

Pharmacie

chez soi

depuis 1936

An illustration of a woman with long dark hair, wearing a light blue t-shirt. She has a sad expression with closed eyes and a downturned mouth. Her head is surrounded by a colorful, wavy aura in shades of purple, blue, and pink. Several yellow lightning bolts are striking her head, symbolizing a migraine. The background is dark blue with white dashes and dots.

**LA MIGRAINE EN
POINT DE MIRE**

Protégez-vous et ceux que vous aimez contre les piqûres de tiques.



Protégez-vous pour vous prémunir des maladies transmises par les piqûres de tiques.



Informez-vous vite sur pique-de-tique.ch

«pique-de-tique.ch» est une campagne de sensibilisation aux tiques et aux maladies transmises par les tiques. Vous trouverez sur ce site des informations complètes à propos des tiques, des moyens de protection contre les piqûres de tiques et des risques liés aux maladies transmises par les tiques.

Prenez contact avec un médecin ou un pharmacien si des symptômes apparaissent suite à une piqûre de tique ou si vous avez des questions à propos de votre santé. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) salue la campagne «**pique-de-tique.ch**».

Une campagne de:



Cette initiative bénéficie du soutien de:



medgate_



SWICA





QUAND LA TÊTE SEMBLE ÉCLATER

Cela doit être terrible: ça cogne littéralement dans la tête et l'estomac se retourne. Si seulement il n'y avait pas cette lumière éblouissante et ce bruit pénétrant... Non, je ne souhaite à personne d'avoir une crise de migraine, voire un épisode migraineux, selon la lecture que l'on en fait. Quand la tête semble éclater, cela doit être terrible. Bien sûr, j'ai déjà eu de forts maux de tête. Peut-être à la suite d'une chute ou d'une collision lors d'un match de football. Mais des migraines? Non, merci !

Pourtant, selon les statistiques, environ un million de personnes en Suisse souffrent de cette maladie neurologique. On peut donc parler à juste titre d'une maladie populaire. Et comme je l'ai appris dans le cadre d'une double interview pour le «Point de mire» de la présente édition de Pharmacie chez soi, la migraine est en Europe occidentale la maladie neurologique la plus lourde à supporter. Il ressort de cet entretien avec les deux neurologues Reto Agosti et Julius Hodak du Centre des céphalées Hirslanden à Zollikon ZH que la migraine se classe même avant les accidents vasculaires cérébraux et la démence.

Selon le Dr Hodak, environ 1,3 milliard de personnes sont concernées dans le monde. Seule la moitié des personnes touchées connaissent le diagnostic correct, les autres ne savent même pas qu'elles souffrent de migraines. Le diagnostic erroné le plus souvent cité est d'ailleurs celui de «céphalées de tension».

Selon les deux spécialistes des maux de tête, il existe une cinquantaine de formes de migraine. Mais avant de pouvoir en diagnostiquer une, il faut effectuer un véritable parcours d'obstacles. Et surtout, il faut s'occuper de près de son mal. Ainsi, il est absolument recommandé de tenir un journal des épisodes migraineux, par exemple sous la forme d'un journal intime. Quand ai-je eu un épisode? Combien de temps a-t-il duré? Quelle était l'intensité de la douleur? Était-elle pulsatile, plutôt lancinante ou simplement sourde? Et quelles étaient les circonstances qui l'accompagnaient? Les réponses à ces questions sont éminemment importantes pour le diagnostic et le traitement.

J'espère que ce numéro de Pharmacie chez soi ne vous causera pas de maux de tête, mais qu'il vous procurera beaucoup de plaisir et d'amusement.

Martin Mäder, directeur de la rédaction



Le bleue
avec
**l'anneau
rouge**



Pour elle & lui

La protection maximale pour les lèvres sèches et gercées!

Grâce aux substances actives de **l'anneau rouge**, le tube **bleu** hydrate et protège sans graisser, prévient les bactéries et les empêche de pénétrer.



Distribution Suisse – Tanner SA Cham, www.tanner-sa.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?



- Siatique 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.



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.

SOMMAIRE

06 Point de mire

La migraine est une maladie populaire toujours fortement sous-estimée

09 Les lentilles de contact

À partir de quel âge les enfants peuvent-ils porter des lentilles?

10 Le chakra couronne

Le centre énergétique du sommet du crâne nous relie à notre soi supérieur

12 La guérison des plaies

Une bonne alimentation peut favoriser la guérison complète

13 Les altérations cutanées

Champignons, acné ou psoriasis: souvent un équilibre de la flore cutanée est en cause

15 Le cancer blanc de la peau

Grâce à l'incision rapide, cette forme de cancer peut être éliminée rapidement

16 La Barbarée commune

Cette plante bisannuelle fréquente est riche en vitamines

17 Un fardeau bien lourd

Bien vivre au quotidien malgré des problèmes intestinaux

20 Le langage facile

Intégrer des gens ne maîtrisant pas très bien la langue passe par... l'écriture

24 L'ablation par cathéter

Une intervention mini-invasive permettant de soigner les troubles du rythme cardiaque

26 Un danger invisible

Les produits chimiques dits éternels mettent notre santé en danger

29 Le reiki

Mobiliser l'énergie vitale pour favoriser l'autoguérison

30 L'ours de *Pharmacie chez soi*

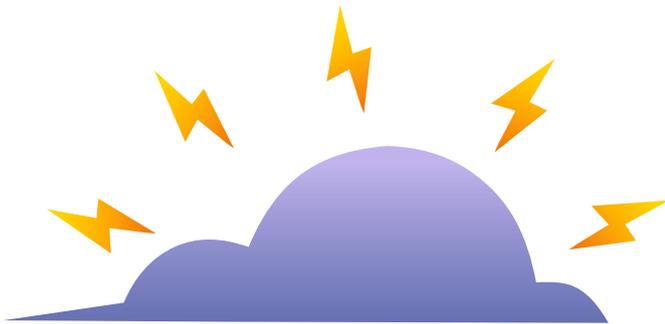
32 Les fleurs de Bach suisses

Plus d'harmonie pour le corps, l'esprit et l'âme grâce à l'étoile de Bethléem

34 Résister au stress

Faire face au stress et à ses conséquences peut s'apprendre

Imprimé sur du papier exempt de chlore.



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.

« LE PLUS GRAND MYTHE SUR LA MIGRAINE EST QUE CETTE MALADIE NEUROLOGIQUE EST UN TROUBLE PSYCHOSOMATIQUE »

La migraine se caractérise souvent par de violents maux de tête. Pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS), elle fait donc partie des maladies les plus invalidantes. En Suisse, environ un million de personnes souffrent de cette maladie neurologique. Les médecins-chefs du Centre des céphalées Hirslanden à Zollikon informent sur cette maladie populaire éprouvante.

Diverses approches et méthodes sont aujourd'hui proposées pour le traitement de la migraine. La combinaison de traitements médicamenteux et de mesures d'accompagnement telles qu'une alimentation équilibrée et du sport pour stimuler modérément la circulation est la plus prometteuse.

Malgré tous les progrès réalisés en matière de traitement, la migraine est aujourd'hui encore largement sous-diagnostiquée. Apprenez-en plus sur les formes de migraine, les facteurs déclenchants et les possibilités de traitement dans l'interview des neurologues Dr Reto Agosti et Dr Julius Hodak du Centre des céphalées Hirslanden à Zollikon.

Dr Agosti et Dr Hodak, quels sont les malentendus et les mythes les plus fréquents sur la migraine que vous entendez régulièrement dans votre cabinet?

Reto Agosti (RA): Pour moi, la sous-estimation de la migraine fait partie des plus grands malentendus. Il existe un mythe selon lequel cette maladie n'est pas si grave. Mais pour moi, le plus grand mythe est que cette maladie neurologique est un trouble psychosomatique. Or, la migraine n'est pas psychique, mais un processus biologique qui est ancré dans les gènes.

Julius Hodak (JH): Exactement, la migraine est généralement sous-estimée. Pourtant, se-

lon une enquête mondiale menée entre 1990 et 2021 en Europe de l'Ouest, elle est la maladie neurologique la plus invalidante, avant même les accidents vasculaires cérébraux ou la démence. Et bien qu'environ 1,3 milliard de personnes dans le monde souffrent de migraines, près de la moitié des personnes concernées ne connaissent pas le nom de leur fléau en raison d'un diagnostic erroné. L'erreur de diagnostic la plus fréquente s'appelle «céphalée de tension».

Comment savoir si l'on souffre d'une migraine et non d'un autre type de mal de tête? Quels sont les critères?

RA: Il n'existe pas de marqueur biologique pour diagnostiquer la migraine. Nous dépendons des entretiens, ce qui prend du temps. Nous, les spécialistes, voulons aussi et surtout savoir comment la migraine a évolué. Mais il existe aussi des tests rapides de la migraine: on connaît depuis quelque vingt ans le test rapide appelé «ID Migraine».

JH: Il existe plusieurs centaines de diagnostics de maux de tête et près de 50 formes de migraines. Un diagnostic détaillé est établi sur la base des critères de la Classification internationale des céphalées (CIMC). Parmi les principaux critères, on trouve, dans la plupart des cas, mais pas exclusivement, une localisation unilatérale suivie d'un caractère pulsatile de la douleur ainsi qu'une intensité moyenne, voire forte, encore accentuée par des activités physiques de routine comme la marche ou la montée d'escaliers. À l'inverse, leur évitement entraîne un soulagement sensible. Les critères secondaires les plus importants sont les nausées et/ou les vomissements, puis une sensibilité à la lumière et au bruit.

Existe-t-il des symptômes spécifiques qui indiquent clairement une migraine?

RA: Oui. Les auras sont considérées comme spécifiques à la migraine, c'est-à-dire ces symptômes typiques sensoriels, moteurs, linguistiques et surtout visuels; ces derniers se manifestent, par exemple, par des lignes dentelées produites dans le champ de vision. C'est comme si l'on regardait à travers un ka-



Lors d'une crise de migraine, presque tout peut déranger et chaque stimulus peut renforcer les symptômes. Les personnes concernées souhaitent tout simplement se reposer en raison de la menace d'une surcharge de stimuli et s'isolent si possible dans une sorte de bulle.

léidoscope. Mais un cinquième des personnes concernées seulement ont des auras.

Existe-t-il des facteurs de risque familiaux, c'est-à-dire génétiques, pour souffrir d'une migraine?

JH: Au XIXe siècle déjà, on pensait que la migraine était héréditaire. Plus de sept personnes concernées sur dix ont des membres de leur famille au premier degré, c'est-à-dire des parents, des frères et sœurs ou des enfants, qui souffrent également de migraines. Si quelqu'un dans la famille souffre d'une migraine sans aura, le risque de maladie est presque doublé. La migraine a une forte base génétique.

RA: En raison de cette situation génétique, la recherche sur les jumeaux est passionnante. Les vrais jumeaux, qui sont pratiquement identiques sur le plan génétique, souffrent tous deux de migraine dans environ six cas sur dix.

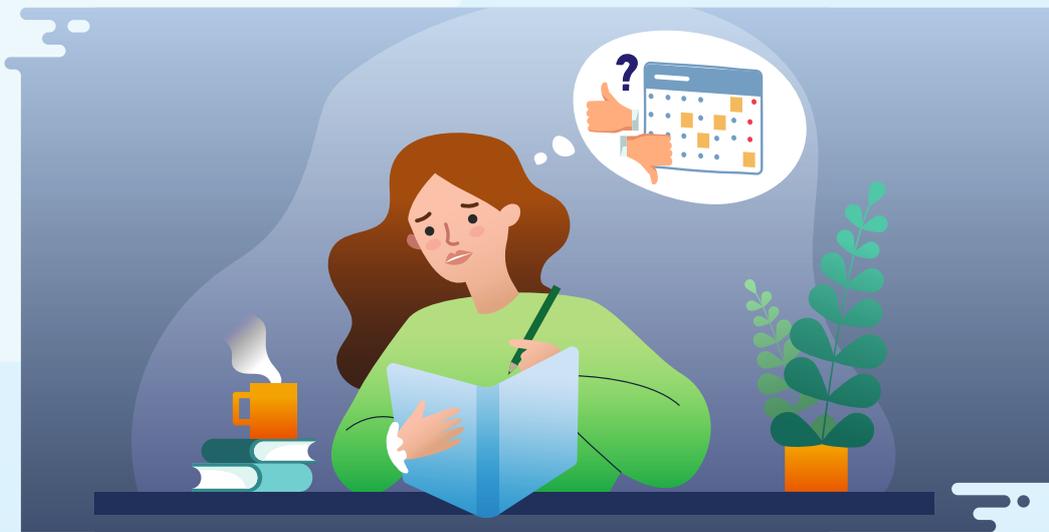
Lors de la consultation médicale, il faut donc être informé des maladies dans la famille?

RA: Cet examen fait partie de la procédure standard au Centre des céphalées Hirslanden. La question intéressante est toujours celle de savoir si cela vient du père ou de la mère, voire des deux. D'ailleurs, il est toujours très important d'apporter une liste de médicaments.

Qu'est-ce que la migraine?

La migraine se manifeste généralement par des crises de maux de tête bien distinctes les unes des autres, appelées épisodes. Le symptôme caractéristique pour de nombreuses personnes concernées, mais pas pour toutes, est une douleur intense, pulsatile ou martelante. En cas de migraine épisodique, ces épisodes douloureux se produisent pendant des périodes allant jusqu'à 15 jours par mois. Si les maux de tête deviennent de plus en plus fréquents et se manifestent pendant 15 jours ou plus par mois, on parle d'évolution chronique.

Outre les forts symptômes de maux de tête, on observe souvent des symptômes d'accompagnement typiques tels que les nausées, les vomissements, l'hypersensibilité à la lumière, aux bruits et aux odeurs, la perte d'appétit et les douleurs accrues lors de mouvements. La migraine favorise en outre les troubles anxieux ainsi que les dépressions, et les personnes concernées présentent un risque accru d'attaque cérébrale.



Pour préparer une thérapie, il est essentiel de tenir un journal des crises.

Faut-il tenir un journal de ses migraines?

JH: Il est important de tenir un journal des maux de tête, mais il n'est pas obligatoire de prendre des notes. Il y a aujourd'hui des applications gratuites pour smartphone. Le paramètre le plus important est le nombre de jours de maux de tête par mois. Il faut également noter les informations essentielles sur le processus de déclenchement, à savoir la fréquence et la durée des maux de tête et les facteurs déclencheurs de la douleur, comme par exemple un stress particulier ou les menstruations. On consignera également l'intensité de la douleur et les symptômes associés tels que la scintillation ou les troubles de l'élocution. Des paramètres supplémentaires dont le type de douleur, par exemple si elle était pulsatile, lancinante ou sourde, peuvent également être documentés. La fréquence, la quantité et l'efficacité des médicaments pris devraient également être consignées dans un journal des maux de tête.

