

Pharmacie

chez soi

depuis 1936



PLAISIRS D'AUTOMNE

Hepasin – Gouttes pour le foie et la bile

Le lac Fählensee dans l'Alpstein

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.
Disponible en droguerie et en pharmacie.

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

HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

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



Soutien en cas de troubles du foie et de
la vésicule biliaire.

POURQUOI CHERCHER LOIN... ?



Ce que j'apprécie tant dans mon métier? Le fait d'apprendre chaque jour quelque chose de nouveau.

Au début de mon activité professionnelle, c'était surtout en tant que journaliste d'actualité, puis plus tard en tant que professionnel des médias du domaine de la mobilité. Et par ailleurs aussi en tant que journaliste local. Aujourd'hui, ce sont surtout des connaissances en matière de santé que j'ai la chance d'acquérir. Mais en préparant le numéro de *Pharmacie chez soi* que vous avez sous les yeux, j'ai peut-être fait une découverte encore plus précieuse.

Évidemment que je ne l'ignorais pas, mais en rédigeant les deux articles principaux de votre magazine, j'ai pris une fois de plus conscience de la beauté et de la diversité de la Suisse. Les reportages consacrés à Loèche-les-Bains et à la région du lac des Quatre-Cantons ne se contentent pas de présenter les impressions visuelles offertes par la splendeur des paysages. Ils mettent l'accent sur les conditions idéales pour faire du bien au corps et à l'esprit. Ces deux destinations invitent à pratiquer les activités les plus diverses, puis à se faire dorloter avec des soins de bien-être et de nombreuses autres commodités. Dès lors, la question s'impose: pourquoi chercher loin?

Où que vous passiez vos vacances ou même un long week-end cet automne, ne pensez pas uniquement à vous détendre ou à vous reposer. Vous ferez beaucoup plus de bien à votre corps en bougeant, de préférence à l'extérieur et en restant curieux. Que diriez-vous d'une randonnée dans une belle forêt aux couleurs automnales?

Martin Mäder, directeur de la rédaction



allvita
Garlicplus®

**Pour le cœur et
les performances intellectuelles!**

**Complément alimentaire avec
d'extraits d'ail noir, de ginkgo
et d'aubépine, de vitamine B1
et d'acide pantothénique**



Disponibles en pharmacies, drogueries et en ligne

Distribution: Tentan AG, 4452 Itingen

Leucen®

Gel d'acétate d'alumine

Gel refroidissant
bienfaisant contenant
de l'acétate d'alumine,
de la camomille, de l'arnica
et du dexpanthénol.



Leucen® Pic Roll-on
lors de piqûres d'insectes



SOMMAIRE

06 Point de mire

La station de Loèche-les-Bains est particulièrement attrayante en automne

09 Le cancer du côlon

Le dépistage régulier est conseillé à partir de 50 ans

12 La médecine du foie

L'intelligence artificielle ouvre le chemin à de meilleurs diagnostics

13 La correction des paupières

Avoir l'air plus jeune grâce à la chirurgie esthétique

14 Chronique

L'expert en médecine douce René Gräber et son expérience du métier

17 Les substances nutritives

Comment éviter les déficits autant que faire se peut

20 L'arthrose

Réduire les douleurs grâce à des prothèses pour l'articulation du pouce

22 L'hypertension

Sa dangerosité pour la santé cardiovasculaire est souvent reconnue (trop) tard

24 L'homéopathie

Une méthode douce très prisée pour se soigner soi-même

28 L'amitié

Des pauses au féminin au bord du lac des Quatre-Cantons

36 L'orthopédie

Renforcer les tendons et les ligaments grâce à la collagène, une protéine

43 Les rhumatismes

S'entraîner malgré la maladie, voilà ce que propose une campagne

44 L'hyperactivité

L'ergothérapie peut améliorer la capacité d'agir lors de TDAH

46 Le persil

L'herbe aromatique la plus courante ne fait pas qu'améliorer nos plats

46 L'ours de Pharmacie chez soi

48 La dermatite atopique

Une affection cutanée qui évolue par poussées

49 Les injections pour perdre du poids...

... peuvent entraîner le reflux gastro-œsophagien chez certains patients

50 Les antioxydants

Des molécules importants en tant que compléments alimentaires

52 Le reiki

La méthode ancestrale du toucher doux gagne toujours plus d'adeptes

Imprimé sur du papier exempt de chlore.



FORTEVITAL[®] COMPLETE

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

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

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



Tentan AG, 4452 Itingen

«SOURCE DE BONHEUR» MÊME EN AUTOMNE



Située à 1411 mètres d'altitude, Loèche-les-Bains est bien plus qu'un village de montagne classique. Cette station thermale et de sports d'hiver de renommée mondiale est une destination qui a quelque chose à offrir à chacun tout au long de l'année. L'automne est particulièrement propice aux visiteurs actifs.

Les thermes, le domaine skiable qui s'étend jusqu'à environ 2600 mètres d'altitude et les nombreuses offres touristiques proposées pendant la saison chaude font de Loèche-les-Bains une destination idéale tout au long de l'année. En automne, ce village du Haut-Valais, qui compte quelque 1560 habitants, accueille de nombreux visiteurs grâce à ses nombreux sentiers de randonnée, ses pistes cyclables et ses sites d'escalade.

Lorsque les forêts de mélèzes se parent de couleurs dorées, l'une des plus belles saisons de randonnée commence: l'air sec et clair de l'automne offre non seulement des conditions idéales, mais aussi une vue spectaculaire. Grâce à la plus longue via ferrata de Suisse, les amateurs d'escalade trouveront également leur bonheur. Ouvert jusqu'à fin octobre environ, selon les conditions météorologiques.

Pas de visite à Loèche-les-Bains sans passage aux thermes!

Au total, 65 sources naturelles fournissent une eau pouvant atteindre 51 degrés. Elles alimentent notamment les trois bains thermaux publics Leukerbad Therme, Walliser Alpentherme & Spa et Therme51°.

Pour de nombreux visiteurs, se baigner en plein air est le véritable point fort. Les bassins fumants dans l'air souvent déjà un peu plus frais de l'automne, avec vue sur les pentes aux couleurs automnales, sont une caractéristique de la station. Mais même ceux qui ne se baignent pas trouveront leur bonheur à Loèche-les-Bains grâce à la combinaison unique de nature, d'aventure, de santé et d'eau thermale.

Allier nature et activité physique

De nombreux sentiers de randonnée et d'altitude, tels que le Panoramaweg, la randonnée du col de la Gemmi depuis ou vers Kandersteg ou encore la passerelle des sources thermales à travers les gorges du torrent Dala, permettent de combiner à merveille nature et activité physique. Les itinéraires cyclables tels que le Torrenttrail ou les Flowtrails sont également en parfait état en automne.

Les offres touristiques qui combinent activité physique et baignade régénérante sont particulièrement prisées. Commencez par accumuler des mètres de dénivelé en tant que randonneur ou cycliste, puis offrez-vous une visite aux thermes en guise de récompense.

Remontées mécaniques ouvertes tardivement

Les remontées mécaniques de la Gemmi et du Torrent sont ouvertes jusqu'au 9 novembre (Gemmi) et jusqu'au 2 novembre (Torrent). Les itinéraires de haute montagne et les points de vue ensoleillés restent ainsi facilement accessibles. La station supérieure de la Gemmi offre des vues spectaculaires et permet d'observer des gypaètes barbus dans leur habitat alpin.

Thermes de tradition

Les Romains connaissaient déjà les vertus curatives des sources de Loèche-les-Bains. Quant à la station thermale, elle est documentée depuis le XVI^e siècle. Goethe et Mark Twain, parmi de nombreuses autres personnalités, l'ont visitée. Aujourd'hui, environ 3,9 millions de litres d'eau thermale jaillissent chaque jour dans les bassins. L'eau provient de la source de la rivière Dala. Il faut environ 40 ans pour que l'eau de montagne s'infilte dans le sous-sol, s'enrichisse en minéraux précieux et atteigne la température idéale pour devenir l'eau thermale si prisée des curistes.

La Summer Card mérite d'être mentionnée: cette offre flexible tout compris est valable jusqu'au 9 novembre 2025. Elle permet, par exemple, de profiter pendant sept jours des remontées mécaniques de la Gemmi et du Torrent ainsi que des thermes publics, mais vous ne débourserez que le prix pour cinq jours, à savoir 216 francs. Toutes les informations sur la Summer Card sont disponibles sur www.leukerbad.ch/summercard.

Le microcosme d'Albinen, Varen et Inden

La destination de Loèche-les-Bains comprend également trois localités qui dévoilent tout leur charme en automne, dont Albinen, le village de montagne ensoleillé avec ses ruelles sinueuses et ses vieux chalets en bois. Varen, «l'île aux vins» au-dessus de la vallée du Rhône, avec ses dégustations, ses promenades dans les vignobles et ses terrasses panoramiques, incarne quant à lui l'automne valaisan. Enfin, Inden, situé sur le sentier culturel Dala-Raspille, allie culture, paysage et histoire de manière interactive et ludique.

Martin Mäder

Cet article a été rédigé en collaboration avec My Leukerbad AG.

Pour plus d'informations: www.leukerbad.ch

LOÈCHE-LES-BAINS

LE VILLAGE DE MONTAGNE OÙ IL FAIT BON SÉJOURNER



Les quelque 290 possibilités d'hébergement de Loèche-les-Bains, dont 25 hôtels, accueillent environ 760 000 nuitées par an. Avec une population communale d'un peu plus de 1560 habitants, c'est sans doute un record suisse. Nous vous présentons quatre hôtels plus en détail, tous partenaires de la destination Loèche-les-Bains.



Hôtel Le Bristol ****

Hôtel thermal situé au calme, exposé plein sud

Le Bristol, qui offre un service personnalisé, se trouve à seulement 250 mètres de la station inférieure du téléphérique du Torrent. L'hôtel-restaurant dispose de 67 chambres simples, doubles et familiales, ainsi que d'une suite et d'un appartement familial. Il comprend un vaste parc thermal avec sa propre source (piscine intérieure, grotte, bassin exté-

rieur, biotope) ainsi qu'un espace bien-être et spa avec sauna et baies vitrées, hammam, salle de fitness et centre de massage et de soins esthétiques.

Offres spéciales, valables jusqu'au 19.12.2025

- 4 nuits 4 éléments: chambre double 1280 francs / chambre simple 798 francs
- 5 nuits 5 sens: chambre double 1590 francs / chambre simple 998 francs (par chambre et par séjour, chambre avec balcon; deux dîners et un massage inclus)



Résidence Les Sources des Alpes ****

Les sources du bien-être

Située au pied du massif de la Gemmi, au cœur du village, la Résidence est un havre de paix. L'hôtel-restaurant dispose de 30 chambres/suites. Toutes sont spacieuses, décorées avec élégance et harmonie, et disposent d'un balcon ou d'une terrasse avec vue sur le jardin ou la montagne.

Deux bains thermaux (intérieur et extérieur), sauna, bain turc, piscine onsen, salle de fitness, centre de thérapie et de beauté (large choix de soins). L'espace bien-être comprend également un sauna/hammam.

