

Pharmacie

chez soi

depuis 1936



**DES SUBSTANCES VITALES POUR
UNE SILHOUETTE DE RÊVE**

Comprendre le zona: causes, symptômes et prévention

Souvent sous-estimée, l'infection du zona affecte près d'une personne sur trois au cours de sa vie. Se manifestant par une éruption cutanée douloureuse, elle peut entraîner des complications sérieuses si elle n'est pas traitée rapidement. Dans cette interview, le Dr. Alessandro Diana nous éclaire sur les causes et symptômes du zona, et nous informe sur les traitements et moyens de prévention possibles.

Qu'est-ce que le zona et comment est-il déclenché?

Le zona est une infection causée par la réactivation du virus varicelle-zona, le même virus qui provoque la varicelle. Après une infection par la varicelle, le virus reste latent dans le corps, notamment dans les ganglions nerveux. Il peut se réactiver des années plus tard, souvent en raison d'un affaiblissement du système immunitaire, provoquant ainsi le zona.

Quels sont les symptômes typiques du zona?

Les symptômes du zona comprennent une éruption cutanée douloureuse qui se développe généralement sur un seul côté du corps ou du visage, sous forme de cloques regroupées. Cette éruption est souvent précédée de douleurs, de démangeaisons ou de picotements dans la zone affectée. D'autres symptômes peuvent inclure de la fièvre, des maux de tête, de la fatigue et une sensibilité à la lumière. Dès les premiers signes d'un zona, il est impératif de consulter un professionnel ou une professionnelle de santé dans les 72 heures.



Le Dr. Alessandro Diana est spécialiste FMH en pédiatrie et en infectiologie.

Des effets secondaires (complications, etc.) peuvent-ils survenir?

Les complications possibles du zona comprennent la névralgie post-zostérienne, qui est une douleur intense et persistante dans les zones touchées par l'éruption, même après la guérison de celle-ci. D'autres complications peuvent inclure des infections bactériennes de la peau, des troubles oculaires si le zona affecte le visage, et dans de rares cas, des atteintes neurologiques.

Quels groupes de personnes sont particulièrement exposés au zona?

Les personnes de plus de 50 ans sont particulièrement exposées au zona. Le risque de développer cette maladie, ainsi que ses complications, augmente nettement avec

l'âge. Parmi les autres facteurs de risque, on retrouve un système immunitaire affaibli, dû notamment à des maladies comme les hémopathies malignes, les tumeurs solides, des comorbidités spécifiques à l'âge avancé telles que le diabète ou la BPCO, ainsi qu'à des traitements immunosuppresseurs ou à la chimiothérapie.

Quelles méthodes de traitement existent et quand faut-il consulter un professionnel de santé?

Le traitement du zona peut inclure des antiviraux, qui sont plus efficaces lorsqu'ils sont pris dès les premiers signes de l'éruption cutanée. Les analgésiques et les crèmes topiques peuvent aider à soulager la douleur. Il est important de consulter un professionnel de santé (médecin de premier recours, pharmacien, etc.) dès l'apparition des symptômes pour recevoir un traitement approprié et prévenir les complications.

Peut-on se protéger contre le zona?

Oui, une vaccination permet de réduire le risque de zona. En Suisse, l'Office fédéral de la santé publique

(OFSP) et la Commission fédérale pour les vaccinations (CFV) recommandent aux personnes de 65 ans et plus de se faire vacciner contre le zona. Ils recommandent également la vaccination pour les groupes à risque, à savoir pour les personnes âgées de 50 ans et plus (en cas d'immunodéficience actuelle ou future) et les personnes âgées de 18 ans et plus (en cas d'immunodéficience sévère actuelle ou future).

Réflexions conclusives: avez-vous d'autres conseils ou des informations supplémentaires au sujet du zona que vous souhaiteriez partager avec le public?

Il est important de sensibiliser le public aux symptômes et aux risques associés au zona, ainsi qu'aux options de vaccination disponibles. Les personnes à risque, en particulier les adultes de plus de 65 ans, devraient discuter avec leur médecin des bénéfices de la vaccination. En outre, une intervention médicale rapide dès l'apparition des symptômes peut améliorer les résultats et réduire le risque de complications.



Prendre soin de soi

J'espère que vous faites partie des privilégiés. Non, il ne s'agit pas ici de richesse financière ou de biens matériels. Il s'agit plutôt de se sentir bien dans sa peau. Celui qui y parvient peut s'estimer heureux - et est peut-être aussi un peu plus satisfait. Du moins à cet égard. Personnellement, j'aimerais perdre encore quelques kilos, il faut bien avoir des objectifs. Mais comme on le sait, il faut s'accepter tel que l'on est et se réjouir des progrès, aussi minimes soient-ils.

Dans ce contexte de poids et de bien-être physique, il existe cependant un facteur de taille, à savoir la santé. Il va de soi que le surpoids y joue un rôle négatif, de l'arthrose à l'infertilité en passant par un couplet d'autres problèmes incluant également des maladies potentiellement mortelles telles que l'insuffisance cardiovasculaire ou un risque accru de cancer.

Ce numéro de «Pharmacie chez soi» se penche sur le thème de la perte de poids et de la santé. «En 2022, 31% de la population suisse âgée de 15 ans et plus était en surpoids et 12% était même obèse», explique le D^r Dietlind Greifnieder dans notre *Point de mire*.

Elle y souligne notamment l'importance d'une alimentation riche en protéines, de l'activité physique et de la régularité des repas. D'autres contributions de ce numéro vous fournissent de précieuses informations sur des sujets tels que la carence en fer, le métabolisme du sucre, les nutriments sous toutes leurs formes ou encore les compléments alimentaires tels que les protéines en poudre et les acides gras oméga-3, ainsi que les troubles digestifs.

Nous espérons que cette lecture vous apportera des informations précieuses pour votre bien-être. Mais la conclusion la plus importante reste toujours la même: essayez de vous accepter tel que vous êtes. Peu importe ce que disent le miroir et la balance. Prenez soin de vous !

Martin Mäder, responsable de la rédaction

Vita Protein Body Shape

Le surpoids peut nuire à la santé et au bien-être. La bonne nouvelle, c'est qu'avec les bonnes substances vitales et de petits changements au quotidien, il est possible de faire beaucoup de choses. Allons-y!



- ⊕ Perte de poids
- ⊕ Glycémie
- ⊕ Maintien de la masse musculaire

Gestion du poids

22 g de protéines + 11 g de fibres alimentaires / portion



Autres informations: vitahealthcare.ch
Disponible dans les pharmacies et les drogueries.

Fabriqué en Suisse 



Mieux vivre.

**Vita**
Health Care



CH25NNG00009_03/2025

Ericka Backoff
vient du Mexique
et vit avec une
maladie chronique

Impulser le changement

Engagement pour notre société

Depuis plus d'un siècle, nous nous engageons pour le soutien des personnes atteintes de maladies chroniques.

Nous nous concentrons sur une approche holistique visant à améliorer la santé et accroître le bien-être. Grâce à la prévention, à l'innovation et à la durabilité écologique, nous contribuons à améliorer la qualité de vie.

Plus d'informations : [novonordisk.ch](https://www.novonordisk.ch)

SOMMAIRE

06 Point de mire

Des substances vitales et l'entraînement pour une belle silhouette et le poids idéal

09 Les hémorroïdes

Les tissus en coussinets entourant l'anus ont un rôle important à jouer

11 Les substances nutritives

Les protéines, glucides, vitamines et oligo-éléments sont indispensables

14 Le sucre

Comment le cercle vicieux du sucre entraîne des fringales

22 Les protéines

Nos besoins quotidiens dépendent de l'âge et de la situation de vie

23 Encore des chakras

De nouveaux centres énergétiques ont été découverts dans le visage et aux pieds

24 L'ours de Pharmacie chez soi

30 La digestion

Des remèdes maison en cas de troubles sont souvent, mais pas toujours utiles

35 Le zona

La névralgie post-zostérienne en est la complication la plus fréquente

36 Les articulations et le dos

Réduire sensiblement les troubles grâce à la bonne thérapie

38 Le glaucome

La deuxième cause de la cécité s'installe souvent de manière sournoise

42 Les PFAS

Réduire les charges grâce à des lois plus sévères et un comportement adapté

46 Soutien bienvenu

La fondation Wilhelm Schulthess fournit des services orthopédiques aux personnes dans le besoin

50 Le reiki

Comment les enfants, les animaux et les plantes profitent de l'énergie vitale

52 L'anévrisme

La dilatation de l'aorte peut mettre la vie en danger.

55 Le fardeau mental

Comment réagir quand une goutte de trop risque de faire déborder le vase?

Imprimé sur du papier exempt de chlore.

Rinçage buccodentaire parodontosan®

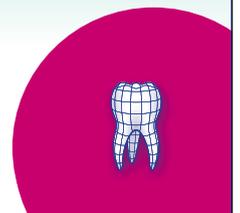
parodontosan®

Pour une bouche saine

Une association exceptionnelle

- Chlorhexidine et des composants végétaux
- Efficace en cas de gingivites
- Effet antimicrobien pour lutter contre les bactéries et les mycoses

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Tit. de l'AMM : Tentan AG, 4452 Itingen, www.parodontosan.ch



«Des substances vitales pour retrouver la ligne»

Un poids normal stable est essentiel pour la santé, car il réduit le risque de maladies telles que le diabète et les problèmes cardiovasculaires. Pourtant, environ un tiers des adultes en Suisse sont en surpoids, ce qui est souvent dû à une mauvaise alimentation et à un manque d'exercice. Le Dr Dietlind Greifnieder du centre de l'obésité de l'Hôpital cantonal de Saint-Gall explique que même de petits changements peuvent avoir un grand impact.

Dr Greifnieder, pourquoi est-il important d'avoir un poids normal stable pour la santé?

Le surpoids augmente le risque de maladies chroniques telles que le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle et même certains types de cancer. Il sollicite également les articulations et les muscles, ce qui peut entraîner une mobilité réduite. Un poids sain favorise non seulement les performances physiques, mais aussi la santé mentale, car il augmente l'estime de soi et la qualité de vie.

Y a-t-il beaucoup d'adultes en surpoids en Suisse?

En 2022, 31% de la population suisse âgée de 15 ans et plus était en surpoids et 12% était obèse. Les principales causes sont les changements d'habitudes alimentaires, un mode de vie de plus en plus sédentaire et une activité physique réduite.

Faut-il manger plus de protéines?

Les protéines favorisent la sensation de satiété et empêchent les fringales, car elles sont digérées plus lentement. Le corps a besoin de plus d'énergie pour métaboliser les protéines, ce qui augmente la consommation de calories. Les protéines jouent un rôle central dans le maintien et le développement de la masse musculaire, ce qui est particulièrement important pendant un régime. Les œufs, le fromage blanc, les légumineuses, le tofu et la viande maigre sont de bonnes sources de protéines.

Quel rôle jouent les fibres alimentaires dans la perte de poids?

Les fibres alimentaires, également appelées fibres de lest, favorisent la perte de poids en prolongeant la sensation de satiété et en régulant la digestion. Les fibres solubles telles que les fibres de guar issues de la fève de



Plus de la moitié des adultes sont en surpoids. Pour perdre du poids ou maintenir le poids souhaité, il est conseillé de réduire sa consommation de sucre et de manger régulièrement. Il est également possible de prendre des compléments alimentaires rassasiants.

guar et le glucomannane issu de la racine de konjac ralentissent la vidange gastrique, ce qui réduit les fringales. En même temps, elles favorisent la production d'hormones de satiété, ce qui réduit la sensation de faim et diminue l'apport calorique.

«Associées aux protéines, les fibres alimentaires ont un effet particulièrement efficace, car elles limitent ensemble l'apport calorique.»

Comment éviter la fonte musculaire pendant un régime?

Lors d'une perte de poids, il existe un risque de perdre de la masse musculaire en plus de la masse grasseuse. Pour éviter cela, l'ali-

mentation doit contenir suffisamment de protéines, car elles favorisent le maintien de la masse musculaire. La musculation régulière contribue également au maintien de la masse musculaire et stimule le métabolisme. Les exercices avec le poids du corps ou les programmes d'entraînement ciblés sont idéaux.

Les aliments hautement transformés ont-ils un effet sur le poids?

Les aliments ultra-transformés contiennent souvent beaucoup de sucre, de sel et de mauvaises graisses, mais peu de nutriments. Ils entraînent un apport calorique excessif sans apporter suffisamment de micronutriments essentiels à l'organisme. À long terme, ils favorisent le surpoids et les carences. Il est donc conseillé de privilégier les aliments

naturels non transformés tels que les légumes, les produits à base de céréales complètes et la viande maigre.

Pourquoi est-il important de manger régulièrement?

Manger régulièrement stabilise le taux de glycémie et évite les fringales qui conduisent souvent à des choix alimentaires malsains. Cela aide l'organisme à couvrir ses besoins énergétiques de manière régulière et facilite le maintien d'une alimentation équilibrée. Trois repas principaux et (selon les besoins) deux petits en-cas sont une bonne approche.

Que pensez-vous des compléments alimentaires en poudre rassasiants contenant des protéines et des fibres alimentaires, comme le nouveau Vita Protein Body Shape de Vita Health Care? Quels sont les effets d'une telle boisson?

Les boissons comme cette Vita Protein Body Shape sont une solution pratique pour compléter les repas. La combinaison de protéines, de fibres alimentaires et de micronutriments tels que le chrome permet de calmer durablement la faim tout en stabilisant le taux de glycémie. Cela aide non seulement à perdre du poids, mais aussi à maintenir son poids. Une telle boisson peut être intégrée de manière souple dans la vie quotidienne en complément d'un repas principal.

Pourquoi la combinaison de protéines et de fibres alimentaires est-elle si efficace?

Les protéines et les fibres alimentaires se complètent idéalement dans la mesure où



Pour perdre du poids, il faut réduire son apport calorique de 200 à 300 kilocalories par jour. L'entraînement augmente certes le métabolisme de base, c'est-à-dire la quantité d'énergie nécessaire au repos, mais il ne compense pas ce déficit.

les protéines procurent une sensation de satiété durable et favorisent le développement musculaire, tandis que les fibres alimentaires soutiennent le système digestif. Ensemble, elles permettent de réduire l'apport calorique sans pour autant diminuer la sensation de satiété. C'est pourquoi il est important de s'informer sur l'effet de satiété d'un produit tel que Vita Protein Body Shape. Cette boisson con-

tient 22 grammes de protéines et 11 grammes de fibres alimentaires par portion, ce qui lui confère un bon effet de satiété.

Est-ce que dormir suffisamment aide à perdre du poids?

Le manque de sommeil perturbe l'équilibre hormonal et augmente l'appétit, en particulier pour les aliments riches en sucre et en

Une alimentation riche en protéines et en fibres avec des micronutriments tels que le chrome aide à favoriser la sensation de satiété, à stabiliser le taux de glycémie et à éviter les fringales. Complétée par un entraînement régulier de la force, elle peut empêcher la perte musculaire pendant un régime. De petits changements dans la vie quotidienne, comme faire plus d'exercice et contrôler ses portions, ont un effet important. Quant au Vita Protein Body Shape, il peut apporter un soutien optimal en servant de complément alimentaire et en favorisant en même temps la satiété et la régulation de la glycémie.



Vita Protein Body Shape est disponible en pharmacie et en droguerie. Ou en ligne ici [scanner le code QR].

graisse. Il diminue également la sensibilité à l'insuline, ce qui augmente le risque de prise de poids. Un sommeil suffisant (7 à 8 heures par nuit) favorise la régénération et la perte de poids.

Quels conseils puis-je suivre au quotidien pour perdre du poids?

Parmi les stratégies les plus efficaces, on peut citer l'augmentation de l'activité physique (faites au moins 7000 pas par jour, voire 10000) combinée à des exercices de musculation (2 à 3 fois par semaine). Utilisez des assiettes plus petites pour réduire la taille des portions et buvez suffisamment d'eau. Il est également essentiel de choisir ses aliments de manière réfléchie et d'éviter les produits hautement transformés. Les méthodes de gestion du stress telles que le yoga ou la méditation peuvent également être utiles.

Quels petits changements dans la vie quotidienne peuvent avoir un grand impact?

Même de petits ajustements tels que l'exercice physique régulier et les exercices de musculation, le renoncement aux boissons sucrées, les petites assiettes et l'ajout de repas tels que le Vita Protein Body Shape peuvent faire une grande différence. Un sommeil suffisant et la réduction du stress complètent l'approche et garantissent un succès à long terme. Amusez-vous bien dans la mise en œuvre - c'est parti !

En collaboration avec Vita Health Care



Le Dr^e Dietlind Greifnieder

est médecin-chef au centre de l'obésité de l'Hôpital cantonal de Saint-Gall. Elle est spécialiste FMH en médecine interne et possède des diplômes en médecine nutritionnelle ainsi qu'en prévention et anti-âge. Elle a également suivi des formations complémentaires en médecine orthomoléculaire (substances vitales).



Manger des aliments riches en substances vitales signifie combiner différents aliments dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Outre les fruits et les légumes, cela inclut les noix, les graines, le pain complet, les légumineuses, le poisson et les produits laitiers.

Les substances vitales dans l'alimentation

Une alimentation équilibrée avec un apport suffisant en nutriments est importante pour la santé. Tout comme cet apport en vitamines, minéraux ou oligo-éléments, les substances vitales jouent également un rôle central. Elles sont essentielles pour de nombreuses fonctions corporelles et contribuent au renforcement du système immunitaire, à la régénération cellulaire et à la vitalité générale. Concrètement, les nutriments englobent toutes les substances importantes pour l'organisme, y compris les sources d'énergie (glucides, lipides, protéines), tandis que les substances vitales ne représentent que les nutriments essentiels à la vie, qui ne peuvent pas être élaborés par l'organisme lui-même. Ils doivent être absorbés par l'alimentation. En bref, toutes les substances vitales sont des nutriments, mais tous les nutriments ne sont pas des substances vitales.

Une alimentation riche en substances vitales se compose d'une multitude d'aliments sains. En veillant à avoir une alimentation équilibrée et en combinant différents aliments, on peut s'assurer un apport optimal en substances vitales. Les fruits et les légumes fournissent, par

exemple, des vitamines et des antioxydants importants. Les noix et les graines apportent à l'organisme des graisses saines et des oligo-éléments. Les produits à base de céréales complètes et les légumineuses fournissent des fibres alimentaires et des protéines végétales, tandis que le poisson, certaines huiles, les produits laitiers et les œufs contiennent des nutriments essentiels pour la santé des os et le métabolisme.

Les substances vitales sont importantes pour la médecine orthomoléculaire. Son objectif est de compenser les déséquilibres ou les carences dans l'organisme par un apport ciblé de substances vitales et ainsi de prévenir les maladies ou d'influencer positivement leur évolution. Ceci est obtenu grâce à un apport ciblé et à des doses plus élevées. Il peut s'agir, par exemple, d'acides aminés essentiels, qui participent directement à la construction des cellules. Ou encore de vitamines pour soutenir le système immunitaire et de magnésium à forte dose pour la relaxation musculaire. Ainsi, la médecine orthomoléculaire va au-delà de la nutrition.

Martin Mäder

«LES HÉMORROÏDES ONT UN RÔLE IMPORTANT À JOUER»

Les hémorroïdes douloureuses ne sont pas seulement désagréables, elles peuvent aussi avoir des conséquences graves. Il est important d'en parler. *Pharmacie chez soi* l'a fait avec le D^r Martin Pelle de la Clinique DELC.

D^r Pelle, tout le monde semble connaître le terme d'hémorroïdes. De quoi parlons-nous en réalité?

Je voudrais tout d'abord dissiper un malentendu très répandu: toute personne en bonne santé a des hémorroïdes. Lorsque quelqu'un dit qu'il a des «hémorroïdes», il parle très probablement d'un trouble ou d'une maladie correspondante. Pour répondre à votre question: les hémorroïdes constituent en principe une structure anatomique normale de coussinets de tissu conjonctif riches en vaisseaux et donc bien irrigués, qui remplissent une fonction importante.

Quelle est cette fonction?

Les hémorroïdes sont responsables de la fonction de continence fine. Cela signifie qu'elles forment une fermeture étanche à l'air et à l'eau dans l'anus. Il s'agit ici d'une interaction précise entre le sphincter, qui assure la continence fécale et retient les selles, et le bourrelet hémorroïdaire, qui est une structure de tissu conjonctif qui assure la continence fine.

Que se passe-t-il lorsque les hémorroïdes posent problème?

Lorsqu'une personne dit «avoir des hémorroïdes», cela signifie généralement que ces coussins de tissu, qui doivent assurer l'étanchéité de l'anus, sont enflés ou même blessés. Par exemple à cause de selles dures et

de la constipation, si l'on a trop poussé lors de la défécation. En essayant d'évacuer les selles vers l'extérieur, l'afflux de sang a été comprimé et les artères, en raison de l'hypertension artérielle qui en résulte, pompent excessivement le sang dans les hémorroïdes et les font gonfler. Ce phénomène est encore renforcé par le fait que les veines sont également comprimées de leur côté en raison du blocage des selles dures et que le sang ne s'écoule plus.

Tout commence donc par la consistance des selles.

Oui, la constipation entraîne une forte pression lors de la défécation. Il serait préférable de faire en sorte que l'on ne doive pas pousser autant. Il est important que la musculature soit détendue pour que les selles sortent sans pression. Des selles plutôt molles sont donc idéales lorsque les hémorroïdes font problème.

Quels sont les symptômes qui indiquent la présence d'une maladie?

Nous parlons de ce que l'on appelle les symptômes principaux. Presque toutes les maladies dans ce domaine peuvent avoir ces symptômes. Les patients remarquent souvent la présence de sang sur le papier toilette, une sensation de brûlure au moment d'aller à la selle, un mouillage avant la défécation ou une humidité permanente au niveau de l'anus. Le sang sur le papier provient du fait que le revêtement

cutané est aminci suite à l'enflure et qu'une blessure s'y est produite. Ou bien on sent des nodules qui s'agrandissent. En fait, on ne devrait rien sentir, car il s'agit de la transition entre la muqueuse du rectum et la peau normale.

Que puis-je faire moi-même?

Les problèmes d'hémorroïdes sont souvent dus à de mauvaises habitudes de vie. C'est pourquoi les patients doivent modifier leur comportement. Il faut modifier son alimentation, lutter contre les surpoids et souvent réduire le stress. Il est également essentiel de boire davantage et de favoriser la constitution d'une flore intestinale saine. Parfois, il faut aussi renforcer la musculature du plancher pelvien par la physiothérapie.

Et quand faut-il consulter un médecin?

