



astrea

pharmacie

Un
cadeau de
votre
pharmacie

En forme pour le printemps

Bon pour le corps et l'esprit:
faire de l'exercice en pleine nature

Ménopause

C'est ainsi qu'on traverse
les moments difficiles

De plus en plus importante

Médecine naturelle populaire





Pourquoi y aurait-il besoin d'une prothèse totale alors que l'on peut vivre sans douleur avec une pommade?

Mobile sans douleur avec Soufrol® Arthro Crème.

Andre, originaire du Plateau suisse, sait ce qu'implique une opération du genou et raconte sa longue expérience personnelle.

«Cela fait des années que je souffre de douleurs au genou, parfois fortes. Malheureusement, la seule solution est de poser une prothèse totale. Comme j'ai subi cette opération sur mon autre genou et que je sais tout ce que cela implique, j'aimerais retarder cette intervention le plus longtemps possible. C'est pourquoi l'arrivée de la crème Soufrol® Arthro dans ma vie était plus que bienvenue. En raison de l'inflammation permanente, je souffre de fortes douleurs plusieurs fois par semaine et j'ai déjà essayé beaucoup de crèmes», déclare Andre.

Soufrol® a amélioré sa vie, dès la première utilisation. C'est pourquoi il recommande sincèrement la crème.

«Je ne peux comparer la crème Soufrol® Arthro à aucune autre et je ne veux pas non plus le faire. Dès la première utilisation en janvier, j'ai constaté un effet immédiat. Elle est agréablement rafraîchissante et légère sur ma peau. Je peux vivre avec moins de douleurs et pratiquer à nouveau certaines activités physiques comme la randonnée. Ma douleur au genou irradie jusqu'au mollet, ce qui provoque des crampes musculaires. C'est pourquoi la crème Soufrol® Muscle est le complément parfait.»

«Je peux dire en toute honnêteté que Soufrol® a amélioré ma vie et que je le recommanderais toujours.»

Gebro Pharma AG, CH-4410 Liestal, Tél.: +41 61 926 88 33, Fax: +41 61 926 88 44, www.gebro.ch

Soufrol® Arthro Crème

Actif sans douleur

- Effet analgésique rafraîchissant
- Favorise la mobilité articulaire
- Efficace contre les inflammations et les gonflements des articulations

Contient du soufre organique (MSM)

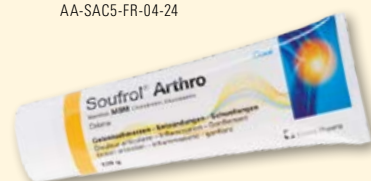



BON DE CHF 5.–

Offre valable jusqu'au **30.04.2024**, non cumulable.

AA-SAC5-FR-04-24

Vous bénéficiez d'une réduction de CHF 5.– lors de l'achat d'un tube de 120 g de Soufrol® Arthro Crème **dans votre pharmacie ou droguerie.**



 Gebro Pharma | Un plus pour la vie

Information pour le commerce spécialisé:
remboursement par le service externe, conservez le bon avec la quittance jusqu'à la prochaine visite (TVA 8,1 % incluse).



Chère lectrice, cher lecteur,

Enfin le printemps! A la mi-avril, le symbole de l'hiver est brûlé sur la place du Sechseläuten à Zurich: le Böögg. Plus sa tête explose rapidement, meilleur sera l'été.

Notre organisme doit d'abord se réhabituer à l'apparition de températures plus douces, à un ensoleillement et une luminosité accrus. Tout le monde ne parvient pas à s'adapter facilement et la fatigue printanière se fait sentir. Pourquoi? Nous avons recherché pour vous. Dans deux de nos articles, vous en découvrirez les raisons et, aussi, ce qui peut vous aider à rester en forme et alerte.

L'éditorial de ce numéro est consacré à la médecine naturelle, qui prend de plus en plus d'importance. Selon le pasteur Sebastian Kneipp, les «Cinq piliers de la santé» autrefois classiques: hydrothérapie, thérapie par le mouvement, thérapie nutritionnelle, phytothérapie et thérapie de l'ordre – sont toujours d'actualité. Ils ont été modernisés et enrichis de méthodes éprouvées issues des traditions médicales d'Extrême-Orient.

En plus d'autres articles sur des sujets de santé bien connus tels que le diabète, la chute de cheveux, les brûlures d'estomac et la ménopause, vous apprendrez dans une interview avec une atlaslogiste diplômée sur quoi repose l'atlaslogie, quels sont ses effets et pour qui un traitement peut s'avérer bénéfique.



Je vous souhaite une lecture divertissante et enrichissante.

Jürg Lendenmann, Directeur de la rédaction

Tirage total

111 000 exemplaires

Numéro

4 – avril 2024

Édition

Healthcare Consulting Group SA

Baarerstrasse 112, 6300 Zoug

+41 41 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-pharmacie.ch

Sur mandat de

Société Suisse
des Pharmaciens
pharmaSuisse

**Direction de l'édition**

Martin Bürki

Rédaction

Jürg Lendenmann

Responsable de la rédaction

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Publicité

Manuela Frei

+41 79 860 75 89

manuela.frei@hcg-ag.ch

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Traduction

Marie-Hélène Kanem

Mise en page

Freiraum Werbeagentur AG

Production

Swissprinters AG/Kromer Print AG

ISSN 2813-9194

Copyright

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

imprimé en
suisse

Vos soins intimes quotidiens avec Multi-Gyn®

Hygiène intime quotidienne

Soin intime quotidien

NATURAL
+ 2QR +
ORIGIN

Résoud les problèmes

Multi-Gyn FemiWash Gel:

Lotion lavante sans savon pour le rasage et les soins intimes



Multi-Gyn Calming Cream:

Apaise et protège contre les démangeaisons, les irritations et la sécheresse de la peau dans la zone intime externe



Multi-Gyn LiquiGel:

Traite et soulage la sécheresse vaginale



Multi-Gyn FloraPlus:

Traite les symptômes de la mycose vaginale



Multi-Gyn ActiGel 2IN1:

Traite la vaginose bactérienne et améliore le pH et la flore vaginale

Votre choix de produits pour la routine intime quotidienne.





12

Thème principal

6 Médecine naturelle populaire

Santé

- 15 Soyez en forme au printemps
- 18 Diabète: prévenir plutôt que réagir
- 22 Testez vos connaissances: pieds en bonne santé
- 25 Déficience rouge-vert (Daltonisme)
- 28 Les faits concernant la chute des cheveux
- 30 Combattre les problèmes de mémoire
- 32 Ménopause: traverser une période difficile

Alimentation

12 Adieu la fatigue printanière!

Interview

20 L'atlaslogie: c'est quoi?

Question d'enfant

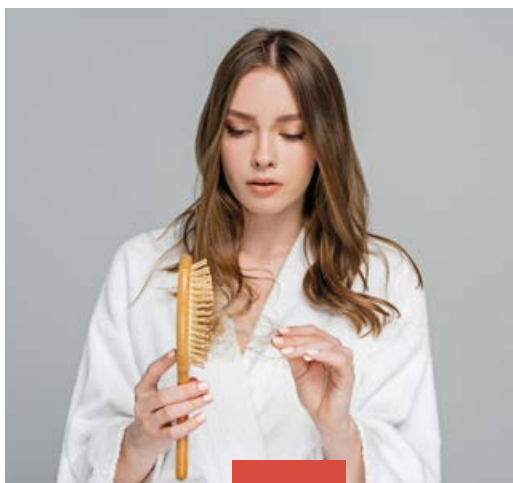
38 Comment fonctionne l'ouïe?

Votre pharmacie

- 35 Campagne de sensibilisation:
«Nous rendons ça possible: votre pharmacie»
- 43 Conseil de la pharmacie: piqûres d'abeilles

Divers

- 3 Éditorial
- 3 Mentions légales
- 40 Conseils produits
- 42 Mots fléchés



28



32

Le prochain numéro
d'astreaPHARMACIE sera
disponible en pharmacie
dès le 1^{er} mai 2024.



**Vous ne voulez pas manquer un
numéro? Alors commandez
immédiatement votre abonnement -
scannez simplement le code QR.**





Médecine naturelle populaire

Les mécanismes d'auto-guérison du corps peuvent être activés grâce aux thérapies naturelles. Cette connaissance gagne de plus en plus en importance.



Les systèmes de santé d'Extrême-Orient peuvent souvent être utilisés de manière rentable en alternative ou en complément de la médecine conventionnelle.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Le médecin soigne, la nature guérit». Cette citation est attribuée à Hippocrate (vers 460-370 av. J.-C.), considéré comme le médecin le plus célèbre de l'Antiquité. L'objectif de la médecine naturelle (naturopathie) occidentale est d'activer et de soutenir les forces d'auto-guérison du corps à l'aide de remèdes naturels.

Au sens large, les traditions médicales comme la médecine traditionnelle indienne (avec des éléments tels que l'Ayurveda, le yoga et la méditation), la médecine traditionnelle chinoise (MTC) et la médecine traditionnelle tibétaine (MTT) font aussi partie des méthodes de médecine naturelle. Leurs approches présentent souvent des concordances ou du moins des similitudes frappantes avec celles de la médecine naturelle occidentale. Comme les systèmes de santé d'Extrême-Orient reposent sur des concepts différents, leurs techniques peuvent être utilisées avec profit comme alternative ou en complément.

Les cinq piliers de la médecine naturelle

La naturopathie occidentale repose sur les «Cinq piliers de la santé» classiques selon le pasteur Sebastian Kneipp (1821-1897), un concept thérapeutique global et holistique. Les livres de Kneipp ont été tirés à des millions d'exemplaires et sont encore disponibles aujourd'hui.

Depuis son activité à Bad Wörishofen, les cinq piliers ont été développés et complétés par d'autres méthodes.

Hydrothérapie

Les traitements à base d'eau selon Kneipp comprennent des éléments tels que des douches, des lavages, des bains, des enveloppements et des cataplasmes. «Kneipp» peut être utilisé pour de nombreuses pathologies. De nombreux éléments peuvent également être réalisés à domicile. L'eau froide et chaude fait partie des stimuli physiques. Les thérapies physiques utilisant des stimuli tels que la lumière, la chaleur, le climat, le froid (cryothérapie) ou la terre font désormais partie de ce pilier.

La naturopathie occidentale repose sur les «Cinq piliers de la santé» classiques selon le pasteur Sebastian Kneipp.



Thérapie par le mouvement

«Si l'eau reste toujours calme et immobile, elle deviendra bientôt stagnante. Si une charrue n'est pas utilisée, elle ne tardera pas à rouiller; si une machine est exposée longtemps aux intempéries et ne sert pas, elle ne tardera pas à rendre l'âme; elle finira par s'affaiblir et se désagrègera sans qu'on en ait tiré partie. C'est exactement ce qui se passe avec le corps humain», a écrit Sebastian Kneipp. La thérapie par le mouvement comprend aujourd'hui des mouvements «actifs» comme la marche pieds nus, la gymnastique, la marche nordique, la randonnée, la natation, le vélo et bien d'autres activités sportives. Les massages et les bains de mouvement font partie des mouvements «passifs». La physiothérapie est elle-aussi considérée aujourd'hui comme une thérapie par l'exercice. Même la médecine conventionnelle accorde dorénavant une grande importance à une activité physique suffisante, élément central de la guérison et du maintien de la santé.

Thérapie nutritionnelle

Elle comprend des conseils et des directives pour une alimentation saine. Des régimes spéciaux comme le jeûne de F.-X. Mayr ou le régime dissocié de Hay, ainsi que des formes de jeûne comme le jeûne Buchinger (jeûne de jus de légumes), sont intégrés dans la thérapie si nécessaire.

Phytothérapie

La connaissance du pouvoir curatif des plantes a une longue tradition dans de nombreuses cultures. Hippocrate, Paracelse, Hildegarde de Bingen... tous ont enrichi les connaissances en matière de phytothérapie. Des plantes entières, des parties de plantes ou des composants comme les huiles essentielles sont utilisés comme médicaments. L'efficacité des connaissances transmises est vérifiée à l'aide de méthodes modernes. Certaines plantes et préparations de phytothérapie font désormais partie du trésor thérapeutique de la médecine conventionnelle.



Le nombre de naturopathes en Suisse est passé de 223 en 1970 à 1835 en 2000.

Médecine naturelle: une chance pour la Suisse

Les thérapies naturelles sont très populaires en Suisse, comme en témoigne le nombre de praticiens naturopathes, qui est passé de 223 en 1970 à 1835 en 2000. Aujourd'hui, environ 2500 personnes exercent cette profession. La formation à temps partiel, qui peut se faire en cours d'emploi, dure de cinq à huit ans. En 2015, le titre professionnel uniforme de naturopathe TPN a été introduit pour les naturopathes spécialisés dans la médecine naturelle européenne traditionnelle.

