

# Pharmacie

chez soi

depuis 1936



## OPHTALMOLOGIE

# ***mart***i



Nouveau:  
voyages sans  
supplément  
chambre  
individuelle

## L'EUROPE.

Trop belle pour être survolée.

Circuits | Vélo électrique | Vacances à la mer  
Randonnées | Croisières fluviales | Courses journalières  
Croisières accompagnées



Découvrir  
nos offres



Informations & réservations : Tél. 032 391 02 22 ou [www.marti.voyage](http://www.marti.voyage)

Ernest Marti SA | Brühl 11 | CH-3283 Kallnach

 GARANTIE DE VOYAGE

# LA VUE, UN BIEN PRÉCIEUX!

Connaissez-vous le jeu de l'aveugle? Non, je ne parle pas du colin-maillard qui nous a tant amusés dans notre enfance. Je pense plutôt à ces restaurants où l'on est servi dans le noir et où l'on espère être sensibilisé au monde des aveugles et des malvoyants, si tant est que cela soit encore nécessaire. Dans un tel «restaurant dans le noir», le dicton «On est ce que l'on mange» prend un tout autre sens. Bien sûr, on peut aussi percevoir les odeurs des plats et peut-être qu'après s'être renseigné au préalable, on se fait une idée de ce que seront les plats, mais dans l'ensemble, c'est une expérience complètement différente de celle à laquelle on est habitué avec un repas normal.

Malheureusement, je ne peux que supposer ce que c'est que cette expérience culinaire particulière. Pour être honnête, je n'ai pas encore osé me lancer dans cette aventure. Pourtant, je suis tellement gâté: si je me sentais mal à l'aise ou si je me trompais de cible en enfonçant ma fourchette dans la main au lieu de la planter dans la côtelette, je pourrais facilement me lever et aller dans la lumière. C'est une situation de luxe par rapport aux personnes concernées qui, dans les cas extrêmes, vivent dans l'obscurité totale.

Oui, perdre la vue est pour moi la pire des déficiences possibles, tant la vue est l'un de nos biens les plus précieux. Je le dis notamment en tant que fils d'un père presque complètement aveugle. Ne plus pouvoir percevoir visuellement le monde qui m'entoure serait terrible pour moi. D'accord, il existe aujourd'hui une multitude d'aides techniques et on connaît l'audiodescription ou le braille, mais ce que les personnes malvoyantes accomplissent réellement et la façon dont elles surmontent ce destin au quotidien méritent le plus grand respect.

À mes yeux, ceux qui se consacrent à l'ophtalmologie méritent également un grand respect. Et bien sûr aussi les chirurgiens qui accomplissent de véritables miracles dans le domaine de la chirurgie ophtalmologique. Ou du moins qui tentent de le faire. Ce n'est pas de miracles qu'il est question dans le «Point de mire» de cette édition de *Pharmacie chez soi*, mais bien de réalisations extraordinaires dans ce domaine. Ou est-ce un miracle que quelqu'un retrouve la vue grâce à une dent ou à un bout du tibia?

Je vous laisse le soin de juger et vous souhaite une bonne lecture. Si vous prenez conscience de la chance que vous avez de pouvoir lire un tel texte avec des yeux en aussi bon état, vous aurez toute ma reconnaissance.

Martin Mäder  
responsable de la rédaction

**epitact**<sup>®</sup>

**Souffrez-vous  
d'hallux valgus?**

Produit médical  
Disponible dans le commerce  
spécialisé et en ligne



**Protège  
"l'oignon"  
des frottements  
et soulage  
la douleur.**



Fabricant: MILLET INNOVATION, F-26270 Loriol-sur-Drôme • Importateur: Tentan AG, CH-4452 Itingen

[epitact.ch](http://epitact.ch)

# SOMMAIRE

## 05 Cliniques Pallas

Un groupe de cliniques devenu tête de peloton en 30 ans

## 06 Point de mire

Le congrès OTO2025 jette un œil dans l'avenir de l'ophtalmologie

## 09 Maladies psychiques

Ouverture d'un nouveau centre pour accueillir les jeunes adultes de 16 à 25 ans

## 10 Le plantain

Une herbe permettant de guérir toute une série de maux

## 12 Le zona

Prévention par le biais de la vaccination, mais également par d'autres moyens

## 13 Le reflux

Les antiacides et d'autres remèdes entraînent des problèmes à leur tour

## 14 PFAS

Nous sommes entourés de produits chimiques dangereux dits éternels

## 17 Lipœdème

Comment la maladie se développe-t-elle et comment peut-on la traiter?

## 18 Les fleurs de Bach suisses

L'essence «Marronnier blanc» permet de lever des blocages

## 22 Exposition à l'amiante

La prévention des risques et le dépistage précoce des cancers du poumon sont importants

## 23 Le reiki

Comment permettre à l'énergie universelle de circuler

## 24 L'ours de Pharmacie chez soi

## 25 La ménopause

Comment réagir aux changements hormonaux?

## 30 Cancer du sein

Une bonne prévention et un diagnostic précoce peuvent minimiser les conséquences

## 32 L'alimentation

Prévenir les problèmes tels que les brûlures d'estomac en mangeant sans stress

## 34 L'hypertension sanguine

Non traitée, la tension trop élevée peut avoir de graves séquelles

## 35 Déprime ou dépression?

Il vaut mieux prendre au sérieux même les déprimés saisonnières

Imprimé sur du papier exempt de chlore.



**Bonne Ville**  
ORIGINAL

**Sels**

**Compléments alimentaires**

**Produits cosmétiques**

MAGNESIUMCHLORID  
Magnesiumchlorid - Ballenrot  
Chlorure de magnésium - Additif de base  
Chlorure de magnésium - Additive de base

SHEA BUTTER  
Beurre de karité  
Beurre de karité

NATRON  
Natriumhydrogencarbonat - Backpulver  
Hydrogencarbonat de sodium - Additif de base  
Bicarbonato di sodio - Additivo da forno

Medicoss AG · 4452 Itingen

# CLINIQUES PALLAS: 30 ANS D'EXCELLENCE MÉDICALE ET D'APPROCHE HUMAINE

Ce qui a commencé il y a plus de 30 ans avec un cabinet ophtalmologique à Olten est aujourd'hui un groupe de cliniques de premier plan, spécialisé dans les domaines de l'ophtalmologie, de la dermatologie et de la beauté, et cela sur 19 sites en Suisse.

Le groupe Pallas est le seul grand groupe hospitalier familial en Suisse spécialisé en ophtalmologie. Cette spécialité constitue le principal secteur d'activité du groupe. La dermatologie et la médecine esthétique font également partie de ses domaines clés.

La spécialisation en ophtalmologie remonte aux origines de l'entreprise. Aujourd'hui, Georgos Pallas est président du conseil d'administration et PDG des cliniques Pallas. Il a étudié la gestion d'entreprise à l'Université de Saint-Gall et est expert hospitalier diplômé. Georgos Pallas dirige l'entreprise familiale depuis 2001.

## Fondation de la clinique à Olten

Afin de pouvoir proposer des traitements spécifiques et plus modernes pour l'époque, le fondateur de l'entreprise, Grigoris Pallas, a ouvert en 1994 la clinique Pallas au Sälipark à Olten. Celle-ci se composait d'une salle d'opération, de quatre lits et d'un cabinet d'ophtalmologie. À partir de 2000, l'offre médicale s'est élargie avec des traitements spécialisés. En 2003, la première succursale a ouvert ses portes à Soleure et, en 2005, Pallas a repris les centres de chirurgie oculaire au laser VEDIS. En 2006, Pallas a introduit des traitements anti-VEGF innovants, suivis en 2013 par la chirurgie de la cataracte au laser femtoseconde.

En 2024, année anniversaire, Pallas Kliniken AG comptera 19 sites, dont quatre cliniques à Olten, Aarau, Zurich et Berne. Sur tous les sites, un réseau unique d'experts expérimentés est à disposition. Le personnel spécialisé de haut niveau, la technologie de pointe et la large gamme de services font partie de la mission des cliniques Pallas.

## Ophtalmologie de premier ordre

Le traitement des maladies oculaires et la correction des troubles de la vision sont les compétences centrales des cliniques Pallas. Les médecins sont spécialisés, que ce soit pour un simple examen, un test de la vue ou une intervention très complexe. La philosophie des cliniques Pallas est: «La médecine de pointe dans un environnement familial.» Dans tous les services, les personnes sont au centre de l'engagement.

Les cliniques Pallas testent en permanence de nouvelles méthodes de traitement, en mettant l'accent sur ce qui est médicalement pertinent et sur le traitement optimal. La sécurité maximale des traitements et les meilleurs résultats possibles sont des objectifs centraux. En outre, la recherche active et les enquêtes permettent de rester à la pointe de la science. Les médecins des cliniques Pallas participent au développement de nouvelles procédures, et des investissements dans la sécurité et la recherche sont réalisés chaque année.

## «NOUS VOULONS CROÎTRE DE MANIÈRE DURABLE»

*Georgos Pallas, PDG de Pallas Kliniken AG, à propos de l'avenir de Pallas Kliniken:*

## Georgos Pallas, quelle a été la plus grande étape franchie?

Nous sommes fiers d'avoir réussi à rester une entreprise familiale et indépendante. L'un des points forts a certainement été de pouvoir recruter au sein de notre équipe des professeurs renommés qui, autrement, seraient devenus médecins-chefs dans des hôpitaux universitaires.

## Quels sont les jalons que vous attendez à moyen terme?

Nous voulons continuer à nous développer, car la qualité est aussi une question de taille. Nous prévoyons actuellement une grande ouverture à Zurich. Nous déménageons de



Georgos Pallas, licencié en économie de l'Université de Saint-Gall et expert hospitalier diplômé, est président du conseil d'administration et PDG de Pallas Kliniken AG.

notre site de la Limmatstrasse à celui de la St. Annagasse, au cœur de la ville.

## Quels sont les défis auxquels vous vous attendez?

La pénurie de personnel qualifié, en particulier de médecins, continue de nous préoccuper. Elle entraîne une augmentation significative des coûts de personnel, que nous compensons par l'optimisation des processus. En outre, la réglementation complexe dans le secteur de la santé représente un défi de taille, en particulier la mise en œuvre des réglementations cantonales.

Martin Mäder



En l'espace de 30 ans, Pallas Kliniken est devenu le premier groupe hospitalier dans les domaines de l'ophtalmologie, de la dermatologie et de la beauté. L'entreprise familiale se voue à la médecine de pointe dans un environnement familial.

# OTO 2025 DES CLINIQUES PALLAS: UN CONGRÈS DÉDIÉ À L'INNOVATION

L'édition 2025 du congrès d'ophtalmologie d'Olten (OTO) des cliniques Pallas a été un véritable succès. La conférence de deux jours qui s'est tenue fin janvier à Olten a non seulement permis, comme d'habitude, un échange passionnant dans le domaine de l'ophtalmologie et de la chirurgie ophtalmologique en Suisse, mais a également établi de nouvelles normes en matière de discussion technique et d'échange de connaissances à l'occasion du 30<sup>e</sup> anniversaire des cliniques Pallas.

Le congrès d'ophtalmologie d'Olten (OTO) 2025, qui s'est tenu les 30 et 31 janvier à l'hôtel Arte d'Olten, a connu une participation record de spécialistes suisses et étrangers. Les quelque 400 visiteurs de cet événement de premier plan dans les domaines de l'ophtalmologie et de l'ophtalmochirurgie ont pu profiter d'une variété de sujets à la fois passionnants et pertinents.

Cette édition du congrès annuel des cliniques Pallas a également séduit par la qualité des intervenants. Répartis entre les domaines de la cataracte, de la cornée, des maladies inflammatoires de l'œil, de la rétine, de l'anesthésie et de la réfraction, les différents exposés et présentations ont permis au public de spécialistes de découvrir les dernières évolutions du secteur (voir les textes succincts ci-dessous).

Le programme intéressant de l'OTO 2025 était complété par des conférences et des ateliers destinés au personnel d'assistance ophtalmologique. En outre, la présentation de cas passionnants tirés de la pratique a permis aux participants de découvrir le monde de la chirurgie ophtalmologique, tout comme l'utilisation de la technologie de projection 3D la plus récente.

## Partager les connaissances et donner des impulsions

L'objectif de l'OTO, qui est d'être une «plateforme centrale pour les professionnels promouvant le dialogue et le développement dans le secteur», a été pleinement atteint en 2025. L'OTO a également pour but de «permettre aux experts de partager leurs connaissances et de donner de nouvelles impulsions afin de proposer des approches pratiques et réalisables pour relever les défis de demain».

Voici un aperçu des thèmes et approches innovants présentés à l'OTO 2025

## CATARACTE: DES LENTILLES ARTIFICIELLES ENCORE PLUS PERFORMANTES

**Depuis des décennies, la cataracte, ou opacité du cristallin, est traitée en remplaçant le cristallin naturel opacifié par une lentille artificielle. Lors du congrès OTO 2025, des lentilles offrant une plus grande profondeur de champ ont été présentées.**

Les lentilles artificielles implantées en cas de cataracte, les lentilles intraoculaires (LIO), sont connues depuis les années 1950. Les LIO monofocales d'alors, avec un seul point focal, ont été complétées dans les années 1980 par les LIO multifocales. Fabriquée en plexiglas, cette lentille répartissait la lumière incidente sur plusieurs points focaux, par exemple pour la vision de près et de loin. Enfin, il y a un peu plus de dix ans, les lentilles intraoculaires EDOF ont été mises au point pour offrir une profondeur de champ continue.

## Nouveauté: lentille artificielle avec réfraction

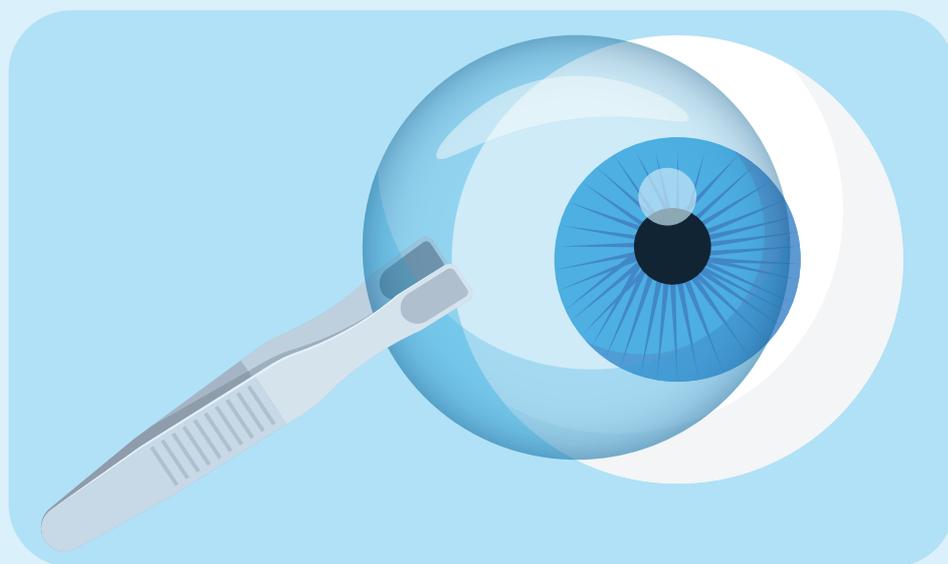
Les lentilles intraoculaires EDOF (EDOF: Extended Depth of Focus) avec technologie réfractive sont la dernière innovation en date. Fabriquée le plus souvent en acrylate, cette lentille peut réfracter la lumière de manière ciblée afin de reproduire une image nette sur la rétine. Concrètement, elle permet d'obtenir une profondeur de champ continue au lieu de zones de focalisation fixes. La vision à différentes distances est ainsi optimisée.