Quels sont les déclencheurs qui peuvent provoquer ou aggraver les crises de migraine?

JH: Il existe de très nombreux facteurs, tous individuels et liés à des changements personnels. Les plus fréquents sont les changements de rythme circadien, les émotions marquées, les changements hormonaux, le manque d'énergie, le fait de sauter des repas, les changements de temps et la surcharge de stimuli.

RA: En principe, presque tout peut devenir un facteur perturber. La lumière et/ou le bruit contribuent également à la surcharge de stimuli. Un problème souvent sous-estimé est le contre-jour: si l'on regarde un écran dans une pièce plutôt sombre et donc une surface claire, le contraste qui en résulte peut

déclencher une attaque. Et finalement, il y a aussi le stress ou plutôt la question de savoir comment on y réagit physiquement.

Quelles stratégies et adaptations recommandez-vous pour prévenir ou soulager les crises de migraine?

JH: On peut encore s'armer contre la migraine sans médicaments. Il s'agit, par exemple, d'être régulier en ce qui concerne les heures de sommeil ou les repas. Ainsi, le simple fait de faire la grasse matinée le samedi et de prendre un petit déjeuner plus tard peut provoquer des migraines. Ou si l'on réduit soudainement sa consommation de caféine pendant le week-end, contrairement à ce qui se passe au bureau, cela peut également y contribuer. En revanche, la pratique régulière et modérée d'un sport d'endurance peut avoir un effet positif sur la prédisposition à la migraine.

À partir de quelle intensité et de quelle fréquence des maux de tête faut-il consulter un médecin?

JH: Les maux de tête récurrents et pénibles peuvent être examinés par un médecin de famille. À partir de trois jours par mois passés avec des maux de tête, il est recommandé de suivre une prophylaxie médicamenteuse. Si, lors d'un traitement aigu, la douleur n'a pas disparu au bout de deux heures, il convient d'adapter les analgésiques.

RA: L'intensité de la douleur n'est pas toujours au centre des préoccupations. Il existe aussi des cas où l'on n'a pas vraiment de maux de tête très intenses. Dans ce cas, ce sont les nausées et les vomissements qui sont le problème principal. Ou alors, certaines personnes sont incroyablement fatiguées pendant la crise ou sont excessivement sensibles

à la lumière. Chaque symptôme de la migraine a son propre caractère.

Les migraineux ont souvent des absences au travail. Doivent-elles se rapprocher de leur employeur et l'informer de leur situation?

JH: Ne partez pas du principe que les supérieurs comprennent ce dont vous parlez. Expliquez donc précisément les symptômes qui vous empêchent de vous concentrer sur votre travail dans ces moments-là. Décrivez la vision floue ou la sensibilité à la lumière, sans vous justifier.

RA: Si l'on a besoin d'un certificat de travail parce que l'on a manqué quatre jours de travail et que le Centre des céphalées y est mentionné en tant que source, le diagnostic est communiqué indirectement. Je suis d'avis qu'il vaut la peine de communiquer ouvertement, en règle générale.

Que peut faire l'employeur dans le cadre de la gestion de la santé en entreprise pour offrir un environnement positif aux personnes concernées?

JH: Des mesures simples peuvent consister à installer des cloisons tendance pour

atténuer le niveau sonore dans un bureau paysager pour ne donner qu'un exemple. Ou proposer du home-office. Les employeurs intéressés peuvent se renseigner auprès de l'Association suisse contre les céphalées, où l'on peut également obtenir le dépliant Migraine Friendly Workspace contenant des conseils.



Dr Julius Hodak

est médecin-chef adjoint et spécialiste en neurologie et travaille depuis juin 2019 au Centre des céphalées Hirslanden. Il possède des certificats pour l'ENMG et l'échographie neurovasculaire de la SSNC et a suivi une large formation en neurologie, notamment à l'Hôpital de l'île de Berne, à la Clinique Schulthess de Zurich et en Allemagne. Outre le traitement des céphalées, il est spécialisé dans les vertiges, la neurologie périphérique et les maladies neurovasculaires.



Dr Reto Agosti

est propriétaire et médecin-chef du Centre des céphalées Hirslanden, fondé en décembre 2002. Les compétences clés de ce spécialiste en neurologie sont la migraine et les céphalées, la neurotraumatologie et la neurologie comportementale. Dans le cadre de sa vaste formation et de sa spécialisation, il a effectué plusieurs stages, notamment à l'Hôpital universitaire de Zurich et dans diverses cliniques aux États-Unis. Le neurologue, qui parle cinq langues, exerce comme médecin agréé à la clinique Hirslanden et comme médecin consultant à la clinique Hirslanden Birshof à Münchenstein BL. Depuis mai 2023, le Dr Agosti siège au Grand Conseil zurichois pour le parti radical.

SOURCE D'INFORMATION POUR LES PERSONNES CONCERNÉES ET LE CORPS MÉDICAL

La Société suisse des céphalées se consacre depuis 1995 à la promotion de la recherche, du diagnostic et du traitement des céphalées et de la migraine. Elle réunit des médecins spécialisés, des médecins de premier recours ainsi que des scientifiques et constitue également une source d'information professionnelle importante pour les patients.

Quels sont les maux de tête dangereux et qui devraient faire l'objet d'un examen médical? Quelles sont les mesures préventives contre la migraine? Quelles sont les possibilités thérapeutiques les plus récentes? Quelles sont les conséquences d'une surconsommation de médicaments? Les personnes concernées, leurs proches et les employeurs intéressés trouveront de précieuses informations sur ces questions et bien d'autres encore sur le site internet de la Société suisse des céphalées (SSC).

On y trouve également des articles spécialisés qui transmettent des connaissances permettant d'évaluer le caractère et l'ampleur de ses propres maux de tête. Un journal des maux de

tête peut également être téléchargé pour surveiller ses propres maux.

La dernière initiative en date de la SSC est le label Migraine Friendly Workspace destiné à soutenir les personnes concernées et leurs employeurs. Jusqu'à un cinquième de la population en âge de travailler souffrant de maux de tête ou de migraines, il est important de mettre spécialement en lumière le travail quotidien et de le faciliter par des mesures simples.

But et objectifs de la SSC

La Société suisse des céphalées compte quelque 150 membres. Il s'agit principalement de neurologues, mais aussi de médecins internes et

de psychiatres. La SSC dispose d'un réseau international; elle est membre de la Fédération européenne des céphalées et fait partie de l'International Headache Society depuis 1996.

L'un des objectifs de la Société suisse des céphalées est de promouvoir le travail scientifique et la recherche dans son domaine. L'organisation améliore également la collaboration entre les spécialistes. La SSC octroie des bourses de recherche pour soutenir les travaux scientifiques et accorde une importance particulière à l'information et au soutien des patients par le biais d'informations actuelles et vérifiées. Celles-ci sont disponibles sur son site sous l'onglet Pour les patients. En effet, seules les personnes concernées bien informées peuvent participer activement à leur propre thérapie, ce qui est particulièrement important en cas de céphalées et de migraines.



Martin Mäder

LES LENTILLES DE CONTACT SONT-ELLES AUSSI UNE BONNE OPTION POUR LES ENFANTS?

Question à l'Hôpital cantonal de Lucerne: notre fille (8 ans) est myope et a besoin de lunettes. Mais elle s'y oppose farouchement. Peut-elle aussi porter des lentilles de contact? À partir de quel âge est-ce recommandé et dans quels cas est-ce judicieux? Faut-il tenir compte d'aspects individuels? Et quels sont les avantages des lunettes?

Il est compréhensible que les parents cherchent des solutions autres que les lunettes, surtout lorsque leurs enfants s'y opposent farouchement. Les lentilles de contact peuvent être une option pratique pour les enfants malvoyants. Elles offrent une plus grande liberté de mouvement, surtout pour le sport, et ne peuvent pas se casser, contrairement aux lunettes.

En cas d'amétropie plus importante, l'impression visuelle est en outre souvent meilleure avec des lentilles de contact qu'avec des lunettes. Et bien qu'il existe également des modèles de lunettes très esthétiques pour les enfants, le port de lentilles de contact peut améliorer considérablement la perception de soi en termes d'apparence.

Il n'y a pas d'âge minimum

Il n'y a pas d'âge minimum pour porter des lentilles de contact. En tant que parents, vous devez plutôt vous assurer de l'autonomie et de la responsabilité de votre enfant face à d'autres tâches, notamment en matière d'hygiène et de soins: les lentilles de contact sont placées directement sur l'œil et peuvent présenter un risque d'infection grave et de perte de vision si elles ne sont pas portées et entretenues correctement. En effet, même si elles sont bien ajustées, elles provoquent des dommages microscopiques à la surface de l'œil, par lesquels des micro-organismes peuvent pénétrer dans l'œil.

Avant de mettre les lentilles de contact, il convient de se laver et de se sécher soigneusement les mains. Les lentilles ne doivent pas entrer en contact avec de l'eau, même pas avec l'eau courante du robinet. L'eau n'est pas exempte de germes et contient différents micro-organismes qui peuvent provoquer des infections oculaires. Le contact avec la salive est également à éviter, car il ne s'agit pas d'une solution stérile.

S'accorder une pause avec des lunettes

Une lentille de contact ne devrait jamais être posée sur un œil rouge ou irrité. Si un œil réagit par une rougeur ou une irritation en rapport avec le port d'une lentille de contact, il



Bien qu'il existe des modèles de lunettes attrayants également pour les petits, les enfants rechignent souvent à porter des lunettes. Les lentilles de contact sont alors une bonne option, à condition de respecter certains détails importants.

convient de le montrer à un spécialiste des lentilles de contact (ophtalmologue, optométriste). En outre, il faut toujours avoir à disposition des lunettes avec la correction adéquate en plus des lentilles de contact, afin de pouvoir accorder une pause aux yeux.

L'Hôpital cantonal de Lucerne recommande l'utilisation de lentilles journalières, dans la mesure du possible. Ces lentilles souples sont retirées chaque jour de leur emballage et jetées au plus tard au bout d'un jour. Comme il n'est pas nécessaire de les nettoyer ou de les conserver après les avoir portées, le risque d'infection est réduit.

Respecter les limites de temps

Les lentilles de contact utilisées pendant des semaines ou des mois doivent être nettoyées conformément aux instructions et conservées pendant la nuit dans une solution spéciale. Les étuis à lentilles doivent être changés tous les trois mois, car un film peut s'y former, dans lequel les micro-organismes se multiplient. Les solutions utilisées ne doivent pas être utilisées au-delà de la date de péremption. De plus, les solutions contenues dans l'étui doivent être jetées après chaque utilisation et ne doivent pas être réutilisées.

Enfin, il convient de ne pas dépasser la durée de port proposée pour les lentilles, et notam-

ment de ne pas dormir en laissant les lentilles de contact dans l'œil. Comme le port de lentilles de contact pendant la nuit augmente le risque d'infections, nous déconseillons également le port de lentilles dites d'orthokératologie (lentilles de nuit), qui permettent de déformer la surface de la cornée pendant la nuit.

En résumé, voici mes réponses à la question posée au début de cet article:

- Il n'y a pas d'âge minimum fixe pour l'utilisation de lentilles de contact chez les enfants.
- Les parents doivent bien observer la capacité de l'enfant à s'en servir de manière autonome.
- Les parents sont responsables avec l'enfant de la réussite du port et de l'entretien des lentilles.
- Pour réduire le risque d'infection, il convient d'utiliser si possible des lentilles journalières.
- Les personnes qui portent des lentilles de contact devraient également avoir des lunettes adaptées en réserve.

Prof. Claude Kaufmann



est chef du service de la cornée à la clinique ophtalmologique de l'Hôpital cantonal de Lucerne. www.luks.ch

LE CHAKRA COURONNE: LE LIEN AVEC LE COSMOS

Le chakra couronne, également connu sous le nom de chakra du sommet de la tête, représente la forme la plus élevée de spiritualité et le lien avec le cosmos. Ce centre énergétique situé au sommet de la tête s'appelle en sanskrit Sahasrara, ce qui, traduit, signifie «le millier de fois» et symbolise la diversité infinie ainsi que le potentiel inépuisable de ce chakra.

Seul celui qui est solidement enraciné peut déployer ses ailes et «voler». Cela signifie qu'une forte connexion au chakra racine, c'est-à-dire à la terre et à la stabilité intérieure, est nécessaire pour accéder aux niveaux supérieurs de la conscience. Une trop forte focalisation sur le chakra couronne sans mise à la terre peut conduire à se perdre et à perdre le lien avec le monde matériel... jusqu'à la confusion mentale et la démence. Il est donc essentiel de trouver un équilibre entre la mise à la terre et l'épanouissement spirituel.

Lien entre la terre et le ciel: le jeu des énergies

Le chakra couronne est la porte vers le ciel, le grand soleil et les étoiles, et partant le lien avec votre moi supérieur et l'énergie masculine. En revanche, le chakra racine représente le lien avec la terre, la mère nature et l'énergie féminine. Les deux énergies sont aussi importantes l'une que l'autre et doivent être reliées en harmonie. Il n'y a pas de véritable séparation entre le ciel et la terre; l'enracinement profond permet automatiquement une connexion profonde avec le soi supérieur. Cela conduit à la paix intérieure, à la gratitude et à l'unicité. Un chakra couronne déséquilibré peut conduire à un style de vie fortement égocentrique, tandis que la compassion et la spiritualité sont négligées. L'équilibre entre le monde matériel et la spiritualité est donc essentiel pour mener une vie épanouie et harmonieuse.



Le chakra de la couronne/du sommet de la tête est de couleur violette et est la porte vers le ciel, le soleil et les étoiles. Un chakra couronne bloqué peut entraîner le vide intérieur. Pour l'activer, il faut faire des choses inhabituelles.

Le chemin vers l'équilibre: renforcer le chakra couronne et le chakra racine

Pour activer le chakra couronne et favoriser la croissance spirituelle, il est important de renforcer le chakra racine. L'exercice physique, une alimentation saine, suffisamment de sommeil ainsi que des périodes de repos régulières contribuent à favoriser l'ancrage à la terre. Laissez la lumière du soleil atteindre votre peau et minimisez la lumière artificielle; rendez-vous dans la nature et accordez à nouveau toute votre attention à votre voix intérieure. Ces mesures simples mais fondamentales contribuent à consolider votre mise à la

terre et à créer une base saine pour le développement du chakra couronne. Lorsque les deux chakras sont en circulation, vous devenez suffisamment courageux pour faire de grands rêves et remettre en question les vieux schémas, ce qui conduit à une conscience élargie et à une plus grande compassion. Ainsi, l'esprit et l'ego peuvent coexister et cohabiter en équilibre.

Conseils pratiques pour activer le chakra couronne

Pour activer le chakra couronne, il est recommandé de faire des choses inhabi-



FORTEVITAL[®] COMPLETE



Pour un système immunitaire fort et pendant les phases de stress physique et mental accru.