Il existe quatre niveaux de gravité pour les problèmes médicaux liés aux hémorroïdes. Au premier niveau, il s'agit d'une légère augmentation de volume et il n'y a guère de douleurs. Au niveau quatre, en revanche, il s'agit d'un problème plus important lorsque les hémorroïdes sont expulsées et quasiment retournées. Un médecin devrait y jeter un coup d'œil. Une douleur lancinante pendant ou juste après la défécation pourrait renvoyer à une déchirure de la muqueuse, ce qui devrait également faire l'objet d'une consultation. Quant au sang présent sur les selles, il provient souvent d'une région supérieure de l'intestin. Il peut s'agir d'une inflammation, d'un polype qui saigne ou d'une tumeur, ce qui doit être tiré au clair.

Entretien: Martin Mäder

Clinique DELC
Rue du Marché 17, 2502 Bienne
Tél. 032 325 44 33
praxis@delc.ch - www.delc.ch
Bienne - Granges - Berthoud - Morat

D^r Martin Pelle

Chirurgien en chef et phlébologue à la Clinique DELC SA à Bienne et à Granges depuis le 1^{er} janvier 2024.



Nous avons tous des hémorroïdes. Mais si elles posent problème, c'est très souvent au moins désagréable.

STROPHANTHUS – DU POISON POUR FLÈCHES AU REMÈDE

Le strophanthus désigne un groupe d'arbustes ressemblant à des lianes, qui vivent dans les forêts tropicales d'Afrique et d'Asie. Il appartient à la famille des canidacées mais forme un genre végétal à part entière.

Les fleurs exotiques avec leurs pétales torsadés ont donné leur nom aux plantes: «strophos» signifie fil torsadé, «anthos» signifie fleur. Après la floraison, des fruits en forme de gousse se développent. Ils s'ouvrent à la maturité des graines et libèrent ainsi des graines munies de cils. Les graines contiennent une forte concentration de strophanthine, un glycoside toxique. Dans la médecine traditionnelle du Ghana, le strophanthus était utilisé pour traiter les maladies présentant des symptômes inflammatoires, mais aussi pour soigner les morsures de serpent.

Son utilisation principale était cependant la chasse. Des graines écrasées mélangées à de la salive donnaient une pâte qui était exposée au soleil pendant plusieurs heures et utilisée ensuite comme poison pour les flèches. Un petit animal touché par une telle flèche empoisonnée s'effondrait mort en quelques secondes. Les animaux plus grands devaient être poursuivis jusqu'à ce que le poison fasse effet. La viande pouvait être consommée sans problème, seule la partie entourant le point d'entrée de la flèche devait être coupée.

Du poison pour flèches contre les conquérants.

De telles flèches empoisonnées ont également été utilisées par les populations pendant la colonisation pour se défendre contre les envahisseurs blancs, ce qui a conduit à l'interdiction du strophanthus dans les colonies britanniques. Cependant, les autochtones ne s'y sont pas tenus et ont continué de cultiver les plantes dans des endroits inaccessibles.



Les fleurs se développent en fruits ressemblant à des gousses, dont les graines contiennent un poison qui peut être utilisé en médecine.

Les humains ne sont pas les seuls à se servir de ce poison, le rat à crinière, un rongeur africain extraordinaire, l'utilise également. Cet animal, qui se déplace lentement, et constitue ainsi une proie apparemment facile, mâche l'écorce de l'acokanthera, un arbuste servant aussi à produire du poison pour les flèches, et s'en sert pour imprégner des poils spéciaux sous sa crinière. Les chiens qui attaquent les rats à crinière sont gravement empoisonnés et il n'est pas rare qu'ils meurent d'une insuffisance cardiaque. Le venin de l'acokanthera est très proche de la strophanthine.

Guérison par hasard

L'écossais David Livingston, explorateur de l'Afrique, était accompagné du botaniste John Kirk lors d'une de ses expéditions. Un soir, celui-ci a involontairement pris une petite dose de strophanthus qui avait contaminé sa brosse à dents. Stupéfait, il remarqua que la poudre amère faisait disparaître ses troubles cardiaques provoqués par une maladie fébrile et qu'il était de nouveau en bonne santé le lendemain.

Avec Livingston, le strophanthus est arrivé en Europe au milieu du 19^e siècle, puis le médecin et pharmacologue britannique Thomas Richard Fraser a isolé le glycoside qui agit sur le cœur. Très vite, la strophanthine est devenue le traitement de référence de l'insuffisance cardiaque, de l'angine de poitrine et de l'infarctus du myocarde. La teinture soutient la performance cardiaque et est prise en cas de troubles cardiaques fonctionnels.

Les préparations à base de strophanthus sont devenues si populaires qu'on les a appelées le «lait des vieux». Par rapport à la digitale, la strophanthine peut être beaucoup mieux dosée, car elle ne s'accumule pas dans l'organisme. Avec l'arrivée des traitements cardiaques modernes, la strophanthine est toutefois peu à peu tombée dans l'oubli. Ce n'est que sous forme homéopathique que le strophanthus est encore utilisé aujourd'hui.

Bon pour le métabolisme

Ces dernières années, la plante a suscité un regain d'intérêt après

qu'un groupe de chercheurs a découvert qu'en cas de stress, l'organisme humain produit de la strophanthine, une hormone qui contrôle la pression artérielle, dans les glandes surrénales et le cerveau.

Des essais sur des souris ont également montré que la strophanthine réduit le nombre de cellules sénescentes. Il s'agit de cellules vieillissantes qui ne se divisent plus, mais qui restent actives au niveau métabolique, libérant ainsi des substances nocives et inflammatoires. Ici, la strophanthine améliore le métabolisme et donc la forme physique, ce qui pourrait être utile dans le traitement du cancer.

Il est en outre cliniquement bien établi que la strophanthine remédie avec succès aux troubles de l'absorption et de l'utilisation de l'oxygène. De nouvelles recherches ont montré que la strophanthine a un effet antiviral extraordinairement puissant. On attend avec impatience de découvrir à l'avenir les vertus thérapeutiques de cette plante médicinale aux multiples usages.

QUE SONT LES NUTRIMENTS?

Manger, c'est vivre. Certaines personnes mangent plusieurs fois par jour, d'autres une seule fois. Indépendamment de la fréquence et du type de repas, nous avons tous quelque chose en commun: nous mangeons pour fournir des nutriments à notre corps.

De plus en plus de personnes s'intéressent de près à leur alimentation. Cependant, même si elles disposent souvent de certaines connaissances particulières, les connaissances de base font tout aussi souvent défaut... sur les nutriments qui remplissent des fonctions vitales dans notre corps, par exemple. Voici le début d'une série d'articles consacrée aux nutriments.

Plus nous sommes bien approvisionnés en nutriments, mieux les processus biochimiques fonctionnent dans notre corps. Dans la description et la classification des nutriments, nous distinguons les nutriments essentiels, non essentiels et semi-essentiels:

- Les nutriments essentiels: notre corps ne peut pas les produire lui-même.
- Les nutriments non essentiels: notre corps peut les élaborer lui-même.
- Les nutriments semi-essentiels: ils ne sont

normalement pas essentiels, mais le deviennent dans des situations telles que le stress, la maladie ou la grossesse.

On distingue également les macronutriments et les micronutriments:

Aperçu des macro-nutriments

Les graisses

On les trouve par exemple dans les noix, les produits laitiers tels que le beurre, la crème et le mascarpone, ainsi que dans la viande ou le poisson gras. Les graisses sont composées d'acides gras, qui sont divisés en acides gras saturés et insaturés. Les acides gras saturés n'ont pas de doubles liaisons dans leur structure chimique au sein de leurs chaînes carbonées. On parle d'acides gras insaturés lorsqu'ils comportent au moins une double liaison. On distingue ensuite les acides gras mono-insaturés et polyinsaturés.

- L'acide gras saturé le plus connu est l'acide stéarique (E 570). Il est présent dans le beurre de karité, l'huile de coco, le beurre de cacao et les noisettes, et est utilisé comme additif dans l'industrie alimentaire.
- L'acide oléique est l'acide gras mono-insaturé le plus connu. Il est particulièrement présent dans l'huile d'olive, l'huile d'arachide et l'huile de colza.
- L'acide linoléique est un exemple d'acide gras polyinsaturé. On le trouve, par exemple, dans l'huile de lin, l'huile de noix et l'huile de pépins de raisin.

Au quotidien, il faut veiller à un apport suffisant en acides gras oméga-3. Selon les estimations, jusqu'à neuf dixièmes de la population souffrent d'un déficit en acides gras oméga-3. Cela s'explique notamment par le fait que nos aliments contiennent de plus en plus d'acides gras oméga-6. ▶▶

Une protection fiable et naturelle contre les tiques.



L'homéopathie aide votre animal de compagnie.

Demandez à votre vétérinaire, votre pharmacie ou votre droguerie.

HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch

HERBAMED

Homéopathie Phytothérapie

Les acides gras oméga-3 les plus connus sont l'acide alpha-linolénique (ALA), l'acide eicosa-pentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). On les trouve en abondance dans l'huile d'algue, l'huile de poisson, le saumon sauvage, l'huile de lin et les graines de chia. Les huiles d'arachide, de carthame et de tournesol sont riches en acides gras oméga-6. Les acides gras oméga-6 sont des acides gras insaturés et des précurseurs des prostaglandines. Ces dernières jouent un rôle décisif dans les réactions inflammatoires de l'organisme. C'est pourquoi les acides gras oméga-6 ne doivent être consommés qu'avec modération.

Le rapport idéal entre les oméga-6 et les oméga-3 est inférieur à 4:1. Bien qu'un rapport défavorable entre ces deux groupes d'acides gras puisse entraîner un risque accru de maladies cardiovasculaires, de processus inflammatoires et de dommages cellulaires dans notre corps, la majorité de notre société est loin d'atteindre cette valeur.

Les protéines

Les protéines sont présentes, par exemple, dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et les légumineuses. Notre corps les fabrique à partir de différents acides aminés: les acides aminés sont enchaînés et utilisés comme plus petite unité de construction pour chaque cellule de notre corps. Les hormones ou les cellules immunitaires qui

nous défendent contre les agents pathogènes sont des exemples bien connus de protéines. Les besoins quotidiens en protéines varient en fonction de l'âge, du niveau d'activité et d'autres facteurs individuels. Une bonne règle de base est de consommer 1,5 g de protéines par kilo de poids corporel par jour.

Les glucides

Ils sont présents, par exemple, dans le riz, les pommes de terre, les céréales, le pain, le sucre et le miel. Les plus petites unités de construction des glucides sont appelées monosaccharides. Ils sont considérés comme des «unités de base non divisibles» des glucides ou encore comme des sucres simples. Le glucose, le galactose ou le fructose sont des exemples de sucres simples. On les trouve en abondance dans le sucre, les jus de fruits, les croissants ou les sucreries comme le chocolat, les oursons en gélatine ou les gâteaux.

Lorsque deux monosaccharides sont liés, il en résulte un disaccharide (sucre double). Les disaccharides connus sont le lactose (contenu dans les produits laitiers d'origine animale) et notre sucre de table (saccharose).

Les oligosaccharides sont formés de trois à dix monosaccharides. S'ils sont plus de dix, on parle de polysaccharides. Plus cette chaîne de monosaccharides est longue, plus nos enzymes digestives ont besoin de temps

pour la décomposer. Nos cellules préfèrent les monosaccharides comme source d'énergie primaire. Plus les enzymes digestives ont à faire avec la chaîne, plus il faut de temps pour que cette énergie soit disponible. Néanmoins, c'est plus sain, car l'augmentation de la glycémie est plus lente.

C'est pourquoi il est préférable de privilégier les aliments contenant des polysaccharides plutôt que ceux contenant des monosaccharides et des oligosaccharides. L'amidon, la pectine et la cellulose sont des exemples de polysaccharides. Ils sont présents en abondance dans le riz complet, les pommes de terre ou les céréales complètes, c'est pourquoi vous devriez régulièrement les intégrer à votre alimentation.

Aperçu des micronutriments

Les minéraux

L'organisme ne peut pas élaborer lui-même les sels minéraux ou les minéraux, il doit les absorber par l'alimentation. On distingue ici les macro-éléments et les oligo-éléments: notre organisme a besoin de macro-éléments en plus grande quantité que d'oligo-éléments. Il s'agit par exemple du magnésium, du calcium et du potassium. Notre organisme n'a besoin que de petites quantités d'oligo-éléments. Les exemples les plus connus sont le zinc, le sélénium, le fer, le cuivre et le manganèse.

Les vitamines

Nous devons également consommer des vitamines par le biais de notre alimentation. Elles jouent un rôle important dans le métabolisme et sont impliquées dans de nombreux processus biochimiques. Elles sont classées en fonction de leur solubilité: elles sont soit hydrosolubles, soit liposolubles. Dans la vie de tous les jours, il est utile de savoir quelles vitamines sont liposolubles, car elles doivent idéalement être associées à des graisses pour être mieux absorbées par l'organisme. La vitamine A, la vitamine E, la vitamine K et la vitamine D sont liposolubles. Les vitamines B telles que la riboflavine, l'acide folique et la cobalamine, ainsi que la vitamine C sont des exemples de vitamines hydrosolubles.

Lorena Bornacin



Les processus biochimiques de notre organisme se déroulent d'autant mieux que notre corps est bien fourni en substances nutritives. Celles qu'il ne peut élaborer lui-même sont appelées essentielles.

Vous trouverez d'autres contributions intéressantes de Lorena Bornacin dans notre blog santé.



PLUS D'ÉNERGIE

GRÂCE À UN APPORT OPTIMAL EN FER

La carence en fer se développe souvent de manière insidieuse et passe longtemps inaperçue. Nombreux sont ceux qui prennent conscience que leur corps manque de cet oligo-élément essentiel seulement lorsque des symptômes tels que la fatigue, l'épuisement et des problèmes de concentration apparaissent.

Le fer est un nutriment vital que nous devons absorber par l'alimentation. Avec environ 60 milligrammes par kilogramme de poids corporel, il fait partie des oligo-éléments et participe à de nombreux processus métaboliques. L'une des principales fonctions du fer est la formation de l'hémoglobine, la protéine qui transporte l'oxygène dans le corps. Elle permet à l'oxygène de passer des poumons aux tissus et d'être stocké dans les muscles. Le fer joue également un rôle clé dans le système immunitaire et le fonctionnement du cerveau.

Besoins en fer et alimentation végétale

Les végétariens et les végétaliens ont un risque plus élevé de carence en fer, car l'organisme assimile moins bien le fer végétal que le fer animal. Trop de personnes ne tiennent pas encore compte du fait qu'il faut veiller à un apport suffisant en fer lorsque l'on ne consomme



L'ortie est une plante très riche en fer et est souvent recommandée comme remède naturel contre la carence en fer.

pas de viande. En Suisse, environ une personne sur dix est touchée par la carence en fer.

Si vous souhaitez couvrir vos besoins en fer en consommant des aliments d'origine végétale, vous devez veiller à avoir une alimentation équilibrée. Les légumineuses, les produits céréaliers, les noix, les graines et les produits à base de céréales complètes ainsi que les fruits et légumes riches en fer sont particulièrement recommandés. Pour améliorer l'absorption du fer, l'alimentation doit être complétée par des aliments riches en vitamine C, car celle-ci favorise l'absorption du fer. Il est également conseillé de consommer du café et du thé noir

avec modération, car ils peuvent inhiber l'absorption du fer.

Une thérapie douce au fer

Les préparations à base de fer de Nutrexin contiennent des sels de fer facilement assimilables, diverses plantes riches en fer ainsi que des substances auxiliaires et secondaires naturelles. Grâce à un procédé de fermentation spécial, l'organisme peut reconnaître et absorber particulièrement bien les nutriments contenus dans ces préparations. La biodisponibilité est donc optimale.

Pour tous ceux qui n'aiment pas les gélules, le concentré liquide Eisen Power est une alternative idéale. Il

séduit par son goût agréablement fruité et est particulièrement apprécié. De plus, Nutrexin Eisen Power est riche en vitamine B12 et en acide folique, ce qui est un avantage précieux pour les femmes enceintes et allaitantes.

Conseils en cas de carence en fer

Reconnaître les signes précoces:

fatigue, pâleur, problèmes de concentration ou ongles cassants? Ce sont peut-être des signes de carence en fer. Une analyse de sang permettra d'en avoir le cœur net.

Combiner intelligemment le fer:

le fer végétal est mieux absorbé par l'organisme lorsqu'il est associé à des aliments contenant de la vitamine C, dont les poivrons, les agrumes ou les baies.

Éviter les inhibiteurs:

le café, le thé noir et les produits laitiers peuvent bloquer l'absorption du fer. Il est préférable de les consommer à au moins une heure d'intervalle des repas riches en fer.

Vital et plein d'énergie.
Ton apport optimal en fer.

NUTREXIN
www.nutrexin.ch

NUTREXIN
Plant trees.
NUTREXIN Save lives.

LE CERCLE VICIEUX DE L'OBÉSITÉ

En Suisse, près de la moitié de la population est en surpoids ou obèse. L'une des principales causes de ce phénomène est la consommation élevée de sucre. Mais le sucre n'est pas le seul responsable de l'obésité, il faut aussi tenir compte du cercle vicieux des fluctuations de la glycémie, des sécrétions d'insuline, du manque d'énergie et des crises de boulimie.

Comme l'a annoncé l'Office fédéral de la statistique (OFS) en novembre 2024, en 2022, 31% de la population suisse âgée de 15 ans et plus étaient en surpoids et 12% étaient obèses. Ces chiffres proviennent de l'Enquête suisse sur la santé (ESS) de 2022, mais l'obésité (indice de la masse corporelle ou IMC de 30 et plus) a fortement augmenté ces dernières années. Il y a 30 ans, seulement 5% environ de la population étaient considérés comme obèses, tandis que la proportion de personnes en surpoids est plus stable.

En Suisse, la consommation moyenne de sucre par habitant a augmenté de manière encore plus nette: alors qu'en 1850, la consommation de sucre était encore inférieure à 10 grammes par jour, elle dépasse aujourd'hui les 100 grammes. À titre de comparaison, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande une consommation quotidienne maximale de 25 grammes. La consommation actuelle de sucre en Suisse correspond donc à plus de 25 morceaux de sucre par jour. Cela se produit parfois même inconsciemment, car le sucre est souvent consommé de manière cachée dans les aliments transformés.

Comment naît la faim

Le sucre ne contribue pas seulement directement à la surcharge pondérale, il favorise également les crises de fringale. Il en résulte un véritable cercle vicieux entre la consommation constante de sucre et la prise de poids. Concrètement, la sensation de faim est régulée par une interaction complexe entre les hormones et les mécanismes de contrôle du système nerveux central. La ghréline, qui stimule la faim, ainsi que la leptine et le GLP-1, qui favorisent la sensation de satiété, sont des acteurs importants. De plus, les stimuli sensoriels tels que les odeurs et les goûts jouent un rôle dans le renforcement du signal de la faim.

L'influence des fluctuations de la glycémie est particulièrement problématique. Après la consommation d'aliments sucrés, le taux de sucre dans le sang augmente rapidement, ce qui déclenche une sécrétion accrue d'insuline. Cette hormone permet au glucose de passer du sang aux cellules, mais sou-



Une autre douce tentation. Mais la consommation de ce sucre ne va-t-elle pas provoquer une fringale de plus?

vent de manière si efficace que le taux de sucre dans le sang chute ensuite fortement. Cette chute brutale entraîne une sensation de manque d'énergie et déclenche une nouvelle faim. Il en résulte un cercle vicieux: on consomme à nouveau des aliments sucrés pour apaiser la sensation de faim, et le cycle recommence.

Réguler la glycémie

Il existe plusieurs moyens et substances permettant de stabiliser le taux de glycémie et de briser ainsi ce cercle vicieux. Parmi ces substances, on trouve, par exemple, la cannelle, qui est d'origine végétale. Elle contient du cinnamaldéhyde, qui améliore la sensibilité à l'insuline et facilite l'absorption du sucre dans les cellules. La berbérine, un alcaloïde extrait de la berbérine, régule la glycémie en inhibant la production de glucose dans le foie. Le melon amer contient des composés similaires à l'insuline qui augmentent l'absorption du glucose dans les cellules et

peuvent avoir un effet positif sur le métabolisme du sucre.

Quant au fenugrec, il contient des fibres solubles qui ralentissent l'absorption du sucre dans l'intestin et réduisent ainsi les pics de glycémie. Pour ce qui est de la plante portant le nom de *Gymnema sylvestre*, elle peut bloquer l'absorption du sucre dans l'intestin. Il a également été démontré que l'acide alpha-lipoïque, un puissant antioxydant, favorise l'absorption du glucose dans les cellules musculaires et réduit le stress oxydatif, souvent associé au diabète. Le mûrier blanc (*Morus alba*) peut également être utile, ses feuilles permettant d'obtenir de la 1-désoxynojirimycine (1-DNJ). Cette substance bloque les enzymes qui transforment les glucides en sucre dans l'intestin. Cela réduit l'absorption de glucose et évite les pics de glycémie ainsi que les éventuelles fringales après les repas.

Martin Mäder



Alpinamed



Envie d'une
glycémie stable?



Prendre 1 capsule
avant le repas

Avec du chrome pour une glycémie stable

www.alpinamed.ch

UNE PROTECTION DOUCE POUR LA PEAU EN CAS DE FAIBLESSE VÉSICALE

Les fuites urinaires concernent de nombreuses femmes et peuvent avoir un impact sur leur vie quotidienne. Les serviettes MoliCare® lady offrent une solution sûre et discrète. Grâce à différents degrés d'absorption et à des matériaux doux pour la peau, elles assurent la meilleure protection et un confort optimal.

Rire, tousser ou faire du sport peuvent entraîner des fuites urinaires involontaires. Cette incontinence dite d'effort ou de stress est fréquente. Outre les changements hormonaux après une grossesse ou pendant la ménopause, d'autres facteurs peuvent jouer un rôle, dont la faiblesse du tissu conjonctif ou une musculature pelvienne affaiblie.

Pour lutter efficacement contre les fuites urinaires, les protections MoliCare® lady offrent une protection fiable, spécialement adaptée aux besoins des femmes. Grâce aux dernières technologies et à des matériaux doux pour la peau, l'incontinence peut être maîtrisée de manière discrète et sûre.

Forme anatomique

Les protections MoliCare® lady ont été spécialement conçues pour l'anatomie féminine. Leur forme anatomique garantit un ajustement confortable, tandis que la technologie d'absorption haute performance MoliCare SkinGuard® absorbe et retient efficacement l'humidité.

Ces protections peuvent être collées discrètement dans les sous-vêtements, comme des protections hygiéniques. Grâce à des matériaux agréables et à une absorption rapide des liquides, elles offrent un sentiment de sécurité dans toutes les situations.