## LA MONOVISION SE DÉVELOPPE

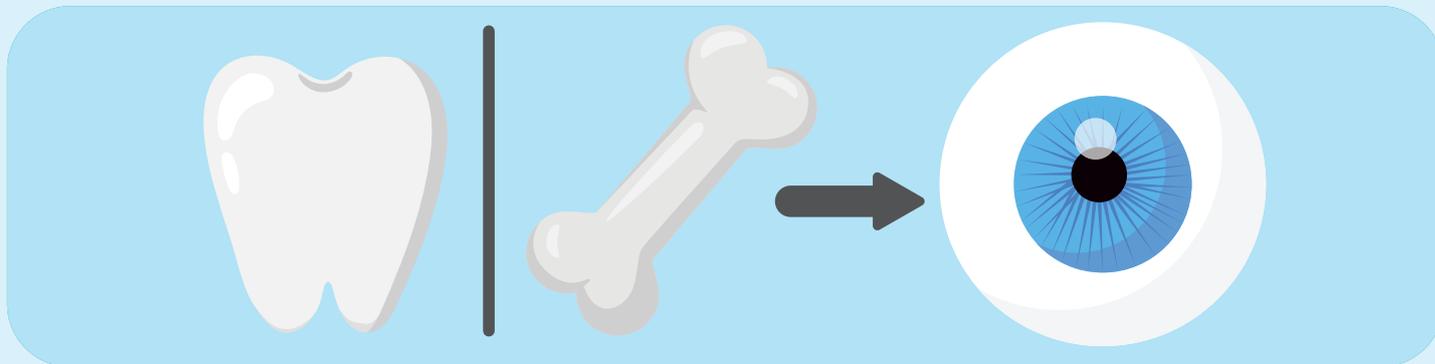
**Outre les lunettes pour corriger la presbytie, qui apparaît souvent à partir de 40 ans, on a souvent recours à la monovision: des lentilles implantées permettent de régler un œil pour la vision de loin et l'autre pour la vision de près. Les lentilles pour la monovision dite étendue promettent une vision encore meilleure.**

Lorsque la personne tend le bras pour déchiffrer du texte ou encore l'écran du téléphone portable, il s'agit d'un geste typique de la presbytie. Pour corriger ce problème, on utilise la monovision, qui consiste à régler l'œil dit «guide» pour la vision de loin, l'autre œil étant corrigé pour la vision de près. Cela se fait souvent par le biais d'un échange de lentilles réfractives, une lentille intraoculaire artificielle (LIO) remplaçant le cristallin naturel.

Depuis longtemps déjà, on combine différents types de lentilles pour la monovision «étendue» ou on utilise des paires avec un nombre et une position différents des points focaux.



Lors de l'OTO 2025 des cliniques Pallas, l'œil et toutes ses innovations ont été au centre des diverses conférences sur les innovations. Plusieurs contributions ont porté sur l'implantation de lentilles artificielles.



Une Innovation typique de Pallas: des dents ou des os servent à redonner la vue à des personnes considérées comme atteintes de cécité cornéenne incurable. En Suisse, cette intervention n'est proposée et réalisée que par les cliniques Pallas, plus d'informations en page 8.

Ou bien on combine une IOL trifocale avec trois points focaux pour la vision de près, intermédiaire et de loin avec une IOL EDOF réfractive.

### Combiner des lentilles pour une meilleure vision

Plus récent, le duo composé d'une IOL monofocale pour la vision de loin dans l'œil dominant et d'une IOL EDOF bifocale asymétrique en rotation pour la vision de près et intermédiaire dans l'œil non dominant permet d'améliorer la qualité de la vision sur une plus grande distance.

Le développement le plus récent d'une combinaison de lentilles prend désormais en compte l'addition. Le résultat de cette addition indique la différence de dioptrie entre la vision de loin et la vision de près de la lentille: plus l'addition est élevée, plus la lumière est réfractée pour la vision de près, mais plus la vision de loin est affectée.

## QUAND LA CORNÉE SORT DE L'IMPRIMANTE 3D

**En cas d'insuffisance endothéliale de la cornée, les cellules responsables du maintien de la transparence de la cornée n'évacuent plus suffisamment l'excès d'eau: la cornée gonfle et devient trouble. Désormais, des cornées de remplacement devraient être produites par impression 3D.**

Les greffons endothéliaux de cornée produits par biotechnologie, également connus sous le nom de PVEK, sont une méthode de traitement innovante pour les patients souffrant d'insuffisance endothéliale de la cornée. Cette technique implique l'utilisation de greffons produits par biotechnologie. Dans la phase préclinique, la recherche se concentre actuellement sur la culture de cellules endothéliales de cornée sur différents supports.

L'une des approches consiste à créer des implants de cellules endothéliales humaines sur une matrice de collagène à l'aide d'imprimantes 3D. Les premiers résultats des essais sur les animaux sont prometteurs, mais on estime que, sous réserve de toutes les autorisations, il faudra encore attendre cinq à dix ans avant que les premiers patients ne puissent en profiter.

### Imprimé avec de l'encre biologique

Les impressions 3D sont basées sur l'utilisation d'encres biologiques, qui sont composées d'une combinaison de matériaux naturels et de cellules vivantes. Le collagène, matériau de base central, est un composant principal du tissu conjonctif humain et de la cornée.

D'autres approches utilisent un stroma cornéen décellularisé combiné à des cellules souches. Le micro-environnement naturel de la cornée est ainsi reproduit afin d'améliorer la biocompatibilité et la transparence du tissu imprimé.

## DÉTECTER ENCORE PLUS TÔT LA DMLA GRÂCE À L'IA

**La dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) est une maladie dégénérative. Elle a un caractère progressif et destructeur, c'est pourquoi son dépistage précoce est particulièrement important. Les marqueurs, qui fournissent des indications sur l'état de la maladie, jouent un rôle important à cet égard. De nouvelles découvertes ont été faites dans ce domaine.**

Il existe déjà diverses sources pour le dépistage précoce de la DMLA, notamment les marqueurs génétiques. Les tests génétiques permettent certes d'évaluer le risque, mais ils ne suffisent pas pour poser le diagnostic.

Quant aux biomarqueurs sanguins, ils permettent une identification précoce: la protéine C-réactive (CRP), les dépôts de lipofuscine (qui indiquent des lésions cellulaires oxydatives dans la rétine) ou encore le malondialdéhyde (MDA), un marqueur de stress oxydatif qui indique le vieillissement cellulaire et les lésions rétinienne.

Il existe également des marqueurs d'imagerie qui permettent de détecter précocement les modifications structurelles de la macula. Il s'agit notamment des drusen (dépôts sous la rétine), de l'hyperfluorescence dans l'imagerie par autofluorescence et de l'amincissement de la rétine.

### Utiliser l'intelligence artificielle

Ces dernières années, la recherche sur de nouveaux biomarqueurs de la DMLA a fait des progrès considérables. Ainsi, une nouvelle approche pour identifier des biomarqueurs potentiels a été présentée récemment. Il s'agit d'un type de recherche dit «outcome», qui utilise l'intelligence artificielle.

Concrètement, l'objectif est d'identifier de nouveaux biomarqueurs de la DMLA en analysant l'évolution de la maladie dans le temps. Jusqu'à présent, les systèmes classiques se basaient souvent sur des instantanés statiques. Grâce à l'apprentissage automatique, on veut maintenant analyser les données au fil du temps et en déduire des biomarqueurs potentiels.

Martin Mäder

**oto** 2025  
Ophthalmologische Tagung Olten

# RETROUVER LA VUE GRÂCE À UN IMPLANT DENTAIRE OU OSSEUX

Les cliniques Pallas, qui comptent parmi les premières adresses en matière d'ophtalmologie dans notre pays, proposent une large gamme de traitements et de thérapies. L'une d'entre elles est l'ostéo-odonto-kératoprothèse (OOKP), unique en Suisse. Cette opération spectaculaire peut aider les personnes atteintes de cécité cornéenne à recouvrer la vue.

Pour réaliser une ostéo-odonto-kératoprothèse (OOKP), on utilise une dent ou un bout de tibia pour stabiliser une cornée artificielle en plexiglas dans le tissu humain. Cette procédure a été réalisée pour la première fois avec succès à Rome en 1961. Aujourd'hui, seuls une dizaine d'ophtalmologues dans le monde maîtrisent cette intervention complexe. L'un d'entre eux est le professeur David Goldblum, médecin-chef des cliniques Pallas.

Le grand avantage de l'OOKP est que l'implant est constitué de tissus endogènes, ce qui minimise le risque de rejet. David Goldblum: «On a d'abord expérimenté avec les oreilles ou les orteils, jusqu'à ce qu'on en vienne aux dents. Les anciens Égyptiens savaient déjà qu'on peut coller dans les dents du matériau étranger au corps. Cela fonctionne également lorsque ce matériau étranger est une lentille en plexiglas.» Le médecin-chef de la clinique Pallas a déjà réalisé cette intervention seize fois et c'est le seul chirurgien ophtalmologiste en Suisse à utiliser l'ostéo-odonto-kératoprothèse (OOKP).

## Typique des cliniques Pallas

Il n'est pas étonnant que cette intervention unique en Suisse soit pratiquée dans les cli-

niques Pallas, car selon ses propres déclarations, Pallas est synonyme d'«ophtalmologie de premier ordre» même s'il ne s'agit pas toujours de procédures aussi sensationnelles, bien évidemment.

Le traitement de toutes sortes de maladies oculaires ainsi que la correction des défauts de vision, en particulier par le biais de la chirurgie réfractive au laser et des implants de lentilles, sont les compétences centrales des cliniques ophtalmologiques Pallas. Des ophtalmologues hautement spécialisés s'occupent des problèmes les plus divers, allant d'un simple test de la vue aux interventions complexes en passant par les classiques examens oculaires.

## Une interaction fragile

Pour ce qui est du traitement par ostéo-odonto-kératoprothèse (OOKP), il est complexe au sens propre du terme dans la mesure où il nécessite l'étroite collaboration entre ophtalmologues, chirurgiens maxillo-faciaux et cliniques ophtalmologiques spécialisées. L'OOKP est particulièrement adaptée aux personnes considérées comme aveugles incurables en raison de lésions cornéennes très graves et chez lesquelles les greffes de cornée clas-

siques ont échoué. La condition préalable est que l'œil soit intact et que la rétine et le nerf optique fonctionnent, car la nouvelle lentille ne fait que rétablir la transparence optique.

En Suisse, environ deux à quatre personnes par an sont concernées par une OOKP. «Il s'agit de personnes atteintes de maladies qui entraînent une opacification de la cornée et pour lesquelles une greffe de cornée normale ne peut pas être envisagée. Elles souffrent, par exemple, du syndrome de Stevens-Johnson, d'autres sont victimes de brûlures ou de brûlures chimiques», explique le professeur Goldblum.

## Une intervention en plusieurs étapes

Pour une ostéo-odonto-kératoprothèse, on prélève et on prépare d'abord soit une dent, généralement une canine, soit, si les dents sont en mauvais état, un morceau d'os du tibia. Si l'on utilise une dent, on la prépare avec un morceau d'os de la mâchoire. Dans les deux cas, on insère dans le matériau une optique en plexiglas qui servira de lentille. «L'implant est ensuite placé dans la joue, sous la paupière inférieure, pendant environ trois mois, afin qu'il puisse être alimenté par les vaisseaux sanguins.»

Lors d'une deuxième intervention, la cornée affectée est retirée et remplacée par l'implant. La lentille artificielle permet à la lumière de pénétrer à nouveau dans l'œil. Après une courte période de récupération, les patients peuvent à nouveau voir avec l'œil traité. «Il faut quelques jours ou quelques semaines pour que la vue revienne, mais à chaque fois, je ressens une émotion et une joie qui me donnent la chair de poule», explique David Goldblum. «Cette intervention tellement complexe nécessite à la fois une expertise de haut niveau et une infrastructure spécialisée. Les cliniques Pallas allient excellence, expérience et travail d'équipe exceptionnel pour obtenir le meilleur résultat possible.»



Le professeur David Goldblum a réalisé jusqu'à présent seize ostéo-odonto-kératoprothèses, permettant ainsi à des personnes qui ne pouvaient pas être aidées par une greffe de cornée normale de recouvrer la vue.

Martin Mäder

# LES MALADIES PSYCHIQUES N'ONT PAS D'ÂGE MINIMUM

Le passage de l'adolescence à l'âge adulte est un défi énorme qui peut entraîner des problèmes et une détérioration de la santé mentale. De plus, la pandémie, la crise climatique et la situation politique mondiale actuelle ont agi et continuent d'agir comme un accélérateur pour les problèmes psychiques des jeunes adultes.



Les 30 chambres individuelles du CPJE de Thoue offrent de belles possibilités de se retirer, mais dans un environnement de confiance, la salle de séjour et la salle à manger utilisées en commun invitent également à s'y attarder. Photo: Jost Kutter.

Les cas de maladie mentale chez les enfants et les adolescents augmentent plus rapidement que les offres d'aide spécifiques. La clinique privée de Meiringen a réagi à cette situation en ouvrant en janvier 2024 le Centre psychiatrique pour jeunes adultes (CPJE). Situé au centre de Thoue, les patients sont traités selon une approche psychiatrique et psychothérapeutique complète.

Les personnes âgées de 16 à 25 ans y trouvent une offre hospitalière adaptée à leur classe d'âge. Celle-ci se divise en deux domaines de traitement. Dans le domaine de l'intervention de crise, le Dr Stephan Kupferschmid et son équipe accompagnent les jeunes dans un environnement sûr et digne de confiance sur différents chemins à travers les crises et élaborent avec eux des perspectives d'avenir.

## Efficace et structuré

Dans le domaine de la psychothérapie, les patients sont accueillis dans le cadre d'un entretien préalable au cours duquel les objectifs sont définis. Les jeunes travaillent ensuite intensément à la réalisation de ces objectifs. Ils sont soutenus dans leur démarche par des médecins, des thérapeutes, des psychologues et du personnel soignant. Des méthodes basées sur des preuves sont uti-

lisées à cet effet. Dans les deux domaines, le centre psychiatrique pour jeunes adultes propose un diagnostic complet ainsi que des traitements comprenant un programme journalier structuré.

«Au CPJE, la confiance mutuelle et la communication d'égal à égal font partie du concept thérapeutique. Les patients acquièrent ainsi une attitude fondamentale qui leur permet de reconnaître qu'ils sont eux-mêmes les experts de leurs problèmes», explique le médecin-chef et directeur du centre, le Dr Stephan Kupferschmid. Outre le travail thérapeutique, il reste suffisamment de place pour les activités de loisirs et du temps pour des activités communes. Un atelier et une salle de fitness offrent chaque jour la possibilité de pratiquer des activités créatives et physiques.

## Un environnement de soutien

Les 30 chambres individuelles ont été conçues et aménagées selon les principes de la Healing Architecture afin de soutenir positivement le processus de guérison. Elles offrent aux patients des possibilités de se retirer et un espace de repos. La salle de séjour et la salle à manger communes invitent à la détente. Au CPJE, on mise sur une action proche de la vie et pratique au quotidien, sur

l'activité et sur l'optimisme. En collaboration avec les jeunes adultes, un environnement aussi normal que possible est créé, dans lequel des étapes de développement individuelles sont rendues possibles.

«Provoquer le changement, construire l'avenir», résume Stefanie Schindler, infirmière diplômée ES et directrice du centre de soins du CPJE. «Nous voulons aider les jeunes adultes à surmonter les crises et à reprendre pied dans la vie quotidienne.» Chaque plan de traitement a pour objectif la sortie de la clinique. Pour la planification de la sortie, l'implication de l'entourage proche est très importante, c'est pourquoi, en accord avec le patient, les membres de la famille et les proches sont impliqués s'ils le souhaitent.



### Le CPJE est une offre de la clinique privée de Meiringen: Centre de psychiatrie pour jeunes adultes de Thoue CPJE

Frutigenstrasse 36A  
3600 Thun  
+41 33 972 80 20  
pzje@privatklinik-meiringen.ch

Vous trouverez de plus amples informations sur [www.pzje.ch](http://www.pzje.ch)

### Dr Stephan Kupferschmid

est médecin-chef et directeur du centre de psychiatrie pour jeunes adultes (CPJE) à Thoue de la clinique privée de Meiringen.

### Stefanie Schindler

est infirmière diplômée ES et directrice du centre de soins du CPJE.