Les coûts des traitements de médecine complémentaire tels que la médecine anthroposophique, la phytothérapie, l'acupuncture et la thérapie médicamenteuse de la MTC, ainsi que l'homéopathie classique, sont couverts par l'assurance de base. La condition préalable est que le traitement soit effectué par un médecin formé à cette thérapie et titulaire d'un certificat de capacité.

Thérapie d'ordre

«Ce n'est que lorsque l'on connaît l'état de son âme et qu'on y met de l'ordre que les souffrances physiques s'améliorent. On obtient plus de paix et de satisfaction, bref, on se sent mieux», a écrit Kneipp. Les succès de la médecine esprit-corps, qui a également trouvé sa place dans ce pilier, montrent à quel point une vie ordonnée et un mode de vie équilibré sont importants pour la santé mentale et physique. Elle intègre non seulement des aspects comme la pleine conscience et la gestion du stress, mais aussi des méthodes comme le yoga et le tai-chi, auxquels on attribue des effets sur le plan énergétique et mental.

Recherche

Pour de nombreuses méthodes de naturopathie occidentale traditionnelle, les preuves scientifiques font encore défaut. Au cours des dernières années et décennies, la recherche sur des thérapies importantes s'est intensifiée. L'intérêt pour les méthodes des traditions médicales orientales, a notamment fortement augmenté. De nombreux points communs entre ces systèmes médicaux et ceux du monde occidental ont ainsi été découverts.



Une alimentation équilibrée fait autant partie de la naturopathie occidentale que les mouvements passifs, qui comprennent un massage apaisant.



«L'Ayurveda en tant que système médical holistique, transposé dans la perspective européenne de la naturopathie, contient par définition les cinq piliers de la médecine naturelle», écrit le Dr Christian Kessler. Le médecin souligne qu'il existe de plus en plus d'études sur le yoga, reconnu par l'UNESCO comme patrimoine culturel mondial depuis 2016. Kessler déclare: «De facto, le yoga fait désormais partie des procédés les plus validés dans le domaine des procédures thérapeutiques non conventionnelles». La méditation bénéficie également d'une base de données étonnamment solide. Un lien clair peut être établi entre la méditation, la médecine esprit-corps et les cinq piliers de la médecine naturelle, en particulier avec la thérapie d'ordre. <

JÜRGEN LENDEMANN est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

Sources

- naturmedizin.de
- Association suisse des naturopathes - NVS - Naturheilkunde und Komplementärmedizin
- Office fédéral de la statistique - Naturopathes
- Oda





Adieu la fatigue printanière!

C'est enfin le printemps! Les jours s'allongent, les températures montent et les premières plantes pointent le bout de leur nez. Le monde animal s'éveille lui aussi à une nouvelle vie. Et qu'en est-il de nous, les humains?

TEXTE: MONIKA LENZER

Selon le calendrier, le 20 mars marque le début du printemps - le jour et la nuit ont la même durée, on parle aussi d'équinoxe. Désormais, les jours deviennent de plus en plus longs, jusqu'au 20 juin, date à laquelle la nuit est la plus courte de l'année. Les changements dans la nature ont également une influence sur nous, les humains. La fatigue printanière est un phénomène bien connu. Mais quelles en sont les raisons?

Chaos hormonal au printemps

Nous n'hibernons certes pas comme les ours, mais notre métabolisme humain ralentit aussi un peu pendant la saison froide. Dans l'obscurité de l'hiver, notre corps produit d'avantage de mélatonine qui induit le sommeil, mais l'augmentation de la lumière du soleil au printemps fait repartir notre métabolisme. C'est le moment où l'équilibre hormonal change! La sérotonine, qui améliore l'humeur, est désormais sécrétée en plus grande quantité. Mais le changement se produit lentement

En raison de sa forte teneur en eau, l'asperge est très peu calorique, et contient beaucoup de fibres, de potassium, de vitamine C, de vitamine E et d'acide folique.



et le corps est quelque peu perturbé jusqu'à ce qu'un nouvel équilibre se soit établi au bout de deux à quatre semaines. Il faut donc du temps avant que la sérotonine stimulante prenne le dessus sur la mélatonine, qui provoque la somnolence.

De même, notre système cardiovasculaire réagit aux températures plus chaudes et dilate un peu plus les vaisseaux sanguins. Cela peut favoriser une légère baisse de la pression artérielle, pouvant provoquer des vertiges chez certaines personnes.

Des herbes à salade riches en vitamines

Qu'est-ce qui aide à lutter contre le blues printanier? Diverses herbes et légumes de saison peuvent renforcer l'organisme. Vous pouvez agrémenter vos salades avec des jeunes pousses d'orties. Elles contiennent un concentré de puissance végétale et sont riches en vitamines et minéraux. L'ail des ours, au goût épicé, renferme également beaucoup de vitamine C – environ deux à trois fois plus que les feuilles de salade. Vous trouverez cette plante dans les endroits humides sous les arbres et le long des cours d'eau. Mais attention! Dès que ses fleurs jaunes en forme d'étoile s'ouvrent partout, il est déconseillé de la consommer, car elle produit alors de la proto-anémone, une substance légèrement toxique.

Boissons vitaminées aux herbes

Les herboristes recommandent également de cueillir des feuilles de bouleau fraîches et de les consommer. Le bouleau a un effet drainant et stimule nos reins. Il active ainsi notre métabolisme pour le remettre en marche. Le pissenlit a fait ses preuves en tant que soutien, il tonifie aussi le foie et la vésicule biliaire. L'idéal est de boire chaque jour une tasse de tisane avec ces deux herbes.

Pour les personnes qui n'aiment pas la tisane, un smoothie vert est un bon choix. On peut y combiner facilement différentes herbes printanières avec une banane ou un avocat pour donner de la consistance. Pour une note de fraîcheur, le citron vert, le citron jaune et de la menthe poivrée seront parfaits. L'imagination n'a pas de limites ici – vous pouvez toujours essayer et combiner de nouvelles choses.

Légumes en branches à faible teneur en calories

Pour résister au froid en hiver, notre corps a besoin d'aliments consistants pour plus de calories, mais au printemps, il est préférable de passer à une alimentation plus légère. L'asperge est un légume de printemps sain dont la saison commence en avril et se termine le 24 juin. Traditionnellement, on ne cueille plus d'asperges après la Saint-Jean, car la plante a besoin d'au moins 100 jours avant les



Monika Lenzer

Après des études de pharmacie, elle poursuit une carrière dans cette voie. L'approbation des médicaments et l'assurance qualité ne lui sont pas non plus étrangères. Elle aime également écrire sur les herbes médicinales, la nutrition, le jardinage et bien plus encore.

L'ail des ours, au goût épicé, contient également beaucoup de vitamine C – environ deux à trois fois plus que les feuilles de salade.

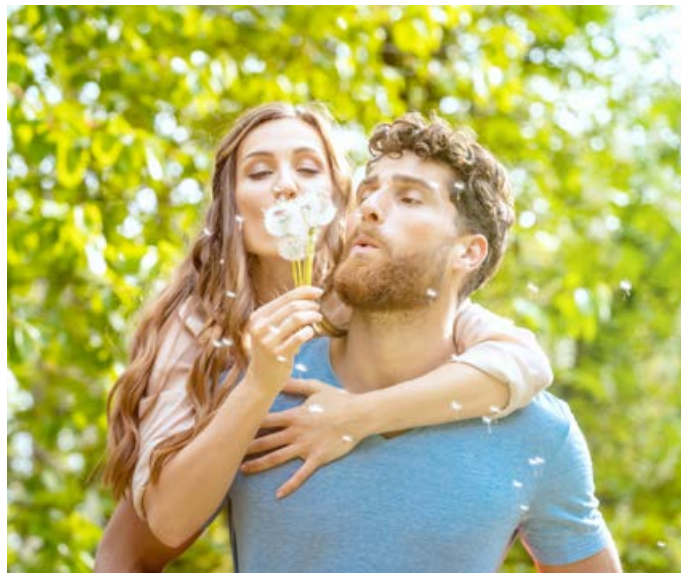
premières gelées pour accumuler suffisamment d'énergie pour la prochaine récolte. En raison de sa forte teneur en eau, l'asperge est très peu calorique, et contient beaucoup de fibres, de potassium, de vitamine C, de vitamine E et d'acide folique.

Coenzyme Q10 à haute énergie

L'idéal est de combiner les asperges avec des épinards, du steak, des noix et de l'huile d'olive pour créer un plat délicieux. Le corps reçoit alors une dose supplémentaire de coenzyme Q10. Ce micronutriment peut aider à combattre la fatigue. Il participe en effet aux processus de production d'énergie dans les cellules du corps. Notre corps peut produire la coenzyme Q10, mais nous l'absorbons également par le biais de l'alimentation. Les seniors, en particulier, doivent veiller à un apport suffisant, car, avec l'âge, nous produisons de moins en moins de coenzyme Q10.

Sortir à la lumière du soleil

Se promener en plein air et profiter du soleil est également recommandé. Mais attention, le soleil de plus en plus fort peut aussi être perfide et provoquer



rapidement les premiers coups de soleil. Quoi qu'il en soit, l'exercice physique donne un coup de fouet à l'organisme.

La lumière du soleil favorise en outre la production de sérotonine et de vitamine D. C'est surtout à la fin de l'hiver, que le taux de vitamine D est bas chez de nombreuses personnes. Une étude menée en 2016 par l'hôpital universitaire de Zurich a montré qu'il existe effectivement un lien entre la carence en vitamine D et la fatigue. La prise quotidienne de 800 unités de vitamine D peut prévenir ce problème.

Douche chaude-froide

Les douches alternées sont idéales pour renforcer la circulation. Cela peut être facilement intégré dans la douche du matin. Pour ce faire, commencez par vous doucher les jambes à l'eau chaude, puis à l'eau froide. Cela peut être répété autant de fois que nécessaire, l'important étant de terminer par un jet d'eau froide. Quelques exercices de yoga simples augmentent aussi le bien-être. Par exemple, l'enchaînement des douze postures corporelles (asanas) issues de la salutation au soleil est idéal pour se mettre en forme.

Vous pouvez ainsi commencer la journée de printemps frais et dispos. <

Smoothie coup de fouet printanier

Ingrédients:

1 banane, 1 mangue, 1 citron vert,
1 branche de menthe, 1 poignée d'épinards,
2 dl de jus d'orange

Préparation:

Épluchez la banane et la mangue, coupez-les en morceaux et mettez-les dans un mixeur. Pressez le jus d'un citron vert. Ajoutez les feuilles de menthe hachées et les autres ingrédients. Ensuite, mixez bien le tout et répartissez-le dans 2 à 3 verres.



Soyez en forme au printemps

Jogging, randonnée ou simple promenade – au printemps, il est plus facile de se lever de son canapé. Faire de l'exercice est bénéfique non seulement pour le corps, mais aussi pour l'esprit et le psychisme.

Le soleil printanier déploie tous ses charmes, les oiseaux gazouillent et les bourgeons éclosent un peu partout. Cela donne envie de troquer ses pantoufles contre des baskets ou de sortir le vélo de la cave. Si vous prévoyez quelques randonnées cet été et souhaitez être en forme, vous feriez bien de commencer à vous entraîner dès maintenant.

Cependant, il ne faut pas exagérer lors des premiers entraînements. Si vous avez passé la majeure partie de l'hiver au chaud, il convient d'aborder l'entraînement avec prudence et en douceur. Cela vaut surtout pour les personnes d'un certain âge. Une marche rapide ou une petite balade à vélo peuvent suffire à relancer votre circulation sanguine et à dégorger vos articulations un peu rouillées. L'activité physique renforce en outre le système immunitaire et stimule le flux sanguin vers le cerveau, et donc les facultés intellectuelles.