Différents degrés d'absorption

Chaque femme a des besoins individuels en matière d'incontinence. C'est pourquoi il est important de tenir compte de la situation concrète lors du choix du produit. Une légère perte de gouttes nécessite une capacité d'absorption plus faible qu'une perte de plus grandes quantités. Les protections MoliCare® lady existent en différentes capacités

d'absorption. Une échelle en forme de goutte sur l'emballage aide à faire le bon choix. En fonction du nombre de gouttes, le corps absorbant multicouche d'une protection peut absorber une quantité de liquide correspondante:

-0,5 goutte en cas de légère incontinence urinaire, en cas de pertes occasionnelles de gouttes, par exemple en éternuant ou en riant.

-1,5, 2 et 3 gouttes en cas d'incontinence urinaire légère.

-4,5 gouttes en cas d'incontinence urinaire légère à modérée, lorsque des quantités plus importantes sont perdues.

Les sous-vêtements MoliCare® lady offrent une capacité d'absorption encore plus importante, l'échelle de gouttes allant jusqu'à 5 et 7 gouttes. Les MoliCare® lady Pants ont la forme de sous-vêtements usuels et absorbent les liquides particulièrement rapidement. Ils sont donc destinés aux femmes souffrant d'une incontinence urinaire modérée qui ont besoin de plus de sécurité et de protection, même dans des situa-

tions de vie active comme le sport. Alors que les protections doivent être collées dans les sous-vêtements, les culottes peuvent être portées à la place des sous-vêtements. Grâce à ce large choix, chaque femme peut choisir le produit qui correspond exactement à ses propres besoins. En cas de doute, il est possible de demander conseil à la pharmacie.

Doux pour la peau et inodores

En plus de leur grande capacité d'absorption, les protections MoliCare® lady offrent une protection supplémentaire contre les irritations cutanées. Ainsi, ces produits doux pour la peau ont été testés dermatologiquement et présentent un pH neutre de 5,5.

Le pH neutre de la protection aide à préserver le manteau acide de la peau et à éviter les irritations. En même temps, une protection spéciale contre les odeurs procure une sensation de fraîcheur tout au long de la journée. Les matériaux respirants favorisent également un climat cutané agréable.

Discrétion et sécurité

Une autre caractéristique importante est la tenue discrète et sûre des protections MoliCare® lady. Grâce à une large bande adhésive, elles restent bien fixées dans les sous-vêtements et ne glissent pas. Cela procure un sentiment de sécurité, sans que les fines protections soient perceptibles ou ne se voient.

Les protections MoliCare® lady offrent aux femmes la liberté de profiter de leur vie sans souci. La puissance d'absorption efficace garantit une sensation de sécheresse. Que ce soit au travail, pendant le sport ou pendant les loisirs, ces protections innovantes offrent sécurité et discrétion. Rien ne s'oppose donc à un mode de vie actif.



Les protections MoliCare® lady, conçues pour l'anatomie féminine, inspirent confiance et offrent sécurité.

HARTMANN



Helps. Cares. Protects.

La nouvelle génération MoliCare® : Découvrez la différence.

**Tester
maintenant!**

- + Plus sûr**
- + Plus sec**
- + Plus discret**



www.molicare.ch

LA CYSTITITE, UNE MALADIE TYPIQUEMENT FÉMININE?

Une femme sur deux souffre au moins une fois dans sa vie d'une infection de la vessie. FEMANNOSE® N aide rapidement et sans antibiotiques.

Les infections de la vessie font partie des infections urinaires les plus fréquentes. Les femmes en sont nettement plus souvent atteintes que les hommes, en raison de leur anatomie. Alors que l'urètre masculin est plus éloigné de l'anus, l'écart n'est que de trois à quatre centimètres chez les femmes. Les bactéries intestinales peuvent ainsi plus facilement pénétrer dans la vessie et y provoquer des infections. Les femmes jeunes et sexuellement actives sont particulièrement touchées.

Le D-MANNOSE est particulièrement efficace

Certaines substances se sont avérées particulièrement efficaces dans le traitement des cystites ai-

guës. Le D-mannose est un composant naturel que l'on trouve en petites quantités dans le corps humain. Cette substance n'est donc pas étrangère à l'organisme. C'est parce qu'il agit efficacement à plus grande dose qu'il empêche les bactéries responsables de l'inflammation de se fixer à la paroi de la vessie. Les bactéries sont ainsi inactivées et éliminées dans l'urine.

FEMANNOSE® N - sans antibiotiques

Il existe un traitement efficace sans antibiotiques pour les femmes concernées: FEMANNOSE® N. FEMANNOSE® N convient pour le traitement aigu de la cystite et, à faible dose, également pour la prévention. Dès les premiers signes, il est possible de commencer à le prendre directement pour éviter que l'infection ne se propage. FEMANNOSE® N agit rapidement dans la vessie et a un très bon goût.

Ce produit médical est par ailleurs végétalien, exempt de gluten, sans lactose et donc très bien toléré.

Nouveau: sticks solubles dans la bouche

Les FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS, à base de D-mannose, un ingrédient

naturel, sont le produit idéal pour les déplacements, les voyages ou le quotidien professionnel. Les DIRECT-STICKS se dissolvent directement et rapidement dans la bouche sans apport de liquide, sont très bien tolérés et ont un goût fruité.



FEMANNOSE® N - pour le traitement aigu et la prévention des infections urinaires.

Dispositif médical CE 0426, disponible en pharmacie et en droguerie. Melisana AG, 8004 Zurich, www.femannose.ch

SMART PROTEIN

Tout ce dont le corps a besoin pour construire des protéines

- ✓ **Human Amino Pattern**
99% d'utilisation des protéines grâce aux 8 acides aminés essentiels, purs comme du cristal et dans les bonnes proportions.
- ✓ Facile à prendre, partout
- ✓ Exempt d'additifs de toutes sortes
- ✓ Convient également aux végétariens et végétaliens

Prévention à partir de 50 ans

Musculation/entraînement

Défi mental

Grossesse

Sport de compétition

Distribution: Conartix Health AG, Schlieren, info@conartix.ch

ORAL SYSTEM® Oraflogo®

POUR TOUS LES MAUX BUCCAUX.

Soulage immédiatement la douleur et guérit efficacement la muqueuse buccale.

- Ulcère (prothèses, bagues orthodontiques)
- Gencives enflammées et saignantes
- Aphtes, blessures, herpès
- Parodontite, gingivite
- Stomatite après Chimiothérapie

Cliniquement prouvé!



Oraflogo® Junior gel

10 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Spécialement pour enfants et adolescents.

- idéal pour les enfants qui portent des brackets
- gencives enflammées, gonflées, saignantes et aphtes

Oraflogo® Original gel

10 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour tous les problèmes intra-oraux.

- guérison rapide de la muqueuse buccale avec effet à long terme
- gencives enflammées, gonflées, saignantes et aphtes



Oraflogo® First teeth pro gel

ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour les tout-petits qui font leurs dents.

- blessures mineures, inflammations
- irritation des gencives



Oraflogo® dentifrice

ingrédients actifs naturels, huiles essentielles et acide hyaluronique

Pour les personnes ayant des problèmes buccaux récurrents.

- dentifrice unique pour la bouche sensible et sèche
- hydratant et donne une haleine fraîche
- sans sulfate, alcool, chlorhexidine, parabènes et fluorure



Oraflogo® oral solution

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour l'inflammation des gencives, aphtes ou stomatites.

Solution thérapeutique hautement concentrée, qui soulage rapidement la douleur et guérit la muqueuse buccale.



Oraflogo® bain de bouche

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour les soins préventifs quotidiens et des problèmes chroniques.

Pour la bouche sensible et sèche sans ingrédients irritants. Procure une haleine fraîche.



Oraflogo® spray

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

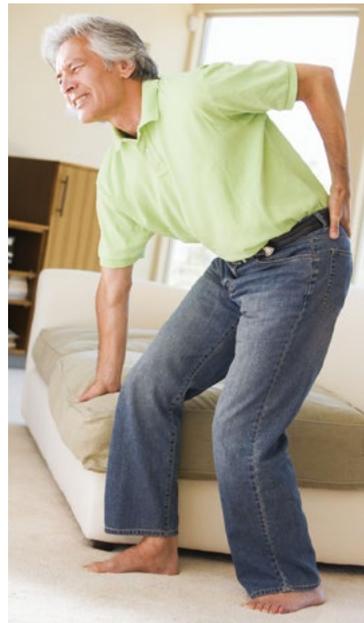
Pratique et discret pour la vie active.

Un soulagement rapide pour Bouche sensible et sèche. Procure une haleine fraîche instantanée.

Effets garantis des herbes et de l'acide hyaluronique.

Dans toutes les pharmacies, drogueries ou chez votre dentiste.
plus d'informations: www.oraflogo.ch

Douleurs dorsales?



- Sciatique et hernie discale.
- Douleurs lombaires / lumbago.
- Douleurs chroniques à la nuque, dans les bras et les épaules.
- Opération des disques intervertébraux.

Pour un rétablissement rapide en cas de dommages aux nerfs de la colonne vertébrale.

Les capsules de Neuronal® agissent directement sur le foyer d'émergence des douleurs. Leur action est très différente de celle des analgésiques.

Attesté scientifiquement.

- Réduit l'intensité des douleurs.
- Améliore l'état de santé général.
- Améliore la qualité de vie.
- Diminue la consommation d'antidouleurs.



1 capsule par jour

Le Neuronal® est disponible en pharmacies.

Pour plus d'informations:

www.neuronal.info

Qualité - Élaboré et testé dans l'UE, sous contrôle pharmaceutique de la pureté et de la composition.

LES SELS DE SCHÜSSLER ET LE SPORT

De nombreux athlètes le savent: tout à coup, les muscles du mollet font tellement mal que l'on peut à peine se tenir debout sur la jambe atteinte. Dans l'entretien qui suit, Claudia Schiely, droguiste diplômée ES, donne des informations sur les causes, le traitement et la prévention des crampes musculaires.

Que se passe-t-il exactement lorsque l'on a une crampe musculaire?

Lors d'une crampe, les muscles, par exemple ceux du mollet, se contractent fortement et se durcissent, ce qui est ressenti comme douloureux. En règle générale, une crampe ne dure que peu de temps.

Dans quelles parties du corps les crampes peuvent-elle se manifester?

En plus des muscles du mollet, les muscles des cuisses, des pieds, de l'abdomen et du dos peuvent être touchés. Cependant, les mollets sont le plus souvent concernés.

Pourquoi des crampes musculaires peuvent-elle survenir en faisant du sport?

Les causes peuvent être une sollicitation excessive des muscles ou un équilibre perturbé des liquides et des électrolytes. Certaines personnes souffrent de crampes musculaires la nuit, pendant leur sommeil.

Quelles sont les mesures de premier secours recommandées en cas de crampe?

En cas de crise aiguë, il est utile d'étirer et de masser les muscles concernés. Après une crampe, il faut reprendre doucement le mouvement pour éviter qu'une nouvelle crampe ne se produise.

Les crampes musculaires sont-elles une question d'âge?

Les crampes ont tendance à augmenter avec l'âge.

Comment les athlètes peuvent-ils prévenir les crampes?

Il est important de s'échauffer

avant l'entraînement et d'étirer les muscles ensuite. Une alimentation équilibrée est recommandée pour apporter à l'organisme tous les nutriments dont il a besoin. Il est préférable de s'en tenir à la pyramide alimentaire. Quelqu'un qui est actif dans le sport doit toujours boire suffisamment. Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale et à un équilibre électrolytique normal. On le trouve principalement dans les aliments végétaux tels que les noix, graines, grains entiers, bananes et fruits secs. Les sportifs ont un besoin accru en magnésium. Une carence peut être détectée au moyen d'une analyse de sang. L'utilisation des sels de Schüssler peut également être utile pour soutenir une thérapie au magnésium.

Que sont les sels de Schüssler?

Les sels de Schüssler ont été développés par le médecin homéopathe Wilhelm Schüssler au XIX^e siècle. Il était persuadé que les

déséquilibres minéraux pouvaient avoir un effet sur la santé de l'organisme. Il considérait que la cause d'une carence en minéraux n'était pas tant l'apport insuffisant de sels minéraux par l'alimentation mais plutôt l'incapacité des cellules du corps à absorber ces substances en quantité suffisante. Il administrait à ses patients des sels minéraux qu'il diluait fortement dans un mélange d'alcool et d'eau. Selon les enseignements de Schüssler, ces sels minéraux dilués devaient agir comme des ouvre-boîtes pour les minéraux bruts dans les cellules et ainsi assurer une bonne absorption et distribution dans le corps.

Quels sont les avantages des sels de Schüssler?

Différents sels de Schüssler peuvent être combinés entre eux et avec d'autres remèdes de médecine fine ou de Faculté. Ils conviennent à tous les groupes d'âge, aux enfants et aux femmes enceintes également. En général, ils sont bien tolérés et ne peuvent pas être surdosés étant donné qu'ils ne contiennent que de très fines traces de sels minéraux.

Où peut-on trouver les sels de Schüssler?

Les sels de Schüssler sont disponibles dans toutes les pharmacies et drogueries.

Quand faut-il consulter un médecin pour une crampe musculaire?

Si les crampes durent plusieurs minutes et se manifestent fréquemment, la cause doit être recherchée. Si vous ressentez des engourdissements ou une paralysie, il est urgent de consulter un médecin.

Susanna Steimer Miller



Lors d'une crampe, les muscles se contractent fortement et se raidissent, ce qui peut être douloureux.

POLLEN ET INFECTIONS RESPIRATOIRES: UN RISQUE SOUS-ESTIMÉ

Le printemps marque pour beaucoup le début d'une belle période en plein air - mais souvent un défi pour les personnes allergiques. Outre les symptômes typiques tels que les éternuements et les démangeaisons, le pollen peut également augmenter le risque d'infections respiratoires, et ce, que l'on soit allergique ou non.



Le pollen peut également provoquer des infections respiratoires sans être allergique, et cela concerne tout le monde.

Comment le pollen influence-t-il le système immunitaire ?

Au contact du pollen, le système immunitaire réagit en produisant des anticorps, ce qui peut déclencher des symptômes allergiques. Comme le pollen affaiblit également les muqueuses, les agents pathogènes peuvent pénétrer plus facilement dans l'organisme. De plus, les défenses immunitaires sont ralenties, ce qui facilite la propagation des infections.

Comme les infections respiratoires sont inattendues pendant les mois chauds, elles sont souvent mal diagnostiquées.

Entraîner son système immunitaire

Éviter totalement les agents pathogènes est impossible et, en général, pas souhaitable, car ils sont omniprésents et stimulent notre système immunitaire, lui permet-

tant de rester résistent. Consultez votre médecin ou votre pharmacien pour mieux comprendre vos symptômes et explorer des options de traitement adaptées.

Broncho-Vaxom® en soutien

Broncho-Vaxom® peut entraîner le système immunitaire de manière ciblée et à long terme. Il contribue ainsi à réduire la susceptibilité aux

infections et est reconnu pour sa bonne tolérance. Il est disponible sans ordonnance et convient déjà à partir de 6 mois.

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

CH-BV-25022



Broncho-Vaxom® peut réduire la sensibilité aux infections et est bien toléré.

DU FER? – MAIS AVEC GRAND PLAISIR!

Qui ne connaît pas la fatigue, l'épuisement, le manque d'énergie et ainsi de suite? Il y a souvent une carence en fer derrière cela avec des réserves de fer vides.

du produit avec une alimentation végétalienne est certifiée par swissveg.



Le Dr Angelika Donalies, gynécologue à Soleure, déclare à ce sujet: «Je recommande avec succès les bâtonnets de fer AndreaFer à mes patientes depuis quelques mois déjà. L'avantage est qu'ils ont très bon goût et sont donc largement acceptés par les uti-

lisateurs. Jusqu'à présent, je n'ai pas connaissance d'effets secondaires désagréables comme c'est parfois le cas avec les comprimés de fer. Il a également été démontré que l'effet de ces bâtonnets est très bon et que les réserves de fer ont pu être stabilisées.»

Les sticks AndreaFer peuvent être pris simplement sans eau. AndreaFer est disponible dans les magasins spécialisés ou à l'adresse andreafer.ch.

Sur demande, vous recevrez un échantillon.

Elle peut être traitée avec des infusions ou des comprimés de fer. En général, l'histoire se répète toutefois après une thérapie en fer réussie, car le niveau de fer redescend lentement. Ceci est particulièrement le cas chez les femmes avec des menstruations régulières. Pour l'éviter, il existe les délicieux bâtonnets de fer au goût de framboise AndreaFer. Le fer contenu est micro-encapsulé et donc bien toléré.



En outre, il n'a pas le goût de fer et est absorbé de manière optimale. AndreaFer est sans gluten, sucre et lactose. La compatibilité



LES AVANTAGES DES PRODUITS PROTÉINÉS

Les produits et poudres protéinés sont aujourd'hui omniprésents. Leur effet dépend fortement des circonstances personnelles. En principe, les adultes en bonne santé peuvent couvrir leurs besoins en protéines grâce à une alimentation équilibrée.

Les sportifs de force ou les personnes ayant des besoins accrus en protéines en raison de certains problèmes de santé, ainsi que les personnes âgées dont l'appétit et la consommation alimentaire diminuent malgré des besoins accrus, peuvent tirer profit de l'utilisation de poudres de protéines. Celles-ci peuvent également être utiles aux personnes qui évitent les sources de protéines animales, par exemple celles qui suivent un régime végétalien.

Diverses utilisations

Il existe différents types de poudres de protéines: les protéines de lactosérum (whey) et la caséine, toutes deux produites à partir de lait, ainsi que les protéines végétales. Les protéines de lactosérum sont connues pour leur digestibilité rapide et leur capacité à soutenir les muscles pendant l'entraînement.

La caséine est digérée plus lentement et assure un apport plus durable aux muscles, ce qui est particulièrement bénéfique pendant la nuit. Les deux protéines animales contiennent tous les acides aminés essentiels qui sont importants pour l'organisme. Les sources de protéines végétales nécessitent souvent une combinaison pour obtenir un profil complet d'acides aminés.

Répartition en acides aminés

Après avoir été ingérées, les protéines sont décomposées en acides aminés, qui sont ensuite utilisés, entre autres, pour la construction musculaire, la réparation cellulaire et la production d'hormones. L'excès de protéines quant à lui peut être transformé en graisse ou surcharger les reins, car l'azote produit lors de la digestion est excrété sous forme d'urée. De plus, certains additifs contenus dans les poudres de protéines, le lactose ou les édulcorants artificiels pour n'en citer que deux, peuvent provoquer des troubles digestifs.

D'un point de vue nutritionnel, les sources de protéines naturelles, dont la viande, le poisson, les légumineuses et les céréales complètes, sont souvent préférables, car elles contiennent non seulement des protéines, mais aussi des micronutriments importants tels que le fer, le zinc et les acides gras omé-



Outre les protéines en poudre à base de plantes, il en existe deux sortes qui sont obtenues à partir du lait.

ga-3. Pour ce qui est des sources végétales, elles fournissent des fibres alimentaires qui contribuent à la satiété et à la gestion du poids.

Adapter les besoins au poids

Les besoins quotidiens en protéines varient en fonction de l'âge et de la situation de vie. La recommandation est de 0,8 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel pour les adultes en bonne santé, les besoins augmentant à partir de 65 ans. Les personnes qui s'entraînent de manière intensive ont besoin de 1,2 à 2 grammes par kilogramme de poids corporel, selon l'intensité de l'entraînement. Les personnes qui suivent un régime végétalien devraient consommer environ 0,2 gramme de plus par kilogramme de poids corporel en raison de la faible biodisponibilité des protéines végétales. Les compléments alimentaires ne doivent

pas être considérés comme substitut à une alimentation saine. Ils contiennent souvent peu de micro- et macronutriments tels que vitamines, minéraux, glucides, fibres et graisses saines, dont un organisme en bonne santé a impérativement besoin. Les compléments alimentaires sont surtout utiles en cas de carence avérée ou dans des situations de vie particulières. Il est important de choisir des produits provenant de fabricants sérieux qui contiennent un minimum d'additifs.

Elisabeth Huemer

diététicienne MSc, responsable du conseil nutritionnel Hôpital cantonal de Lucerne, www.luks.ch



CHAKRAS ÉLARGIS: SAGESSE ANCIENNE, VOIES NOUVELLES

Les connaissances traditionnelles, dont l'enseignement des chakras, existent depuis longtemps. Mais s'accrocher aux anciens enseignements ne permet pas de se développer. En plus des sept chakras connus, déjà présentés dans notre série d'articles, il existe de nouveaux centres d'énergie découverts sur le visage, la paume des mains et la plante des pieds. Et aussi un «chakra de protection» en relation avec le microbiote.

La majorité des gens ont besoin de concepts pour s'orienter et se structurer. Ils leur apportent soutien et sécurité. Cependant, on peut trop s'y accrocher, ce qui crée des blocages et empêche de se développer. Il en va de même pour la théorie traditionnelle des chakras: le développement constant de notre monde donne naissance à de nouveaux concepts et à de nouvelles connexions énergétiques. Ils nous invitent à honorer l'ancien et à emprunter de nouvelles voies en même temps.

Bien que de nombreux maîtres de l'ancienne tradition n'approuvent pas cette évolution, il est souhaitable de compléter les connaissances anciennes par de nouvelles approches. Il faut désormais prendre l'ancien avec soi pour s'ouvrir au nouveau. Plus on comprend le dévelop-

pement intérieur comme un service au monde et non pas seulement comme une croissance personnelle, plus le bien commun est mis en avant au détriment de l'égo. Cela favorise notre capacité à faire preuve de compassion.