# HERBE MÉDICINALE ET DÉLICIEUX LÉGUME

Le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*) fait partie de la famille des plantains (*Plantaginaceae*). Discrètes, les plantes de plantain poussent presque partout: dans les jardins, au bord des chemins, dans les champs et dans toutes les niches libres.

En raison de son abondance, les paysans considéraient le plantain lancéolé comme un «voleur de foin», car là où il déploie sa rosette, l'herbe ne pousse plus. En général, cette plante passe pourtant inaperçue, mais ceux qui aiment se promener en faisant attention devraient jeter un coup d'œil à cette herbe merveilleuse.

Nos ancêtres, en tout cas, appréciaient beaucoup le plantain lancéolé omniprésent. Durant les années de guerre en Europe, marquées par la pénurie, certains aliments étaient soit introuvables, soit excessivement chers. Les personnes touchées par la guerre se tournaient donc vers les herbes sauvages pour pouvoir s'offrir une salade saine. Les délicates feuilles de plantain lancéolé étaient alors un aliment bienvenu.

## Une expérience de la nature

Et même si beaucoup de choses d'autrefois ont peu de valeur pour nous aujourd'hui, que nous aimons regarder vers l'avant et nous montrer modernes, il y a de plus en plus de gens qui veulent associer les anciennes connaissances aux nouvelles. Regarder la plante de plus près est une expérience, une expérience de la nature.

De plus, cette plante est une source de nourriture importante pour les insectes: les observateurs chanceux pourront découvrir des chenilles de papillons grignotant les feuilles.

Mais ce n'est pas seulement l'aspect extérieur du plantain lancéolé qui mérite un regard attentif. En raison de ses composants particuliers, ses feuilles sont depuis des siècles une plante médicinale que l'on retrouve encore aujourd'hui dans de nombreux produits.

## Un remède éprouvé depuis longtemps

Il est prouvé que le plantain lancéolé était déjà utilisé comme plante médicinale dans l'Antiquité. Grâce à ses composants, il a un effet anti-irritant et expectorant. C'est l'idéal lorsque la toux fait rage pendant la saison froide. La plante contient en outre des iridoïdes qui sont transformés en aucubigénine par le métabolisme de l'organisme humain. Il s'agit d'une substance antibiotique qui nous aide à lutter naturellement contre les germes du rhume.

On ne le savait pas encore dans les temps anciens, mais l'effet était connu par l'expérience. Pour la tisane contre la toux, on utilise des feuilles séchées que l'on trouve également dans le commerce. Le plantain lancéolé est présent dans de nombreux sirops et bonbons contre la toux disponibles dans le commerce. Pour fabriquer soi-même le sirop, il faut un extrait aqueux de feuilles et du sucre à faire bouillir.

## Aide aussi en cas de piqûres d'insectes

L'effet anti-inflammatoire peut d'ailleurs aussi être utile en route contre les démangeaisons

dues aux piqûres d'insectes, en écrasant les feuilles de plantain lancéolé et en les appliquant sur la zone de peau concernée. C'est très pratique si l'on a oublié sa pharmacie de voyage à la maison.

Le plantain lancéolé n'a pas seulement un effet curatif sur le corps, il soutient également la santé psychique. Le plantain lancéolé apaise, équilibre et atténue le stress et les tensions psychiques. Le soir, une tisane chaude de plantain réduit l'irritabilité et favorise le sommeil.

## Consommable cru en tant que légume

Le plantain lancéolé n'est pas seulement une plante médicinale, c'est aussi un légume délicieux et sain. Les feuilles peuvent être consommées crues en salade ou cuites comme des épinards. Pour cela, on privilégie les jeunes feuilles tendres au printemps. Les feuilles ont de fortes fibres longitudinales que l'on peut voir à l'œil nu. C'est pourquoi, en cuisine, les feuilles doivent être coupées perpendiculairement à ces fibres. Les feuilles peuvent être blanchies et congelées pour être conservées toute l'année. De cette manière, elles peuvent être ajoutées à la soupe de légumes hivernale. Les feuilles séchées, mélangées à d'autres herbes et à du sel, constituent un sel aux herbes maison parfait.

Les boutons de fleurs nous surprennent par leur goût de champignons frais et sont un vrai délice. On peut les manger crus en accompagnement d'une salade, les faire cuire à la vapeur dans un peu de graisse ou les faire mariner dans du vinaigre pour les utiliser comme garniture, comme des légumes au vinaigre ou des câpres. Les fleurs sont également comestibles et donnent une saveur particulière aux salades fraîches.

Judith Dominguez



Cette plante discrète qu'est le plantain pousse presque partout. Le plantain n'est pas seulement une plante médicinale utilisée par l'homme depuis l'Antiquité, mais il constitue également une importante source de nourriture pour les insectes.

Vous trouverez d'autres contributions intéressantes de Judith Dominguez 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.

5 min.  
matin



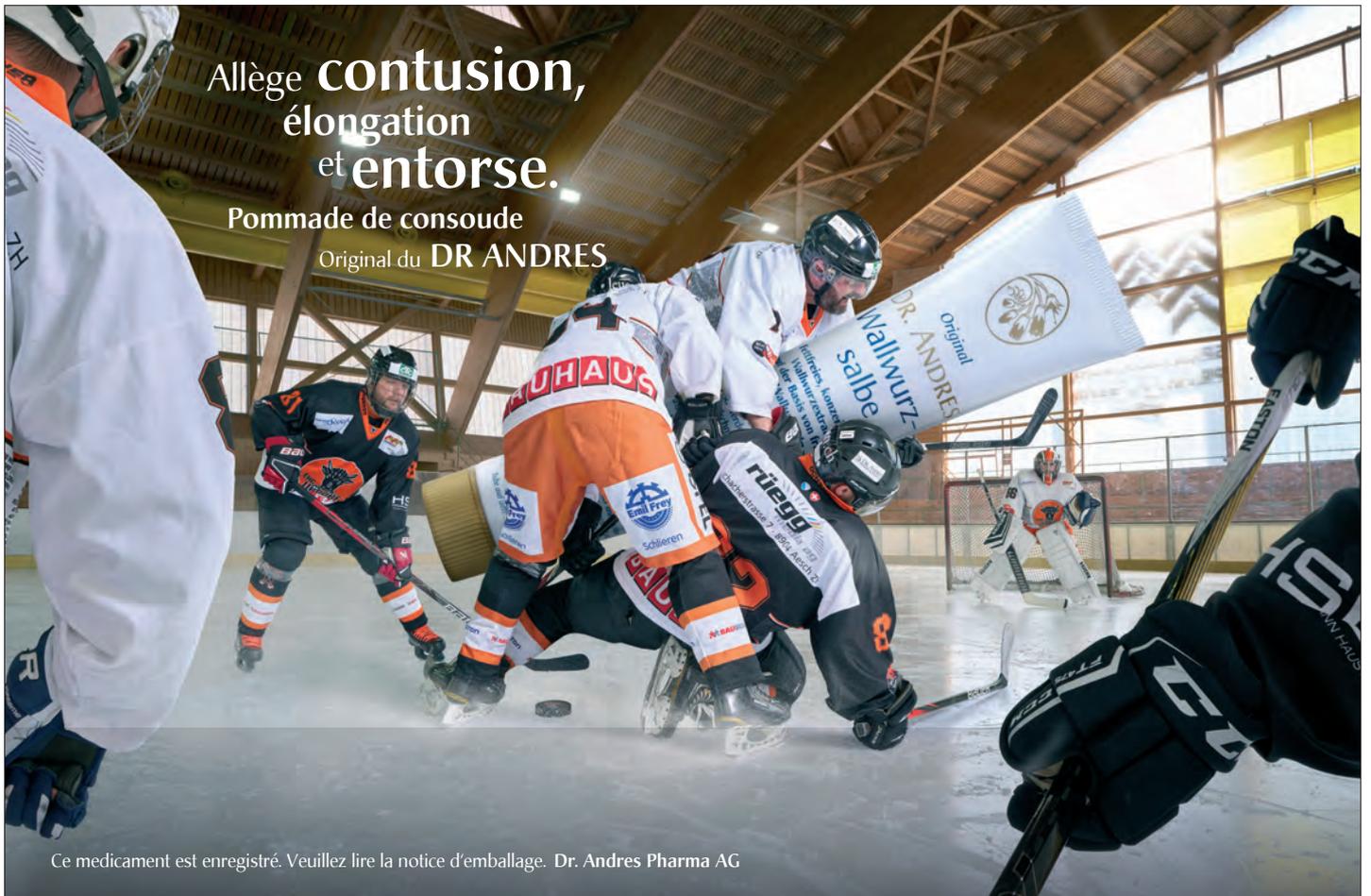
1

2

3

4

5 min.  
soir



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

# ZONA: INNOVATION EN MATIÈRE DE PRÉVENTION

Si la varicelle est d'abord considérée comme une maladie infantile, le virus qui en est responsable peut provoquer le zona des décennies plus tard. De nouveaux résultats de recherche montrent qu'en plus de la vaccination, l'attention portée à des facteurs tels que la santé intestinale ou la gestion du stress peut contribuer à la prévention.

L'herpès zoster, plus connu sous le nom de zona, est provoqué par le virus varicelle-zona (VZV). Il s'agit d'un virus de l'herpès alpha qui provoque également la varicelle. Ce type de virus peut se multiplier rapidement dans les cellules hôtes. Le zona se manifeste par une éruption cutanée souvent en forme de bande. Les symptômes sont douloureux, les douleurs étant dues notamment aux réactions inflammatoires et aux éventuelles lésions nerveuses.

Alors que le VZV lui-même est connu depuis longtemps, le rôle du système immunitaire attire de plus en plus l'attention des chercheurs. Il s'agit des interactions entre le système immunitaire et la réactivation du virus. Il s'agit d'empêcher la réactivation du virus, qui se cache dans les ganglions nerveux après avoir déclenché la varicelle au cours de l'enfance.

La vaccination contre la varicelle ne réduit pas seulement la fréquence de la varicelle, mais peut également diminuer le risque et la gravité d'un zona ultérieur. Elle réduit également l'ampleur de la névralgie post-zostérienne (NPZ), qui survient souvent chez les personnes âgées. Le risque de NPZ augmente avec l'âge et, en cas d'apparition du zona, ce dernier est généralement traité avec des analgésiques et des médicaments topiques tels que des pommades ou des solutions en gouttes.

## Nouvelles connaissances sur la prévention

Selon les connaissances actuelles, certains facteurs tels que l'affaiblissement des défenses immunitaires, le stress excessif ou l'âge avancé peuvent favoriser la réactivation du virus varicelle-zona. Mais ce ne sont pas les seuls facteurs d'influence. Les dernières découvertes de la recherche intègrent également le mode de vie et l'alimentation.

Ainsi, des enquêtes récentes montrent que le microbiome intestinal joue un rôle important en matière de défenses immunitaires. Cependant, l'influence positive d'une meilleure santé intestinale sur le risque de zona



Le zona se manifeste souvent par une éruption cutanée en forme de bande; des réactions inflammatoires et d'éventuelles lésions nerveuses provoquent des douleurs. Outre la vaccination, de nouvelles connaissances ont été acquises en matière de prévention.

n'est pas encore définitivement prouvée. On sait toutefois qu'une alimentation riche en fibres et l'absence d'aliments fortement transformés soutiennent le système immunitaire et pourraient jouer un rôle dans la prévention.

Par ailleurs, il est de plus en plus reconnu que, outre la vaccination et la santé intestinale, la gestion du stress et une bonne hygiène de vie sont des facteurs de prévention importants. Il est prouvé que le stress chronique affaiblit les défenses virales et augmente la probabilité de réactivation. L'activité physique régulière, la méditation et suffisamment de sommeil peuvent réduire le risque de réactivation. Ces mesures complètent la protection vaccinale.

## Protégé aujourd'hui et demain

La vaccination actuelle contre l'herpès zoster offre une bonne protection contre la réactivation du virus. Elle est recommandée aux personnes en bonne santé à partir de 65

ans, et dès 50 ans en cas de risque accru, par exemple en cas de maladie chronique. Chez les personnes dont le système immunitaire est affaibli, elle peut même être utile à partir de 18 ans. Le vaccin, administré en deux doses, ne contient pas de virus vivants, contrairement au vaccin contre la varicelle.

Entre-temps, des vaccins de la prochaine génération, qui devraient offrir une immunité encore plus longue, sont en cours de développement. Les premières enquêtes cliniques montrent que ces vaccins ne sont pas seulement efficaces chez les personnes âgées, mais qu'ils devraient à l'avenir offrir encore plus de sécurité spécialement aux personnes immunodéprimées. En plus de ces nouveaux vaccins, une meilleure compréhension du rôle du système immunitaire peut ouvrir de nouvelles voies de prévention. N'hésitez pas à parler des derniers développements avec votre médecin.

Martin Mäder

# QUAND L'ANTIACIDE FAIT DES DÉGÂTS

Si le suc gastrique acide reflue dans l'œsophage, on parle de reflux. Les symptômes tels que les brûlures d'estomac et les renvois acides sont généralement traités par des médicaments. Si ces médicaments peuvent soulager les symptômes, ils ne corrigent pas le reflux. Et leur utilisation n'est pas sans poser problème.

Lorsque les remontées acides sont gênantes et que l'on se sent toujours ballonné après avoir mangé, beaucoup de gens se rendent chez leur médecin traitant. La plupart du temps, on leur prescrit des médicaments pour commencer par soulager ces troubles souvent causés par le reflux. On parle généralement de produits de protection gastrique, d'antiacides ou d'inhibiteurs de la pompe à protons (IPP).

Les produits de protection gastrique neutralisent l'acide gastrique et protègent la muqueuse. Les antiacides, également appelés inhibiteurs des récepteurs H2, empêchent l'activation dépendant de l'histamine des cellules pariétales de l'estomac. Comme ces cellules sont responsables de la production d'acide gastrique, cela réduit la production d'acide. Les inhibiteurs de la pompe à protons agissent sur les pompes à protons, qui sont responsables de la production d'acide gastrique.

## Des études approfondies

Bien que ces médicaments ne combattent pas directement le reflux, ils constituent le premier remède contre les symptômes pénibles, avant même les interventions gastro-entérologiques. «L'âge est un argument souvent avancé pour justifier la prise de médicaments. Si la personne est encore jeune, on s'opposera dans la plupart des cas à une gastroscopie dans un premier temps et on commencera par un antiacide», ajoute le professeur Jörg Zehetner, médecin au cabinet Swiss1Chirurgie à Berne.

Cependant, si cela s'avère nécessaire, un gastro-entérologue effectuera un examen fonctionnel du reflux sur demande du médecin traitant. «Cela implique souvent une gastroscopie, donc une endoscopie de l'estomac», explique Jörg Zehetner. D'autres examens sont possibles, tels que l'échographie, la mesure de l'acidité ou la mesure de la pression dans l'œsophage.

## Des symptômes malgré les médicaments

Comme l'explique Jörg Zehetner, «il y a des patients qui, malgré la protection gastrique, les antiacides ou les inhibiteurs de la pompe à protons, continuent à souffrir et à avoir des remontées de suc gastrique, par exemple la



Lorsque les patients souffrent de lourdeurs d'estomac, de renvois acides ou de nausées dus au reflux, leur médecin traitant leur prescrit souvent des médicaments tels que des protecteurs gastriques, des antiacides ou des inhibiteurs de la pompe à protons. Ces médicaments ont cependant souvent des effets secondaires.

nuit.» Lorsque les médicaments contre le reflux provoquent des effets secondaires à leur tour, Zehetner recommande «un examen gastro-entérologique approfondi».

Le professeur Jörg Zehetner est non seulement le fondateur et le propriétaire du cabinet Swiss1Chirurgie, mais il dirige également le groupe Reflux.Center Schweiz, qui regroupe plusieurs cabinets spécialisés. Le cabinet de gastroentérologie de groupe (GGP) à Berne en fait également partie. «Avec ce cabinet spécialisé dans les maladies gastro-intestinales, nous offrons tout ce dont on a besoin dans ce domaine, donc un véritable centre de traitement du reflux», explique Jörg Zehetner, en soulignant l'un des avantages de ce réseau.

