce que la vie nous apporte. La vraie difficulté consiste toutefois à réfléchir à nos vrais besoins sans se perdre à vouloir bâtir les châteaux en Espagne imaginés par d'autres... Pour ma part, en 2019, j'ai envie de vivre sous le signe de la simplicité, selon la devise:

> les choses les plus simples sont souvent les meilleures!

Côté santé, je souhaite également me tenir à ce principe et mettre en œuvre des mesures simples mais efficaces pour me sentir bien sans efforts. Et pour que vous puissiez profiter aussi de mes bons plans santé, de nombreux conseils faciles à appliquer sont réunis dans ce numéro. Vous apprendrez par exemple comment organiser votre prochaine escapade à la neige en toute sécurité ou quels types de sport vous permettront de ménager vos bronches cet hiver. Découvrez également notre recette de soupe revigorante pour faire le plein de vitalité après un refroidissement ou comment éviter les fringales grâce à quelques astuces pratiques.
Et pour que 2019 soit aussi une année de joie et d'amusement, nous avons eu une idée originale: «Aporella» la futée se cachera tout au long de l'année parmi nos articles. Repérez notre ravissante assistante en pharmacie au fil de votre lecture pour gagner de merveilleux prix et réjouissez-vous de cette trouvaille simple mais précieuse!

Bien à vous,
Irene Strauss
Rédactrice en chef et pharmacienne

Profiter des pistes en toute sécurité

C'est l'hiver. La poudreuse immaculée attire skieurs et snowboardeurs sur les pistes. Mais attention, pour profiter des sports d'hiver sans accident, il y a des règles à respecter.

Annegret Czernotta

Les Suisses adorent les sports d'hiver: chaque année, plus de 2 millions de personnes font du ski ou dévalent les pistes en snowboard. Et 51 000 personnes se blessent lors de ces activités, dans plus de 90 % des cas par leur propre faute. «De nombreux pratiquants surestiment leur condition et leurs capacités. Les accidents se produisent surtout quand on cherche à aller au-delà de ses capacités, autrement dit quand on descend les mauvaises pistes, ou trop vite», explique Walter Tschanz, directeur du service des pistes et de sauvetage du domaine skiable Arosa Lenzerheide. Les skieurs sont alors souvent victimes de blessures au genou, avec des lésions du ménisque ou une rupture des ligaments croisés. Lors d'une chute, les snowboardeurs, en revanche, se blessent davantage au poignet ou à l'épaule, avec une atteinte fréquente de la clavicule, en raison du type différent de déplacement.

Les accidents graves sont plutôt rares

Le chef du service de pistes et de sauvetage ne voit toutefois que peu d'accidents graves: «Dans le domaine skiable d'Arosa Lenzerheide, on recense environ 900 accidents par saison. 12 à 14 % nécessitent un transport à l'hôpital en hélicoptère. Les autres sont pris en charge sur place par nos équipes de sauvetage.» Parmi les 12 à 14 % de blessés transférés, les chutes mettant en jeu le pronostic vital sont rares; il s'agit plutôt de blessures très douloureuses que nous ne pouvons pas soigner sur place. Car la patrouille de sauvetage se déplace seulement avec le sac à dos de premier secours et la luge de sauvetage. «Après deux heures auprès du généraliste local, les personnes touchées sont souvent déjà de nouveau dehors», précise-t-il.

S'adapter à ses capacités

Pour éviter de se blesser, il conseille de tenir compte de ses propres capacités: «Beaucoup d'accidents surviennent le soir, quand les skieurs et les snowboardeurs sont fatigués. Mieux vaudrait alors prendre le téléphérique pour rentrer à la station.» De plus, les accidents sont plus fréquents quand la neige est molle. Selon W. Tschanz, les conditions météo, en revanche, n'ont que peu d'impact sur la fréquence des accidents: «Quand la visibilité est mauvaise, les gens vont moins vite et sont plus attentifs à leur propre sécurité.» Par contre, les nouvelles remontées, plus rapides, posent véritablement problème car ainsi, même des skieurs peu expérimentés ou manquant d'entraînement ont tendance à rester sur les pistes plus longtemps que ne le permet leur condition physique.

Globalement, les sports d'hiver devraient être appréhendés de manière plus relaxe et plus posée. «Faire du ski, c'est comme partir en vacances», souligne Walter Tschanz. «Au lieu de s'acharner à tenter d'atteindre ses meilleures performances sur les pistes, mieux vaut penser à faire des pauses régulières et à profiter de sa journée.»

Avec un tel conseil épicurien, le chef du service de pistes et de sauvetage ne craint pas pour autant une hausse de la consommation d'alcool et une augmentation en conséquence du nombre d'accidents: «Les chalets-restaurants du domaine skiable ferment dès 16h30. Après cela, tout le monde doit descendre. L'alcool se consomme plutôt dans la vallée.»

> Beaucoup d'accidents surviennent le soir, quand les skieurs et les snowboardeurs sont fatigués.

Il ne constate pas non plus de hausse du hooliganisme dont on entend tellement parler: «Les collisions ne représentent qu'une petite fraction des accidents et sont généralement liées à une surestimation de ses propres capacités.»

Des déficiences au niveau des fixations

L'équipement des skieurs et snowboardeurs est dans l'ensemble bon, voire excellent. Parfois même trop bon, explique Walter Tschanz, «ce qui peut inciter les skieurs à aller trop vite alors qu'ils manquent encore de technique». Le port du casque s'est également imposé. Les équipes de sauvetage restent confrontées à des blessures graves à la tête, mais en moins grand nombre et avec des conséquences moins tragiques. Pour lui, seuls les défauts de fixation causent davantage d'accidents: «Les skieurs doivent bien les faire vérifier et revérifier.»

C'est aussi l'avis de Jonas Truffer, chef adjoint du service des pistes et de sauvetage du domaine skiable de Zermatt: «Les débutants ont souvent du matériel trop performant aux pieds. Mieux vaut se faire bien conseiller en magasin avant d'acheter.»

Il est également recommandé d'étudier le domaine skiable un peu à l'avance afin de connaître ses possibilités et de chercher des descentes adaptées aux débutants et aux skieurs confirmés.

Se préparer à la saison des sports d'hiver

Et comment se préparer au mieux physiquement à la saison de ski? Walter Tschanz comme Jonas Truffer conseillent de rester actifs toute l'année, par exemple en faisant de la randonnée, de la natation ou du vélo. «Tout ce qui renforce et stimule les muscles est bon à prendre», affirme Jonas Truffer.

Pour Walter Tschanz, la saison de ski commence très tôt dans l'année: dès octobre, les pistes sont enneigées artificiellement,

Les règles de la Fédération Internationale de Ski (FIS)

La FIS a rédigé des règles générales de conduite à l'attention des skieurs et snowboardeurs. Elles s'appliquent partout dans le monde, et pas seulement sur les pistes, et visent – à la manière du code de la route – à éviter les accidents et la mise en danger d'autrui.

1. Ne pas mettre autrui en danger ou lui porter **préjudice.**
2. **Adapter** sa **vitesse** et son **comportement** à ses capacités.
3. Choisir une **trajectoire** qui assure la sécurité des skieurs en aval.
4. **Dépasser** à une **distance** appropriée.
5. S'assurer de pouvoir **s'engager sans danger** sur une piste ou un terrain d'exercice.
6. **Stationner au bord** de la piste **ou** à des **endroits avec visibilité!** En cas de chute, libérer la piste le plus vite possible.
7. **Utiliser le bord** de la piste **pour remonter ou descendre** à pied.
8. **Respecter le balisage** et la signalisation.
9. Tout(e) skieur/euse et snowboardeur/euse est tenu(e) de **porter secours en cas d'accident.**
10. **Faire connaître son identité** en cas d'accident.

Version abrégée, source: www.skus.ch/fr/recht-2.html

les marquages sont préparés et renouvelés et les barrières sont posées. Si le domaine de Zermatt permet en fait de skier toute l'année, c'est aussi à l'automne que se fait le plus gros des préparatifs avant la haute saison de ski. Faire partie de l'équipe de sauvetage est une grande responsabilité, qui demande de nombreuses compétences. «L'équipe de sauvetage doit pouvoir décider en quelques secondes ce qu'il faut faire face à un accident», souligne W. Tschanz, «car, en hiver, il faut aussi tenir compte du risque d'hypothermie. Il n'y a pas de place pour l'hésitation.» En plus d'acquérir les connaissances médicales nécessaires dans le cadre des formations de Remontées Mécaniques Suisse, si vous souhaitez rejoindre ces équipes, vous devez vous-même être un(e) excellent(e) skieur/se, être en bonne santé et savoir maîtriser la luge de sauvetage. «Il faut être sacrément aguerri(e) et résistant(e) pour pouvoir intervenir par tous les temps», ajoute Jonas Truffer. Les sauveteurs s'occupent aussi du déclenchement préventif des avalanches. Pour cela, ils examinent les couches de neige et les pentes, évaluent les risques d'avalanche et déclenchent celles qui pourraient menacer le domaine skiable. «Quand il y a de la neige fraîche, la tension peut vite monter», raconte Jonas Truffer. Mais tous deux gardent à cœur de savoir apprécier la beauté de la montagne. «Le ski et le snowboard doivent être un plaisir, pas des sports de performance», s'accordent-ils à dire. Par conséquent, n'oubliez pas votre casque, ouvrez grand les yeux et faites des pauses! Et si vous avez un coup de mou, prenez le téléphérique! ■

> En hiver, il faut aussi tenir compte du risque d'hypothermie.

Respirez librement, sans toux de refroidissement.

PROSPAN® avec un extrait sec de feuilles de lierre – une aide à base de plantes en cas de toux de refroidissement, pour toute la famille.

EXPECTORANT.
ATTÉNUE LES IRRITATIONS.
CALMANT.

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

zeller

Merveilleuse efficacité de la nature

La toux est presque un incontournable de l'hiver et de la saison des refroidissements. Par chance, les plantes médicinales et les médicaments phytothérapeutiques sont là pour nous aider à la soulager et la guérir.

Isabelle Hulmann, pharmacienne

La toux peut avoir de nombreuses causes, des plus anodines aux plus sérieuses. Si elle survient dans le cadre d'un banal refroidissement, qui commence typiquement par des maux de gorge et une rhinite, Beatrix Falch, spécialiste en phytothérapie, estime que sa discipline a toute sa place et peut même faire mieux que la médecine conventionnelle!

Une multitude de plantes peuvent être utilisées contre la toux. Selon vous, quelles sont les plus importantes, ou plutôt les plus efficaces?

Beatrix Falch:* pour moi, le lierre arrive tout en haut de la liste, mais il faut aussi citer le géranium du Cap, le thym et le plantain lancéolé. Le lierre est particulièrement intéressant, car il a plusieurs atouts. Il atténue l'envie de tousser grâce à son action antispasmodique et a en outre un effet mucolytique grâce aux saponines qu'il contient. Le thym est une plante antibactérienne et mucolytique grâce à ses huiles essentielles. Le plantain lancéolé, quant à lui, est surtout intéressant en cas de toux irritative grâce à sa teneur en substances mucilagineuses. Le géranium du Cap, originaire d'Afrique du Sud, a aussi plusieurs actions: sécrétomotrice (qui renforce l'évacuation des mucosités), immunostimulante, antibactérienne et antivirale. Selon le type de toux, on peut tout à fait associer différentes préparations, car les plantes agissent généralement sur des plans différents. Je recommande volontiers les produits prêts à l'emploi des commerces spécialisés, car ces préparations sont contrôlées, standardisées et pratiques.

> Les tisanes pour la toux apaisent localement l'envie de tousser, fluidifient les mucosités et assurent des apports hydriques suffisants.

De nombreuses autres plantes sont aussi les bienvenues dans un mélange pour tisane contre la toux: guimauve, anis, racine de polygala de Virginie, etc. Je recommande de boire ce type de tisane par petites gorgées tout au long de la journée, y compris en complément d'un autre remède phytothérapeutique sous forme de sirop, de jus ou de gouttes. Les tisanes pour la toux apaisent localement l'envie de tousser, fluidifient les mucosités et assurent des apports hydriques suffisants.

Nos lecteurs ont sans doute entendu leur médecin ou leur pharmacien dire qu'il ne faut pas à la fois inhiber l'envie de tousser et fluidifier les mucosités,

* Le **Dr Beatrix Falch** est pharmacienne, professeure à l'EPF de Zurich et Vice-Présidente de la Société Suisse de Phytothérapie Médicale.

Pharmacies de référence en phytothérapie de la SSPM

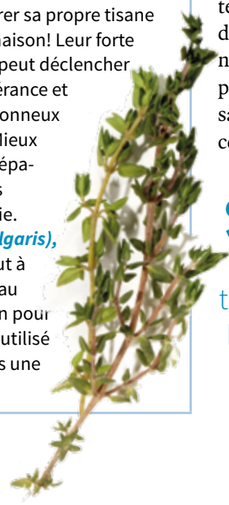
Les membres de la Société Suisse de Phytothérapie Médicale (SSPM) sont des médecins et pharmaciens ayant suivi une formation complémentaire en phytothérapie. Sur le site de la société, vous trouverez la liste des pharmacies de référence en phytothérapie sur le territoire suisse.

sinon celles-ci ne peuvent plus être efficacement évacuées par la toux. Vous venez pourtant d'évoquer des remèdes qui ont ces deux actions. Est-ce judicieux?
La médecine conventionnelle fait notamment appel à des médicaments contre la toux qui inhibent le réflexe de toux au niveau du système nerveux central. En cas de sécrétions importantes, ces médicaments peuvent entraîner une accumulation de mucus dans les bronches. La phytothérapie agit tout à fait différemment. Les plantes permettent d'atténuer l'envie de tousser au niveau local mais le réflexe de toux commandé par le système nerveux central reste intact. On peut donc ainsi à la fois favoriser une fluidification des mucosités et garantir leur évacuation. Les plantes médicinales sont vraiment le remède de circonstance en cas de toux de refroidissement «banale»! Beaucoup de médecins le confirment. Ce n'est qu'en cas de complications ou d'infections sévères comme une pneumonie qu'il faut passer à une autre approche.

Récolter soi-même les plantes dans la nature?

La récolte de plantes médicinales dans la nature doit être réservée aux personnes qui s'y connaissent! Elle exige non seulement une très bonne connaissance des plantes mais aussi du contexte général:

- **le lierre *(Hedera helix),*** p. ex., se rencontre fréquemment dans nos forêts mais il est déconseillé de préparer sa propre tisane de feuilles de lierre maison! Leur forte teneur en saponines peut déclencher des réactions d'intolérance et leur goût amer et savonneux est plutôt dissuasif. Mieux vaut privilégier les préparations standardisées vendues en pharmacie.
- **Le thym *(Thymus vulgaris),*** en revanche, peut tout à fait se planter en été au jardin ou sur le balcon pour être récolté, séché et utilisé en cas de besoin dans une tisane pour la toux.



Les plantes médicinales sont-elles toujours sans danger ou existe-t-il aussi des contre-indications et des mesures de précaution à respecter en phytothérapie?
Il y en a peu mais il ne faut pas les oublier. Le tussilage, par exemple, est une plante que l'on utilisait souvent contre la toux à une époque. Toutefois, en raison de sa teneur en alcaloïdes de type pyrrolizidine, des substances potentiellement nocives pour le foie, on ne l'utilise presque plus dans les mélanges pour tisanes. Le géranium du Cap, de son côté, contient des substances de type coumarines qui, comme certains médicaments, inhibent la coagulation sanguine. Il doit donc s'utiliser avec prudence chez les personnes qui prennent des anticoagulants ou qui ont une tendance accrue aux hémorragies.

> Les plantes permettent d'atténuer l'envie de tousser au niveau local mais le réflexe de toux commandé par le système nerveux central reste intact.

Pour bien préparer une tisane aux plantes

- Lorsque vous faites infuser du **thym** ou d'autres plantes riches en huiles essentielles, **placez** impérativement un **couvercle sur le récipient.**
- **Placez la racine de guimauve dans l'eau froide** et laissez-la macérer 30 minutes en remuant fréquemment. Filtrez. Vous préserverez ainsi les substances mucilagineuses qui soulagent l'envie de tousser.