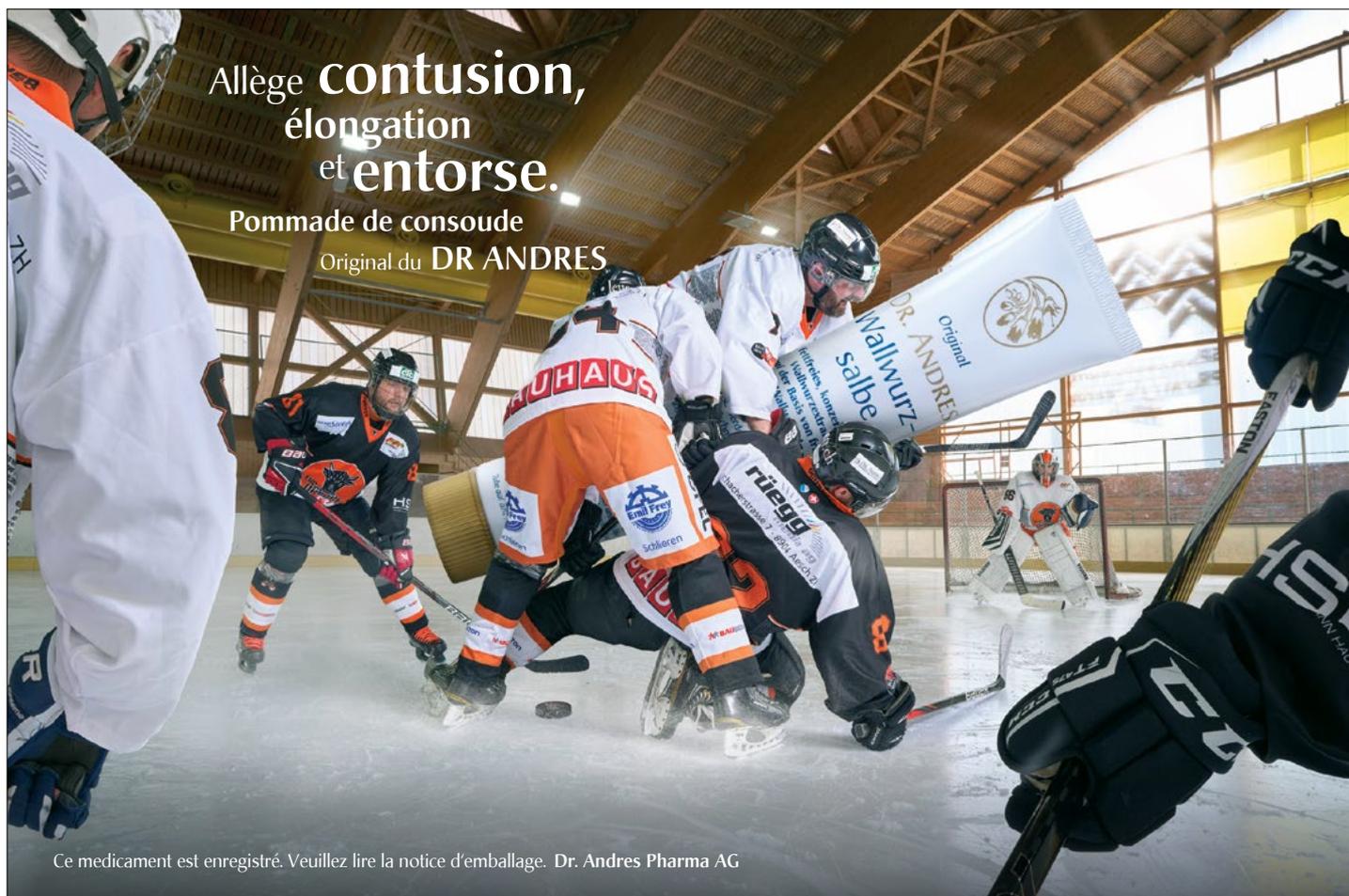
Comprendre les nouveaux chakras

Un jour, j'ai pu découvrir au cours d'une profonde méditation que notre visage contient de nombreux petits centres d'énergie. Ces «minichakras» absorbent et émettent de l'énergie. Le visage, qui est la partie du corps la plus exposée, absorbe de nombreuses énergies, même subtiles. C'est pourquoi il a besoin d'être nettoyé et soigné consciemment. Par exemple, la lumière bleue quotidienne peut entraîner une surexcitation des chakras du visage. Nous sommes fatigués et abattus. Les éléments les plus impor-

tants pour régénérer ces petits et puissants chakras sont la lumière du soleil, la lumière de la lune, l'eau fraîche et propre et suffisamment de sommeil.

Les paumes des mains et la plante des pieds ont également des centres énergétiques. Il existe également des chakras en dehors du corps physique, plus précisément dans le corps de lumière ou l'aura. Ils peuvent tous aider à canaliser les informations, à s'enraciner profondément et à absorber et transmettre des vibrations plus élevées.

Un autre chakra récemment découvert se situe entre le chakra racine et le chakra sacré. Il nous protège des influences néfastes telles que les rayonnements électromagnétiques, appelons-le «chakra de protection».



Allège **contusion,**
élongation
et **entorse.**
Pommade de consoude
Original du **DR ANDRES**

DR ANDRES Original Wallwurz Salbe

riegg

Emil Frey

schieren

ASTON

ST

Ce médicament est enregistré. Veuillez lire la notice d'emballage. Dr. Andres Pharma AG

Le chakra de protection

Comme ce «chakra de protection» est étroitement lié à l'intestin et à son microbiote, il joue un rôle décisif pour notre système immunitaire et notre bien-être. On sait, par exemple, que le microbiote a une influence bien plus importante qu'on ne le pense sur notre santé. Il est en grande partie responsable de l'équilibre de notre santé physique et de notre bien-être mental.

Lorsque notre microbiote est équilibré, notre système immunitaire est en forme. Un microbiote sain nous permet également de prendre des décisions plus facilement. Il est intéressant de noter que de nombreuses personnes souffrent de troubles digestifs. Il est donc temps de reprendre contact avec notre «population intestinale».

Comment renforcer les nouveaux chakras?

De plus en plus de signes indiquent de diverses manières que nous devrions nous intéresser de plus près aux chakras nouvelle-

ment manifestés: par exemple, un vieillissement cutané rapide, des troubles digestifs, des difficultés à prendre des décisions, un déséquilibre pondéral, un système immunitaire affaibli ainsi qu'une sensibilité aux radiations telles que la 5G, etc.

Pour renforcer les chakras du visage, il est conseillé de prendre régulièrement soin de son visage avec des produits doux: les bains de vapeur pour le visage, enrichis d'huiles essentielles biologiques fines, ou les masques à base de mousse d'Irlande combinés à de la spiruline ou des huiles essentielles, peuvent avoir un effet énergisant. Les massages aux pierres médicinales, par exemple avec des galets de jade, de quartz rose, d'améthyste ou d'autres pierres médicinales, peuvent également stimuler les chakras du visage et purifier le champ énergétique. Il existe également des pierres médicinales polies à plat qui ont un effet revigorant. Pratiqué avec attention, le «yoga du visage» peut favoriser la circulation de l'énergie dans les chakras du visage.

Pour stimuler les chakras des mains et des pieds, on peut prendre régulièrement des bains de pieds et de mains chauds et bien-faisants, enrichis de sels minéraux ou basiques. Les massages avec une éponge en loofah ou en sisal, une brosse sèche ou une huile naturelle parfumée activent les chakras des mains et des pieds. Même des mouvements simples comme frotter les paumes l'une contre l'autre peuvent activer et faire circuler l'énergie non seulement dans les mains, mais dans tout le corps.

Le chakra de la protection, clé importante de l'équilibre intérieur, peut être renforcé par une alimentation probiotique équilibrée, qui ne surcharge pas l'intestin et ne contient pas d'additifs chimiques. Les herbes sauvages, les germes et les substances amères sont particulièrement bénéfiques, car ils favorisent la digestion et le microbiote. Les jours de jeûne, de jus et de crudités ainsi que les massages doux du ventre favorisent l'équilibre du microbiote et contribuent à une sensation d'harmonie corporelle. Les techniques de respiration apaisent le système nerveux et apportent de l'oxygène. Les pensées et les émotions positives sont également des remèdes naturels pour le microbiote.

Les parfums tels que l'arole, le pin ou le sapin, par exemple dans l'eau du bain, peuvent apporter un soutien et clarifier le champ énergétique. Les promenades dans la nature et la marche pieds nus permettent également d'harmoniser les chakras. Travailler consciemment avec ces nouveaux chakras peut non seulement améliorer notre propre bien-être, mais aussi contribuer à la guérison de la collectivité. Nous sommes tous liés les uns aux autres et, par notre travail individuel, nous contribuons à la transformation collective.

Mirjam Aragón



Vous trouverez d'autres contributions intéressantes de Mirjam Aragón dans notre blog santé.



En plus des sept chakras principaux, on en a découvert d'autres. Ils nous invitent à honorer les connaissances anciennes tout en empruntant de nouvelles voies.

L'ours de Pharmacie chez soi

Édition et annonces MP Media Press SA, Könizstrasse 25, 3008 Berne, téléphone 031 740 97 10, fax 031 740 97 28, info@schweizerhausapotheke.ch

Direction Dr. Christoph Tschan, 031 740 97 15, ch.tschan@schweizerhausapotheke.ch; Mischa Felber, 031 740 97 12, m.felber@schweizerhausapotheke.ch

Rédaction Martin Mäder, 031 740 97 18, m.maeder@schweizerhausapotheke.ch (direction); Cornelia Hänni, c.haenni@schweizerhausapotheke.ch

Conception graphique Anja Maria Wullschläger, a.wullschlaeger@schweizerhausapotheke.ch • **Traduction** Deepl.com, Jean-Paul Käser

Directeur marketing et communication Stefan Mückli, 031 740 97 02, s.moekli@schweizerhausapotheke.ch • **Crédit photos** unsplash.com, shutterstock.com, màd

Couverture Alexia Ackermann • **Tirage** 164 239 exemplaires (certifié par la REM, 2024); allemand 112 494 exemplaires, français 51 745 exemplaires

Abonnement 24 francs • **Parution** huit fois par an • **Service abonnements** Schweizer Hausapotheke, «Abo», Könizstrasse 25, 3008 Bern,

abo@schweizerhausapotheke.ch, 031 740 97 26

VIVRE PLUS CONSCIEMMENT AVEC LE **DIABÈTE DE TYPE 2**

Vivre avec le diabète de type 2 exige d'être attentif à son propre corps. Les systèmes de mesure FreeStyle Libre offrent une aide précieuse à cet égard. Le capteur, qui est placé à l'arrière du bras, mesure et transmet automatiquement toutes les minutes la glycémie actuelle au lecteur FreeStyle Libre ou à l'appli pour smartphone compatible². Le contrôle continu de la glycémie en temps réel¹ permet de voir comment l'alimentation, l'exercice physique ou d'autres facteurs liés au mode de vie affectent la glycémie.

Chaque petit pain, chaque biscuit, chaque promenade... notre métabolisme du glucose y réagit. La mesure continue de la glycémie avec les systèmes de mesure FreeStyle Libre montre exactement^{3/4} de quelle manière: ainsi, après un tour dans le parc, les taux de glucose diminuent.

Après avoir mangé un morceau de gâteau, en revanche, ils augmentent à nouveau progressivement.^{5/6/7/8} Ce retour d'information immédiatement visible aide les personnes atteintes de diabète de type 2 à comprendre comment les aliments et les activités influencent les taux de glucose.^{9/10}

Stabiliser la glycémie

Ainsi, le fait de regarder l'écran permet de prendre conscience de son corps, peut motiver à améliorer son mode de vie et donc à améliorer les taux de glucose à long terme.^{9/10} Des enquêtes ont montré que des mesures régulières de la glycémie sont indispensables¹¹ pour contrôler l'évolution d'un traitement du diabète et éviter des dommages à long terme dus aux fluctuations de la glycémie.¹²

Si les valeurs de glycémie définies individuellement deviennent trop

élevées ou trop basses, des alarmes optionnelles¹³ peuvent avertir les utilisateurs afin qu'ils puissent réagir avant que la situation ne dégénère. Les personnes atteintes de diabète gagnent ainsi en sécurité,^{14/15} en confiance dans leurs propres décisions et en qualité de vie.^{16/17}

Prise en charge par la caisse-maladie

Si vous souffrez de diabète et que vous vous administrez de l'insuline en fonction des repas, un médecin spécialiste du diabète peut vous prescrire le dispositif FreeStyle Libre. Ce n'est qu'à cette condition que FreeStyle Libre sera remboursé par la caisse-maladie à hauteur d'un montant fixé par l'Office fédéral de la santé publique.

Vous pouvez également vous procurer le FreeStyle Libre sans ordonnance, mais vous devrez alors

payer vous-même le montant. Parlez à votre médecin traitant pour obtenir l'orientation nécessaire vers un diabétologue. Vous trouverez plus d'informations, y compris sur la prise en charge des coûts, sur le site www.FreeStyle.Abbott



CONSEIL DE SERVICE Comment l'alimentation et l'exercice physique influencent le taux du glucose

L'alimentation et l'exercice physique ont une influence directe sur les valeurs du glucose.^{5/6/7/8} Les aliments riches en glucides tels que le pain ou les pâtes font rapidement augmenter le taux de glucose dans le sang, tandis que les aliments riches en fibres tels que les produits à base de céréales complètes libèrent les glucide plus lentement et maintiennent les taux stables.⁶ Une combinaison de fibres, de protéines et de graisses saines permet d'éviter de fortes fluctuations de la glycémie.¹⁷ L'exercice physique, quant à lui, fait baisser le taux du glucose, car les muscles en consomment.^{7/8} Une courte promenade après le repas peut donc déjà améliorer les valeurs.

Pour plus d'informations, scannez ce code QR:



1. Le capteur est prêt à mesurer le glucose 60 minutes après l'activation. 2. Les applications du système FreeStyle Libre ne sont compatibles qu'avec certains appareils mobiles et systèmes d'exploitation. Avant d'utiliser les applications, veuillez vérifier la compatibilité des appareils sur le site www.freestyle.abbott. 3. Alva S et al. Journal of Diabetes Science and Technology, 2020, doi: 10.1177/1932296820958754. 4. Données disponibles. Abbott Diabetes Care. 5. Type 2 diabetes in adults: management NICE Guideline, No. 28, London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE); 2022. ISBN-13: 978-1-4731-1477-7. 6. Øverby, N.C. et al. Diabetologia [2007] 50:2044-2051, doi: 10.1007/s00125-007-0775-0. 7. Brinkmann C, Kröger J, Siegmund T et al. AGP-Fibel Bewegung: Mit CGM Glukoseverläufe bei Bewegung analysieren. Kirchheim Verlag; Mayence: 2021. 8. Esefeld K et al. Diabetologie 2022; 17 (Suppl 2): 301-310, doi: 10.1055/a-1901-0690. 9. O'Connor M D et al. Endocr. Pr. 30, 122-127 (2024). 10. Oser, T K et al. JMIR Diabetes 2022;7(1) e34465doi: 10.2196/34465. 11. Heinemann L et al, Diabetologie 2020; 15 (Suppl 1): 18-39, doi: 10.1055/a-1179-2865. 12. Guerci B et al. Diabetes Technol Ther. 2022, doi: 10.1089/dia.2022.0271. 13. Les alarmes sont désactivées par défaut et doivent être activées. 14. Haak, T et al. Diabetes Therapy. 2017; 8 (1): 55-73. L'enquête a été menée auprès de 224 adultes. 15. Bolinder, J et al. The Lancet. 2016; 388 (10057): 2254-2263. L'enquête a été menée auprès de 239 adultes. 16. Yaron et al. Diabetes Care 2019; 42 (7): 1178-1184. 17. Fokkert M et al., BMJ Open Diab Res Care.2019. © 2025 Abbott | ADC-109709 v1.0

ZACTIGIS SKINLINE

Routine naturelle aux probiotiques et à la Lactoferrine. La routine en 4 étapes pour en finir avec les imperfections.

La routine «matin & soir» de Zactigis SkinLine a une action continue 24h/24h contre les imperfections de la peau. Elle soigne de l'intérieur, nettoie, répare et protège la

peau pour limiter l'apparition des imperfections cutanées. (Poussée d'acné, boutons, points noirs). Elle aide à retrouver l'équilibre cutané et renforce les défenses naturelles de la peau.

5 minutes le matin

• Zactigis SkinCTRL: soigner la peau de l'intérieur.

- Zactigis SkinNet/Soap/Foam: nettoyer & assainir.
- Zactigis SkinPure: traiter & réparer.
- Zactigis SkinMat: hydrater & protéger.

5 minutes le soir

• Zactigis SkinNet/Soap/Foam: nettoyer & assainir.

- Zactigis SkinNight: peeling biologique pour traiter & réparer.
- Zactigis SkinMat: hydrater & protéger.

Pourquoi des probiotiques dans une crème visage?

Le probiotique aide à rééquilibrer l'écosystème de la peau, stabiliser son microbiome et obtenir une peau apaisée, renforcée, d'apparence saine.

Pourquoi la Lactoferrine?

- La lactoferrine contrôle le pathogène responsable de l'infection des boutons d'acné.
- Neutralise les radicaux libres.
- Combat l'inflammation des boutons.
- A un effet cicatrisant.
- Contrôle la production de sébum.



- Maintient la croissance du cheveu
- Eclat et volume des cheveux



Posologie: 1 gélule par jour avec un verre d'eau

- Amélioration de la chevelure
- Cheveux plus brillants
- Amélioration du volume
- Cheveux plus épais
- Effet positif sur l'état des ongles
- Effet positif sur le confort du cuir chevelu (moins de démangeaisons)

Disponible en pharmacie
Pharmacode N° 5636642



C.P. 57
CH-1724 Praroman

QUAND LE TALON FAIT MAL

Votre talon est douloureux? Vous sentez comme une épine au niveau du talon? Vous sentez une forte douleur le matin au réveil? RheelaxX® est la solution orthopédique révolutionnaire à votre douleur au talon!

Vous souffrez peut-être d'une fasciite plantaire ou aponévrosite plantaire? RheelaxX® est la seule semelle qui permet par un effet mécanique de réduire la pression de contact au niveau du talon et, en même temps, par un effet musculaire de réduire la tension de l'aponévrose plantaire, cause de l'inflammation.

L'épine calcanéenne?

Une pathologie qui posait un problème à Xavier Fresnel, podologue et concepteur de la semelle

RheelaxX®. Elle se caractérise par une douleur au niveau du talon. Le matin au réveil, une sensation de clous.

Les semelles qu'il confectionnait étaient trop épaisses et ses patients, surtout les patientes, s'en plaignaient. Elles devaient se contenter de porter des baskets. Il a réfléchi à une semelle obligatoirement fine, adaptable à toutes les chaussures, qui soulage immédiatement la douleur.

Calcification du tendon

Une épine calcanéenne est une calcification du tendon qui s'insère sous le calcaneum et qui se diagnostique à la radio. Aujourd'hui plus de 10% de la population souffre de cette pathologie appelée aussi épine de Lenoir. C'est la

tension de l'aponévrose plantaire qui crée l'inflammation et, de ce fait, la douleur.

RheelaxX® est une semelle fine qui s'adapte à toutes les chaussures, même les chaussures ouvertes. Une seule semelle suffit, car elle ne s'utilise que du côté douloureux. Mécaniquement RheelaxX® réduit la pression d'appui, et son profil permet également de réduire la tension de l'aponévrose plantaire.

L'innovation de RheelaxX® est d'agir sur la cause même de la douleur. Plus de 90% des personnes qui ont utilisé RheelaxX® ont été instantanément soulagées.

Disponible en pharmacie et droguerie.





La puissance de l'Amazonie : La naissance du dentifrice au sang de dragon

L'histoire du dentifrice au sang de dragon commence avec la résine de l'arbre à sang de dragon (Croton Lechleri), qui est appréciée depuis des siècles par les peuples indigènes de la région amazonienne pour ses propriétés particulières. Cette résine rouge profond, connue sous le nom de « Sangre de Drago » en espagnol, contient une variété de composés bioactifs qui peuvent avoir des effets anti-inflammatoires, antibactériens et antioxydants. Ces propriétés uniques sont désormais réunies dans le dentifrice de good decision.

Notre sang de dragon provient de la forêt amazonienne en Équateur. Il est récolté selon des méthodes indigènes traditionnelles, où l'arbre est incisé de manière douce. Nous soutenons un projet financé par l'Aide au Développement allemande, qui offre des alternatives durables à la déforestation. Ainsi, nous favorisons l'indépendance économique des communautés indigènes et contribuons à la protection de la forêt tropicale.

Soins naturels pour les dents et les gencives

- sans : fluorure, dioxyde de titane, sodium lauryl sulfate, parabènes, triclosan, dioxyde de titane, colorants et parfums synthétiques
- Avec xylitol, bicarbonate de soude, argile et carbonate de calcium
- Nature pure - développé en Allemagne et en Équateur - fabriqué en Allemagne
- dans un emballage durable

CHRISANA
Die Natur in Aktion

plus d'infos:
www.chrisana.ch



Distribution exclusive en Suisse : Chrisana GmbH, Dorfstrasse 8, 6005 Luzern
Succursale : Chrisana GmbH, Bernstrasse 388, 8953 Dietikon
Téléphone : 041 362 04 38, e-mail : bestellungen@chrisana.ch



Disponible à nouveau!

ZINTONA®

ZINTONA de Chrisana – contre le mal des transports, les vomissements, les troubles digestifs et les douleurs gastriques !

Nous sommes heureux de vous annoncer que ZINTONA est enfin de nouveau disponible en parapharmacies et en pharmacies ! ZINTONA est la solution naturelle pour les douleurs gastriques, les troubles digestifs, les vomissements et le mal des transports. Grâce à l'action puissante du gingembre, il aide à soulager ces inconforts et vous garantit un voyage agréable ou un meilleur bien-être au quotidien. Que ce soit en voiture, en avion ou en bateau – ZINTONA vous accompagne pendant votre voyage sans symptômes désagréables. Obtenez dès maintenant votre dose de bien-être !

Faites confiance à ZINTONA pour les troubles digestifs, les douleurs gastriques et lors de vos voyages. Efficace également contre les vomissements, pour les adultes et les enfants à partir de 6 ans.

Disponible uniquement en parapharmacies et en pharmacies !

CHRISANA
Die Natur in Aktion



plus d'infos:
www.chrisana.ch

Distribution exclusive en Suisse : Chrisana GmbH, Dorfstrasse 8, 6005 Luzern
Succursale : Chrisana GmbH, Bernstrasse 388, 8953 Dietikon
Téléphone : 041 362 04 38, e-mail : bestellungen@chrisana.ch



Nouvelles dents fixes dans la journée - plus de qualité de vie avec des implants dentaires

Pendant longtemps lorsque toutes les dents étaient parties ou que celles-ci devaient être arrachées, se faire refaire les dents pouvait devenir une entreprise difficile, surtout quand le dentier n'était pas la solution privilégiée. Dans la plupart des cas, plusieurs opérations étaient nécessaires : d'abord pour extraire les dents, puis pour la reconstruction osseuse, et environ six mois plus tard, pour poser des implants, ces derniers devant d'abord cicatriser sans être soumis à aucune fonction masticatoire. Pendant ce temps-là - cela pouvait durer jusqu'à un an - le patient devait se contenter d'un provisoire, une prothèse complète amovible, mal réglée, et était soumis à de nombreuses restrictions dans sa vie quotidienne. Aujourd'hui, il existe des méthodes avancées qui raccourcissent considérablement la voie vers une dentition fixe.