Offre spéciale pour 2 personnes 4 x 3:

- à partir de 765 francs (4 nuits du dimanche au jeudi inclus, petit déjeuner et bien-être compris)



Therme 51° - Hôtel, Physio & Spa****

La détente à l'état pur

Au cœur de Loèche-les-Bains, à seulement deux minutes à pied de l'arrêt de bus, l'hôtel 4 étoiles Therme 51° est un établissement familial qui allie hospitalité moderne, tradition thermale authentique et concept de bien-être holistique.

sin d'eau chaude et un bassin d'eau froide, complétés par des soins de physiothérapie médicale, des massages alpins et un concept SPA bien pensé, vous vivrez une détente holistique.

Le restaurant 51° vous régale avec une carte variée, qui comprend également des plats végétariens et végétaliens.

Chambre double à partir de 280 francs



Hôtel Römerhof ***

La tradition avec cœur

L'hôtel-restaurant Römerhof allie hospitalité familiale et confort moderne. La réception récemment rénovée et la salle de petit déjeuner lumineuse accueillent les clients dans une atmosphère chaleureuse. Les quelque 30 chambres sont confortablement aménagées, et la terrasse ensoleillée avec vue sur les montagnes environnantes est un lieu idéal pour se détendre. Le res-

taurant de l'hôtel sert des spécialités régionales ainsi que des plats internationaux, pour un plaisir varié.

Forfait Plaisir et thermes:

- chambre double à partir de 290 francs / chambre simple à partir de 200 francs comprenant une nuitée, un dîner trois plats, un petit-déjeuner buffet ainsi que trois heures d'accès aux thermes par personne.



Avec quatre bassins d'eau thermale, dont un tout nouveau bas-



ÉVÉNEMENTS D'AUTOMNE

À LA STATION DE LOÈCHE-LES-BAINS



Lorsque les forêts se parent d'une teinte dorée et que l'air des montagnes est particulièrement pur, Loèche-les-Bains se montre sous un jour plus calme, mais non moins impressionnant: l'automne invite à profiter pleinement de la nature, des coutumes régionales et des défis sportifs.

Du 12 au 14 septembre 2025, l'ambiance sera musicale et conviviale lors de la rencontre de musique folklorique à Loèche-les-Bains: des formations locales et régionales proposeront des airs populaires entraînants, une ambiance folklorique et une expérience culturelle authentique. Cet événement ravit autant les visiteurs que les habitants, avec de la danse, de la musique et une touche de nostalgie.

Du 18 au 21 septembre, place au sport avec l'événement d'endurance «Wildstrubel by UTMB®»: Loèche-les-Bains devient le théâtre de l'un des événements de trail running les plus prestigieux d'Europe. Avec des étapes sur des sentiers d'altitude à couper le souffle et des trails techniques, dont le WILD25 de Loèche-les-Bains à Crans-Montana, l'événement attire des athlètes d'endurance du monde entier. Le cadre alpin, le défi que représente le parcours et l'ambiance émotionnelle font de cette course un moment fort pour les amateurs de sport, qu'ils soient participants ou spectateurs le long du parcours.

Plaisirs culinaires et activité physique

Le 20 septembre 2025, tout sera placé sous le signe de l'un des plats nationaux suisses. Lors de la Journée valaisanne de la raclette, Loèche-les-Bains servira le célèbre plat au fromage dans toutes ses variantes, de la version classique aux interprétations surprenantes. Une fête culinaire pour le palais et l'âme, dans une ambiance conviviale.

L'automne à Loèche-les-Bains offre également un programme attrayant pour les familles. Avec le programme d'animation pour enfants *Les aventures de Thermi*, la Bike School et la Kids Bike League, les petits hôtes peuvent eux aussi se dépenser de manière ludique, en toute sécurité et en profitant pleinement de la nature.

L'offre du calendrier des manifestations automnales est complétée par divers marchés hauts en couleurs sur la place de la mairie. Ceux qui préfèrent le calme de la nature peuvent profiter de randonnées guidées variées, par exemple une randonnée au lever du soleil vers le Torrenthorn ou des excursions le long des sources thermales, à travers des gorges ou sur des sentiers alpins.

Pour plus d'informations sur les événements et les excursions, rendez-vous sur www.leukerbad.ch/events et www.leukerbad.ch/wandern.

Martin Mäder



DÉTECTER LE CANCER COLORECTAL PENDANT LE SOMMEIL ENTDECKEN

Dans de nombreux cas, le cancer colorectal ne provoque des symptômes qu'à un stade avancé. Les examens préventifs pour le dépistage précoce sont donc d'autant plus importants.

Professeur Scharl, quelle est la fréquence du cancer colorectal en Suisse?

Le cancer colorectal est l'une des tumeurs les plus fréquentes chez les femmes et les hommes. En Suisse, plus de 4000 personnes développent un cancer colorectal chaque année.

Quels sont les facteurs de risque connus du cancer colorectal?

L'âge, les gènes, les facteurs environnementaux, l'alimentation, les polypes intestinaux et les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin telles que la colite ulcéreuse ou la maladie de Crohn peuvent influencer le développement du cancer colorectal. Le principal facteur de risque est l'âge. C'est pourquoi un dépistage régulier à partir de 50 ans est recommandé et pris en charge par l'assurance maladie. Cependant, le cancer colorectal touche également de plus en plus de personnes plus jeunes. En cas de symptômes suspects ou d'antécédents familiaux de cancer colorectal ou d'autres cancers, il est recommandé de consulter un médecin.

Quels sont les symptômes du cancer colorectal?

Tout le monde connaît des problèmes digestifs. Mais s'ils persistent ou réapparaissent, il faut les prendre au sérieux. Des changements dans les habitudes intestinales, tels que du sang ou du mucus dans ou sur les selles, une alternance de diarrhée et de constipation, une constipation nouvellement apparue, une envie d'aller à la selle sans pouvoir aller à la selle, des selles fines comme un crayon ou de couleur noir goudron peuvent être des signes avant-coureurs. Mais l'anémie, les douleurs abdominales et les troubles digestifs, les nausées, le manque d'appétit, les ballonnements, une perte de poids sans régime ou de la fièvre sans symptômes de rhume sont également des signes possibles.

Comment se développe le cancer colorectal?

Le cancer colorectal se développe presque toujours à partir de lésions précancéreuses bénignes qui dégénèrent un jour. Ces lésions précancéreuses sont appelées polypes. La plupart des polypes sont des adénomes, à savoir des excroissances bénignes et glanduleuses qui peuvent évoluer et devenir dangereuses. Si les adénomes sont détectés et retirés à temps, par exemple dans le cadre d'une coloscopie pré-



Le cancer de l'intestin et du rectum se développe presque toujours à partir de lésions précancéreuses bénignes appelées «polypes».

ventive, c'est-à-dire d'un examen de l'intestin, jusqu'à 80% des cancers de l'intestin peuvent être évités.

La coloscopie est donc une mesure de prévention et de dépistage précoce ?

Oui, car les excroissances n'atteindront alors jamais un stade où elles deviennent dangereuses. Et même si c'était le cas, un cancer colorectal détecté à un stade précoce est souvent guérissable. Outre un mode de vie sain avec de l'exercice physique, une alimentation riche en fibres et un poids normal, la coloscopie est la mesure la plus importante pour prévenir et dépister précocement le cancer colorectal.

Un examen intestinal devrait donc être une évidence?

Absolument. L'examen demande évidemment un peu de préparation, mais grâce aux médicaments liquides disponibles aujourd'hui, le nettoyage intestinal nécessaire est plus agréable et plus facile qu'auparavant, et l'examen lui-même est beaucoup moins invasif grâce aux méthodes modernes. Les patients ne s'en rendent d'ailleurs pas compte, car nous les endormons brièvement pour l'intervention.

Et si un cancer colorectal est tout de même détecté?

Malheureusement, une minorité des tumeurs intestinales ne sont toujours pas détectées à un stade précoce et la plupart ne sont diagnostiquées qu'à un stade avancé. Le cancer a alors déjà envahi toutes les couches de la pa-

roi intestinale ou s'est propagé aux ganglions lymphatiques voisins. Chez environ une personne sur cinq, la tumeur a déjà formé des métastases visibles au moment du diagnostic.

Comment traite-t-on le cancer colorectal aujourd'hui?

Dans de nombreux cas, la chirurgie est au cœur du traitement. Elle consiste à retirer la partie de l'intestin touchée. Elle est complétée par une radiothérapie et des médicaments. Afin d'augmenter l'efficacité du traitement, plusieurs traitements sont combinés en fonction du type, du stade et de la propagation de la tumeur intestinale. L'âge et l'état général des personnes concernées jouent également un rôle dans le choix des thérapies. À l'Hôpital universitaire de Zurich, plusieurs services spécialisés se sont regroupés pour former un centre de traitement des tumeurs intestinales certifié par la Société allemande du cancer (DKG). Des enquêtes ont montré que les patients atteints d'un cancer colorectal traités selon les critères de qualité stricts de la DKG ont en moyenne de meilleures chances de survie.



Le Prof. Michael Scharl

est médecin-chef à la clinique de gastroentérologie et d'hépatologie de l'Hôpital universitaire de Zurich.

REDÉCOUVRIR L'AUDITION: VOICI POURQUOI UNE BONNE AUDITION EST SI IMPORTANTE

Jouer d'une bonne audition signifie bien plus que comprendre des conversations ou apprécier la musique. Notre audition influence notre orientation, notre équilibre, notre sécurité ainsi que notre santé émotionnelle, sociale et mentale. Elle affecte notre niveau de stress, notre confiance en nous, nos relations et, enfin, notre qualité de vie.

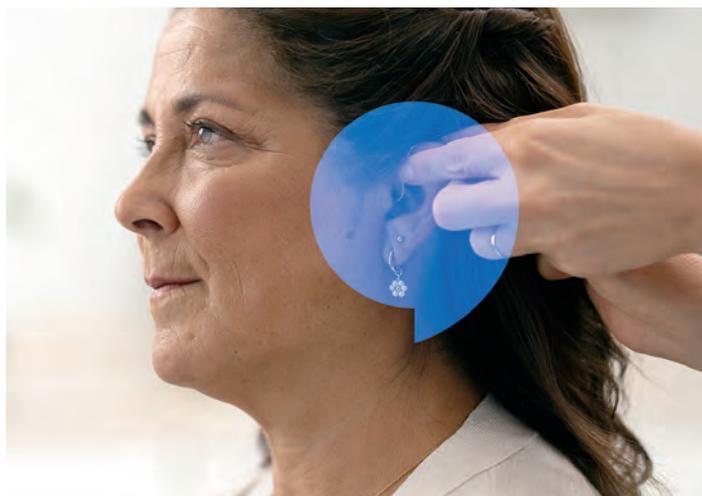
Que se passe-t-il lorsque cette capacité diminue? Et qu'est-ce qu'une perte auditive exactement?