## Éliminer les effets secondaires

Selon Jörg Zehetner, ce cabinet de groupe prend également en charge de nombreux patients qui, après avoir pris des antiacides et autres médicaments, «luttent contre des effets secondaires tels que nausées, ballonnements ou diarrhées; certains ont également des éruptions cutanées ou des maux de tête». Enfin, Zehetner souligne que «la prise prolongée d'inhibiteurs de la pompe à protons, par exemple, peut augmenter le risque d'ostéoporose».

Jörg Zehetner estime qu'«environ un tiers des personnes concernées souffrent de symptômes supplémentaires en plus du reflux». «L'implantation chirurgicale de RefluxStop est alors également une bonne solution», explique

le chirurgien viscéral. Ce cube en silicone d'environ deux centimètres est implanté au niveau du rétrécissement inférieur de l'œsophage (cf. «Pharmacie chez soi» n°8/2023). Et Jörg Zehetner de conclure: «Cette procédure est également adaptée à ceux qui ne veulent pas avaler de produits chimiques. Cette intervention propre permet de résoudre le problème de manière mécanique.

Martin Mäder



## Dr Jörg Zehetner

professeur (USC), MMM, FACS, FEBS, est un expert international reconnu en chirurgie viscérale (chirurgie abdominale) et un spécialiste en chirurgie.

## Swiss1Chirurgie Cabinet

pour «RefluxStop»  
Schänzlihalde 1, 3013 Berne  
avec des cabinets à Soleure, à Naters/Valais et à Thoune

T: +41 31 312 61 12 ou 079 671 76 98  
www.swiss1chirurgie.ch

## Cabinet de groupe gastro-entérologique (GGP)

pour des examens gastro-entérologiques  
Bubenberplatz 11, 3011 Berne  
T: +41 31 312 37 37

# PFAS: LES «PRODUITS CHIMIQUES ÉTERNELS»

Les PFAS se trouvent dans de nombreux produits industriels et de consommation en raison de leur longue durée de vie. Ce sont des «produits chimiques éternels» dans la mesure où ils sont extrêmement stables et ne se dégradent ni dans la nature ni dans notre corps. Mais pourquoi sont-ils dangereux? Et aussi fréquents? Coup de projecteur sur un danger invisible.

Si le dernier numéro de *Pharmacie chez soi* vous avait déjà donné un aperçu des PFAS, en ouverture de cette série en plusieurs parties, j'aimerais ici revenir plus en détail sur le sujet. Les PFAS ou composés alkylés perfluorés et polyfluorés ont été développés pour rendre les matériaux résistants à l'eau, à la graisse et aux salissures. Ils sont utilisés dans une multitude de produits industriels et quotidiens.

Dans la vie quotidienne, nous rencontrons les PFAS invisibles surtout dans le domaine des emballages alimentaires, par exemple dans la vaisselle jetable en carton, en papier et en canne à sucre, qui repousse la graisse et l'eau. Mais on les trouve aussi dans les emballages compostables, les gobelets à emporter et les menus qui peuvent être réchauffés au micro-ondes ou au four directement dans leur sac en papier ou leur barquette en carton. Les PFAS migrent de l'emballage vers les aliments et donc vers notre organisme via la teneur en matières grasses des plats, mais également grâce à la chaleur de ces derniers.

## Les produits recyclés sont concernés

Une enquête a montré que des PFAS ont été

détectés même dans des pailles en verre, probablement parce que les PFAS sont utilisés pour faciliter le démoulage du produit. Malheureusement, les produits recyclés sont également souvent contaminés par les PFAS et, pire encore, les emballages compostables, par lesquels les produits chimiques éternels se retrouvent directement dans le sol et les eaux souterraines. Ils y contaminent la terre, l'eau, les légumes, les animaux et donc nous, les humains.

En effet, la longévité de ces produits chimiques, qui les rend si utiles, est aussi leur plus grand problème: les PFAS ne se décomposent pas et s'accumulent dans l'environnement. Nous trouvons également des PFAS dans les vêtements d'extérieur et dans divers domaines sportifs, comme les raquettes de tennis et les cordes d'escalade. On trouve par ailleurs ces produits chimiques éternels dans de nombreuses applications spéciales et ils pénètrent indirectement dans notre système humain par le biais de la nature. Le revêtement des pales de moulin à vent ou la fabrication de liquide de frein en sont des exemples. Le fart dégage également des PFAS par le biais des vapeurs lors de l'application sur la

semelle des skis et ces produits chimiques se retrouvent dans l'environnement en raison de l'usure sur les pistes.

## Entouré de PFAS

Là où nous trouvons encore des PFAS - et nous n'en sommes souvent pas conscients - ce sont les meubles rembourrés, les tapis, les décorations, les cosmétiques, les produits pour les ongles, les produits d'hygiène corporelle, les produits de nettoyage et bien d'autres encore. Il existe également de nombreux produits industriels qui utilisent des PFAS. Leur polyvalence fait qu'ils sont utilisés dans 64 secteurs industriels différents, dont la construction automobile, la fabrication de plastiques, l'industrie textile, la conservation des livres, l'imprimerie, la climatisation, la physique des particules, l'exploitation minière et l'extraction pétrolière.

Dès leur fabrication, ces produits chimiques se retrouvent dans les eaux par le biais des eaux usées. Lors de l'élimination dans les décharges et par l'utilisation de mousses anti-incendie contenant des PFAS - particulièrement problématiques lors d'incendies de grande ampleur, comme celui qui a eu lieu récemment en Californie - la nature est contaminée par les PFAS. Un constat alarmant: selon la plateforme The Forever Pollution Project, il existe en Europe plus de 15000 sites contaminés par des PFAS.

## Un danger invisible

Comme évoqué dans l'article publié précédemment, les PFAS ont de graves conséquences sur notre santé. Après les avoir ingérés via les aliments et l'eau potable, les scientifiques ont pu détecter des PFAS dans le sang humain. Les risques des PFAS pour la santé sont vastes: ils peuvent endommager le foie et les reins, influencer le système hormonal et perturber le métabolisme des graisses, ce qui peut également entraîner une surcharge pondérale et un syndrome métabolique.

Des enquêtes suggèrent que les PFAS peuvent entraîner l'infertilité, un affaiblissement du système immunitaire et le cancer.



Dans de nombreux cas, l'absorption de PFAS par l'homme se fait directement, par exemple via les bouteilles de boissons.

Chez les nouveau-nés, on a constaté une diminution du poids à la naissance. En outre, un rapport scientifique décrit comment les PFAS réduisent le nombre de spermatozoïdes chez les hommes, ce qui affecte leur capacité de reproduction.

### Et que se passe-t-il ensuite?

Bien que l'existence des PFAS soit connue depuis des décennies, le débat public sur ce groupe de produits chimiques n'a commencé qu'en 2001 avec une enquête menée conjointement par deux scientifiques environnementaux, John P. Giesy (États-Unis) et Kurunthachalam Kannan (Inde). Elle a montré pour la première fois la répartition mondiale du sulfonate de perfluorooctane (SPFO) dans les animaux sauvages.

Il est souvent difficile de saisir toute l'ampleur de la pollution aussi bien pour les scientifiques que pour le grand public. Et la complexité des intérêts économiques mondiaux rend difficile l'application de réglementations légales plus strictes. Le problème montre toutefois clairement que nous avons besoin de toute urgence de lois plus strictes contre les PFAS. L'Union européenne travaille sur des



Les produits chimiques éternels atteignent également l'homme de manière indirecte, par exemple via l'abrasion du fart sur les pistes de ski.

propositions visant à restreindre fortement l'utilisation de ces substances. Mais le chemin est long.

Il y a tout de même une bonne nouvelle: plusieurs producteurs se sont déjà fixé pour objectif de ne plus utiliser de PFAS. On trouve donc parfois sur le marché des produits qui se passent de ces produits chimiques dangereux. Pour plus d'informations, des solu-

tions de remplacement et des perspectives, lisez la suite dans notre prochaine édition.

Mirjam Aragón

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



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

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

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

**Soins naturels pour les dents et les gencives**

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

plus d'infos:  
[www.chrisana.ch](http://www.chrisana.ch)

**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](mailto:bestellungen@chrisana.ch)

## Disponible à nouveau!

# ZINTONA®

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

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

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

Disponible uniquement en parapharmacies et en pharmacies !

**CHRISANA**  
Die Natur in Aktion

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](mailto:bestellungen@chrisana.ch)

plus d'infos:  
[www.chrisana.ch](http://www.chrisana.ch)

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

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

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

Ce patient de 56 ans avait plutôt négligé ses dents au cours des dernières années et avait manqué les contrôles réguliers chez le dentiste et l'hygiéniste dentaire. Il souffrait d'une parodontite avancée avec déchaussement des dents, diverses dents étaient également cas-

sées ou détruites par des caries. Un examen approfondi a révélé que la plupart des dents ne pouvaient pas être conservées et qu'un assainissement total était donc nécessaire. Le patient se souvient: «En tant qu'entrepreneur de taxi, je suis constamment en contact



avec les clients et je dois beaucoup parler. J'ai toujours hésité à montrer mes mauvaises dents. À la fin, je n'osais même plus rire à cause de cela. Heureusement, j'ai appris l'existence de la méthode «Des dents fixes en un jour» et je me suis fait opérer sous anesthésie générale. Le jour même, je pouvais déjà manger le soir avec mes dents fixes. Maintenant, je suis très heureux de mes nouvelles dents et je les montre à tout le monde aussi souvent que possible.»



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 6-8

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-Four 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 Luzern  
Informations complémentaires sur [www.ztlu.ch](http://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, 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](mailto:praxis@ztlu.ch).



# «L'INTERVENTION CHIRURGICALE AIDE EN CAS DE LIPÆDÈME»

D<sup>r</sup> med Chrif Dlimi, spécialiste en chirurgie plastique et esthétique à la Clinique DELC AG à Bienne, s'est spécialisé dans le traitement du lipædème.

## Docteur Dlimi, qu'est-ce qu'un lipædème?

Le lipædème est un trouble de la répartition des graisses qui est douloureux et qui nécessite un traitement. Souvent, cette maladie n'est pas reconnue par les médecins généralistes et les médecins de famille qui la confondent avec l'obésité. Il faut souvent des années avant que le diagnostic soit posé.

## Qu'est-ce qui différencie le lipædème de l'obésité?

La disproportion entre le haut et le bas du corps. Les personnes atteintes ont un torse mince et une partie inférieure du corps généralement très volumineuse. Il est également typique que les pieds soient minces à partir des chevilles, ce qui n'est pas le cas en cas d'obésité. Les personnes atteintes souffrent également de douleurs dans les jambes et ont rapidement des ecchymoses lorsqu'elles se cognent quelque part.

## Comment cette maladie se développe-t-elle?

La cause exacte n'a pas encore été clairement identifiée. On suppose que des troubles hormonaux et des changements de régime alimentaire peuvent déclencher le lipædème. Il apparaît souvent à la puberté, pendant la grossesse ou à la ménopause. C'est pourquoi il touche presque exclusivement les femmes. On estime qu'il affecte 5% de la population. En Suisse, cela représente environ 400 000 femmes. La recherche indique par ailleurs que la maladie est héréditaire.

## Que se passe-t-il dans le corps en cas de lipædème?

D'une part, le tissu adipeux se multiplie, en particulier au niveau des hanches et des jambes. Plus rarement aussi dans les bras. D'autre part, il se produit également une rétention d'eau et des œdèmes dans les jambes. Cela entraîne une sensation de tension et des douleurs. Les douleurs commencent lorsque l'on reste debout ou assis pendant une longue période, elles s'intensifient au cours de la journée et peuvent parfois devenir insupportables.

## Peut-on y remédier soi-même?

Non, car même si l'on fait régulièrement du sport, si l'on bouge suffisamment et si l'on



La cause exacte des lipædèmes n'a pas encore été clairement identifiée. On suppose qu'ils sont provoqués par des troubles et des changements hormonaux. La seule façon d'arrêter la maladie est de procéder à une liposuction chirurgicale.

mange sainement, les graisses et l'eau continuent à s'accumuler. Ce n'est pas comme l'obésité, qui peut être combattue.

## Comment traite-t-on un lipædème?

Il existe des options de traitement non chirurgicales ainsi que l'intervention chirurgicale. Les mesures non chirurgicales comprennent le port de bas de contention et le drainage lymphatique manuel. Il s'agit d'un massage de l'eau stockée par un physiothérapeute spécialisé.

## Le lipædème disparaît-il ainsi?

Non, il s'agit d'un traitement purement symptomatique qui ne peut pas stopper la progression de la maladie.

## Qu'est-ce qui peut stopper la maladie?

Seule une opération peut le faire. Le tissu adipeux est alors aspiré. Selon le stade et l'étendue de la maladie, l'intervention doit être répétée plusieurs fois.

## Quels sont les stades de la maladie?

Il y en a trois. Au premier stade, la surface de la peau est encore lisse, le tissu adipeux est épaissi mais finement nodulaire. Au deuxième stade, des bosses apparaissent, le tissu adipeux devient grossièrement nodulaire. Et au troisième stade, il se forme des déformations de la peau et des lambeaux adipeux.

## Quand recommandez-vous une opération?

Le plus tôt sera le mieux. Plus tard les personnes concernées se font opérer, plus il faudra d'interventions. La peau devient excédentaire et flasque, et le risque opératoire augmente.

## Que se passe-t-il en cas de complications?

Grâce à ma solide formation de spécialiste en chirurgie plastique et esthétique, ainsi qu'à mes nombreuses années d'expérience dans ce domaine, je suis parfaitement préparé à faire face à ce genre de situation.

## Entretien de conseil

Les nombreuses années d'expérience du D<sup>r</sup> Chrif Dlimi vous apportent la sécurité que vous méritez en tant que patiente. Lors d'un entretien personnel, il prendra le temps de vous expliquer ce qu'il peut faire pour vous.

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 - delcgrnchen@delc.ch

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

Hauptstrasse 52, 1796 Courgevaux  
delcmurten@delc.ch

www.delc.ch

D<sup>r</sup> med Chrif Dlimi

Médecin spécialiste en chirurgie plastique et esthétique



# LE MARRONNIER BLANC ARRÊTE LES RUMINATIONS

Le marronnier blanc ou marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) était originaire de toute l'Europe centrale à l'époque préhistorique, mais il a été repoussé dans les moyennes montagnes de Grèce à l'époque glaciaire. Ce n'est qu'au XVI<sup>e</sup> siècle qu'il est revenu avec les Ottomans et a rapidement trouvé sa place dans les herbiers médiévaux.

Son apparence imposante, sa couronne évasée et ses inflorescences enchanteresses en ont fait l'arbre préféré déclaré du Roi-Soleil Louis XIV, ce qui a déclenché un véritable engouement: des allées de marronniers furent plantées en de nombreux endroits, aucun noble ne considérait son parc comme complet sans un tel arbre.

Comme le marronnier offre une ombre merveilleusement fraîche, il a également été placé de manière profane au-dessus des caves de stockage et de bière. Grâce à son port à la fois bien ancré dans la terre et majestueux, il s'intègre harmonieusement dans les brasseries en plein air et dans les parcs des châteaux.

Les fleurs enchantent par leur beauté filigrane et nourrissent bourdons et abeilles. Si elles portent une tache jaune dans la fleur d'un blanc immaculé, cela signale aux insectes la présence de nectar. Une tache rouge signifie en revanche «épuisé». Les fruits riches en amidon constituent une nourriture précieuse pour le gibier et étaient considérés en Turquie comme un remède pour les chevaux qui toussent. L'arbre porte ce lien avec le cheval non seulement dans son nom allemand, mais aussi dans son nom scientifique, à savoir *Aesculus hippocastanum* (*hippos*, en grec = cheval).

## Des applications multiples

Les marrons contiennent des saponines et étaient utilisées comme lessive; on en faisait en outre une colle à tapisserie qui, grâce à ses substances amères, n'était attaquée ni par les insectes ni par les moisissures. En médecine populaire, trois marrons portés dans la poche du pantalon devaient soulager les douleurs rhumatismales. Les fruits pulvérisés étaient autrefois sniffés en cas de polypes nasaux et pour traiter les migraines.