Avec des extraits de ginkgo et de ginseng, des vitamines importantes, minéraux et oligo-éléments.

Complément alimentaire comme agent fortifiant liquide 500 ml ou capsules 90 pcs. disponible en pharmacie, en droguerie et en ligne.

Tentan AG, 4452 Itingen

QUAND LES PLAIES NE GUÉRISSENT PAS

Les plaies consécutives à des blessures, à des interventions chirurgicales ou à des maladies chroniques peuvent être longues à guérir. Christina Gassmann, diététicienne à l'Hôpital universitaire de Zurich (HUSZ), explique pourquoi une bonne alimentation peut favoriser la guérison.

Madame Gassmann, quel rôle joue l'alimentation dans la cicatrisation des plaies?

Un rôle important! Lorsque des tissus sont blessés, l'organisme essaie de refermer rapidement la plaie et de reconstituer les tissus détruits. Pour cela, le corps a surtout besoin de plus de protéines que d'habitude et de suffisamment d'énergie, qu'il doit trouver dans l'alimentation. En cas de mauvaise cicatrisation ou de cicatrisation retardée, il convient donc également de déterminer si l'alimentation couvre ces besoins ou s'il y a des carences alimentaires.

Qu'entend-on par malnutrition?

Il s'agit généralement d'un mauvais état nutritionnel aigu ou chronique. Le corps manque d'énergie, de protéines et/ou d'autres nutriments dont il a besoin pour maintenir toutes ses fonctions de manière optimale. Souvent, ce n'est pas seulement la quantité qui fait défaut, mais aussi la composition de l'alimentation qui ne correspond pas ou plus aux besoins. La malnutrition peut donc toucher aussi bien les personnes en surpoids que celles en sous-poids ou de poids normal.

Comment cela se produit-il?

De nombreuses causes peuvent être à l'origine de cette situation. Des maladies aiguës ou chroniques peuvent entraîner une augmentation des besoins en énergie et en protéines et, par conséquent, une perte de poids et de masse musculaire. L'apport ou l'absorption des aliments peuvent également être altérés, par exemple en cas de troubles de la déglutition ou si une partie de l'estomac ou de l'intestin a dû être retirée en raison d'une tumeur. Mais une altération de l'odorat et du goût due à une maladie ou à des médicaments, qui gâche le plaisir de manger, peut finalement aussi conduire à la malnutrition.

Comment constate-t-on la malnutrition?

En présence de signes correspondants, nous procédons à un bilan complet. Nous examinons attentivement l'alimentation et les habitudes alimentaires avec le patient ou la patiente et recueillons des données médicales relatives à l'alimentation. En cas de mauvaise cicatrisation ou de cicatrisation retardée,



Une alimentation appropriée peut avoir une influence positive sur la cicatrisation.

dée, il est également important de penser à une glycémie élevée comme cause concomitante: un taux de glucose élevé entraîne une moins bonne irrigation sanguine, ce qui fait que moins de substances importantes pour la cicatrisation, d'oxygène et de sang sont transportés vers la plaie, ce qui retarde sa fermeture.

Comment peut-on influencer la cicatrisation des plaies par le biais de l'alimentation?

La cicatrisation des plaies nécessite une quantité particulièrement importante de protéines. Elle devrait donc constituer la composante principale de chaque repas. Ce sont surtout les protéines animales contenues dans la viande, le poisson, les œufs, le fromage et autres produits laitiers qui sont recommandées. Mais les aliments d'origine végétale comme les légumineuses, les substituts de viande et les substituts de lait d'origine végétale permettent tout à fait de couvrir les besoins accrus en protéines. Les compléments alimentaires et les suppléments de micronutriments ne devraient être pris que selon les indications, lorsqu'un spécialiste a constaté un besoin nettement accru ou une carence spécifique.

Comment prévenir la malnutrition?

Selon les estimations, 20 à 30% des patients se trouvent dans un état de malnutrition à leur entrée à l'hôpital; les personnes atteintes de maladies chroniques et les personnes âgées présentent généralement un risque accru. Il est important de reconnaître la malnutrition ou le risque de malnutrition; les médecins de famille, les services d'aide et de soins à domicile et les autres professionnels de la santé devraient y être sensibilisés. En cas de suspicion ou de constat de malnutrition, les patients devraient être adressés à un spécialiste en conseil/thérapie nutritionnelle ASDD ayant une formation médicale, afin que l'alimentation puisse être adaptée aux besoins individuels.

Christina Gassmann

Diététicienne MSc en nutrition clinique, est responsable de la nutrition clinique et directrice adjointe du service de conseil/thérapie en nutrition à l'Hôpital universitaire de Zurich.



COMPRENDRE ET TRAITER LES ALTÉRATIONS CUTANÉES PATHOLOGIQUES

Dans les articles précédents, nous avons déjà abordé différentes maladies de la peau telles que la dermatite atopique et les allergies cutanées, cet article est consacré à d'autres modifications pathologiques de la peau. Comme nous l'avons déjà expliqué dans l'article «La peau comme microunivers» paru dans le numéro 3/2024, nombre de ces altérations peuvent être attribuées à un déséquilibre de la flore cutanée et, la plupart du temps, de la flore intestinale en même temps.

Mycose cutanée: colocataire ou parasite?

La mycose de la peau, par exemple, apparaît souvent après avoir été à la piscine ou au sauna. Des spores peuvent pénétrer par les fissures de la peau ou même par la peau ramollie par l'eau et provoquer des mycoses. La spore est une forme de développement du champignon et se caractérise par le fait qu'elle peut entrer dans une sorte d'état de sommeil lorsque les conditions environnementales sont défavorables. Dans cet état, le précurseur du champignon survit et peut, si les conditions sont favorables, se transformer à nouveau et devenir capable de se reproduire. Il n'est donc plus étonnant que les

spores de champignons fassent constamment partie de notre microflore. Ils ne deviennent généralement pathogènes qu'en cas d'affaiblissement du système immunitaire ou de déséquilibre de la flore cutanée.

Les mycoses cutanées provoquent généralement des démangeaisons et des rougeurs cutanées localisées. Les rougeurs peuvent être légèrement surélevées en cas de grattage. Une mycose cutanée ne provoque toutefois pas forcément de symptômes, il existe aussi des mycoses cutanées qui ne sont visibles que sous l'effet des rayons du soleil. Les cellules cutanées affectées par le cham-

pignon ne changent pratiquement pas sous l'effet du soleil et apparaissent donc plus claires que la peau saine bronzée par le soleil.

Les substances actives contenues dans les pommades antifongiques médicales modifient ou perturbent le métabolisme du champignon et veillent ainsi à ce que celui-ci meure. Toutefois, pour que le champignon soit entièrement combattu, la pommade doit être appliquée suffisamment longtemps et surtout régulièrement. Comme les champignons préfèrent un climat chaud et humide, les zones cutanées concernées doivent être soigneusement séchées après la douche ou



UN SOIN EFFICACE POUR TOUTES LES PEAUX

La peau sèche et sensible est un problème très répandu. Les personnes concernées souffrent de symptômes tels que démangeaisons, douleurs, rougeurs et sensations de tiraillement, qui entraînent du stress physique et mental.

La barrière cutanée joue un rôle central

Une barrière cutanée intacte est composée pour moitié de céramides, qui maintiennent naturellement les cellules de la peau. Les influences extérieures, notamment les rayons UV, l'air sec et l'âge, font

baisser la teneur en céramides et affaiblissent ainsi la barrière cutanée. L'hydratation n'est donc plus suffisante et les irritants ne peuvent plus être combattus efficacement.

Différents besoins de la peau

Les substances actives pouvant soulager ces irritations dépendent du problème de peau en question: une barrière cutanée affaiblie profite, par exemple, de formules contenant des céramides, tandis que la peau sèche et squameuse a besoin de substances actives telles que l'urée et la niacinamide pour le renouvellement cellulaire. Dans le cas de la kératose pileuse, une maladie de la peau qui se manifeste par des bosses rugueuses et roses, notamment sur le haut des bras et des cuisses, et qui s'aggrave souvent en hiver, l'association d'urée et de niacinamide est efficace. En re-

vanche, les peaux à tendance atopique ont besoin d'ingrédients apaisants comme le panthénol et les acides gras oméga pour soulager les irritations et les démangeaisons.

Les soins haute tolérance de MIXA

Pour tous ces différents besoins cutanés, la marque de soins MIXA propose la solution adéquate avec ses trois gammes de produits différentes. Hautement tolérés par tous les types de peaux, même sensibles, les produits se caractérisent par une haute concentration d'actifs et ont été développés sous contrôle dermatologique. Qu'il s'agisse d'hydrater intensément, apporter confort, lisser les rugosités ou réparer, la gamme de soins MIXA offre la solution adaptée - pour une sensation de confort et de douceur pour tout le corps.





Certaines modifications de la peau sautent aux yeux, d'autres passent presque inaperçues. Pour beaucoup d'entre elles, il existe une cause pathologique.

le bain, éventuellement avec un sèche-cheveux réglé sur la température froide.

L'acné, pas seulement un problème de puberté

L'acné peut avoir de nombreuses causes, mais souvent, plusieurs d'entre elles interagissent. Par exemple à la puberté lorsque l'équilibre hormonal change et que les glandes sébacées produisent davantage de sébum. Il est possible, d'une part, que l'on néglige l'hygiène de la peau ou qu'on la poursuive de manière trop excessive, d'autre part. Les produits nettoyants agressifs, tels qu'ils sont notamment promus dans les publicités pour l'acné destinées aux jeunes, peuvent perturber la microflore de la peau et même favoriser des formes d'acné plus sévères. Mais même à l'âge adulte, des boutons et des impuretés peuvent apparaître régulièrement. Ceux-ci peuvent être dus au stress ou à un mode de vie généralement malsain.

L'acné peut être divisée en trois formes ; cette liste n'est certes pas exhaustive, mais les trois types suivants sont les plus fréquents. La première forme, l'acné comédionienne, se caractérise par l'apparition d'impuretés isolées, principalement de petits points noirs (appelés comédogènes), sans inflammation importante. Dans la deuxième forme d'acné, l'acné papulo-pustuleuse, les points noirs s'enflamment, mais guérissent au bout de quelques semaines sans laisser de cicatrices. Dans l'acné dite *conglobata*, de graves inflammations se développent et ne guérissent généralement qu'en laissant des cicatrices. Cette troisième forme nécessite souvent des an-

tibiotiques et/ou des médicaments anti-acnéiques puissants comme l'isotrétinoïne. Il s'agit d'un dérivé de la vitamine A, qui régule la fonction des glandes sébacées.

Déterminer le nettoyage et les soins appropriés

Pour les deux premières formes d'acné, il est recommandé de nettoyer la peau en douceur mais régulièrement, puis d'appliquer un soin qui apaise la peau mais qui ne soit pas gras. Différents remèdes à base de plantes disponibles dans votre droguerie ou pharmacie permettent de réguler la production des glandes sébacées et de soutenir l'équilibre hormonal. Le gattilier ou «poivre des moines», par exemple, a un effet régulateur sur la progestérone. Une carence en progestérone peut contribuer à l'apparition de l'acné chez les jeunes filles à la puberté. Mais l'alimentation et le style de vie permettent également d'agir sur l'acné. Ainsi, une alimentation grasse et généralement malsaine a une influence négative sur la santé de la peau. En revanche, la réduction du stress ou la pratique d'activités sportives, au mieux en plein air, plus l'équilibre mental, réduisent les impuretés de la peau.

Le psoriasis, une affection complexe

Contrairement à la dermatite atopique, dans laquelle le système immunitaire s'emballe en raison d'une sensibilité généralement d'origine allergique, le système immunitaire des personnes atteintes de psoriasis a tendance à être trop faible. Cela se voit également à son apparence: si la dermatite atopique se manifeste plutôt dans le creux des

genoux ou à l'intérieur des coudes, le psoriasis, quant à lui, est orienté vers l'extérieur et forme une sorte de carapace qui doit protéger la peau et donc le système immunitaire des influences extérieures.

Le psoriasis se manifeste par des rougeurs cutanées très limitées, souvent squameuses. Elles sont souvent d'origine héréditaire et apparaissent par poussées. Le stress, le tabagisme ou divers médicaments entraînent des poussées plus fréquentes.

Renforcer le système immunitaire via l'intestin

Un intestin sain et un système immunitaire fort sont la base de tout traitement du psoriasis. Comme chacun sait, la peau est le miroir de l'intestin. Mais le système immunitaire dépend lui aussi, entre autres, d'un intestin sain. L'intestin produit de nombreuses substances immunitaires qui participent de manière déterminante à la fonction de défense. Ce que l'on a coutume d'appeler reconstruction intestinale est donc indispensable. Une alimentation équilibrée et riche en fibres est importante et contribue à maintenir les bactéries intestinales en bonne santé. De l'extérieur, la peau peut être soignée avec des bains alcalins et des pommades ou crèmes douces et non parfumées. Dans l'univers des plantes médicinales, nous connaissons le *mahonia aquifolium*, une plante de la famille des berbérises, qui est utilisée pour les lavages de la peau ou la confection de pommades. Il régule les troubles de la kératinisation et peut ainsi réduire la formation de squames.

Une analyse en champ sombre peut également être une approche passionnante du psoriasis. Il s'agit d'une analyse de sang qui est généralement effectuée par des naturopathes. Les différents composants du sang peuvent être observés au microscope. Comme le sang est placé sous le microscope immédiatement après le prélèvement, les composants sont encore vivants, ce qui permet de tirer de plus amples conclusions. Demandez pour cela à votre pharmacie ou droguerie quels partenaires thérapeutiques ils recommandent.

Anina Nater

Vous trouverez d'autres contributions intéressantes d'Anina Nater dans notre blog santé.



TRAITER EFFICACEMENT LE CANCER BLANC DE LA PEAU

Chaque année en Suisse, environ 25 000 personnes développent un cancer blanc de la peau. Bien que ce cancer ne mette généralement pas la vie en danger, il doit être enlevé. David Eyer, directeur médical de la Clinique DELC SA, explique pourquoi il recommande la technique de l'incision rapide et quels sont ses avantages.

MD David Eyer, comment se développe le cancer blanc de la peau?

Le cancer blanc de la peau est presque toujours causé par une exposition intensive au soleil pendant de nombreuses années. Les personnes qui tombent souvent malades sont celles qui sont davantage exposées aux rayons UV dans le cadre de leurs loisirs ou de leur travail. Les personnes qui fréquentent le solarium pendant des années ou qui sont exposées à des substances chimiques toxiques comme l'arsenic présentent également un risque accru. Le cancer blanc de la peau entraîne généralement des modifications visibles de la peau au niveau du visage, avec des durcissements, des nodules, des eczéma persistants, des ulcères ou des modifications ressemblant à des cicatrices.