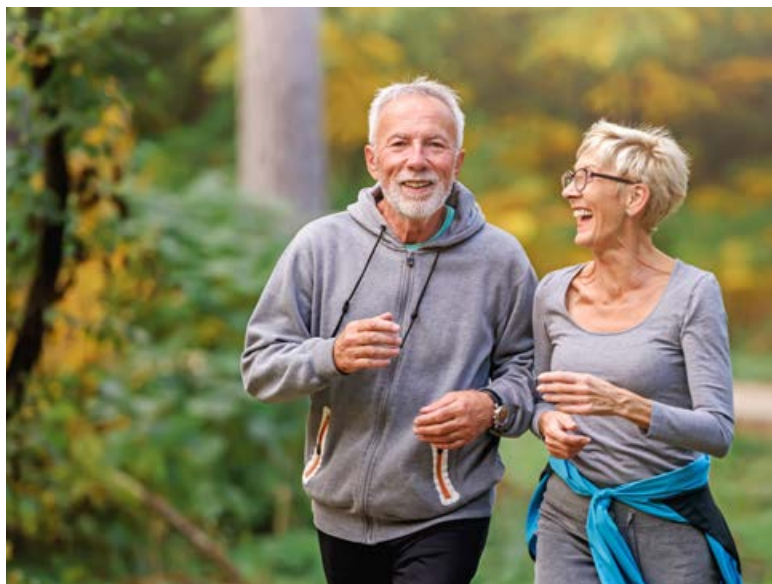
Un chemin forestier plutôt qu'un tapis de course

Si la météo n'est pas trop mauvaise, les sports de plein air sont préférables au tapis de course ou au vélo d'appartement. En effet, la lumière naturelle du jour améliore l'humeur, même par temps couvert, et a un effet positif sur la qualité du sommeil. Si possible, choisissez des sentiers naturels, car ils sont plus souples et donc plus doux pour les articulations que les routes goudronnées. Peut-être y a-t-il même

Ces randonnées sont idéales au printemps

En avril, il y a encore de la neige dans de nombreux endroits en montagne. Cette saison offre toutefois de belles randonnées à basse altitude. Voici quelques conseils (cartes sur Suisse Mobile):

- > **Le long de la Sitter:** La rivière serpente à travers une gorge profonde, franchie par plusieurs ponts. De St. Gallen à St. Pelagiberg, en 5 heures environ, d'où part le car postal pour Bischofszell.
- > **Lac de Walen:** En bateau de Murg à Quinten, et de là, sur le versant ensoleillé des Churfirsten, jusqu'à Walenstadt en environ 3,5 heures.
- > **Strada Alta:** S'il pleut au nord, une escapade au Tessin s'impose. Le sentier de randonnée Strada Alta, long de 45 km, mène en quatre étapes journalières d'Airolo à Biasca. Le point culminant se situe au lac de Ritom à 1800 m d'altitude. En fonction de la limite des neiges, privilégiez les étapes plus au sud.



En couple ou en groupe, l'activité sportive est souvent plus facile.

près de chez vous une piste finlandaise sur laquelle vous pouvez faire quelques tours pieds nus. Pour les pieds, qui ont été enfermés dans des chaussures tout l'hiver, c'est un vrai bienfait de sentir la douceur du sol humide.

Quand on fait du sport, un environnement naturel permet de se détendre d'avantage que la circulation, le bruit et les gaz d'échappement. Se promener ou courir en forêt est particulièrement relaxant, car tous les sens sont en éveil: l'odeur du bois humide, le piquant de l'ail des ours ou le parfum enivrant des fleurs de sureau et du Gaillard odorant (appelé aussi Asperule). Si vous retirez vos écouteurs, vous entendrez le bruissement du vent, le coassement des crapauds et des grenouilles, le sifflement des oiseaux ou le martèlement du pic vert.

Pour tout le corps

Si vous n'avez pas d'objectifs d'entraînement élevés, pratiquer un sport d'endurance facile deux à trois fois par semaine pendant 30 à 45 minutes apporte déjà beaucoup au corps et à l'esprit. La course à pied, le jogging, la randonnée ou la marche nordique, le vélo, le ski de fond, le tennis, la natation ou l'aviron en font partie. Pour les sports à pied, mieux vaut choisir un itinéraire avec un léger dénivelé, mais pas une pente raide qui vous essoufflerait complètement. À chaque fois, vous pouvez essayer d'augmenter un peu le rythme. Il est toutefois recommandé aux sportifs non-professionnels de ne pas pousser leur condition physique à ses limites.

Afin de favoriser la mobilité, la force et l'équilibre, des exercices tels que ceux proposés sur un parcours Vita ou dans des parcs dotés d'équipements pour adultes sont appropriés. Souvent, les enfants et les adolescents sont également partants pour une sortie en commun sur un parcours Vita ou



Andrea Söldi

est journaliste indépendante spécialisée dans le domaine de la santé. Elle est originaire de Winterthur a travaillé comme infirmière en psychiatrie, puis a étudié le journalisme à la ZHAW et la communication organisationnelle.

une aire de jeu. Des environnements avec des éléments naturels comme le sable et l'eau, des tours d'escalade, des balançoires et des toboggans encouragent les plus jeunes à courir, à jouer et à dépenser de l'énergie.

Ensemble, c'est plus facile

Dans certains endroits, des cours de yoga ou d'autres activités sont proposés en plein air. De nombreuses personnes, ont du mal à maintenir un entraînement régulier en solitaire. Il peut alors être judicieux de rejoindre un groupe qui fait du jogging ensemble, pratique un sport d'équipe ou d'autres types d'activités physiques.

Bye-bye les bourrelets de graisse

Pour beaucoup, la motivation à faire du sport est de se débarrasser, à l'approche de l'été, des petits bourrelets de graisse qui se sont accumulés pendant l'hiver sur le ventre et les hanches. La meilleure façon de stimuler la combustion des graisses est de

s'entraîner l'estomac vide. En effet, si l'on n'a rien mangé depuis plusieurs heures, le corps ne peut pas puiser l'énergie dont il a besoin dans ce que l'on appelle le stockage de carbone, c'est-à-dire dans la réserve disponible à court terme. Il puise alors dans les accumulations de graisse. Plus on l'habitue à cette fonction, plus le changement est facile.

Un entraînement à jeun peut être pratiqué le matin avant le petit déjeuner, mais aussi avant le déjeuner ou le dîner. L'important est de bouger à un niveau d'intensité plus faible, et de pouvoir tenir au moins 45 minutes. Vous devez avoir suffisamment de souffle pour être capable de prononcer des phrases complètes. En effet, si votre corps ne parvient pas à fournir l'énergie nécessaire via le métabolisme des graisses, il entre dans un état de stress. Il peut en résulter un risque accru d'infection, d'épuisement et de fringales. Si vous engloutissez alors plus de calories que vous en avez brûlé, l'effet escompté de perte de poids espéré est perdu. <

QUAND LE MOLLET PINCE

APRÈS 5 MINUTES DE JOGGING.

POUR SOUTENIR LA FONCTION MUSCULAIRE.



www.magnesium-biomed.ch

Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



Le diabète: prévenir plutôt que réagir

Les nouvelles technologies de mesure de la glycémie permettent de réagir rapidement à une hypoglycémie.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Les personnes atteintes de diabète sucré ne peuvent plus métaboliser correctement le sucre absorbé avec les aliments. Dans le diabète de type 1, l'hormone insuline, produite par les cellules du pancréas et qui permet au glucose de rentrer dans les cellules du corps pour être utilisé comme source d'énergie, fait complètement défaut. Dans le diabète de type 2, la sensibilité des cellules de l'organisme à l'insuline est réduite.

Pour traiter le diabète de type 1 et le diabète de type 2 avancé, on administre de l'insuline (stylo à insuline, pompe à insuline), afin que le sucre ingéré avec les aliments puisse être métabolisé. Si l'on apporte une quantité trop importante d'insuline, il existe un risque d'hypoglycémie (taux de sucre dans le sang trop bas), accompagné de symptômes tels que nausées et tremblements, pouvant aller jusqu'à une perte de conscience soudaine (choc hypoglycémique).

Surveillance continue de la glycémie

Dans le cadre des insulinothérapies intensives, on utilise de plus en plus des systèmes de surveillance automatisés de la glycémie dans les tissus et non dans le sang. «La surveillance continue de la glycémie en temps réel (CGM, Continuous Glucose Monitoring) revêt une importance énorme, car elle permet de voir, aussi bien en tant que médecin qu'en tant qu'utilisateur, l'évolution du taux de glucose tissulaire sur 24 heures», explique le Prof. Dr. Roger Lehmann. «Grâce aux données obtenues par le

CGM, nous pouvons conseiller les patients de manière optimale sur les ajustements à apporter. A l'aide de la reconnaissance de forme, nous pouvons également adapter l'insulinothérapie en conséquence.»

Le temps passé dans la zone cible

Le temps pendant lequel le taux de glycémie se situe dans des limites définies est également appelé TIR (Time in Range) – temps dans zone cible. Le professeur Lehmann: «Seul un système CGM permet d'enregistrer et de représenter le temps dans la zone cible. Cette référence, en plus de la mesure à long terme de l'hémoglobine glyquée (HbA_{1c}), est un indicateur important pour le contrôle du métabolisme. Plus un patient passe de temps dans la zone cible, plus le risque de séquelles comme des lésions des petits vaisseaux (reins, yeux, cellules nerveuses) et des gros vaisseaux (cœur, cerveau) est faible. Nous obtenons un meilleur réglage du sucre en utilisant un système CGM, également en termes de TIR.»

Les capteurs de sucre modernes, collés sur la peau, mesurent automatiquement le sucre et peuvent avertir à temps d'une hypoglycémie. «Grâce à l'alerte anticipée 20 minutes avant que le taux ne descende à 3,1 mmol/l ou en dessous, le patient peut souvent éviter une hypoglycémie en consommant des glucides à action rapide comme le glucose et n'a donc pas à subir des symptômes tels que transpiration et tremblements. D'une manière générale, l'objectif devrait être la «prévention plutôt que la réaction», c'est-à-dire: éviter autant que possible les hypoglycémies, au lieu de se contenter de les traiter!»



Le Prof. Dr. Roger Lehmann est médecin chef au service d'endocrinologie, de diabétologie et de nutrition clinique de l'Hôpital universitaire de Zurich.

De multiples possibilités d'utilisation

«En résumé, l'utilisation d'un système CGM permet d'obtenir un meilleur taux d'HbA_{1c}, moins de fluctuations dans l'évolution de la glycémie et moins d'hypoglycémies graves», explique le spécialiste. «Je considère que la mesure continue du sucre est particulièrement utile chez les groupes de patients suivants:

- > Tous les patients atteints de diabète de type 1: Avec un système bolus de base (une fois de l'insuline à action prolongée et trois fois de l'insuline à action rapide) et avec une pompe à insuline en boucle fermée hybride (HCL - Hybrid-Closed-Loop) [dosage automatique de l'insuline, note de la rédaction].
- > Toutes les patientes atteintes de diabète gestationnel ou de diabète pendant la grossesse.
- > Les patients atteints de diabète de type 2 sous insulinothérapie.
- > De manière intermittente: les patients atteints de diabète de type 2 (pour mieux comprendre comment la courbe de glycémie évolue la nuit).
- > Les patients atteints de diabète de type 2 qui ne veulent pas mesurer leur glycémie et sont prêts à payer eux-mêmes un système CGM (auto-payant).»

Des approches de recherche prometteuses

«Le développement des pompes à insuline en boucle fermée (HCL) n'a cessé de s'améliorer, et les systèmes CGM sont désormais utilisés avec des stylos à insuline pour documenter l'évolution des injections d'insuline», explique le Prof. Lehmann. «Les applications permettent d'estimer la quantité d'insuline en fonction de la quantité de glucides et du facteur glucidique. Les capteurs des systèmes CGM deviennent de plus en plus petits. Ils ne nécessitent plus de transmetteur séparé. Cela simplifie la manipulation et offre aux patients plus de discrétion.» <



Moins penser au diabète.

Le nouveau Dexcom G7.

Mesure automatique du glucose,* sans scanner

intelliG7ent

dexcom G7

- ✓ Remboursement pour tous les diabétiques sous traitement par pompe à insuline ou schéma basal-bolus² dès l'âge de 2 ans¹.
- ✓ Sans prépaiement par l'assuré, directement pris en charge par les principales assurances maladies³
- ✓ Quand c'est vraiment important : alertes prédictives
- ✓ Un smartphone⁴ et une montre connectée^{4,5} peuvent être utilisés en parallèle

ESSAYEZ-LE MAINTENANT
www.dexcom.com



Photo d'agence. Réalisée à l'aide d'un modèle. | * Sauf situations exceptionnelles. Calibré en usine. Si les alertes relatives aux valeurs du glucose et les lectures de glycémie sur le système Dexcom G7 ne correspondent pas à leurs symptômes ou à leurs attentes, les patientes et les patients doivent utiliser un lecteur de glycémie afin de prendre des décisions de traitement pour leur diabète. | 1 Manuel de l'utilisateur Dexcom G7 2022/04:6. | 2 Dans certaines conditions, un système CGM peut être prescrit aux frais de l'assurance maladie obligatoire. Indications selon la liste des moyens et appareils (LIMA) www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html (dernier accès le 10/05/2023). | 3 Facturation directe avec Helsana, CSS, Sanitas et tarifsuisse, négociations en cours avec d'autres assurances. | 4 Des appareils compatibles sont disponibles séparément. Vous trouverez une liste des appareils compatibles à l'adresse <https://www.dexcom.com/fr-CH/compatibility>. | 5 La transmission des valeurs de glucose vers une montre connectée compatible nécessite l'utilisation simultanée d'un smartphone compatible. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sont des marques commerciales déposées de Dexcom, Inc. aux États-Unis et peuvent potentiellement être également déposées dans d'autres pays. © 2024 Dexcom, Inc. Tous droits réservés. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany | MAT-1895 Rev0011 02/2024

Dexcom International Switzerland | Allmendstr. 18 | 6048 Horw | Assistance téléphonique Dexcom : 0800 002 810 | E-mail : ch.info@dexcom.com

Dexcom International Switzerland = Dexcom International Limited, Nicosia, Zweigniederlassung Horw

L'Atlaslogie – c'est quoi?