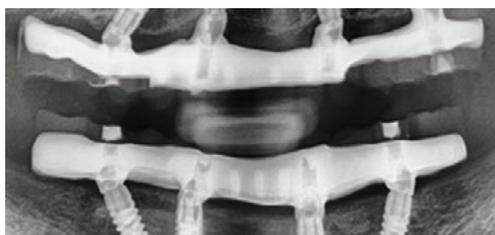


La méthode «All-on-4» permet de réaliser immédiatement des prothèses dentaires fixes avec quatre implants seulement par mâchoire. Normalement, une seule intervention chirurgicale est nécessaire, sous anesthésie générale ou sédation. Les dents restantes peuvent être enlevées en même temps. En règle générale, quelques heures après l'intervention le patient quitte la clinique dentaire avec des dents fixes et résistantes. Environ trois mois plus tard, le bridge définitif est réalisé.

Un cas typique «All-on-4». Cette patiente de 68 ans souffrait de parodontite avancée et ne pouvait presque pas manger avec ses dents branlantes. Les inflammations lui causaient des douleurs chroniques, si bien qu'elle devait régulièrement prendre des antalgiques puissants. Par crainte d'opérations douloureuses et de trai-

tements prolongés, elle avait toujours reporté le sujet des implants dentaires. Avec ses dents repoussantes, elle n'osait même plus fréquenter des gens et se sentait de plus en plus isolée et déprimée. Lorsqu'elle entendit parler par sa fille de la méthode «All-on-4», elle reprit espoir. Avoir immédiatement des dents fixes n'était qu'un rêve

jusqu'à présent. Un jour, elle parvint à se décider à faire une restauration complète sous anesthésie générale. Aujourd'hui, plusieurs années après l'opération, la patiente affirme ne pas avoir regretté une seule minute sa décision de résoudre son problème dentaire une fois pour toutes. Selon son expérience, ses belles dents fixes lui procurent une toute autre façon de vivre, elle se sent plus jeune et plus sûre d'elle. Et elle peut de nouveau manger ce qu'elle veut sans aucune préoccupation.



L'astuce de la technique «All-on-4» est que les implants postérieurs sont insérés de façon oblique vers l'avant. Cela signifie que ces implants particulièrement longs et stables, peuvent être insérés même en cas de perte osseuse des mâchoires et qu'ils permettent une mise en charge immédiate sans avoir à attendre de longues phases de cicatrisation. En générale, ça signifie pour le patient:

Avantages

- ✓ Une seule intervention est nécessaire
- ✓ Pas de reconstructions (greffes) osseuses, donc moins de risques de complications
- ✓ Des dents fixes immédiatement, sans longue période d'attente avec une prothèse amovible
- ✓ Des coûts moins élevés (par rapport à 6 à 8 implants par mâchoire)

- ✓ Esthétique excellente
- ✓ Prothèse vissée permettant une réparation facile, le cas échéant

Désavantages

- × Ne se prête pas aux solutions partielles, car toutes les dents doivent manquer ou être enlevées.
- × Hygiène simple, mais plus exigeante que pour les prothèses amovibles

- × Mise en charge immédiate ne pas toujours possible en cas d'ostéoporose avancée

Sécurité

La méthode «All-on-4» est utilisée à l'échelle mondiale depuis plus que quinze ans et elle est appuyée par de nombreuses études scientifiques prouvant sa prédictibilité et fiabilité.



Auteur: Le Dr med. dent. Markus Schulte est dentiste et spécialiste en chirurgie orale.

Clinique Dentaire:

Equipe Dentaire Lucerne
Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne
Informations complémentaires sur www.ztlu.ch
(choisissez «langue française» en haut de la page)

Conférences publiques du Dr Markus Schulte intitulées «Des dents fixes en un jour»

Lucerne: lundi, 23. juin 2025, 19 heures,
Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne
Lucerne: lundi, 15. septembre 2025, 19 heures,
Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne
Lucerne: lundi, 17. novembre 2025, 19 heures,
Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

Veillez vous inscrire au 041 210 58 58 ou par mail à praxis@ztlu.ch.



Balgrist

Tec AG



Des solutions optimisées pour une meilleure qualité de vie.

Gérer le quotidien en toute autonomie.

Découvrez comment profiter sans difficulté du quotidien à l'aide de systèmes modernes. Nous vous conseillons en toute discrétion sur les **problèmes de vessie, d'intestins ou de stomies**.



Vivez plus sereinement:

- Écoute et conseils personnalisés d'experts expérimentés
- Équipement complet de dernière génération
- Documentation détaillée et utilisation facile
- Livraison rapide et discrète, services d'abonnement automatique
- Prix attractifs
- Échantillons gratuits
- Facturation économique conformément aux tarifs MiGel
- Décompte direct avec la caisse maladie et l'assurance-accidents, pas de prépaiement



Balgrist Tec AG – Spécialiste en fournitures médicales

Tel. 044 386 58 05 | Forchstrasse 340, 8008 Zurich | www.balgrist-tec.ch | shop@balgrist.ch

QUAND LA DIGESTION SE FAIT LOURDE

Les troubles digestifs sont fréquents et pour le moins gênants. Ils se manifestent sous diverses formes et avec des intensités variables, allant de désagréments bénins à des maladies graves. Si dans de nombreux cas, des remèdes maison suffisent, dans d'autres, un examen médical et au moins des médicaments sont nécessaires.

La digestion est un processus complexe au cours duquel les aliments sont broyés, transformés puis finalement éliminés. Les troubles digestifs peuvent donc être nombreux. Les symptômes les plus fréquents sont les ballonnements, les maux d'estomac, la constipation et la diarrhée. Ces symptômes peuvent apparaître individuellement ou en combinaison et sont souvent bénins. Les douleurs intenses, les selles sanglantes ou les troubles chroniques peuvent être plus graves et nécessitent souvent un examen médical.

Les troubles fonctionnels de la digestion, tels que le syndrome du côlon irritable, font également partie des affections courantes. Ils provoquent des douleurs récurrentes sans qu'aucune cause organique ne puisse être trouvée. Le stress, l'alimentation et une flore intestinale perturbée y jouent toutefois un rôle central.

Qu'est-ce qui pourrait aider?

Les mesures à prendre pour lutter contre les problèmes de digestion dépendent de leur cause, mais il faut commencer par la prévention: une alimentation équilibrée, riche en fibres et en liquides, favorise le transit intestinal et peut prévenir la constipation. En cas de ballonnements, il est conseillé de manger plus lentement et de renoncer aux aliments qui provoquent des flatulences, dont les légumineuses ou les choux. L'exercice physique peut également favoriser la digestion en activant les muscles intestinaux.

Dans de nombreux cas, les remèdes maison peuvent apporter un soulagement en douceur. Les tisanes à base de fenouil, d'anis ou de camomille apaisent l'estomac et ont un effet décontractant. La chaleur, sous forme de bouillotte ou de tisane chaude, peut également avoir un effet relaxant. Les aliments probiotiques tels que le yaourt ou d'autres aliments fermentés favorisent également une flore intestinale saine et peuvent prévenir les troubles.

Quand a-t-on besoin de médicaments?

Dans certains cas, les remèdes maison et les changements de régime alimentaire ne suf-

fisent pas à résoudre les problèmes de digestion. C'est pourquoi les médicaments sont utilisés surtout en présence de crampes sévères ou de troubles chroniques. Les antiacides peuvent aider à soulager les brûlures d'estomac, tandis que les antispasmodiques détendent les muscles intestinaux.

Quant aux laxatifs, ils sont recommandés pour lutter contre la constipation, mais leur utilisation prolongée peut entraîner la paresse intestinale. Pour ce qui est des médicaments contre la diarrhée, ils ne sont utiles que lorsqu'un soulagement rapide est nécessaire, par exemple en voyage ou en cas d'infection.

Les solutions à base de plantes

Outre les médicaments conventionnels, il existe des solutions à base de plantes qui ont souvent un effet plus doux. L'huile de menthe poivrée et l'huile de cumin sont des remèdes éprouvés contre les problèmes digestifs. L'huile de menthe poivrée est connue pour ses propriétés antispasmodiques et analgésiques. Le menthol qu'elle contient détend la musculature lisse de l'intestin

et peut soulager les ballonnements et les crampes abdominales. Elle a également un effet antibactérien et favorise ainsi la santé intestinale. L'huile de cumin est particulièrement efficace contre les ballonnements et les lourdeurs d'estomac. Elle favorise la relaxation des muscles intestinaux et facilite l'évacuation des gaz, ce qui permet de réduire efficacement les ballonnements. Elle favorise également la digestion et a un effet antispasmodique.

En cas de problèmes digestifs, associer l'alimentation équilibrée et l'exercice physique au bon remède est souvent utile. Les médicaments à base de plantes sont une solution bienvenue, mais ils doivent être présentés sous forme de gélules gastro-résistantes. Sans cette couche protectrice, les principes actifs seraient libérés dans l'estomac et non dans l'intestin grêle, ce qui pourrait à son tour provoquer des brûlures d'estomac et une irritation de la muqueuse gastrique. De plus, ils seraient déjà dégradés dans l'estomac sans avoir eu le temps d'agir.

Martin Mäder



Dans de nombreux cas, les remèdes maison peuvent apporter un soulagement en douceur en cas de problèmes digestifs.

Ballonnements? Sensation de réplétion? Crampes abdominales?

La capsule gastro-résistante se dissout de façon ciblée dans l'intestin.



Gaspan® – en cas de ballonnements, sensations de pression et de réplétion dans la région abdominale, accompagnés de crampes légères.

- ✓ Aide en cas de troubles digestifs
- ✓ À base de plantes: huile de menthe poivrée et huile de cumin
- ✓ Sans ordonnance

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

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**

From Nature. For Health.

«LE CYNORRHODON DANOIS ORIGINAL NE SAURAIT ÊTRE REMPLACÉ»

La poudre de cynorrhodon, composée de graines et d'écorces, avec son effet anti-inflammatoire, est un élément efficace dans le traitement de la douleur. La professeure Sigrun Chrubasik-Hausmann en est convaincue, elle qui, en tant que personne concernée, prend elle-même du cynorrhodon. En tant que médecin généraliste installée, elle prescrit à ses patients de la poudre originale de cynorrhodon danois en cas de douleurs articulaires et dorsales.

D^r Sigrun Chrubasik-Hausmann, quelle est la motivation des patients souffrant de douleurs qui viennent vous voir dans votre cabinet?

Beaucoup d'entre eux souhaitent des alternatives végétales aux médicaments purement chimiques prescrits par leur médecin, souvent parce qu'ils ont été déconcertés par les effets secondaires énumérés dans les notices des médicaments synthétiques.

Ensuite, il y a aussi des personnes concernées qui, en raison de leurs douleurs chroniques, sont prêtes à les soulager avec des moyens naturels, n'est-ce pas?

C'est vrai. C'est ce qui s'est passé pour moi en tant que patiente

souffrant de douleurs chroniques. Malgré ma formation en médecine de Faculté, je m'étais dit un jour que je ne voulais pas avaler toute ma vie des analgésiques synthétiques. Les effets secondaires finissent par vous rattraper.

Qu'est-ce qui était alors au premier plan?

Au début, il s'agissait de la griffe du diable, très populaire à l'époque, dont la substance active est l'harpagoside. C'est à l'Université de Heidelberg que j'ai analysé le teneur en principe actif des 36 préparations à base de racine de griffe du diable qui étaient alors sur le marché et j'ai mené une première enquête clinique sur l'efficacité de la préparation contenant le plus d'harpagoside. Comme la médecine des plantes basée sur les preuves est ma spécialité, je dois connaître la substance active et savoir quelle est la quantité contenue dans la préparation.

C'est alors que vous avez découvert le cynorrhodon.

J'ai continué à prendre une préparation à base de griffe du diable jusqu'à ce que l'on apprenne du Danemark que la poudre de cynorrhodon avait un effet analgésique. Au début, j'avais des doutes, j'ai donc voulu prouver son inefficacité



La poudre originale de cynorrhodon danoise, obtenue à partir des graines et des écorces de cynorrhodon, est souvent utilisée dans les thérapies de la douleur.

par une étude en 2003. Mais le résultat de l'enquête a été sensationnel. Aujourd'hui, je prends moi-même avec succès de la poudre de cynorrhodon comme antirhumatismal de base à la place de la racine de la griffe du diable. C'est pourquoi je peux aussi la recommander à mes patients souffrant de douleurs articulaires et dorsales.

Existe-t-il d'autres enquêtes fiables sur le cynorrhodon?

Oui, il existe cinq enquêtes de bonne qualité sur la poudre de cynorrhodon. En 2017, j'ai analysé toutes les préparations de cynorrhodon disponibles en Suisse avec le concours de l'Université de Ratisbonne. Nous avons ainsi pu démontrer que la poudre originale de cynorrhodon danois ne

peut pas être remplacée par une autre préparation à base de cynorrhodon.

Que dites-vous à quelqu'un qui veut commencer une thérapie à base de cynorrhodon?

La poudre originale de cynorrhodon danois, outre son effet régénérateur du cartilage et analgésique, a également un effet prébiotique. La poudre de cynorrhodon prend donc également soin de l'intestin. Ceci parce que les bonnes souches bactériennes de la flore intestinale se multiplient grâce à la poudre de cynorrhodon. En principe, il est important de boire suffisamment lors de la prise afin d'éviter la constipation. Il faut également veiller à ce qu'il y ait deux heures d'écart entre la prise de médicaments et celle de nourriture.

Martin Mäder



Sigrun Chrubasik-Hausmann



est médecin généraliste à Bad Ragaz et responsable du pôle de médecine végétale à l'Institut de médecine légale de l'Université de Fribourg-en-Brisgau. sigrun.chrubasik@klinikum.uni-freiburg.de



Flor Essence – Un héritage des Indiens Ojibwa

L'histoire du thé **Flor Essence** est profondément ancrée dans la tradition des **Indiens Ojibwa du Canada**. Le thé est basé sur des méthodes de guérison ancestrales utilisées par les Ojibwa pour renforcer le corps et l'esprit.

Selon les traditions, les Indiens Ojibwa utilisaient ce **mélange d'herbes spécial pour détoxifier le corps et favoriser les processus naturels de guérison**. Les herbes étaient non seulement utilisées comme remèdes **contre les maladies, mais aussi pour promouvoir le bien-être général et nettoyer le corps des substances nuisibles**.

L'**infirmière canadienne Renée Caisse** a joué un rôle central dans la diffusion mondiale de cette connaissance. Dans les années 1920, elle rencontra une patiente qui s'était remise d'une grave maladie après avoir utilisé le mélange d'herbes des Ojibwa. Fascinée par l'efficacité des herbes, Caisse poursuivit ses recherches et commença à utiliser et à partager le thé. Elle reconnut rapidement **les effets du mélange, en particulier en ce qui concerne la détoxification du corps et le soutien du système immunitaire**.

Le mélange se compose de **sept herbes soigneusement sélectionnées**, qui déploient leurs forces dans une interaction unique : **le vrai chardon bénédictin, l'algue brune, la cresson de fontaine, les fleurs de trèfle rouge, l'écorce de red elm, l'oseille sauvage et la racine de bardane**.

Le mélange d'herbes n'est pas simplement une recette, mais un morceau d'histoire vivante qui nous rappelle **la profonde connaissance des cultures indigènes** et qui aide encore aujourd'hui de nombreuses personnes à soutenir leur santé de manière naturelle.

Le thé est proposé par Chrisana.ch sous **forme de sachets de poudre pratiques** (3 x 21 g, numéro d'article B-210). Pour des informations plus détaillées sur le pouvoir guérisseur de Flor Essence, vous pouvez commander le livre « *Gesund durch Indianer-Heilwissen* » de Paula Bakhuis (numéro d'article E-117) chez Chrisana.



CHRISANA
Die Natur in Aktion

Distribution exclusive en Suisse : Chrisana GmbH, Dorfstrasse 8, 6005 Luzern
Succursale : Chrisana GmbH, Bernstrasse 388, 8953 Dietikon
Téléphone : 041 362 04 38, e-mail : bestellungen@chrisana.ch

plus d'infos:
www.chrisana.ch



Bouger avec plaisir

LitoFlex
Eglantier danois

- ✓ Mobilité¹ et qualité de vie
- ✓ Documenté scientifiquement avec succès
- ✓ Recommandé par le "National Institut for Health and Care Excellence" (NICE, UK)

¹ LitoFlex® contient 32,8 mg de vitamine C propre à l'églantier par portion journalière de 5g. La vitamine C contribue à une formation normale de collagène pour une fonction cartilagineuse normale et une fonction osseuse normale. Distribution : Conartix Health AG, Schlieren

SOULAGEMENT POUR LES YEUX SUJETS AUX ALLERGIES

Avec des températures plus douces, le printemps amène également son lot d'inconvénients. En effet, l'air frais et le soleil sont également à l'origine d'un nombre croissant de problèmes oculaires. Il est toutefois possible de se protéger contre les rayons du soleil et le pollen.

En Suisse, environ 20 à 25% de la population souffre de troubles oculaires liés aux allergies. Au printemps, les pollens peuvent notamment provoquer l'arrivée de corps étrangers dans l'œil. Pour protéger la conjonctive sensible et réduire les symptômes allergiques, il est conseillé de porter des lunettes de soleil.

Quand les yeux se dessèchent

Cette protection est particulièrement utile pendant l'entre-saison, ainsi que par vent fort. L'air froid, comme la bise, déshydrate les yeux, qui se dessèchent plus rapidement. La sécheresse oculaire fragilise donc la barrière protectrice naturelle de la conjonctive.

Les larmes artificielles sous forme de gouttes oculaires peuvent apporter un soulagement supplémentaire. Il en existe de nombreuses sortes, aux propriétés différentes. Les gouttes HYLO DUAL® d'URSAPHARM offrent une protection efficace, y compris l'hydratation. En présence de symptômes inflammatoires, les gouttes HYLO DUAL INTENSE® peuvent offrir un soutien supplémentaire.

Protection des yeux à long terme

Les gouttes ophtalmiques URSA-PHARM convainquent par leurs nombreux avantages. Elles sont à base d'acide hyaluronique, qui se caractérise par un poids moléculaire très élevé et donc une viscosité importante. Le poids moléculaire est la conséquence d'un acide à chaîne particulièrement longue, ce qui permet à l'acide hyaluronique de stocker beaucoup d'humidité. La viscosité élevée ralentit le débit: la répartition de la solution sur l'œil est ainsi plus équilibrée.

De plus, le temps de séjour prolongé dans l'œil permet une libération plus longue de l'humidité, le film protecteur ainsi créé stabilise le film lacrymal et contribue à une hydratation durable des yeux. Enfin, l'effet durable permet de réduire le nombre d'applications. En utilisant moins de gouttes, le rendement augmente et les coûts thérapeutiques quotidiens diminuent.

Renforcement des mécanismes de protection naturels

L'acide hyaluronique à haute viscosité contient de l'ectoïne, un extrémitolytique, à savoir de minuscules molécules organiques produites par des micro-organismes, par exemple dans des conditions climatiques extrêmes, permettant de se protéger. En tant que substance hydratante, l'ectoïne à faible poids moléculaire augmente le nombre de molécules d'eau dans l'œil, ce qui empêche le dessèchement. Ce bouclier riche en eau réduit également les processus inflammatoires.

L'ectoïne stabilise la phase lipidique du film lacrymal, qui protège contre la sécheresse. La combinaison de l'acide hyaluronique de haut poids moléculaire et de l'ectoïne, une substance naturelle, forme un double principe actif: HYLO DUAL® (0,05% d'acide hyaluronique et 2% d'ectoïne) soulage les yeux secs présentant des symptômes allergiques, tandis que HYLO DUAL INTENSE® (0,2% d'acide hyaluronique et 2% d'ectoïne) a été spécialement développé pour les yeux secs présentant des symptômes inflammatoires.

COMOD®: intelligent et éprouvé

Le système de dosage COMOD® garantit par ailleurs une grande sécurité d'utilisation. Non seulement ce système éprouvé permet d'obtenir un nombre de gouttes plus important, mais il garantit également que la solution n'entre pas en contact avec l'environnement, et cela grâce à une pompe fonctionnant sans air: il n'y a donc pas de contamination. Même sans filtre, les gouttes pour les yeux sont

HYLO®

**LE DUO DE CHOC
POUR VOS YEUX SECS**
AVEC PATHOLOGIES INFLAMMATOIRES
OU ALLERGIQUES.

**DANS VOTRE
PHARMACIE**

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 sévères de sécheresse oculaire avec inflammation est essentielle pour soulager les symptômes.

URSAPHARM

Les gouttes HYLO DUAL® et HYLO DUAL INTENSE® peuvent apporter un soulagement en cas de sécheresse oculaire, entre autres.

exemptes d'agents conservateurs, de phosphates et d'émulsifiants grâce au système COMOD®. Après ouverture, elles se conservent six mois.

Avec le système de dosage COMOD®, chaque pression de la pompe donne une goutte de taille toujours identique. De plus, les flacons sont très économiques: chacun d'entre eux, d'une contenance de 10 millilitres, délivre au moins 300 gouttes, ce qui permet une utilisation

environ 25% plus longue par rapport à d'autres systèmes de dosage. Enfin, le système COMOD® génère moins de déchets que les récipients unidoses.

Avec HYLO DUAL® et HYLO DUAL INTENSE®, profitez d'un printemps ensoleillé et sans inconvénients.

Martin Mäder

Pour plus d'informations, consultez www.hylo.ch.

LE ZONA: BIEN PLUS QU'UNE SIMPLE ÉRUPTION CUTANÉE

Alors que de nombreuses personnes guérissent du zona en quelques semaines, d'autres en souffrent encore des mois, voire des années plus tard. La névralgie post-zostérienne (NPZ), une lésion nerveuse chronique accompagnée de douleurs persistantes, est extrêmement désagréable. Des troubles de la vision, des problèmes auditifs ou des complications neurologiques peuvent également survenir.

Plus de 99% des personnes de plus de 40 ans sont porteuses du virus varicelle-zona (VVZ). Après une infection par la varicelle, ce virus reste à vie dans l'organisme et peut se réactiver des années plus tard sous forme de zona. Il se manifeste par une éruption cutanée en forme de bande, souvent douloureuse, qui se propage le long des voies nerveuses. Les symptômes visibles disparaissent généralement au bout de quelques semaines, mais les séquelles peuvent persister longtemps.