Pourquoi est-il important d'éliminer le plus rapidement possible un cancer blanc de la peau?

Le cancer blanc de la peau, appelé carcinome basocellulaire dans le jargon médical, se développe lentement et ne forme pas de métastases dans le corps. Si ce cancer est détecté et enlevé à un stade précoce, les

chances de guérison sont très bonnes. Le problème du carcinome basocellulaire est qu'il se développe souvent à des endroits défavorables du corps, par exemple au niveau du nez, de la lèvre supérieure, des paupières ou des oreilles. Si un carcinome basocellulaire se développe sur une longue période au niveau du nez ou de l'oreille, il peut endommager et infiltrer le cartilage sous-jacent. Les carcinomes basocellulaires de la paupière peuvent se propager au globe oculaire. Si le front est touché, la tumeur peut s'infiltrer dans l'os du crâne. Dans le pire des cas, le cancer blanc de la peau peut nécessiter une intervention importante et très lourde, à savoir l'ablation du globe oculaire ou du nez. De telles interventions et les reconstructions plastiques qui s'ensuivent sont très exigeantes et coûteuses.

Pour le carcinome basocellulaire, la chirurgie dermatologique est le traitement de choix. Le cancer ne réagit pas à la chimiothérapie et très mal à la radiothérapie. À un stade très précoce, un carcinome basocellulaire superficiel peut être traité avec succès par le froid ou par des médicaments par un dermatologue.

À la Clinique DELC, le cancer blanc de la peau est éliminé par la technique de l'incision rapide. Quelle est sa particularité?

Auparavant, l'ablation d'un carcinome basocellulaire nécessitait au moins deux interventions. Les tissus retirés devaient être envoyés dans un laboratoire pour les soumettre à un examen pathologique. Si des cellules cancéreuses étaient trouvées sur les bords de l'échantillon de tissu, il fallait procéder à une nouvelle excision. Cette procédure s'étendait souvent sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines, ce qui était très pénible pour les patients, généralement âgés.

Avec la technique de l'incision rapide, la tumeur est enlevée chirurgicalement et les tissus sont examinés directement en salle d'opération. Au bout d'une vingtaine de minutes, on sait si le carcinome basocellulaire a été entièrement enlevé ou s'il faut le recouper. Après la résection, ce tissu est également examiné immédiatement. Dès qu'il est établi que la tumeur a été entièrement enlevée, la plaie peut être refermée. Les pa-

tients quittent donc la clinique sans risque d'intervention ultérieure immédiate. C'est un grand soulagement pour les personnes concernées. De plus, cela permet de réduire les coûts.

Quelles sont les conditions nécessaires pour que le cancer blanc de la peau puisse être enlevé avec la technique d'incision rapide?

Il faut en premier lieu des chirurgiens plasticiens et des pathologistes très expérimentés. De plus, la salle d'opération doit être équipée pour cette collaboration interdisciplinaire.

Quels soins postopératoires recommandez-vous après l'ablation d'un carcinome basocellulaire?

Dès que la plaie est guérie, nous confions nos patients à un spécialiste en dermatologie de la Clinique DELC. Comme le cancer blanc de la peau présente un risque de 15% d'apparition d'un autre carcinome basocellulaire dans les cinq ans, je recommande des bilans du corps entier une à deux fois par an.

Susanna Steimer Miller



Pour les patients, la technique de l'incision rapide est un grand soulagement, car ils n'ont pas à subir plusieurs interventions successives.

Clinique DELC

Bienne - Granges - Berthoud - Morat:

Rue du Marché 17, 2502 Bienne
032 325 44 33, praxis@delc.ch

Solothurnstrasse 65, 2540 Granges
032 552 33 33, delcgranchen@delc.ch

Lyssachstrasse 30, 3400 Berthoud
034 552 22 55, delcburgdorf@delc.ch

Hauptstrasse 52, 1796 Courgevaux
delcmurten@delc.ch

www.delc.ch

MD David Eyer



est directeur médical de la Clinique DELC SA et spécialiste en chirurgie plastique, reconstructive et esthétique FMH.

LA BARBARÉE COMMUNE PURIFIANTE LE SANG

La Barbarée commune (*Barbarea vulgaris*) de la famille des Brassicacées est une bonne source de vitamine C.

La Barbarée commune, appelée aussi herbe de Sainte-Barbe, est très répandue dans les régions tempérées du monde entier. Il s'agit d'une plante bisannuelle fréquente. Comme elle préfère les sols azotés, on la trouve souvent au bord des chemins, sur les décombres, les remblais de chemin de fer ou les gravières. On trouve souvent l'herbe de Sainte-Barbe en train de fleurir entre les plantes utiles dans les champs: on parle alors d'adventice, ce qui était autrefois dévalorisé comme mauvaise herbe. Cette dévalorisation est injustifiée, car la Barbarée est une plante utile. Son autre nom vient du fait que Sainte Barbe est la patronne des montagnards, qui exercent souvent des métiers dangereux. Sainte Barbe est censée protéger les mineurs de l'infortune dans la montagne. Ou les cristalliers qui cherchent des cristaux dans les rochers isolés ainsi que les mineurs qui enlèvent de couches de roche précieuse.

Il est possible que la plante ait reçu le nom de Barbe pour une autre raison: celle-ci a en effet son jour de fête le 4 décembre et c'est généralement le dernier jour où l'on cueille la Barbarée commune, parfois également appelée cresson d'hiver. Ensuite, il y a généralement de la neige sur les tas de gravats des carrières ou dans les champs.

Pour une salade d'hiver revigorante

Autrefois, lors d'hivers rigoureux, on ne trouvait que peu de légumes et de fruits dans les menus. Comme la Barbarée commune est très riche en vitamines, elle constitue un précieux complément alimentaire pendant la saison froide. De plus, ses feuilles sont pleines de saponines, de flavonoïdes et de glucosinolates.

Grâce à ces composants, l'herbe de Sainte-Barbe est une plante médicinale. Les feuilles peuvent être consommées crues en salade ou cuites à la vapeur comme légume. Elles



On trouve souvent l'herbe de Sainte-Barbe ou Barbarée commune en train de fleurir parmi les plantes utiles dans les champs.

peuvent également être utilisées en infusion médicinale. Si l'on ne dispose pas de suffisamment de Barbarée commune, on peut mélanger les feuilles à d'autres salades ou à des épinards. D'ailleurs, les graines sont également comestibles. Séchées et moulues, elles constituent un délicieux condiment.

Renforcer le système immunitaire

En raison de sa teneur élevée en vitamine C, la Barbarée commune renforce le système immunitaire, ce qui est particulièrement important pendant la saison froide. Selon les anciens livres de plantes médicinales, la Barbarée commune stimule l'appétit, est diurétique, cicatrisant et purifie le sang. Il faut toutefois préciser que divers écrits historiques attribuent à certaines plantes médicinales des effets purificateurs du sang, mais on peut se demander aujourd'hui ce que nos ancêtres pouvaient bien vouloir dire par là.

On sait qu'avant le siècle des Lumières, les médecins se basaient sur la doctrine des quatre humeurs. Selon cette théorie, les quatre humeurs de base sont, outre le sang, la bile noire et la bile jaune ainsi que le mucus blanc. Si ceux-ci ne sont pas équilibrés, suggère cette doctrine, l'homme tombe malade. C'est la raison pour laquelle de nombreuses herbes médicinales étaient considérées comme ayant des vertus curatives pour le sang. On expliquait probablement toutes les maladies à l'aide de ce concept et on ap-

plait également cette doctrine la pathologie des humeurs ou humorale. Elle était en vigueur depuis l'Antiquité jusqu'au XVIII^e siècle.

Médicaments et aliments actuels

Aujourd'hui, la Barbarée commune n'a plus beaucoup d'importance, ni en cuisine ni en médecine populaire. C'est bien dommage. Les feuilles vertes ont en effet bon goût et pourraient tout à fait retrouver leur place dans une alimentation moderne et saine. La Barbarée commune a un goût encore plus prononcé que le cresson normal lorsqu'elle est ajoutée à une salade. Et ceux qui aiment ce goût feraient bien d'aller ramasser de la Barbarée commune. Toutefois, ceux qui n'aiment pas grimper sur des tas de gravats peuvent cultiver cette plante sans problème sur leur balcon ou dans leur propre jardin. Aujourd'hui plus que jamais, nous faisons attention à notre alimentation et nous nous préparons des smoothies riches. Pourquoi ne pas y ajouter une poignée Barbarée commune pour se protéger des rhumes hivernaux ? L'herbe de Sainte-Barbe s'intègre en outre parfaitement dans un fromage blanc aux herbes préparé en tant que pâte à tartiner ou pour accompagner des pommes de terre en robe des champs. En outre, la Barbarée commune s'intègre parfaitement dans un pesto, dans une bouillon de légumes ou comme condiment, au sens d'un exhausteur de goût, dans un gratin de légumes.

Judith Dominguez



L'INTESTIN EN ÉTAT D'EXCEPTION

C'est justement après les fêtes de fin d'année, avec ses fondues et autres raclettes que la santé gastro-intestinale est au centre des préoccupations de nombreux Suisses. Et il n'est pas rare que les troubles soient liés au syndrome du côlon irritable, à la maladie cœliaque ou même à une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI).

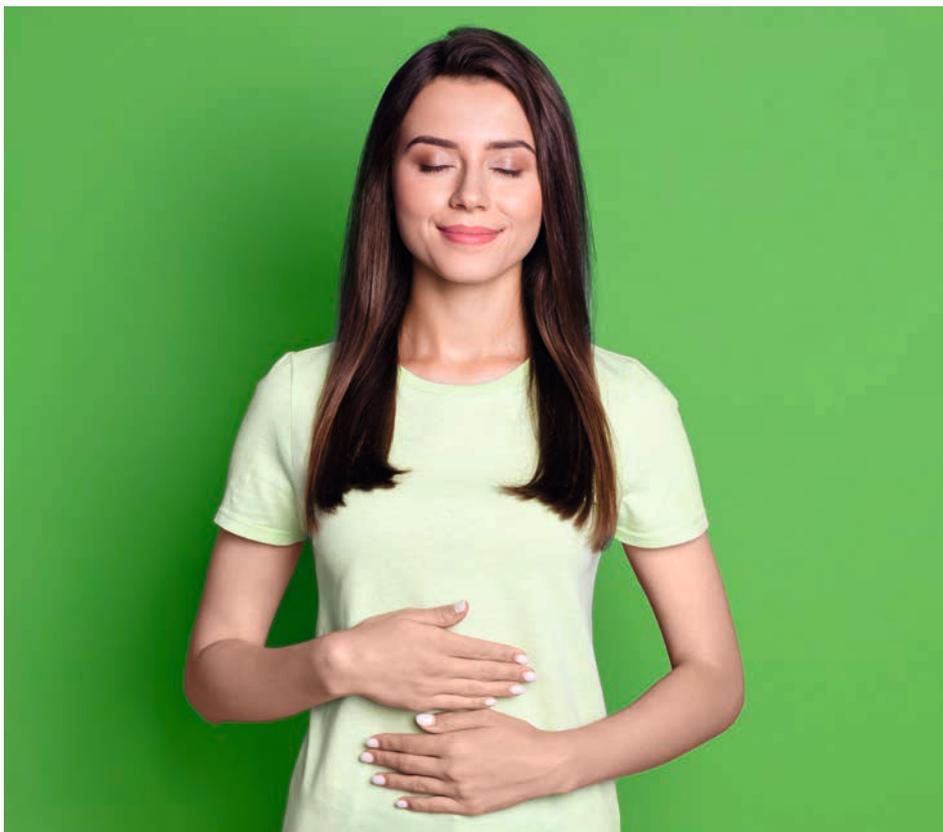
En Suisse, environ 25000 personnes vivent avec une MICI. Cette abréviation est en fait un terme générique désignant des inflammations chroniques non contagieuses de l'intestin, dont les causes exactes restent à ce jour largement inconnues malgré des recherches intensives. Plusieurs facteurs sont évoqués comme déclencheurs, tels que la prédisposition héréditaire, les influences environnementales ou encore le déséquilibre de la flore intestinale.

Les formes les plus fréquentes de MICI sont la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse. Leurs symptômes sont similaires et se manifestent par poussées: ils peuvent aller de diarrhées récurrentes et d'une perte de poids involontaire à une fatigue très importante et des douleurs/crampes abdominales, en passant par des selles fréquentes et/ou sanglantes et de la fièvre. Les symptômes de la maladie de Crohn et de la colite ulcéreuse sont similaires à ceux du syndrome du côlon irritable et de la maladie cœliaque. Dans tous les cas, il est important de poser un diagnostic clair, notamment pour pouvoir commencer rapidement un traitement adapté. Même si les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin ne sont pas encore guérissables, il existe de bonnes possibilités de traitement.

Conserver une vie sociale et professionnelle active

Une vie sociale active est également possible pour ceux et celles qui souffrent de la maladie de Crohn ou de colite ulcéreuse. Il faut toutefois savoir que les poussées peuvent être déclenchées par une multitude de facteurs, comme certains aliments, certaines boissons ou le stress. Dans ce contexte, elles peuvent survenir sans prévenir.

Les personnes concernées sont menacées de stigmatisation au quotidien: l'adolescent qui ne se rend pas au festival de musique par peur d'une poussée. Les personnes qui n'entreprennent pas de voyages lointains. Ou la collègue qui insiste pour avoir une place assise à proximité des toilettes. Pourtant, avec un peu de planification, une vie sociale



La détente a une influence décisive sur la gestion d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI).

active est tout à fait possible. Les horaires de travail souples, les études hybrides et la tendance au travail à domicile jouent en faveur des personnes atteintes de MICI. Ainsi, la scolarité, les études et le travail quotidien sont facilités.

Un quotidien réussi malgré la MICI

En accompagnement d'un traitement adapté, les personnes concernées peuvent être actives et faire beaucoup de choses pour organiser leur quotidien de manière autonome. Il est, par exemple, possible de se procurer de précieuses informations sur la MICI auprès de sources scientifiques sérieuses. Par ailleurs, les médecins répondent volontiers aux questions. Le soutien de la famille et du cercle d'amis est également utile. Il est donc judicieux de partager ses connaissances sur la maladie avec son entourage. Cela permet aux autres de faire preuve de compréhension si, par exemple, une invitation doit être refusée.

Il est d'autant plus important de se concentrer sur ses passe-temps et de faire des choses qui font du bien. Il convient de donner la priorité à ses propres souhaits et à soi-même, que l'on aime lire un bon livre ou se promener. Il convient de réduire les facteurs de stress ayant une influence directe sur l'évolution de la maladie, la détente et la gestion du stress sont donc essentielles. Si le stress n'est pas la cause de la maladie, cette dernière peut bien l'entraîner.