Jusqu'ici, nous avons seulement parlé de préparations à prendre par voie orale. Que pensez-vous d'autres formes d'utilisation comme les inhalations ou les enveloppements thoraciques?
Les inhalations sont aussi utiles contre la toux! Surtout si l'on utilise des plantes qui contiennent des huiles essentielles comme le thym ou les aiguilles d'épicéa. Lorsqu'on fait une inhalation, il ne faut pas se contenter d'inspirer par le nez mais aussi par la bouche et la gorge afin que les muqueuses irritées puissent profiter de l'effet bienfaisant de la vapeur. Les enveloppements thoraciques sont également recommandés, surtout chez les enfants un peu fébriles qui doivent rester au lit lors d'un refroidissement. Les enveloppements et les frictions locales font du bien. Dans ce type de soins, la chaleur et l'attention font aussi partie intégrante du traitement.

> Lorsqu'on fait une inhalation, il ne faut pas se contenter d'inspirer par le nez mais aussi par la bouche afin que les muqueuses irritées puissent profiter de l'effet bienfaisant de la vapeur.

Et en prévention? Dispose-t-on de plantes qui protègent contre la toux en prévenant les refroidissements ou en atténuant leurs symptômes?
En matière de prévention, l'échinacée *(Echinacea)* est à recommander comme traitement prophylactique à long terme au début ou au cours de l'hiver. Mais aussi à plus court terme, quand un membre de la famille ou un(e) collègue de bureau commencent un rhume. Dès les premiers signes de refroidissement, il faut prendre la préparation à base d'échinacée à la plus haute dose possible afin d'empêcher les virus et les bactéries de se multiplier. En ce qui concerne la grippe, des études ont montré que l'échinacée permet de réduire les complications. ■

Quand l'hiver nous coupe le souffle

Pour beaucoup, les refroidissements font tout simplement partie de l'hiver. Mais les choses se compliquent pour tous ceux qui souffrent déjà d'une affection respiratoire, car les températures froides aggravent souvent leurs symptômes.

Fabrice Müller

Pourquoi les voies respiratoires et les poumons souffrent-ils souvent davantage en hiver qu'en été?

Professeur Jörg Leuppi*: il y a deux raisons principales à cela. D'abord, de nombreuses personnes s'enrhument plus souvent en hiver. Certaines maladies pulmonaires préexistantes comme l'asthme ou la bronchopneumopathie chronique obstructive (bronchite du fumeur) s'en trouvent cruellement aggravées. Ensuite, les températures froides elles-mêmes sont irritantes pour les asthmatiques et peuvent sensiblement aggraver leurs symptômes.

D'autres saisons comme le printemps ne sont-elles pas aussi problématiques pour les personnes qui présentent des problèmes pulmonaires?

Si, le printemps est aussi une période difficile, en particulier pour les asthmatiques allergiques aux pollens; et l'été, les voies respiratoires et les bronches peuvent être irritées par l'élévation des concentrations d'ozone. Mais, comme nous l'avons dit, l'hiver, le froid est un facteur aggravant.

* Le **Professeur Jörg Leuppi** est spécialiste en médecine interne générale et en pneumologie, et médecin-chef à la clinique universitaire médicale de l'hôpital cantonal de Bâle-Campagne de Liestal.

> Quand on vit dans des pièces aux murs humides et infestés de moisissures, il n'est pas rare de développer des maladies graves comme l'alvéolite allergique.

L'hiver, les températures froides favorisent aussi l'apparition de moisissures dans les pièces mal isolées ou humides. Quelles peuvent en être les conséquences sur les bronches et les poumons?

Quand on vit dans des pièces aux murs humides et infestés de moisissures, il n'est pas rare de développer des maladies graves comme l'alvéolite allergique. Les personnes touchées souffrent souvent d'une toux plutôt sèche et de difficultés respiratoires croissantes à l'effort (dyspnée d'effort). Mais l'air trop sec des pièces chauffées peut aussi irriter des bronches sensibles et aggraver une toux, par exemple.

Comment l'hiver limite-t-il les activités des personnes qui souffrent d'une affection respiratoire ou de problèmes pulmonaires?

Si un asthmatique doit courir par des températures hivernales, l'air froid va venir irriter ses bronches. Les voies respiratoires vont alors se contracter, ce qui peut entraîner des symptômes de type toux, sensation d'oppression dans la poitrine ou respiration sifflante. Ces symptômes affectent naturellement la qualité de vie des personnes touchées.

En cas d'asthme et de problèmes pulmonaires, est-il judicieux de faire du sport en hiver?

Tout dépend du type de sport et de la situation de chacun. Quelqu'un qui souffre d'asthme sévère, par exemple, devra renoncer au sport tant que son asthme ne sera pas de nouveau mieux contrôlé. En règle générale, les sports pratiqués quand les températures sont très basses comme le ski de fond ou le hockey sur glace ne sont pas optimaux pour les asthmatiques. Mieux vaut se tourner vers le vélo, par exemple, pour autant qu'il ne fasse pas trop froid dehors. Mais tous les sports intérieurs, ainsi que la natation en piscine couverte, sont aussi adaptés. À condition de ne pas être allergique au chlore bien sûr.

> Les patients qui présentent une affection pulmonaire chronique devraient se faire vacciner contre la grippe.

Quel est l'impact de l'altitude sur les bronches et les poumons?

L'altitude est surtout problématique pour les personnes qui souffrent d'une maladie pulmonaire à un stade déjà avancé. Car plus elles montent en altitude, moins elles auront des apports suffisants en oxygène. À partir de 2000 mètres d'altitude, l'air est déjà plus pauvre en oxygène qu'en plaine.

Quelles mesures de prévention recommanderiez-vous pour prévenir certains symptômes de l'hiver chez les asthmatiques et les malades pulmonaires?

Les patients qui présentent une affection pulmonaire chronique devraient se faire vacciner contre la grippe. En dehors de cela, une activité physique régulière stimule les défenses immunitaires et permet de renforcer la constitution. Le sport est bien sûr recommandé chez tout le monde. En traitement de fond, on peut miser sur les médicaments à inhaler qui permettent de contrôler et d'atténuer l'inflammation des bronches. Ils réduisent en outre le risque d'aggravation de la maladie pulmonaire. Il est aussi essentiel d'arrêter de fumer. Les substances toxiques des tabacs sont une source d'agression supplémentaire pour les voies respiratoires. Les poumons d'un(e) non-fumeur/se se défendent mieux contre les pathogènes responsables des infections respiratoires. Enfin, une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes, avec peu ou pas d'alcool, ainsi qu'un sommeil et des moments de détente suffisants renforcent également nos défenses immunitaires.

Définitions et connaissances utiles

Affection pulmonaire

On parle d'affection pulmonaire quand les voies respiratoires ou les bronches, les alvéoles pulmonaires, la plèvre ou les vaisseaux pulmonaires sont malades. Les affections pulmonaires peuvent être dues à des virus, des bactéries ou des allergènes comme les pollens, les poils d'animaux, etc.

BPCO

Dans la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), on observe une inflammation durable des voies respiratoires et un emphysème pulmonaire (distention exagérée et irréversible des poumons). Cette maladie est incurable. Elle touche environ 200 millions de personnes dans le monde. Selon les données de la Ligue pulmonaire, plus de 400 000 personnes en Suisse souffrent de BPCO. 90 % sont des fumeurs ou d'anciens fumeurs. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le nombre d'affections pulmonaires devrait augmenter de 30 % à l'horizon 2020.

Fonction pulmonaire

La profondeur et le nombre d'inspirations par minute dépendent du besoin individuel en oxygène du corps. Les activités éprouvantes nécessitent une plus grande quantité d'oxygène, car les cellules musculaires ne peuvent travailler sans apport d'oxygène frais. La quantité d'air requise peut de ce fait fortement varier. Ainsi n'avons-nous besoin par exemple que d'env. 4,7 litres d'air par minute lorsque nous dormons. Mais nous avons besoin d'environ 12 fois plus pour une marche rapide, à savoir env. 60 litres d'air par minute.

Source: liguepulmonaire.ch

Fièvre, toux ou un refroidissement peuvent nuire au bien-être de votre enfant. Les produits thérapeutiques homéopathiques pour enfants d'OMIDA® ont été spécialement conçus pour répondre aux besoins des enfants.

Disponible dans votre pharmacie ou droguerie.
Ce sont des médicaments autorisés. Consulter la notice d'emballage.

OMIDA®
Produits thérapeutiques pour enfants

Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi
www.omida-enfants.ch

La pharmacie des fans de sports d'hiver

La saison hivernale attendue par des millions d'adeptes de sa vaste offre sportive est enfin de retour. Pour un hiver détendu, ne dévalez pas les pistes sans préparatifs.

Christiane Schittny, pharmacienne

Les régions alpines attirent chaque année plus de 20 millions de fans de sports d'hiver, dont notamment des skieurs alpins ou de fond, des snowboardeurs, des lugeurs et des randonneurs. Lors d'une saison hivernale, environ 15 000 personnes se blessent assez sérieusement pour exiger l'intervention des secours en montagne. Même si ce nombre semble très élevé, cela représente moins de 0,1 % de l'ensemble des sportifs. Le nombre de blessures de moindre importance ou de problèmes de santé ne nécessitant pas d'intervention extérieure est quant à lui bien plus important. Comment prévenir ces petits désagréments et que prévoir dans ses bagages pour les traiter efficacement?

Le soleil

En hiver, nous apprécions le moindre petit rayon de soleil. Mais, au cœur des montagnes, le soleil pose un problème particulier: vu l'altitude et la réflexion du rayonnement solaire par la neige, l'intensité de ce rayonnement y est plus importante. Une bonne protection solaire est donc indispensable. Des lunettes de soleil de haute qualité et un couvre-chef

> Des lunettes de soleil de haute qualité et un couvre-chef s'imposent.

(le casque pour les skieurs, snowboardeurs et lugeurs!) s'imposent. Mais quel produit de protection solaire choisir? Pour l'essentiel, il convient d'opter pour un produit à indice de protection (FPS) élevé, qui protège à la fois contre les UVA et les UVB. L'indice 30 est le grand minimum, mais un indice 50 est encore plus conseillé, surtout chez les enfants. Les crèmes solaires pour le visage dont les composants ne brûlent pas les yeux s'avèrent bien utiles. Choisissez un conditionnement pratique, qui se glisse facilement dans l'anorak, au cas où vous devriez en remettre pendant la journée. Pour les lèvres, optez de préférence pour un baume nourrissant à indice de protection élevé pour que vos lèvres restent souples tout en étant protégées contre toute exposition excessive au soleil.

Si vous avez déjà un coup de soleil, appliquez le soir une lotion rafraîchissante et apaisante sur votre peau et n'oubliez pas d'appliquer de la crème solaire pour retourner skier le lendemain.

Le froid et l'air sec

L'air froid est un air sec. Même si elles ne sont pas glaciales, les températures proches de zéro suffisent déjà à nous faire frissonner de partout et à dessécher notre peau. Une peau sèche est rêche, tiraille, démange et a un aspect terne et squameux. Elle peut rougir et s'enflammer, sans compter que des gerçures et des crevasses peuvent apparaître.
En adoptant la technique de l'oignon pour choisir vos vêtements, vous pourrez faire face à toutes les éventualités et enlever ou remettre quelques couches selon les conditions météo. Pour sortir, une crème de protection contre le froid riche en lipides sera parfaite; certaines intègrent même une protection solaire. Pour les soins spécifiques des peaux abîmées, optez pour des produits de soin à base d'urée ou d'acide lactique p. ex. Ils conviennent parfaitement pour retenir plus longtemps l'eau dans l'épiderme.

Écorchures et ampoules

Une glissade malencontreuse sur la neige gelée et c'est l'écorchure assurée. Ou vos nouvelles chaussures de ski de fond ne sont pas encore rodées et des ampoules vous font souffrir à chaque foulée. La pharmacie est là pour vous proposer des solutions contre ces petits malheurs.
Nettoyez les plaies ouvertes sous l'eau courante et séchez-les précautionneusement par tamponnements à l'aide d'un linge propre. Appliquez ensuite un désinfectant liquide pour éliminer tout germe dangereux susceptible de provoquer une infection. Les sprays désinfectants sont particulièrement recommandés, car ils permettent de répartir le produit sur toute la plaie sans la toucher. Une fois le désinfectant séché, couvrez la blessure à l'aide d'un pansement pour la protéger des corps étrangers.
Pensez en particulier à la technique de la cicatrisation en milieu humide à l'aide de sparadraps spéciaux qui absorbent les sécrétions et doivent rester appliqués sur la plaie pendant plusieurs jours. Le milieu humide offre des conditions optimales pour une cicatrisation rapide,

préserve la souplesse de la peau et prévient la formation d'une croûte.

Contusions, entorses et élongations

Un virage mal négocié et vous tombez de votre luge? Un choc malencontreux avec la barre du télésiège au moment de monter dessus? Les contusions, entorses et élongations sont des blessures situées sous la surface de la peau elle-même intacte – il n'y a donc pas de risque d'infection.

Les contusions apparaissent sous l'effet d'un contact violent, p. ex. lors d'un coup ou d'un choc. Les entorses et élongations sont dues à une tension excessive sur les ligaments, les muscles et les tendons, p. ex. lors d'un faux pas. Dans les deux cas, on observe des lésions des petits vaisseaux sanguins situés sous la peau. Ces lésions provoquent des saignements plus ou moins importants dans les tissus environnants; c'est l'hématome. Une contusion, une élongation ou une entorse légère guérissent généralement assez facilement avec un peu de patience et de ménagement.

Premier réflexe à avoir: refroidir la zone touchée pendant une vingtaine de minutes environ, puis recommencer à intervalles réguliers. Surélevez le plus possible le membre concerné. La pharmacie propose des cold-packs, qui se placent au congélateur mais restent malléables pour épouser la forme de la zone touchée. Un gel, une pommade ou un spray antalgique ou anti-inflammatoire sera utile pour apaiser la douleur et favoriser la guérison. Divers bandages peuvent en outre servir à soulager les articulations.

Pour une préparation optimale

Pour éviter le plus possible les accidents liés aux sports d'hiver, il est conseillé de se préparer bien à l'avance à ces efforts inhabituels. Un organisme non préparé s'épuise plus vite, ce qui augmente considérablement le risque de se blesser. Pour éviter tout surmenage sportif, le système cardio-vasculaire et les muscles doivent être développés petit à petit. Le mieux est de procéder à un entraînement assidu et progressif: la randonnée avec dénivelé en descente, les exercices d'équilibre, les sports d'endurance (p. ex. course à pied, cyclisme ou natation) ou les exercices de renforcement des cuisses (squats ou montées d'escaliers) offrent une préparation idéale aux sports d'hiver. ■

Petite pharmacie utile sur les pistes

- Crème solaire et crème de protection contre le froid
- Baume pour les lèvres
- Désinfectant
- Sparadraps, pansements, bandages
- Pansements pour ampoules
- Crème, spray ou gel en cas de contusions
- Antidouleurs, médicaments contre le rhume et remèdes pour la digestion en cas de besoin

Sirops IBSA, produits en Suisse.

- Simplement tourner, fraîchement préparé.
- Goût agréable aux fruits pour grands et petits.
- Sans colorants, alcool, lactose et gluten.
- Sans sucres cariogènes, convient aux diabétiques.

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

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

IBSA

Remue le monde.

Cure intestinale pour pour votre bien-être

SymbioDetox: Détoxication de l'intestin

Dispositif médical pour prise

SymbioLact®: Bien-être de la flore intestinale

Complément alimentaire

SymbioIntest®: Nutriments pour la muqueuse intestinale

Complément alimentaire

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

Faites-vous conseiller dans votre magasin spécialisé.

BioMed®

Biomed SA, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch

© Biomed SA. All rights reserved. 11/2018

Bien traiter **le rhume**

Qu'on les appelle rhinites ou catarrhes, les rhumes se succèdent et ne se ressemblent jamais tout à fait. Avec des causes et des possibilités d'évolution aussi variées, ils demandent évidemment des traitements divers.