Le terme «Atlaslogie» n'évoque pas forcément quelque chose pour tout le monde. Dans cette interview, Ruth Dölker-Anliker, une atlaslogiste diplômée de Buron sur Aar, nous explique en quoi consiste cette forme de thérapie.

Interview: Christiane Schittny, pharmacienne



Ruth Dölker-Anliker
est une atlaslogiste diplômée
et possède son propre cabinet
à Buron sur Aar.

D'où vient le terme «Atlaslogie»?

Ruth Dölker-Anliker: Notre colonne vertébrale comprend au total 24 vertèbres dont les sept supérieures constituent les vertèbres cervicales. La première cervicale (C1), située directement sous le crâne, s'appelle l'Atlas, et la seconde (C2) juste en dessous s'appelle l'Axis. Elles forment une unité fonctionnelle et se distinguent nettement de toutes les autres vertèbres. Au lieu d'un disque intervertébral, on retrouve ici des surfaces articulaires auxquelles on doit la mobilité de la tête. En raison de l'absence de disque intervertébral, l'Atlas est plus sensible aux déplacements, ce qui peut avoir des conséquences sur la santé. L'«Atlaslogie» tire son nom de l'Atlas.

Qu'est-ce que l'Atlaslogie?

De nombreuses douleurs chroniques sont dues à un déplacement de l'Atlas. Il en résulte une pression sur la moelle épinière et les voies nerveuses, provoquant ainsi des douleurs. Même les plus petits désalignements des vertèbres, en particulier de l'Atlas, peuvent affecter les voies nerveuses. Les Mayas et l'Égypte ancienne connaissaient déjà des techniques de réaligement de l'Atlas. Walter Landis a développé ces découvertes en Suisse et a appelé cette méthode «Atlaslogie». Il s'agit d'une technique douce et énergétique consistant à faire vibrer l'Atlas pour recentrer la colonne vertébrale sans utiliser de dispositifs médicaux.

Quelles peuvent être les causes d'un déplacement de l'Atlas?

La première vertèbre cervicale peut être déplacée sous l'effet de facteurs externes tels que des chutes, des faux pas, des coups ou un traumatisme cervical (coup du lapin). Même après la naissance, la position de l'Atlas peut déjà ne pas être optimale. Outre ces causes physiques, des causes psychologiques peuvent également entrer en ligne de compte. Ainsi, un mauvais alignement de l'Atlas peut être déclenché par des facteurs psychologiques comme le harcèlement, le deuil, la perte ou l'anxiété.

Comment détecter un désalignement de la colonne vertébrale?

Lors d'une première consultation avec le spécialiste, un bilan est établi: les antécédents médicaux passés et actuels, ainsi que la nature des symptômes, sont abordés. L'environnement social, les habitudes alimentaires et de sommeil sont aussi passés au crible. Le test des jambes détermine s'il y a une inclinaison ou une rotation du bassin. Visuellement, une jambe peut sembler légèrement plus courte que l'autre. La palpation de l'Atlas donne aussi des indications supplémentaires sur l'état de la colonne vertébrale.



En quoi consiste le traitement?

En présence d'un déplacement de la colonne vertébrale, l'Atlas est réaligné par thérapie manuelle. Le cœur du traitement est ce qu'on appelle l'ajustement, c'est-à-dire la recentralisation de l'Atlas. Pour ce faire, l'atlaslogiste touche les extensions latérales de l'Atlas avec les deux majeurs. L'Atlas est mis en vibration au moyen d'une impulsion énergétique. Cette énergie est capable de ramener le corps vertébral à sa position initiale.

Doit-on s'attendre à des réactions après le traitement?

Après un traitement, le client doit se reposer pendant au moins vingt minutes. Pendant cette période, toute la colonne vertébrale a le temps de se réaligner et le processus d'auto-guérison peut commencer. Le corps peut alors réagir par des symptômes perceptibles. C'est normal et c'est un signe positif. Les clients sensibles ressentent parfois diverses réactions comme des picotements à certains endroits du corps, une sensation de chaleur ou de froid, un regain d'énergie ou de fatigue, voire même l'endormissement.



La première vertèbre cervicale (en rouge) est appelée Atlas. Elle donne son nom à l'Atlaslogie.

Pour qui l'Atlaslogie est-elle recommandée?

Étant donné qu'il s'agit d'une méthode de traitement très douce et sans danger, il n'y a aucune restriction quant à son utilisation. De la petite enfance à un âge avancé, l'Atlaslogie peut être pratiquée avec succès. A proprement parler, tous les êtres vivants possédant une colonne vertébrale peuvent être traités. Par exemple, les chats, les chiens ou même les chevaux.

Quelle formation suivent les atlaslogistes?

La formation présuppose des connaissances de base en médecine conventionnelle, avec une spécialisation en anatomie, physiologie ou pathologie. La formation spécialisée et l'examen d'Atlaslogie se déroulent en «blocs» de douze week-ends, qui ont lieu environ chaque mois. Ils peuvent donc être réalisés en parallèle avec une activité professionnelle. Le contenu de la formation comprend, entre autres, le mode d'action de l'Atlaslogie, l'anatomie approfondie, des connaissances spécifiques liées à l'anamnèse et au traitement, certaines techniques complémentaires, ainsi que la communication et la gestion de la pratique. Après avoir suivi avec succès la formation, les diplômés se voient remettre le diplôme d'Atlaslogie et peuvent alors se prévaloir du titre d'«atlaslogistes diplômés». <

Testez vos connaissances!

Des pieds bien soignés sont des pieds en bonne santé. Avec des conseils appropriés, c'est un jeu d'enfant. Ce quiz vous permet de tester vos connaissances, voire d'en acquérir de nouvelles. Amusez-vous bien!

CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

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

Quelle distance nos pieds parcourent-ils au cours de notre vie?

1. Un tour complet de la Suisse.
2. Deux fois le tour de l'Europe.
3. Quatre fois le tour du monde.

Difficile à croire, mais une personne moyenne parcourt quatre fois le tour du monde au cours de sa vie! Cela équivaut à environ cinq millions de pas chaque année, soit un total d'environ cent soixante mille kilomètres. Or, seuls les pieds en bonne santé peuvent réaliser cette performance incroyable. C'est pourquoi nous devons absolument les traiter et en prendre soin correctement. Il existe toute une série de mesures qui peuvent contribuer à garder nos pieds «en forme» tout au long de notre vie.

La réponse 3 est correcte.



Choisir les bonnes chaussures est important pour la santé des pieds.

C'est quoi des bonnes chaussures?

1. Elles doivent être aussi larges que possible pour que les pieds soient à l'aise.
2. Elles devraient être perméables à l'air.
3. Elles doivent avoir une semelle plate.

Nous devrions éviter les chaussures trop serrées ou trop larges, les talons hauts ou les matières imperméables à l'air. L'essentiel est que les chaussures soutiennent les pieds de manière optimale. Des chaussures trop étroites ou trop petites peuvent provoquer des ampoules, des points de pression et des rougeurs. À l'inverse, des chaussures trop larges ou trop grandes n'offrent pas assez de maintien, les pieds glissent à l'intérieur en marchant et les orteils sont comprimés. Les petits talons ne posent pas de problème, mais les talons hauts entraînent une mauvaise répartition du poids sur les pieds. La réponse 2 est correcte.

Les callosités épaisses sont inesthétiques. Que peut-on faire pour y remédier?

1. Idéalement, ne rien faire, les callosités épaisses sur les pieds sont normales.
2. La corne peut être éliminée à l'aide d'une pierre ponce.
3. Un pédicure podologue peut retirer la corne gênante.

Les callosités sur les pieds sont en principe utiles, car elles protègent les pieds sans nuire à la sensibilité de la plante des pieds. Toutefois, de la corne très épaisse se forme rapidement aux endroits fortement sollicités. Cela peut entraîner la formation de fissures et de crevasses douloureuses. Les bains de pieds et les crèmes à base d'urée ou de sel de la mer Morte hydratent la corne et la rendent plus souple, ce qui permet de l'éliminer facilement à l'aide d'une pierre ponce ou d'une lime spéciale.

Les réponses 2 et 3 sont correctes.

Qu'en est-il de la mycose des ongles?

1. On la reconnaît aux ongles nettement épaissis et décolorés.
2. Les ongles sont cassants et fissurés.
3. Elle se soigne bien, mais il faut être patient.

La mycose des ongles est une affection relativement courante. Ce sont surtout les ongles des pieds qui sont touchés. Ils se fissurent et se fragilisent, s'épaississent et prennent une coloration jaunâtre ou brunâtre. Les vernis à ongles ou les crèmes contenant un agent antifongique spécial conviennent contre les mycoses. Il est important que le traitement soit effectué régulièrement jusqu'à ce que l'ongle malade ait complètement repoussé. Cela peut prendre jusqu'à un an! Dans les cas les plus tenaces, il existe des comprimés qui combattent le champignon de l'intérieur. Les réponses 1, 2 et 3 sont correctes.

NOUVEAU
FORMAT
PRATIQUE



**En cas de
grippe intestinale**

PERENTEROL[®] Lyo-Sol
pour le traitement symptomatique
de la diarrhée aiguë

Probiotique à base de levure

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

Zambon Suisse SA

PERENTEROL[®] Lyo-Sol
Saccharomyces boulardii **CNCM 1-745**

Zambon

Comment peut-on prévenir la mycose des pieds?

1. En portant des chaussures de bain dans les espaces publics où l'on marche pieds nus.
2. En gardant les pieds au sec.
3. En prenant des bains de pieds à température variable.

Si l'on suit quelques règles importantes, on peut souvent éviter la transmission de mycose des pieds: porter des chaussures de bain dans les douches ou les piscines publiques; utiliser un spray désinfectant après la baignade; toujours se servir de ses propres serviettes ou ciseaux à ongles car ils peuvent transmettre l'infection; toujours bien sécher les pieds, y compris entre les orteils; porter des chaussures et des chaussettes respirantes. Enfin, il est essentiel de prendre soin de ses pieds pour que la peau soit plus résistante.

Les réponses 1 et 2 sont correctes.

Que faire en cas d'ampoules?

1. Il faut les percer avec précaution pour qu'elles guérissent mieux.
2. Les grosses ampoules laissent souvent de petites cicatrices après guérison.
3. Il est possible de les éviter en prenant certaines mesures.

Un frottement prolongé à un endroit précis de la peau entraîne la formation d'ampoules. L'épiderme se détache du derme. Du liquide se forme dans cet espace. Si le frottement persiste, la couche supérieure de la peau se détache complètement. Les ampoules fermées ont tout au plus besoin d'être protégées contre des frictions supplémentaires afin de ne pas s'ouvrir. Les ampoules ouvertes sont désinfectées et recouvertes de pansements spéciaux pour ampoules. Des chaussettes doubles, un stick anti-ampoules ou des pansements spéciaux sont utiles à titre préventif.

La réponse 3 est correcte.



Même si les callosités des pieds ont leur utilité, elles ne sont pas agréables à regarder.

Déficiência rouge-vert (Daltonisme)

La déficiencia rouge-vert est la forme la plus courante de défaut de vision des couleurs. On l'appelle souvent à tort cécité rouge-vert ou cécité des couleurs. Les personnes atteintes de daltonisme rouge-vert ont du mal à distinguer les deux couleurs.

TEXTE: TANJA SCHÜLER

Lorsque l'on parle de daltonisme rouge-vert dans le langage courant, on fait souvent référence en réalité à une faiblesse rouge-vert. Dans le cas d'une déficiencia des couleurs rouge-vert, on perçoit moins bien soit le rouge, soit le vert, ce qui entraîne des difficultés à distinguer les deux couleurs. En revanche, dans le cas d'une cécité rouge-vert, on ne perçoit pas du tout la couleur rouge ou verte. Le daltonisme rouge-vert est congénital et touche surtout les hommes 9%, contre 0,4% chez les femmes.

Causes et symptômes

Pour pouvoir voir les couleurs, les êtres humains possèdent différents types de cellules photoréceptrices sur la rétine. Ces cellules cônes (coniques) sont divisées en trois types, chacun réagissant à une longueur d'onde de lumière différente. Les cônes rouges répondent à la lumière à ondes longues, les cônes verts à la lumière à ondes moyennes et les cônes bleus à la lumière à ondes courtes.