Il faut évidemment faire attention à son alimentation en évitant les aliments trop épicés, trop gras, trop acides, trop chauds ou trop sucrés. Il est également important de boire beaucoup. Enfin, il ne faut pas oublier de dormir et de se reposer, car cela permet au corps de se détendre et de se régénérer, ce qui aide à reprendre des forces.

Cet article a été rédigé en collaboration avec Johnson & Johnson.

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, 24. février 2025, 19 heures,

Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

Lucerne: lundi, 14. avril 2025, 19 heures,

Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

Lucerne: lundi, 23. juin 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.



L'ANNEAU GASTRIQUE VIRTUEL FAIT DISPARAÎTRE LES KILOS EN TROP

Contrairement à une intervention chirurgicale, l'hypnose vous fournit une solution alternative sans risque grâce à un anneau gastrique imaginaire.

Les personnes obèses qui s'intéressent à l'hypnose gastrique ont souvent suivi sans succès d'innombrables régimes. Elles voient dans ce traitement un dernier espoir. Pour réussir une hypnose, il faut avoir la volonté de modifier l'alimentation et les autres habitudes de vie. En outre, vous devriez être ouvert à des méthodes alternatives et ne pas présenter de contre-indication (par exemple des psychoses).

Méthode

L'hypnose met une personne dans un état contrôlé entre le sommeil

et l'éveil: les mots prononcés sont transformés en idées et vécus comme réels. L'anneau gastrique placé dans une intervention fictive est désormais stocké dans la mémoire à long terme et suggère un estomac rapetissé. Il en résulte un sentiment précoce de satiété. Souvent, il s'agit aussi de découvrir les causes, par exemple les événements négatifs du passé, qui peuvent se trouver derrière un comportement alimentaire compensatoire. Grâce à l'hypnose, des modèles de comportement incorrects peuvent être efficacement modifiés.

Expérience

Diverses études ont montré un effet positif significatif lors de la perte de poids assistée par l'hypnose par rapport avec l'amaigris-

sement sans hypnose. Le nombre de séances nécessaires varie d'un client à l'autre et dépend aussi des causes. Il est important de traiter les clients d'une manière sûre et responsable, c'est pourquoi vous ne devriez vous adresser qu'à des experts expérimentés.

Daria Peter



est Mental Coach, hypnothérapeute et formatrice en hypnose
Bäderstrasse 25
5400 Baden
www.dariapetermentalcoaching.ch



EROL® – Pour un cuir chevelu soigné et détendu

EROL® apaise le cuir chevelu et protège contre les démangeaisons, les sensations de tiraillement et les rougeurs

Disponible dans votre pharmacie, droguerie
ou sur www.gebro-shop.ch



 Gebro Pharma | Un plus pour la vie

27%
d'Hamamelis
virginiana



Le bleue avec l'anneau rouge



Pour elle & lui

La protection maximale pour les lèvres sèches et gercées!

Grâce aux substances actives de l'**anneau rouge**, le tube **bleu** hydrate et protège sans graisser, prévient les bactéries et les empêche de pénétrer.



Distribution Suisse – Tanner SA Cham, www.tanner-sa.ch

LE LANGAGE FACILE: PAS SI SIMPLE QUE ÇA!

Les textes sont de plus en plus souvent traduits en «langage facile». Comment fonctionne cette aide précieuse à la compréhension pour les personnes souffrant, par exemple, d'un handicap cognitif?

Selon Pro Infirmis Suisse, environ 800000 personnes ont des difficultés de lecture dans notre pays. Les personnes concernées sont, par exemple, celles qui souffrent d'un handicap cognitif depuis la naissance, mais aussi les personnes âgées, les personnes atteintes de démence ou les victimes d'un accident vasculaire cérébral. En font partie aussi les personnes ayant des difficultés d'apprentissage (dont les dyslexiques), les migrants et les personnes ayant un faible niveau d'éducation.

Pour tous, des textes compliqués constituent des obstacles au quotidien et rendent difficile la participation à la société. C'est pourquoi le langage facile contribue à supprimer les obstacles à la communication et à rendre les informations accessibles à tous si bien qu'une partie des personnes handicapées au moins sont en mesure de participer à la vie sociale sur un pied d'égalité. Ainsi, le langage facile est tout sauf un «langage pour enfants». Il suit par ailleurs des règles orthographiques claires.

Quelles règles s'appliquent à la traduction?

Les règles du langage facile distinguent différents niveaux de langue (A1, A2, B1). La limite d'avec ce que l'on appelle le «langage simple», à savoir un langage également facile à comprendre, mais qui ne suit pas de règles précises, est floue. Les principes les plus importants sont les suivants. N'utilisez que des mots connus et renoncez aux mots étrangers ou aux termes techniques. Rédigez des phrases courtes et simples avec un seul énoncé à la fois.

Évitez les subordinées et commencez directement par le message principal. Pour une bonne fluidité de lecture, une structure avec des titres et des paragraphes est nécessaire, les termes importants doivent être mis en évidence en caractères gras. Choisissez une grande police sans empattement et veillez à ce que l'interligne soit suffisant.

Qui traduit en langage facile?

En Suisse, le Bureau Langage simplifié de



Les traductions en langage facile demandent beaucoup de travail. Si le projet est réussi, cela fait plaisir, car une information devient ainsi accessible à davantage de personnes.

Pro Infirmis propose, entre autres, des traductions. Des examinateurs issus du groupe cible concerné y testent la compréhension des textes en allemand, français ou italien. Les personnes qui souhaitent travailler en tant que vérificatrice ou vérificateur pour le langage facile peuvent postuler auprès du Bureau Langage simplifié (www.langage-simplifie.ch).

Susanne Lieber

Vous trouverez d'autres contributions intéressantes de Susanne Lieber dans notre blog santé.



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.



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.

PHYTOMED

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

ments alimentaires que je suis entré 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 développons 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



La force concentrée de l'ail selon la méthode de fabrication japonaise !

Les produits **Kyolic® Kardio** sont fabriqués selon un procédé japonais spécialement développé à cet effet et sont très appréciés depuis de nombreuses décennies dans des pays comme les États-Unis, l'Allemagne et le Japon.

La particularité des produits **Kyolic®** est l'extrait A-G-E (Aged Garlic Extract). Cet extrait végétal est riche en substances actives pour le cœur et les vaisseaux sanguins, qui sont concentrées dans le complexe SulfurCystein. Il est désormais disponible en Suisse sous forme de capsules ou de liquide. Cette essence purement naturelle est produite à partir d'ail cultivé biologiquement.

L'extrait A-G-E apporte une contribution précieuse au maintien de la santé du cœur et des vaisseaux sanguins, ainsi qu'à un taux normal de cholestérol et d'homocystéine. Disponible dans votre pharmacie ou droguerie.

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



AMÉLIORER L'EFFICACITÉ AVEC LE GINSENG

Le ginseng Panax est traditionnellement utilisé dans la médecine chinoise et sert à soutenir le niveau d'énergie et l'endurance physique. Basé sur des décennies de recherche, l'extrait standardisé de ginseng G115® est extrait de la racine du Panax ginseng C.A. Meyer à l'aide des procédés les plus modernes.

Grâce à l'extraction à basse température, les substances actives sensibles sont entièrement préservées. Ce procédé a été développé et breveté par le fabricant SFI Health, spécialisé dans les produits de médecine naturelle. Le procédé est soumis à des contrôles de qualité stricts, de la sélection des racines à la production finale en passant par l'extraction douce.

En outre, la standardisation garantit une composition constante, condition préalable aux enquêtes scientifiques et à une efficacité reproductible. Le G115® fait l'objet de recherches internationales depuis les années 1960 et a été testé dans plus de 30 enquêtes cliniques. Son innocuité et son efficacité thérapeutique ont été démontrées. Le G115® est une référence en matière de médicaments à base de plantes et allie les connaissances thérapeutiques traditionnelles à la science la plus moderne.

Ginseng rouge ou blanc ?

La question de savoir si le ginseng est rouge ou blanc est souvent source de confusion, alors qu'il s'agit de la même matière première. Lors de la récolte, une racine



Lors du traitement, la racine de ginseng blanc jaunâtre conserve ses substances actives, surtout grâce à la méthode UHT.

de ginseng est toujours de couleur blanc-jaunâtre. Différents procédés sont utilisés pour éliminer les agents pathogènes sur les racines fraîches. La stérilisation à la vapeur, au cours de laquelle la racine est stérilisée dans de la vapeur d'eau à environ 120 °C pendant deux à trois heures, est très populaire.

Cette méthode était très répandue dans le passé pour accélérer le traitement des racines en raison de l'augmentation de la demande. Cependant, ce procédé détruit partiellement les substances sensibles à la chaleur contenues dans la racine et celle-ci prend une coloration brun-rougeâtre; le ginseng rouge en est la conséquence.

Les procédés modernes traitent la racine avec plus de ménagement: un bref chauffage à des températures extrêmement élevées (méthode UHT) permet de conserver la couleur d'origine de la racine ainsi que

toutes ses substances biologiquement actives. C'est une condition préalable à la production d'un extrait qui contient toutes les substances actives sous leur forme naturelle.

Voici comment fonctionne le G115®

Le G115® fait partie des substances dites adaptogènes et est utilisé sous licence sous cette marque par Pharmaton SA dans divers pays. Les substances adaptogènes augmentent la capacité du corps à surmonter les influences extérieures défavorables dans les situations de stress et en cas de baisse des performances physiques.

Le G115® a les propriétés suivantes:

- il influence l'utilisation de l'énergie dans les muscles et il contribue à augmenter l'endurance;
- il augmente l'absorption d'oxygène et contribue à réduire la fatigue;
- il agit sur le système nerveux central en réduisant le stress et la tension physique et mentale.

Le G115® est un principe actif des produits Ginsana® et Gincosan®.

Ginsana®

Ginsana® en cas d'états de faiblesse, de faible énergie et de surmenage cognitif, en cas de fatigue et pendant la convalescence.

Principe actif

- 15 ml de tonique liquide contient comme principe actif 140 mg d'extrait sec G115® de racines de ginseng (*Ginseng radix*).
- 1 capsule dure contient comme principe actif 100 mg d'extrait sec G115® de racines de ginseng (*Ginseng radix*).

Gincosan®

Gincosan® est utilisé en cas de baisse des performances mentales et/ou physiques avec des symptômes tels que fatigabilité rapide, oubli, manque de concentration, faiblesse de la mémoire et sensation de vertige. Gincosan® se distingue par la combinaison unique de Ginkgo biloba GK501® et de Panax ginseng G115®.

Principe actif

- 1 capsule dure contient comme principe actif:
- 60 mg d'extrait sec de feuilles de ginkgo GK501® (*Ginkgo folium*).
- 100 mg d'extrait sec de racine de ginseng G115® (*Ginseng radix*).

Il s'agit d'un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché :
Soho Flordis International Switzerland SA
6934 Bioggio
Distribution: Tentan AG
4452 Itingen, www.tentan.ch



Ginsana® peut aider en cas d'état de faiblesse et Gincosan® sert à améliorer les performances.

ABLATION PAR CATHÉTER EN CAS DE FIBRILLATION AURICULAIRE: MYTHES DÉMOLIS, QUALITÉ DE VIE AMÉLIORÉE

Les troubles du rythme cardiaque tels que la fibrillation auriculaire sont inquiétants pour de nombreuses personnes. Pourtant, si le respect pour l'ablation par cathéter est compréhensible, il n'est pas indispensable.

La perspective d'un traitement par ablation par cathéter suscite souvent de nombreuses questions. Bien que cette intervention soit bien établie dans la médecine moderne et souvent recommandée avant même la prise de médicaments, de nombreux malentendus continuent de circuler et d'alimenter inutilement les craintes.

Un danger sous-estimé: la fibrillation auriculaire

La fibrillation auriculaire compte parmi les troubles du rythme cardiaque les plus fréquents. À partir de 50 ans, la probabilité d'être atteint de fibrillation auriculaire est de 30%. Le cœur se dérègle, bat irrégulièrement et souvent trop vite. Les personnes concernées souffrent de symptômes tels que tachycardie, difficultés respiratoires ou vertiges. Ce que beaucoup ignorent: non traitée, la fibrillation auriculaire augmente considérablement le risque d'accident vasculaire cérébral et peut conduire à une insuffisance cardiaque et à une démence prématurée.

Une petite intervention pour un grand effet

L'ablation par cathéter est une intervention douce et peu invasive: elle vise à éliminer de manière ciblée les champs électriques perturbateurs dans le cœur au moyen de la sclérose. Il s'agit de scléroser les tissus mals responsables des troubles du rythme cardiaque. L'accès se fait généralement par le biais d'un cathéter introduit dans un vaisseau sanguin, généralement une veine, dans la région de l'aîne pour avancer jusqu'au cœur. Une forme particulièrement fréquente d'ablation par cathéter est l'isolation des



Lors des interventions, la surveillance en temps réel des rythmes cardiaques est assurée par une technologie numérique.

veines pulmonaires. Elle est notamment utilisée en cas de fibrillation auriculaire, où l'on procède par l'une des quatre veines pulmonaires qui débouchent dans l'oreillette gauche. Il existe différentes méthodes d'ablation: par le froid (cryo), par radiofréquence (RF) ou par courant (PFA).

De nombreux mythes sont véhiculés au sujet de l'ablation par cathéter, ce qui, en fin de compte, crée une incertitude inutile chez les patients. Voici les explications relatives à quelques-uns de ces préjugés courants:

Mythe 1: l'ablation par cathéter est risquée et invasive

Une idée reçue consiste à dire que l'ablation par cathéter est une intervention risquée et invasive. En réalité, il s'agit d'une intervention peu invasive qui fait appel à une technologie médicale de pointe. Les risques sont faibles et les bénéfices pour les patients souvent im-

portants. «L'ablation par cathéter est l'une des méthodes les plus sûres et les plus précises pour traiter les troubles du rythme cardiaque», explique le Dr Thomas Zerm, l'un des cofondateurs de Swiss Ablation. «Le respect pour l'ablation par cathéter en tant qu'intervention sur le cœur est justifié. Il ne faut toutefois pas avoir peur. Nos patients bénéficient d'une intervention qui est peu invasive et qui améliore nettement leur qualité de vie».

Mythe 2: le taux de réussite est faible et les symptômes réapparaissent souvent

Un autre malentendu concerne le taux de réussite de l'ablation par cathéter. La réalité est que les taux de réussite sont très élevés, surtout au stade précoce de la fibrillation auriculaire. Même si, dans de rares cas, une deuxième intervention est nécessaire, la plupart des personnes concernées font état d'une amélioration nette et durable de leurs symptômes. L'idée que les symptômes reviennent inévitablement est fautive et sous-estime l'efficacité de l'intervention.