Catharina Bühlmann, pharmacienne

> Quand le rhume s'étend aux sinus paranasaux, on parle de sinusite.

En matière de défenses immunitaires, notre nez joue un rôle de premier plan. Notre organe olfactif ne se contente en effet pas de filtrer et de réchauffer l'air inspiré; il capte aussi les petites particules de saleté et les microorganismes à l'aide de ses fines vibrisses. Les cellules immunitaires y sont présentes en nombre pour contrer les agents pathogènes qui sont ensuite évacués par le mucus qui tapisse l'intérieur du nez. Si, en temps normal, nous remarquons à peine ce processus, les intrus plus récalcitrants exigent des mesures un peu plus radicales de la part de notre organisme. Et nous voilà victime du rhume et de ses désagréments.

> «Le type de rhume le plus fréquent est le rhume lié à un refroidissement, autrement dit la rhinite aiguë.

La rhinite aiguë

Le type de rhume le plus fréquent est le rhume lié à un refroidissement, autrement dit la rhinite aiguë. Il s'agit en fait d'une inflammation de la muqueuse nasale. Elle est principalement due aux virus responsables des refroidissements, qui se transmettent par contact direct ou par le biais des gouttelettes projetées par la toux et les éternuements. S'ils atteignent notre nez, notre système immunitaire réagit au quart de tour: la muqueuse qui recouvre les parois nasales gonfle et sécrète des mucosités pour se débarrasser au plus vite de ces virus indésirables. Résultat: le nez coule ou se bouche.

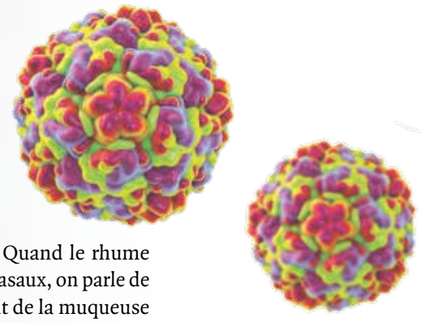
Traitement du rhume liquide: l'écoulement nasal peut être atténué à l'aide d'une solution de rinçage nasal au sel de mer ou d'inhalations aux huiles essentielles d'eucalyptus, de thym ou de camomille. L'objectif est d'humecter la paroi nasale et de fluidifier les mucosités pour favoriser leur évacuation, ce qui permet de stopper l'écoulement pendant un moment.

Traitement du rhume sec: les sprays nasaux hypertoniques à l'eau de mer, plus concentrés en sel que les sprays classiques, désengorgent en douceur les muqueuses et vous permettent de respirer de nouveau plus librement. À court terme, vous pouvez également recourir à un spray nasal décongestionnant contenant un vasoconstricteur. Ce type de principes actifs peut aussi se prendre par voie orale mais attention, le risque d'effets indésirables est alors plus élevé qu'en cas d'utilisation locale et ils ne conviennent pas à tout le monde. Ils sont par exemple contre-indiqués chez les personnes qui présentent une maladie cardio-vasculaire, une hypertension sévère ou un glaucome.

De la rhinite à la sinusite

Juste à côté et au-dessus du nez se trouvent des cavités osseuses qui allègent notre crâne et servent de caisses de résonnance. Ces cavités sont elles aussi recouvertes d'une muqueuse protectrice qui peut s'enflammer. Quand le rhume s'étend aux sinus paranasaux, on parle de sinusite. Le gonflement de la muqueuse et la stagnation des mucosités augmentent la pression dans ces cavités et produisent des douleurs qui peuvent s'accentuer quand vous vous penchez en avant.

Traitement: outre les préparations décongestionnantes et les mucolytiques de synthèse (qui fluidifient les sécrétions) comme l'acétylcystéine, des plantes médicinales comme la primevère, la gentiane, l'oseille, le sureau et la verveine, associées sous forme de dragées, peuvent venir soulager les désagréments de la sinusite. Des capsules à base d'huiles essentielles mucolytiques et anti-inflammatoires comme l'eucalyptus et le myrtol (essence de myrte) peuvent compléter efficacement le traitement. Si vous présentez d'intenses maux de tête et de la fièvre, vous pouvez également prendre des antidouleurs à base de paracétamol ou d'ibuprofène.



Modèle de rhinovirus, responsables principaux du rhume et du refroidissement.

Quand les choses se compliquent

Dans la plupart des cas, le problème est d'origine virale mais, rarement, une infection bactérienne secondaire peut survenir et, en l'absence de traitement, se propager aux tissus environnants. Si les symptômes persistent plus de sept à dix jours, ou s'ils s'aggravent après une brève amélioration, il faut consulter. Le méde-

cin décidera alors s'il faut mettre en place un traitement antibiotique.

Le rhume des foins

Tous les rhumes ne sont pas dus à un refroidissement. La rhinite allergique, ou rhume des foins dans le langage courant, est l'une des formes les plus courantes de rhume d'origine non infectieuse. L'inhalation de certaines particules ou de certaines substances provoque une réaction de défense excessive de la muqueuse nasale. L'organisme libère de l'histamine, qui induit une inflammation de la muqueuse nasale et de la conjonctive oculaire, entraînant les symptômes caractéristiques du rhume des foins: envie d'éternuer, démangeaisons, larmoiements, écoulement ou occlusion nasal(e).

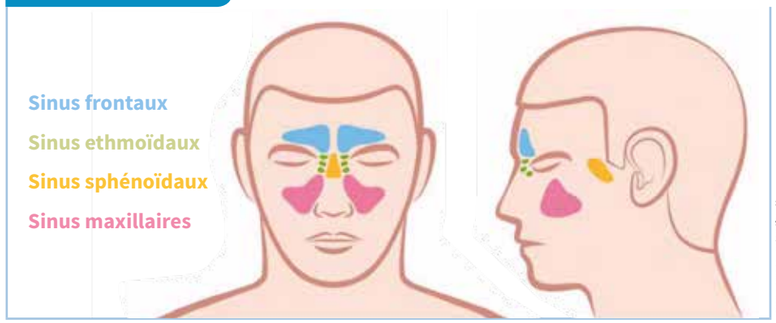
Traitement: la rhinite allergique se traite à l'aide de médicaments dits «antihistaminiques». Ils peuvent s'utiliser localement – en spray – ou par voie orale et inhibent la libération d'histamine afin d'atténuer les symptômes. Pour traiter des troubles persistants, on peut aussi recourir à un spray nasal à la cortisone qui bloquera la réaction inflammatoire de la muqueuse.

La rhinite chronique

Une rhinite aiguë guérit généralement en une dizaine de jours. Toutefois, des refroidissements fréquents, les allergies ou l'exposition répétée à certains agents irritants peuvent entraîner une inflammation chronique de la muqueuse nasale qui s'étend souvent aux sinus. La production excessive de tissus gêne la respiration et le nez semble constamment bouché. Si les symptômes du rhume durent plus de trois mois, on parle de rhinite et/ou de sinusite chronique. Ces symptômes sont alors souvent moins intenses que dans la rhinite aiguë mais leur persistance peut vite entraîner une sensation d'épuisement.

Traitement: pour trouver la cause de la rhinite chronique, un avis médical s'impose. Pour réduire la production excessive de tissus, on recourt souvent à des sprays nasaux à la cortisone. Les médicaments phytothérapeutiques mucolytiques et les solutions salines en sprays peuvent aussi faciliter la respiration et soulager les symptômes.

Les différents sinus



Peter Hermes Furian/fotolia.com

Dans les cavités qui entourent le nez, les sécrétions peuvent s'accumuler particulièrement rapidement et entraîner une inflammation.

Médecines complémentaires

Pour accélérer la guérison, ou si la prise d'autres médicaments empêche de recourir aux traitements conventionnels, les médecines complémentaires offrent différentes solutions. Les sels de Schüssler n^{os} 4 (mucolytique) et 8 (en cas d'écoulement nasal) apportent un soulagement. De nombreuses pharmacies proposent des préparations de mélanges spagyriques personnalisés dans lesquels des essences comme *Allium cepa* viendront calmer et décongestionner la muqueuse. Les remèdes homéopathiques sous forme de globules ou de gouttes soutiennent aussi la guérison. Pensez par exemple à *Luffa operculata* pour dégager un nez bouché et faciliter la respiration.

www.selomida.ch
Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Omida AG, Küssnacht am Rigi.

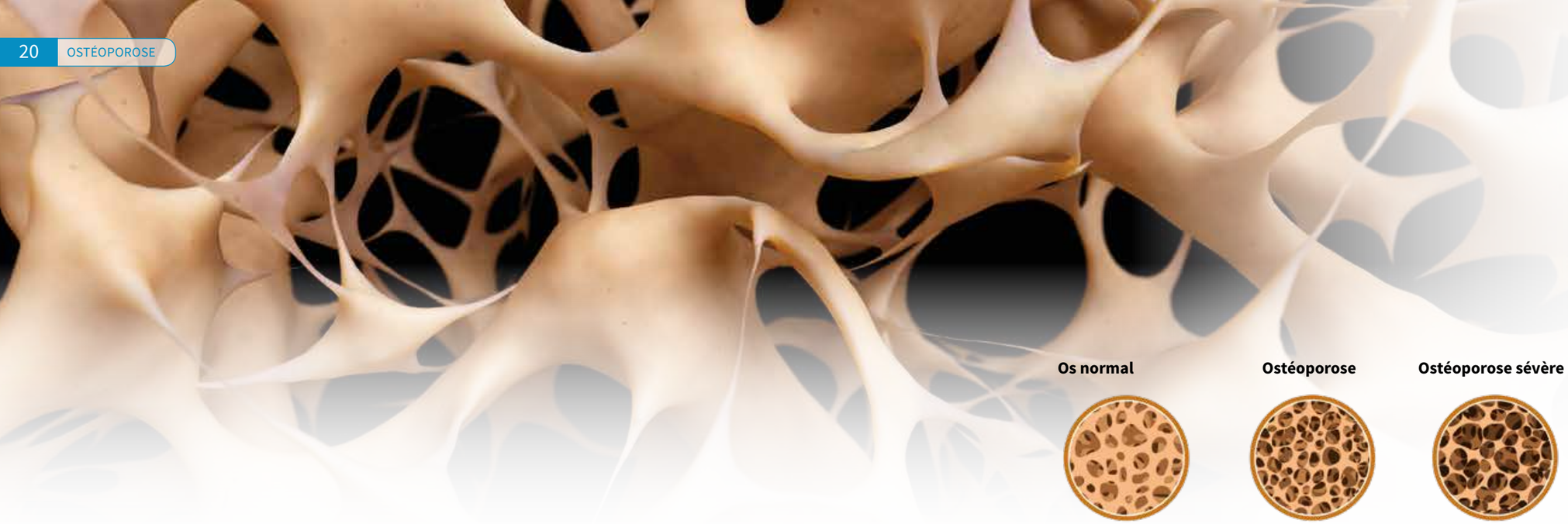
En cas de maux de tête, douleurs faciales et nez bouché.

angocin® – une combinaison unique de plantes.
Triple action en cas de sinusite.

ANTIBACTÉRIEN.
ANTIVIRAL.
ANTI-INFLAMMATOIRE.

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, **www.zellerag.ch**

zeller



Ce n'est pas **une fatalité**

En Suisse, une femme sur deux et un homme sur cinq présentent une perte osseuse. Dans l'entretien ci-dessous, le Dr Ina Krull, spécialiste de l'ostéoporose à l'hôpital cantonal de Saint-Gall, répond à nos questions sur cette maladie qui fragilise nos os.

Susanna Steimer Miller

Qu'est-ce que l'ostéoporose au juste?
Dr Ina Krull:* notre tissu osseux se modifie en permanence tout au long de notre vie. Pendant l'enfance et l'adolescence, il se construit mais, à partir de la trentaine, on observe une diminution constante, liée à l'âge, de la masse osseuse. On parle seulement d'ostéoporose quand le tissu osseux présente une perte excessive qui entraîne une destruction de la structure de l'os. Les os sont dès lors moins solides et se brisent plus facilement.

L'ostéoporose se manifeste surtout dans la deuxième partie de notre vie. Pourquoi?
Chez la femme, la structure osseuse diminue surtout après la ménopause, car les os ne sont plus protégés par les hormones sexuelles féminines, surtout les œstrogènes. Le risque d'ostéoporose augmente si, au début de la ménopause, la densité osseuse est déjà amoindrie par une maladie préexistante, des apports insuffisants en calcium et en vitamine D et la sédentarité. Les hommes peuvent d'ailleurs aussi présenter une perte osseuse. Il s'agit alors d'en identifier les premiers signes suffisamment tôt.

> On parle seulement d'ostéoporose quand le tissu osseux présente une perte excessive qui entraîne une destruction de la structure de l'os.

Quels sont donc les signes de la maladie?
Une perte de taille de l'ordre de cinq centimètres, une voussure et des douleurs au dos sans précédent peuvent être des signes de fractures vertébrales. D'autres signes peuvent aussi évoquer l'ostéoporose comme des plis de peau en forme de sapin dans le dos ou la survenue d'une fracture sans choc violent.

Quels facteurs favorisent l'apparition de la maladie?
Une ménopause précoce liée à un déficit en œstrogènes, des traitements prolongés par cortisone, une insuffisance pondérale, les troubles alimentaires, des apports insuffisants en calcium – par exemple en cas d'intolérance au lactose –, le tabagisme et une consommation excessive d'alcool, pour n'en citer que quelques-uns. L'ostéoporose est en outre plus fréquente chez les personnes qui souffrent d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin, rhumatismale ou encore hormonale. Les gènes jouent également un rôle important: le risque d'ostéoporose est ainsi plus grand chez les descendants directs d'une personne qui a présenté une fracture du fémur due à la maladie.

Pourtant, l'ostéoporose n'est pas une fatalité. Comment peut-on la prévenir?
L'alimentation et l'activité physique font partie des facteurs de risque sur lesquels nous pouvons agir. En plus d'apports suffisants de calcium et de vitamine D, nos os ont besoin de protéines pour préserver leur structure et leur solidité. Le calcium est surtout présent dans les produits laitiers et les eaux minérales. Synthétisée par l'organisme sous l'effet du rayonnement solaire, la vitamine D favorise l'absorption du calcium dans l'intestin et la minéralisation osseuse. Chez les personnes âgées, en particulier, et pendant les mois d'hiver, la carence en vitamine D est fréquente et doit être corrigée. Une activité physique régulière permet de stimuler la régénération osseuse. La randonnée, la marche, la marche nordique, la danse et des exercices modérés de musculation qui renforcent les muscles du dos et l'équilibre et permettent donc de prévenir les chutes et les fractures osseuses sont idéaux dans ce contexte.

En Europe, une personne se brise un os toutes les 30 secondes à cause de l'ostéoporose. Quelles peuvent être les conséquences d'une telle fracture avec l'âge?
Chez le sujet âgé, toute fracture est un stress énorme. 30 % environ des victimes d'une fracture du col du fémur décèdent de ses conséquences. Après une fracture, 30 % des patients ont durablement besoin de soins et de moyens d'aide à la marche. Quant aux fractures vertébrales, elles entraînent également des douleurs et une hausse de la mortalité.

Quand on est atteint(e) d'ostéoporose, ne vaudrait-il pas mieux renoncer au sport pour éviter les fractures?
Non, bien au contraire. L'exercice physique a un impact positif sur le métabolisme osseux. De plus, le sport améliore le sens de l'équilibre et les capacités de réaction. Avec un effet positif sur la prévention des chutes. Les patients atteints d'ostéoporose doivent toutefois renoncer aux sports à risque comme les sports de combat.

Comment pose-t-on le diagnostic d'ostéoporose?
L'anamnèse permet d'établir et d'évaluer les facteurs de risque. En cas de doute, on procèdera à une densitométrie osseuse.

Quelles sont les possibilités de traitement actuelles?
Aujourd'hui, le traitement de l'ostéoporose repose sur des médicaments qui bloquent la perte de substance osseuse ou stimulent la construction osseuse. Le traitement adapté à chacun(e) doit être défini en accord avec le médecin traitant. Sans jamais faire l'impasse sur l'importance d'apports suffisants en calcium et en vitamine D et d'un mode de vie actif. ■

L'ostéoporose se développe sur plusieurs années. Seul un traitement ciblé permet de freiner la progression de la maladie avec l'âge.