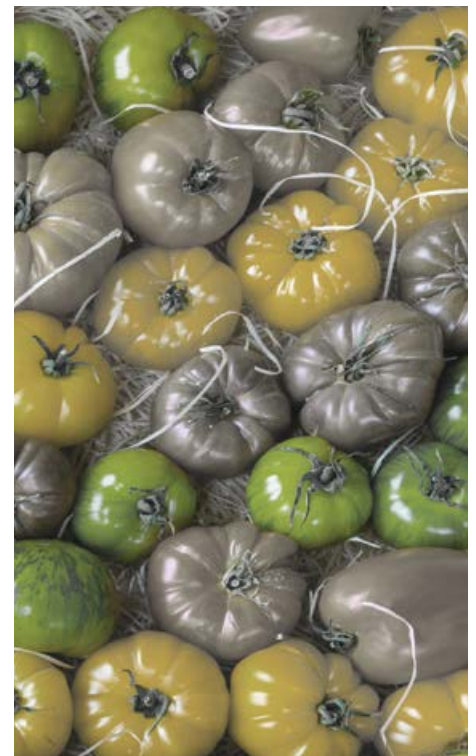
Dans le cas d'un déficit de vision des couleurs, les trois types de cônes fonctionnent, mais l'un d'entre eux réagit à une longueur d'onde différente. En cas de daltonisme rouge-



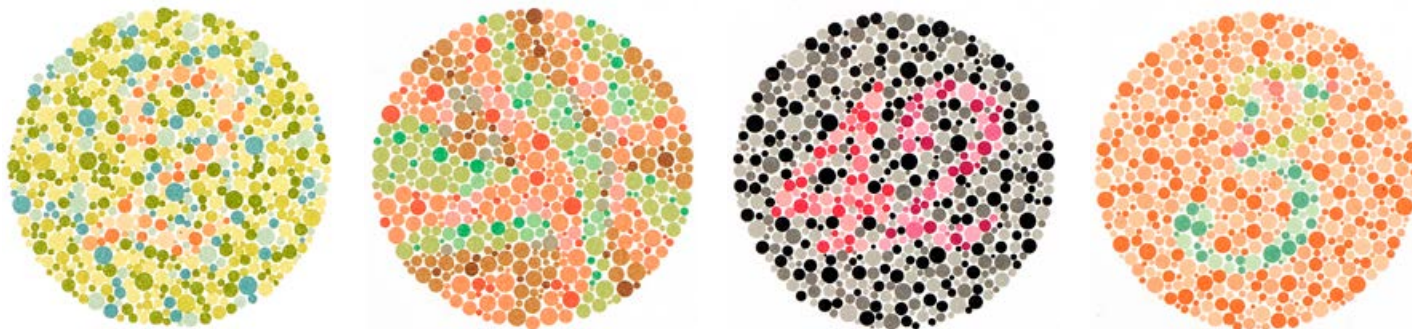
Anomalie deutérienne (cécité du rouge).



Vision normale.



Protanopie (cécité du rouge).



vert, soit le cône vert est affecté (anomalie du deutéronome), c'est à dire que la personne a du mal à percevoir le vert et à le distinguer du rouge. Si le cône rouge ne fonctionne pas correctement (protanomalie), la personne perçoit moins bien le rouge et a plus de difficulté à le distinguer du vert.

Si la déficience rouge-vert est plus prononcée, les tons rouges ou verts apparaissent brunâtres à grisâtres. Parfois, ils sont également perçus comme des nuances de jaune ou de bleu.

Dans le cas de la cécité rouge-vert, soit le cône rouge, soit le cône vert ne fonctionne pas. Les personnes atteintes peuvent certes voir les couleurs, mais pas l'ensemble du spectre chromatique. En l'absence d'un cône vert fonctionnel, on parle de cécité au vert (dutéranopie). En revanche, s'il manque un cône rouge fonctionnel, on parle de cécité au rouge (protanopie). Les deux formes sont regroupées sous le terme de cécité rouge-vert. Les personnes concernées ne peuvent ni voir le rouge ni le vert.

Les gènes responsables du cône rouge et du cône vert sont localisés sur le chromosome

X. Si une mutation entraîne une altération ou une perte totale de fonction du cône rouge ou vert, les femmes possèdent un deuxième chromosome X pour compenser cette perte de fonction. Comme les hommes ont un chromosome Y à la place du deuxième chromosome X, ils ne peuvent pas corriger une perte de fonction. Chez les femmes, le daltonisme rouge-vert ne se produit que si le défaut concerne les deux chromosomes X.

Diagnostic

Comme le daltonisme rouge-vert est congénital, les personnes atteintes ne le remarquent généralement que lorsque des tiers leur font remarquer. Pour diagnostiquer une déficience de la vision des couleurs, on utilise les tables d'Ishihara, les tables de Stilling ou le test Farnsworth-Panel-D-15. Les tables d'Ishihara sont les plus connues. Ce sont des disques avec des cercles colorés, semblables à des couleurs, sur lesquels apparaît un chiffre différent en fonction de la vision des couleurs.

Chez les enfants à partir de trois ans, le test Color-Vision-Testing-Made-Easy (CVTME) peut être réalisé. Il n'affiche pas de chiffres, mais des symboles simples comme des cercles, des étoiles, des carrés. Le test Farnsworth-D15 est un test de tri des couleurs. Il s'agit ici de classer des petits cônes ou des jetons de différentes couleurs.

L'anomaloscope de Nagel, permet de mesurer l'importance de la déficience rouge-vert. Les sujets testés reçoivent un champ de test avec une nuance de jaune (jaune de sodium) et doivent le mélanger à partir du rouge et du vert. Ainsi, à l'aide d'un quotient d'anomalies, il est possible d'obtenir une information précise sur l'intensité du trouble de la vision des couleurs.

Cécité totale des couleurs

En cas de daltonisme complet, aucune nuance n'est perçue, uniquement les nuances de gris. Cette pathologie est très rare (1 cas sur 100 000), et touche autant les hommes que les femmes. Les personnes concernées souffrent en outre d'une mauvaise acuité visuelle et d'une sensibilité accrue à la lumière. Elle peut être héréditaire ou causée par un accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânien ou d'autres lésions cérébrales.



Tanja Schüler

a étudié la biologie puis a obtenu son doctorat à Fribourg-en-Brisgau suivi d'une formation continue dans le domaine de la gestion des sciences de la vie et d'une activité dans le marketing de la santé. Maintenant, elle travaille comme indépendante dans le journalisme médical.

Une déficience rouge-vert peut être diagnostiquée au moyen de nuanciers.

Vie quotidienne et professionnelle

Si l'on souffre de daltonisme rouge-vert, les deux yeux sont affectés, mais l'acuité visuelle est normale. Les personnes concernées s'en sortent généralement bien dans la vie de tous les jours. Cependant, comme les marquages dans les textes, les livres et les documents sont souvent en rouge, cela relève parfois du défi dans le quotidien scolaire ou universitaire pour les personnes atteintes de troubles de la vision des couleurs.

Il y a quelques professions que l'on ne peut pas exercer avec une déficience rouge-vert. Il s'agit notamment des professions de policier, pilote, conducteur de bus, conducteur de

train, peintre, chimiste et conducteur de poids lourd. De même, le daltonisme est dangereux en tant qu'électricien si l'on confond les câbles identifiés par couleur. Pour ces professions, un examen de la vue, comprenant un test de vision des couleurs, fait partie du processus de candidature. Les conducteurs de poids lourd, de bus et de taxis atteints de déficience rouge ne sont aptes à travailler que si leur quotient d'anomalie est inférieur à 0,5.

Pour les personnes présentant une légère carence rouge-vert, des lunettes ou des lentilles de contact équipées d'un filtre de couleur peuvent être utiles. Le filtre renforce le contraste entre le rouge et le vert, ce qui permet de mieux distinguer les deux couleurs. Cependant, d'autres couleurs sont déformées par le filtre, par conséquent ces lunettes ne sont pas autorisées dans les professions où une vision parfaite des couleurs est requise. <

TON DUO DE CHOC POUR LES YEUX SECS AVEC pathologies inflammatoires ou allergiques

HYLO®



HYLO DUAL®

Hydratation et stabilisation du film lacrymal dans les formes légères à modérées de sécheresse oculaire avec symptômes allergiques



HYLO DUAL INTENSE®

Hydratation intensive dans les formes modérées à sévères de sécheresse oculaire avec symptômes d'inflammation

Dans ta
pharmacie
ou droguerie

Les faits concernant la chute des cheveux

Depuis toujours, les cheveux épais et brillants sont considérés comme un symbole de beauté par les deux sexes. Quiconque perd un nombre excessif de cheveux est généralement inquiet. Différentes causes peuvent être responsables de la chute des cheveux.



TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

Les cheveux poussent de manière cyclique par phases. On distingue la phase de croissance, la phase de transition et la phase de repos. Au cours de cette dernière, les cheveux tombent progressivement pour laisser la place à de nouveaux cheveux. Le professeur Ralph Braun, médecin-chef à la Clinique dermatologique de l'Hôpital universitaire de Zurich, explique: «Cette perte de cheveux n'est généralement pas visible, car elle est compensée par la repousse de nouveaux cheveux.» On estime que les gens perdent en moyenne entre 50 et 100 cheveux par jour. La quantité dépend de divers facteurs, comme la prédisposition génétique, l'âge, le sexe et l'état de santé, précise l'expert capillaire.

La chute des cheveux chez les hommes

Chez les hommes, la cause la plus fréquente de perte de cheveux est ce qu'on appelle l'alopecie androgénétique, également appelée calvitie masculine. Celle-ci est héréditaire et est causée par l'hormone androgène. Chez les hommes, ce type de chute de cheveux entraîne un recul de la ligne capillaire et une calvitie au sommet du crâne. Avec l'âge, les hommes concernés perdent de plus en plus de cheveux. Dans la vingtaine, un homme sur cinq présente déjà des signes de perte de cheveux. A partir de 30 ans, environ 30% sont touchés, à 40 ans environ 40%, et dans la cinquantaine, environ la moitié des hommes connaissent une perte de cheveux modérée à avancée.

Perte de cheveux chez les femmes

«Les femmes peuvent également souffrir d'alopecie androgénétique», explique le médecin-chef Christian Greis de l'Hôpital universitaire de Zurich. Les femmes concernées perdraient des cheveux parce qu'elles sont sensibles à une hormone, la dihydrotestostérone. La chute de cheveux héréditaire chez les femmes se traduit par un amincissement général des cheveux, en particulier sur le dessus de la tête. En revanche, leur implantation capillaire ne change généralement pas.

Les fluctuations de la production hormonale, telles qu'elles se produisent pendant la grossesse, après l'accouchement, pendant la ménopause ou en raison de déséquilibres hormonaux, peuvent également entraîner une perte de cheveux chez les femmes.

Les cheveux réagissent au stress. «En raison d'un stress chronique, un nombre accru de cheveux peuvent entrer en phase de repos puis tomber», déclare Christian Greis. Enfin, l'alimentation a également une influence sur les cheveux. Les régimes déséquilibrés et les carences alimentaires favorisent la chute des cheveux chez les femmes. Les cheveux peuvent, par exemple, tomber si la femme consomme trop peu de fer et de biotine.

Les hormones

De nombreuses femmes enceintes se réjouissent d'avoir des cheveux plus volumineux et plus sains. Cela est dû à l'augmentation du taux d'œstrogènes. Ces hormones prolongent la phase de croissance des cheveux. Après l'accouchement, le taux d'œstrogènes chute brusquement, de sorte que davantage de cheveux entrent en phase de repos, ce qui entraîne une perte de cheveux accrue. Le professeur Braun se veut rassurant: «En général, une



Susanna Steimer Miller

est journaliste indépendante et consultante en communication. Elle écrit sur des sujets liés à la santé, à la nutrition, aux enfants et aux animaux domestiques. Elle dirige également la plateforme parentale trilingue babyundkleinkind.ch.

chute de cheveux plus importante après l'accouchement est temporaire et se normalise généralement dans les six à douze mois.»

Au cours de la ménopause, la production d'œstrogènes et de progestérone diminue. Cela peut entraîner une augmentation de l'action des hormones masculines, appelées androgènes, qui sont également présentes dans le corps féminin. Ce changement peut engendrer un amincissement général des cheveux sur le dessus de la tête.

Compléments nutritionnels

L'une des causes les plus fréquentes de la perte de cheveux chez les femmes est la carence en fer. Cela affecte surtout les femmes qui ont des règles abondantes ou celles qui suivent un régime végétalien ou végétarien. Les compléments alimentaires à base de fer peuvent être utiles pour lutter contre la chute de cheveux due à une carence en fer. Une alimentation déséquilibrée ou certaines maladies peuvent générer une carence en certaines vitamines B, notamment en biotine (vitamine B₇). Si une carence en biotine est responsable de la chute de cheveux, la prise de compléments alimentaires à base de biotine peut contrecarrer le problème.

Le professeur Braun explique «Les compléments nutritionnels sont plus efficaces lorsqu'une carence nutritionnelle spécifique est à l'origine de la chute des cheveux.» Selon lui, une alimentation équilibrée est toujours la meilleure approche pour garantir un apport suffisant en nutriments. Le spécialiste recommande, en cas de suspicion de perte de cheveux due à une carence

en nutriments, de consulter un médecin avant de prendre des compléments alimentaires.