Quand la douleur reste

La séquelle la plus fréquente et la plus pénible du zona est la névralgie post-zostérienne (NPZ). Ces douleurs nerveuses persistent même après la guérison de l'éruption cutanée. Les douleurs neuropathiques permanentes peuvent être lancinantes, brûlantes ou sourdes et s'intensifient au toucher ou en cas de changements de température. Des crises de douleur fulgurantes et électrisantes sont également possibles. Les per-

sonnes âgées sont particulièrement touchées par la NPZ, car leurs nerfs sont plus sensibles aux lésions, le risque augmentant avec l'âge.

Le traitement de la NPZ n'est pas aisée. Pour soulager les douleurs nerveuses, on utilise souvent des antidépresseurs à faible dose ou des médicaments contre l'épilepsie. Les analgésiques locaux, tels que les gels ou les patchs, qui agissent sur les nerfs affectés, peuvent également être utiles. Dans les cas graves, on a recours aux opioïdes ou même à des mesures invasives telles que les blocages nerveux. Un traitement antiviral précoce dans la phase aiguë du zona peut réduire considérablement le risque de NPZ.

Danger pour les yeux et les oreilles

Si le visage est touché par le zona, le virus peut attaquer les yeux ou les oreilles. Le zona ophtalmique est particulièrement dangereux. Il s'agit d'une forme de zona qui affecte l'œil ou la zone environnante. Les

signes les plus fréquents sont une éruption cutanée sur le front avec un gonflement de la paupière. Le zona ophtalmique peut par ailleurs affecter le nerf optique. Il peut aussi provoquer une inflammation douloureuse de la cornée, des troubles de la vision permanents, voire la cécité. Dans ce cas, il est impératif de consulter immédiatement un ophtalmologue.

Le zona de l'oreille, qui se caractérise par une atteinte du nerf auditif, est tout aussi problématique. Il peut entraîner des vertiges, la perte auditive ou une paralysie faciale. Dans de rares cas, le virus se propage et provoque des complications neurologiques telles que la méningite ou l'inflammation de la moelle épinière.

La prévention est la meilleure protection

La vaccination contre le zona est considérée comme la méthode la plus efficace pour se protéger contre la maladie et ses complications. Il existe, par exemple, un vaccin qui, au lieu d'engager un agent pathogène vivant, contient des composants pathogènes artificiels, complétés par un additif (adjuvant) afin de provoquer une réaction immunitaire plus forte. Ce vaccin est recommandé à toutes les personnes âgées de 65 ans et plus. Les personnes à risque, par exemple en raison de maladies chroniques, peuvent se faire vacciner à partir de 50 ans.

Comme il ne contient pas de virus vivants, le vaccin peut également être administré aux personnes immunodéprimées. Des enquêtes montrent qu'il réduit le risque de zona de plus de 90% et diminue aussi considérablement l'apparition d'une névralgie post-zostérienne. En plus de la vaccination, un mode de vie sain peut contribuer à la prévention. La gestion du stress, une alimentation équilibrée et l'activité physique régulière renforcent le système immunitaire et réduisent le risque de réactivation du virus qui sommeille dans l'organisme après une varicelle contractée au cours de l'enfance.



Le virus varicelle-zona (VVZ) reste dans l'organisme toute la vie après que le sujet a contracté la varicelle et peut réapparaître des années plus tard sous forme de zona. Cela se manifeste par une éruption cutanée en forme de bande, souvent douloureuse.

LES DANGERS CACHÉ DU RONFLEMENT

Le ronflement peut révéler une maladie grave : l'apnée obstructive du sommeil (AOS). Elle touche environ un quart des ronfleurs* et se caractérise par des arrêts respiratoires nocturnes qui peuvent durer plus d'une minute et se répéter jusqu'à 100 fois par heure.

Le manque d'oxygène et les interruptions du sommeil profond pendant ces épisodes endommagent à la longue des organes vitaux comme le cœur et le cerveau.



Un sommeil sain avec un appareil CPAP...

Plus de 80 maladies graves ont été identifiées comme étant liées à un SAO non traité : Hypertension, accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde, arythmie cardiaque, diabète de type 2, dépression, perte de libido et troubles de la mémoire ne sont que quelques-unes de la longue liste.

Augmentation du risque d'accident

La fatigue diurne, le manque de concentration, et les micro-sommeils sont des conséquences du manque de sommeil profond et augmentent le risque d'accidents de la route ou du travail.

Le SAOS est un problème mécanique qui ne peut pas être traité par des médicaments. Il existe néanmoins des solutions efficaces. Le traitement avec une machine CPAP est souvent le premier choix. Dans cette machine, un mini-compres-

seur assure une ventilation continue via un masque facial. Mais le port d'un masque peut être perçu comme contraignant.

Une attelle efficace et discrète

La gouttière de protrusion SoluNox est une alternative efficace, dont l'efficacité a été scientifiquement prouvée. Elle est discrète et garantit un confort de port optimal. De plus, elle ne nécessite aucun entretien et peut être ajustée par le patient lui-

même. Si elle est prescrite par un médecin, elle peut être remboursée par l'assurance maladie ou remplacer l'appareil CPAP lors de voyages.

Ne laissez pas le ronflement ou la fatigue inexplicée nuire à votre santé et à votre qualité de vie. Pour plus d'informations sur le SAO et les gouttières de protrusion, consultez le site www.w3solutions.ch. Une vie meilleure commence par un bon sommeil.



...ou une gouttière de protrusion SoluNox.



- **Lutte efficacement contre les douleurs musculaires et articulaires**
- **Disponible en pharmacie**
- **Sans effet secondaire**
- **100% naturel**



W3solutions.ch

Une révolution contre les DOULEURS?

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels qui jouent un rôle crucial dans le maintien de notre santé. Non seulement ils contribuent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire, mais ils sont aussi particulièrement efficaces pour lutter contre les inflammations chroniques, notamment celles liées aux rhumatismes. Mais comment ces acides gras peuvent-ils réellement aider à soulager ces douleurs? Et quels avantages peuvent apporter les produits tels que Lyprinol?

Les oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés que notre corps ne peut pas synthétiser. Ils doivent donc être apportés par notre alimentation. Les études ont montré que les oméga-3 contribuent à la réduction des symptômes inflammatoires en inhibant la production de cytokines pro-inflammatoires. Ainsi, un apport régulier peut, non seulement, réduire la douleur articulaire, mais aussi améliorer la mobilité des personnes souffrant de rhumatismes.

Lyprinol est un complément breveté à base d'huile de moules vertes qui se distingue par son efficacité à cibler directement les zones inflammées du corps. L'apport optimal en oméga-3 délivré par Lyprinol en fait un traitement précieux contre les maladies rhumatismales, réduisant significativement douleurs et inflammations sans les effets secondaires des médicaments classiques.

En 2018, Pharmed, titulaire des brevets de Lyprinol depuis plus de 40 ans, a franchi une nouvelle étape avec Lyprinol Advanced. Cette formule combine l'extrait d'huile de moules PCSO-524® avec des phospholipides d'huile de krill, offrant une bioactivité et une efficacité anti-inflammatoire nettement supérieures. La combinaison brevetée, optimisée à ratio de 75:25, rend Lyprinol Advanced plus puissant, rapide et économique, tout en restant doux pour la muqueuse stomacale, ce qui en fait un choix idéal pour lutter contre les douleurs articulaires, musculaires, l'arthrose et les maladies rhumatismales.



FreeStyle
Libre 3
PLUS



Diabète? FreeStyle Libre 3. A essayer gratuitement!

ESSAYER
MAINTENANT



www.FreeStyle.Abbott

Le système FreeStyle Libre 3 affiche vos valeurs de glucose à la minute près et à tout moment¹ pour vous permettre des décisions² et des réactions fondées.

De petites avancées qui au fil du temps peuvent induire d'importants changements.

Ça, c'est du progrès.

Les données de glucose sont présentées à fin d'illustration, pas de patients réels. Photo d'agence. Prise avec un modèle.
1. Le capteur est prêt à la surveillance de la glycémie 60 minutes après son activation. 2. Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi:10.1136/bmjdr-2019-000809>.

Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre, et les marques associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété des fabricants respectifs. © 2025 Abbott | ADC-101339 v2.0



LE GLAUCOME: UNE OMBRE INSIDIEUSE

Le glaucome est la deuxième cause de cécité dans le monde et représente un défi majeur pour la santé publique. La maladie se développe souvent de manière inaperçue et peut évoluer longtemps sans symptômes, jusqu'à ce qu'elle ait déjà causé des dommages irréparables.

Pour en savoir plus sur la maladie et son dépistage précoce, nous avons discuté avec le Dr. med. Leandro Oliverio, spécialiste en ophtalmologie, ainsi qu'avec le Dr. med. André Mermoud, spécialiste FMH en ophtalmologie et ophtalmochirurgie.

Qu'est-ce qu'un glaucome ?

Dr. med. Leandro Oliverio (LO): Le glaucome est une maladie chronique et évolutive du nerf optique. La plupart du temps, il s'accompagne d'une augmentation de la pression intraoculaire, qui finit par endommager le nerf. Cela entraîne une diminution progressive du champ visuel. Ce qui est insidieux, c'est que les premiers stades ne s'accompagnent généralement d'aucun symptôme. C'est pourquoi le dépistage précoce est crucial. Le diagnostic est généralement posé en examinant la tête du nerf optique.

Dr. med. André Mermoud (AM): C'est une maladie fréquente : environ deux pour cent de la population européenne est touchée - dans certains groupes de population, en particulier d'origine africaine, ce chiffre peut même atteindre dix pour cent.

Qui est particulièrement à risque ?

LO: Il existe plusieurs facteurs de risque: l'âge - la maladie survient le plus souvent après 40 ans; les antécédents familiaux - en cas de glaucome dans la famille, le risque augmente; une hypertension oculaire - une

pression intraoculaire élevée peut être un indice important et enfin l'origine ethnique. Les patients à risque potentiels peuvent ainsi être identifiés.

AM: Des examens réguliers des yeux sont essentiels. À partir de 40 ans, il faut au moins mesurer la pression intraoculaire tous les deux à trois ans pour évaluer l'état du nerf optique. En cas d'antécédents familiaux, des intervalles plus courts sont conseillés.

En quoi consistent ces examens ?

LO: Les tests les plus importants sont la tonométrie, la mesure de la pression intraoculaire et un examen de la tête du nerf optique. Si ces tests sont normaux, un glaucome peut généralement être exclu. Toutefois, s'il y a des raisons de suspecter un glaucome, on procède à une tomographie par cohérence optique (OCT), à une imagerie de la rétine et à un examen du champ visuel (périmétrie)

AM: Ces tests sont disponibles dans la plupart des cabinets d'ophtalmologie et des centres spécialisés. Ils sont rapides, indolores et non invasifs. Les opticiens ne disposent souvent pas de l'équipement nécessaire pour tous les tests.

Comment sensibiliser davantage les gens à ce problème ?

LO: Le sujet du glaucome devrait être abordé lors des examens de santé de routine. Il faut faire comprendre que l'absence de symptômes

n'est pas synonyme d'absence de risque. Une étroite collaboration avec les ophtalmologues peut aider à organiser des journées de dépistage ou des campagnes de prévention. Des supports d'information tels que des brochures ou des ressources en ligne sont également utiles.

AM: La Semaine internationale du glaucome est un événement important qui a lieu chaque année en mars. Cette année, elle s'est déroulée du 9 au 15 mars. Elle offre une excellente occasion de sensibiliser le public à cette maladie. Dans ce cadre, des examens préventifs et des événements d'information peuvent être organisés. Dans tous les centres Swiss Visio, des dépistages gratuits du glaucome ont été proposés.

Votre appel aux professionnels de la santé ?

LO: Je recommande à tous les professionnels de se former régulièrement sur le glaucome. A Swiss Visio, nous proposons des formations et des échanges interdisciplinaires. De plus, il est parfois nécessaire d'orienter les patients vers des centres spécialisés.

AM: Les médecins généralistes devraient compléter les examens de santé de routine par un examen ophtalmologique. Ils peuvent ainsi détecter les premiers signes d'un éventuel glaucome. Le dépistage précoce augmente les chances de conserver sa vue à long terme. C'est pourquoi la prévention sauve la vue!



Le glaucome est généralement associé à une augmentation de la pression intraoculaire, qui endommage progressivement le nerf optique.

Dr. med. Leandro Oliverio



Il est chef de clinique adjoint à Swiss Visio à Lausanne, appartenant à Swiss Medical Network, l'un des deux principaux groupes privés de cliniques et d'hôpitaux en Suisse.

Dr. med. André Mermoud



est le fondateur et directeur médical du réseau Swiss Visio ainsi qu'un éminent spécialiste du glaucome.

TOUJOURS QUAND ÇA FAIT MAL

Des douleurs dans les jambes? De l'arthrose dans une articulation? Ou une blessure sportive? Alors vous devriez essayer la consoude.

Dans la nature, elle pousse assez rapidement et elle est censée soulager toutes sortes de douleurs de l'appareil locomoteur. C'est pourquoi de nombreux utilisateurs ne jurent que par elle: la consoude, également appelée oreille d'âne.

Ses principes actifs soulagent la douleur et l'inflammation en cas de contusions et d'entorses, de douleurs rhumatismales, d'arthrose et de douleurs musculaires et articulaires de toutes sortes.

Une plante médicinale traditionnelle

La consoude commune, dont le nom botanique est *Symphytum officinale L.*, est très répandue,



Les principes actifs de la consoude se trouvent dans les racines et les feuilles velues.

symphytum venant du grec *symphyomai*, qui signifie «se souder» et qui fait référence à la guérison des fractures.

Le nom allemand *Beinwell* fait référence à l'utilisation en cas de blessures contondantes, souvent au niveau des jambes. Avec ses feuilles velues et ses fleurs tubulaires bleu-violet, roses ou blanchâtres, la consoude est également une plante de jardin très prisée.

Le pouvoir de guérison des racines

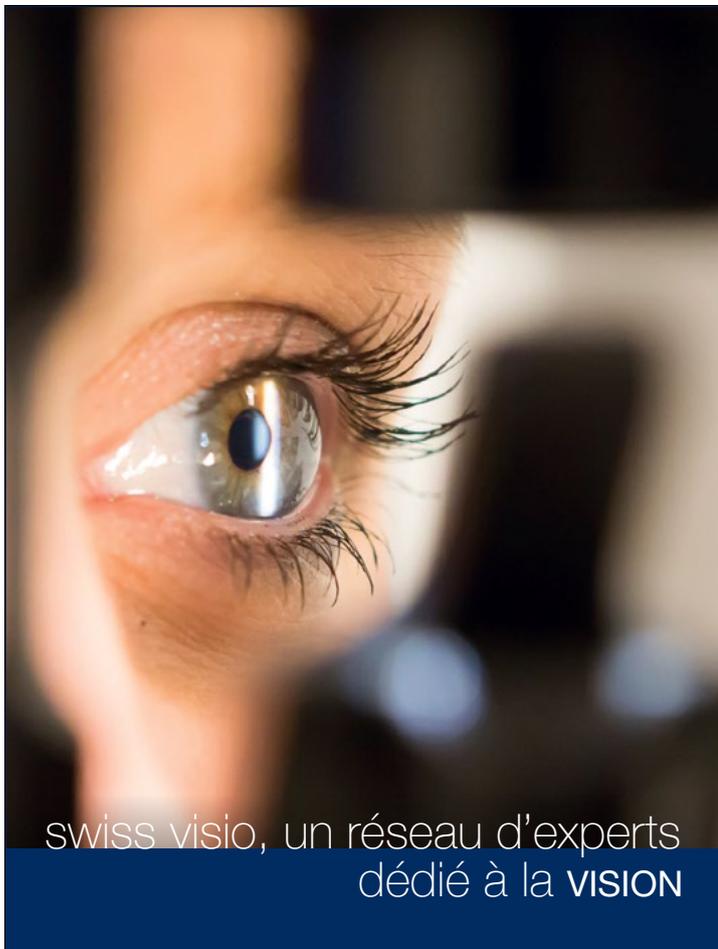
Les substances actives se trouvent dans les racines et les feuilles, la concentration étant la plus élevée dans les racines. Outre l'allantoïne, on y trouve des tanins, du mucilage, de l'asparagine, des alcaloïdes, de l'huile essentielle, des flavonoïdes, de la résine, de l'acide silicique et également du stigmastérol.

L'allantoïne accélère la guérison des plaies et la formation de cicatrices. Elle a en outre un effet anti-irritant et anti-inflammatoire. Néanmoins, les préparations à base de consoude ne doivent être appliquées que lorsque les plaies sont fermées.

Une utilisation polyvalente

Depuis des siècles déjà, on fabrique des pommades à base d'extraits de consoude, appliquées en cas de douleurs aiguës ou chroniques et également à titre préventif avant de gros efforts physiques.

Les préparations de consoude à frictionner sous forme de pommade ou de gel sont disponibles dans toutes les pharmacies et drogueries. Demandez conseil à un spécialiste.



swiss visio, un réseau d'experts dédié à la VISION

Swiss Visio est le réseau suisse de référence en matière d'ophtalmologie médicale et chirurgicale. Les centres Swiss Visio prennent en charge toutes les pathologies oculaires et disposent d'un réseau de médecins hautement qualifiés.

- Consultations générales d'ophtalmologie
- DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge)
- Cataracte
- Uvéites
- Strabisme
- Maladies de la cornée
- Glaucome
- Chirurgie réfractive
- Ophtalmologie pédiatrique
- Neuro-ophtalmologie
- Permanence ophtalmologique

Les patients bénéficient d'une prise en charge rapide et personnalisée dans un environnement médical de pointe.



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Tél. +41 58 274 22 00 · info@swissvisio.net · www.swissvisio.net

LA CHAUSSURE SAINNE DU BIEN-ÊTRE

Qui n'a jamais eu mal aux pieds après une longue journée ou un effort physique? Que l'on soit jeune ou moins jeune, cela arrive à tout le monde. Si les douleurs se manifestent régulièrement et que l'on ne peut plus exercer certaines activités, il est grand temps de prendre soin de soi.

Les causes des douleurs aux pieds sont multiples, une mauvaise posture, la surcharge ou des chaussures inadaptées ne sont que trois exemples. Il est donc recommandé de consulter un spécialiste qui effectuera une analyse précise

de la position et de la sollicitation des pieds.

Pour chaque pied

La marque de chaussures FinnComfort met l'accent sur les besoins des clients et de leurs pieds. C'est pourquoi l'entreprise Waldi Schuhfabrik sise en Bavière travaille depuis des années avec des spécialistes ayant une formation médicale. Il en résulte une large gamme de chaussures très fonctionnelles pour hommes et femmes. La gamme de chaussures est constamment complétée par des couleurs, des matériaux et des

coupes à la mode. Et les caractéristiques de la chaussure telles que la forme, la stabilité, le maintien et la durabilité sont toujours au premier plan.

Les personnes qui ont des pieds particuliers ne trouvent souvent pas de chaussures adaptées dans le commerce. FinnComfort propose un large choix de modèles pour les pieds normaux, étroits ou larges. Les personnes qui ont des pieds sensibles et exigeants trouveront chez FinnComfort des modèles rembourrés ou certains avec des matériaux extensibles pour éviter

les points de pression et dotées des semelles souples. De nombreux petits détails des chaussures FinnComfort contribuent au bien-être.

Avec une semelle de soutien

Chaque chaussure FinnComfort est équipée d'une semelle. La semelle anatomique de confort guide le pied lors de la marche sur la ligne de déroulement naturelle, allant du talon au gros orteil en passant par la plante extérieure et la plante intérieure du pied. Cette semelle est composée exclusivement de matériaux naturels: liège, jute, cuir tanné végétal et caoutchouc.





Les personnes devant porter des semelles orthopédiques peuvent compter sur les chaussures Finn-Comfort. La semelle intérieure amovible peut être remplacée par la semelle orthopédique personnelle. Il y a toujours suffisamment de place.

Production durable

Lors de la fabrication des chaussures, FinnComfort veille à l'origine et à la qualité des matériaux et à la protection active de l'environnement. La production est soumise à la législation européenne en matière de réglementation environnementale et de sécurité au travail. Des machines de pointe augmentent l'efficacité et réduisent la consommation d'énergie.

Même en cas de petits défauts ou si les semelles extérieures sont usées, le distributeur suisse propose un service de réparation tel que le remplacement des semelles. Les amateurs de FinnComfort qui souhaitent bénéficier de ce service à la clientèle sont priés de s'adresser au point de vente.

Distribution par le commerce spécialisé

En Suisse, les chaussures Finn-Comfort sont vendues dans des magasins spécialisés. Les commerçants ont une connaissance approfondie des chaussures et des types de pieds et s'assurent que chaque client et chaque cliente trouve la chaussure qui lui convient le mieux. Grâce à des conseils personnalisés et à la grande qualité des produits, chacun peut trouver la chaussure répondant au mieux à ses besoins.

Vous trouverez de plus amples informations et une liste des commerçants sur finncomfort.ch.



UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE SOINS INTIMES

Le microbiome vaginal est composé de milliards de bactéries, essentiellement des lactobacilles aux propriétés extraordinaires. Mais ce microbiome est fragile et peut être perturbé par plusieurs causes: prises de médicaments, modifications hormonales, hygiène inadaptée, stress, fatigue, tabac, sexualité.

Une fois altéré, le microbiome vaginal ouvre la porte aux mycoses, vaginoses, cystites et infections sexuellement transmissibles. Tout déséquilibre du microbiome nuit à la santé de ce dernier.

Des lactobacilles dans un gel lavant intime?

Naturellement présents dans le microbiome vaginal, ces bactéries lactiques maintiennent entre autres l'équilibre de la flore vaginale. Si celle-ci présente un pH de

3,5 à 4,5, il y a suffisamment de lactobacilles pour garantir une bonne santé vaginale. Mais si le pH dépasse 5, il y a un déséquilibre dans la flore vaginale: la probabilité d'une infection est élevée.

Le microbiome tout au long de la vie

À la naissance, le bébé possède déjà quelques colonies bactériennes et bénéficie du microbiome maternel pour développer ses défenses immunitaires. Pendant l'enfance, la flore vaginale de la fillette s'appauvrit, elle ressemble à celle de la peau. Des infections et des irritations peuvent apparaître en raison d'une mauvaise hygiène.

À l'adolescence, la poussée hormonale fait évoluer la flore. Les lactobacilles peuplent peu à peu le vagin. Celui-ci va sécréter des substances protectrices que les

produits d'hygiène trop agressifs mettent en danger. Finalement à l'âge adulte 85 à 90% de la flore résidente vaginale est composée de lactobacilles. Cependant, cette flore change selon les circonstances: les règles, les rap-

ports sexuels, le post-partum, la ménopause et la prise de médicaments. Une hygiène adaptée est nécessaire au quotidien.

Disponible en pharmacie et en droguerie.