Une perte auditive désigne la capacité restreinte de percevoir les sons et le langage. Elle peut être légère, moyenne ou grave et toucher des personnes de tout âge. Souvent, une perte auditive évolue de manière insidieuse. Ce sont généralement les proches ou les amis qui sont les premiers à remarquer que quelque chose ne va pas: par exemple lorsque les personnes concernées font souvent répéter, ne sont plus capables de bien suivre des conversations, voire se retirent des discussions. Il est alors particulièrement difficile de se concentrer dans des environnements bruyants et les conversations deviennent fatigantes. Les discussions au té-

léphone se transforment également en véritable défi du fait que les voix deviennent inintelligibles et les informations importantes se perdent. Beaucoup de personnes concernées ont l'impression que les autres n'articulent pas, alors que ce n'est pas le cas. Un autre signe typique est l'augmentation systématique du volume sonore de la télévision ou de la radio, provoquant l'exaspération des personnes vivant dans le même foyer ou des voisins.

Plus une perte auditive est identifiée tôt, mieux il est possible de prendre les mesures adaptées afin de retrouver pleinement son potentiel d'audition. Les appareils auditifs modernes offrent aujourd'hui un éventail de fonctions impressionnant, qui va bien au-delà de la simple amplification des bruits. Ils différencient le langage des bruits de fond, s'adaptent automatiquement à diverses situations auditives et permettent d'entendre à nouveau de manière claire et naturelle.

De plus, ils sont aujourd'hui discrets et disponibles en de nombreuses couleurs. Ils peuvent être connectés à la télévision, au



smartphone ou à une tablette et présentent donc une double utilité. L'appareil auditif *Oticon Intent*, pourvu de capteurs 4D, incarne par exemple à merveille cette technologie de pointe. Il identifie les intentions auditives grâce aux mouvements de la tête et du corps et s'adapte instantanément aux changements de situation - pour une expérience auditive entièrement naturelle.

Chez **Audika**, vous pouvez à tout moment passer un **test auditif gratuit** dans l'un des plus de 70 centres auditifs de Suisse.

Les conseils personnalisés sont également gratuits. Et, cerise sur le gâteau: vous pouvez tester des appareils auditifs au quotidien pendant plusieurs jours, gratuitement et sans engagement - et faire ainsi l'expérience d'une nouvelle qualité de vie.

Centre auditif Audika dans votre région:

Centre auditif Audika Genève Coutance
022 318 62 90

Centre auditif Audika Genève Balexert
022 970 17 85

Centre auditif Audika Crissier
021 637 67 37

Acoustique Riponne par Audika Lausanne
021 320 61 34

Centre auditif Audika Montreux
021 966 40 30

Ou rendez-vous sur www.audika.ch



FOCUS SUR VOTRE SANTÉ OCULAIRE

L'utilisation d'écrans a entraîné une augmentation du «syndrome de fatigue visuelle numérique». Les symptômes tels que la sécheresse oculaire, la vision floue, les maux de tête et la fatigue générale sont en augmentation. Les soins oculaires holistiques sont sous-estimés.

De nos jours, la santé oculaire souffre principalement du fait que les yeux sont sollicités de manière excessive par la concentration sur les écrans et le clignement moins fréquent des paupières. De plus, l'exposition artificielle à la lumière bleue augmente la fatigue oculaire et perturbe la production naturelle de mélatonine, ce qui peut nuire au rythme du sommeil. Le manque de lumière naturelle et l'utilisation fréquente d'un éclairage artificiel réduisent la capacité des yeux à s'adapter à différentes conditions d'éclairage.



La prévention et les soins holistiques des yeux sont souvent sous-estimés. Or, certains nutriments sont particulièrement importants pour la santé des yeux.

i

Conseils pour la santé des yeux

- Faites régulièrement des pauses loin des écrans: regardez quelque chose à 20 mètres de distance pendant 20 secondes toutes les 20 minutes.
- Exposition à la lumière naturelle: passez du temps à l'extérieur chaque jour, même par temps nuageux, vous favorisez l'adaptation des yeux aux changements de luminosité et réduisez le risque de myopie.
- Une alimentation saine: les aliments riches en caroténoïdes (carottes et épinards), les acides gras oméga-3 (poisson, graines de lin) ainsi que les antioxydants (baies et agrumes) fournissent aux yeux des nutriments essentiels.
- Protection contre le rayonnement: les lunettes de soleil dotées d'une couche de protection mettent les yeux à l'abri des UV et réduisent le risque de maladies oculaires telles que la cataracte.
- Sommeil suffisant: un repos nocturne suffisant est important pour permettre aux yeux de se régénérer et de retrouver leur hydratation naturelle. Le manque de sommeil peut assécher les yeux et entraîner une augmentation du stress.

Les facteurs environnementaux tels que la pollution atmosphérique et les rayons ultraviolets (UV) nocifs constituent également des dangers pour la santé oculaire. Ces agressions sont difficiles à éviter, mais des mesures préventives peuvent en atténuer les effets. La progression rapide de la myopie, qui touche principalement les enfants et les adolescents passant de moins en moins de temps à l'extérieur, est particulièrement préoccupante. Un temps insuffisant passé à la lumière naturelle réduit la capacité des yeux à se détendre et à faire correctement la mise au point.

Nutriments importants pour les yeux

La lutéine et la zéaxanthine font partie des antioxydants les plus puissants pour les yeux. Elles

agissent comme des filtres naturels contre la lumière bleue et protègent la rétine du stress oxydatif, ce qui peut réduire le risque de maladies oculaires liées à l'âge telles que la dégénérescence maculaire. Le bêta-carotène favorise la vision crépusculaire et assure l'hydratation nécessaire des yeux.

La vitamine C provenant de sources naturelles telles que l'acérola et l'amaïa peut agir comme un puissant antioxydant et protéger les yeux contre les radicaux libres qui risquent d'endommager les cellules. Quant aux vitamines B, elles soutiennent non seulement la fonction nerveuse, mais contribuent également à la stabilité de la vision. La vitamine B₂, par exemple, favorise la régénération des yeux, tandis que la vitamine B₁₂ contri-

bue à la communication nerveuse dans le système visuel.

Soins précoces et prévention

L'importance de la prévention et des soins holistiques des yeux est souvent sous-estimée. De nombreuses maladies oculaires, telles que la dégénérescence maculaire ou le glaucome, se développent de manière imperceptible, ce qui fait qu'elles ne sont découvertes que tardivement, lorsque des lésions sont déjà présentes.

La correction des troubles de la vision ne passe pas uniquement par le port de lunettes ou de lentilles de contact. Il faut également adapter son mode de vie, caractérisé par de longues heures passées devant des écrans et peu de temps passé à l'air libre.

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

NUTREXIN
www.nutrexin.ch

NUTREXIN
Plant trees.
Save lives.

INNOVATIONS EN MATIÈRE DE MÉDECINE HÉPATIQUE

Le foie est l'un des organes les plus grands et les plus importants du corps humain. Il joue un rôle central dans la détoxification du sang, la production de bile nécessaire à la digestion des graisses et le stockage des vitamines et des minéraux.



L'intelligence artificielle (IA) en matière de diagnostic hépatique devrait accélérer et rendre plus précis le processus diagnostique.

La santé du foie est essentielle au bien-être général et au bon fonctionnement de l'organisme. Une alimentation équilibrée et une consommation d'alcool aussi faible que possible sont des facteurs essentiels pour préserver la santé du foie. La consommation excessive d'alcool et des habitudes alimentaires malsaines peuvent entraîner des maladies hépatiques telles que la stéatose hépatique, l'hépatite et la cirrhose.

Collaboration interdisciplinaire et innovation

À l'Hôpital cantonal de Lucerne, la médecine hépatique se caractérise par une étroite collaboration interdisciplinaire. Cette coopération entre les spécialités de l'hépatologie, de la chirurgie et de la radiologie est déterminante pour le développement de stratégies thérapeutiques personnalisées. Elle permet de répondre aux besoins individuels des patients et d'améliorer considérablement les résultats des traitements. La prise en charge globale des patients est au cœur de cette approche, car elle permet une évaluation et un traitement complets des défis complexes liés aux maladies hépatiques.

Parallèlement à la coopération entre les disciplines, l'innovation technologique joue également un rôle central. En effet, l'Hôpital cantonal de Lucerne (LUKS) a été sélectionné comme centre de référence pour un important projet de recherche suisse, financé à

hauteur de près de 2 millions de francs par le Fonds national suisse. L'introduction de l'intelligence artificielle (IA) dans le diagnostic hépatique dans le cadre du projet REPORT-IT représente une avancée significative. Cette technologie permet une analyse plus précise des images du foie, ce qui se traduit par des diagnostics plus rapides et plus précis. L'utilisation de l'IA réduit la charge pour les patients en minimisant les procédures invasives. De plus, la précision diagnostique est considérablement améliorée.

Progrès en médecine hépatique

Au cours de ces dernières années, le traitement des maladies hépatiques a évolué grâce à des progrès médicaux importants. La chirurgie hépatique bénéficie de techniques chirurgicales améliorées et d'un meilleur suivi, deux facteurs qui ont considérablement augmenté le taux de réussite. En outre, de nouvelles interventions radiologiques interventionnelles telles que l'ablation par micro-ondes et de nouvelles immunothérapies permettent d'améliorer considérablement le pronostic.

Outils de diagnostic non invasifs

Outre le diagnostic assisté par l'IA, les méthodes non invasives telles que l'élastographie hépatique jouent également un rôle important. Elles permettent de diagnostiquer la fibrose et la cirrhose du foie sans biopsie, ce

qui est moins contraignant pour les patients et fournit des résultats plus rapides.

Nouveaux médicaments et thérapies

Le développement de nouveaux médicaments tels que les antiviraux à action directe (AAD) pour l'hépatite C a considérablement amélioré les taux de guérison et offre aux personnes touchées une réelle chance de guérison. Ces progrès complètent les approches technologiques et interdisciplinaires et contribuent à une amélioration globale des options thérapeutiques.

La situation en Suisse

En Suisse, les maladies hépatiques constituent un défi majeur pour la santé. La collaboration étroite entre les instituts de recherche et les centres médicaux, comme en témoigne le projet REPORT-IT, permet d'offrir d'excellents soins médicaux.

Dans l'ensemble, ces développements montrent comment les innovations médicales peuvent améliorer la vie des personnes atteintes de maladies hépatiques. La recherche et le développement continus de nouvelles technologies et thérapies promettent d'améliorer encore la qualité de vie des personnes concernées et d'élargir les possibilités de traitement.

Prof. Andrea De Gottardi
Prof. Adrian Huber

Professeur Andrea De Gottardi

est chef du service d'hépatologie à l'Hôpital cantonal de Lucerne.

Professeur Adrian Huber

est médecin-chef en radiologie et médecine nucléaire à l'Hôpital cantonal de Lucerne.

DES YEUX RADIEUX GRÂCE À LA CORRECTION DES PAUPIÈRES

Les yeux sont la porte d'entrée de nos âmes. Ils reflètent notre humeur, notre monde émotionnel. De grands yeux, pétillants de joie de vivre, sont considérés comme un idéal de beauté. Mais si malgré votre bonne humeur et un sommeil suffisant, vous semblez constamment sortir de votre lit à cause de paupières tombantes, vous pouvez penser à une correction plastique-esthétique des paupières. Vous serez étonné de voir à quel point la beauté et la grandeur de vos yeux rayonneront à nouveau!

David Eyer, vous êtes spécialiste en chirurgie plastique et esthétique FMH. Avez-vous souvent des clients qui viennent vous consulter pour une correction des paupières?