Selon la médecine populaire, trois marrons portés dans la poche de pantalon soulagent les douleurs rhumatismales.

Les fleurs servaient de tisane contre la toux, et les pauvres utilisaient l'écorce pour remplacer le quinquina. L'esculine, un glycoside absorbant les UV extrait de l'écorce et des fruits, était ajouté aux pommades solaires ou utilisé comme agent blanchissant pour les textiles.

Aujourd'hui, le marron d'Inde est principalement utilisé en phytothérapie comme médicament pour les veines. Il améliore le retour veineux, renforce les veines relâchées, prévient la formation de thromboses et réduit les gonflements et la rétention d'eau. Comme il soutient en outre le métabolisme dans les articulations, le marron d'Inde améliore la mobilité en cas de goutte et de douleurs osseuses.

## Supprimer les stagnations et les blocages

La thérapie florale selon le Dr Bach aborde également le thème de la libération des blocages et du lâcher prise. Que ce soit après un affront, une dispute ou une rencontre

émotionnelle, mais aussi dans le sillage d'une maladie grave... lorsque les mêmes pensées négatives tournent en boucle, que l'on n'arrive pas à se débarrasser d'un sujet, l'essence de fleur de Bach n°35 Marronnier blanc aide à sortir de la spirale des pensées, du disque qui tourne éternellement: «*Que les oiseaux du souci et du chagrin volent au-dessus de ta tête, tu ne peux pas le changer. Mais qu'ils fassent des nids dans tes cheveux, tu peux l'empêcher.*» (Martin Luther)

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

## Ursula Glauser-Spahn



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

# QUAND LE TALON FAIT MAL

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

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

## L'épine calcanéenne?

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

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

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

## Calcification du tendon

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

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

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

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

Disponible en pharmacie et droguerie.



**Detendu**  
**QUOI QU'IL ARRIVE**  
 SOS GOUTTES DE FLEURS DE BACH POUR ANIMAUX  
*aux plantes sauvages suisses*

*sans alcool*

100% **vegan** 100% **NATURAL**

PHYTOMED  
 Schweizer Qualität seit 1984

MADE IN SWITZERLAND  
 Tiere SOS animal  
 alkoholfrei / sans alcool  
 - KONZENTRAT  
 BLÜTESSENZEN NACH DR. BACH AUS SCHWEIZER WILDFLANZEN  
 - CONCENTRE  
 ESSENCES FLORALES SELON LE DR BACH AUX PLANTES SAUVAGES SUISSES  
 - KONZENTRAT  
 BLÜTESSENZEN NACH DR. BACH AUS SWILDFLANZEN  
 - CONCENTRE  
 ESSENCES FLORALES SELON LE DR BACH AUX SAUVAGES SUISSES  
 PHYTOMED

INNOVATION BREVETÉE  
 PATENTED INNOVATION

QR CODE  
 D'INFOS  
 PLUS •

Demandez conseil à votre pharmacie ou à votre droguerie  
 Fabrication & Distribution: PHYTOMED AG • CH-3415 Hasle/Burgdorf • www.phytomed.ch

# VOTRE PROTECTION CONTRE LES FUITES

**Lors de fuites d'urine, beaucoup de personnes concernées ont spontanément recours aux produits d'hygiène féminine ou au papier toilette... souvent sans succès. MoliCare® Absorbent Underwear avec ses coussinets X-Change offre ici une solution. Le premier sous-vêtement absorbant lavable avec coussinets interchangeables pour l'incontinence légère\* existe d'ailleurs aussi pour les hommes.**

Une toux soudaine, un fou rire ou le fait de soulever un lourd sac de courses, et voilà que des fuites peuvent se manifester. L'incontinence urinaire touche plus de personnes qu'on ne le pense. C'est surtout dans la tranche d'âge des 35 ans et plus que beaucoup de gens sont surpris de constater que de tels «petits accidents» peuvent faire partie de la vie de tous les jours.

On improvise alors souvent, mais les solutions de fortune comme les produits d'hygiène féminine ou le papier toilette ne sont généralement ni efficaces ni discrètes. Et en plus de l'humidité involontaire, ces mesures de fortune sont souvent inesthétiques et loin d'être discrètes.

**MoliCare®: innovant et pratique**  
C'est là qu'intervient le MoliCare® Absorbent Underwear avec ses coussinets X-Change. Ce premier sous-vêtement absorbant lavable au monde avec des coussinets interchangeables\* allie confort, fonctionnalité et durabilité. Les sous-vêtements ont l'apparence et le tou-

cher d'un sous-vêtement normal tout en offrant une protection fiable.

Les coussinets interchangeables X-Change absorbent les liquides de manière sûre et discrète. C'est l'idéal pour un produit d'incontinence en cas de faiblesse vésicale encore très légère à légère. Le confort élevé du design sans coutures et le matériau doux contribuent également à ce que vous puissiez vous sentir frais et libre toute la journée.

## Changer facilement, rester durable

Étant donné que la durabilité est un thème important pour vous et beaucoup d'autres personnes, elle l'est pour nous aussi. Ainsi, les sous-vêtements MoliCare® Absorbent Underwear ne sont pas seulement fonctionnels, mais aussi écologiques: ils sont, en effet, lavables à 60 degrés, adaptés au séchage et réutilisables.

Les coussinets X-Change réduisent la quantité de déchets plastiques de près de 80 % par rapport aux produits jetables traditionnels.<sup>1</sup> Avec ces sous-vêtements absorbants lavables et leurs coussinets facilement interchangeables, vous ne faites donc pas seulement du bien à vous-même, mais aussi à l'environnement.

## Slips pour hommes et femmes

La faiblesse de la vessie ne fait pas de différence entre les hommes et les femmes - et MoliCare® non plus. Ainsi, la protection innovante contre



Les sous-vêtements MoliCare® Absorbent Underwear avec les coussinets X-Change font oublier les fuites urinaires grâce à un confort élevé et des coussinets remplaçables discrètement dissimulés.

les fuites d'urine gênantes est disponible dans les versions MoliCare® lady Absorbent Underwear et MoliCare® MEN Absorbent Underwear. Les sous-vêtements absorbants sont disponibles en différentes tailles. Pour votre sécurité, vous trouverez dans chaque paquet, en plus d'un slip, cinq des coussinets super pratiques. De plus, des coussinets de rechange sont disponibles en paquets de 20 pièces.

Les protections s'adaptent à vos besoins individuels. Que ce soit au bureau, au sport ou pendant les loisirs, ils garantissent sérénité et discrétion dans toutes les situations. Pour cela, les coussinets X-Change sont insérés harmonieusement et de manière invisible dans les sous-vêtements, ce qui est évidemment bienvenu dans des situations particulières, comme dans les vestiaires ou lors de moments intimes.

## Vous n'êtes pas seul

Ne vous laissez pas entraver inutilement. MoliCare® Absorbent Underwear offre une solution intelligente, sûre et durable pour une sensation de fraîcheur sans aucun compromis. Pas de glissements gênants, pas de situations embarrassantes. MoliCare® est synonyme d'innovation et de bien-être. La combinaison de sous-vêtements absorbants et de protections interchangeables est unique et offre exactement la liberté dont vous avez besoin.

Faites un essai. Fini les compromis et les sensations désagréables quand il y a de nouveau des fuites! Grâce à MoliCare® Absorbent Underwear avec ses coussinets X-Change, vous êtes prêt et personne ne le remarquera. Une protection sûre, discrète et durable pour que vous vous sentiez parfaitement à l'aise.

<sup>1</sup> En comparaison avec les produits à usage unique.

\* Technologie brevetée: les coussinets X-Change à usage unique insérés dans une poche cachée.



Les sous-vêtements MoliCare® Absorbent Underwear avec coussinets X-Change, qui ressemblent à des slips normaux, sont disponibles dans les variantes «lady» et «MEN». Les coussinets de rechange sont disponibles en unités de 20 pièces.

MoliCare® Absorbent Underwear avec ses coussinets X-Change est exclusivement disponible en pharmacie.

Plus d'informations sur [www.molicare.ch](http://www.molicare.ch).

**HARTMANN**



Helps. Cares. Protects.

# Sens-toi en sécurité. Sens-toi libre.



Les premiers sous-vêtements absorbants lavables de **MoliCare®** avec protection de recharge en cas d'incontinence urinaire légère.

- + Sécurité
- + Discrétion
- + Durabilité

**Demandez conseil maintenant en pharmacie!**

**NOUVEAU**



# «ON A TROUVÉ DE L'AMIANTE DANS NOTRE MAISON, EST-CE QUE JE RISQUE UN CANCER?»

On entend régulièrement parler des dangers de l'amiante pour les poumons. Actuellement, de nombreux immeubles contaminés par l'amiante sont démolis ou rénovés. Les personnes qui entrent en contact avec cette substance risquent de subir des dommages irréparables.

Dans les cas extrêmes, un cancer peut se déclarer, le risque est considérable. Les conséquences peuvent souvent apparaître même tardivement après avoir été en contact avec la substance nocive.

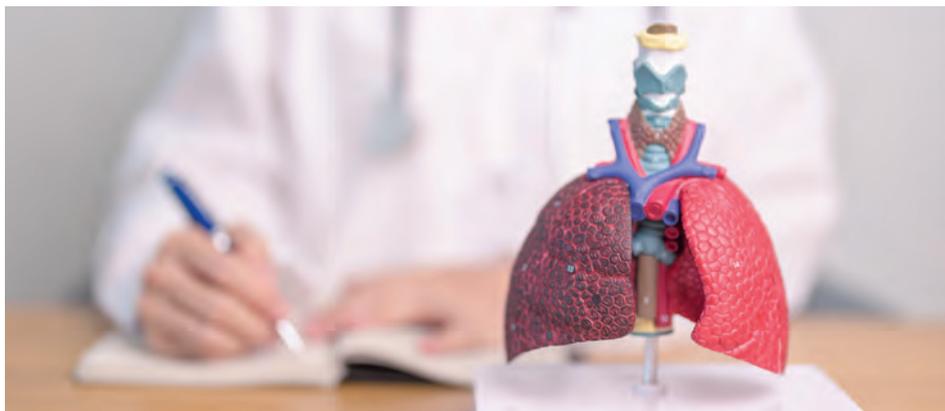
Nous désignons par amiante un groupe de fibres minérales qui ont été utilisées en Suisse aussi pendant des décennies et jusqu'en 1990 dans la construction de bâtiments, surtout entre 1950 et 1970. Aujourd'hui, elles peuvent mettre en danger la santé des bailleurs, des artisans et des habitants, en particulier lors de rénovations. Même de faibles concentrations de poussière d'amiante dans l'air peuvent favoriser l'apparition de cancers des poumons.

Les fibres d'amiante pénètrent dans les tissus humains et peuvent y rester de nombreuses années. Ce faisant, ce minéral très résistant peut déclencher différentes formes de cancer. Le cancer peut également se développer lorsque l'exposition à l'amiante remonte à longtemps (jusqu'à il y a 40 ans). Les conséquences ne se font souvent sentir que plus tard. D'autre part, l'amiante ne provoque pas toujours le cancer, mais il en augmente considérablement le risque. La plupart des personnes qui ont été exposées à l'amiante ne développent pas de cancer. Néanmoins, l'amiante est une substance potentiellement dangereuse. Il faut absolument éviter tout contact avec elle.

## Traitement en fonction de la forme de cancer

Les médecins peuvent adopter différentes approches de traitement, qui dépendent fortement de la situation individuelle et de la forme de cancer.

**Mésothéliome (cancer de la plèvre)** Ce cancer rare et agressif touche le mésothélium, une fine couche de tissu qui entoure de nombreux organes internes. Le cancer de la plèvre est principalement lié à l'inhalation d'amiante. Le contact remonte généralement à des décennies et provoque le cancer beaucoup plus tard. Les personnes âgées sont presque toujours touchées, la maladie étant nettement plus fréquente chez les hommes que chez les femmes, car les hommes ont plus souvent effectué des travaux qui les ont mis en



Modèle de poumon: les fibres d'amiante peuvent pénétrer profondément dans le tissu pulmonaire et y déclencher le cancer.

contact avec l'amiante. Les personnes exposées à l'amiante peuvent ramener chez elles les fibres sur leur peau et leurs vêtements. L'exposition pendant des années à ces fibres libres en suspension dans l'air respiré peut également exposer d'autres personnes du ménage au risque de développer un mésothéliome. La chirurgie, la chimiothérapie et la radiothérapie sont des traitements possibles, souvent combinés.

**Cancer du poumon** Les fibres d'amiante peuvent pénétrer profondément dans les poumons et y provoquer le cancer. Les options de traitement possibles sont la chirurgie, la chimiothérapie, la radiothérapie et les thérapies ciblées.

**Asbestose** Cette maladie pulmonaire chronique est provoquée par l'inhalation de fibres d'amiante et entraîne la formation de cicatrices dans le tissu pulmonaire. Il n'existe pas de traitement curatif pour cette maladie, le traitement se concentre sur l'atténuation des symptômes, par exemple avec une oxygénothérapie et des médicaments pour soulager la toux et la douleur.

D'autres approches thérapeutiques sont possibles dont l'ablation de la tumeur par une intervention chirurgicale, la radiothérapie pour détruire les cellules cancéreuses, les médicaments qui tuent les cellules cancéreuses, l'immunothérapie pour renforcer le système immunitaire et le faire lutter contre les cellules cancéreuses.

## L'importance du dépistage

Si vous avez été exposé à l'amiante et que vous avez des problèmes de santé à cause de cela, vous devriez vous faire examiner (régulièrement) afin de détecter rapidement d'éventuels problèmes. Seul un spécialiste peut établir un diagnostic précis et recommander les meilleures options de traitement. Malheureusement, les conséquences sont souvent irréparables, les effets de certaines formes comme le cancer du poumon ou le mésothéliome souvent permanents.

**En résumé:** les conséquences d'un contact avec l'amiante ne se font souvent sentir que des années plus tard et sont, dans de nombreux cas, irréparables et durables. Même en cas de soupçon, vous avez tout intérêt à vous faire examiner (à plusieurs reprises). Le traitement des maladies liées à l'amiante nécessite toujours une équipe multidisciplinaire (chirurgien thoracique, pneumologue, oncologue, radio-oncologue, radiologue et pathologiste) qui peut déterminer le traitement approprié dans chaque cas.

## D' Fabrizio Minervini

est médecin-chef à la clinique de chirurgie thoracique de l'hôpital cantonal de Lucerne (LUKS). [www.luks.ch](http://www.luks.ch)



# COMMENT FONCTIONNE UN TRAITEMENT REIKI?

Le Reiki détend et dispense de l'énergie de manière douce et naturelle. Dans le deuxième épisode de notre série en quatre parties sur cet art de guérison originaire du Nord de l'Inde et du Tibet et affiné par la suite au Japon, nous nous intéressons à la préparation et au déroulement d'un traitement Reiki.

Comme dans toute thérapie, le client est au centre des préoccupations. Le traitement est toujours effectué pour le bien et le meilleur de la personne traitée. C'est pourquoi les thérapeutes de Reiki se renseignent d'abord sur les motivations lors d'un entretien préliminaire.

La thérapie de Reiki veut soutenir le client et ses préoccupations réelles. Nos façons d'agir ne correspondent cependant pas toujours à nos véritables besoins. Ces derniers restent cachés à l'intérieur et causent souvent des souffrances considérables. C'est pourquoi le Reiki agit de manière très différente selon les personnes traitées. Alors que certaines personnes débordent d'énergie après le traitement, d'autres doivent d'abord se reposer.

## Comment se déroule un traitement?

Après l'entretien préliminaire, le client s'allonge, habillé de vêtements confortables, et se détend. Lors d'un traitement complet, quatre positions sont traitées sur la tête, quatre sur le ventre et quatre sur le dos. Ces douze positions couvrent tous les organes importants et tous les chakras. Les chakras sont des points énergétiques qui assurent l'équilibre physique, mental et énergétique.