Mythe 3: après une ablation par cathéter, il faut prendre des anticoagulants à vie

De nombreux patients craignent de devoir prendre des anticoagulants à vie après une ablation par cathéter. Ce n'est toutefois pas toujours le cas. La nécessité d'une médication à long terme dépend des facteurs de risque individuels. Dans de nombreux cas, la médication peut être réduite ou même arrêtée complètement après une ablation réussie. Cette décision doit toujours être prise en étroite concertation avec le médecin traitant.



L'ablation par cathéter est une intervention douce et peu invasive qui fait appel à un appareillage de pointe.

Mythe 4: après l'intervention, une hospitalisation de plusieurs jours est nécessaire

C'est une idée fausse très répandue que de croire qu'il faut passer plusieurs jours à l'hôpital après une ablation par cathéter. Grâce aux progrès de la technique médicale et à des centres spécialisés comme Swiss Ablation, l'intervention peut souvent être réalisée en ambulatoire. «Dans la plupart des cas, les patients peuvent rentrer chez eux ou à l'hôtel le jour même. Un séjour prolongé à l'hôpital n'est pas nécessaire», explique le Dr Zerm.

Résumé

L'ablation par cathéter est une méthode mini-invasive éprouvée pour le traitement des troubles du rythme cardiaque, qui permet à de nombreuses personnes concernées d'améliorer considérablement leur qualité de vie. Il est essentiel de dissiper les mythes courants entourant cette intervention afin d'apaiser les craintes des patients et de renforcer leur confiance dans les méthodes de traitement modernes.

Portrait de Swiss Ablation

Swiss Ablation, un centre de compétences leader en matière de médecine cardiaque innovante situé dans le centre d'affaires Puls

5 de Zurich, a été fondé il y a deux ans par des experts dans le domaine des troubles du rythme cardiaque. La pièce maîtresse est une salle d'opération hybride, l'une des plus modernes au monde. «Nous attachons la plus grande importance à la sécurité de nos patients et utilisons les technologies les plus modernes pour obtenir des résultats optimaux», souligne le professeur Sacha P. Salzberg, fondateur de Swiss Ablation. Avec une équipe expérimentée de cardiologues, d'électrophysiologistes, de chirurgiens cardiaques, de cardio-anesthésistes et de personnel soignant, Swiss Ablation propose des solutions sur mesure pour les besoins individuels. Cela est possible grâce à la grande expérience de l'équipe, qui cumule plus de 20 000 interventions, poursuit le professeur Salzberg.

Pour les patients suisses, la facturation se fait selon TARMED, de sorte que les coûts des conseils, des consultations, des deuxième avis et des traitements sont pris en charge par l'assurance de base (assurance obligatoire des soins AOS). Les malades peuvent ainsi se concentrer entièrement sur leur guérison sans soucis financiers. Il n'en reste pas moins qu'il vaut mieux prévenir que guérir.



L'équipe de Swiss Ablation se tient à votre disposition pour tout renseignement complémentaire ou pour un conseil personnalisé.

Contact:

Swiss Ablation
Giessereistrasse 18, 8005 Zurich
+41 44 999 18 88
swiss-ablation@hin.ch
www.swiss-ablation.com

Le professeur Sacha P. Salzberg et le docteur Thomas Zerm

ont fondé la clinique Swiss Ablation au Puls 5 à Zurich. Sacha P. Salzberg opère en tant que médecin agréé à l'Hôpital municipal Triemli ainsi que régulièrement à Munich et à Monaco. Le Dr Thomas Zerm est un cardiologue expérimenté spécialisé en rythmologie. Il pratique des interventions cardiaques ambulatoires depuis plus de 20 ans.



Renforcez votre système immunitaire pour l'hiver !

L'hiver met notre système immunitaire à rude épreuve. Le froid, l'obscurité et une sensibilité accrue aux refroidissements rendent d'autant plus important de soutenir notre corps avec les bons nutriments. Pour vous aider à traverser la saison froide en étant fort et en bonne santé, nous vous proposons une gamme de produits soigneusement sélectionnés qui renforcent vos défenses immunitaires et favorisent votre santé.

Nos produits phares pour renforcer le système immunitaire :

OPC - Avec des substances vitales naturelles ainsi que des vitamines C et B12. Pour une défense immunitaire forte et plus d'énergie en hiver.

Immun Regulans - Des vitamines B1, B5, B6 et de la vitamine C hautement dosées soutiennent vos cellules immunitaires et aident à maintenir votre système immunitaire en pleine forme.

Acerola Vitamine C - La puissante vitamine C de la cerise acérola - également idéale sous forme de délicieuses pastilles à sucer pour les enfants.

Zell Essence - Un concentré de micronutriments qui fournit à vos cellules tout ce dont elles ont besoin pour rester saines et résistantes.

Ces vitamines stimulent votre système immunitaire :

- **Vitamine A** : pour des muqueuses et une peau saines.
- **Vitamine B6, vitamine B12 ou vitamine B Forte** : Un soutien important pour le métabolisme énergétique et le système immunitaire.
- **Vitamine C** : un classique pour vos défenses immunitaires.
- **Vitamine D3** : Indispensable en hiver - surtout en combinaison avec la vitamine K2 pour une efficacité optimale.
- **Vitamine E** : protège les cellules contre les radicaux libres et soutient le système immunitaire.
- **Vitamine K2** : favorise la santé des os et renforce l'action de la vitamine D3 pour des défenses immunitaires solides.

Profitez de l'occasion pour soutenir votre système immunitaire avec des nutriments de qualité et restez en bonne santé et plein de vitalité - même pendant la saison froide !



CHRISANA
Die Natur in Aktion

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

plus d'infos:
www.chrisana.ch



LES PRODUITS CHIMIQUES DANS LES ALIMENTS, LES COSMÉTIQUES ET LES EMBALLAGES: UN DANGER INVISIBLE

Dans notre monde moderne, nous sommes quotidiennement exposés à des produits chimiques, souvent sans le savoir. Les emballages alimentaires, en particulier, font l'objet d'une attention croissante. Ils sont censés protéger nos aliments et prolonger leur durée de conservation. Pourtant, nombre de ces matériaux contiennent des substances problématiques qui menacent à la fois notre santé et l'environnement.

Trois thèmes centraux illustrent l'ampleur du problème: il y a tout d'abord les produits chimiques industriels synthétiques dont l'abréviation est PFAS (composés per- et polyfluorés alkylés). Ils sont également connus sous le nom de «produits chimiques éternels». Deuxièmement, les perturbateurs endocriniens sont en ligne de mire, car ils perturbent notre système hormonal. Enfin, la réglementation insuffisante des substances chimiques dans les emballages alimentaires n'est pas moins problématique.

Les PFAS, substances chimiques «éternelles»

Les PFAS comprennent un groupe de plus de 12 000 produits chimiques synthétiques connus pour leur extrême longévité et leur structure quasiment indestructible, d'où leur nom de «produits chimiques éternels». Ces substances se retrouvent dans de nombreux produits de la vie quotidienne: revêtements antiadhésifs pour les ustensiles de cuisine,

textiles hydrofuges et antisalissants, sprays imperméabilisants, matériaux ignifuges, mousses anti-incendie, peintures, vernis et même fart de ski. De même, les PFAS sont utilisés dans les emballages alimentaires, comme le papier dégraissé, les boîtes à pizza ou les gobelets à emporter. On a même trouvé des PFAS dans le fil dentaire et dans des produits cosmétiques comme le mascara résistant à l'eau.

La structure chimique des PFAS les rend extrêmement résistants à l'eau, à la graisse et à la saleté. Mais ces propriétés, qui les rendent indispensables à l'industrie, sont aussi à l'origine de leur grave impact sur l'environnement. Des enquêtes montrent que les PFAS se répandent de manière incontrôlée dans les sols, les eaux et, en fin de compte, dans la chaîne alimentaire. On estime que les PFAS sont déjà présents dans le sang de plus de 99% de la population mondiale.

Les perturbateurs endocriniens, saboteurs silencieux de notre système hormonal

Les effets des PFAS sur la santé, dont certains font également partie des perturbateurs endocriniens (EDC, Endocrine Disrupting Chemicals), au même titre que les phtalates et le bisphénol A, sont alarmants: perturbations hormonales, risque accru de cancer et d'infertilité ne sont que quelques-uns des effets connus. Les EDC imitent les hormones naturelles, les bloquent ou perturbent leur production et leur sécrétion. Ces substances influencent des processus essentiels comme la fertilité, le développement du fœtus, le développement du cerveau, le cancer ainsi que l'obésité et bien d'autres choses encore.

Les matériaux d'emballage comme le plastique ou le papier couché contiennent souvent de telles substances. Même des quantités minimales peuvent avoir un impact important sur les processus hormonaux. Pourtant, les emballages alimentaires remplissent des fonctions importantes: ils protègent les aliments, préservent leur fraîcheur et prolongent leur durée de conservation. Mais de nombreux matériaux utilisés à cet effet libèrent des substances chimiques dans les aliments, notamment au contact de la chaleur ou de plats gras.

Sur les plus de mille substances chimiques connues et utilisées dans les matériaux d'emballage, moins de 1% est suffisamment réglementé. Selon un rapport du Parlement européen de 2016, la législation existante est insuffisante pour protéger la population des effets nocifs de ces produits chimiques. Ce qui est particulièrement problématique, c'est ce qu'on appelle «l'effet cocktail», à savoir le mélange de différentes substances chimiques qui, ensemble, peuvent avoir des effets encore plus graves que les substances composant le mélange.

Résistance pour des raisons économiques

L'exposition quotidienne aux produits chimiques contenus dans les emballages et autres produits s'additionne dans le corps et l'environ-



Les matériaux d'emballage comme, entre autres, les gobelets à emporter, mais aussi les cosmétiques, présentent des traces de PFAS.

nement... avec des conséquences potentiellement dangereuses. Mais il y a de l'espoir: la prise de conscience de ce problème augmente, et de plus en plus de personnes demandent des réglementations plus strictes. Pourtant, il faut souvent des années pour

que de véritables améliorations soient mises en œuvre. L'une des raisons en est la résistance massive des grands groupes, qui craignent les changements pour des raisons économiques. Un autre problème est la tromperie induite par des termes tels que

«recyclé» ou «compostable». Souvent, les matériaux recyclés contiennent même plus de produits chimiques et les emballages compostables libèrent des substances nocives dans l'environnement. Cela signifie que «respectueux de l'environnement» n'est pas toujours synonyme de «sans danger».



Les «produits chimiques éternels» se retrouvent dans de nombreux produits du quotidien et ont des effets insoupçonnés.

Un aperçu

Ce sujet est un «trou de lapin» complexe. Il est essentiel d'y regarder de plus près si nous voulons nous protéger. C'est pourquoi nous lui consacrerons une série d'articles, dans lesquels je mettrai en lumière les produits chimiques dangereux et, plus précisément, où ils se trouvent, ce qui est déjà fait pour les éviter, comment nous pouvons nous protéger - et quelles solutions existent. Le prochain épisode sera consacré en détail aux «produits chimiques éternels» que sont les PFAS.

Mirjam Aragón



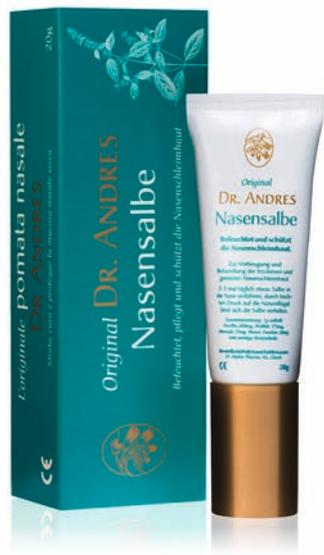
Vous trouverez d'autres contributions intéressantes de Mirjam Aragón dans notre blog santé.

GARDEZ VOTRE NEZ EN BONNE SANTÉ GRÂCE À LA POMMADE NASALE DU DR ANDRES

L'air est froid et sec en hiver. La période de chauffage commence dès que la température baisse. C'est surtout le nez qui ressent les effets du manque d'humidité.

Votre nez est-il déshydraté, irrité et fendillé ou même squameux? Il est alors grand temps de faire quelque chose. Sans hésiter. Votre muqueuse nasale doit être humide, sinon tous les virus du rhume présents dans l'air vous rendront la vie difficile. La pommade nasale du Dr Andres protège contre la sécheresse, soigne la muqueuse nasale, détache les croûtes et les assouplit. Elle favorise la régénération de la muqueuse nasale douloureuse et fissurée, la rend facile à nettoyer et plus résistante.

Une muqueuse nasale saine et humide offre la meilleure protection contre les virus et bactéries intrusives; elle éloigne la poussière, les pollens et autres substances allergènes. En outre, la pommade a un agréable parfum d'huile de menthe poivrée.



PARTICIPEZ ET GAGNEZ

Veillez nous adresser le coupon dûment rempli et vous recevrez un échantillon de la pommade nasale du Dr Andres. Jusqu'à épuisement des stocks.

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, lieu _____

Veillez adresser le coupon de participation à:

Dr. Andres Pharma AG, Falkenstrasse 25, 8008 Zürich.

Par e-mail: info@dr-andres.ch

(Concerne: Pommade nasale)

Date limite d'envoi le 31 mars 2025

1/25

La pommade nasale hydratante du Dr Andres est aussi une bonne compagne dans l'avion, où l'air est toujours très sec, et dans les pièces surchauffées. Prévenez l'assèchement de la muqueuse

nasale en ayant toujours la pommade nasale à portée de main. Essayez donc!



Broncho-Vaxom®
un produit
suisse
depuis 1979

RENFORCEZ votre système immunitaire

Pour toute la famille,
toute l'année

Broncho-Vaxom®

- ✓ **Renforce** les défenses naturelles
- ✓ **Réduit** la sensibilité aux infections respiratoires
- ✓ **Atténue** la bronchite aiguë

Pour les
enfants dès
6 mois et les
adultes



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



om
PHARMA

CH-BV24124_09/2024

MOBILISER L'ÉNERGIE VITALE PAR LE TOUCHER

Le reiki est un art de guérison ancien et efficace qui gagne en popularité en Europe. Cette forme de thérapie traditionnelle fait appel au toucher et aux symboles. Cet article est le début d'une série en quatre parties sur le thème du reiki.

La thérapie reiki trouve ses origines dans le nord de l'Inde et au Tibet. Elle a été redécouverte vers 1920 par l'érudit japonais Mikao Usui. Comme nous le savons, les Japonais atteignent souvent un âge très avancé en bonne santé. Cela est dû avant tout à leur mode de vie et à leurs méthodes de guérison. Depuis sa première utilisation, la méthode reiki n'a pas beaucoup changé. Différentes formes ont toutefois été transmises et, entre-temps, c'est principalement le reiki authentique qui est répandu en Allemagne, en Autriche et en Suisse. Il s'agit donc d'un retour aux principes et méthodes originaux développés par Usui.