De nombreuses personnes incommodées par des paupières tombantes, des poches sous les yeux, des pattes d'oie, ou des cernes souffrent de donner un aspect malheureux et apathique. Des paupières ridées ou tombantes donnent une impression de lassitude, même si cela ne correspond pas à l'état réel de la personne. Comme la peau des paupières a une structure fine, les premiers signes du vieillissement s'y font sentir particulièrement tôt.

Que peut-on obtenir avec une correction des paupières?

Un lifting des paupières (blépharoplastie) a un effet rajeunissant sur l'aspect général du visage sans pour autant modifier l'apparence de base du patient. Des étapes chirurgicales minimales, ménageant les tissus, permettent de corriger les paupières tombantes lors d'une correction des paupières

supérieures et, les poches sous les yeux, les rides, les cernes ainsi que le relâchement des tissus des paupières, lors d'une correction des paupières inférieures. Il est toujours possible de traiter les paupières supérieures et inférieures lors d'une même intervention.

Comment se déroule une telle intervention?

L'excès de peau ainsi que les dépôts de graisse saillants et les muscles des paupières relâchés sont éliminés par une incision en forme d'arc dans les paupières supérieures. Parfois, le raffermissement de la musculature suffit également. L'incision cutanée se fait dans l'axe de la paupière ou sur la paupière inférieure directement sous les cils, de sorte qu'au bout d'un moment, l'incision n'est plus visible.

La cicatrisation des plaies est étonnamment bonne dans cette partie du corps. Il est également possible d'opérer la paupière inférieure à travers la conjonctive de l'œil. Cette technique ne laisse aucune cicatrice visible.

L'intervention est réalisée en ambulatoire et généralement sous anesthésie locale dans notre salle d'opération de la Clinique DELC. Si nécessaire, des sédatifs apportent un soutien.

Comment cela se passe-t-il après un lifting des paupières?

Vous devez refroidir vos paupières après l'intervention. Elles seront encore enflées pendant trois jours et des ecchymoses plus ou moins importantes apparaîtront. Toutefois, ces altérations s'atténuent après une ou deux semaines. La cicatrice sera visible pendant quelques semaines, mais deviendra quasi invisible au cours des mois suivants. Il est rare que des réactions inflammatoires ou des troubles de la cicatrisation se produisent.

Une correction des paupières est-elle risquée?

Si l'intervention a lieu auprès d'un spécialiste expérimenté en chirurgie plastique et esthétique, elle ne comporte qu'un risque de complications très faible.

Par rapport à la paupière supérieure, l'intervention sur la paupière inférieure est plus complexe. Mais elle aussi est relativement simple et ne nécessite qu'une seule incision. Grâce à une technique spéciale, je peux non seulement retendre la paupière inférieure lors d'une correction des paupières inférieures, mais aussi le visage moyen dans son ensemble. Nous pourrions en discuter plus en détails lors d'une consultation personnelle.

Clinique DELC AG, Rue due Marché 17,
2502 Bienne, tél. 032 325 44 33
praxis@delc.ch - www.delc.ch

Bienne - Granges - Berthoud - Morat
Depuis janvier 2026: Aarbourg



Le lifting des paupières donne un aspect plus jeune au visage. L'intervention est réalisée en ambulatoire.

David Eyer

est directeur médical de la Clinique DELC et médecin spécialisé en chirurgie plastique et esthétique FMH.



ÉPUISEMENT DE LA DOPAMINE: COMMENT NOUS RUINONS NOTRE SYSTÈME DE RÉCOMPENSE – ET COMMENT Y REMÉDIER

La dopamine nous stimule: elle motive, rend curieux et favorise la concentration. Mais dans un monde rempli de stimuli artificiels, ce système corporel qui régule notre motivation et notre énergie se déséquilibre. Ceux qui se surstimulent quotidiennement avec les réseaux sociaux, le sucre, le bruit permanent et les sensations fortes risquent... le contraire, à savoir l'apathie, l'épuisement et la perte d'intérêt.

En effet, le cerveau s'habitue à ce flot de stimuli. Ce qui procurait autrefois du plaisir – une promenade, une conversation, un bon livre – est soudainement perçu comme «insuffisant». Le plaisir instantané remplace le bien-être durable. La bonne nouvelle, c'est que la dopamine peut être régulée et régénérée – avec des moyens naturels.

L'alimentation: la base d'un système dopaminergique stable

La dopamine est produite à partir de protéines, plus précisément à partir des acides aminés tyrosine et phénylalanine. Une alimentation principalement composée de fast-food, de sucre et de farine blanche apporte certes des calories à l'organisme, mais très peu de ces éléments constitutifs. Conséquence: des pics d'énergie à court terme suivis d'un crash biologique.

Le cerveau a plutôt besoin d'un apport constant en protéines de haute qualité, que l'on trouve par exemple dans les œufs, le poisson, les lentilles ou la viande de bœuf. Il est également important de maintenir un taux de glycémie stable et d'éviter les pics de sucre.

«En misant sur des sources naturelles et en évitant la surstimulation artificielle, vous maintenez votre taux de dopamine en équilibre et retrouvez votre énergie vitale.»

Les micronutriments: de petits alliés très efficaces

Certaines substances vitales favorisent la production de dopamine de manière ciblée:

- **Le magnésium** (300 à 400 mg par jour) calme le système nerveux et stabilise les sautes d'humeur.
- **Le zinc** (15 à 30 mg par jour) est essentiel à la synthèse de la dopamine et à la régulation du stress.
- **La L-tyrosine** (500 à 1000 mg le matin à jeun) peut, sous forme de complément alimentaire, aider à augmenter l'énergie mentale, en particulier en cas d'épuisement, de stress lié aux examens ou de carence en dopamine.

Champignons médicinaux: réguler naturellement

Le cordyceps augmente la production de dopamine, le reishi a un effet calmant sur le système nerveux central. Tous deux sont consi-

dérés en naturopathie comme des remèdes éprouvés contre la fatigue, le stress et le manque d'énergie.

Détox dopamine: briser le cercle vicieux

Sans pause, même la meilleure alimentation ne sert pas à grand-chose. Pour rééquilibrer son système, il faut passer par des phases sans téléphone portable, sans médias et sans sucreries. Un week-end en mode «stimulation réduite» suffit déjà pour ressentir un soulagement notable.

Les activités naturelles ont un effet bénéfique durable: l'exercice physique, le jardinage, la musique, la proximité sociale sont autant de stimuli qui favorisent la production de dopamine de manière douce et durable.

Régénération: sommeil, lumière, froid

Le sommeil n'est pas un luxe, mais une nécessité pour un système dopaminergique sain. Ceux qui dorment moins de sept heures par nuit risquent de souffrir d'apathie et de dépression. La lumière du soleil stimule également la dopamine: l'idéal est de faire une promenade quotidienne le matin. De plus, il est prouvé que les douches froides ou les applications de froid libèrent de grandes quantités de dopamine, sans aucun effet secondaire.

Conclusion: moins de stimuli, plus de vraie vie

La dopamine n'est pas une ennemie. Mais elle doit être utilisée à bon escient. En misant sur des sources naturelles et en évitant les stimuli artificiels, on retrouve son énergie vitale, non pas sous forme de coup de fouet, mais comme une force durable.

RENÉ GRÄBER

Issu d'une famille de médecins, René Gräber a étudié la médecine pendant six semestres avant d'obtenir un diplôme en pédagogie et sciences du sport. Depuis 1998, il dirige son propre cabinet de naturopathie en Allemagne. Il se concentre sur la naturopathie fondée sur des preuves et la médecine alternative, tout en gardant un regard critique sur les limites de la médecine conventionnelle. Il est connu pour ses publications, intervient lors de congrès et gère divers portails sur la santé. Pour plus d'informations : www.renegraber.de



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



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

Original
DR. ANDRES
Wallwurzel
salbe

...entzündung, konzentrierte
Wallwurzelextraktgel auf
der basis von frischen
Wallwurzeln.

...unterstützend
bei rheumatischen
(Gelenk-
schmerzen, Arthritis,
...und Sp...
...gen...
...leichter...
...entlasten...

...entzündung, konzentrierte
Wallwurzelextraktgel auf
der basis von frischen
Wallwurzeln.

...unterstützend
bei rheumatischen
(Gelenk-
schmerzen, Arthritis,
...und Sp...
...gen...
...leichter...
...entlasten...

...entzündung, konzentrierte
Wallwurzelextraktgel auf
der basis von frischen
Wallwurzeln.

...unterstützend
bei rheumatischen
(Gelenk-
schmerzen, Arthritis,
...und Sp...
...gen...
...leichter...
...entlasten...

...entzündung, konzentrierte
Wallwurzelextraktgel auf
der basis von frischen
Wallwurzeln.

...unterstützend
bei rheumatischen
(Gelenk-
schmerzen, Arthritis,
...und Sp...
...gen...
...leichter...
...entlasten...

Ce médicament est enregistré. Veuillez lire la notice d'emballage.

Dr. Andres Pharma AG

«LE CYNORRHODON DANOIS ORIGINAL NE SAURAIT ÊTRE REMPLACÉ»

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

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

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

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

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

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

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

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

C'est alors que vous avez découvert le cynorrhodon.

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



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

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

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

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

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

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

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

Martin Mäder



Sigrun Chrubasik-Hausmann



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

RECOMMANDATIONS POUR UNE ALIMENTATION RICHE EN NUTRIMENTS

Lorsque nous parlons d'alimentation saine, il faut faire la distinction entre se nourrir et se rassasier. Nous nous concentrons ici sur le premier aspect: ce qui nous nourrit, ce sont les nutriments qui remplissent des fonctions vitales dans notre corps et qui permettent ainsi de rester en bonne santé. Comment avoir une alimentation riche en nutriments?

L'alimentation est un sujet très personnel et très controversé, il n'existe donc pas de vérité universelle en la matière. Chaque personne est unique et fait ses propres expériences. Il existe néanmoins différents principes nutritionnels qui s'appliquent à tout le monde.

Que signifie «riche en nutriments»?

Voyons tout d'abord le rôle des nutriments: ils remplissent des fonctions vitales dans notre corps. Pour rester en bonne santé et éviter les carences, nous devons en consommer en quantité suffisante.

La densité nutritionnelle d'un aliment définit la quantité de micronutriments qu'il contient par calorie. Bien que chaque personne ait ses

propres besoins caloriques, la densité nutritionnelle de notre alimentation doit être aussi élevée que possible. Différents facteurs influencent la densité nutritionnelle d'un aliment:

- Il existe des aliments plus riches en nutriments (par exemple les œufs) et d'autres plus pauvres (principalement les aliments transformés, comme la farine blanche).
- Le fait que les animaux aient été élevés en batterie ou en pâturage a une influence considérable sur les nutriments contenus dans les aliments d'origine animale.
- La teneur en nutriments des aliments végétaux varie en fonction de la méthode de culture, de la fertilisation, de l'influence de la lumière et du climat.

- Le stockage adéquat des aliments influence la quantité de nutriments qu'ils contiennent au moment de la consommation.
- De plus, certains modes de préparation augmentent la densité nutritionnelle (la germination, par exemple) et d'autres la réduisent (la friture, entre autres).