Conseils de prévention de l'ostéoporose

Veillez…
- à avoir des apports suffisants en **calcium** (produits laitiers et eaux minérales).
- à avoir des apports suffisants en **vitamine D** (la prise de 800 UI/jour est recommandée chez le sujet âgé).
- à consommer suffisamment de **protéines** végétales et animales (y compris, au besoin, sous forme de boissons hyperprotéinées).
- à avoir une alimentation équilibrée riche **en fruits, en légumes et en salades.**
- à surveiller votre **poids.** L'insuffisance pondérale favorise l'ostéoporose. Le surpoids est délétère pour l'ensemble de l'organisme.
- à pratiquer une **activité physique** régulière (la marche, la marche nordique, la randonnée, la danse, la natation, la gymnastique, les exercices modérés de renforcement musculaire et l'entraînement thérapeutique médical sont idéaux dans ce contexte).

Pour prévenir les chutes

- Faites contrôler votre **vue.**
- Évitez si possible les **médicaments** susceptibles de provoquer des étourdissements et des troubles de l'équilibre.
- Portez de **bonnes chaussures.**
- Utilisez des **béquilles** ou un **rollator** si vous ne vous sentez plus assez sûr(e) de vous sur vos jambes.
- Traquez les **pièges susceptibles de provoquer une chute** à l'intérieur de votre domicile (p. ex. câbles qui traînent, bords de tapis, etc.).
- Garantissez de **bonnes conditions d'éclairage** dans votre logement.
- Évitez les **sols et revêtements** glissants.

* Le **Dr Ina Krull** est directrice médicale de la consultation en ostéologie de l'hôpital cantonal de Saint-Gall.

La vitamine D

Il existe essentiellement deux formes de vitamine D: la vitamine D2 et la vitamine D3. Mais pourquoi notre organisme a-t-il besoin de vitamine D et qu'est-ce qui différencie ces deux formes?

Christiane Schittny, pharmacienne

La vitamine D favorise le stockage du calcium dans les os et contribue ainsi à prévenir l'ostéoporose. Elle soutient également la croissance cellulaire et le système immunitaire. La vitamine D est la seule vitamine que notre organisme ne puise pas uniquement dans notre alimentation mais qu'il est aussi capable de produire lui-même. Pour cela, il a besoin de la lumière du soleil, plus précisément des UVB à une certaine intensité. Pendant les mois d'hiver, le rayonnement solaire ne suffit souvent pas pour synthétiser la vitamine D en quantités suffisantes. D'où un risque de carence relativement élevé sous nos latitudes.

La prise d'une préparation de vitamines peut remédier à de tels déficits. Si la vitamine D3 est surtout présente dans les aliments d'origine animale comme les poissons gras (anguille, maquereau, saumon), les produits laitiers et les abats, la vitamine D2, elle, se trouve dans les aliments d'origine végétale. L'avocat, les champignons et certains lichens présentent une teneur particulièrement élevée en vitamine D2. Les préparations de vitamine D3 et de vitamine D2 se différencient par leur mode d'acquisition. Les compléments alimentaires à base de vitamine D2 sont produits exclusivement à partir de plantes afin de pouvoir répondre aux besoins des végétariens et végétaliens et d'offrir une alternative à la vitamine D3 – même si elle n'est pas tout à fait aussi efficace que cette dernière. ■

Mal à la gorge? Les bons réflexes

En hiver, maux et chatouillements de gorge sont particulièrement fréquents. Pourquoi et comment réagir?

Rebecca Buchmann

Le nez et la bouche servent de portes d'entrée à toutes sortes de micro-organismes et la gorge est souvent le premier point de contact des agents pathogènes. Voilà pourquoi un début de refroidissement ou une infection d'allure grippale se manifestent souvent en premier lieu par des maux de gorge. Mais pourquoi y sommes-nous particulièrement sujets en hiver? À cette époque de l'année, les virus sont particulièrement actifs et défient tous azimuts nos défenses immunitaires. Or, notre système immunitaire est déjà souvent très sollicité. Avec le froid extérieur, l'humidité de l'air diminue. Cette baisse de l'humidité extérieure et l'air sec des pièces chauffées dessèchent les muqueuses de la gorge et diminuent leurs capacités à se défendre. Les virus responsables des refroidissements ont alors la partie facile. Sans compter que, pendant la saison froide, cette région n'est pas seulement sujette aux maux de gorge. L'enrouement et la sécheresse buccale sont aussi bien souvent au rendez-vous.

La sécheresse buccale

En hiver, nous avons souvent le nez bouché, ce qui rend la respiration nasale plus difficile. Nous respirons donc davantage par la bouche, ce qui dessèche bien sûr la muqueuse buccale. Si ce symptôme n'a rien d'inquiétant, il n'en reste pas moins désagréable. De plus, une sécheresse buccale persistante favorise les caries et la mauvaise haleine. Veillez donc à boire suffisamment: jusqu'à deux litres de liquide par jour. Misez notamment sur les tisanes au fenouil ou au gingembre, qui stimuleront la production de salive. Les inhalations de vapeur permettent d'humecter les voies respiratoires. Ajoutez-y quelques gouttes d'huiles essentielles, par exemple d'eucalyptus. Elles ont l'avantage de dégager aussi le nez et les sinus, ce qui facilitera la respiration. En déplacement, pensez aux pastilles à sucer à la glycérine ou au sel d'Ems naturel. Les substituts de salive en spray offrent aussi une bonne alternative. Outre des substances hydratantes, ces produits contiennent du panthénol cicatrisant ou de l'aloe vera pour soigner les muqueuses abîmées.

> „La baisse de l'humidité extérieure et l'air sec des pièces chauffées dessèchent les muqueuses de la gorge et diminuent leurs capacités à se défendre.

L'enrouement

L'enrouement est dû à un gonflement des cordes vocales et de la muqueuse de la gorge qui empêche les cordes vocales de vibrer librement. Ce gonflement peut être provoqué par une infection ou une

irritation locale dans la région du larynx. Lorsque la voix devient rauque, l'acide hyaluronique est votre nouvel allié. L'acide hyaluronique a une capacité extraordinaire à retenir l'eau et permet ainsi de bien hydrater la sphère laryngo-pharyngée. On le retrouve donc dans de nombreux comprimés à sucer en association avec un hydrogel qui vient se déposer en couche fine sur les muqueuses de la bouche et de la gorge et déploie ainsi son effet calmant et protecteur. Les sprays à base d'ectoïne formant un hydrocomplexe protecteur sont également efficaces contre l'enrouement. L'ectoïne est un ingrédient naturel qui atténue l'irritation de la muqueuse et protège les cellules. Les sprays qui en contiennent soulagent non seulement les symptômes aigus mais protègent également la bouche et la voix d'autres facteurs d'irritation.

Les maux de gorge

Comme vous le savez, les comprimés à sucer, solutions pour gargarisme et sprays pour la gorge destinés à combattre les maux de gorge ne manquent pas. Ces préparations ont toujours une composition plus ou moins comparable avec une action désinfectante et anesthésique locale légère pour soulager la douleur. L'action des solutions pour gargarisme se limite essentiellement à la cavité buccale alors que celle des comprimés à sucer et des sprays s'étend plus loin dans la sphère pharyngée. Des antidouleurs comme l'ibuprofène et le flurbiprofène sont également mis à contribution dans le traitement des maux de gorge. L'ibuprofène se prend par voie orale sous forme de comprimés tandis que le flurbiprofène entre généralement dans la composition des comprimés à sucer. Lorsque vous prenez des antidouleurs par voie orale, vérifiez qu'ils aient aussi une action anti-inflammatoire, car les maux de gorge impliquent toujours une inflammation des muqueuses. En dehors de cela, la sauge est aussi réputée pour son action bénéfique en cas d'inflammation. Elle peut se prendre en tisane ou sous forme de solutions pour gargarisme et de pastilles. La gemmothérapie mise sur le pouvoir des bourgeons. En cas de maux de gorge et de début de refroidissement, on pensera au cassis *(Ribes nigrum)* sous forme de spray à pulvériser plusieurs fois par jour sur la muqueuse buccale.

> Beaucoup de comprimés à sucer, solutions pour gargarisme et sprays pour la gorge ont une action désinfectante et anesthésique locale légère pour soulager la douleur.

Que peuvent cacher les maux de gorge?

Les maux de gorge sont essentiellement d'origine virale et les symptômes cèdent généralement spontanément après quelques jours. Il arrive toutefois qu'une infection bactérienne se cache derrière ces symptômes. Les infections à streptocoques doivent être traitées avec prudence, car il peut s'agir de la scarlatine. Cette maladie se manifeste par d'intenses maux de gorge, de la fièvre et une inflammation des amygdales, qui se couvrent d'un dépôt purulent. Particulièrement caractéristique, la langue est rouge et gonflée (langue framboisée) et s'accompagne d'une éruption cutanée. Vu le risque de complications graves, la scarlatine exige un traitement médical, le plus souvent par antibiotiques.

Mais attention, l'enrouement et les maux de gorge peuvent aussi avoir des causes tout à fait différentes. Une fatigue des cordes vocales après avoir chanté ou parlé trop fort tout comme une allergie et l'exposition à la fumée et à la poussière peuvent provoquer ce type de symptômes. De même, un reflux gastro-œsophagien peut irriter la gorge. En cas de reflux (renvois acides), l'œsophage est attaqué par les remontées d'acide gastrique, qui favorisent les inflammations. Dans ce cas, on peut recourir aux antiacides, qui inhibent la sécrétion d'acide gastrique. Si vos maux de gorge sont intenses et s'accompagnent d'une fièvre ou si vous ne constatez aucune amélioration après trois à quatre jours, mieux vaut demander un avis médical afin d'en trouver la cause précise. N'attendez pas d'en avoir jusqu'au cou avant de faire appel à des professionnels. La pharmacie est là pour vous aider à vous y retrouver dans la pléthore de préparations disponibles pour lutter contre les maux de gorge! ■

> Si vos maux de gorge sont intenses et s'accompagnent d'une fièvre ou si vous ne constatez aucune amélioration après trois à quatre jours, mieux vaut demander un avis médical.

Un bienfait pour la gorge et la voix.

SWISS MADE

Avec la recette originelle de 1850, des ingrédients soigneusement sélectionnés, tels que **la glycérine végétale, le jus de fruit naturel** et **l'algue rouge agar-agar**, font l'objet d'un processus de fabrication complexe et minutieux. C'est au bout de trois mois de maturation que les pastilles ont développé leur arôme fruité intense, leur consistance mœlleuse et leur action bienfaisante.

Les pastilles Grether's sont disponibles en quatre arômes fruités.

DG
DOETSCH GRETHER

www.grethers-pastilles.ch

Grether's Pastilles

Il faut du temps pour les bonnes choses. Depuis 1850.

DEAFTOL®

Aide rapidement en cas d'inflammation

de la gorge et d'aphtes

Pour les enfants dès 4 ans

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

WILD

Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

Une **boule** invisible

Sans signes médicaux visibles ou palpables, la sensation de gorge serrée est appelée «syndrome de la boule œsophagienne». Edit Siegfried-Szabo, pédagogue vocale et coach en confiance en soi exerçant dans son propre cabinet à Bâle, a développé des techniques libératoires.

Meta Zweifel

Madame Siegfried-Szabo, la notion de «syndrome» de la boule œsophagienne implique-t-elle qu'il s'agit d'un tableau clinique dans lequel viennent s'emboîter plusieurs pièces d'un puzzle?

Edit Siegfried-Szabo:* oui, il s'agit d'abord d'une tension des muscles laryngés et d'une contraction de la région de la langue. Par ailleurs, la modulation de la voix et du souffle joue un rôle primordial. Troisième facteur: le stress et l'angoisse comptent aussi pour beaucoup. Lorsqu'on arrive à mobiliser les muscles internes impliqués – notamment au niveau de l'os hyoïde, de l'épiglotte et des muscles constricteurs – par une sorte de «physiothérapie» spécifique, ces muscles se détendent. Les muscles externes, et tout l'individu, peuvent alors aussi se détendre.

Cette rééducation est certainement d'un grand secours pour de nombreuses personnes touchées. La médecine ne devrait-elle pas elle aussi s'intéresser à vos techniques?

Je dois souligner que le Dr h.c. Susanne Codoni, une logopédiste de renommée internationale, s'est intéressée à mes études et utilise mon livre dans le cadre d'un cursus interdisciplinaire de l'université de Bâle. Certains exercices d'activation de ces muscles internes peuvent aussi s'avérer utiles chez les personnes présentant des blessures au visage ou des troubles au niveau des lèvres et du palais. Madame Codoni affirme clairement que les troubles de la déglutition, l'enrouement persistant et d'autres manifestations du syndrome de la boule œsophagienne exigent autre chose que des traitements locaux. Le problème nécessite un travail de fond.

Tout cela semble demander beaucoup de temps et de moyens…

Pas du tout! Des exercices très simples peuvent déjà permettre d'étirer les muscles – des muscles dont on ne soupçonne souvent même pas l'existence. Même si cet étirement n'est pas actif mais a une efficacité simplement par le biais de notre imagination, cela se répercute sur tout le corps et permet même d'améliorer notre confiance en nous.

Pourriez-vous nous donner un exemple?

Concentrons-nous par exemple sur les petits muscles incroyablement diversifiés de la langue, qui sont reliés à l'ensemble de la structure du corps. La plupart du temps, nous ne voyons notre langue que comme le support des nerfs gustatifs. Mais si ces muscles sont contractés, la langue se rétracte vers l'arrière et le larynx, lui, remonte vers le haut, ce qui produit un rétrécissement de la gorge et, en conséquence, la sensation de boule œsophagienne. Faites maintenant l'exercice suivant: placez la pointe de votre langue sur la partie antérieure du palais dur. Tracez ensuite successivement avec la main trois «8», un à la verticale, l'autre à l'horizontale et le troisième amplement dans tout l'espace. Prenez dix secondes pour réaliser chacun de ces tracés tridimensionnels.

L'exercice du crayon

Placez un crayon entre vos lèvres: ne le maintenez pas avec vos dents mais vraiment uniquement avec vos lèvres et la pointe de votre langue! Maintenez le cou droit et baissez le menton. Inspirez et expirez et, à chaque expiration, soulevez un peu le crayon. Veillez à bien gonfler la partie supérieure de votre cage thoracique.
Cet exercice renforce les muscles fins de la tête, du cou et du nez.

Ce genre d'exercice permet d'activer les muscles de la langue et même d'autres muscles et, ainsi, de les relâcher?

En effet, ces petits muscles fins et endormis commencent ainsi à reprendre vie. Même s'ils ne retrouvent une certaine mobilité que par la pensée. Le fitness est très tendance et c'est très bien mais il permet seulement de mobiliser les muscles externes. Moi, je cherche à activer les muscles internes auxquels on ne prête guère attention malgré leur grande importance et leurs vastes ramifications.

Visiblement, il existe certaines interactions entre la mobilité de la «mécanique de précision» de nos muscles et notre psychisme?

Très clairement. Et ces liens sont très étroits. Le stress ou les expériences traumatiques ne produisent pas seulement des contractions musculaires au niveau du cou ou des épaules, mais aussi de la paroi abdominale. C'est alors tout le corps qui est déséquilibré. Je reçois souvent des personnes qui n'arrivaient pas à accepter leurs émotions et qui, après une série d'exercices, ont pu faire face à ce qu'ils ressentaient et ainsi réussi à restaurer un équilibre sain entre tension et détente. Je me réjouis toujours quand quelqu'un me dit, soulagé: «Je sens que j'ai pris de la distance avec moi-même et mes problèmes – ça fait du bien!» Cette disposition d'esprit est en fait la première étape vers une vie autonome et autodéterminée. C'est ce que je cherche à encourager.

> La musculature de la région du larynx est très complexe.