Il est passionnant d'être à l'écoute de soi-même pendant le traitement: qu'est-ce que je ressens? Quelles sont mes pensées? Dès le premier traitement, divers changements peuvent être enregistrés. Ces observations sont partagées avec le ou la thérapeute lors de l'entretien final et mènent généralement à des conclusions utiles.

## Connecté à l'énergie universelle

Tout le monde peut apprendre le Reiki auprès d'un enseignant formé. Le cours de base, appelé 1er degré, permet d'apprendre le traitement complet avec les douze positions pour soi-même et pour les autres. Dans le cadre de la formation, les futurs praticiens de Reiki sont accordés une fois par leur enseignant. Cela signifie que leurs canaux énergétiques sont ouverts de manière permanente, ce qui permet à ces personnes d'être reliées durablement à l'énergie universelle.

Après ce processus, l'énergie universelle circule également à travers les nouveaux praticiens. Cette énergie est également appelée énergie vitale ou amour inconditionnel. Elle est inépuisable, car l'univers entier en est rempli. Il s'agit de l'énergie la plus subtile et



## Une protection fiable et naturelle contre les tiques.



### L'homéopathie aide votre animal de compagnie.

Demandez à votre vétérinaire, votre pharmacie ou votre droguerie.

HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland | [www.herbamed.ch](http://www.herbamed.ch)

**HERBAMED**

Homöopathie Phytothérapie

la plus puissante à la fois. On peut se la représenter comme une vibration qui oscille à une certaine fréquence et qui stimule l'harmonisation dans le corps. Un principe similaire est connu de la musique, qui vibre également à certaines fréquences et peut déployer des effets harmonisants.

#### Que se passe-t-il pendant le traitement?

L'énergie se propage dans le corps du client par le biais des mains de la personne pratiquant la thérapie. Cette énergie est activée dès que les mains se trouvent à proximité d'êtres vivants. Une fois entrée dans le corps à traiter, l'énergie se répartit et parvient aux endroits où elle est nécessaire. Elle harmonise l'ensemble de la personne, ce qui signifie que les niveaux physique, mental et spirituel sont alimentés en énergie vitale.

L'énergie universelle est inoffensive et ne peut pas être influencée ou dirigée. Elle n'a pas d'effet secondaire et on ne connaît pas non plus de surdosage. L'énergie circule exactement là où elle est le plus néces-



Lors de traitements énergétiques comme ceux proposés par le Reiki, les bols chantants et les parfums peuvent favoriser le flux énergétique.



L'énergie circule dans le corps de la personne traitée par l'intermédiaire des mains de celle qui effectue la thérapie.

saire. C'est pourquoi les résultats du traitement sont si variables. Occasionnellement, les symptômes peuvent d'abord s'aggraver, puis s'atténuer au cours du traitement. En principe, le Reiki met toujours quelque chose en mouvement, même si l'on ne ressent pas grand-chose au début. Certains changements peuvent aussi n'être perceptibles qu'après un certain temps.

**Rahel Sollberger**



est enseignante de Reiki avec le 7<sup>e</sup> degré en Reiki authentique.

#### 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.moeckli@schweizerhausapotheke.ch • **Crédit photos** unsplash.com, shutterstock.com, màd

**Couverture** Anja Maria Wullschläger • **Tirage** 164 239 exemplaires (certifié par la REMP, 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

# DE FEMME À FEMME: BIEN CONSEILLÉE PENDANT LA MÉNopause

La ménopause est une étape naturelle et importante de votre vie. Elle marque la fin de la fertilité et ouvre un nouveau chapitre de la vie. C'est une transition normale qui n'est en aucun cas une maladie, mais une période de changement et de redécouverte.

Pendant cette phase, la production d'hormones, notamment d'œstrogènes dans les ovaires, diminue. Cette transformation hormonale se fait progressivement et entraîne divers changements physiques et émotionnels. Examinons ensemble les différentes étapes de ce voyage.

## Les trois phases de la ménopause

La ménopause se divise en trois parties: la périménopause, la ménopause et la postménopause. La périménopause est la période pendant laquelle les premiers changements hormonaux commencent et se manifestent souvent par des cycles menstruels irréguliers. Ensuite, la ménopause désigne le moment des dernières règles, considérées comme terminées après un an sans saignement. La plupart du temps, la femme vit ce moment entre 45 et 55 ans. Vient ensuite la postménopause, pendant laquelle le corps a besoin de temps pour s'adapter au nouvel équilibre hormonal.

Ces phases peuvent s'accompagner de différents troubles. De nombreuses femmes font état de bouffées de chaleur et de sueurs nocturnes qui peuvent perturber le sommeil. Les sautes d'humeur et les changements émo-

tionnels allant jusqu'à l'irritabilité ou à des états dépressifs sont également fréquents. Des changements physiques tels que la prise de poids, la peau sèche, la perte de cheveux et les douleurs articulaires font également partie des symptômes possibles. Les risques pour la santé tels que l'ostéoporose ou les maladies cardio-vasculaires peuvent également augmenter durant cette période.

## Réagir aux changements

Un mode de vie conscient peut contribuer à atténuer ces troubles et à favoriser le bien-être. Une alimentation équilibrée, l'activité physique régulière et la gestion du stress sont des éléments importants pour renforcer le corps. En outre, des préparations à base de plantes ou des thérapies douces comme l'acupuncture, la méditation et le yoga peuvent être des compagnons utiles dans cette phase de la vie.

Dans certains cas, une thérapie hormonale peut constituer une option judicieuse. Elle peut aider à soulager des troubles importants et à minimiser les risques pour la santé comme l'ostéoporose. Il est important de peser individuellement les avantages et les

inconvenients et de se faire conseiller en détail par un médecin. Les hormones bio-identiques, dont la structure chimique correspond à celle de nos propres hormones, sont considérées comme une solution bien tolérée par rapport aux préparations synthétiques.

## Réfléchir soigneusement à l'hormonothérapie

La décision de suivre une hormonothérapie doit être bien informée et prise individuellement. Il est important de tenir compte des risques éventuels, tels qu'une légère augmentation du risque de thrombose ou de cancer du sein. Des contrôles et des examens réguliers, y compris des mammographies, sont indispensables pendant un tel traitement.

La ménopause est une période de changement qui pose des défis aux femmes, mais qui offre également des opportunités pour une gestion plus consciente de sa propre santé. Avec un soutien adéquat et une approche globale, les femmes peuvent vivre cette phase comme le début d'une nouvelle étape enrichissante de leur vie.

Chez Gynéviva, nous comprenons vos soucis et vos craintes. Il est important pour nous d'aborder ouvertement les sujets tabous qui accompagnent cette phase particulière de la vie. En considérant votre situation dans son ensemble, nous trouvons des solutions individuelles adaptées à votre situation de vie.

Nous sommes là pour vous tous les jours, même les jours fériés. La médecine de femmes pour les femmes est au centre de nos préoccupations. Pour plus d'informations, consultez [www.gyne-viva.ch](http://www.gyne-viva.ch).



Le cabinet Gynéviva Stadelhofen, situé au 24 de la Goethestrasse à Zurich, est un centre de compétences gynécologiques.

**gynéviva**  
MEINE GYNÄKOLOGIE

**Dr. med. Nadja Pauli**



est médecin spécialiste en gynécologie et obstétrique et responsable du cabinet & permanence Gynéviva de Zurich-Stadelhofen.

# 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!



#### Oraflologo® 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

#### Oraflologo® 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



#### Oraflologo® First teeth pro gel

ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

**Pour les tout-petits qui font leurs dents.**

- blessures mineures, inflammations
- irritation des gencives



#### Oraflologo® 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



#### Oraflologo® 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.



#### Oraflologo® 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.



#### Oraflologo® spray

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

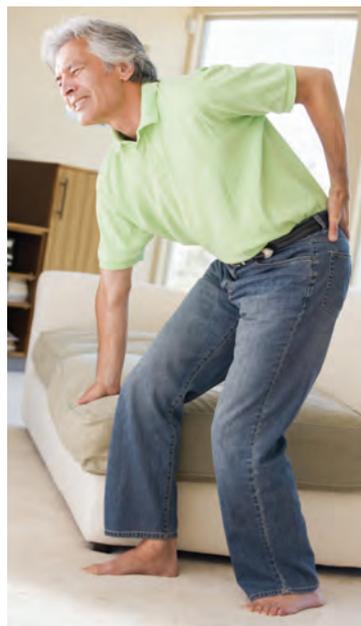
**Pratique et discret pour la vie active.**

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](http://www.oraflogo.ch)

## Douleurs dorsales?



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

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

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

#### Attesté scientifiquement.

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



1 capsule par jour

Le Neuronal® est disponible en pharmacies.

Pour plus d'informations:

[www.neuronal.info](http://www.neuronal.info)

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

# 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](http://www.w3solutions.ch). Une vie meilleure commence par un bon sommeil.



...ou une gouttière de protrusion SoluNox.

## 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](mailto:info@dr-andres.ch)

(Concerne: Pommade nasale)

Date limite d'envoi le 30 avril 2025

2/25

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!

# UNE SOLUTION DE RECHANGE BIENVENUE AUX BOISSONS PROTÉINÉES

Le corps humain contient entre 80000 et 400000 protéines différentes et plus de 2700 enzymes. Elles sont importantes pour le développement des muscles, pour la fermeté des tissus conjonctifs ainsi que pour de nombreux processus métaboliques, et permettent de développer ses muscles de manière saine pour le sport et pour la prévention à partir de 50 ans.

Ce qui est décisif pour les sportifs, à savoir le maintien de la force et de la vitalité, l'est également pour les personnes de plus de 50 ans. Pour eux, la prévention pour une mobilité durable contribue à une bonne qualité de vie.

## En forme pour la deuxième moitié de la vie

À partir de 50 ans environ, nous perdons chaque année entre 1 et 2% de notre masse et de notre force musculaires. L'exercice physique et la musculation peuvent compenser cette perte, à condition que les muscles soient bien nourris. Mais le déclin de l'appétit et la diminution de la capacité d'absorption des protéines jouent en notre défaveur. Si l'alimentation est insuffisante, la dégradation musculaire peut, en effet, s'accroître et la fonction de soutien des muscles diminue.

Les produits qui permettent à l'organisme de produire des protéines peuvent être utilisés pour prévenir la

perte musculaire. La fonction de soutien des muscles est préservée et le risque de chute est réduit. Des chercheurs de renom ont calculé que les besoins quotidiens en protéines sont de 1 à 1,5 gramme par kilogramme de poids corporel. Votre pharmacie ou droguerie peut vous aider à déterminer le dosage qui vous convient. Vous trouverez également un calculateur de protéines sur le site [www.conartix-health.ch/smart-protein](http://www.conartix-health.ch/smart-protein).

## Efficace dans le sport

Pour obtenir des résultats visibles tout en préservant l'organisme, il est essentiel de choisir le bon produit. Les cristaux d'acides aminés pharmaceutiquement purs, dans la bonne composition, offrent la meilleure garantie à cet égard.

**everydays SMART PROTEIN** est très apprécié des sportifs dans les centres de fitness et dans le sport en général. Ils apprécient particulièrement le développement de muscles secs, l'amélioration de la



L'apport en protéines des comprimés **everydays SMART PROTEIN**, fabriqués à partir de légumineuses, est sans calorie. Ces comprimés végétaliens sont composés d'acides aminés purs.

force et de la vitesse ainsi que le développement de muscles bien dessinés.

Quelle est la recette du succès? Le professeur Maurizio Lucà-Moretti a étudié la structure et la formation des protéines et a découvert qu'il existe une formule unique pour l'apport en acides aminés afin que la synthèse des protéines se déroule de manière optimale. Pour cela, il est nécessaire d'apporter simultanément les huit acides aminés essentiels dans les bonnes proportions. C'est ce que prévoit le plan de construction de l'ADN pour l'homme. Ce mélange scientifiquement documenté est appelé Human Amino Pattern.

Ce qui est déterminant, c'est ce qui arrive dans la cellule et qui peut être utilisé pour la synthèse des protéines. Grâce au rapport de mélange Human Amino Pattern, le corps peut utiliser tous les acides aminés pour construire des protéines et des enzymes. 99% de pro-

téines utilisables et seulement 1% de déchets métaboliques sont les grands avantages de ce produit, qui se reflètent également dans son faible dosage.

Cela signifie également qu'aucune protéine non digérée ne reste dans l'intestin, ce qui, comme c'est le cas avec de nombreux boissons protéinées, peut entraîner des ballonnements et des troubles digestifs.

## Simplement mieux que les boissons protéinées

L'apport en protéines avec **everydays SMART PROTEIN** est simple et sans calories. Ces comprimés végétaliens sont faciles à prendre. Ils sont composés d'acides aminés purs, extraits de légumineuses, sans autres additifs tels que des arômes artificiels, du sucre ou des édulcorants.

Essayez vous aussi les avantages de **everydays SMART PROTEIN**. Demandez conseil à votre pharmacie ou droguerie.



À partir de 50 ans, on perd chaque année 1 à 2% de sa masse musculaire et de sa force. Si les muscles sont bien nourris, l'exercice physique et la musculation peuvent compenser cette perte.

# ABSORPTION OPTIMALE DU FER: POURQUOI **LE FER** EST-IL IMPORTANT?

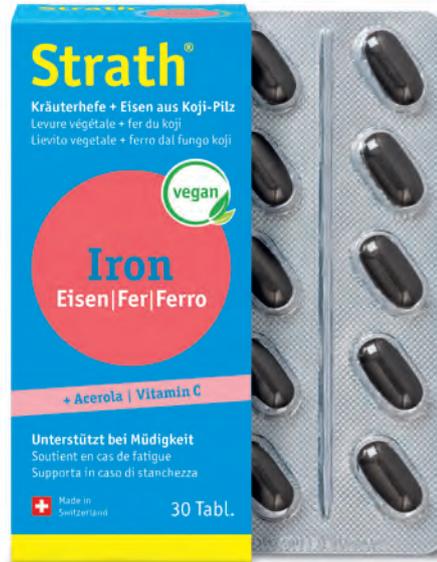
**Le fer est un composant central de l'hémoglobine, qui transporte l'oxygène dans les globules rouges. Le fer joue également un rôle important pour les enzymes du métabolisme énergétique. Une carence entraîne souvent de la fatigue, de la pâleur et des problèmes de concentration. Les femmes, les végétaliens et les sportifs sont particulièrement touchés par une carence en fer.**

Le fer dans l'alimentation se présente sous forme bivalente ( $Fe^{2+}$ ) et trivalente ( $Fe^{3+}$ ). Le fer bivalent, contenu principalement dans les produits d'origine animale (viande/poisson), est absorbé plus efficacement, car le fer trivalent, majoritairement issu de sources végétales (légumineuses, épinards, produits à base de céréales complètes), doit d'abord être transfor-

mé. Le koji, un champignon, est une exception parmi les sources végétales, car il fournit du fer sous forme bivalente. Il constitue donc

une option bien tolérée et efficace pour les végétariens et les végétaliens.

La vitamine C est connue pour augmenter l'absorption du fer et le protéger de l'oxydation. Les cerises acérola sont une source exceptionnelle de vitamine C et fournissent en supplément des antioxydants qui combattent les radicaux libres.



## **Strath Iron: la solution de fer à base de plantes**

Strath Iron combine le fer, du koji, la vitamine C de la cerise acérola et la levure végétale Strath. Cette composition favorise une absorption et une tolérance optimales. Strath Iron est végétalien, soutient efficacement l'apport en fer et est disponible en pharmacie et en droguerie.

Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.



L'alternative bienvenue aux shakes

# SMART PROTEIN

Tout ce dont le corps a besoin pour construire des protéines

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



Prévention à partir de 50 ans



Musculation/entraînement



Défi mental



Grossesse



Sport de compétition

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

# RECONNAÎTRE LES RISQUES ET PRENDRE DES PRÉCAUTIONS

Cancer du sein, cancer de l'intestin, leucémie ou cancer de la prostate - malgré tous les progrès de la médecine, le cancer peut toucher tout le monde. La cause réside généralement dans des modifications du patrimoine génétique des cellules. Une bonne prévention et un diagnostic précoce peuvent toutefois contribuer à minimiser les facteurs critiques.