La calvitie en plaques

L'alopécie areata est une maladie qui provoque une perte soudaine de cheveux en plaques sur le cuir chevelu et parfois aussi sur d'autres parties du corps. Selon Christian Greis, la cause exacte de cette maladie n'est pas encore totalement élucidée. On sait aujourd'hui qu'il s'agit d'un phénomène dans lequel le système immunitaire attaque à tort les follicules pileux. Selon lui, il est important de consulter un dermatologue pour obtenir un diagnostic précis et trouver le traitement adéquat. Des thérapies anti-inflammatoires sont aussi disponibles.

Chimiothérapie et chute de cheveux

La perte de cheveux sous chimiothérapie est un effet secondaire fréquent et souvent pénible de ce traitement contre le cancer. La chimiothérapie agit principalement sur les cellules qui se développent et se divisent activement dans le corps. Il s'agit notamment des cellules tumorales ainsi que des cellules des follicules pileux.

Toutes les chimiothérapies ne provoquent pas la chute des cheveux. En outre, le degré de chute dépend du type de médicaments utilisés, de leur dosage et de la réaction individuelle du patient. Dans la plupart des cas, la perte de cheveux due à la chimiothérapie est temporaire. Pour réduire celle-ci, on utilise aujourd'hui des casques réfrigérants par exemple. Ceux-ci réduisent la circulation sanguine dans le cuir chevelu pendant la thérapie. <

**STAPHYLOCOCCUS
AUREUS
COMP. D13**



**Dr Spengler
Médicaments**

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les informations figurant sur l'emballage.
Titulaire de l'autorisation: ebi-pharm ag, 3038 Kirchlindach



Combattre les problèmes de mémoire

Avant même qu'un diagnostic de «perte de mémoire» soit posé à un âge avancé, un traitement avec un extrait de ginkgo peut avoir un effet positif sur les fonctions cérébrales.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

«Toutes les 18 minutes, une personne souffre de démence en Suisse», a déclaré la psychiatre Marion Reichert Hutzli lors du congrès de pharmacie pharmaDavos. Les prévisions demeurent sombres.

Avec l'âge, l'intelligence dite fluide diminue. Elle englobe des compétences telles que la résolution de problèmes, l'apprentissage et la reconnaissance de formes. Elle est généralement identifiée par des mesures de la pensée abstraite et la capacité à résoudre des jeux de réflexion. Ce qui se maintient avec l'âge, c'est l'intelligence cristallisée. Elle se manifeste dans les aptitudes qui dépendent des connaissances et de l'expérience, comme le vocabulaire, les informations générales et les analogies.

La perte est progressive

La perte des capacités cognitives – celles liées à la perception, à la pensée et à la reconnaissance – se produit de manière insidieuse. Le trouble cognitif léger – MCI (mild cognitive impairment – léger déficit cognitif) – est considéré comme un précurseur de la maladie d'Alzheimer. «Contrairement aux patients atteints de cette maladie, les personnes souffrant de MCI se distinguent par leur autonomie dans la vie quotidienne», déclare la psychiatre.

La perte des capacités mentales affecte d'une part ce qui a été acquis comme l'oubli des compétences instrumentales, des règles de comportement, l'incapacité de reconnaître des personnes familières et l'oubli de soi-même. D'autre

part, elle touche l'apprentissage et la mémoire de travail (mémoire à court terme visant à stocker et manipuler des informations sur une courte durée). Les conséquences sont une désorientation dans l'espace et le temps, ainsi que l'impossibilité d'apprendre de nouvelles choses. Il en résulte des répétitions constantes, la recherche d'objets perdus et la perte de compétences quotidiennes telles que les courses, les rendez-vous et l'hygiène personnelle. «Le MCI peut en outre affecter des tâches complexes comme le langage, la planification, la fixation d'objectifs et les fonctions visuo-spatiales.»

Les conséquences indirectes peuvent inclure un repli social, un manque de motivation, des malentendus, de la méfiance, des accusations, de l'agressivité par suite de frustrations, des conversations insignifiantes, des phrases toutes faites, des répétitions, des monologues, une attitude de dépendance envahissante, une perte d'autonomie. «Ce sont souvent des symptômes supplémentaires qui conduisent à un examen psychiatrique», explique la médecin-chef. Comme notamment de la dépression, des problèmes de sommeil, de l'apathie, une activité physique excessive et des angoisses.

La prévention est cruciale

«Chaque année, dix à quinze pour cent des cas de MCI évoluent vers une démence. Cela a presque toujours plusieurs causes. Les maladies vasculaires sont très courantes. «Au milieu de la cinquantaine ou de la soixantaine, il est important de prendre des mesures préventives», déclare la psychiatre. «Des

facteurs externes peuvent réduire considérablement l'a probabilité de démence; plus d'un tiers des facteurs de risque sont modifiables. La prévention est donc essentielle, car la démence ne peut être guérie».

Au milieu de la vie, c'est surtout une perte d'audition non compensée par un appareil auditif qui a un impact négatif sur le pronostic. Les facteurs de risque plus tard dans la vie comprennent le tabagisme, la dépression, l'isolement social, le manque d'activité physique, la pollution de l'air et le diabète; 40 pour cent d'entre eux peuvent être modifiés.

Une détection précoce importante

Le diagnostic de MCI ou de démence est posé par un médecin généraliste, un spécialiste ou par un examen psychologique approfondi dans une clinique de la mémoire. Afin de préserver l'autonomie le plus longtemps possible, le dépistage précoce est extrêmement important. Cette détection anticipée influence beaucoup de choses: la sécurité (conduite automobile, cuisine, etc.), le soulagement de la famille et du personnel soignant, l'apprentissage très tôt de schémas de comportement avec les soignants, la régulation des conditions de vie (der-



La psychiatre **Marion Reichert Hutzli** est médecin-chef au CAMP - Centre ambulatoire psychiatrique à Bienne.

nières volontés, soins), le droit de savoir et la possibilité d'un traitement spécifique.

«Un retard de cinq ans dans l'apparition des premiers symptômes de la maladie entraînerait une réduction de 50 pour cent du nombre de personnes touchées en une génération, et un retard de dix ans une réduction de 90 pour cent». Avant même qu'un MCI, mais déjà une athérosclérose, puissent être diagnostiqués, les directives de nombreux pays recommandent comme traitement une préparation à base de ginkgo contenant l'extrait actif EGb 761®. «Le ginkgo a un profil d'action multifactoriel», a déclaré la psychiatre. «Et le traitement non seulement retarde la maladie, mais aussi l'améliore légèrement». <

Vous avez la mémoire qui flanche?



Extrait de
Ginkgo

Tebofortin

Lors de pertes de mémoire et de diminution de la concentration.

Disponible dans votre pharmacie.

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

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



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



Traverser une période difficile

Bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, problèmes de sommeil: la ménopause s'accompagne parfois de symptômes désagréables. Des préparations à base de plantes et hormonales peuvent apporter un soulagement.

TEXTE: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Il faut bien l'avouer, la ménopause peut tout à fait être considérée comme positive: plus de peur de tomber enceinte, plus de soucis avec les règles. Cependant, certains symptômes de la ménopause peuvent aussi rendre cette transition plus difficile.

L'actée à grappes noires et la sauge contre la transpiration

Parmi les symptômes les plus courants, on trouve les bouffées de chaleur accompagnées de sueurs qui durent quelques minutes (ou plus) et surviennent plusieurs fois par jour ou par nuit. Celles-ci sont

également connues sous le nom de «bouffées vasomotrices». En plus de la sensation désagréable d'être soudainement en nage, les bouffées de chaleur nocturnes peuvent bien entendu nuire au sommeil et donc à la qualité de vie. La cause exacte de ces crises est inconnue, mais on soupçonne que des changements hormonaux perturbent temporairement la régulation de la température corporelle dans le cerveau.

Un premier conseil: s'habiller en utilisant la «technique de l'oignon» facilite, le cas échéant, le retrait rapide d'une ou deux couches de vêtements. En cas de troubles plus légers, on peut essayer des remèdes à base de phytothérapie: l'actée à grappes



Dr. med. Lydia Unger-Hunt

est journaliste médical indépendant. Élevée en Belgique, à Singapour et en Afrique du Sud, elle écrit en allemand et en anglais et traduit des textes de l'anglais et du français et le néerlandais. Elle vit avec sa famille au sud de Bruxelles.

noires, la sauge ou l'achillée millefeuille ont fait leurs preuves, que ce soit sous forme de tisane ou de comprimés; des bains de pieds à température variable ou des compresses apporteraient également un soulagement.

En revanche, il convient d'éviter autant que possible les aliments très épicés, le café, l'alcool ou encore une chambre à coucher surchauffée, qui sont tous considérés comme des déclencheurs possibles de bouffées de chaleur. Si les troubles sont ressentis comme une gêne importante, un avis médical doit être demandé. L'une des possibilités étant alors un traitement hormonal substitutif (THS) (voir encadré). Mais il existe désormais des alternatives: il y a quelques mois à peine, un médicament non hormonal spécialement conçu pour le traitement des bouffées de chaleur pendant la ménopause a été autorisé pour la première fois aux États-Unis, dans l'UE et en Suisse, qui agit en régulant la température corporelle dans le cerveau.

Graines de lin contre la sécheresse vaginale

Un autre symptôme fréquemment signalé est la sécheresse vaginale. Elle peut s'accompagner de démangeaisons, d'une sensibilité accrue aux infections vaginales et d'une gêne ou d'une douleur pendant les rapports sexuels. Des préparations sans hormones sous forme de gel ou les crème à base d'acide hyaluronique, qui retient l'eau et soutient ainsi la fonction de la muqueuse, peuvent y remédier. Les graines de lin sont recommandées comme complément alimentaire (une fois par jour, par exemple dans les céréales du petit-déjeuner): elles

contiennent entre autres des phytohormones qui, comme les œstrogènes, stimulent la production de mucus. Si ces troubles ne sont pas suffisamment atténués, il faut consulter un médecin qui pourra prescrire des préparations hormonales vaginales.

Aide en cas de troubles du sommeil

La ménopause est en outre souvent associée à des troubles du sommeil: non seulement en raison des bouffées de chaleur mentionnées ci-dessus, mais aussi parce que la durée des phases de sommeil profond peut être raccourcie en raison de la diminution des œstrogènes et du fait que le corps produit moins de progestérone, favorisant le sommeil. La bonne nouvelle, certains changements de style de vie peuvent être efficaces, comme augmenter l'activité physique (une promenade le soir), faire des exercices de relaxation ou éviter la caféine et les repas copieux le soir. Les plantes peuvent également aider, par exemple les tisanes ou les gélules de lavande, de valériane, de houblon, de passiflore ou de mélisse. Si les troubles du sommeil sont trop graves ou trop persistants, des médicaments peuvent également être utilisés, tels que des antidépresseurs à faible dose ou un traitement hormonal de substitution.

L'hormonothérapie substitutive (THS) à la ménopause

Disons-le d'emblée: le but d'un traitement hormonal substitutif n'est pas de rétablir exactement la concentration hormonale antérieure dans le corps, mais de traiter de manière ciblée les problèmes dus au manque d'œstrogènes, et qui peuvent parfois altérer considérablement la qualité de vie et les performances. Parmi les avantages et les inconvénients possibles on compte d'une part le traitement efficace des bouffées de chaleur, des troubles du sommeil, de la dépression ou des troubles urologiques, d'autre part un risque accru de thrombose ou de cancers du sein ou de l'endomètre ne sont malheureusement pas exclus.

Le traitement hormonal substitutif doit donc toujours être soigneusement adapté à chaque cas et discuté avec le gynécologue, en tenant compte de l'état de santé actuel des antécédents personnels et familiaux.

Pour la première fois en Suisse, un médicament non hormonal spécialement conçu pour le traitement des bouffées de chaleur pendant la ménopause a été autorisé.



Troubles de la mémoire: le «brouillard cérébral»

De nombreuses femmes déclarent ressentir des troubles cognitifs tels que des problèmes de concentration et de mémoire au début de la ménopause – en anglais, cela est décrit de

manière assez pittoresque comme le «brouillard cérébral». Ces symptômes peuvent être très gênants et subjectivement préoccupants, mais ils sont généralement bénins, car la cognition normale, c'est-à-dire la capacité de penser, d'apprendre et de se souvenir, est d'ordinaire préservée. Un traitement hormonal substitutif n'est actuellement pas utilisé à l'échelle internationale pour traiter ou prévenir ces troubles. Cependant, plusieurs facteurs de risque sont associés à la santé cognitive, sur lesquels on peut facilement agir soi-même, comme le manque d'activité physique, le tabagisme ou le manque d'interactions sociales. <

Sources

(consultées pour la dernière fois en janvier 2024):
- bit.ly/springermedizin
- ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9807087/
- bit.ly/frauenaerzte-im-netz

Photo: fizkes/stock.adobe.com

Sécheresse vaginale

Aucune femme ne doit l'accepter !