LES PFAS ENTRE RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE ET LÉGISLATION

Comme nous l'avons déjà mentionné, les PFAS constituent une menace invisible mais sérieuse et nécessitent une action cohérente. Alors que l'UE et la Suisse travaillent à l'élaboration de lois plus strictes, leur mise en œuvre est complexe. Les PFAS sont le fruit d'un commerce mondial, ce qui entrave la réglementation. Il est néanmoins possible de se protéger et de réduire sa propre consommation de PFAS.

Il est souvent difficile de faire des recherches sur les PFAS (composés per- et polyfluorés), car les fabricants ne divulguent pas toujours les ingrédients ou matières de base. Il existe néanmoins des alternatives simples: les poêles et les moules à pâtisserie en téflon peuvent être remplacés par des modèles en acier inoxydable, en verre ou en fonte. Les textiles ne doivent pas être étiquetés comme «sans repassage» ou «hydrofuges».

Il est également recommandé d'utiliser des filtres à eau qui filtrent les PFAS. Les cosmétiques naturels et le maquillage non résistant à l'eau réduisent également la pollution. Le fil dentaire est également concerné: les variantes non enduites ou contenant de la cire d'abeille ou des huiles végétales sont une bonne solution se passant de PFAS. Quant aux produits portant le label «Made Safe», ils sont garantis sans PFAS.

Souvent dans les emballages

Les emballages alimentaires en papier, en carton ou en canne à sucre contiennent souvent des PFAS pour les rendre imperméables à l'eau et à la graisse. Un simple test de goutte à goutte permet de le vérifier: si de l'huile perle sur l'emballage, il est possible qu'il contienne des PFAS. Il est préférable d'éviter les sachets de pop-corn pour micro-ondes et de préparer le pop-corn à la poêle. Au lieu d'utiliser des gobelets ou des emballages à emporter, il est préférable d'apporter un gobelet bien fermé et résistant à la chaleur de chez soi. Pour les plats à emporter, il est préférable d'utiliser des récipients en verre que l'on peut rapporter directement à la maison.

Même si les emballages sont présentés comme «sains», «verts» ou «non toxiques», il faut rester sceptique, car ces termes ne sont pas réglementés. Il faut également éviter autant que possible les produits portant des mentions telles que «antiadhésif», «facile d'entretien», «sans repassage», «imperméable» ou «anti-salissures». Les produits et vêtements imperméables ne doivent être utilisés que lorsque cela est vraiment nécessaire.

Progrès réglementaires

Le débat sur une interdiction des PFAS à



Étant donné que la législation n'évolue que lentement, il est important de prendre des mesures contre les PFAS à titre personnel.

EN CAS DE DOULEURS ET D'INFLAMMATIONS

La **crème Schmidts pour le sport** est conseillée pour apaiser les douleurs ou soigner les inflammations des articulations, des muscles, des ligaments, des tendons, en cas de contusions ou comme traitement adjuvant des rhumatismes, de l'arthrite, de l'arthrose et de la goutte.

En vente sans ordonnance chez votre pharmacien ou votre droguiste en tubes de 100 g. **Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.**
Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch



BON 3.-

à l'achat d'une crème Schmidts pour le sport

Info revendeur: Remboursement par le service extérieur. Non cumulable.

l'échelle européenne a alarmé l'industrie chimique. L'Allemagne étant considérée comme un site chimique de premier plan et certains groupes ayant leur siège en Suisse, de nombreux acteurs s'opposent à toute interdiction. En Suisse, les mesures progressent: les surfaces et les eaux polluées sont en partie assainies, la vente de viande a été arrêtée dans certaines exploitations agricoles particulièrement touchées. L'Office fédéral de la sécurité alimentaire examine actuellement si d'autres denrées alimentaires doivent être réglementées.

En outre, l'ordonnance suisse sur l'eau potable est en cours de révision afin qu'elle soit conforme aux nouvelles normes de l'UE. La valeur maximale prévue pour la somme de vingt PFAS est de 0,1 microgramme par litre ($\mu\text{g/l}$) et devrait s'appliquer à partir de 2026. Les contrôles effectués en Suisse montrent que dans plus de la moitié des échantillons d'eau potable, aucun échantillon n'a dépassé les valeurs limites applicables. Mais la protection préventive de la santé reste une priorité.

Le SPFO, l'un des composés PFAS les plus dangereux, est déjà interdit. La discussion sur une interdiction complète à l'échelle de l'UE est en cours, mais la mise en œuvre s'avère difficile. L'assainissement des sites contaminés coûte des milliards, tout comme les coûts de santé qui en découlent. Néanmoins, des progrès sont réalisés. Ainsi, les premiers sites en Suisse ont déjà été assainis.

Les PFAS dans les aliments

Des enquêtes montrent que les œufs, le poisson et la viande ne sont pas les seuls concernés, le riz blanc et le café peuvent également présenter des taux élevés de PFAS. Les nourrissons et les enfants en bas âge sont particulièrement menacés, c'est



Lors de contrôles d'eau potable en Suisse, les valeurs limites relatives aux PFAS étaient respectées dans plus de la moitié des cas.

pourquoi leur alimentation doit faire l'objet d'une surveillance particulièrement stricte. La présence de PFAS a également été détectée dans les aliments pour animaux, ce qui entraîne une contamination des produits d'origine animale.

Pour ce qui est des pesticides contenant des PFAS, ils constituent un problème en soi. Des études montrent que des pesticides contenant des PFAS ont été trouvés dans 20 % des fruits et 12 % des légumes cultivés dans l'UE. Les fraises, les pêches, les abricots et les concombres sont particulièrement touchés.

Un chemin long, mais faisable

Les PFAS sont omniprésents, mais il y a

de l'espoir. Des mesures individuelles permettent de réduire l'exposition personnelle. La législation évolue lentement mais sûrement dans la bonne direction. Il est important de rester informé et de faire pression sur les décideurs. Le débat sur les produits chimiques dangereux se poursuit. Restons vigilants, soucieux de l'environnement et engagés pour un avenir plus sain.

Mirjam Aragón



Vous trouverez d'autres contributions intéressantes de Mirjam Aragón dans notre blog santé.

wackers



Le défatigant par excellence

Bonbon à mâcher avec des extraits de noix de cola, de maté et d'herbes.

Un Bonbon à mâcher contient autant de caféine qu'une tasse de café.



Tentan AG, 4452 Itingen – www.tentan.ch

PRIORITÉ AUX INGRÉDIENTS D'ORIGINE

Chris Pfister a fondé l'entreprise Chrisana en 1995 dans le but de proposer des produits naturels et de santé composés d'ingrédients aussi naturels que possible. De plus, ils doivent être fabriqués selon des procédés aussi doux et authentiques que possible. Pour Pharmacie chez soi, Chris Pfister revient sur ses débuts.

Chris Pfister, racontez-nous votre parcours. Comment tout a-t-il commencé?

Après mes études d'ingénieur agronome, j'ai travaillé de longues années dans le secteur agricole. J'ai travaillé dans le monde entier en tant que responsable de projets de culture internationaux. Déjà à l'époque, je m'occupais intensivement de plantes. Mais ce n'est que lorsque j'ai été embauché par un important fabricant de compléments alimentaires que je suis en-

tré en contact avec le thème des produits de santé.

Quel était votre rôle?

J'étais responsable de l'exportation et du développement dans le monde entier. Lors de mes voyages, j'ai découvert de nombreux produits intéressants qui n'étaient pas encore disponibles en Suisse. Ce fut l'étincelle qui m'a poussé à créer ma propre entreprise. J'ai alors commencé à importer ces produits en exclusivité pour la Suisse.

Quel a été le premier produit que vous avez ajouté à votre gamme?

Tout a commencé avec le mélange d'huiles végétales biologiques Udo's Choice et la tisane légendaire Flor-Essence des

autochtones canadiens de la tribu Ojibwa. J'ai découvert ces deux produits lors d'un de mes voyages au Canada. Ils font toujours partie de notre gamme aujourd'hui.

Comment les choses ont-elles évolué ensuite?

Depuis des années, nous déve-

lopons d'autres produits avec une entreprise partenaire en Allemagne, que nous commercialisons sous le nom de Chrisana. Notre assortiment est constamment complété par des produits nouveaux et innovants.

Plus d'informations:

Chrisana GmbH,
Bernstrasse 388
8953 Dietikon
041 362 04 38
bestellungen@chrisana.ch
www.chrisana.ch



Chris Pfister

Fondateur et propriétaire de
Chrisana GmbH



Dr. Wolz veille!

- Depuis 1969 -

Bactéries lactiques: à haute dose et évaluées par des études*

Darmflora plus select intens*

Préparation multi-espèces à haute dose avec une sélection de souches protégées

- ✓ 22 souches de qualité testées dans plus de 100 études – à haute dose avec 120 milliards de bactéries par jour
- ✓ Vitamines B et bactéries viables pour la colonisation de l'intestin
- ✓ Protection optimale: capsules conçues pour résister à l'acidité gastrique et aux antibiotiques



Autres produits disponibles via le commerce de gros ou directement sur www.wolz.ch

* P. ex. Engelbrekton, A.L. et al.: A randomized double blind, controlled trial of probiotics to minimize the disruption of fecal microbiota in healthy subjects undergoing antibiotic therapy (2007).

LE SPRAY NASAL QUI LIBÈRE LE NEZ, LA BOUCHE ET LA GORGE

Des produits naturels Sanacura pour la période des refroidissements: quand ça renifle et que ça tousse.

Spray nasal soft Sanacura - naturellement doux, pour la prophylaxie

Le spray nasal est basé sur une solution d'eau de mer légèrement hypertonique (1,1%) provenant de Bretagne, combinée à du gel d'aloès bio, de l'huile d'orange bio et d'autres composants protecteurs.

- Traitement de soutien idéal en cas de rhume et en prophylaxie
- Nettoyage en douceur et effet décongestionnant par osmose
- Réduit la vulnérabilité
- Convient aux nez sensibles
- Soigne, hydrate et protège
- Ne contient pas de substances vasoconstrictrices

- Convient également aux enfants à partir d'un an, aux femmes enceintes et allaitantes

Spray nasal Sanacura - naturel, pour le traitement aigu

Le spray nasal est basé sur une solution hypertonique d'eau de mer (2,2%) de Bretagne avec des extraits de plantes, d'aloès et de cassis, des huiles essentielles de pin de montagne, de citron et d'arbre à thé australien.

- Traitement de soutien idéal en cas de rhume aigu et de sinusite
- Nettoyage en profondeur et effet décongestionnant puissant grâce à l'osmose
- Contribue à réduire l'inflammation et la sensibilité aux infections
- Convient aux nez fortement irrités
- Soigne, hydrate et soulage
- Ne contient pas de substances vasoconstrictrices

- Convient aux enfants à partir de 12 ans

Sirop contre la toux Sanacura

Le sirop contre la toux Sanacura est un produit médical de soutien pour le traitement de la toux sèche et grasse et est indiqué en cas de muqueuse buccale et pharyngée irritée. D'un goût agréable, il convient aux enfants dès l'âge d'un an.

- Favorise l'humidification de la muqueuse, la fluidification du mucus et son expectoration naturelle
- Exerce un effet protecteur et apaisant sur la muqueuse de la bouche et du pharynx, ce qui calme ainsi indirectement les symptômes typiques de la toux, aussi bien la nuit que le jour



Selon la conception homéopathique, PHYTOMED Strophanthinum comp. peut être utilisé en cas de

TROUBLES CARDIAQUES NERVEUX

avec **ÉLANCEMENTS & PALPITATIONS DU COEUR**

suite à des **ÉMOTIONS AFFECTIVES & au SURMENAGE**

INTELLECTUEL & PHYSIQUE.



PHYTOMED

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

Titulaire de l'autorisation et fabricant: PHYTOMED AG • CH-3415 Hasle/Burgdorf • www.phytomed.ch

L'ORTHOPÉDIE QUI **DONNE DE L'ESPOIR**

La clinique Schulthess est l'une des principales cliniques orthopédiques. Mais ce que beaucoup ne savent pas, c'est que la clinique est soutenue depuis 1935 par la fondation d'utilité publique Wilhelm Schulthess. Elle veille à ce que le progrès médical profite à tous, par la recherche, l'innovation et l'aide directe aux patients dans le besoin.

L'excellence médicale associée au cœur: depuis plus de 140 ans, la clinique Schulthess s'engage à respecter les normes orthopédiques les plus strictes. Plus de 130 000 consultations par an, environ 9 000 séjours hospitaliers et plus de 11 000 interventions chirurgicales: l'expertise médicale de la clinique Schulthess est visiblement très demandée. Mais la clinique est bien plus qu'un simple centre de compétences médicales. En tant que fondation, elle ne poursuit aucun but commercial, mais place l'être humain et sa santé au centre de ses préoccupations.

La fondation Wilhelm Schulthess est le pilier de cette philosophie. Elle finance des projets de recherche pour de nouvelles méthodes de traitement et aide les personnes qui ont un besoin urgent d'une intervention orthopédique sans toutefois disposer des moyens de se la payer. Elle améliore ainsi l'orthopédie dans le monde entier et permet aux personnes socialement défavorisées de bénéficier de ces progrès.

Pour de meilleures chances de guérison

Tous les traitements médicaux n'ont pas la même efficacité. Pour améliorer cela, la clinique Schulthess examine les résultats à long terme de ses thérapies. Pour ce faire, les patientes et les patients sont régulièrement interrogés après leur traitement: dans



La fondation Wilhelm Schulthess place l'individu et sa santé au centre de ses préoccupations.

quelle mesure peuvent-ils à nouveau bouger? Ont-ils encore des douleurs? L'intervention a-t-elle amélioré leur vie?

Depuis 2004, la clinique Schulthess a mené plus de 240 000 enquêtes auprès de ses patients. Les résultats de ces enquêtes aident les médecins à améliorer en permanence leurs méthodes et à adapter les traitements de manière encore plus ciblée aux besoins des patients. Grâce à la collecte de données, il est possible de prévoir plus précisément le processus de guérison, ce qui constitue un avantage pour toutes les personnes qui suivent un traitement orthopédique.

Une aide qui porte ses fruits

Tout le monde n'a pas accès à la médecine moderne. Le fonds d'aide aux patients de la fondation Wilhelm Schulthess soutient les personnes qui ont besoin d'une aide orthopédique urgente, mais qui n'ont pas les moyens financiers de se l'offrir. Les enfants des zones de guerre et de crise, en particulier, ont ainsi la possibilité de vivre sans souffrir.

Un exemple: grâce à la coopération avec le Village de la Paix International, des enfants souffrant de graves blessures ou de malformations sont traités à la clinique Schulthess. Ils ont ainsi une perspective d'avenir qui leur serait autrement refusée.

Votre soutien est utile

La fondation Wilhelm Schulthess dépend des dons pour poursuivre ses missions importantes. Vous pouvez apporter votre aide en faisant un don pour la recherche médicale ou en soutenant directement les patients dans le besoin.

Utilisez le code QR et participez à cette mission importante. Que ce soit sous forme de don unique ou de soutien régulier. Chaque don compte.



Eduardo peut à nouveau marcher normalement

Eduardo (18 ans), originaire de République dominicaine, souffrait d'une grave malformation du genou qui ne pouvait pas être opérée dans son pays. Grâce au fonds d'aide aux patients, il a pu être soigné à la clinique Schulthess. Aujourd'hui, il peut à nouveau marcher sans douleur. «Je suis infiniment reconnaissant pour cette seconde chance», déclare Eduardo. «Grâce à cette aide, je peux retourner à l'école, voir mes amis et penser à mon avenir.»

L'EXCELLENCE AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE COGNITIF

Depuis 25 ans, Equazen® est la marque de référence pour le soutien de la santé cognitive. Ces produits, qui associent de manière spécifique les acides gras oméga 3 et oméga 6, sont des compléments alimentaires de haute qualité destinés aux enfants et aux adolescents. La présence affirmée d'Equazen® en Europe témoigne d'un engagement constant dans la recherche et l'innovation.

La consolidation de ces objectifs était d'ailleurs le thème de la Rencontre régionale Equazen®, qui s'est tenue à Lugano la semaine du 24 février 2025. Cet événement a réuni les partenaires commerciaux actifs en Europe, au Canada et au Moyen-Orient. La conférence a offert une occasion unique d'échanger et de se développer.

Les discussions ont porté, entre autres, sur les opportunités de marché et les stratégies visant à satisfaire la demande croissante de produits sûrs et efficaces pour le bien-être cognitif. Et avec un regard tourné vers l'avenir, Equazen® poursuit sa mission: proposer des solutions scientifiquement fondées pour soutenir la concentration et le développement cognitif des générations futures.

Favoriser la capacité de concentration des jeunes

Les acides gras oméga-3 et oméga-6 sont des alliés dans la lutte pour améliorer la concentration des jeunes. La puberté est une période complexe, marquée par d'intenses changements physiques, émotionnels et mentaux. Pendant cette phase, il est important de maintenir une capacité de

concentration adéquate afin de mieux gérer l'apprentissage, les activités sportives et la vie quotidienne.

Les acides gras essentiels oméga 3 et oméga 6 peuvent apporter un soutien concret. Ils sont contenus dans les formulations d'Equazen® et sont censés contribuer à favoriser le bien-être cognitif grâce à un apport équilibré en acides gras oméga 3 (EPA et DHA) et en acides gras oméga 6 (GLA).

Pourquoi des acides gras essentiels?

Notre corps a besoin de différents nutriments pour fonctionner correctement, et les acides gras polyinsaturés oméga 3 et oméga 6 en font partie. Ces molécules favorisent le bon développement du cerveau et la trans-

mission des signaux nerveux. Cependant, comme elles ne sont pas produites par l'organisme lui-même, elles doivent être absorbées par le biais de certains aliments ou de compléments alimentaires ciblés.

Les adolescents et les exigences cognitives

Les jeunes en âge scolaire sont confrontés chaque jour à de multiples exigences: l'apprentissage, les loisirs, les interactions sociales. Tout cela demande de l'énergie mentale, et parfois la capacité à rester concentré peut en pâtir.

Plusieurs enquêtes indiquent qu'un apport suffisant en acides gras oméga 3 et oméga 6 favorise les fonctions cognitives normales. Cela inclut la mémoire, l'attention et la capacité d'apprentissage. ▶▶



Une ambiance détendue lors de la Rencontre régionale Equazen® qui s'est tenue en février à Lugano.

DHA et EPA: le duo gagnant

Parmi les acides gras oméga 3, le DHA (acide docosahexaénoïque) et l'EPA (acide eicosapentaénoïque) jouent un rôle important. Le DHA, en particulier, est un composant essentiel des membranes neuronales et peut contribuer au maintien d'une fonction cérébrale normale lorsque l'on en consomme au moins 250 mg par jour. L'EPA, quant à lui, participe à divers processus physiologiques qui influencent le bien-être général de l'organisme.

Le bon équilibre

L'alimentation occidentale a souvent tendance à privilégier les acides gras oméga 6 par rapport aux acides gras oméga 3, ce qui entraîne un déséquilibre qui peut nuire à leurs bienfaits. Equazen® a développé un rapport spécifique de 9:3:1 (EPA:DHA:GLA) qui vise un apport équilibré.

Il est toutefois indispensable que la supplémentation alimentaire avec Equazen® s'accompagne d'une alimentation variée et complète, contenant des fruits, des légumes, des protéines de haute qualité et

des acides gras naturels, tels qu'on les trouve par exemple dans les fruits secs ou les poissons comme le saumon ou le maquereau.

Outre cet aspect nutritionnel, la concentration peut s'améliorer lorsque l'on veille à:

- dormir suffisamment; cela aide à garder les idées claires et favorise le bien-être mental;
- faire de l'activité physique; l'exercice régulier stimule la circulation sanguine, améliore l'apport d'oxygène au cerveau et favorise la libération d'endorphines;
- réduire les distractions; l'utilisation modérée des smartphones et des réseaux sociaux contribue à accroître la concentration;
- gérer le stress; les techniques de respiration, les pauses réparatrices

et les loisirs créatifs favorisent un équilibre émotionnel stable.

Les acides gras essentiels oméga 3 et oméga 6 sont un moyen efficace de soutenir la concentration et les fonctions cognitives chez les adolescents. Les produits Equazen®, grâce à leur rapport spécifique d'EPA, de DHA et de GLA, permettent d'intégrer ces nutriments de manière ciblée dans un mode de vie sain et équilibré.

L'EXTRAIT DE GINKGO POUR LA MÉMOIRE

Pour lutter efficacement contre les troubles de la mémoire chez l'adulte, il est recommandé d'utiliser le produit Gincosan®, qui contient l'extrait de ginkgo biloba de haute qualité GK501®. Des études scientifiques ont démontré ses effets positifs dans ce

contexte. Gincosan® contient également l'extrait de ginseng standardisé G115®, qui complète l'effet de l'extrait de ginkgo biloba, comme l'ont confirmé plusieurs enquêtes cliniques.

Extrait de ginseng pour la vitalité

Pour maintenir la vitalité chez les adultes, le produit Ginsana® en gélules ou en sirop est recommandé. L'extrait de ginseng G115® aide les cellules à produire de l'énergie et permet de rétablir rapidement le niveau d'énergie.

Equazen®, Ginsana® et Gincosan® sont disponibles en Suisse dans toutes les pharmacies et drogueries. Ginseng G115® est une marque déposée et sous licence de Pharmaton dans plusieurs pays.



Equazen®: une solution ciblée dédiée à la phase de développement

Sur le site equazen.ch, vous trouverez des produits adaptés à différents besoins et à différentes tranches d'âge. Les comprimés à croquer ou les bonbons gélifiés pratiques conviennent aux adolescents qui préfèrent des formes galéniques pratiques et qui n'aiment pas le goût prononcé du poisson. Grâce à l'ajout de GLA (extrait de l'huile d'onagre), Equazen® fournit un apport synergique en acides gras essentiels qui favorisent la concentration et l'équilibre cognitif, en particulier pendant les périodes d'activité scolaire ou sportive intense.



L'extrait de ginkgo biloba est extrait de l'arbre éponyme à la croissance conique fait partie de la famille des fougères.

NOUVEAU: EROL® Shampooing régulateur

Désormais encore plus doux pour le cuir chevelu

 SWISS
MADE



EROL® Shampooing régulateur

- Exempt de parabènes, silicones, phénoxyéthanol, PEG
- Soins doux pour le cuir chevelu sensible
- Renforce la fonction protectrice naturelle

EROL® – Pour un cuir chevelu soigné et détendu

21%
Hamamelis
virginiana

 Gebro Pharma | Un plus pour la vie

En vente dans votre pharmacie, votre droguerie et sur gebros-shop.ch

ERO-202502-03-FR

RÉDUCTION DE CHF 3.–

Découvrez EROL®: lors de l'achat d'un shampooing EROL® ou d'un tonique intense EROL®, vous bénéficiez d'une **réduction de CHF 3.– à faire valoir dans votre pharmacie ou votre droguerie.**

Offre valable jusqu'au 31.12.2025, non cumulable



ERO-SH3-04-2025-F

 Gebro Pharma | Un plus pour la vie

Information destinée au commerce spécialisé: pour un remboursement assuré par le service externe, conservez ce bon avec votre quittance jusqu'à notre prochaine visite (TVA de 8.1% incluse).