Le cancer du sein est le cancer le plus fréquent chez les femmes. Des examens préventifs réguliers, comme la mammographie, jouent un rôle central dans la détection précoce des tumeurs. À partir de 50 ans, il est recommandé aux femmes d'effectuer une mammographie tous les deux ans. En cas d'antécédents familiaux, un contrôle plus précoce et plus fréquent peut s'avérer utile. Ainsi, un dépistage individualisé, basé sur une évaluation des risques, pourrait être privilégié à l'avenir.

## Un mode de vie sain

Une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes, en produits à base de céréales

complètes et pauvre en viande rouge, contribue à réduire le risque de cancer du sein.

Des études montrent que les antioxydants et les fibres ont un effet anti-inflammatoire et favorisent la santé des cellules. L'alcool ne doit être consommé qu'avec modération, car il existe un lien avéré entre la consommation d'alcool et le cancer du sein.

Une activité physique régulière renforce non seulement le système cardiovasculaire, mais réduit également le risque de cancer du sein. Il suffit de 150 minutes d'activité modérée par semaine, comme une marche rapide, pour obtenir des effets positifs. Parallèlement, l'exer-

cice physique aide à maintenir le poids dans une fourchette saine, ce qui constitue un autre facteur de protection important.

## Minimiser les facteurs de risque

L'obésité, le tabagisme et les traitements hormonaux sont considérés comme d'autres facteurs favorisant le cancer du sein. Un mode de vie sain, qui renonce à la consommation de nicotine et maintient un poids stable, a donc un effet préventif. Le choix des contraceptifs hormonaux devrait également être discuté avec le médecin.

Toutefois, la meilleure prévention commence par la connaissance. Les campagnes de santé et les conseils individuels des médecins spécialistes\* aident à identifier les risques personnels et à prendre des mesures adaptées. Plus le cancer du sein est détecté tôt, meilleures sont les chances de guérison.

## La procédure après le diagnostic

Comme on le sait, le cancer du sein, comme la plupart des autres formes de cancer, peut se développer malgré des mesures de prévention ou un dépistage approfondi. Au-delà du diagnostic - à quel stade est la maladie? Il est essentiel de suivre les étapes ci-dessous et se s'entourer de spécialistes.

Le cancer pouvant se manifester sous des formes très diverses, il est recommandé de se rendre dans un établissement médical proposant un large éventail de disciplines. Swiss Medical Network, un réseau de 21 hôpitaux et cliniques et d'environ 70 centres médicaux, dispose par exemple du réseau médical nécessaire.

## Le nécessaire à portée de main

Swiss Medical Network - le seul réseau hospitalier privé suisse présent dans toutes les régions linguistiques - réunit des disciplines et des spécialistes de tous domaines pour répondre à des besoins médicaux variés. Tous les sites utilisent des équipements médicaux modernes et des approches innovantes.



Les centres du sein de la Clinique de Genolier et de la Clinique Générale-Beaulieu sont les interlocuteurs des cantons de Vaud et de Genève pour toutes les demandes concernant le cancer du sein.

Pour le bien des patients, il nous semble essentiel que le personnel spécialisé de ce réseau travaille de manière aussi interdisciplinaire que possible. Comme résultat, une prise en charge uniforme des patients, de l'examen préventif au suivi postopératoire.

### Un soutien fort face à l'anxiété

Peu d'autres diagnostics sont aussi radicaux pour les personnes concernées que le cancer du sein. Le sein de la femme est un symbole de féminité, d'attractivité et incarne aussi le rôle de mère. Le Centre du Sein certifié de Swiss Medical Network, avec ses deux sites à la Clinique de Genolier (VD) et à la Clinique Générale-Beaulieu (GE), répond et traite de ces diagnostics.

D'autres types de cancer, comme le cancer du côlon ou du poumon, peuvent être plus compliqués que le cancer du sein sur le plan médical, mais le cas du cancer du sein touche à des questions particulières chez les femmes, confrontées à des thèmes comme l'intégrité personnelle et l'identité féminine. Peu d'autres parties du corps féminin sont si étroitement liées à la vie personnelle.

La perception que les patientes ont d'elles-mêmes est notamment influencée par une éventuelle opération, en particulier une ablation du sein (mastectomie). Le diagnostic du cancer du sein suscite donc de fortes angoisses, et pas seulement par rapport à la maladie elle-même. À la peur concernant la santé et l'intégrité physique s'ajoutent des craintes sur l'attractivité, le couple ou le rôle de mère.

### À disposition pour vos questions

Le Centre du Sein de la Clinique de Genolier et de la Clinique Générale-Beaulieu sont l'interlocuteur des cantons de Vaud et de Genève pour toutes ces préoccupations. Et ce, de la prévention à la thérapie, en passant par le diagnostic. Les deux cliniques font partie de Swiss Medical Network et garantissent une approche globale et multidisciplinaire - à l'image de leur réseau. Au-delà de la prise en charge axée sur les prestations médicales, un soutien émotionnel est prévu pour la patiente.

La certification par la Ligue suisse contre le cancer et la Société suisse de sénologie,

et du label de qualité pour les centres du sein, est la récompense de cette approche globale appliquée au cœur des centres du sein des deux cliniques. Ce label est décerné aux centres du sein qui répondent à des exigences précises en matière de qualité du traitement et du suivi des femmes atteintes d'un cancer du sein.

Pour plus d'informations:



### Dr. med Magdalena Kohlik

Directrice médicale du Centre du Sein SMN Cliniques de Genolier et Générale Beaulieu FMH et Fa en Gynécologie opératoire Fa en Sénologie Spécialiste en Chirurgie oncologique du sein.

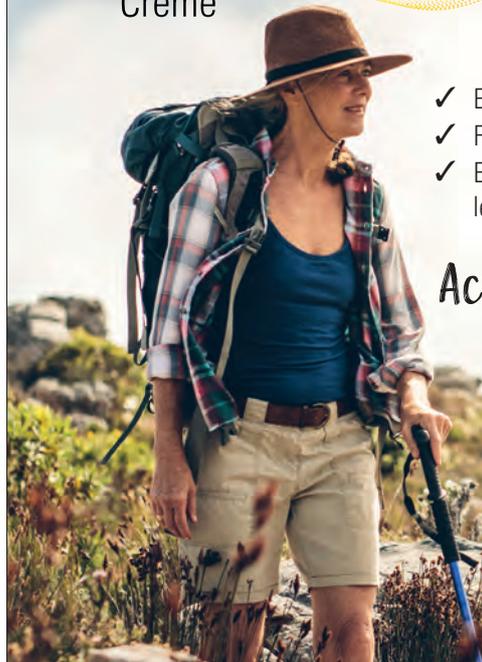
## Soufrol® Arthro

Crème



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

Actif sans douleur



Contient du soufre organique (MSM)

Cool

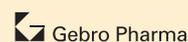
## BON DE CHF 5.-

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

Valable jusqu'au **31.05.2025**, non cumulable.



**Information pour le commerce spécialisé:**  
Envoyer le coupon avec les reçus et les informations à [finance@gebro.ch](mailto:finance@gebro.ch) (TVA 8.1 % incluse).



# LA SANTÉ COMMENCE PAR L'ESTOMAC

Un estomac sain et qui fonctionne bien est essentiel pour notre santé. Il est un élément important de notre système digestif et a des fonctions décisives: il désinfecte les aliments, les mélange et les acidifie pour n'en citer que trois. L'acidification permet de prédigérer de gros composants alimentaires avant qu'ils ne poursuivent leur chemin dans le tube digestif vers l'intestin grêle et le gros intestin.

Un estomac sain et suffisamment acide est un élément important d'une bonne digestion – de sa deuxième étape, pour être précis. La première étape se situe au niveau de la bouche et est liée à la qualité de la mastication et de la salivation des aliments.

Le pH de l'estomac doit se situer entre 1 et 2, ce qui est très acide. Une acidité mal réglée peut entraîner des ulcères d'estomac, des brûlures d'estomac ou encore une faible capacité digestive, cause de ballonnements, d'intolérances, etc.

## Comment se manifestent les brûlures d'estomac?

Une douleur brûlante derrière le sternum est le symptôme typique des brûlures d'estomac, également appelées aigreurs. Cette douleur est parfois accompagnée de renvois acides, de nausées et de douleurs dans la partie supérieure de l'abdomen. Les troubles surviennent souvent après un repas ou la nuit, lorsque l'on est couché, car pendant la journée, la gravité empêche les remontées de sucs gastriques.

Les brûlures d'estomac régulières doivent faire l'objet d'un examen médical, car à la longue, elles peuvent entraîner d'autres troubles comme les irritations de l'œsophage, les lésions dentaires, la toux ou les maux de gorge.

Ce qui est encore trop peu connu actuellement, c'est le fait qu'un estomac trop peu acide peut

provoquer des symptômes similaires à ceux d'un estomac trop acide. Si les brûlures d'estomac et les douleurs gastriques sont généralement traitées avec des bloqueurs ou des neutralisateurs d'acide, ce qui peut être utile à court terme en cas d'estomac trop acide, le traitement peut aggraver les symptômes en cas d'estomac sous-acidifié.

Les symptômes d'un excès d'acidité dans l'estomac peuvent être les suivants:

- brûlures d'estomac
- reflux gastrique
- diarrhée

Les symptômes d'une acidité gastrique trop faible peuvent être :

- brûlures d'estomac
- reflux, éructations
- mauvaise haleine
- flatulences, constipation, sensation de ballonnement
- mauvaise digestion des protéines
- allergies, inflammations intestinales

## Les causes des brûlures d'estomac

Comme nous avons déjà fait la différence entre trop et pas assez d'acidité dans les symptômes, il faut également faire la différence dans la recherche des causes: la charge émotionnelle, le stress, les aliments hautement transformés, les inflammations chroniques de l'estomac, le tabagisme, l'alcool, l'abus de café et de thé noir, les analgésiques ou les sports de compé-

tition peuvent être à l'origine d'un excès d'acidité dans l'estomac.

En revanche, lorsque l'estomac n'est pas assez acide, les causes sont généralement d'ordre émotionnel (stress, charges mentales, etc.) et liées à l'hygiène alimentaire (mastication insuffisante, repas trop rapide). De plus, le manque d'activité physique et le manque de substances amères peuvent favoriser les troubles.



Les brûlures d'estomac régulières doivent être examinées par un médecin.

## 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](http://www.tentan.ch)



**BON 3.-**

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

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

Outre les causes déjà mentionnées, la grossesse, un surpoids important ainsi que des aliments gras et épicés peuvent également favoriser l'apparition de brûlures d'estomac.

### Que faire contre les brûlures d'estomac?

La médecine de Faculté utilise des médicaments tels que les antiacides et les inhibiteurs de la pompe à protons. En phytothérapie, des tisanes à base d'herbes et d'épices comme la camomille, le fenouil ou le cumin peuvent avoir un effet apaisant dans les cas aigus. Le jus de pomme de terre, les pommes de terre cuites, les flocons d'avoine ou les amandes bien mâchées peuvent également réguler l'acidité de l'estomac.

Si les brûlures d'estomac sont dues au stress, des exercices de relaxation comme le training autogène peuvent être utiles. De plus, la phytothérapie offre ici aussi plusieurs possibilités de soutenir de manière ciblée le système nerveux (intestinal) et d'atténuer les symptômes liés au stress. En outre, on peut se demander, selon la situation de vie actuelle, quels sentiments ne sont pas bien «digérés» en ce moment. Quels sont les sentiments et les facteurs de stress qui reviennent sans cesse et qui pèsent sur le système nerveux?

En cas de troubles gastriques chroniques et de brûlures d'estomac régulières, des adaptations du style de vie – gestion du stress et emploi du temps – ainsi que des habitudes alimentaires et un apport accru de substances amères (pissenlit, artichaut, etc.) peuvent entraîner des changements positifs.

Si les troubles surviennent surtout la nuit, une position de sommeil avec le haut du corps surélevé peut aider à lutter contre les symptômes aigus. Dormir sur le côté gauche du corps peut également atténuer les symptômes lorsque les brûlures d'estomac se manifestent la nuit.

### Conseils pour un estomac en bonne santé au quotidien

Si la nourriture est suffisamment mastiquée et salivée, nous facilitons le travail de l'estomac en préparant les aliments de manière optimale pour la digestion. Il est par ailleurs utile de ne boire ni trop ni trop peu pendant le repas. En outre, nous pouvons aider notre estomac en savourant consciemment nos repas sans distraction, agitation ou stress. Un sommeil suffisant, une activité physique régulière et l'atteinte du poids idéal personnel sont d'autres facteurs qui influencent positivement la santé de notre estomac.

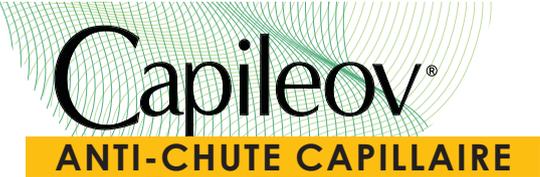
En ce qui concerne l'alimentation, les mesures suivantes peuvent être prises pour prévenir les brûlures d'estomac:

- Intégrez des aliments amers dans l'alimentation ou des teintures végétales à ingérer entre les repas.
- Préparez délicatement les aliments riches en protéines et combinez-les avec des enzymes digestives telles que la papaine et la bromélaïne afin de soutenir la digestion enzymatique des protéines.
- Réduisez les agrumes comme les oranges, les pamplemousses et les citrons dans votre menu.
- Ne consommez que du café de qualité (qualité bio, torréfaction douce).
- Réduisez les boissons gazeuses et/ou alcoolisées.
- Évitez les aliments épicés si vous observez un lien avec vos symptômes.
- Réduisez la consommation d'aliments gras et d'aliments fortement transformés.

Lorena Bornacin

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





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

Disponible en pharmacie  
**Pharmacode N° 5636642**



C.P. 57  
CH-1724 Praroman

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

# L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE, UN DANGER SILENCIEUX

L'hypertension peut avoir de graves conséquences. Cependant, de nombreuses personnes ne savent pas que leur tension est élevée parce qu'elles ne ressentent aucun symptôme. Isabella Sudano, spécialiste de l'hypertension à l'Hôpital universitaire de Zurich, connaît les risques et les possibilités de traitement.

## Professeure Sudano, que peuvent lire les médecins dans la tension artérielle d'un patient?

La tension artérielle nous renseigne sur l'état de santé du système cardio-vasculaire d'une personne. Des valeurs de tension artérielle durablement élevées peuvent entraîner des maladies cardiaques graves et indiquer un risque accru d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral, de démence vasculaire ou de maladie rénale. La surveillance régulière de la tension artérielle permet de prévenir de tels problèmes, de les détecter précocement et de les traiter.

## Que se passe-t-il dans le corps en cas de tension artérielle trop élevée?

Le cœur doit pomper plus fort, ce qui rend le tissu cardiaque plus épais et par conséquent moins élastique. Cela peut nuire aux performances du cœur et entraîner une insuffisance cardiaque. De plus, tous les vaisseaux et les reins sont endommagés par l'augmentation permanente de la pression, ce qui entraîne un risque accru d'infarctus du myocarde ou d'attaque cérébrale.

## Comment sait-on que quelque chose ne va pas avec la tension artérielle?

Une tension artérielle trop basse est généralement rapidement remarquée à cause des symptômes typiques qui l'accompagnent, c'est-à-dire lorsqu'une personne est prise de vertiges en se levant, ou par des signes extérieurs comme la pâleur et la fatigue. En règle générale, une tension trop basse ne pose pas de problème de santé. L'hypertension artérielle, quant à elle, n'entraîne aucun symptôme. En Suisse, environ un adulte sur quatre a une tension artérielle élevée, mais de nombreuses personnes concernées ne le savent pas.