Comportement d'achat déterminant

Ce que nous achetons détermine la quantité de nutriments que nous consommons. Ce n'est pas seulement la quantité qui est déterminante, mais aussi la diversité des nutriments. Malheureusement, nous achetons généralement par habitude et avons nos produits, fruits et légumes préférés. C'est pourquoi 80% des aliments que nous ache-



Pour une rentrée tout en douceur

Prévenez dès maintenant les infections respiratoires !

BRONCHO-VAXOM®
Immunité renforcée, tout au long de l'année

Dès 6 mois Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

OM PHARMA

OM Pharma Suisse SA | 1752 Villars-sur-Glâne

©-HBV25038_06/2025

The advertisement features a family of four (mother, father, and two children) walking hand-in-hand on a paved path in a sunlit park. In the foreground, two boxes of Broncho-Vaxom are displayed: one for adults (7 mg pro capsule) and one for children (3,5 mg pro sachet / Beutel). A QR code is located in the bottom left corner. The OM Pharma logo is in the bottom right corner.



tons sont toujours les mêmes. Afin d'avoir une alimentation aussi variée que possible et donc riche en nutriments, il est toutefois recommandé de manger des produits saisonniers et régionaux.

Sain et nutritif

Boissons

Notre corps a besoin d'environ 30 millilitres de liquide par kilogramme de poids corporel. De l'eau pure sans additifs, du thé non sucré et, éventuellement, une tasse de café par jour devraient être la norme. Les boissons sucrées ou telles que les milk-shakes devraient être des exceptions rares.

Dans l'idéal, l'eau ne doit pas être conservée dans des bouteilles en PET, mais filtrée et structurée. Pour passer des boissons sucrées à l'eau pure, je recommande de boire de l'«eau infusée», c'est-à-dire de l'eau aromatisée. Pour cela, vous pouvez ajouter à l'eau pure du concombre, du citron ou du gingembre, par exemple. Conseil: pour que les nutriments absorbés parviennent jusqu'aux cellules, il faut toujours boire le café à distance des repas. Le café peut ralentir, voire empêcher l'absorption des nutriments en raison des tanins qu'il contient.

Légumes et fruits de la région

Cinq portions de fruits et légumes par jour constituent la base d'une alimentation saine. Il faut privilégier les aliments de saison et de la région. Les cinq portions peuvent être complétées idéalement par des herbes sauvages, des pousses et des épices. Voici quelques exemples de bons fruits régionaux: pommes

bio acidulées, poires bio, fraises bio, framboises bio et myrtilles sauvages.

Degré de transformation

Les aliments fortement transformés sont généralement pauvres en nutriments et riches en calories. Il est donc préférable de privilégier les aliments naturels aux aliments transformés. Un bon exemple: un steak est plus sain qu'un gendarme, et une poignée de baies est plus saine qu'une confiture de baies. Il est donc recommandé d'éviter les plats de type restauration rapide et les aliments (fortement) transformés.

Viande, poisson et produits d'origine animale

La viande, les abats et les œufs font partie des aliments les plus riches en nutriments. Mais uniquement si les animaux ont pu vivre en pâturage. Il est donc recommandé d'accorder une grande importance à un élevage respectueux des animaux et à une qualité bio ou Demeter. Non seulement en raison des nutriments qu'ils renferment, mais aussi parce qu'ils contiennent moins d'antibiotiques, d'hormones de croissance et d'acides gras oméga-6 pro-inflammatoires.

En matière de consommation de viande, il est également recommandé de rechercher le label «Nose to Tail». Cela signifie que l'animal est utilisé dans son intégralité et pas seulement les morceaux nobles. Ceci est non seulement plus respectueux envers l'animal, mais également plus sain pour nous, car les abats et les os contiennent plus de nutriments que la viande musculaire. Pour le poisson et les fruits de mer, privilégiez les produits issus de

la pêche sauvage et les petits poissons afin de réduire au maximum l'apport en microplastiques et autres polluants.

Huiles - qualité et choix

L'huile d'olive extra vierge, l'huile de coco, le beurre de pâturage, l'huile de lin, l'huile de poisson ou d'algues sont préférables à l'huile de tournesol ou de colza. Il convient de tenir compte des huiles qui conviennent à la cuisine chaude et/ou froide.

Diversité et variété

Comme déjà mentionné, la diversité est un facteur important. Pour que les saveurs restent intéressantes, vous pouvez utiliser beaucoup d'épices, d'herbes (sauvages) et de champignons. Parmi les herbes (fraîches), vous choisirez du basilic, du persil, du thym, du romarin et de la sauge. Quant à l'anis, au fenouil, au cumin, au curcuma et au gingembre, ils sont particulièrement bons pour la digestion.

Une préparation adéquate pour un bénéfice supplémentaire

La fermentation ou la germination permettent de rendre les aliments probiotiques ou encore plus riches en nutriments:

- Les aliments fermentés tels que la choucroute, le kimchi ou le kombucha sont sains et bons pour nos bactéries intestinales.
- Les légumineuses et les noix doivent être trempées et, si possible, germées. Cela permet d'éliminer les substances indésirables et d'accumuler les nutriments souhaités.
- Les herbes germées et les germes tels que les pousses de brocoli, les pousses de luzerne ou l'herbe d'orge sont de véritables bombes nutritives.
- Les produits laitiers issus de lait de pâturage et les produits au lait cru en petites quantités peuvent faire partie d'une alimentation saine. La fermentation et la maturation rendent les produits laitiers plus digestes. C'est le cas, par exemple, du yaourt nature, du kéfir ou du fromage affiné.
- Les céréales sont idéalement consommées sous forme de produits au levain et en fonction de l'activité physique afin d'éviter une prise de poids indésirable.

Lorena Bornacin

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



LA SOLUTION POUR UNE CICATRISATION RAPIDE

Les inflammations buccales telles que les aphtes, l'herpès, les blessures postopératoires, les saignements gingivaux ou les brûlures légères peuvent être très douloureuses et désagréables au quotidien. Les allergies alimentaires et les médicaments rendent souvent leur guérison longue et pénible.

L'environnement humide et la forte concentration de différentes bactéries dans la bouche rendent la

régénération plus lente et plus difficile que pour les blessures externes. C'est là qu'intervient Oraflogo®, le gel innovant développé par W3 Solutions. 100% naturel, Oraflogo® a été conçu pour accélérer la cicatrisation des plaies et soulager efficacement la douleur.

Sa formule unique associe une forte concentration d'acide hyaluronique à dix extraits naturels de plantes qui sont de puissants anti-



septiques naturels, anti-inflammatoires, hydratants, antibactériens et désinfectants. Contrairement à de nombreux autres produits sur le marché, Oraflogo® forme un film protecteur sur la muqueuse, ce qui permet une guérison plus rapide et réduit le risque d'infection.

La texture unique d'Oraflogo® a été spécialement conçue pour résister à l'environnement humide de la cavité buccale. Sa facilité d'utilisation et sa composition sans produits chimiques agressifs en font un compagnon idéal pour toutes les personnes sujettes à des troubles bucco-dentaires récurrents.

Fort de l'efficacité d'Oraflogo®, W3 Solutions a développé une gamme de produits dérivés pour un usage quotidien: un dentifrice et un bain de bouche, tous deux sans alcool et enrichis en acide hyaluronique et en huiles essentielles, pour protéger durablement les dents et les gencives et prévenir l'apparition de nouvelles lésions.

Tous les produits Oraflogo® sont fabriqués en Europe et sont disponibles depuis plus de dix ans dans votre pharmacie, chez votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.w3solutions.ch.



Bouger avec plaisir



The advertisement features a silhouette of hikers on a mountain trail against a sunset background. In the foreground, two containers of LitoFlex are shown: a 150g jar of capsules and a 5g sachet. The LitoFlex logo, which includes a green checkmark, is prominently displayed. Below the logo, the text 'Eglantier danois' is written in a curved font. To the right of the product images, three green checkmarks precede the following text:

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

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

BRAVO POUR LA MINI-PROTHÈSE

Plus de force pour le pouce: une prothèse moderne peut aider à traiter efficacement l'arthrose de l'articulation du pouce, en particulier chez les personnes qui sollicitent fortement leurs mains au quotidien. Elle soulage la douleur et redonne mobilité et force.

Le pouce comporte l'une des articulations les plus touchées par l'arthrose de la main. De nombreux patients souffrent de douleurs, d'une perte de force et de limitations fonctionnelles. Pendant longtemps, l'arthroplastie par résection était considérée comme la norme. Elle consiste à retirer un petit os et à le remplacer par du tissu autologue. Cela soulage la douleur, mais souvent au détriment de la force et de la mobilité. Pour les personnes ayant des exigences fonctionnelles élevées, que ce soit dans leur vie professionnelle, sportive ou quotidienne, une prothèse moderne constitue donc une solution de rechange intéressante.

Comment fonctionne la prothèse du pouce?

La prothèse utilisée est conçue comme la version miniature d'une articulation artificielle de la hanche. Elle se compose de trois parties, à savoir une petite cavité articulaire, une partie centrale sphérique et une tige stable. La cavité est ancrée sans ciment dans l'os du carpe, la tige est fixée dans le premier os métacarpien du pouce. Toutes les pièces sont conçues pour fonctionner ensemble de manière optimale et empêcher la prothèse de se déboîter. Le grand avantage est que l'os du carpe concerné (l'os trapézoïde) est généralement conservé, ce qui est important pour la stabilité. La conception de la prothèse s'inspire étroitement de l'anatomie naturelle du pouce, ce qui favorise une sensation de mouvement aussi naturelle que possible.

«La prothèse n'est certes pas une solution standard, mais elle redonne force et mobilité, en particulier aux patients actifs.»

À qui cette opération est-elle destinée?

La prothèse convient aux patients présentant une arthrose clairement délimitée au niveau de l'articulation du pouce, avec des ligaments stables et sans autres lésions au niveau du poignet. Si l'articulation est fortement détruite ou instable, d'autres procédures sont utilisées. Lorsque les conditions sont réu-

nies, de nombreux patients rapportent une nette diminution de la douleur, une augmentation sensible de la force et une meilleure mobilité après l'intervention. La force de préhension dans la vie quotidienne, par exemple pour ouvrir un bocal à vis, s'améliore également de manière significative dans la plupart des cas.

Comment se déroule l'opération?

L'intervention consiste en une petite incision dans la main du côté du pouce. L'articulation est ouverte avec précaution et l'implant est inséré au millimètre près. Cette intervention nécessite beaucoup d'expérience, mais elle en vaut la peine. La mobilité et la préhension peuvent être considérablement améliorées. De plus, des observations à long terme montrent que les prothèses correctement mises en place sont très stables. Les personnes actives sur le plan professionnel ou sportif en bénéficient particulièrement. Elles reprennent souvent très rapidement leur vie quotidienne. Une collaboration étroite entre le chirurgien et le physiothérapeute est également importante, car elle contribue de manière significative au succès du traitement.

Déroulement de la guérison

Après l'opération, le pouce est immobilisé dans une attelle pendant quelques jours. La mobilisation commence ensuite sous la supervision du physiothérapeute, un bandage élastique pouvant être porté à titre de protection. La sollicitation est augmentée progressivement et adaptée à chaque patient. Au bout de six semaines environ, une radiographie permet de vérifier que les composants se sont bien soudés. Le pouce peut alors être sollicité normalement. Des enquêtes font état d'une guérison rapide et d'une grande satisfaction des patients. La collaboration avec des thérapeutes spécialisés est essentielle. L'objectif est de restaurer autant que possible la fonction du pouce.