La sécheresse vaginale est encore un sujet tabou.
En parler est difficile pour de nombreuses femmes.
Vagisan HydraCrème apporte une aide rapide et simple

Près d'une femme sur deux de plus de 45 ans est concernée par la sécheresse vaginale¹, qui débute généralement avec la ménopause. La gêne d'en parler est grande chez les personnes concernées. En effet, la sécheresse vaginale fait toujours partie des sujets sensibles qui sont encore considérés comme tabous. Pourtant, les troubles de la ménopause, comme la sécheresse vaginale, ne sont pas quelque chose dont on devrait avoir honte. Et aucune femme ne devrait accepter la sécheresse vaginale sans réagir.

Vagisan HydraCrème apporte une aide rapide et simple avec un double effet : elle hydrate et apporte en même temps des lipides (graisses) soignants. Les symptômes causés par la sécheresse vaginale tels que la sensation de sécheresse, les démangeaisons, les brûlures et les douleurs sont soulagés. Vagisan HydraCrème sans hormones est devenue pour de nombreuses femmes l'alternative douce aux gels conventionnels à base d'eau et sans lipides traitants.



Scanner maintenant
le code QR
pour obtenir plus
d'infos sur Vagisan

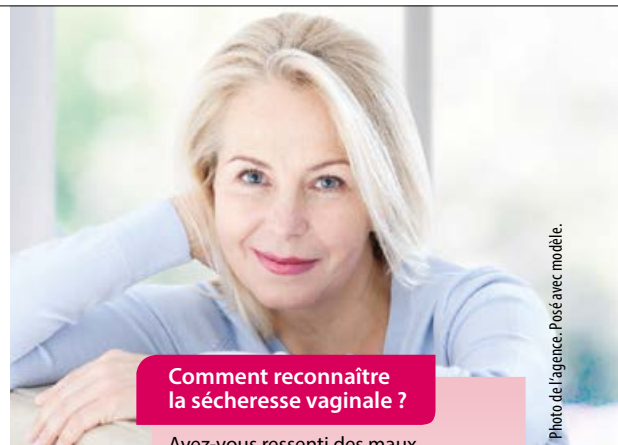


Photo de l'agence. Posé avec modèle.

Comment reconnaître la sécheresse vaginale ?

Avez-vous ressenti des maux dans la région vaginale au cours des 4 dernières semaines ?

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Sensation de sécheresse | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| Démangeaisons | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| Sensation de plaie/irritation | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| Brûlures | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| Douleurs dans la région vaginale... | | |
| Indépendamment de l'activité sexuelle | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| Pendant l'acte sexuel | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |

Si vous avez répondu « oui » ne serait-ce qu'une seule fois, cela peut déjà être un signe d'une sécheresse vaginale.



¹ Santoro, N., Komi, J. Prevalence and impact of vaginal symptoms among postmenopausal women. J. Sex. Med. 2009 Aug.; 6 (8): 2133–42.

AVEC
NOUS C'EST
POSSIBLE
VOTRE PHARMACIE 



© René Tanner



Les pharmacies suisses à l'épreuve: Cedric Schild en caméra cachée

La population suisse sait encore trop peu que de nombreuses questions de santé peuvent être abordées et résolues directement en pharmacie, de manière simple et pratique. C'est pourquoi la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse a lancé une campagne nationale d'information intitulée «Avec nous c'est possible – votre pharmacie». Cedric Schild, célèbre humoriste alémanique et journaliste des réseaux sociaux, est le visage de la campagne et s'est rendu dans plusieurs pharmacies pour vérifier si le message tenait vraiment ses promesses.

TEXTE: MARTINA TSCHAN

C'est un fait: en Suisse, les gens se précipitent chez leur médecin, aux urgences ou à l'hôpital pour la moindre blessure ou chaque petit problème de santé. Pourtant, il est possible de remédier facilement et rapidement à de nombreux maux en pharmacie. Mal de dos, pilule du lendemain, angine, maladies de peau, piqûres d'insectes ou encore douleurs dentaires: les quelque 1800 pharmacies de Suisse sont à votre disposition pour vous assister. La campagne met en évidence le rôle central que jouent les équipes officinales dans les soins médicaux de base. Elle met en avant les compétences des pharmaciennes et pharmaciens et attire l'attention sur la consultation en pharmacie de manière surprenante et humoristique.

Une star alémanique comme visage de la campagne

Cedric Schild, célébrité des réseaux sociaux et coqueluche des médias outre-Sarine, est la star de la campagne. Muni d'une caméra cachée, comme il en a souvent l'habitude dans ses vidéos, Cedi s'est rendu de pharmacie en pharmacie pour voir si le slogan de la campagne «Avec nous c'est possible – votre pharmacie» tenait ses promesses. Cambrioleur souffrant d'un tour de rein, hypocondriaque avec une fièvre de 37,2 degrés, grand embarrassé présentant des troubles de l'érection et souhaitant se procurer du Viagra, étudiant en médecine ne voulant pas faire ses devoirs lui-même ou encore personne souffrant d'un simple mal de tête mais ne maîtrisant pas bien le français: quel que soit le problème, le personnel officinal – non averti de la ruse – a toujours pris au sérieux les demandes de Cedi.

Le client, pourtant assez bizarre, a été accueilli par des professionnel·les imperturbables qui lui ont prodigué divers conseils et ont pu résoudre son problème en toute sérénité. La conclusion de Cedi: «J'ai eu beaucoup de plaisir durant le tournage et les réactions des pharmaciennes et pharmaciens étaient formidables! Toutes les pharmacies que nous avons <attaquées> ont relevé le test de la caméra cachée avec brio, bien que nous ne leur ayons pas rendu la tâche facile.» Cedi a été impressionné par l'expertise et la serviabilité des équipes officinales et admire le travail que ces dernières accomplissent chaque jour. Les images collectées ont donné lieu à de courtes vidéos amusantes qui montrent les avantages d'une consultation en pharmacie.

Rendez-vous sur les réseaux sociaux de la Société Suisse des Pharmaciens [pharmaSuisse](#) ou sur le site Internet de la campagne [www.avec-nous-cest-possible.ch](#) pour visionner les vidéos ainsi que d'autres contenus de la campagne nationale.

Consultation en pharmacie: testez vos connaissances!

En cas de problème de santé ou de questions sur votre santé, vous trouverez des réponses en pharmacie. Pharmacie familiale, de voyage ou pédiatrique, diabète et alimentation ou encore problèmes d'allergie ou de peau: les équipes officinales répondent à vos questions, quel que soit le sujet. Lors d'une consultation en pharmacie, la pharmacienne ou le pharmacien réalise toujours une anamnèse (questions systématiques sur l'état de santé) et une première évaluation pharmaceutique afin de déterminer si la patiente ou le patient doit être orienté·e vers un·e médecin, voire vers le service des urgences. Selon les symptômes, la pharmacienne



Une charge trop lourde à porter pour Cedi

Consultation en pharmacie: vous vous y connaissez ?



ou le pharmacien propose un traitement ou remet des médicaments délivrés sur ou sans ordonnance, après une consultation approfondie. En effet, depuis la modification de la loi sur les produits thérapeutiques (LPTh), pharmaciennes et pharmaciens peuvent délivrer des médicaments, même sans ordonnance médicale. Et ce, pas uniquement à titre exceptionnel comme c'était le cas auparavant, mais aussi pour le traitement des rhinites allergiques saisonnières (inflammation de la muqueuse nasale), des affections oculaires, des maladies aiguës des voies respiratoires ou du système digestif, des migraines, des douleurs aiguës, des troubles érectiles, etc.

Les personnes qui souhaitent tester leurs connaissances sur certains tableaux cliniques et sur les services proposés par les pharmacies

peuvent répondre à un quiz amusant (et pas très sérieux) sur www.avec-nous-cest-possible.ch et découvrir ainsi de manière ludique à quel point elles s'y connaissent à propos des consultations en pharmacie. Elles se verront ensuite attribuer un niveau: J'yConnaisRien, PasTotalementPaumé-e, JeCroisToutSavoir ou encore JeGère. <



**AVEC
NOUS C'EST
POSSIBLE**

VOTRE PHARMACIE



« Mes champignons, je ne les ai pas ramassés dans les bois... »

Claudia (47) de Zäziwil

Consultation en pharmacie:
vous vous y connaissez ?
Faites le test de
connaissances maintenant



De l'angine aux problèmes cutanés, des piqûres d'insectes aux douleurs dentaires, le mieux est toujours de consulter d'abord votre pharmacie de confiance.

Comment fonctionne l'ovie?

Quand tu parles de tes oreilles, tu fais sûrement référence aux pavillons auriculaires. Ils captent les ondes sonores, et ce signal est acheminé jusqu'au tympan.

Les yeux sont notre organe sensoriel le plus important, avec lequel nous percevons le monde. Mais tu n'as probablement pas conscience de tout ce que tes oreilles peuvent faire. En effet, lorsque nous regardons, nous occultons généralement les impressions auditives. Ferme les yeux pendant une minute et note tout ce que tu entends.

L'ovie

Des bruits de moteurs, des gens qui parlent, des chants d'oiseaux, de la musique... Tu peux nommer beaucoup de choses qui parviennent à tes oreilles, et dire d'où viennent les bruits et les sons.

Ce que captent tes oreilles, ce sont des ondes sonores de différentes natures. Elles parviennent au **tympan** par le conduit auditif externe. Celui-ci entre en mouvement: il se met à vibrer. L'osselet, qui est relié au tympan, commence également à osciller. Le mouvement se transmet à trois autres petits osselets: **l'enclume, le marteau et l'étrier**. Ils véhiculent les vibrations à **la cochlée**, qui est remplie de liquide (appelé endolymphe) et tapissée de minuscules poils. Ceux-ci se courbent lorsque les vibrations les atteignent (voir l'illustration). À partir de la cochlée (appelée aussi «limaçon»), **le nerf auditif** trans-

met cette sensation au cerveau, qui analyse tout.

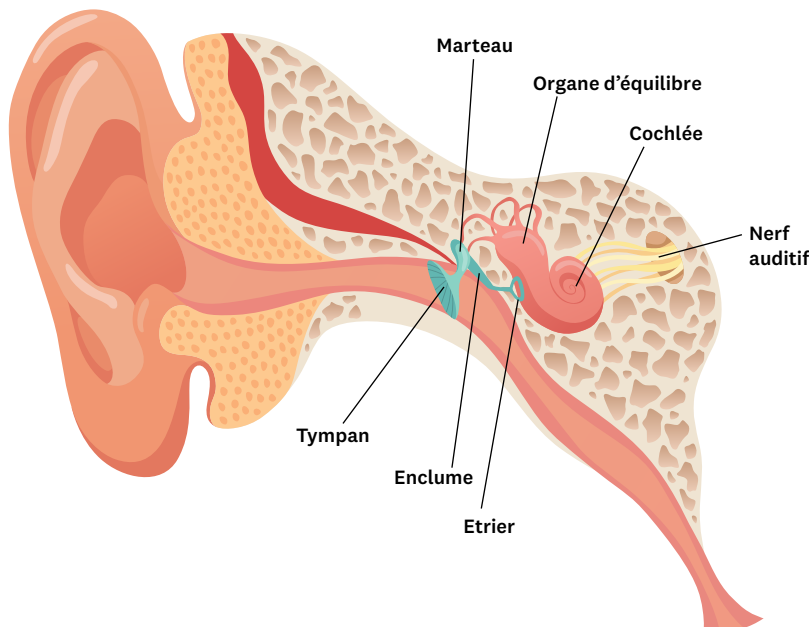
Comme tu as deux oreilles, un bruit ou un son atteint une oreille plus tôt que l'autre. Tu peux ainsi dire de quelle direction provient le son: tu entends en stéréo.

L'oreille interne (le sens de l'équilibre)

Il existe encore un autre sens dans l'oreille interne: le sens de l'équilibre. Il se trouve dans **les trois canaux semi-circulaires**, également remplis de liquide. En outre, il y a de petits cristaux dans les organes dits otolithes qui, comme le liquide dans les canaux semi-circulaires, réagissent aux mouvements et les transmettent au cerveau.

D'ailleurs, les os du crâne peuvent aussi transmettre des sons. Tu peux le tester en frappant un diapason et en appuyant son pied contre ta tête.

Si l'oreille interne est malade, cela peut entraîner des vertiges, des nausées, voire même des chutes.





Si tu fermes les yeux un instant, tu seras étonné de constater la diversité des sons que tu perçois.

Au début, il y a l'oreille

L'ouïe et l'équilibre sont les premiers sens à se développer. Même les fœtus peuvent entendre lorsque leur mère leur parle ou leur chante une chanson.