Le pouvoir libérateur de la respiration

Jusqu'à son deuxième ou troisième mois de vie, bébé inspire et expire de manière très équilibrée mais **dès qu'il commence à ressentir des angoisses ou une insécurité, ses muscles se contractent.** Le conditionnement de notre vie, qui nous prescrit la façon dont nous sommes censés nous comporter, nous influence et **presse notre respiration.** Nous ne respirons plus que par nos voies respiratoires inférieures et moins de dix pour cent de l'air inspiré atteint nos fosses nasales. **Lorsqu'un(e) adulte réapprend à respirer pleinement, il/elle se sent non seulement mieux mais gagne aussi en confiance en lui/elle.**

En tant que pédagogue vocale, la gestion du souffle fait aussi sûrement partie de la rééducation, non?

Même si on ne chante pas et qu'on n'a aucune intention de s'y mettre, la voix est un outil de communication par lequel on peut, ou non, réussir à toucher les gens. Si vous réussissez à activer et développer vos muscles internes jusqu'au périnée et à la plante des pieds, vous pourrez découvrir votre propre voix intérieure et tout son potentiel. ■

* **Apprendre à connaître sa musculature interne**
Vous en apprendrez plus sur le travail et les thèses d'Edit Siegfried-Szabo (uniquement en allemand) sur **www.bewusstseinstrainerin.ch.** Sous l'onglet «Videos», vous accéderez à des exemples d'exercices.
Son ouvrage, **Superleitung: Der Weg zur Mitte** (Books on Demand) propose notamment des illustrations instructives pour réussir à renforcer sa musculature interne et sa confiance en soi en 31 jours.

Un coup de fouet pour l'organisme

Après une infection d'allure grippale ou la vraie grippe, on se sent lessivé(e) et complètement à plat. Beatrice Schöni, cheffe du service diététique de la clinique bâloise Merian Iselin, nous explique ce qui peut redonner force et énergie à notre organisme.

Meta Zweifel

Quand notre organisme est affaibli après quelques jours de maladie sans appétit, est-il judicieux de le réhabituer à une alimentation normale à l'aide de soupe à l'avoine ou à la farine d'épeautre? Beatrice Schöni, spécialiste en nutrition, estime qu'aucun régime ne s'impose dans ce contexte mais attire l'attention sur plusieurs points importants. Pour ne pas surcharger le système digestif, mieux vaut se limiter à de petites portions réparties au fil de la journée. Il faut écouter ses envies, à condition d'avoir une alimentation substantielle, qui apporte de manière équilibrée tous les macro- et micronutriments nécessaires, à savoir des protéines, des glucides, des lipides, des vitamines et des sels minéraux. Les pertes de liquide dues à la maladie doivent être compensées par de l'eau, de la tisane ou du bouillon. Si vous sucrez votre tisane, ajoutez-y aussi une pincée de sel afin de compenser un éventuel déficit.

En ce qui concerne le fait d'écouter ses envies, une soupe de légumes au riz et au poulet pour le dîner (voir la recette) et du porridge sucré à la cannelle et de la compote ou un œuf brouillé aux herbes avec du pain grillé au souper ne font pas nécessairement partie de ce qui se fait de mieux en cuisine mais ils sont certainement très digestes et offrent un grand nombre de nutriments et de substances régénérantes.

Madame Schöni, existe-t-il des «superaliments» capables de nous remettre rapidement sur pied?

Beatrice Schöni:* il s'agit essentiellement des fruits et légumes, dont les avantages pour la santé sont particulièrement importants par rapport à d'autres aliments. Le terme de «superaliment» véhicule l'idée qu'il s'agirait d'aliments possédant une teneur en nutriments supérieure à la moyenne et qui seraient particulièrement bons pour la santé et le bien-être en général.

Ces «superaliments» ne sont souvent rien d'autre qu'un concept marketing pour promouvoir des aliments qui ont parcouru la moitié de la planète avant d'arriver chez nous. Je pense que nous devrions plutôt privilégier les produits régionaux qui nous offrent des «superaliments» ou des «aliments anti-coup de mou» tout aussi valables pour régénérer notre organisme.

À quels aliments pensez-vous en particulier?

Ils sont très nombreux. Les noix, par exemple, sont riches en acide linoléique, en protéines et en vitamines E, A, C et B et ont une action anti-inflammatoire et antioxydante. Elles contribuent en outre à la bonne conduction de l'influx nerveux. Les myrtilles – congelées hors saison – sont riches en substances protectrices comme le bêtacarotène, précurseur de la vitamine A. Pensez à ajouter une cuillère à soupe d'huile de colza de première qualité sur vos légumes vapeur – vous apporterez ainsi à votre corps de précieux acides gras essentiels. Du cottage cheese ou du séré demi-gras sont de bonnes sources de protéines qui contribueront à la santé de vos muscles. Les pommes de terre, le riz, le mil, le pain et les pâtes fournissent des glucides pour faire le plein d'énergie. Savez-vous que la moutarde mérite elle aussi d'être considérée comme un «superaliment»? Non? Grâce à la sinalbine ou à la sinigrine contenues dans son huile, la moutarde a des propriétés apéritives et digestives. En outre, un peu de moutarde dans l'assaisonnement de la salade, dans une sauce ou simplement sur une tartine ou des légumes en saumure offre une bonne source de magnésium.

Le miel ne fait-il pas aussi partie de la liste?

Le miel est une précieuse source d'énergie, mais il ne peut être produit qu'en quantités limitées. Nous devrions donc utiliser ce produit naturel avec la plus grande parcimonie: une cuillère à café dans un thé légèrement refroidi ou sur un morceau de pain fournit à l'organisme du sucre mais aussi d'importantes enzymes et substances végétales secondaires.

Après une dure journée de travail, nous sommes nombreux à avoir du mal à cuisiner et à manger équilibré.

Si vous n'avez pas le temps d'acheter et de préparer des légumes, de la salade ou des fruits frais, vous pouvez vous tourner vers leur version surgelée ou vers des produits prêts à consommer du rayon frais. Après une maladie, notre organisme a certes besoin de nutriments ainsi que de substances actives et protectrices, mais aussi de beaucoup d'attention, de pauses récupératrices régulières et de suffisamment de sommeil. Veiller à réduire les facteurs de stress contribue grandement à sa récupération, de même que manger lentement des repas à horaires réguliers en prenant le temps de savourer ce qu'on mange. Vous vous armerez ainsi contre la prochaine attaque de la grippe! ■

* **Beatrice Schöni** est cheffe du service diététique de la clinique bâloise Merian Iselin.

Beatrice Schöni partage avec nous sa *recette* **de soupe hivernale roborative**

Ingrédients pour une portion:

- 3 dl de bouillon de légume bio dégraissé (en poudre)
- Un demi-verre de riz rond (pour risotto)
- Une poignée de légumes émincés (éventuellement prêts à l'emploi): chou frisé, céleri, poireau, carotte
- 75 à 100 grammes de filet de poulet en fines lanières
- ½ cm de gingembre frais, persil, livèche (ou feuilles de céleri branche)
- Évent. 1 CC de sauce soja
- Poivre

Préparation:

- Portez le bouillon de légume à ébullition, ajoutez le riz et faites-le cuire 15 minutes.
- Ajoutez les légumes et poursuivez la cuisson 5 minutes.
- Ajoutez le poulet en lanières et laissez cuire 5 minutes supplémentaires.
- Ajoutez le gingembre et les herbes finement émincés et assaisonnez selon votre goût avec le poivre et la sauce soja.
- **Variante possible:** remplacez le riz par des vermicelles, qui cuisent très rapidement.

Enfin, versez la soupe dans une belle assiette et dégustez-la.

Pourquoi pas même pour un petit souper aux chandelles?

Pour **une vie** plus légère!

Mincir et rester mince – qui n'en rêve pas? Nous avons rencontré un spécialiste de l'obésité et lui avons demandé comment y parvenir.

Runa Salvisberg

Porter une bouée récalcitrante autour de la taille ou des hanches est bien plus qu'un simple problème cosmétique: le Prof. Dr méd. Thomas Frick de l'hôpital cantonal de Saint-Gall nous parle des avantages pour la santé d'une perte de poids durable et du sentiment de renaissance de ses patients qui y sont parvenus.

Professeur Frick, tout, autour de nous, nous véhicule ce message: «Être mince, c'est être beau/belle, dans le coup et avoir du succès.»

Prof. Dr méd. Thomas Frick: …* tandis que notre société stigmatise les personnes en surpoids. Beaucoup pensent d'ailleurs encore aujourd' hui qu'au fond, c'est leur faute. D'un autre côté, nous sommes sollicités de toutes parts par des aliments très énergétiques, consistants ou sucrés, ce qui rend les choses encore plus difficiles pour les personnes en surpoids. Elles essaient souvent par tous les moyens, avec énormément de pression, parfois même désespérément, de perdre du poids.

> Beaucoup pensent d'ailleurs encore aujourd'hui qu'au fond, le surpoids c'est leur faute.

Avoir quelques rondeurs et être en surpoids, est-ce à mettre sur le même plan? En tant que médecin, comment faites-vous la part des choses?
Notre critère général est le suivant: si votre IMC (indice de masse corporelle) est compris entre 20 et 25, vous êtes dans la norme. À partir de 25, on parle de surpoids. L'obésité, autrement dit, le surpoids pathologique, concerne les personnes dont l'IMC est supérieur à 30. Il existe aussi d'autres méthodes de mesure, comme le tour de taille, mais, au quotidien, l'IMC s'avère plus pratique.

Quelles sont les causes de l'obésité?
Depuis quelques années, il est scientifiquement établi que la tendance au surpoids est inscrite dans nos gènes. Chez la plupart des obèses, c'est même la seule explication de la prise de poids. Il y a aussi les bons vivants pour lesquels la nourriture est très importante. Ou les «bons métaboliseurs» qui valorisent la moindre calorie ingérée et ont un métabolisme de base peu élevé, qui demande peu de calories pour fonctionner. Certains cumulent tous ces facteurs. Le plus souvent, ils se battent déjà depuis l'enfance contre les kilos superflus mais continuent à grossir au fil des années. Plus rarement, le problème vient d'un trouble de la gestion des émotions dans lequel les sources de stress psychique sont compensées en mangeant des quantités exagérées. La surabondance de nourriture et le manque d'exercice sont encore d'autres facteurs de risque.

> Il est très difficile de ne pas retomber dans ses anciennes habitudes lorsqu'on se prive pendant longtemps.

Pourquoi les régimes sont-ils contre-productifs?
Se tenir à un régime précis pendant une période de temps limitée et connue est réalisable en soi. Mais, à un moment ou à un autre, il faut réussir à stabiliser son poids, ce qui exige un «régime alimentaire» strict. Or, il est très difficile de ne pas retomber dans ses anciennes habitudes lorsqu'on se prive pendant longtemps. Et comme, lors des phases de «famine», l'organisme s'est habitué à fonctionner avec peu, on se retrouve avec un excédent d'énergie. D'où le fameux effet yoyo. Et les kilos affichés sur la balance sont plus élevés qu'avant le régime.

Comment échapper au piège de l'effet yoyo?
Si vous valorisez particulièrement efficacement votre alimentation, et avez peut-être derrière vous une longue série de régimes, vous devez adopter durablement une alimentation moins énergétique et bouger régulièrement. Si cela ne suffit pas, ce qui est généralement le cas dans le surpoids pathologique, un bypass gastrique peut apporter une solution.

En quoi consiste cette opération?
Elle est peu invasive et se pratique sous anesthésie générale: les instruments opératoires, dont une mini-caméra, sont introduits dans l'abdomen par de petites incisions. Au cours de l'opération, l'estomac est coupé en deux parties à proximité de l'œsophage. Directement raccordée à l'intestin grêle, seule reste une toute petite poche stomacale qui ne peut contenir que de petites portions de nourriture. De plus, l'opération entraîne des changements hormonaux et, de ce fait, la sensation de satiété s'installe rapidement après le repas. Les patients perdent beaucoup de poids et, dans la plupart des cas, parviennent à maintenir durablement cette perte de poids.

> Plus les patients en surpoids se rapprochent d'un poids normal, mieux c'est pour leur santé.

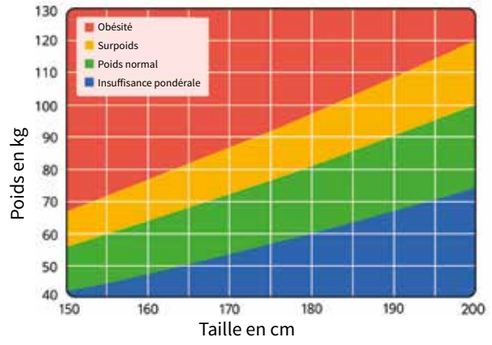
Pourquoi vaut-il la peine de déclarer durablement la guerre aux kilos superflus?
Plus les patients en surpoids se rapprochent d'un poids normal, mieux c'est pour leur santé. Le risque de présenter un diabète de type 2 ou des problèmes cardiovasculaires, articulaires, respiratoires ou gynécologiques diminue avec chaque kilo perdu. Même si vous souffrez déjà de l'une de ces maladies, les symptômes s'améliorent sensiblement voire disparaissent. Je constate très souvent à quel point les patients se sentent bien dès la phase d'amaigrissement; ils s'épanouissent véritablement et voient la vie sous un tout nouvel angle. ■

* Le **Prof. Dr méd. Thomas Frick** est spécialiste en chirurgie viscérale, chirurgie générale et chirurgie traumatologique et chef du service bariatrique du centre de l'obésité de Suisse orientale de l'hôpital cantonal de Saint-Gall.

Indice de masse corporelle

IMC = poids corporel en kg
(taille en m)²

Sur internet, vous trouverez des programmes qui prennent aussi en compte d'autres critères comme l'âge et le sexe (proportion de masse musculaire).



Comment atteindre votre poids de forme?

Ces conseils de Ruth Sollberger Miller, cheffe d'équipe au centre de l'obésité de l'hôpital cantonal de Saint-Gall, vous aideront à perdre du poids durablement.

Prenez des notes
Tenez un journal de votre alimentation (évent. sous forme d'appli). Notez-y tout ce que vous mangez. Vous apprendrez ainsi sur la durée à repérer vos erreurs alimentaires et à choisir des alternatives plus saines.

Halte aux fringales!
Outre des légumes en quantité (vitamines, minéraux et fibres), un repas équilibré contiendra du poisson, des produits laitiers, du tofu ou de la viande (protéines) mais aussi des produits aux céréales complètes, des pommes de terre ou des pâtes (glucides). Pour renforcer la sensation de satiété, faites l'effort de manger lentement et de bien mâcher! Et si vous êtes malgré tout victime d'une fringale? Un verre d'eau ou de tisane non sucrée remplira votre estomac. Pour penser à autre chose, vous pouvez aussi aller marcher, lire un bon bouquin ou vous relaxer avec des exercices de yoga ou de training autogène. À savoir: le manque de sommeil peut aussi favoriser les fringales!

Anticipez!
Cuisinez à l'avance pendant le week-end et conservez vos plats en portions au réfrigérateur ou au congélateur pour la semaine qui suit.

Attention aux tentations!
Loin des yeux, loin du cœur: mettez hors de portée les chips et les sucreries!

Sport
Si vous voulez maigrir durablement, vous ne pouvez pas faire l'impasse sur une activité physique régulière. Trouvez une activité qui vous plaît – c'est le seul moyen de s'y tenir!

Ensemble, c'est plus facile
Cherchez des compagnons de régime: cuisinez ou faites du sport ensemble. Rien de tel pour se motiver! Un(e) diététicien(ne) pourra aussi vous aider à atteindre vos objectifs.

PUBLIREPORTAGE

Favorisez vos **défenses immunitaires,** de manière efficace et naturelle

Rhume, céphalées et douleurs articulaires, par temps froid et humide et en hiver en général, les virus du rhume et de la grippe nuisent à notre santé.

Tout particulièrement pour les personnes exposées à un stress important ou qui se déplacent beaucoup en public, le risque de contagion est encore plus élevé. Mais en mettant en marche son système immunitaire assez tôt, il est possible d'améliorer ses chances de gagner le combat contre les virus et bactéries.