Pas une solution standard, mais un véritable atout

La prothèse n'est pas une intervention de routine. Elle n'est utilisée que dans des cas sélectionnés, après consultation et suite à



Résultat après utilisation de la prothèse sur une articulation du pouce présentant une arthrose très avancée. La longueur du pouce est conservée.

un examen approfondi. Utilisée correctement, elle apporte souvent un grand soulagement dans la vie quotidienne, au travail et pendant les loisirs. Cette méthode est utilisée avec succès à la clinique Schulthess depuis 2018. Pour de nombreuses personnes concernées, cela signifie moins de douleurs, une meilleure qualité de vie et un pouce à nouveau fonctionnel.

D^r Daniel Herren MHA
D^r Stephan Schindele

D^r Daniel Herren

est médecin-chef en chirurgie de la main à la clinique Schulthess de Zurich.

D^r Stephan Schindele

est médecin-chef adjoint en chirurgie de la main à la clinique Schulthess de Zurich.

Balgrist

Tec AG



Des solutions optimisées pour une meilleure qualité de vie.

Gérer le quotidien en toute autonomie.

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



Vivez plus sereinement:

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



Balgrist Tec AG – Spécialiste en fournitures médicales

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

PRENDRE L'HYPERTENSION AU SÉRIEUX

L'hypertension ne se ressent pas et ne provoque aucun symptôme. Ses conséquences peuvent pourtant être fatales: accident vasculaire cérébral, infarctus, angine de poitrine, insuffisance cardiaque, troubles circulatoires dans les jambes ou lésions rénales. Protégez-vous-en dès aujourd'hui!

En Suisse, un adulte sur cinq souffre d'hypertension artérielle. À partir de 65 ans, ce taux monte même à une personne sur deux. Beaucoup de gens l'ignorent, c'est pourquoi les spécialistes qualifient l'hypertension artérielle de «tueur silencieux». À juste titre, car elle est dangereuse dans la mesure où elle attaque les parois des vaisseaux sanguins, ce qui entraîne à terme une artériosclérose, principal facteur de risque d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus du myocarde.

L'hypertension artérielle sollicite également le cœur. La fibrillation auriculaire et l'insuffisance cardiaque en sont des conséquences fréquentes. L'augmentation de la pression artérielle peut également endommager les reins et les yeux. Si les vaisseaux sanguins du cerveau sont touchés, cela peut entraîner une démence. Il faut donc prendre l'hypertension artérielle au sérieux et agir.

Quand la pression artérielle est-elle trop élevée?

Malheureusement, on ne ressent presque jamais une pression artérielle trop élevée, c'est pourquoi elle passe souvent inaperçue pendant des années. Seule le fait de la mesurer permet d'en avoir le cœur net. La Fondation Suisse de Cardiologie recommande aux adultes de faire contrôler leur tension artérielle tous les cinq ans à partir de 18 ans, puis tous les ans à partir de 40 ans, chez leur médecin ou en pharmacie.

Cette recommandation vaut également si vous vous sentez en bonne santé. Plus la tension artérielle est basse, mieux c'est, à condition de ne pas ressentir de vertiges. Une tension artérielle supérieure à 140/90 mm Hg chez le médecin ou à 135/85 mm Hg lors d'une mesure à domicile est trop élevée. Cela vaut également si seule la valeur inférieure ou supérieure est trop élevée.

Comment apparaît l'hypertension artérielle?

À ce jour, les causes de l'hypertension artérielle ne sont que partiellement connues. Plusieurs facteurs sont généralement en cause, dont l'âge: à partir de 35 ans, la tension artérielle commence à augmenter chez



Les adultes de plus de 18 ans devraient faire mesurer leur tension artérielle tous les cinq ans. À partir de 40 ans, il est recommandé de le faire chaque année.

de nombreuses personnes, souvent après le début de la ménopause chez les femmes.

D'autres facteurs de risque sont la prédisposition génétique, le surpoids, le tabagisme, le manque d'exercice physique et le stress. Dans seulement environ un cas sur dix, l'on trouve une cause claire, par exemple un rétrécissement des artères rénales, des lésions rénales dues au diabète, des troubles hormonaux ou des pauses respiratoires nocturnes.

Que faire pour y remédier?

Des habitudes de vie saines contribuent à faire baisser la tension artérielle. Il s'agit notamment de perdre du poids, d'avoir une alimentation équilibrée et de privilégier les aliments qui font baisser la tension artérielle, à savoir des fruits et légumes, des produits laitiers allégés, des huiles végétales et des produits complets. Réduisez par ailleurs votre consommation de sel et d'alcool et arrêtez de fumer. Veillez également à faire beaucoup d'exercice physique, à vous détendre suffisamment au quotidien et à dormir suffisamment.

Si la pression doit encore baisser

Si l'adaptation du mode de vie ne suffit pas,

que la tension artérielle soit très élevée ou que d'autres maladies cardiovasculaires soient présentes, des médicaments sont utilisés. L'hypertension artérielle en soi n'est toutefois pas guérissable. C'est pourquoi il est important de prendre les médicaments quotidiennement et de manière durable.

Il existe aujourd'hui une large gamme de médicaments antihypertenseurs. Chez la grande majorité des patients, l'hypertension artérielle peut ainsi être suffisamment réduite à long terme, avec le moins d'effets secondaires possible.

La Fondation Suisse de Cardiologie informe

La Fondation Suisse de Cardiologie met à disposition des brochures d'information gratuites sur l'hypertension artérielle et un carnet de suivi de la tension artérielle avec des conseils pour l'automesure. Elle propose également une sélection d'appareils de mesure de la tension artérielle adaptés.

Pour plus d'informations et pour passer commande, rendez-vous sur www.swissheart.ch/leshop ou scannez le code QR.



MESURE FIABLE DE LA TENSION ARTÉRIELLE AVEC MICROLIFE

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

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



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

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

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

UNE SOLUTION ÉLÉGANTE POUR LES FEMMES ENCEINTES ET ÂGÉES

La gynécologue zurichoise Lea Köchli recommande à ses patientes le nouveau AndreaDHA plus D3 + K2.

Lea Köchli gère un centre de santé pour femmes à Zurich. Elle-même mère, elle souligne l'importance des acides gras oméga-3 en plus des multivitamines pendant la gros-

sesse: «Les acides gras oméga-3 sont importants pour le bon développement des yeux et du cerveau de l'enfant en croissance.»

Désormais, le nouveau complément alimentaire AndreaDHA plus D3 + K2 ne contient pas seulement des acides gras oméga-3, mais aussi les vitamines essentielles D₃ et K₂.



Lea Köchli (au centre de la photo) dirige un cabinet de gynécologie à Zurich. Elle recommande aux femmes enceintes et aux femmes plus âgées de prendre AndreaDHA plus D3 + K2. Photo: màd.

Elles favorisent entre autres la santé des os chez l'enfant et protègent la mère contre les carences en calcium. Comme les compléments alimentaires Andreavit et Andreafer, le produit provient de l'entreprise de santé Andreaabal d'Allschwil BL.

Combinaison d'acides gras et de vitamines

Lea Köchli recommande aux femmes enceintes et à celles qui souhaitent le devenir de prendre AndreaDHA plus D3 + K2. Elle parle d'une «solution élégante et innovante»: on fait «d'une pierre trois coups». Jusqu'à présent, les personnes qui prenaient une préparation à base d'acides gras oméga-3 devaient couvrir leurs besoins en vitamine D₃ séparément, en prenant des gouttes. Ainsi, il n'est pas garanti que la vitamine D₃ atteigne effectivement les os. Avec AndreaDHA plus D3 + K2, elle y est désormais acheminée.

Petite capsule, haute tolérance

Pour Lea Köchli, la liposolubilité des trois substances est un grand avantage en termes de tolérance. L'absorption d'AndreaDHA plus D3 + K2 est optimale lors d'un repas principal, par exemple une salade avec une sauce huileuse. Les composants du produit sont végétaliens, l'acide gras oméga-3, par exemple, est extrait d'algues.

Comme les acides gras oméga-3 et la vitamine D₃ favorisent l'anti-âge et la santé des personnes âgées, AndreaDHA plus D3 + K2 convient également aux personnes âgées: la petite capsule est facile à avaler. Il convient de prendre une gélule par jour.

AndreaDHA plus D3 + K2 est disponible en pharmacie, en droguerie ou sur www.andreaabal.ch.

AIDE À L'AUTOMÉDICATION GRÂCE À LA PHARMACIE FAMILIALE

De nombreux maux aigus peuvent être soulagés par l'homéopathie dans le cadre d'un traitement indépendant. Cependant, cette thérapie, lorsqu'elle est pratiquée de manière autonome dans les cas aigus, nécessite non seulement des connaissances de base, mais aussi des remèdes adaptés. Découvrez les possibilités offertes par cette méthode thérapeutique très individuelle et ses limites.

L'homéopathie promet une aide douce pour les maux quotidiens. Elle a été fondée par le médecin allemand Samuel Hahnemann (1755-1843). À travers des expériences sur lui-même, notamment avec l'écorce de quinquina, Hahnemann a développé l'idée que des substances fortement diluées peuvent guérir des maladies lorsqu'elles provoquent des symptômes similaires. Il a ainsi posé les bases théoriques et pratiques de cette méthode de médecine douce.

L'homéopathie est souvent confondue avec des méthodes de médecine naturelle telles que les fleurs de Bach, l'acupuncture ou la kinésiologie. Cependant, il ne s'agit pas de phytothérapie, mais d'une forme de thérapie à part entière, avec des règles clairement définies et un large répertoire de remèdes. Il existe aujourd'hui environ 2000 remèdes testés. En voici quelques exemples connus :

- Belladonna (belladone): en cas d'infections fébriles à apparition soudaine
- Aconitum (aconit): en cas de situations aiguës accompagnées d'une grande agitation et d'anxiété
- Pulsatilla (pulsatille): en cas d'humeur changeante et de sensibilité
- Arnica (arnica montana): en cas de contusions, de claquages ou après une intervention chirurgicale

L'accent est mis sur les symptômes

L'homéopathie moderne repose sur le principe formulé par Hahnemann «Les semblables guérissent par les semblables» (*similia similibus curentur* en latin). L'idée est qu'une substance qui provoque certains symptômes chez une personne en bonne santé peut avoir un effet curatif chez une personne malade présentant des symptômes similaires.

Un exemple bien connu: une personne piquée par une abeille présente souvent des gonflements, des douleurs brûlantes et une peau sensible. Si des symptômes similaires appa-

raissent dans le cadre d'une maladie telle que l'urticaire ou une inflammation articulaire, le remède homéopathique Apis (à base de venin d'abeille) peut aider. Ce n'est pas le nom de la maladie qui est déterminant, mais les symptômes survenant chez l'individu touché.