## À quelle fréquence faut-il mesurer la tension artérielle et comment?

Si la tension artérielle est normale, il suffit de la mesurer une fois par an. Si des antécédents familiaux d'hypertension artérielle sont connus, les contrôles devraient être plus fréquents. Il en va de même pour les femmes qui ont fait de l'hypertension pendant leur grossesse. Les personnes qui souffrent d'hypertension devraient mesurer leur tension une à deux fois par semaine, ou au moins une fois



En Suisse, environ un adulte sur quatre souffre d'hypertension, mais de nombreuses personnes concernées l'ignorent.

par mois. En mesurant régulièrement, on obtient une bonne image de sa tension artérielle. Certaines variations au cours de la journée sont tout à fait normales. La tension artérielle peut également augmenter après le sport, en cas de stress ou de douleurs. Pour obtenir un bon résultat, il est donc important de mesurer la tension artérielle au repos. Les tensiomètres numériques conviennent très bien pour prendre soi-même sa tension à la maison.

## Quand la tension artérielle est-elle trop élevée?

Il existe des directives et des tableaux de la Société suisse d'hypertension artérielle auxquels on peut se référer. Dans l'idéal, la tension supérieure est de 120 mmHg et la tension inférieure de 80 mmHg. Si, lors de la mesure à domicile, la valeur supérieure est supérieure à 135 et la valeur inférieure supérieure à 85 mmHg, il convient de faire un bilan chez son médecin de famille.

## Quelles peuvent être les causes de l'hypertension artérielle?

Chez environ 10% des personnes concernées, on peut identifier une cause à l'hypertension. Ainsi, des maladies des glandes surrénales peuvent entraîner une surproduction d'hormones, ce qui augmente la tension artérielle. Le rétrécissement de l'artère rénale ou l'apnée du sommeil peuvent également en être la

cause. En revanche, chez 90% des personnes concernées, il n'y a pas de cause identifiable.

## Comment traite-t-on l'hypertension artérielle? Comment peut-on y contribuer soi-même?

L'hygiène de vie a également un impact sur la tension artérielle. Une activité physique régulière, une alimentation équilibrée avec peu de sel et d'alcool ainsi que l'absence de tabac ou de nicotine peuvent faire baisser la tension artérielle. Si la baisse nécessaire n'est pas atteinte de cette manière, des médicaments antihypertenseurs peuvent être nécessaires. La plupart des personnes concernées peuvent être traitées par leur médecin de famille. Pour les patients qui ont besoin d'une prise en charge et d'un examen spécifiques, l'Hôpital universitaire de Zurich dispose d'une consultation spécialisée pour l'hypertension. Nous y étudions également les causes rares d'hypertension et proposons des traitements interventionnels tels que l'ablation des nerfs rénaux.

### Prof. Isabella Sudano

est médecin-chef à la clinique de cardiologie de l'Hôpital universitaire de Zurich et spécialiste de l'hypertension.



# «BLUES HIVERNAL» OU DÉPRESSION?

Les fêtes et les vacances d'hiver sont terminées depuis longtemps, mais le soleil d'été est encore loin. Vous en avez assez des heures sombres et vous vous sentez plus stressé que d'habitude? Vous êtes apathique et déprimé? Alors vous devriez prendre au sérieux ce que l'on appelle un trouble affectif saisonnier.

Un tel état d'humeur pourrait être le signe avant-coureur d'une dépression, maladie grave qui peut avoir un impact considérable sur la vie quotidienne, mais qui se soigne bien. La dépression est l'une des maladies mentales les plus répandues en Suisse. Au cours de sa vie, environ une personne sur trois en souffre. Les jeunes et les femmes sont les plus touchés par les symptômes dépressifs.

La dépression est souvent associée à une grande souffrance et à des conséquences sur la vie quotidienne, les relations humaines et la vie professionnelle, ainsi qu'à des coûts socio-économiques élevés. C'est une maladie grave qui doit être prise au sérieux. Aujourd'hui, elle est souvent sous-estimée et mal

comprise et, dans l'UE par exemple, environ la moitié des cas de dépression grave ne sont pas traités.

## Juste un peu triste - ou plus que ça?

La tristesse ou la mauvaise humeur font partie de la vie. Ces sentiments sont des réactions normales à la perte d'un emploi, à un divorce ou à un événement difficile. Parfois, il suffit d'une journée maussade de février pour se sentir mal. Mais à partir de quand peut-on parler de dépression?

Chaque dépression évolue différemment, avec des signes différents. La dépression se manifeste par des symptômes physiques, émotionnels et cognitifs, et ce sur une période prolongée. Si au moins deux des trois

symptômes principaux tels qu'humeur dépressive, manque d'intérêt ou de joie et manque d'énergie sont présents pendant plus de deux semaines, et qu'au moins deux symptômes secondaires y sont associés tels que troubles du sommeil ou perte d'appétit, le diagnostic de dépression est posé.

## La dépression hivernale, une forme particulière de la dépression saisonnière

Il existe également une forme particulière de la maladie qui dépend de la saison, à savoir le trouble affectif saisonnier (TAS). Il s'agit d'un épisode dépressif dont le début et la fin surviennent fréquemment à certaines périodes de l'année; dans le cas de la dépression hivernale, c'est pendant la saison sombre de l'automne et de l'hiver. Le reste du temps, les patients ne présentent aucun symptôme.

La dépression hivernale touche principalement les femmes, qui souffrent d'apathie, de somnolence, de léthargie et de fringales, surtout de sucreries. Les symptômes s'améliorent généralement grâce à la luminothérapie, qui peut se faire à la lumière du jour ou à l'aide d'une lampe spéciale de 10 000 lux.

Cet article a été soutenu par Janssen-Cilag SA.



Créez des moments de joie même pendant la saison sombre. Ils contribuent grandement à votre bien-être mental.



## Que peuvent faire les personnes concernées?

La première étape consiste à comprendre vos sentiments et votre maladie, à savoir pourquoi vous vous sentez mal. L'étape suivante consiste à trouver un traitement approprié avec votre équipe médicale. Même si vous vous sentez faible et impuissant, vous n'avez pas à attendre sans rien faire. Vous pouvez faire beaucoup pour vous sentir mieux. Demandez de l'aide à des professionnels de la santé, à votre famille et à des associations de patients. Échanger avec des personnes qui ont traversé la même épreuve peut être d'un grand soutien.

# LA LONGÉVITÉ GRÂCE AU **PANCHAKARMA**

Les défis de la vie moderne tels que le stress, les toxines environnementales et les mauvaises habitudes peuvent peser sur l'organisme et nuire à la santé. L'art de guérir millénaire de l'ayurvéda offre, avec la cure de Panchakarma, la thérapie reine de l'ayurvéda pour la santé et le bien-être, une thérapie de purification profonde pour rétablir l'équilibre physique et mental.

Le Panchakarma comprend différents traitements ayurvédiques qui libèrent le corps des résidus métaboliques, activent les forces d'autoguérison et augmentent le bien-être à long terme. L'objectif est de rééquilibrer les doshas, c'est-à-dire les systèmes de régulation du corps.

Cette thérapie convient aussi bien à la prévention qu'au traitement de troubles chroniques tels que les maladies cardiovasculaires, les problèmes gynécologiques ou les troubles psychosomatiques. Une cure de Panchakarma est également parfaitement adaptée en cas de syndrome d'épuisement aigu et de stress accru.



Seul hôtel ayurvédique 5 étoiles en Europe, le pittoresque Parkschlösschen accueille exclusivement des curistes ayurvédiques.

## Une spécialité de l'établissement

L'hôtel \*\*\*\* étoiles Ayurveda Parkschlösschen à Traben-Trarbach (Rhénanie-Palatinat), situé sur la Moselle et à une centaine de kilomètres à l'ouest de Mayence, est spécialisé dans les cures de Panchakarma depuis près de 35 ans. Dans ce cadre, la régénération s'effectue en trois phases :

- Mobilisation: au cours de la première phase, les résidus du métabolisme sont mobilisés à l'aide de

ghee, de boissons détoxifiantes et de massages ayurvédiques à l'huile, puis détachés des cellules du corps et dirigés vers l'intestin.

- Nettoyage: La deuxième phase se concentre sur l'élimination des résidus métaboliques dissous. Des méthodes traditionnelles telles que virechana (nettoyage du tube digestif), bastis (lavements aux herbes médicinales) et nasya (nettoyage par le nez) sont utilisées.

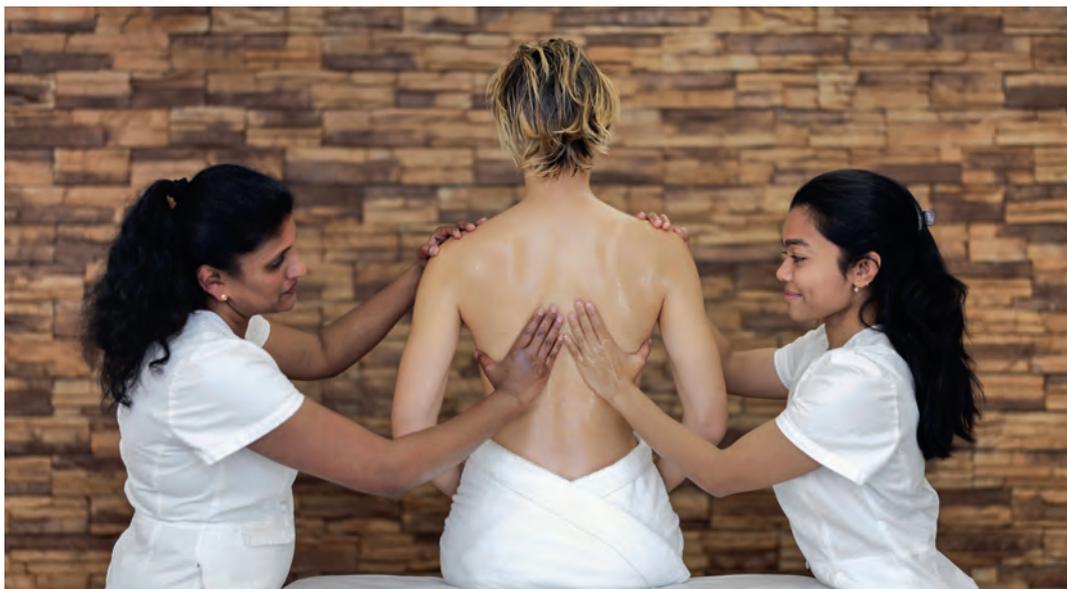
- Vitalisation: au cours de la dernière phase, le corps est renforcé par des préparations reconstituantes naturelles et une alimentation adaptée afin qu'il retrouve énergie et vitalité.

## Les effets positifs de la cure

Après une cure de Panchakarma, de nombreuses personnes font état d'énergie accrue, de clarté mentale et d'une amélioration du métabolisme. Le nettoyage complet du tube digestif favorise l'absorption des nutriments, tandis que la réduction du stress et la relaxation profonde favorisent l'équilibre émotionnel. Des avantages à long terme pour la santé sont obtenus lorsque les recommandations individuelles concernant le mode de vie et l'alimentation sont activement mises en œuvre.

## Contribution à la santé globale

Ayurveda Parkschlösschen, le seul hôtel ayurvédique 5 étoiles d'Europe dont la compétence principale est le Panchakarma, offre l'environnement idéal pour vivre une cure de Panchakarma dans toutes ses dimensions.



Conformément à l'enseignement traditionnel de l'ayurvéda, tous les traitements principaux sont effectués de manière synchrone à quatre mains.

Pour plus d'informations:  
[www.ayurveda-parkschloesschen.de](http://www.ayurveda-parkschloesschen.de)

# 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.

AYURVEDA ★ ★ ★ ★ ★  
PARKSCHLÖSSCHEN  
www.ayurveda-parkschloesschen.de

AYURVEDA  
DETOX

BOOKING

# IROHA NATURE SOINS DES MAINS ET DES PIEDS

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

## Masque nourrissant pour les mains

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

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

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

## Masque nourrissant pour les pieds

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

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

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



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



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

**W3** W3solutions.ch

## Une révolution contre les RHUMATISMES?

Pas tout à fait! Depuis plus de 40 ans, les bienfaits de l'huile de moules vertes sont régulièrement démontrés. Le professeur Halpern G. M. a, par exemple, prouvé une efficacité de ce produit jusqu'à 400 fois supérieure à celles des huiles traditionnelles utilisées pour l'apport d'Oméga 3.

**Lyprinol** agit directement sur les zones inflammées du corps. Ses principes actifs naturels inhibent les cytokines qui favorisent les réactions inflammatoires, et activent celles qui freinent le processus. L'avantage de **Lyprinol** par rapport aux autres médicaments est de ne présenter aucun effet secondaire indésirable. Il peut donc être pris en combinaison d'autres traitements. **Lyprinol** offre même, au contraire des autres remèdes anti-inflammatoires, une action positive sur la muqueuse stomacale.

**Lyprinol** tire le meilleur des moules vertes grâce à un procédé breveté qui empêche la dégradation des principes actifs lors de l'extraction et la mise en capsule. Ce procédé *unique* le distingue des autres produits à base de moules vertes et en fait la référence Suisse depuis plus de 20 ans contre les maladies rhumatismales.



# 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 casis, 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



# Avec Strath, je réussis presque tout

**Strath avec vitamine D soutient mon système immunitaire.**

**Pat Burgener**  
snowboarder professionnel,  
musicien et réalisateur



[bio-strath.com](http://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 zona, une maladie sous-estimée: quand les douleurs affectent le quotidien

Pendant la saison froide, notre corps est soumis à rude épreuve et est menacé par l'arrivée de nouvelles vagues potentielles de grippe, voire de coronavirus. Or, le zona, dont les conséquences à long terme peuvent être douloureuses et pénibles, est «de saison» toute l'année.

Parlez du  
zona à vos  
professionnels  
de santé.

Toute personne ayant eu la varicelle est porteuse du virus responsable du zona. C'est le cas de plus de 99% des plus de 40 ans en Suisse. Avec l'âge, le système immunitaire s'affaiblit et l'organisme devient plus vulnérable face aux maladies infectieuses, ce qui explique qu'une personne sur trois contracte un zona au cours de sa vie.

ractérisé par une éruption cutanée très douloureuse et prurigineuse, sous forme de vésicules.

## Le zona peut-il affecter la qualité de vie?

Un zona ne guérit pas toujours sans problème. Jusqu'à 30% des personnes touchées souffrent de complications, telles que des dou-

leurs neurologiques chroniques, par exemple. Dans ce cas, une lésion des nerfs entraîne une névralgie post-zostérienne (NPZ) qui peut durer des mois, voire des années. Cette douleur brûlante, lancinante ou profonde irradie la zone où se trouvait le zona. Chez certaines personnes, elle est plus aiguë encore que la douleur provoquée par le zona lui-même. Dans 10% à 25% des cas, le zona touche un nerf situé près de l'œil. L'éruption peut s'étendre autour du globe oculaire, à l'avant et sur le dessus du crâne, entraînant des douleurs chroniques et, dans de rares cas, une perte de la vision. Par conséquent, les complications du zona peuvent nettement détériorer la qualité de vie.

## Existe-t-il un traitement ou un moyen de se protéger contre le zona?

Dès les premiers signes d'un zona, il est impératif de consulter un professionnel ou une professionnelle de santé dans les 72 heures. Même si les possibilités de traitement sont limitées, prendre des antiviraux et autres médicaments à temps peut atténuer certains symptômes. La prévention diminue le risque de développer un zona. Mieux vaut agir à

temps, d'autant plus que selon les conclusions d'études récentes, le COVID-19 augmente notamment le risque de contracter d'autres maladies infectieuses, dont le zona. Pour les personnes qui l'ont déjà contracté, il existe des solutions de prévention après guérison, afin de réduire le risque d'une rechute. Demandez conseil à vos professionnels de santé.

« Une personne  
sur trois contracte  
un zona au cours  
de sa vie. »

## Qu'est-ce que le zona?

Le zona est une maladie infectieuse très répandue, souvent minimisée à tort. En général, il se ca-

leurs neurologiques chroniques, par exemple. Dans ce cas, une lésion des nerfs entraîne une névralgie post-zostérienne (NPZ) qui