Conseils pour maintenir de bonnes défenses immunitaires:

- Avoir une alimentation saine et riche en substances vitales
- Pratiquer du sport de façon modérée
- Se promener au grand air
- Faire le plein de lumière du soleil
- Prendre du temps pour se détendre
- Dormir suffisamment

À cet égard, Strath Immun offre aussi une solution naturelle. Strath Immun repose sur la levure végétale plasmolysée contenant plus de 60 substances vitales 100 % naturelles, laquelle est enrichie en zinc. Le zinc favorise le fonctionnement normal du système immunitaire et protège les cellules du stress oxydatif.

Une solution douce et efficace

Strath Immun est exempt de tout composant animal et ne contient aucun ingrédient d'origine animale. Aussi convient-il tout à fait aux végétariens et aux véganes. De plus, Strath Immun est sans gluten, sans lactose et sans sucre. Aucun édulcorant, colorant, arôme ou agent de conservation fabriqué artificiellement n'est rajouté.

www.bio-strath.com

Strath Immun est disponible dans le commerce spécialisé en boîtes **de 100 ou 200 comprimés.**

Photo: Alexander Hassenstein

Match en dix rounds contre **l'herpès labial**

Une fois infecté(e) par un herpèsvirus, on ne s'en débarrasse plus. Lorsqu'il sort de sa cachette, il nous donne ces vésicules inesthétiques et douloureuses qui forment le bouton de fièvre. Comment s'en débarrasser au plus vite? Voilà dix mesures pour y parvenir!

Irene Strauss, pharmacienne

Le responsable du bouton de fièvre est un herpèsvirus, le plus souvent le virus herpès simplex de type 1. Ce virus ne se rencontre pas chez l'animal mais, chez l'homme, il est extrêmement courant: il est présent chez pas moins de neuf personnes sur dix. Notons que les deux tiers des personnes infectées ne le savent même pas, car elles n'ont jamais fait de bouton de fièvre. Trente pour cent, en revanche, en souffrent régulièrement et ne connaissent que trop bien le caractère insidieux des herpèsvirus. Peut-être êtes-vous vous-même régulièrement victime de ce «feu sauvage» comme l'appellent les Québécois? Dans ce cas, vous voudrez certainement savoir comment prévenir ces lésions désagréables ou – si elles sont déjà présentes – comment retrouver des lèvres propices aux bisous.

1. Éviter les déclencheurs

On ne sait pas encore exactement pourquoi certains porteurs du virus déclarent souvent des boutons de fièvre et d'autres non. Mais l'on sait en revanche ce qui favorise leur apparition: le stress, un système immunitaire fatigué (refroidissement et fièvre), une exposition intense au soleil, les variations hormonales, de petites lésions aux lèvres et certains médicaments comme la cortisone.

> Il faut agir rapidement dès les premiers signes de picotements, démangeaisons et sensations de brûlure au niveau des lèvres.

Vous pouvez toutefois contrer le virus en renforçant votre système immunitaire avec de la vitamine C, en soignant vos lèvres à l'aide d'un baume de grande qualité intégrant une protection solaire et en utilisant des techniques de relaxation en période de stress.

2. Les antiviraux de synthèse

Il faut agir rapidement dès les premiers signes d'apparition du bouton de fièvre (picotements, démangeaisons et sensations de brûlure au niveau des lèvres). Dans cette première phase, les crèmes à base d'aciclovir ou de penciclovir, des molécules antivirales, sont bien adaptées. Si vous les appliquez rigoureusement (selon le produit, toutes les deux à quatre heures tout au long de la journée), vous pourrez, dans l'idéal, prévenir l'apparition des vésicules douloureuses. Mais, avant tout, elles vous permettront de raccourcir d'un jour ou deux la durée de l'épisode. Si l'infection est particulièrement sévère ou si elle récidive très fréquemment, une visite chez le médecin s'impose. Celui-ci vous recommandera probablement un traitement avec ces mêmes molécules mais par voie orale.

3. Les extraits de plantes

Des extraits hautement concentrés de plantes comme la mélisse, la rhubarbe ou la sauge rendent aussi de précieux services contre les boutons de fièvre, surtout s'ils sont utilisés le plus précocement possible. Les crèmes qui contiennent de tels extraits accélèrent la guérison grâce à leur action antivirale, soulagent l'inflammation et permettent aux lésions de cicatriser plus vite – tout cela grâce au pouvoir concentré de la nature.

4. Les patchs anti-bouton de fièvre
Collez ce petit pansement-gel rond et transparent directement sur les vésicules. S'il ne contient pas de principes actifs, il offre un milieu optimal pour la cicatrisation des plaies, à condition de couvrir l'ensemble des lésions. Il soulage la douleur, favorise la cicatrisation et réduit le risque de contagion, ce qui est particulièrement intéressant quand on est en contact avec des bébés ou de jeunes enfants ou que l'on exerce une profession médicale. Ces patchs ont en plus un atout esthétique: on peut les couvrir de maquillage, y compris de rouge à lèvres!

> On ne sait pas encore exactement pourquoi certains porteurs du virus déclarent souvent des boutons de fièvre et d'autres non.

5. Le sérum protecteur
Quelques minutes après son application, ce sérum spécifiquement développé pour les boutons de fièvre forme un film protecteur transparent sur et autour de la zone lésée. Il crée un microclimat propice à la cicatrisation et permet d'atténuer la douleur.

6. La chaleur
Une simple pression sur un bouton permet de chauffer ce dispositif en céramique à plus de 50 °C. Il suffit alors de l'appliquer quelques secondes sur la zone qui picote et de renouveler l'opération si nécessaire. On suppose que la chaleur réduit la libération d'histamine (qui favorise les démangeaisons) et diminue la réaction inflammatoire. Si vous vous y prenez assez tôt, ce traitement thermique doit prévenir l'apparition des vésicules. Utilisé plus tardivement, il favorise un cours plus favorable ou plus rapide – et ce avec un seul dispositif pour de nombreux traitements!

L'herpès se manifeste de préférence au bord des lèvres parce que …

- la peau des lèvres ne contient **pas de cellules pigmentaires** qui nous protègent des UV.
- la bouche est dépourvue de **glandes sudoripares nettoyantes et de glandes sébacées nourrissantes** susceptibles de tenir les virus en échec.
- cette région est **très innervée.** Et c'est précisément en empruntant ces voies nerveuses que le virus de l'herpès réactivé revient jusqu'à la fine peau des lèvres.

7. Les sels minéraux
Le zinc est le sel minéral le plus important dans le traitement de l'herpès labial. Il peut être utile sur deux plans: d'une part, le sulfate de zinc contenu dans les crèmes réduit la multiplication du virus et stimule la cicatrisation lorsqu'il est appliqué par voie externe. D'autre part, le zinc a aussi une action bénéfique par voie interne, p. ex. sous forme de comprimés, car il donne un bon coup de pouce au système immunitaire fatigué.

> Le zinc est le minéral le plus important pour lutter contre les boutons de fièvre – par voie interne et en application externe.

8. Les acides aminés
Deux acides aminés, ces constituants des protéines, jouent un rôle décisif dans le match contre l'herpès: l'arginine intervient dans la division du virus et favorise sa multiplication tandis que la L-lysine a des propriétés antivirales car elle évince l'arginine et affaiblit le virus. Toutefois, il faudrait manger 100 grammes de parmesan ou 150 grammes de filet de porc par jour pour en consommer des quantités thérapeutiques. Lors d'une poussée aiguë d'herpès labial, il est plutôt recommandé de la consommer sous forme de comprimés hautement dosés à prendre en cure pour prévenir les récidives.

9. Les sels de Schüssler
Si vous répondez bien aux sels de Schüssler, n'hésitez pas à faire composer votre mélange personnel contre les boutons de fièvre pour l'avoir toujours à disposition en cas de besoin: d'un point de vue biochimique, le sel n°8 *(Natrium chloratum)* est particulièrement adapté contre les herpèsvirus. Le n°3 *(Ferrum phosphoricum)* active en outre le système immunitaire et le n°11 *(Silicea)* renforce la peau fragile des lèvres.

10. L'homéopathie
Natrium chloratum fait partie des remèdes homéopathiques les plus connus contre l'herpès labial. Dès les premiers signes, faites-en fondre cinq globules sous la langue. Si nécessaire, répétez la prise tous les quarts d'heure. Le traitement permet d'empêcher la progression de l'infection et de réduire le nombre d'épisodes.

Pour trouver les mesures qui vous conviennent le mieux, il ne vous reste plus qu'à les tester. La palme reviendra à celle qui vous permettra de rester «bisoutable» le plus longtemps possible! ■

Les préparations à base de zinc de Biomed

Connaissez-vous déjà les deux préparations à base de zinc de Biomed?
Biomed propose deux préparations à base de zinc. Les deux contiennent en plus de la vitamine C pour renforcer le système immunitaire et les défenses naturelles du corps:

Zink Biomed plus C
Sous forme de comprimés à sucer, en deux arômes différents et pour toute la famille (dès l'âge de 4 ans). Exempt de lactose, de gluten et de constituant d'origine animale.

Zink Biomed PUR
Pour les consommateurs qui souhaitent prendre leurs compléments alimentaires sous une forme aussi pure que possible. Les capsules faites à partir de cellulose ne contiennent ni colorants, ni arômes, ni édulcorants et conviennent donc aux végétariens et aux véganes. Exempt de lactose, de gluten, de sucre et de constituant d'origine animale.

BioMed®
© Biomed AG. 11/2018. All rights reserved.
Biomed AG, 8600 Dübendorf. www.biomed.ch

HERPOtherm®

La solution contre **l'herpès:** Herpotherm®

Agit exclusivement par la chaleur concentrée.

Disponible en pharmacie et en droguerie !

Herpotherm® peut prévenir totalement la crise d'herpès lorsqu'il est utilisé à temps. En cas d'application tardive, on décrit une évolution plus légère ou une disparition précoce des symptômes.

1 OUVRIR
2 PLACER
3 ENCLENCHER (3s)
4 DÉSINFECTER

Dermapharm AG

Distribution: **Dermapharm AG** • Bösch 104 • 6331 Hünenberg • Tel. 041 785 63 40
Fax 041 785 63 49 • info@dermapharm.ch • www.dermapharm.ch

Fabricant: **Riemser Pharma GmbH**
D-17493 • Greifswald-Insel Riems

Petits efforts, grande efficacité

Avoir l'air jeune le plus longtemps possible, c'est le rêve de beaucoup d'entre nous. Nous avons demandé à une experte comment garder un visage plein de fraîcheur et contrer les premiers signes de vieillissement de la peau.

Runa Salvisberg

Avoir des rides profondes et les joues pendantes dès 45 ans ne serait pas juste un problème génétique, estime Marianne Meli, Dr méd. au cabinet médical de dermatologie Dermanence AG à Zurich. Pour garder une peau jeune et ferme, la dermatologue elle-même mise sur le respect rigoureux de quelques mesures simples mais efficaces.

Dr Meli, pourquoi le processus de vieillissement de la peau varie-t-il tant d'une personne à l'autre?

Dr méd. Marianne Meli:* il dépend à la fois de facteurs intrinsèques (internes) et extrinsèques (externes). Nous n'avons aucun moyen d'agir sur les premiers, autrement dit tout ce qui est déterminé par nos gènes. Mais il n'en va pas de même pour les seconds: la peau vieillit plus vite, notamment, si l'on s'expose beaucoup aux rayons ultraviolets. Et d'autres habitudes peu saines, le tabagisme en particulier, favorisent aussi le vieillissement cutané.

* «Adaptez toujours vos produits de soin à votre type de peau», tel est le conseil du **Dr méd. Marianne Meli,** FMH dermatologie et vénérologie, directrice médicale de Dermanence AG à Zurich (www.dermanence.ch).

> Une bonne protection solaire est importante et ce, quelles que soient la couverture nuageuse ou la saison, car notre peau est soumise tout au long de l'année aux UV.

Quelle est la part respective des facteurs intrinsèques et extrinsèques dans le processus de vieillissement?

Dans l'état actuel de nos connaissances, impossible de donner des chiffres précis. Mais nous savons que les facteurs extrinsèques jouent un grand rôle dans le vieillissement de la peau, comme le montrent plusieurs études comparant des jumeaux monozygotes soumis à différents facteurs extérieurs sur de nombreuses années.

D'où toute l'importance d'une bonne protection solaire...

... oui, et ce quelles que soient la couverture nuageuse ou la saison, car notre peau est soumise tout au long de l'année aux UV, qui provoquent des dommages cellulaires en pénétrant dans les différentes couches de la peau. Je conseille donc d'utiliser préventivement au quotidien une crème ou une lotion intégrant une forte protection contre les UV, A et B. Pour jouer la sécurité, misez sur un indice de protection 50+ et vérifiez la présence du symbole UVA entouré d'un cercle, qui garantit une protection efficace contre les UVA en plus de celle contre les UVB. Vous préviendrez ainsi également l'apparition de taches pigmentaires.

Vous voulez dire ces taches sombres disgracieuses qui apparaissent sur la peau?

Exactement! Ces taches pigmentaires ou «de vieillesse» apparaissent essentiellement sur les zones exposées au soleil, notamment sur le dos des mains ou le visage. Elles sont certes inesthétiques mais ne présentent aucun danger.

Vous pouvez les éclaircir à l'aide d'une crème à base d'hydroquinone, par exemple, ou de rétinol, un dérivé de la vitamine A. Si cela ne suffit pas, on peut les brûler à l'azote liquide. Ou encore détruire le pigment au laser.

> Les taches pigmentaires ou «de vieillesse» apparaissent essentiellement sur les zones exposées au soleil, notamment sur le dos des mains ou le visage.

Les crèmes antirides sont-elles vraiment efficaces?

La crème qui fait disparaître toutes les rides comme par enchantement n'existe pas. Indépendamment de votre âge, il importe avant tout d'adapter vos produits de soin – de votre produit nettoyant à votre protection solaire – à votre type de peau. Une peau grasse, ayant tendance aux impuretés, a d'autres besoins qu'une peau sèche. Outre un bon soin hydratant, je recommande un soin au rétinol à appliquer le soir pour les peaux normales. Il stimule le renouvellement cellulaire. Mais le mieux est encore de se faire conseiller au cabinet dermatologique ou en pharmacie.

Quel rôle peuvent jouer l'alimentation ou les compléments alimentaires?

Les fruits et les légumes, en particulier les tomates et les baies, sont riches en substances végétales secondaires réputées pour leurs propriétés protectrices sur les cellules. Toutefois, dans l'état actuel des connaissances, cette protection ne suffit pas, notamment pour contrer l'influence du rayonnement solaire sur la peau. Une alimentation saine et équilibrée reste cependant importante afin de garantir à l'organisme des apports optimaux en vitamines, minéraux et oligoéléments. Un manque de zinc ou de fer, par exemple, peut avoir des répercussions négatives sur la structure de la peau.

Beaucoup misent sur le Botox pour paraître plus jeune et dynamique...

Sous forme très diluée, cette neurotoxine est utilisée pour traiter les rides d'expression, autrement dit celles qui sont provoquées par les muscles sous-jacents. Par exemple celles situées entre les yeux ou autour de l'œil comme les rides du lion ou les pattes-d'oie: le Botox est injecté directement dans le muscle, qui est alors provisoirement paralysé. Avec le temps, la peau située au-dessus se détend et les rides disparaissent. Comme la substance est progressivement éliminée, il faut répéter son utilisation deux à trois fois par an.

Et pour l'acide hyaluronique?

Il s'agit d'une substance naturellement présente dans notre peau, composée de molécules de sucre. L'acide hyaluronique retient l'eau; il est donc parfait pour (re)créer du volume. C'est pourquoi il entre dans la catégorie des agents de remplissage. Il s'utilise essentiellement au niveau des rides du sourire, entre le nez et les coins de la bouche, ou des lèvres. Comme avec le Botox, l'injection des agents de remplissage exige de la mesure pour éviter l'«effet masque» ou un visage d'apparence bouffie ou «surcorrigée». L'effet d'un agent de remplissage de qualité supérieure dure environ un an. En cas d'utilisation régulière, le Botox ou l'acide hyaluronique donnent des résultats notables et durables.

D'autres ne jurent plus que par le laser...