LE REIKI CHEZ LES ENFANTS, LES ANIMAUX ET LES PLANTES

«Le meilleur remède pour l'homme, c'est l'homme. La raison suprême de ce remède, c'est l'amour», résumait Paracelse, médecin et philosophe du Moyen Âge. Chaque mère qui pose sa main sur la blessure de son enfant travaille avec de l'énergie, sans le savoir. L'énergie universelle que nous utilisons dans le reiki authentique est aussi appelée amour inconditionnel.

Chacun porte cette énergie en soi et peut la laisser circuler dans de tels moments. Pour protéger sa propre énergie et ne pas l'épuiser, il faut se mettre en harmonie. Après cette mise en harmonie, on profite de l'énergie universelle de l'univers, qui est inépuisable.

Le Reiki pour et par les enfants

Si l'on est parent ou tuteur et que l'on est prêt à le faire, on peut y recourir dans de nombreuses petites situations. Que ce soit pour un genou ouvert, un saignement de nez ou d'autres maux ou même des douleurs. Les mains sont alors comme une pharmacie que l'on a toujours sur soi. Les enfants, en particulier, peuvent très vite supposer que l'on guérit avec les mains et vont vite parler de «mains magiques».

Les enfants eux-mêmes peuvent suivre le premier degré (cours de base) de Reiki dès l'âge de 4 ans. Ils sont souvent très créatifs et trouvent leurs propres moyens de soutenir tout ce qu'ils peuvent avec l'énergie. Il est possible de préparer les jeunes enfants à la pratique du reiki avec l'aide d'un enseignant, car même les bébés peuvent bénéficier d'une initiation au premier degré. Ils dorment mieux (d'un trait), sont plus équilibrés sur le plan émotionnel et leur système immunitaire est renforcé.

Les écoliers sont plus concentrés, plus motivés, plus sûrs d'eux et apprennent plus vite. Le Reiki crée des liens, que ce soit dans la famille, avec les amis ou les animaux. Il renforce les liens entre les différentes parties (frères et sœurs, parents, amis...). Le Reiki peut aider les adolescents, en particulier pendant la puberté, une période très difficile. Il leur est ainsi plus facile de trouver leur voie et d'agir en fonction de leurs besoins réels. Le lien affectif entre les enfants et les parents est ainsi préservé même dans les moments difficiles.

Traiter les animaux avec le Reiki?

Prendre soin d'un animal est une tâche importante. Nous donnons beaucoup, mais

nous recevons aussi beaucoup en retour. Saviez-vous, par exemple, que caresser un animal libère des hormones du bonheur chez l'homme ou que le ronronnement d'un chat favorise la guérison des fractures osseuses?

Avec les animaux, il s'agit de les habituer lentement à l'énergie et de ne pas les surmener. Souvent, cela fonctionne simplement si nous caressons l'animal, en faisant de brèves pauses et en laissant la main reposer un moment à un endroit. Si l'animal s'agite, nous continuons à le caresser. Si un animal ne se sent pas bien, il se laisse souvent soigner et accepte l'énergie avec gratitude. Avec le temps, il s'habitue à nos mains qui se reposent et les accepte de plus en plus, même sans qu'il ait besoin de l'énergie qu'elles transmettent. Nous renforçons ainsi le système immunitaire des animaux, ils deviennent plus équilibrés, plus confiants et plus câlins.

Le reiki est-il également bénéfique pour les plantes?

Comme tous les êtres vivants, les plantes réagissent très positivement à l'énergie. Nous renforçons les fleurs dans un vase en posant

nos mains dessus pendant quelques minutes, puis en les passant sur les fleurs. Ainsi, nous profitons plus longtemps de leur beauté. Les plantes d'intérieur sont souvent sensibles aux maladies ou aux pucerons ; le reiki les renforce de l'intérieur. Nous traitons leurs racines et la plante dans son ensemble avec l'énergie.

Si vous avez un jardin, vous pouvez tenir les graines dans vos mains pendant quelques minutes avant de les semer. Cela favorise la germination et la croissance. Les plantes qui sont alimentées en énergie poussent plus vite et sont plus vigoureuses. Les fleurs fleurissent plus longtemps et les légumes et les fruits mûrissent plus vite et ont un goût plus intense. Le reiki est une belle façon de rendre quelque chose à l'environnement.

Rahel Sollberger

est enseignante de reiki avec le 7^e degré en Reiki authentique.



L'énergie positive émanant du reiki ne soutient pas uniquement l'être humain, mais tous les organismes vivants.



NOUS MISONS
SUR LES NUMÉROS
SCHÜSSLER.

Et toi?



DEMANDE CONSEIL ICI.



Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur l'emballage.
Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi.

QUAND L'AORTE SE DILATE

Une dilatation de l'aorte peut être dangereuse. Détecté à un stade précoce, un anévrisme aortique peut toutefois être surveillé de près. Une intervention chirurgicale n'est alors pas toujours nécessaire, explique le chirurgien vasculaire Alexander Zimmermann.

Professeur Zimmermann, comment se forme un anévrisme?

Le flux sanguin, la quantité de sang et les vaisseaux de différentes tailles entraînent une pression constante sur les vaisseaux du corps. Avec l'âge ou à cause des dépôts, ils perdent de leur élasticité. Des points faibles peuvent ainsi apparaître sur les parois des vaisseaux et y former avec le temps des éventrations ou anévrismes.

Existe-t-il des chiffres sur la fréquence chez les hommes et les femmes?

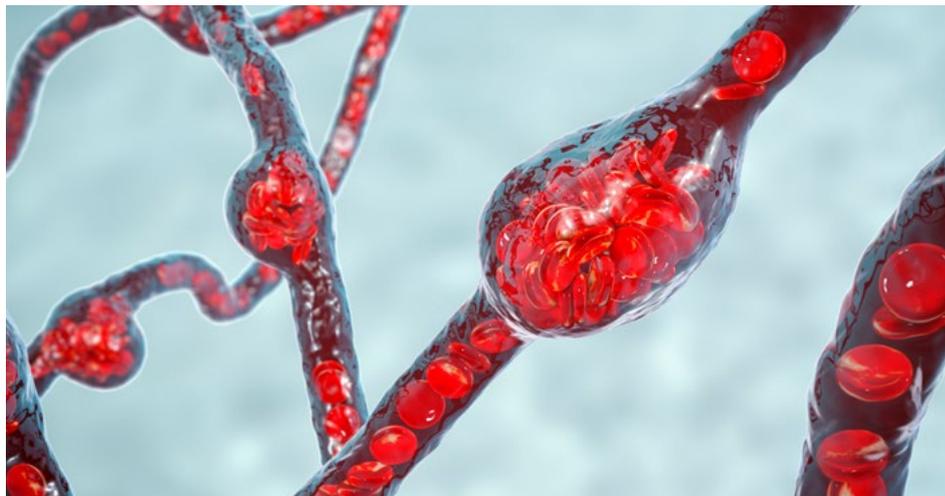
Les anévrismes congénitaux sont très rares, la plupart se forment au cours de la vie. En principe, des anévrismes peuvent se former dans tous les vaisseaux. La dilatation de l'artère principale, l'aorte, est la forme la plus fréquente. Environ 4 à 8% des hommes de plus de 65 ans et 0,5 à 1,5% des femmes de plus de 65 ans présentent un tel anévrisme de l'aorte.

Y a-t-il des facteurs qui favorisent son apparition?

Le principal facteur est le processus de vieillissement normal. Mais le risque augmente avec toutes les influences néfastes pour le système cardiovasculaire que sont le tabagisme, l'hypertension, l'obésité et les taux élevés de lipides sanguins.

Quels sont les risques liés à un anévrisme de l'aorte abdominale?

Normalement, l'aorte a un diamètre de 1,5 à 3 centimètres selon l'endroit. On parle de dilatation pathologique à partir de 3 centimètres. À partir de 5 à 5,5 centimètres environ, la dilatation de l'aorte nécessite un traitement. Au fur et à mesure que la protubérance s'agrandit, la paroi du vaisseau est de plus en plus étirée, comme un ballon, et peut finalement se rompre partiellement ou complètement, ce qui entraîne des hémorragies internes. Il s'agit d'une urgence vitale qui nécessite une intervention immédiate. Selon sa localisation, l'anévrisme peut avoir des répercussions sur les performances du cœur. Si la valve aortique ne peut plus se fermer correctement en raison de la dilatation des vaisseaux, chaque battement de cœur



L'artère principale a un diamètre de 1,5 à 3 cm. Au-delà, on parle de dilatation pathologique.

fait refluer le sang vers le cœur. Le cœur est constamment surchargé, ce qui peut conduire à une insuffisance cardiaque.

Comment reconnaît-on une aorte dilatée?

Comme tous les anévrismes, l'anévrisme de l'aorte ne provoque généralement pas de symptômes. Il est donc souvent découvert par hasard, par exemple lors d'une radiographie ou d'une échographie.

Et quel est le traitement après le diagnostic?

La plupart des anévrismes ne présentent pas de danger immédiat. Ils doivent simplement être contrôlés régulièrement afin de détecter à temps s'ils grossissent. Une mesure importante consiste à adapter son mode de vie, c'est-à-dire à arrêter de fumer, à réduire son surpoids et à faire baisser sa tension artérielle. Si l'anévrisme grossit ou menace de se rompre, il doit être traité.

Quelles sont les méthodes permettant d'éviter une rupture de l'aorte?

La section concernée de l'artère peut être remplacée par une prothèse. Chez certains patients, il suffit de remplacer une courte section, mais il est parfois nécessaire de remplacer toute l'aorte. La prothèse est conçue sur mesure pour chaque patient. À l'Hôpital universitaire de Zurich, nous pouvons également mettre en place des prothèses de

grande taille, qui remplacent l'aorte entière, de manière peu invasive. Pour cela, il suffit de quelques petites incisions cutanées, il n'est pas nécessaire d'ouvrir la cage thoracique ou l'abdomen. Nous pouvons ainsi aider des personnes qui, autrement, ne pourraient pas être opérées en raison de leur mauvais état de santé.

Peut-on prévenir un anévrisme?

On ne sait pas exactement pourquoi et chez qui se forme un anévrisme de l'aorte. Il est toutefois possible de réduire le risque autant que possible. Tout ce qui maintient les vaisseaux en forme y contribue: ne pas fumer, avoir une alimentation saine, réduire le surpoids et contrôler régulièrement la tension artérielle ainsi que les taux de lipides et de glycémie. Je trouve que les examens préventifs de l'aorte par ultrasons à partir d'un certain âge sont utiles, mais ils ne sont pas (encore) considérés comme standard en Suisse. S'il y a déjà eu des cas dans la famille, il faut en parler à son médecin.

Professeur Alexander Zimmermann



est directeur de la clinique de chirurgie vasculaire de l'Hôpital universitaire de Zurich.

PROTECTION CONTRE LES TIQUES POUR MÉDOR ET MISTIGRI»

Lorsque les températures remontent, les gens sortent de chez eux, et les tiques et autres parasites redeviennent actifs. Ces petits suceurs de sang ne s'en prennent pas qu'aux humains, ils s'attaquent aussi à nos animaux...

Les tiques, les puces et les acariens sont une menace constante pour les chiens et les chats, mais aussi pour

les chevaux. Leurs morsures peuvent non seulement être désagréables, mais aussi transmettre des maladies.

Il y a plusieurs moyens de lutter contre les parasites de Médor et Mistigri. Il s'agit, par exemple, d'éviter les herbes hautes et les sous-bois ou de contrôler le pelage et d'enlever les parasites à l'aide d'une pince à tiques.



Psorinum vet. comp. rend le milieu cutané de l'animal peu attrayant pour les parasites.

Produits anti-tiques internes et externes

Il existe par ailleurs différents produits chimiques, comme les sprays, qui repoussent ou tuent les tiques. Mais si vous préférez éviter les substances synthétiques pour protéger vos animaux, vous pouvez également utiliser des produits naturels.

L'une des approches consiste à modifier l'environnement cutané et l'odeur corporelle de l'animal. Les propriétaires de chiens et de chats ajoutent, par exemple, de la levure de bière à la nourriture de leur animal. L'huile de coco peut également être utilisée, notamment pour frotter le pelage, ou encore l'huile de cumin noir et un mélange d'eau et de vinaigre à vaporiser. Il est important que le produit utilisé ne mette pas en danger la santé de l'animal et qu'il ne dégage pas d'odeur désagréable pour l'animal.

Préparation homéopathique

Le Psorinum vet. comp. répond à ces critères: il modifie l'environnement cutané de l'animal de manière à le rendre inhospitalier pour les parasites. Le Psorinum vet. comp. est administré aux chiens et aux chats dans leur nourriture ou l'eau qu'on leur met à disposition. Il est censé éloigner non seulement les tiques, mais aussi les puces, les acariens, les poux et les moustiques.

Au début, le dosage est de dix à quinze gouttes deux fois par jour pendant quinze jours. Ensuite, une dose d'entretien hebdomadaire suffit. Le produit convient également aux bovins et aux chevaux. La préparation homéopathique Psorinum vet. comp. est un médicament vétérinaire et ne peut être obtenue que dans les pharmacies et les drogueries.

MESURE FIABLE DE LA TENSION ARTÉRIELLE AVEC MICROLIFE

Microlife est le seul fabricant au monde de tensiomètres à usage domestique capables de détecter la fibrillation auriculaire avec une extrême fiabilité. La fibrillation auriculaire est la forme d'arythmie cardiaque la plus fréquente et la plus dangereuse. Microlife a fait breveter la technologie AFIB il y a plus de 10 ans.

Le BP B3 AFIB est le modèle d'entrée de gamme pour la détection de la fibrillation auriculaire (FA) lors de la mesure de la pression artérielle à domicile. Il mesure la pression artérielle de manière entièrement automatique au niveau du bras et effectue trois mesures consécutives avec la technologie MAM pour des résultats précis.



Ce modèle permet également de détecter la fibrillation auriculaire lors de la mesure de la pression artérielle à domicile.

Un feu de signalisation de la pression artérielle facilite le classement des valeurs, tandis que la technologie Gentle+ permet une mesure en douceur. De plus, l'appareil détecte les éventuelles arythmies cardiaques grâce à la technologie IHB et enregistre jusqu'à 99 valeurs de mesure pour

un meilleur suivi. Le BP B3 AFIB a été validé cliniquement pour de nombreux groupes de patients spécifiques et permet donc à chacun de mesurer sa tension artérielle avec précision.

IROHA NATURE SOINS DES MAINS ET DES PIEDS

Iroha Nature propose, outre des masques pratiques pour le visage, des masques innovants pour les mains et les pieds. Les mains et les pieds ont besoin de soins supplémentaires, surtout pendant la saison froide. Les masques pour les mains et les pieds Iroha Nature sont faciles à utiliser à la maison.

Masque nourrissant pour les mains

Ce masque nourrissant pour les mains et les ongles est basé sur de l'huile d'argan et de macadamia. Sa formule professionnelle procure un apport nutritif intense et agit comme un soin régénérant pour les mains sèches qui souffrent d'un manque de nutriments. Il s'agit de ce qui est appelé clean beauty: 93% des ingrédients de ce produit végétalien sont d'origine naturelle.

Application: mettre les gants sur des mains fraîchement lavées et les laisser agir pendant un quart d'heure. Retirer les gants et effectuer un léger massage. Ne pas rincer. Utilisation recommandée une fois par semaine. Un paquet contient deux gants. Également disponible en masque réparateur

pour les mains à la pêche et au beurre de karité et en masque anti-âge pour les mains à l'hyaluron et au bakuchiol.

Masque nourrissant pour les pieds

Masque nourrissant pour les pieds à l'huile d'argan et de macadamia.

La formule professionnelle procure un apport nutritif intense et agit comme un soin reconstituant pour les pieds à la peau sèche et aux callosités. Ce produit clean beauty est également végétalien et dispose de 93% d'ingrédients d'origine naturelle.

Application: passer les chaussettes sur les pieds fraîchement lavés et laisser agir un quart d'heure. Retirer les chaussettes et effectuer un léger massage. Ne pas rincer. L'utilisation est recommandée une fois par semaine. Un paquet contient deux chaussettes. Également disponible en tant que masque réparateur pour les pieds à la pêche et au beurre de karité et en tant que masque réfrigérant et nourrissant pour les pieds à la menthe poivrée et au beurre de karité.



Les masques pour les mains et les pieds d'Iroha Nature sont végétaliens.



Selon la conception homéopathique PHYTOMED Magnesium comp. peut être utilisé en cas de

FATIGUE PHYSIQUE

ASTHÉNIE PSYCHIQUE

TROUBLES DE L'ATTENTION

& MANQUE DE CONCENTRATION



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

Titulaire de l'autorisation et fabricant: PHYTOMED AG • CH-3415 Hasle/Burgdorf • www.phytomed.ch

QUAND LA MONTAGNE DE TÂCHES S'ALOURDIT

Une multitude d'exigences combinées à des attentes élevées entraîne une pression et une surcharge, également appelées «charge mentale». Qu'est-ce que cela signifie exactement et pourquoi les femmes sont-elles particulièrement concernées?



Mental load désigne le fardeau psychique qu'entraîne une quantité trop importante de tâches.

Le terme anglais *mental load* signifie en français «charge mentale» ou «fardeau mental» et apparaît de plus en plus souvent. Cela est particulièrement vrai dans le contexte d'exigences multiples dans l'interaction entre le travail, la vie de famille et les relations personnelles.

La voix intérieure qui nous harcèle

Mental load désigne la surcharge mentale qui survient lorsque trop de tâches sont à accomplir dans différents domaines de la vie, qu'il s'agisse de tâches professionnelles, de la montagne de linge à laver à la maison ou de l'organisation de l'anniversaire de l'enfant. Ce terme est également synonyme d'une voix intérieure qui nous rappelle constamment nos tâches, ce qui peut conduire à un surmenage et à une attitude négative.



Voici comment gérer la charge mentale

1. Prendre conscience que l'on est surmené.
2. Important ou pas? Déléguer? Abandonner?
3. Prendre de petits moments pour se vider la tête.
4. Parler à sa famille et à ses amis, demander de l'aide.
5. Techniques de respiration et de pleine conscience.
6. Utiliser des applications et des calendriers pour faciliter l'organisation.
7. Partager les tâches régulières avec quelqu'un.

D'où vient ce terme?

Mental load a été utilisé pour la première fois dans les années 1970, à l'époque encore en rapport avec le stress dans un contexte professionnel. Avec les réseaux sociaux, il a pris un autre sens: les femmes ont partagé leurs expériences avec les multiples défis auxquels elles sont confrontées dans leurs différents rôles. Aujourd'hui, nous associons donc principalement la charge mentale à la pression psychologique qui résulte de l'organisation et de la gestion des tâches quotidiennes dans le contexte de la famille, du foyer et de la carrière.

Les femmes sont les principales concernées

La charge mentale est un sujet qui concerne l'ensemble de la société et qui peut survenir aussi bien dans la vie professionnelle que dans la vie privée. Cependant, elle touche généralement les deux domaines. Les femmes sont les principales concernées, en particulier lorsqu'elles ont des enfants.

Différentes enquêtes montrent que les femmes assument la majeure partie des tâches organisationnelles lorsqu'elles sont mères. Même lorsque les mères travaillent à temps plein, la plus grande partie de la charge mentale leur incombe.

Les femmes ont (trop) de rôles à jouer

Cette inégalité structurelle a plusieurs causes: traditionnellement, les femmes sont souvent les principales responsables du foyer et de la famille. Si elles continuent à travailler, elles doivent assumer plusieurs rôles à la fois. Elles sont à la fois mères, partenaires et remplissent leur rôle professionnel. Cette

multiplicité de tâches peut entraîner une surcharge mentale.

En outre, les femmes sont souvent plus actives socialement, par exemple dans la vie associative ou dans des projets bénévoles. Mais là aussi, elles sont confrontées à des attentes. Les réseaux sociaux, avec leurs modèles et leurs projets de vie apparemment parfaits peuvent accroître encore la pression.

Les mères et les pères célibataires sont particulièrement exposés au risque de charge mentale: en plus de la coordination entre vie familiale et vie professionnelle, il faut aussi trouver un accord avec l'ancien partenaire. Selon l'histoire de la séparation, cela peut être un fardeau supplémentaire.

Dû à la structure

Les personnes concernées ressentent souvent ce sentiment de surcharge comme un échec personnel. Pourtant, c'est un problème de société: le manque de conciliation entre vie professionnelle et vie familiale, le manque de possibilités de garde d'enfants et les rôles traditionnels conduisent à une charge mentale dans le contexte familial, c'est-à-dire le sentiment que la montagne de tâches ne cesse de croître.

En ce qui concerne le travail, la charge mentale augmente en raison de la numérisation croissante et des possibilités de travail souples telles que le télétravail et les emplois à temps partiel. Il est intéressant de noter que le travail à temps partiel n'entraîne pas automatiquement une diminution de la charge mentale.

Prendre soin de sa santé mentale

La charge mentale doit être prise au sérieux. Des enquêtes montrent qu'une surcharge de travail permanente peut augmenter le niveau de stress et entraîner des conséquences graves pour la santé, telles que l'épuisement professionnel ou la dépression.

Manuela Donati

Vous trouverez d'autres contributions intéressantes de Manuela Donati dans notre blog santé.



marti



VOYAGEZ ACTIVEMENT AVEC MARTI!

Découvrez les plus belles régions d'Europe -
à pied ou à vélo électrique.

- Votre équipe Marti: un chauffeur et un guide expérimenté.
- Vous décidez chaque jour de la distance que vous souhaitez parcourir à pied/à vélo, selon vos envies et vos possibilités.
- Profitez de tous les avantages d'un voyage accompagné! Vous marchez/pédalez sans vous soucier de l'itinéraire à suivre.
- Un équilibre idéal entre découvertes, visites, détente et activité physique.

Nouveau!
Voyagez avec
votre propre vélo
électrique!



Découvrez tous nos
voyages actifs:



Informations & réservations: Tél. 032 391 03 95 ou www.marti.voyage

Ernest Marti SA | Brühl 11 | CH-3283 Kallnach

 **GARANTIE DE VOYAGE**