Le concept du reiki

Le reiki est basé sur un concept traditionnel qui utilise le toucher et les symboles. Cela peut paraître un peu décalé, mais dans

la pratique, il s'agit d'une forme de thérapie concrète et efficace, car le toucher est essentiel à la survie de l'être humain. Des études ont pu confirmer que sans contact physique, ce ne sont pas seulement les enfants de l'être humain qui meurent, mais aussi ceux des animaux, comme les singes, par exemple.

Or, dans notre société, les contacts physiques étroits font souvent défaut. De nombreuses personnes vivent seules, et pas seulement à l'âge adulte. Si le contact physique nous fait défaut, nous nous sentons seuls, et la solitude nous rend malades. Dans ce sens, le reiki est une merveilleuse prophylaxie et prévient toutes sortes de maladies. Le concept du reiki mobilise notre énergie vitale et stimule ainsi notre autoguérison sur le plan physique, mental et spirituel. Le reiki

nous harmonise à tous les niveaux et nous permet ainsi de retrouver l'équilibre.

Une formation ouverte à tous

À l'origine, seuls les professionnels de la santé formés au reiki étaient autorisés à l'utiliser au Japon. Cette règle a été assouplie par la suite afin d'en favoriser la diffusion. Aujourd'hui, la formation est ouverte à qui s'y intéresse. Ainsi, tous ceux qui souhaitent se soigner eux-mêmes, proposer le reiki à d'autres ou transmettre l'artisanat de cet art de guérison peuvent apprendre la technique reiki.

Le reiki est enseigné en plusieurs étapes successives. Ces niveaux sont appelés grades et commencent toujours par une initiation permettant de se connecter durablement à l'énergie universelle. Au début, cela



COLDPLUNGE: PLUS D'ÉNERGIE GRÂCE AU FROID

Les avantages d'un sauna pour la détente et la régénération sont bien connus. L'expérience du bien-être est encore plus intense avec la combinaison de la chaleur et du froid. Avec ColdPlunge, la société Küng Wellness SA vous permet de prendre un bain de froid rafraîchissant chez soi.

ColdPlunge est un nouveau produit de la manufacture de bien-être traditionnelle d'Altendorf SZ. Küng rend ainsi les bains glacés

accessibles dans le domaine privé. Qu'y a-t-il de plus stimulant qu'un rafraîchissement après une séance de sauna? Compléter son espace bien-être privé par un bain de glace est un investissement dans sa propre santé, sa performance et sa longévité.

Avantages d'une thérapie par le froid

L'immersion régulière dans l'eau froide présente de nombreux avantages. Le froid favorise la circulation

sanguine et accélère la récupération musculaire, ce qui raccourcit le temps de régénération. Il y a un autre effet positif sur les inflammations et la régénération cellulaire. Et les fonctions cognitives sont améliorées, la capacité de concentration augmente. Il convient de souligner les effets positifs sur le système immunitaire et le métabolisme, ce qui favorise la guérison physique. En outre, le bain de glace favorise la détente en activant la partie du système nerveux responsable du repos et de la régénération.

Convient également pour l'extérieur

Les baignoires ColdPlunge de Küng conviennent aussi bien pour l'intérieur que pour l'extérieur et sont disponibles en différentes tailles et modèles. L'un des bacs est constitué d'un matériau high-tech innovant, le WSP®, et offre un caisson



technique intégré sans joints pour le refroidisseur. Grâce à une structure de cuve isolante, l'eau froide reste fraîche plus longtemps, ce qui permet d'économiser de l'énergie.

Le refroidisseur Küng peut abaisser la température de l'eau jusqu'à 2°C. Un échangeur de froid air/eau refroidit alors l'eau, tandis que l'air chaud est évacué par un ventilateur intégré. Commencez votre voyage dans un monde plein d'énergie, de clarté et de régénération grâce à une baignoire ColdPlunge.



peut paraître un peu étonnant et peu tangible pour les profanes. Mais si l'on examine de plus près le contenu des niveaux de formation, on y retrouve de nombreuses méthodes bien connues, comme la pratique de la pleine conscience, la méditation, la promotion de l'intuition ainsi que le renforcement du lien avec soi-même et d'autres choses familières.



Le reiki consiste à harmoniser les flux d'énergie. Cela fonctionne aussi pour les animaux.



En principe, la technique reiki est ouverte à tous ceux qui y sont réceptifs. Et elle peut aussi être utilisée pour l'autoguérison.

On se développe ainsi soi-même, ce qui a pour effet de dissoudre les modèles de comportement perturbateurs, de se libérer des influences inconscientes et d'acquiescer ainsi plus d'énergie et de liberté mentale. Nombre de ces éléments sont également utilisés dans les psychothérapies traditionnelles. On peut se former jusqu'à devenir un maître pour pratiquer ou justement se former soi-même.

Aucune preuve scientifique de l'efficacité
Scientifiquement, l'effet curatif du reiki n'est pas prouvé. La médecine basée sur les preuves, c'est-à-dire la médecine dont l'efficacité a été prouvée par des méthodes scientifiques, rejette le reiki en tant que thérapie médicale. Cela n'est pas étonnant: pour presque toutes les formes de thérapie dans le domaine du psychisme, comme on pourrait également désigner l'âme ou l'esprit, l'effet est à peine ou pas du tout démontrable.

Aujourd'hui encore, les liens entre le corps et l'âme, entre la médecine somatique et la psychiatrie, sont peu connus et reposent en grande partie sur des suppositions et des expériences.

Certaines enquêtes ont tout de même pu démontrer un effet positif sur l'anxiété, les douleurs, la guérison postopératoire et le stress. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a en tout cas reconnu le reiki comme une méthode de guérison douce. Et comme cette forme de thérapie n'a pas d'effet secondaire, elle peut être essayée sans hésitation. Le fondateur du reiki, Mikao Usui, a déclaré à ce sujet que «le but principal du reiki n'est pas seulement de guérir les maladies ou d'assurer la santé du corps, mais aussi de renforcer les talents existants, de trouver l'équilibre psychique et d'atteindre le bonheur».

Judith Dominguez

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 Mäckli, 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 REMF, 2024); allemand 112494 exemplaires, français 51745 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

SOUTIEN CONTRE LES REFROIDISSEMENTS SAISONNIERS

Ilona Mächler et son équipe de la droguerie Natürlich de Gossau ZH proposent non seulement un conseil aussi personnalisé que possible, mais aussi et surtout des mélanges spécialement adaptés.

En cette période où de nombreuses personnes sont touchées par des infections grippales et des refroidissements, Ilona Mächler mise sur

la force de la nature. Pour cela, les mélanges phytothérapeutiques sont préparés avec le plus grand soin et la plus grande expertise. Tout commence par la sélection minutieuse des plantes, qui poussent dans un environnement intact. Associée au traitement en douceur, cette façon de procéder garantit des produits du plus haut niveau pharmaceutique, souligne la pro-

priétaire de la droguerie. Et d'expliquer: «Pour la préparation, j'utilise les teintures mères de Herbamed SA. Ces teintures se distinguent par leur grande qualité et leur efficacité. Elles sont obtenues à partir de plantes qui poussent à l'état sauvage dans le Pays d'Appenzell ou sont issues de cultures biologiques.

Les teintures mères en cas de rhume

Pour Ilona Mächler, ces teintures offrent un soutien naturel et efficace, par exemple en cas de rhume, et peuvent renforcer le système immunitaire en douceur. De plus, la droguerie de Gossau prend le temps de comprendre les besoins de sa clientèle et de trouver des solutions sur mesure.



Les teintures mères de Herbamed sont souvent utilisées dans le laboratoire de la droguerie Natürlich.

Comme l'explique encore la droguiste diplômée ES, la marque Herbamed est synonyme de qualité et de tradition: «On y fabrique avec beaucoup de cœur et de passion des teintures mères qui se distinguent par leur pureté et leur efficacité.» Chaque plante est sélectionnée selon des critères stricts afin de garantir que seuls les ingrédients les meilleurs et les plus efficaces entrent dans la composition des teintures mères.

«La combinaison de conseils personnalisés et de remèdes naturels de qualité permet de soutenir le corps de manière naturelle et de soulager les troubles de manière ciblée. Ensemble, nous trouvons le soutien pour votre santé», déclare Ilona Mächler à propos du succès que connaît le laboratoire de la droguerie Natürlich.

Martin Mäder

Solmuco® & Solmucaalm®

Toux grasse
Moins tousser, mieux respirer.

Respirer à pleins poumons.
www.touxgrasse-ibsa.swiss

Vu à la TV



Dissout le mucus, libère les voies respiratoires.

Dissout le mucus et calme la toux.

- Simplement tourner, fraîchement préparé.
- Goût agréable aux fruits pour grands et petits.



Caring Innovation

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

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairola 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss

L'ÉTOILE DE BETHLÉEM: AIDE EN CAS DE GRANDS ET PETITS CHOCS

L'ornithogale en ombelle (*Ornithogalum umbellatum*) aime les sols humides et riches en nutriments dans les parcs et les prairies. Cette petite plante d'environ 30 cm de haut passe inaperçue lorsqu'elle est dépourvue de fleurs, seule la bande centrale blanche sur les feuilles ressemblant à de l'herbe indique à l'observateur attentif que quelque chose de spécial pousse ici.

Contrairement à l'état sans fleurs, les étoiles à six rayons parfaits brillent littéralement lors de la floraison en mai et juin et offrent un spectacle enchanteur. Elles transforment ainsi une prairie en une véritable mer de fleurs. Mais les fleurs ne s'ouvrent que par beau temps et se referment dans l'après-midi.

Si les pétales sont d'un blanc pur à l'intérieur, ils présentent une large bande centrale verte à l'extérieur, qui recouvre le blanc lorsque les fleurs sont fermées et camoufle parfaitement les plantes. Au centre de l'étoile florale, les étamines forment une autre petite étoile dont les anthères émettent des lumières dorées. Malgré la stricte symétrie, la fleur est d'une beauté fascinante. Les bandes centrales blanches des feuilles, qui s'inversent pour former la bande centrale verte des pétales, pourraient avoir été imaginées par un designer.

«Lait d'oiseau» revigorant

La plante contient un latex qui lui a valu son nom d'*Ornithogalum* («lait d'oiseau»). L'homéopathie se sert de l'ornithogale en ombelle

ou étoile de Bethléem en cas de maladies gastro-intestinales épuisantes. En Turquie, on en consomme les tiges, les feuilles et le bulbe. Des recherches récentes montrent que la plante contient des substances actives intéressantes qui ont des propriétés antimicrobiennes et antimutagènes.

L'étoile de Bethléem est la seule fleur de Bach à six pétales; ses thèmes sont le centrage, la mise à la terre. La partie aérienne de la plante semble fragile, mais le bulbe en forme de goutte, enfoui dans la terre, confère endurance, force et stabilité. Quoi qu'il arrive, la plante peut toujours se régénérer à partir de cette base solide.

Essence florale pour la stabilité

Cette capacité de régénération se reflète également dans l'utilisation de l'essence florale: sa prise est toujours indiquée lorsqu'une expérience traumatisante, une nouvelle choquante, une frayeur intérieure ou extérieure nous coupe l'herbe sous le pied. L'étoile de Bethléem ramène au centre, à la terre et redonne le courage de vivre.

Après des événements traumatisants, des coups du sort et dans des situations de danger, la fleur de Bach n° 29 (Étoile de Bethléem) aide à réharmoniser le corps, l'esprit et l'âme et à retrouver force, clarté et sérénité.

L'étoile de Bethléem aide à mieux accepter et à surmonter les événements fatidiques et peut-être même à leur trouver un sens: «Notre âme seule sait quels événements, quelles circonstances et quel environnement peuvent le mieux contribuer à perfectionner notre être». (D^r Edward Bach)

Un composant des gouttes SOS

L'étoile de Bethléem est utilisée en cas de chagrin et de soucis, en cas de choc, de douleur morale excessive et d'expériences non assimilées, tout simplement chaque fois que des traumatismes entraînent un blocage de l'énergie vitale. Mais l'étoile de Bethléem est également indiquée dans des cas moins dramatiques: quelques gouttes d'essence dans un peu d'eau conviennent pour les premiers secours après une chute ou d'autres petits accidents. L'étoile de Bethléem est également présente dans les gouttes SOS et la pommade SOS. La pommade est un bienfait en cas de douleurs dorsales ou de tensions dans la nuque, comme cela peut se produire après un long travail à l'écran.

Vous trouverez des élixirs floraux du D^r Bach à base de plantes sauvages suisses dans votre pharmacie ou droguerie.



Les fleurs à six rayons de l'étoile de Bethléem se distinguent dans les prairies par leur blancheur.

Ursula Glauser-Spahn



est biologiste et auteure. Depuis plus de 40 ans, elle collecte des fleurs de Bach suisses pour la société PHYTOMED AG.

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 inexplicquée 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.

ESSENCES FLORALES SELON LE DR. BACH

aux plantes sauvages 100% suisses

pour plus de sérénité au quotidien



PHYTOMED
Schweizer Qualität seit 1984

Demandez conseil à votre droguerie ou à votre pharmacie

Fabrication & Distribution: PHYTOMED AG • CH-3415 Hasle/Burgdorf • www.phytomed.ch

RÉSILIENCE: LES VOIES DE LA FORCE INTÉRIEURE

Le stress pèse aussi bien sur le corps que sur l'esprit. Mais qu'entend-on exactement par là et comment pouvons-nous renforcer notre résistance? La résilience au stress est centrale à cet égard. Elle peut nous aider à mieux maîtriser les défis et à garder confiance en nous.

Le stress désigne la réaction naturelle du corps à des exigences ou des menaces, appelées facteurs de stress. Ceux-ci peuvent être de nature physique, chimique, psychique ou sociale et perturber notre équilibre intérieur.

Dans de telles situations, le corps libère des hormones de stress telles que l'adrénaline et le cortisol, ce qui entraîne une vigilance et des performances accrues. À l'origine, cette réaction consistant à combattre ou à fuir servait à survivre dans des situations dangereuses. De nos jours, elle est toutefois souvent déclenchée par des défis d'ordre quotidien.

Causes et effets du stress

Les déclencheurs du stress sont multiples et varient d'une personne à l'autre. Les facteurs de stress les plus courants comprennent les conflits interpersonnels, la pression du temps, les attentes élevées et les soucis financiers. Alors que le stress à court terme peut avoir un effet motivant et inciter à donner le meilleur de soi-même, le stress permanent a des conséquences négatives sur le corps et l'esprit.

Parmi les problèmes de santé qui peuvent résulter d'un stress chronique, on trouve des troubles physiques tels que des maux de tête, des problèmes gastro-intestinaux et une pression artérielle élevée. Le stress psychique comme les troubles du sommeil, l'anxiété et la dépression en sont également des conséquences fréquentes. En outre, des pertes de performance telles que des difficultés de concentration et une baisse de la productivité peuvent survenir.