Le laser convient très bien pour traiter une kératose séborrhéique, une affection dermatologique qui touche essentiellement le visage. Ou encore pour traiter les petits vaisseaux visibles sous la peau. Le peeling au laser, par exemple, aide à obtenir un teint frais et net. Il consiste à éliminer les couches supérieures de la peau, ce qui stimule la production de nouvelles cellules. Le traitement au laser fractionnel, quant à lui, agit beaucoup plus profondément et durablement: il provoque des micro-destructions dermiques en découpant de minuscules trous dans la peau et stimule ainsi la production de tissu conjonctif neuf. La peau se raffermit avec le temps; petites cicatrices et rides sont beaucoup moins visibles. Ce procédé est beaucoup plus efficace que la micropuncture, qui consiste à provoquer des «microlésions» à l'aide d'un rouleau muni de petites aiguilles sans effet chauffant sur les tissus.

Pour finir, nous attendons avec impatience votre astuce personnelle anti-âge...

En ce qui me concerne, quel que soit le temps, j'applique chaque matin une crème solaire indice 50+. De mon point de vue, c'est de loin le meilleur moyen de rester jeune plus longtemps. ■

EAU THERMALE
Avène
le don d'apaiser

DermAbsolu
La gamme Anti-Âge pour les peaux matures
TRIPLE ACTION

REVITALISE
la peau[1]
85%
REDESSINE
l'ovale du visage[2]
84%
REDENSIFIE
la peau[1]
87%

INNOVATION 2019

1. Dès 5 jours – % de satisfaction. Test d'usage consommateur, 87 sujets entre 45 et 65 ans (53 ans d'âge moyen), application du sérum pendant 56 jours. 1 à 2 applications par jour.

2. Dès 1 mois. – % de satisfaction. Test d'usage consommateur, 87 sujets entre 45 et 65 ans (53 ans d'âge moyen), application du sérum pendant 56 jours. 1 à 2 applications par jour.

Dans la nuit **de l'hiver...**

Avec le retour de la saison du ski, nous sommes nombreux à retrouver les pistes et les plaisirs des soirées en station. Mais comment se protéger et protéger sa peau du froid mordant? Comment se tenir chaud intérieurement comme extérieurement?

Tanja Bärtschiger, assistante en pharmacie

Il neige à gros flocons et la neige fraîche et cotonneuse invite aux sports d'hiver les plus divers. Les enfants jubilent et perdent toute notion du temps, trop occupés à faire un bonhomme de neige ou des descentes en luge; d'autres profitent d'une pause ensoleillée sur la terrasse d'un restaurant avant la prochaine descente. Mais le froid, le soleil, l'humidité et le vent mettent notre peau à rude épreuve: ils la dessèchent, affaiblissent sa protection naturelle et favorisent les rides. Comment la protéger?

Protéger les zones exposées

Le visage et les mains sont les principales victimes du contact avec l'humidité et le froid de l'hiver. Sous nos latitudes, dans la vallée, des gants chauds et un bonnet suffisent généralement à se protéger. Il n'est alors pas absolument nécessaire d'utiliser une crème de protection contre le froid sur les zones de peau découvertes. En altitude, en revanche, elle peut devenir indispensable. Un vent glacial peut provoquer des engelures. Et avec l'intensité renforcée du rayonnement solaire en altitude, la peau subit un véritable stress et doit se battre sur plusieurs fronts. Si vous ressentez les premiers signes d'une engelure comme une pâleur de la peau et une sensation d'engourdissement, cherchez vite refuge au chaud et changez-vous si vos vêtements sont mouillés. Sinon, la peau risque de bleuir, de gonfler, de cloquer et de devenir douloureuse. Une bonne protection contre le froid et des vêtements appropriés peuvent prévenir ces problèmes.

> « Le visage et les mains sont les principales victimes du contact avec l'humidité et le froid de l'hiver.

Des lipides plutôt que de l'eau

Le froid dessèche la peau et l'air sec des pièces chauffées aggrave encore la situation. Résultat: la peau du visage est sèche et squameuse et les lèvres perdent leur souplesse et se fissurent. Les soins du visage à base d'eau (y compris le maquillage) sont de bonnes solutions en été mais ne conviennent pas pour se protéger du froid car, comme chacun sait, l'eau gèle à 0 °C. Le sébum offre à la peau une protection naturelle mais, lorsqu'il fait moins de 8 °C, les glandes sébacées en produisent moins. Nous devons donc leur donner un coup de pouce à l'aide d'une crème de protection contre le froid riche en lipides afin de nourrir la peau de manière optimale et de la protéger contre la déshydratation et les attaques de l'hiver. Si cette crème intègre en outre un indice de protection élevé, il ne peut (presque) plus rien vous arriver.

Crème de protection contre le froid, mode d'emploi

Ce type de crème s'étale en couche fine et uniquement quand les circonstances l'impose car, à la longue, elle «bouche» un peu trop les pores et empêche la sueur de bien s'évacuer, ce qui pourrait provoquer des irritations cutanées. Après votre sortie en plein air ou votre séance de sports d'hiver, rincez-la pour permettre à votre peau de retrouver sa fonction naturelle. Pour contrer les effets du chauffage dans les espaces intérieurs, pensez à installer des saturateurs sur vos radiateurs ou un humidificateur d'air. Votre peau et vos muqueuses profiteront de l'humidité de l'air ambiant pour préserver leur résistance et leurs capacités à se défendre.

> « Les produits de protection contre le froid s'étalent en couche fine et uniquement quand les circonstances l'imposent.

Conseils anti-froid pour une journée au ski réussie

- Protégez votre visage (surtout le nez, les oreilles et les lèvres) à l'aide d'une **crème de protection contre le froid.**
- Portez des **lunettes de soleil ou de ski** pour vous protéger du soleil mais aussi du vent.
- **Ne portez pas de vêtements ou de chaussures** (de ski) **trop serrés** (des vêtements un peu plus amples assurent une meilleure circulation de la chaleur).
- Portez des **gants** (imperméables), un **bonnet** ou votre **casque de ski.**
- S'il fait très froid, protégez votre visage à l'aide d'une **écharpe.**
- Buvez des **tisanes (aux épices) qui réchauffent** efficacement plutôt que de l'alcool.

Reine des neiges et prince de l'hiver

À la neige, les enfants oublient vite le temps qui passe et ne réalisent que tardivement qu'ils sont trempés et gelés. Leur peau a particulièrement besoin d'être protégée, car elle est plus fine et plus fragile que celle des adultes et sa fonction protectrice n'est pas encore pleinement développée. Habillez votre enfant selon le principe de l'oignon sans oublier de le munir d'un bonnet, de gants imperméables et d'une écharpe, et de protéger sa peau à l'aide d'une crème de protection contre le froid de grande qualité en choisissant des produits spécialement adaptés pour le visage et les lèvres. Privilégiez une composition la plus simple possible et spécifiquement destinée à la peau sensible des enfants.

Bien protégés

Une peau bien soignée et bien approvisionnée en nutriments est généralement plus élastique, plus résistante et plus apte à rester plus longtemps jeune et en bonne santé. Offrez-lui des soins de haute qualité et bien tolérés vendus en pharmacie. Pour la nettoyer, utilisez une lotion relipidante au pH neutre plutôt qu'un savon. Même en hiver, mangez beaucoup de fruits et légumes pour leur teneur en vitamines A, C, E et B8 (biotine), les «vitamines de la peau». Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, consommez également des huiles bio pressées à froid, riches en acides gras polyinsaturés. Si votre alimentation ne vous garantit pas des apports suffisants en ces nutriments essentiels, votre peau tirera avantageusement profit de compléments alimentaires adéquatement dosés.
Enfin, des épices comme le poivre, le gingembre et le piment dans vos recettes, ou une tisane épicée, apporteront une touche d'exotisme bienvenue et vous réchaufferont de l'intérieur. De quoi vous tenir bien chaud malgré les rigueurs de l'hiver! ■

L'ORIGINAL. DEPUIS 1975.

REPAIR

MASQUE & CRÈME POUR LES MAINS
À L'EXTRAIT D'EDELWEISS

WWW.TAL.CH

CARE

MASQUE & CRÈME POUR LES MAINS
À L'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN

ANNONCE

Mavena. Quand la peau va mieux, la vie aussi.

Mavena développe et commercialise des dispositifs médicaux naturels et cliniquement prouvés pour le traitement des modifications inflammatoires de la peau, en particulier aussi pour la dermatite atopique et le psoriasis. Les produits sont fabriqués en Suisse.

Triple effet unique – pour les peaux rouges, prurigineuses, sèches ou squameuses.

Les dispositifs médicaux Mavena interrompent le cercle vicieux des altérations inflammatoires de la peau: ils inhibent l'inflammation, soulagent les démangeaisons et régénèrent la barrière cutanée naturelle – triple effet en un seul geste. Ceci grâce au complexe breveté de la vitamine B_{12}, à l'hamamélis de Virginie ou du sel de la Mer Morte Mg^{46} avec 46 % de chlorure de magnésium, combinés avec des huiles végétales de haute qualité et des facteurs naturels d'hydratation.

Mavena B_{12} – efficacité cliniquement prouvée et technologie brevetée

Mavena a mis au point une option innovante de traitement sans cortisone pour les personnes souffrant de dermatite atopique et de psoriasis. La technologie brevetée permet à la grande molécule de vitamine B_{12} de pénétrer dans la couche externe de la peau pour inhiber spécifiquement l'inflammation. Mavena B_{12} convient déjà aux bébés à partir de quatre semaines. Les dispositifs médicaux peuvent être appliqués plusieurs fois par jour selon les besoins et conviennent également à une utilisation à long terme. Des études cliniques prouvent l'efficacité dans les cas de dermatite atopique et de psoriasis.

Non seulement doux, mais aussi pratique

Mavena propose des solutions pour le traitement de la peau de la tête aux pieds – un dispositif médical adapté à chaque partie du corps. De plus, différentes teneurs en lipides avec une galénique innovante permettent une application adaptée en fonction du type de peau. Les dispositifs médicaux sont exempts de cortisone, parabènes, PEG, parfums et colorants.

Triple effet dermatologique

Anti-inflammatoire. Antiprurigineux. Dermorégénérant.

Mavena. Et la peau retrouve le sourire.

Pour la peau rouge ou sèche qui démange.

Efficacité cliniquement prouvée.

mavena

Quand la peau va mieux, la vie aussi.

SWISS MADE.

Sans cortisone, parabènes, PEG, parfums et colorants.

«Ce qui compte, c'est le conseil»

Martin Affentranger dirige la pharmacie Anklin à Cham (ZG). Elle a 100 ans, lui 42. Ils forment un couple parfait: entre eux, l'alchimie fonctionne. Le pharmacien passionné nous raconte l'adhésion thérapeutique, la divination professionnelle et sa passion pour la musique.

Rahel Rohrer, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

Pourquoi êtes-vous devenu pharmacien?
Je me suis passionné pour les études de pharmacie, axées sur les sciences naturelles. En tant que pharmacien, je m'intéresse aux processus chimiques dans le corps et je suis à même de les expliquer simplement aux patients.

Vous êtes à la tête d'une équipe de dix personnes, avec des pharmaciennes, des assistantes en pharmacie et des apprentis. Quelle est votre devise principale en tant que chef?
Les clients ne viennent pas nous voir pour les produits, ils viennent pour nous et pour les conseils que nous leur prodiguons. C'est pourquoi l'équipe et la politesse revêtent une importance capitale pour moi. La vente a pris un rôle secondaire – ce qui compte, c'est le conseil, l'écoute et le respect. Venir nous voir doit être un plaisir.

Depuis le début de l'année, suite à la révision de la loi sur les produits thérapeutiques, les pharmaciens se sont vus attribuer davantage de compétences dans la remise de médicaments. Qu'est-ce que cela apporte aux clients?
Grâce à nos compétences, le législateur renforce notre responsabilité: nous pouvons désormais évaluer nous-mêmes des troubles de la santé fréquents et simples et déterminer le médicament qui doit être remis. Cela nous permet de venir en aide aux clients encore plus rapidement, et ce même le samedi et sans rendez-vous. En outre, grâce au premier triage que nous effectuons, nous aidons les médecins à gagner du temps, afin qu'ils puissent se consacrer aux cas plus complexes. Par ailleurs, nous déchargeons les urgences des hôpitaux et contribuons ainsi aux économies nécessaires.

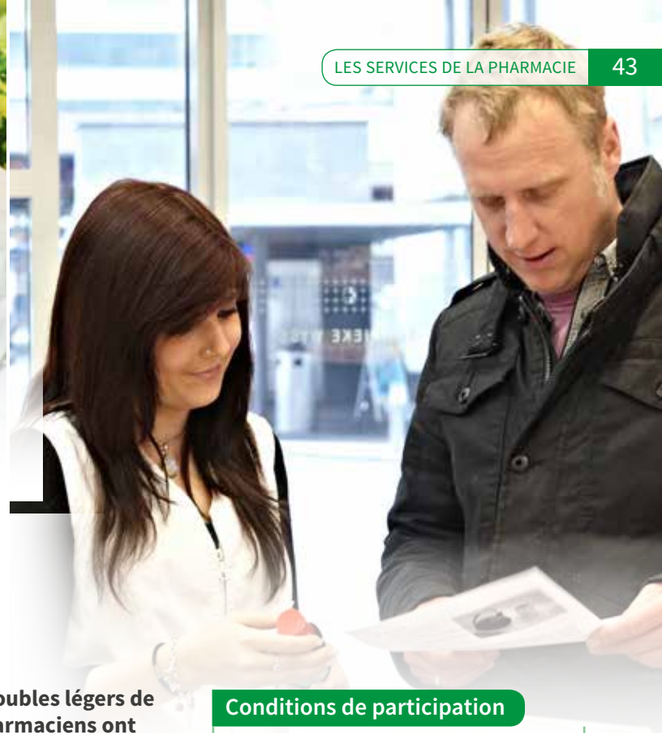
> Les clients ne viennent pas nous voir pour les produits, ils viennent pour nous et pour les conseils que nous leur prodiguons.

Comment le comportement des clients s'est-il modifié aux cours des dernières années?
Aujourd'hui, les gens restent en forme plus longtemps et s'investissent pour leur santé: de manière générale, ils souhaitent prendre moins de médicaments et obtenir une solution immédiate. Lorsque l'on est malade, il est essentiel de comprendre son traitement. Le/la patient(e) doit pouvoir se représenter ce qu'il se passe s'il/si elle ne prend pas ses médicaments correctement. C'est très important pour les personnes qui souffrent de maladies chroniques, car le succès du traitement dépend de l'adhésion thérapeutique. Expliquer tout cela, c'est le principal atout de l'équipe officinale, de même qu'apporter son soutien aux patients. Nous les conseillons pour le dosage, nous optimisons le moment de la prise et les aidons à réduire ou à éviter les effets indésirables.

Quel est votre avis sur le dossier électronique du patient?
C'est l'un de mes chevaux de bataille: chaque jour, nous nous retrouvons face à un(e) client(e) qui énumère les médicaments qu'il/elle prend. Tels des devins professionnels, nous devons alors déduire le diagnostic posé en nous fondant sur les médicaments. Le dossier électronique du patient nous donnera accès au diagnostic et aux résultats de laboratoire, pour autant que le/la patient(e) y consente. Le dossier électronique du patient permet une professionnalisation et davantage de transparence pour tous.

D'origine lucernoise, vous présidez l'association des pharmacies du canton de Zoug. Dans quels buts?
Mon but principal est la mise en réseau des pharmacies. Nous voulons établir la place des pharmacies en tant que premier point de contact pour toutes les questions de santé. Ensemble, nous allons plus loin, notamment pour la vaccination en pharmacie sans ordonnance médicale, autorisée dans notre canton depuis 2017.

Passons à votre temps libre: vous êtes père de famille, vous construisez des vélos électriques et vous êtes le bassiste du groupe «RundFunk». Qu'est-ce que la musique vous apporte?
Pour moi, la musique est un mode de vie. Même dans les moments les plus difficiles, la musique nous aide à bouger nos muscles fatigués, et elle réchauffe nos cœurs. Le fait que de nouveaux morceaux s'ajoutent constamment au répertoire composé par nos soins est tout simplement exceptionnel. Ce n'est pas le groupe, mais le public qui fait d'un concert un moment fort.