Hauteur du son et volume

Les bruits ont des vibrations irrégulières, presque «chaotiques». Un son est audible lorsque la vibration est uniforme. Un exemple: la note Do, par laquelle commencent «Alli miini Äntli» et «Fuchs, du hast die Gans gestohlen», est le Do central (dit aussi Do médian). Il oscille avec précision à 361,6 vibrations par seconde. Les amateurs de musique disent: la fréquence du son est de 361,6 Hertz (Hz). L'unité de mesure Hertz porte le nom du physicien allemand Heinrich Rudolf Hertz.

Plus la vibration est élevée, plus le ton est aigu. Le diapason A, avec lequel les musiciens d'un orchestre accordent leurs instruments, est de 440 Hz. Le ton A immédiatement supérieur vibre à 880 Hz, soit deux fois plus vite. C'est le ton d'octave. Les jeunes entendent des sons compris entre 20 et 20 000 Hz. Les personnes âgées ne peuvent plus entendre les sons très aigus, comme, par exemple, le chant des grillons.

Sais-tu que tu peux entendre des sons qui n'existent pas?

En sonnant, la cloche d'une église émet des tonalités partielles et harmoniques. Ton cerveau compose le son le plus fort, appelé le son de frappe, à partir des autres sons.

Le volume (intensité sonore) – le niveau de pression acoustique – des bruits et des tonalités est mesuré

en décibels (dB). Chuchoter est faible (30 dB), parler est agréablement fort (60 dB). À partir de 80 dB, une protection auditive est requise. Le seuil de douleur est atteint à 130 dB, c'est par exemple le niveau sonore d'un avion à réaction qui décolle à proximité. <

JÜRIG LENDEMANN, BIOLOGUE

L'ouïe dans le règne animal

- > Les chats entendent extrêmement bien (60–65 000 Hz). Ils utilisent leurs oreilles comme des entonnoirs sonores sophistiqués : grâce à 32 muscles chacun, ils peuvent les faire pivoter presque à 180 degrés, ce qui leur permet de localiser avec précision les sources sonores les plus faibles, comme le chicotement d'une souris. En outre, leur sens de l'équilibre est particulièrement bien développé.
- > Les chauves-souris - seuls mammifères capables de voler - peuvent entendre des sons très aigus (jusqu'à 200 000 Hz). Bien qu'elles ne voient presque pas, elles ont la faculté de voler la nuit et de capturer leur proie. Pour ce faire, elles utilisent l'écholocation: elles émettent des cris dont les ondes sonores sont réfléchies par les objets et les proies. Ainsi, elles peuvent naviguer et attraper leurs proies.
- > Les éléphants peuvent entendre des sons particulièrement graves jusqu'à 10 Hz, même avec leurs pattes et le bout de leur trompe appuyés contre le sol.
- > Les pigeons peuvent entendre des sons jusqu'à 0,1 Hz.
- > Les sauterelles ont leurs organes auditifs (tympans) dans leurs genoux.
- > Chez les geckos, les oreilles sont reliées entre elles par un tunnel rempli d'air.



Magnesium Biomed®, des produits de première qualité pour soutenir la fonction musculaire et le système nerveux.

Les sportifs et les personnes en situation de stress ont un besoin accru de magnésium et devraient donc reconstituer leurs réserves de magnésium. Les compléments alimentaires Magnesium Biomed DIRECT et UNO sont parfaitement adaptés à cet effet. **Magnesium Biomed DIRECT** pour une prise directe sans liquide et donc pratique en déplacement et **Magnesium Biomed UNO** à prise simple 1 x par jour.

Le magnésium contribue au fonctionnement normal des muscles et du système nerveux. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG
CH-8600 Dübendorf
biomed.ch



NOUVEAU Perenterol Lyo-Sol soulage la diarrhée et rétablit la flore intestinale

Perenterol Lyo-Sol est un antidiarrhéique dont **le principe actif est la levure Saccharomycesboulardii**. Il est indiqué pour le traitement symptomatique des diarrhées aiguës telles que la gastro-entérite, la grippe intestinale ou la diarrhée du voyageur. À partir de 3 ans.

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

Zambon Schweiz SA



Des substances amères aux propriétés rafraîchissantes pour les articulations

Se lever, s'étirer et démarrer la journée du bon pied. C'est souvent le souhait de tous ceux qui souffrent de troubles articulaires.

Un facteur déclenchant: le stress oxydatif. Selon la pensée tibétaine, il correspond à une augmentation de l'énergie thermique et il peut affecter toutes les cellules, y compris celles du tissu conjonctif des articulations.

PADMA MOVIBEN avec manganèse, une ancienne formule issue de la théorie tibétaine de la constitution, soutien le bon fonctionnement du tissu conjonctif. Les gélules aux herbes sont associées de la racine de gentiane, dont les substances amères ont des propriétés rafraîchissantes. Le manganèse contribue la protection des cellules contre le stress oxydatif. PADMA MOVIBEN est disponible en pharmacies et drogueries.

Padma AG | 8620 Wetzikon | padma.ch/fr



Va-t'en® contre les cors aux pieds, la peau cornée et les verrues

Va-t'en® pansements agit contre les cors aux pieds et la peau cornée, soulage la douleur à la pression et facilite l'élimination en douceur de la peau cornée. Le noyau vert d'agents actifs est entouré d'un anneau de feutre pour davantage de confort.

Va-t'en® liquide agit contre les cors aux pieds, la peau cornée ou les verrues en formant une couche fine couvrante et invisible.

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

Melisana AG
8004 Zurich
melisana.ch



Mucus mortel

Les escargots possèdent à l'extrémité de leur tête une glande qui produit du mucus. Ils en entourent tout leur corps et se protègent ainsi des maladies. En effet, ce mucus a des propriétés antibactériennes et est mortel pour les bactéries. La sécrétion visqueuse sert en outre à l'escargot de protection contre la déshydratation et de lubrifiant pour une locomotion optimale.



Sourire éternel

Avez-vous déjà remarqué que les paresseux semblent constamment sourire? Cela s'explique par le fait que ces animaux possèdent des muscles faciaux très peu développés. Par conséquent, ils sont incapables de contrôler leurs expressions faciales. Heureusement, l'état permanent de leur visage semble amical, les paresseux passent ainsi pour des compagnons sympathiques.



Verrues utiles

Phacochoerus africanus est le nom latin du célèbre phacochère que nous connaissons bien. Mais pourquoi l'appelle-t-on ainsi? Entre les yeux et le museau, les «porcs des plaines», comme on les appelle en Afrique du Sud, possèdent trois paires de grosses verrues. Celles-ci sont constituées de peau cartilagineuse et protègent le visage des défenses acérées des animaux adverses lors des combats.

En marche arrière

Les colibris sont des oiseaux particuliers: ils peuvent non seulement voler sur place, mais aussi en marche arrière! Pour ce faire, ils battent des ailes si rapidement que nous ne pouvons pas le voir, formant ainsi un huit horizontal. Cette manœuvre appelée vol stationnaire leur permet d'aspirer le nectar sucré des fleurs tout en volant, à l'aide de leur long bec et leur langue.



Acarien dangereux

L'acarien *varroa destructor* est minuscule mais représente une menace majeure pour les colonies d'abeilles. Il a été importé d'Asie il y a environ quarante ans et c'est une espèce parasite des abeilles. Les acariens aspirent les larves, de sorte que les abeilles écloses sont plus petites et plus faibles que la normale. En outre, ils transmettent des virus nuisibles, principale cause de la mortalité des abeilles pendant les mois d'hiver.



Créatures ancestrales

Dans de nombreuses cultures, elle est synonyme de sagesse, de paix et de longue vie: la tortue. Ces créatures à carapace existent sur Terre depuis environ 220 millions d'années, et on en connaît plus de 300 espèces différentes. Malheureusement, de nombreuses espèces sont menacées d'extinction, car leurs œufs et leur chair sont considérés comme des mets délicats dans certaines cultures ou sont commercialisés comme médicaments.



Comment participer?

Par carte postale: astreaPHARMACIE, Baarerstrasse 112, 6300 Zoug.

En ligne: astrea-pharmacie.ch → Savoir → Mots fléchés.

Date limite d'envoi: 30 avril 2024. Bonne chance!

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



Gagnez l'un des 4 tensiomètres Veroval Compact+ et gardez un œil sur votre tension artérielle.

Bovidés d'Asie	↓	Pièces anglaises	↓	↓	Réduit du café en poudre	Il n'est pas le premier-né	Afrique Équatoriale	Elle ne manque de rien	↓	Ranime les forces	↓	Mot anglais employé au tennis	État de ce qui est vide	↓	Eues	↓
↑		18			Jungle couverte à Chiètres	↓			15							
Auteure vaudoise † (Anne)		Partie postérieure du cou					Engins de chantier			Il précède le su			Fais un choix démocratique		Monnaie du Cambodge	
↑	1				Terminée en pointe		Auteurs des jours								9	
Entièrement (2m.)		Transmis par héritage			On la lève pour partir				14		Bras droit du président		Cinquante-trois			
Poème lyrique triste							Société à but financier			Parcoure en touriste					3	
↑		7			Présage, indication		Instrument à lame recourbée			8			Ils parfument le bain			
Prends ton courage à 2 mains	Compositeur finlandais †		Devenus aigres						6							
Endurée							Il abjure ses opinions						Liquide sirupeux			
↑	10		Éche- lonner				Mémoire informatique			2						
Cœur de miche		Emporté, ôté														
Suffixe mignon							On peut y mettre des fleurs						Race, espèce			
Bracon- nages	Bien des lustres		Étoile de la const. de la Lyre												13	
↓										5						
Il ne broute plus																
Club de football genevois																

HARTMANN +

15:36:27
120/80 mmHg

Gardez vos résultats sous contrôle

Les deux nouveaux tensiomètres que vous devez de connaître!

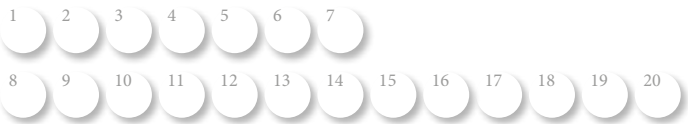
Veroval® compact +

Un plus pour la surveillance de votre tension artérielle
 Votre santé entre vos mains. Grâce à l'application Veroval® medi.connect, vous avez toujours le contrôle de votre tension.

- Tensiomètre de bras avec Bluetooth®, triple mesure et détection de fibrillation auriculaire
- Tensiomètre au poignet avec Bluetooth® et mesure triple

www.veroval.info

Solution



La solution aux mots fléchés de l'édition de mars était **PATCHS THERMIQUES**



Notre réponse à vos questions

«Un apiculteur a installé des ruches sur la propriété voisine. Je suis inquiète, car j'ai déjà entendu parler de réactions graves aux piqûres d'abeilles. Parfois, celles-ci seraient même mortelles. Est-ce exact?»

Pharmacien: Notre corps réagit avec divers symptômes lorsqu'il entre en contact avec du venin d'insecte. Dans la plupart des cas, on constate d'abord une rougeur cutanée locale, suivie de la formation d'une papule. L'endroit de la piqûre est douloureux, il brûle et démange. La réaction cutanée disparaît souvent en l'espace de quelques heures.

L'évolution est plus grave en cas de gonflement cutané plus important et plus étendu. Les symptômes peuvent alors durer jusqu'à une semaine. La cause de la réaction plus forte de l'organisme au venin d'insecte est généralement une allergie locale.

Un choc anaphylactique peut s'avérer dangereux. L'allergie immédiate et massive au venin d'insecte affecte ici non seulement la peau, mais aussi la circulation sanguine et la respiration, mettant ainsi la vie en danger. Les symptômes suivants peuvent apparaître: éruptions cutanées et gonflement sur tout le corps, malaises, vertiges, nausées, crampes, vomissements, difficultés respiratoires, palpitations, collapsus circulatoire et évanouissement. Il faut alors agir immédiatement. La première mesure à prendre est une injection d'adrénaline. <

NOUVEAU

Sérum Biphase Huile-en-Sérum anti-âge

7 effets

- 1 Hydrate intensément
- 2 Renforce la fermeté de la peau
- 3 Réduit la profondeur des rides
- 4 Augmente l'élasticité de la peau
- 5 Lisse la peau
- 6 Fortifie la barrière cutanée
- 7 Régénère

Ce puissant concentré biphase huile-en-sérum de Louis Widmer renforce l'effet détox sur les cellules. Il stimule le renouvellement cellulaire actif ainsi que la régénération de la peau. En combinaison avec Reforcyl®-Aion et des huiles nourrissantes de haute qualité, le complexe de biostimulateurs combat les signes du vieillissement cutané grâce aux 7 effets.

Plus de détails



COMPÉTENCE DERMATOLOGIQUE. EXCELLENCE COSMÉTIQUE. DEPUIS 1960.

COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

MADE IN SWITZERLAND +