Résister grâce à la résilience au stress

Face à l'omniprésence des facteurs de stress, la question se pose de savoir comment nous pouvons nous en protéger. C'est là qu'intervient ladite résilience au stress: il s'agit de la capacité à se remettre de situations stressantes, à y résister et à en ressortir plus fort. Il ne s'agit pas d'éviter le stress, mais de le gérer et de le maîtriser.

Les personnes résilientes sont capables de se remettre plus rapidement des échecs et de conserver leur équilibre mental et émotionnel même dans les moments difficiles. Elles savent faire face à un changement négatif, évitent de



Le stress est un facteur de maladie. Mais en développant une bonne résilience au stress, il est possible de renforcer ses capacités de défense.

se limiter à le subir, mais sont, au contraire, capables de relever le défi qu'il représente.

Les quatre piliers de la résilience au stress

Cette capacité d'acceptation est l'un des quatre facteurs qui influencent de manière déterminante la résilience au stress. La flexibilité dans la gestion de situations nouvelles ou inattendues est donc décisive, car elle permet d'accepter même quelque chose de négatif et d'inattendu. Le deuxième facteur central pour une meilleure résilience au stress sont les pensées positives: si l'on reste motivé, il est plus facile d'apercevoir une lumière même dans le tunnel le plus sombre et de développer à nouveau des sentiments positifs.

Le troisième élément de la résistance au stress est la perception positive de soi. Celle-ci est complétée par la confiance en sa propre capacité d'action. On a la certitude de pouvoir maîtriser les situations difficiles par ses propres moyens. Enfin, les relations positives jouent

un rôle important et représentent le quatrième facteur de la résilience au stress. Un réseau social de soutien offre son appui et peut apporter réconfort et conseils.

Importance de l'hygiène de vie

Outre ces quatre piliers, l'attention portée à soi-même est d'une importance capitale: prendre soin de sa santé physique et mentale - en dormant suffisamment, en mangeant sainement et en pratiquant des techniques de relaxation - renforce la résistance au stress.

Tous ces facteurs peuvent être renforcés par un entraînement ciblé et une attitude de vie consciente. Il est important de savoir qu'il est possible d'améliorer sa résilience même à l'âge adulte. Pour que nous puissions non seulement affronter les défis quotidiens avec plus de sérénité, mais aussi conserver notre force intérieure même en temps de crise.

Martin Mäder

SOUTIEN DU MICROBIOTE INTESTINAL

Avec une longueur pouvant atteindre neuf mètres, l'intestin est le plus grand organe immunitaire. Ses micro-organismes l'aident à fournir des nutriments essentiels à notre corps. Les bactéries lactiques, par exemple, permettent de favoriser un microbiote équilibré dans l'intestin.

L'intestin est essentiel pour notre santé: outre la digestion, il abrite la majorité des cellules immunitaires et des milliards de micro-organismes. Le stress, une alimentation déséquilibrée ou les antibiotiques peuvent toutefois perturber l'équilibre délicat de ce microbiote.

C'est là qu'intervient le complément alimentaire Flore intestinale plus select intense du Dr Wolz: Il contient 18 cultures de bactéries lactiques spécialisées associées aux vitamines B essentielles B₂, B₆, B₁₂, à

la biotine et à l'acide folique. Grâce à ce complément alimentaire hautement dosé, l'intestin reçoit pas moins de 100 milliards de ces bactéries lactiques sélectionnées dans le cadre d'une dose quotidienne recommandée. De plus, les vitamines B soutiennent la muqueuse intestinale et favorisent le système immunitaire.

Flore intestinale plus select intense ne contient pas de bactéries productrices d'histamine. Chaque gélule – des emballages de 40 ou 80 gélules sont disponibles – est composée d'hydroxypropylméthylcellulose, qui protège les bactéries lactiques contenues contre les acides gastriques et biliaires jusqu'à leur lieu d'action dans l'in-

testin. La manipulation est facilitée par le fait que les capsules ne doivent pas être réfrigérées.

Cette préparation d'acide lactique convient aussi bien aux enfants à partir de deux ans qu'aux adultes. Le Dr Wolz recommande de consommer jusqu'à quatre gélules par jour, deux le matin et deux le soir, accompagnées d'un repas et d'une boisson. En cas d'utilisation continue, la quantité journalière peut être réduite à une ou deux gélules. En cas de traitements antibiotiques parallèles, la préparation devrait être prise de manière décalée dans le temps.

Flore intestinale plus select intense est disponible en pharmacie et en droguerie.



HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

Les remèdes d'Appenzell agissent avec force. Partout au monde.

Fabricant de plus de 600 teintures mères

Demandez conseil dans les magasins spécialisés

HERBAMED AG | Austrasse 12 | CH-9055 Bühler
www.herbamed.ch

Lac Fälensee dans l'Alpstein

PRÉVENTION NATURELLE POUR UNE VISION CLAIRE

La vue compte parmi les sens les plus importants de l'être humain, mais beaucoup n'accordent que peu d'attention à la santé des yeux. Pascal Schuler, développeur de produits chez NUTREXIN, s'est intéressé de près aux défis et aux solutions pour les yeux.

Pascal Schuler, quels sont, selon vous, les plus grands défis pour nos yeux ?

Les sollicitations actuelles pour les yeux sont multiples et intenses. L'utilisation accrue d'appareils numériques tels que les smartphones et les ordinateurs entraîne ce que l'on appelle syndrome de stress visuel numérique, qui provoque la sécheresse oculaire, une vision floue et des maux de tête. Parallèlement, le manque de lumière du jour et l'éclairage artificiel nuisent à la capacité d'adaptation des yeux. De plus, des facteurs environnementaux tels que la pollution de l'air et les rayons ultraviolets nuisent à la santé des yeux. La myopie augmente de manière inquiétante, en particulier chez les enfants qui passent moins de temps à l'extérieur. Le mode de vie moderne et les influences extérieures nuisent considérablement aux yeux.

Quels nutriments soutiennent la santé oculaire ?

La lutéine et la zéaxanthine protègent la rétine contre la lumière



Les yeux sont exposés à de multiples sollicitations et influences extérieures.

bleue et le stress oxydatif, ce qui permet de réduire les maladies oculaires liées à l'âge. Le bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, favorise la vision crépusculaire et assure l'hydratation nécessaire des yeux. La vitamine C provenant de sources naturelles telles que l'acérola et l'amla agit comme un antioxydant et peut protéger les yeux contre les radicaux libres. Les vitamines B jouent également un rôle central dans la mesure où elles favorisent la fonction nerveuse et contribuent à la vision. En outre, des extraits anti-inflammatoires comme le curcuma et les baies favorisent la régénération et peuvent soutenir la santé oculaire à long terme.

Pourquoi la santé oculaire est-elle souvent négligée ?

L'évolution insidieuse de nombreuses maladies oculaires fait que l'on ne s'en rend souvent compte que lorsque des dommages sont déjà conséquents. Des maladies telles que la dégénérescence maculaire ou le glaucome se développent pendant des années sans que l'on s'en aperçoive. À cela s'ajoute le fait que la prévention est sous-estimée, car les troubles de la vision semblent être faciles à corriger avec des lunettes ou des lentilles de contact. Un style de vie marqué par le travail à l'écran et le manque de temps passé à l'extérieur aggravent encore le problème. De nombreuses personnes

ne sont pas conscientes de l'importance de la prévention et des soins ciblés des yeux.

Quelles étaient les approches et les motivations derrière la nouvelle formule de NUTREXIN Yeux Actif ?

Le nouveau Yeux Actif a été spécialement conçu pour répondre aux défis de la santé oculaire moderne. Des champignons vitaux comme l'auricularia et l'agaricus ont été nouvellement intégrés, ils soutiennent les structures oculaires sensibles. La teneur en lutéine et en zéaxanthine a été augmentée afin de mieux protéger la rétine contre la lumière bleue nocive. De plus, des vitamines telles que B2, B6 et B12 ont été ajoutées afin de favoriser le fonctionnement du nerf optique. Des antioxydants naturels issus de l'acérola, de l'amlà et de baies protègent les yeux contre le stress oxydatif. La nouvelle formule offre un soutien global et aide à protéger les yeux contre les agressions quotidiennes.

Comment les produits Yeux Actif et Oméga Actif soutiennent-ils les yeux ?

Yeux Actif combine des substances vitales essentielles telles que la lutéine, la zéaxanthine et le bêta-carotène, qui protègent la rétine contre la lumière bleue nocive. Des antioxydants issus de fruits et de baies ainsi que des vitamines B favorisent en outre le soin et l'approvisionnement des yeux. Oméga Actif fournit de précieux acides gras oméga-3 issus d'huile de poisson et de graines de lin, notamment du DHA, qui soutiennent la rétine et l'équilibre de l'hydratation. Ensemble, ces produits offrent un soutien complet pour la santé des yeux au quotidien.

Des yeux en bonne santé.
Une prévention naturelle pour une vision claire.

NUTREXIN
www.nutrexin.ch

NUTREXIN
Augen Aktiv
Yeux Actif

NUTREXIN
Omega Aktiv
Omega Actif

Plant trees.
NUTREXIN Save lives.

Pascal Schuler

Chef de projet développement de produits chez NUTREXIN AG



LES SOINS DE BÉBÉ COMMENCENT AVEC BÜBCHEN

Découvrez les soins doux pour bébés et enfants de Bübchen à base d'ingrédients naturels sélectionnés - pour des bébés heureux et des parents satisfaits !

Avec plus de 60 ans d'expérience et d'expertise scientifique, Bübchen développe des produits de soins corporels spécialement adaptés aux besoins de la peau sensible des bébés et des enfants. Qu'il s'agisse d'un nettoyage en douceur, d'un soin bienfaisant ou de petits moments de détente, nos produits rendent chaque moment de soin particulier.

Au lait d'avoine et à l'huile d'amande - pour de doux moments de sécurité

Le complément de bain 2 en 1 «Bain & Douche de rêve» réunit en

un seul produit un bain moussant et une crème de douche. Avec une formule douce à base de lait d'avoine et d'huile d'amande, chaque bain devient un moment de sécurité - pour les bébés et leurs parents. L'additif pour le bain ne fait pas que nettoyer, il soigne aussi intensément la peau et lui laisse une sensation de douceur. De nombreux parents rapportent que leur bébé se détend et se calme - une expérience de soin qui unit.

Recommandé par les sages-femmes - une confiance transmise de génération en génération

En s'engageant à produire en Allemagne, notre marque Bübchen n'est pas seulement synonyme de qualité supérieure, mais aussi de conscience écologique. De-



«Bain & Douche de rêve» transforme chaque salle de bains en un moment de détente.



Les produits de soin de Bübchen sont très bien tolérés par la peau et testés dermatologiquement afin de protéger la peau délicate des bébés et des enfants.

puis plusieurs décennies, nous développons des produits de soin pour protéger la peau délicate des bébés et des enfants. Nous attachons une grande importance aux ingrédients naturels soigneusement sélectionnés et à la meilleure tolérance possible. Il n'est donc pas étonnant que Bübchen soit recommandé par les sages-femmes et les médecins.

Nos produits végétaliens sont testés sous contrôle dermatologique et ne contiennent ni microplastiques, ni colorants, ni conservateurs, ni silicones - pour des soins doux qui protègent et nourrissent votre famille à tous les niveaux.

La durabilité pour un avenir meilleur

Chez Bübchen, la durabilité nous tient particulièrement à cœur - car

il en va du monde dans lequel nos enfants grandissent. Depuis 2022, nous fabriquons nos biberons à partir de plastique 100% recyclé, qui peut être entièrement réutilisé. Nous apportons ainsi une contribution importante à la protection des ressources précieuses et avons pu économiser 634 tonnes de plastique rien que l'année dernière - l'équivalent de 16 millions de canards de bain!

Ensemble, nous créons un avenir dans lequel les soins ne sont pas seulement doux pour la peau, mais aussi pour l'environnement.

Bübchen - pour les moments les plus précieux de la vie.

Naturellement bon en période de refroidissement!

Bienfaisant et décongestionnant à base d'huiles essentielles

Disponible en pharmacie, droguerie et sur Internet
Distribué par: Tentan AG, 4452 Itingen

NOUVEAU
aussi en douche pratique

CYSTITE – TYPIQUEMENT FÉMININ ?

Pourquoi les femmes souffrent-elles plus souvent d'infections urinaires ?

La cystite est la maladie infectieuse urinaire la plus fréquente – environ la moitié des femmes souffrent au moins une fois dans leur vie d'une infection urinaire. La principale cause réside

dans l'anatomie différente des femmes et des hommes.

Alors que l'urètre masculin mesure en moyenne vingt centimètres de long et est relativement éloigné de l'anus, la distance entre l'urètre et l'anus chez la femme n'est que de trois à quatre centimètres. Cela conduit rapidement à ce que les

bactéries de l'intestin parviennent jusqu'à la vessie et y provoquent une infection.

La cause principale de cystite

Neuf infections urinaires sur dix sont causées par la bactérie *Escherichia coli*, nommée également *E. coli*. Il s'agit d'une bactérie intestinale qui est présente naturellement dans un intestin sain. Cependant si les bactéries *E. coli* pénètrent dans la vessie par l'urètre, elles peuvent provoquer une cystite. Un système immunitaire sain réussit généralement à éliminer les agents pathogènes. Mais lorsqu'il est affaibli, les bactéries ont la partie facile.

aiguë non compliquée devrait disparaître en l'espace de trois jours avec un traitement approprié. Les traitements les plus connus d'une infection de la vessie sont des antibiotiques. Ils sont toutefois souvent associés à des effets secondaires et au risque de développer une résistance. Pour les femmes concernées, il existe désormais une thérapie efficace sans antibiotique: FEMANNOSE® N convient au traitement aigu de la cystite et à faible dose pour la prévention. Il agit rapidement dans la vessie, et est très bien toléré et ne provoque pas de résistance.

Disponible dans les pharmacies et drogueries.

Traiter la cystite rapidement et de façon fiable ?

Les cystites peuvent être très désagréables, mais sont en général faciles à maîtriser. Une cystite

Dispositif médical CE 0426
Informations sur www.femannose.ch



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

Avec Strath, je réussis presque tout

Strath avec vitamine D soutient mon système immunitaire.

Pat Burgener
snowboarder professionnel,
musicien et réalisateur



Produit Suisse

bio-strath.com

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

I ♥
Strath®

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



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,

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.



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

Ne change pas ton Stress.

Mais la manière de s'en occuper.

Pour soulager les symptômes
physiques et psychiques en cas de
stress et de surmenage.

En cas de fatigue, épuisement,
irritabilité et tension.



Utilisation éprouvée avec une longue tradition



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

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