QUIZ

Connaissez-vous les pharmacies suisses?

Participez à notre quiz: en trouvant les réponses correctes à ces 10 questions, vous obtiendrez la solution et avec un peu de chance, vous gagnerez l'un des 10 paniers fermiers bien garnis d'une valeur de 100 francs! Bonne chance!

Rahel Rohrer, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse

1. Les patients qui prennent régulièrement quatre médicaments et plus...

D ... devraient faire une pause de temps à autre et arrêter de prendre au moins deux médicaments.

P ... peuvent bénéficier en pharmacie d'un entretien de polymédication qui répondra à toutes leurs questions sur le dosage et l'efficacité de leurs médicaments.

A ... n'ont rien à craindre: les médicaments fonctionnent toujours.

2. Votre pharmacien(ne) propose notamment les tests suivants:

E Mesure de la pression artérielle, mesure de la glycémie, test ADN de paternité, bilan cardiaque

R Mesure de la pression artérielle, bilan cardiaque, conseil en matière de vaccination, test d'allergie

A Mesure de la pression artérielle, test de coloration, dépistage du cancer du côlon, conseil en matière de vaccination

3. En Suisse, à qui peut-on s'adresser pour obtenir rapidement des solutions en cas de questions concernant la santé, sans prendre rendez-vous?

B Le service des urgences de l'hôpital procure une aide rapide et bon marché.

S On peut se rendre spontanément chez le médecin de famille, même le soir et le samedi.

E La pharmacie sert de premier point de contact et fournit une aide compétente sur tous les sujets.

4. Est-il possible de se faire vacciner contre la grippe en pharmacie sans rendez-vous?

V Oui, ce service est déjà proposé dans de nombreuses pharmacies de 19 cantons (www.vaccinationenpharmacie.ch). Dans certains cantons, d'autres vaccinations peuvent également être administrées: FSME (vaccination «anti-tiques»), rougeole/oreillons/rubéole, hépatite, etc.

A Non, un rendez-vous est nécessaire, comme chez le médecin de famille.

T Non, la vaccination en pharmacie sans ordonnance médicale n'est possible que dans la Principauté de Liechtenstein.

5. Que vous restiez à la maison ou partiez pour de lointains voyages: votre pharmacien(ne)...

E ... peut vous conseiller sur la manière de garder à jour votre pharmacie domestique et de préparer vos voyages.

H ... ne connaît que les maladies et les médicaments existant en Suisse.

N ... vous donne des conseils sur les médicaments que vous pouvez acheter à l'étranger et vous faire rembourser par la caisse-maladie.

6. En quoi consiste la prestation netCare, proposée en pharmacie?

N Avec le/la client(e), le/la pharmacien(ne) peut consulter un médecin par téléphone ou vidéo, puis remettre le cas échéant un médicament sur ordonnance.

D Les coûts du traitement sont facturés directement à la caisse-maladie, sans que cela soit mis à la charge de la franchise.

E Des conseils sont prodigués sur la différence de dosage de médicaments entre jeunes et personnes âgées souffrant de maladies chroniques.

7. Le cancer du côlon se soigne très bien...

H ... si l'on s'alimente de manière équilibrée, qu'on boit suffisamment, qu'on ne fume pas et qu'on bouge régulièrement.

T ... si on le détecte à temps à l'aide d'un test de dépistage. De nombreuses pharmacies proposent des conseils et un test de selles facile d'utilisation à réaliser chez soi (www.non-au-cancer-du-colon.ch).

C ... si l'on est vigilant(e), qu'on contrôle la couleur de ses selles et qu'on interprète correctement les symptômes.

8. En pharmacie, les fumeurs qui souhaitent arrêter...

E ... reçoivent des médicaments chers et plutôt contre-productifs.

I ... peuvent obtenir des conseils et un accompagnement pour se libérer de leur dépendance.

S ... ne reçoivent aucun soutien. Fumer est une affaire privée.

9. Les personnes ayant besoin de dispositifs médicaux tels que des bas de contention, des appareils d'inhalation, des seringues à insuline...

I ... peuvent demander conseil à leurs proches ou à leurs voisins.

O ... peuvent s'adresser à leur pharmacie, où ils obtiendront des conseils et un soutien professionnels.

E ... doivent se débrouiller toutes seules.

10. En cas de troubles légers de la santé, les pharmaciens ont depuis le 1er janvier 2019 la possibilité de remettre directement certains médicaments vendus uniquement sur ordonnance après un contact personnel avec le/la client(e).

T Non, une ordonnance médicale reste nécessaire pour tous les médicaments vendus uniquement sur ordonnance.

R Le plus simple, c'est encore de commander les médicaments de manière illégale sur internet.

N Oui, le Parlement a adapté la législation afin de mieux exploiter les connaissances des pharmaciens et de décharger les médecins de famille et les services des urgences.

Solution

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Conditions de participation

Le tirage au sort aura lieu le 1er mars 2019.

- Les gagnants seront informés par écrit.
- Tout recours juridique est exclu.
- Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du tirage au sort.
- Les prix ne seront ni échangés, ni convertis en espèces.

La participation est ouverte à toute personne majeure domiciliée en Suisse ou au Liechtenstein, à l'exception des collaborateurs et des membres de pharmaSuisse ainsi que du personnel des pharmacies.

Envoyez-nous la solution d'ici au 25 février 2019 par courriel à l'adresse astrea@pharmaSuisse.org

N'oubliez pas d'indiquer votre nom et votre adresse!

Vous avez également la possibilité de participer en envoyant une carte postale à:

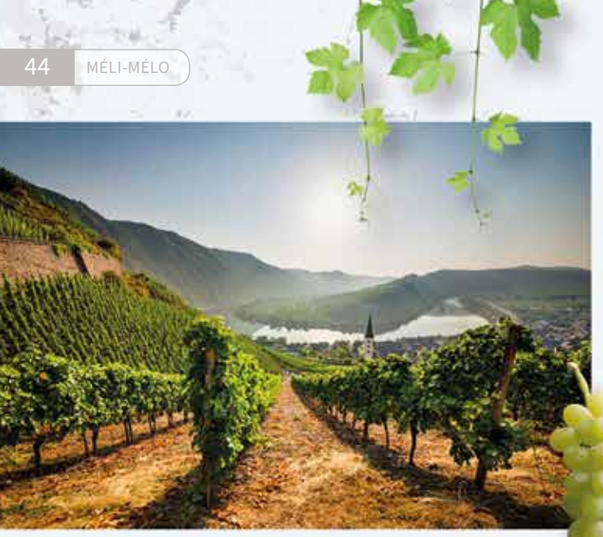
pharmaSuisse
Société Suisse des Pharmaciens
Département Communication
Stationsstrasse 12
3097 Berne-Liebefeld

CONTRE-DOULEURS® IL400 aide

en cas de maux de tête, douleurs dentaires et dorsales

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

WILD Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz | www.wild-pharma.com



Les vignobles les plus escarpés au monde se trouvent sur les coteaux de la Moselle en Allemagne. Sur des pentes incroyables de près de 70 degrés, les vignes prospèrent également sur le flanc nord.

HOT

La force d'un piment peut généralement être estimée à partir de sa taille:
plus il est petit, plus il sera fort!
Sa couleur, en revanche, n'est généralement pas une bonne indication pour connaître sa force.

La force des piments selon l'échelle de Wilbur Scoville:
- Inhumain 10+: >200 000 unités Scoville
- Extrêmement fort 9–10: 100 000 – 200 000 unités Scoville
- Très fort 6–8: 15 000–100 000 unités Scoville
- Fort 3–5: 1500–15 000 unités Scoville
- Doux 0–2: 100–1500 unités Scoville

L'eau ne bout généralement pas à 100 degrés Celsius. Plus la pression de l'air est basse, plus elle entre rapidement en ébullition. Ainsi, sur le mont Everest, elle bout déjà à 70 degrés.

Les femmes mentent plus souvent que les hommes, mais pour la noble cause: en général, elles racontent des craques pour mettre à l'aise leur interlocuteur/trice.

Dans l'intestin d'un être humain adulte s'ébattent
10 à 100 mille milliards de bactéries.
Cette flore intestinale participe à nos défenses contre les agents pathogènes et influence notre système immunitaire.

Le rire permet de relâcher les parois du cœur et, ainsi, d'améliorer l'irrigation du muscle cardiaque.

L'aspirine peut être mortelle pour les chats.
Tout ce qui peut être utile à l'être humain ne convient pas nécessairement aux animaux.

La solution aux mots fléchés de l'édition de décembre était:
VITAMINES

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.

Comment participer?
Par téléphone: 0901 800 200 (sans indicatif, Fr. –.90/appel). Enregistrez votre réponse, nom et adresse sur le répondeur.
Par SMS: envoyez astrea espace votre solution espace nom et adresse au 3113 (Fr. –.90/SMS).
Par carte postale: astreaPHARMACIE, Case postale 7223, Baarerstrasse 112, 6302 Zoug.
Online: www.astrea-pharmacie.ch → Contact → Mots fléchés.
Date limite d'envoi: 28 février 2019. Bonne chance!

30 lotions pour le corps Ribes N® au prix de fr. 24.– chacune à gagner.

Très naïf	Surpoids	Variété de pêche		Sa capitale est Vientiane		Article de fond	Genre musical technologique	Écureuil américain	Prénom masculin		Héros suisse		Avancer dans l'eau			Sans qu'il s'en doute (à l'...)
						Brillant										
Vapeur d'eau											République d'Irlande		Mot latin signifiant de même			Colère
D'un auxiliaire		(3)		Maladie due à un virus		Eau des Alpes			Artisan du livre					(5)		
Langue parlée en Inde			Mot de présentation						Avant mi			Iridium			Film de Spielberg	
					Personne très en vue					Subjonctif de rire				Exempli gratia		
Changer de direction								Habitant de Séoul		Il vit seul			(4)			
			Ancienne Perse		Masse de pierre											
Unité monétaire du Japon	Vermouth rouge ou blanc	Un concept idéologique					Vient d'être									
Règle de topographe					Outil de bucheron	Fin d'escalier										
Rivière italienne		Du verbe avoir		Précipitation pour agir	(2)											
	(1)					Domaine Internet Estonie										
A pour cible			Balle de service au tennis				Premier américain									
				Notre-Seigneur		Deux fois dans les patates		La tienne								
Ses parents			Grand vide													
					Breuvage anglais											

SR 1 19

Solution

1 2 3 4 5

SPAGYROS

Peau sèche, irritée & gercée?

Ribes N® Crème douche, Bodylotion & et crème de soin à base d'essence apaisante de jeunes bourgeons Bion

Spagyros SA · 3076 Worb
www.spagyros.ch

Cure intestinale pour votre bien-être – la santé commence par l'intestin

L'intestin possède une surface énorme lui permettant d'absorber efficacement les nutriments. Pour repousser les agents pathogènes, il forme une barrière en trois parties constituée des bactéries intestinales, de la muqueuse intestinale et du système immunitaire. Une barrière intestinale intacte est donc essentielle à notre bien-être. Avec SymbioDetox, SymbioLact® et SymbioIntest®, votre intestin est détoxifié, votre flore intestinale soignée et votre muqueuse intestinale nourrie.

www.darmgesundheit.ch

Biomed AG
8600 Dübendorf
www.biomed.ch

La solution contre l'herpès

Une alternative aux crèmes et patchs sans produit chimique est disponible pour les clients avec de l'herpès labial. Herpotherm® agit exclusivement avec la chaleur concentrée. Il est utilisé dès les premiers picotements et peut prévenir totalement la crise d'herpès lorsqu'il est utilisé à temps. Mettre fréquemment de la crème et des lotions appartiendra bientôt au passé.

Dermapharm AG
6331 Hünenberg
www.dermapharm.ch

Libère le nez sans risque

Le spray nasal décongestionnant ProSens libère le nez sans effet d'accoutumance. Le principe actif naturel carragélose forme un film protecteur sur la muqueuse nasale contre les virus responsables des refroidissements, permettant ainsi de réduire de trois jours au maximum la durée du refroidissement. ProSens a été testé cliniquement et peut également être utilisé par les femmes enceintes, les femmes qui allaitent et les enfants à partir d'un an.

www.prosens.ch
Disponible en pharmacies et en drogueries.

Gebro Pharma SA
4410 Liestal
www.gebro.ch

NOUVEAU! Perdre du poids avec délice – InShape Biomed® Berry

InShape Biomed® est idéal pour les personnes qui veulent perdre du poids sans stress. InShape Biomed® est un substitut de repas pour le contrôle du poids sous forme de poudre. Dilué dans 200 ml de lait écrémé, il donne une boisson rassasiante de 200 kcal. InShape Biomed® contient des acides gras essentiels, des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires indispensables à la vie, assurant un apport équilibré en nutriments lors de la perte de poids.
Plus d'informations: www.InShapeBiomed.ch

Disponible en pharmacies et en drogueries.

Biomed AG
8600 Dübendorf
www.biomed.ch

Burgerstein BIOTICS-O: pour une flore pharyngée saine

Les pastilles à sucer BIOTICS-O contiennent la souche bactérienne *Streptococcus salivarius* K12 (culture bactérienne vivante physiologiquement active). Celle-ci est idéalement présente dans une flore buccopharyngée saine – un complément optimal en préparation de la saison hivernale. Sans sucre et délicatement aromatisées à la fraise, les pastilles à sucer BIOTICS-O se prennent de préférence le soir après le brossage des dents afin d'exercer leur action régulatrice toute la nuit sans perturbations.

Antistress AG
8645 Rapperswil-Jona
www.burgerstein-biotics.ch

Nez bouché? Sinupret extract libère.

Durant les mois d'hiver, de nombreuses personnes souffrent de refroidissements et de leurs symptômes désagréables. Le nez est bouché et les sinus obstrués. Dans ces situations, Sinupret extract peut aider. Il est utilisé en cas d'inflammations aiguës non compliquées des sinus.

- Dissout les mucosités visqueuses
- Décongestionne le nez bouché
- Combinaison éprouvée de 5 plantes actives

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

Biomed AG
8600 Dübendorf
www.biomed.ch

astrea pharmacie
LE MAGAZINE OFFICIEL OFFERT PAR VOTRE PHARMACIE

Tirage total: 176 796 exemplaires (certifiés REMP 2018)

Numéro: 1/2 – Janvier/Février 2019

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

Sur mandat de pharmaSuisse
Société Suisse des Pharmaciens

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

Traduction: Apostroph Group
Limmatstrasse 107, 8005 Zurich

Graphisme: Healthcare Consulting Group SA

Photos: GettyImages

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

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

Dr Danielle Stegmann
pharmacienne et responsable Vaccination

«Question à la pharmacienne»

Quel est le moment idéal pour se faire vacciner contre la méningo-encéphalite à tiques?

Les tiques redeviennent actives à l'approche du printemps avec le retour de la chaleur et de l'humidité. Pour vous protéger contre la méningo-encéphalite à tiques (FSME), il faut idéalement débuter la vaccination en hiver. L'immunisation de base complète nécessite trois doses de vaccins. Les deux premières doses peuvent être effectuées dans un intervalle de deux mois et offrent une protection suffisante en cas de morsure de tique durant la prochaine saison à risque. La troisième dose, injectée quatre mois plus tard, permet de compléter la couverture vaccinale pour une durée de 10 ans. Faites-vous conseiller sur la vaccination contre la méningoencéphalite à tiques dans une pharmacie proposant la vaccination: **www.vaccinationenpharmacie.ch.**

Le prochain numéro d'astreaPHARMACIE sera disponible en pharmacie dès le **1er mars 2019.**

Umckaloabo®

L'Original

Grippe? Refroidissement?

La puissance des plantes en cas de bronchite aiguë.

Umckaloabo®
10 ans
L' Original

Ce sont des médicaments autorisés. Disponible dans votre pharmacie ou droguerie.

Lisez les notices d'emballage.

www.umckaloabo.ch

SCHWABE

Schwabe Pharma AG

From Nature. For Health.