Le fonctionnement

Les remèdes homéopathiques sont produits à base de substances naturelles issues de plantes, d'animaux, de minéraux ou de métaux. Des substances produites par des maladies (nosodes) peuvent également être utilisées. Elles ont toutes pour but de stimuler les capacités d'autoguérison du corps. Pour ce faire, les substances utilisées sont diluées selon un procédé spécial afin de renforcer leurs propriétés curatives, puis «dynamisées», ce qui les rend plus efficaces. Ce n'est pas la substance chimique en soi qui est importante, mais son effet, qui repose sur une information énergétique.

Quand l'automédication est-elle indiquée?

L'homéopathie peut être utilisée aussi bien

pour les troubles aigus que chroniques. Elle offre un soutien naturel dans de nombreuses situations quotidiennes. Elle est particulièrement indiquée lorsque l'on souhaite un traitement doux pour des troubles légers tels que les rhumes, les problèmes gastro-intestinaux, les piqûres d'insectes ou les blessures mineures. En cas de troubles persistants et chroniques, tels que maux de tête, rhumatismes ou allergies, il est recommandé de consulter un spécialiste.

Une erreur fréquente est de recourir trop tôt à un remède. En effet, le corps est capable de réguler lui-même de nombreux petits troubles, avec un peu d'aide de remèdes maison tels que des tisanes, des compresses ou du repos. Toute intervention homéopathique trop rapide risque de brouiller les symptômes et de compliquer le choix du remède approprié.

Le principe de base est par ailleurs «moins, c'est mieux». Une utilisation excessive peut perturber l'équilibre énergétique et, dans les



Les remèdes homéopathiques destinés à l'automédication sont souvent pris sous forme de globules.

cas graves, bloquer l'effet du remède réellement adapté. Tout l'art consiste à choisir le remède qui correspond le mieux aux symptômes. En cas de doute, il convient de consulter un spécialiste et de ne pas essayer n'importe quel remède.

Base pour la pharmacie familiale

Une pharmacie homéopathique familiale contient généralement entre 20 et 50 remèdes. Elle couvre les maux courants et permet d'apporter les premiers soins en cas d'urgence, qu'il s'agisse d'une chute dans la cour de récréation, d'une infection naissante ou d'un estomac nerveux à l'approche d'un examen.

Les remèdes de base importants sont les suivants:

- Arnica: en cas de chocs, contusions, courbatures
- Aconitum: en cas de rhume soudain, de choc, d'angoisse
- Belladonna: en cas de forte fièvre avec visage rouge
- Nux vomica: en cas de nausées, de troubles digestifs après un repas trop copieux
- Chamomilla: en cas de douleurs dentaires et d'enfants irritables

Les remèdes homéopathiques destinés à l'automédication sont généralement disponibles sous forme de globules, de gouttes ou de comprimés et en dilutions dites C ou D. Les dilutions D sont diluées progressivement dans un rapport de 1 à 10 (décimal), les dilutions C dans un rapport de 1 à 100 (centésimal) et agitées. Plus le chiffre est élevé, plus la dilution est forte.

Pratiquement toutes les trousse homéopathiques ou pharmacies familiales disponibles en Suisse pour un usage domestique contiennent des remèdes à des puissances C de niveau 30. Ils sont particulièrement adaptés aux débutants en automédication. Pour les troubles aigus ou plus complexes, tels que les blessures traumatiques, on utilise généralement des puissances C200. Les puissances C1000 et supérieures sont réservées à un usage professionnel et ne sont pas disponibles en pharmacie.

Être à l'écoute de son corps

L'homéopathie doit être utilisée selon le principe «utiliser avec attention, observer consciemment». Cela signifie que dès qu'une amélioration notable se produit, il faut arrêter la prise. L'homéopathie invite ainsi à être attentif à soi-même.

En observant attentivement son corps, en étant à son écoute et en abordant les petits maux avec une compréhension de base de la méthode, il est possible de tirer profit de cette forme de médecine douce. Pour les débutants, il est utile de se procurer une bonne littérature d'introduction. Veuillez vous reporter à l'encadré séparé contenant des suggestions de livres.

Martin Mäder



Ouvrages de référence sur l'homéopathie

- *L'homéopathie réservée aux enfants*, Fabienne Gigandet, l'auto-édition, 1^{ère} édition 2012, 132 pages, broché, 978-3-9523401-2-7
- *L'homéopathie pour toute la famille: guide de l'automédication*, Fabienne Gigandet, l'auto-édition, 4^e édition 2022, reliure rigide, 978-3-03-310781-6

Homéopathie d'OMIDA.



Homöopathische Apotheke

C Potenzen

Pharmacie homéopathique

Dynamisation CH



Pharmacie homéopathique
incluant 32 remèdes unitaires



Schwabe Pharma AG,
Küssnacht am Rigi

Disponible dans votre **pharmacie** ou **droguerie**.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur les emballages.

L'EAU DE HALLSTEIN

POUR UN BON MÉTABOLISME

L'approvisionnement en eau de qualité joue un rôle central dans de nombreux processus corporels. L'eau de source Hallstein Artesian Water possède des propriétés bénéfiques pour la santé. En tant qu'eau alcaline avec un pH élevé, elle est intéressante d'un point de vue physiologique.

L'eau Hallstein Artesian Water provient d'une source géologiquement protégée dans les Alpes autrichiennes. Il s'agit d'une eau dite artésienne: une eau souterraine qui se trouve sous pression naturelle et qui remonte à la surface sans pompe technique.

Cette méthode d'extraction est considérée comme particulièrement douce et contribue à préserver la pureté microbiologique et la composition minérale naturelle de l'eau. L'eau est mise en bouteille sans traitement, elle est exempte de microplastiques, de nitrates et de polluants et répond ainsi aux exigences les plus élevées en matière de naturalité et de pureté.



Grâce à leur bouchon à vis, les bouteilles sont refermables. Les bouteilles en verre de 750 ml sont fabriquées à partir de verre blanc 100% recyclé.

Profil minéral et pH

Le pH naturel d'une valeur de 8,3 est particulièrement remarquable et caractérise l'eau Hallstein Artesian Water comme une eau alcaline. D'un point de vue nutritionnel, l'équilibre acido-basique est asso-

cié à divers processus physiologiques tels que le métabolisme cellulaire, la cicatrisation des plaies ou encore le métabolisme énergétique général. Un pH basique peut avoir un effet bénéfique, en particulier lorsque l'alimentation est

très acidifiante ou que l'organisme est soumis à un stress, à une maladie ou à une activité physique intense. Il favorise également la détoxification et la cicatrisation des plaies.

La teneur en minéraux, en particulier le rapport calcium/magnésium, est également équilibrée. Cela favorise une absorption efficace par l'organisme et peut contribuer à l'hydratation en profondeur, où l'eau n'est pas seulement absorbée, mais également utilisée par les cellules. Cette propriété est particulièrement importante pour une meilleure régénération. Hallstein Artesian Water convient donc à tous ceux qui attachent de l'importance à la qualité de l'eau et à ses propriétés fonctionnelles. Par ailleurs, des informations sur la qualité de l'eau figurent au fond de chaque bouteille.



La source de l'eau Hallstein Artesian Water se trouve à Obertraun, dans la région autrichienne du Dachstein.

Informations complémentaires:



UNE CHALEUR EFFICACE – LES VÊTEMENTS THERMIQUES EMOSAN POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Lorsque les températures baissent, il est temps de sortir les vêtements qui ne se contentent pas d'être beaux. Les vêtements thermiques emosan allient confort moderne et fonction thermique efficace – pour tous ceux qui souhaitent se sentir bien même lorsque les températures sont fraîches.

Des microfibrilles fines forment des chambres à air isolantes qui emmagasinent la chaleur corporelle. En même temps, l'humidité est évacuée vers l'extérieur, la peau reste sèche et le corps agréablement chaud.

Que ce soit au quotidien, lors de promenades hivernales ou au bureau, emosan protège efficacement contre le refroidissement, favorise la mobilité, aide à prévenir

les tensions et soulage les douleurs causées par les courants d'air ou le froid.

Les sous-vêtements chauffants épousent la silhouette comme une seconde peau, s'adaptent à tous

les mouvements et se portent discrètement sous vos vêtements, tout au long de la journée.



Les vêtements thermiques emosan protègent du refroidissement grâce à des chambres à air isolantes.



HEPASIN POUR L'ÉNERGIE DES ORGANES EXCRÉTEURS

Le foie est notre organe métabolique le plus important et le centre de détoxification de notre corps. Il stocke les nutriments et produit des hormones et des protéines. Lorsqu'il ne fonctionne plus correctement, cela passe souvent inaperçu, car le foie ne ressent aucune douleur.

Pendant la journée, le foie, mais aussi les reins, la rate et le pancréas sont principalement occupés à transformer les nutriments contenus dans les aliments, à fournir de l'énergie et à éliminer les substances nocives de l'organisme. Ainsi, le foie travaille intensément pendant la journée pour éliminer les toxines, réguler la glycémie et assurer d'importants processus métaboliques.

La nuit, pendant notre sommeil, bon nombre de ces processus sont ralentis, mais cela ne signifie pas pour autant qu'ils s'arrêtent. Le foie et d'autres organes profitent de la nuit pour se régénérer, éliminer les toxines et effectuer d'importants travaux de réparation. Les lésions hépatiques se manifestent par des symptômes tels que la fatigue et la lassitude et se révèlent par une élévation des valeurs hépatiques lors d'analyses sanguines. Vous vous réveillez régulièrement pendant

la nuit? Vos organes internes ont alors besoin d'un coup de pouce sous forme d'énergie!

Les substances amères soutiennent les organes d'élimination

Les gouttes foie-bile Hepasin de Herbamed soutiennent les fonctions diurnes et nocturnes des organes métaboliques grâce à un mélange de substances amères issues du chardon-Marie, de l'artichaut, de la chélidoine, de l'absinthe et de la fumeterre. Les extraits végétaux contenus favorisent le fonctionnement et la régénération de ces organes 24 heures sur 24. Grâce à son action purifiante et fortifiante, ce mélange en gouttes peut contribuer à rétablir l'équilibre émotionnel, à activer les forces d'autoguérison et à augmenter le niveau d'énergie général.

Hepasin peut également contribuer à favoriser la connexion entre

le corps, l'esprit et l'âme en renforçant l'équilibre énergétique au niveau du foie et du plexus solaire. D'un point de vue énergétique, Hepasin est un remède naturel qui élimine les blocages, harmonise l'énergie au niveau du foie et soutient les capacités d'autoguérison de l'organisme à un niveau plus profond et plus subtil.

Recommandation posologique: les adultes et les adolescents à partir de 12 ans prennent 30 gouttes 2 à 3 fois par jour diluées dans un peu d'eau.

Disponible en pharmacie et en droguerie.



Roland Wagner



droguiste diplômé fédéral et propriétaire de la droguerie Alpstein, Saint-Gall

À l'amitié!

Partager un long week-end avec ses meilleures amies, mais aussi le sentiment commun de pouvoir être soi-même. De telles expériences sont bien plus que de la détente, elles sont un baume pour l'âme. Voici pourquoi le partage de la joie et la proximité nous font du bien.

Tout commence par une valise pleine de joie anticipée: enfin du temps pour soi et pour les autres. Lorsque les femmes voyagent ensemble, il ne faut pas grand-chose pour que toutes se sentent à l'aise. Que ce soit dans les eaux bouillonnantes du jacuzzi ou lors d'un petit déjeuner convivial avec une tresse fraîchement sortie du four, le sentiment d'intimité et de proximité s'installe immédiatement. On rit ensemble et la joie partagée réchauffe l'âme.

Des études montrent que les expériences positives partagées activent le système de récompense du cerveau. La dopamine et l'ocytocine, deux hormones ou neurotransmetteurs responsables du bien-être et des liens sociaux, sont alors sécrétées en plus grande quantité. C'est pourquoi la joie partagée est vécue plus intensément et dure plus longtemps.

Les hommes entretiennent certainement aussi des amitiés intenses entre eux. Et là aussi, on rit ensemble. Mais il existe des différences très nettes entre les sexes en matière d'amitié. Les femmes ont tendance à partager davantage leurs sentiments, tandis que la loyauté est particulièrement importante pour les hommes.

S'harmoniser émotionnellement

Mais qu'est-ce qui nous lie réellement? Selon les sociologues, les fréquences cardiaques et la respiration s'harmonisent lorsque les gens sont proches. Il s'agit d'une synchronisation émotionnelle. On se souvient mieux de cette synchronisation et des expériences qui y sont associées, et on peut les revivre émotionnellement. C'est pourquoi les activités communes, telles que les petits voyages, peuvent être des éléments importants dans les amitiés de longue date.

Parfois, un simple regard ou une phrase comme «Tu te souviens?» suffisent pour réchauffer le cœur. Les neuroscientifiques le confirment: les souvenirs positifs influencent notre centre du stress dans le cerveau. Penser régulièrement à de belles expériences permet de renforcer sa résilience émotionnelle. Ces îlots de joie sont un cadeau précieux. Un week-

end passé ensemble devient ainsi un phare commun dans la vie quotidienne.

Les souvenirs multisensoriels ont un effet particulièrement intense: l'odeur d'un bain aromatique, le crépitement d'un feu de cheminée, la sensation agréable d'un massage des pieds ou le coucher de soleil admiré ensemble... toutes ces impressions sensorielles restent plus profondément gravées dans la mémoire que les autres, car elles sont associées à des émotions. En psychologie, on parle ici du principe du codage émotionnel.

Un lien se renoue

Que l'on soit une femme ou un homme, les expériences communes peuvent renouer des liens anciens et les tisser à nouveau. Il n'y a pas besoin de beaucoup de mots. Il suffit d'avoir le courage de se rapprocher à nouveau. Là encore, la recherche fournit des indices: les interactions sociales positives peuvent déclencher une réévaluation, par exemple en relativisant un ancien conflit. Une expérience commune dans un environnement neutre peut ainsi agir comme un bouton de réinitialisation, un nouveau départ sans bagage.

De tels rapprochements peuvent être particulièrement bénéfiques. Des études consacrées à la réconciliation entre personnes montrent que le renouement d'anciens liens entraîne souvent une profonde gratitude et une stabilisation émotionnelle. Pour les femmes en période de changement, par exemple après le départ des enfants, redé-

couvrir des amies d'autrefois peut ouvrir de nouvelles perspectives.

L'amitié a un effet holistique

Une amitié apporte du soutien et procure de la joie, voire une certaine légèreté. Lorsque nous rions, nous détendons, dansons ou restons simplement silencieux ensemble, quelque chose se passe en nous. Notre respiration devient plus calme, notre cœur plus léger. On se sent vivant, connecté - à soi-même et aux autres.

Cet effet est également confirmé par la théorie biopsychosociale: les relations sociales étroites ont un effet régulateur sur les processus physiques tels que la pression artérielle, la qualité du sommeil et l'équilibre hormonal. L'amitié n'est donc pas une simple émotion, elle a un effet physiologique.

De plus, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les relations étroites améliorent considérablement la qualité de vie des personnes âgées. Les amitiés ne sont pas seulement un remuant, elles constituent également un facteur de protection contre la solitude, l'isolement et les risques pour la santé. Il est prouvé que les personnes intégrées dans leur giron social vivent en meilleure santé et donc probablement plus longtemps.

Martin Mäder



«Une pause pour les reines»

Une escapade bien-être annuelle avec une visite aux thermes ou un week-end actif avec randonnée et cours de yoga: voici qui nourrit l'amitié. La région touristique de Lucerne et du Lac des Quatre-Cantons offre de nombreuses possibilités dans son coin bien-être Weggis Vitznau Rigi.

Une amitié n'est pas seulement une affaire de cœur, c'est aussi une protection pour la santé mentale. Mais elle a besoin d'espace,

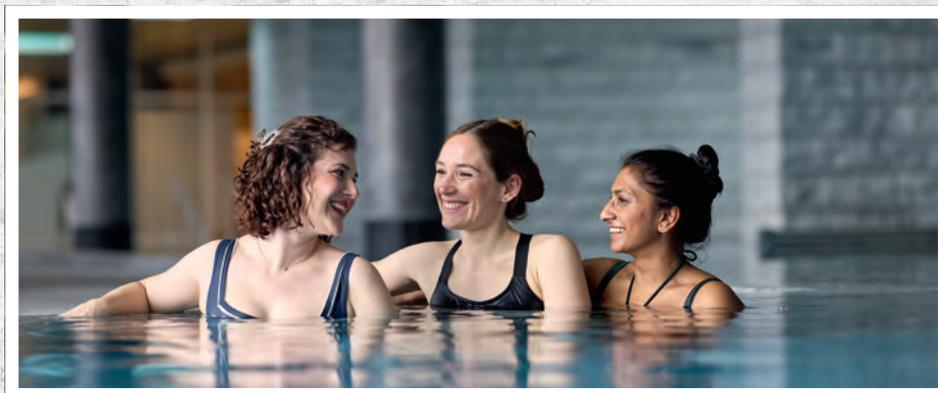
de temps et parfois d'une invitation. Pourquoi ne pas partir en voyage dans la région touristique de Weggis Vitznau Rigi? Vous y trouverez de nombreuses offres pour vous évader ensemble du quotidien.

Le label «Une pause pour les reines - le week-end parfait entre amies» comprend une large gamme d'offres pour profiter d'une pause entre meilleures amies au bord du lac des Quatre-Cantons. Le

Wellness-Hopping, par exemple, en est une possibilité: dans le cadre d'un forfait hôtelier unique, vous pouvez visiter quatre spas de luxe à Weggis, Vitznau et sur le Rigi (voir les offres à la page 24).

Lucerne Tourisme propose d'autres idées d'activités à faire ensemble sous le slogan «Auszeit für Königinnen» (une pause pour les reines). Ce document répertorie les activités les plus diverses qui vous promettent un week-end inoubliable avec vos meilleures amies sur la célèbre Riviera lucernoise. Une combinaison réussie de détente et d'aventure est garantie. Yoga à plusieurs ou plutôt un moment de détente dans un jacuzzi? Vous trouverez une sélection d'offres à la page 25.

Cet article a été rédigé en collaboration avec Lucerne Tourisme SA.



Émotivité vs loyauté

Alors que les femmes (F) misent sur la proximité, l'échange et la profondeur émotionnelle, les hommes (H) cultivent souvent un attachement réduit et axé sur l'action. Il s'agit là d'une différenciation générale.

Qualité F ont des amitiés plus profondes sur le plan émotionnel, elles sont plus ouvertes et attentionnées. H sont plutôt orientés vers l'action, misent sur des activités communes et communiquent de manière plus sobre.

Exigence F ont des attentes émotionnelles plus élevées les unes envers les autres, notamment en matière d'attention, de disponibilité et d'écoute. H se contentent souvent de loyauté, de soutien en cas de besoin et d'une présence sans complication.

Lien F relie la conversation et les souvenirs communs. H vit le lien à travers des activités partagées, des rituels tels que le sport ou les réunions entre amis. La proximité naît dans l'action commune, pas dans les discussions à son sujet.

Langage F communique de manière plus réfléchie, plus nuancée sur le plan émotionnel et plus détaillée. H a tendance à avoir des conversations pragmatiques, plus courtes et factuelles, avec peu d'émotions.

Durée L'amitié entre F est plus sensible à la négligence ou aux ruptures émotionnelles. H restent fidèles pendant longtemps,

même en cas de longues périodes sans contact. Le principal danger est la perte de confiance.

Conflits F ont tendance à s'exprimer ouvertement. Ils abordent les conflits et veulent les résoudre. H évitent plutôt la confrontation, ignorent les désaccords ou les contournent par des expériences communes.



Offres bien-être de plusieurs jours avec nuitée

Comme il se doit pour «une pause pour les reines», le lac des Quatre-Cantons propose de nombreuses offres d'hébergement attrayantes pour rendre le week-end entre amies vraiment parfait.



(Weggis), Rössli (Weggis), FloraAlpina (Vitznau) et Mineralbad & Spa Rigi Kaltbad (sur le Rigi).

Prix à partir de 689 francs par personne pour deux nuits
Nuit supplémentaire à 320 francs; disponible jusqu'au 31.12.2025

Wellness-Hopping sur la Riviera lucernoise

Divers hôtels dans la région de Weggis, Vitznau et sur le Rigi

Le forfait Wellness-Hopping est une offre spéciale pour passer un moment entre amies. Cette formule attrayante comprend deux nuits avec petit déjeuner dans l'un des hôtels participants et donne accès pendant trois jours aux oasis de bien-être des hôtels Alexander Gerbi



Prestations: deux nuits, copieux petit déjeuner buffet au restaurant Inspiration, apéritif dînatoire et une bouteille de Franciacorta, kit beauté.

Prix à partir de 480 francs par personne

Hôtel Vitznauerhof, 6354 Vitznau

«Girls just wanna have fun»

La pause idéale pour vous et votre meilleure amie! Offrez-vous un week-end prolongé à Vitznau et profitez de toute l'attention que vous pouvez vous accorder l'une à l'autre. Enfin loin du quotidien et place au programme bien-être!



ners quatre plats avec choix de menu, un gommage corporel au sel marin, un massage complet du corps (50 minutes), un soin du visage de base (60 minutes), accès libre au spa Vitalis et, d'octobre à avril, collation l'après-midi.

Prix pour deux nuits à partir de 650 francs par personne

Hôtel Alexander Gerbi, 6353 Weggis

Journées détente entre amies

Se détendre ensemble, libérer son esprit, savourer une cuisine délicieuse et, bien sûr, profiter du bien-être. Offrez-vous un week-end détente à Weggis avec vos amies!

Prestations: deux nuits, boisson de bienvenue, copieux buffet petit déjeuner, deux di-



rasse), petit déjeuner buffet, une bouteille de vin mousseux Rigi et des amuse-bouche au bar de l'hôtel, un dîner dégustation à six plats, un menu à quatre plats au choix, un kit bien-être et une surprise surprise créée dans la chambre. Accès libre au bain minéral et au spa.

Deux nuits à partir de 445 francs par personne;
non réservable les 24.12.2025 et 6.1.2026

Hôtel Rigi Kaltbad, 6356 Rigi Kaltbad

«Journées royales»

Dans le cadre idyllique de Rigi Kaltbad, les amies se retrouvent pour profiter ensemble d'une expérience bien-être et spa. C'est un moment de détente et de pause, loin de l'agitation du quotidien.

Prestations: deux nuits en chambre double (balcon ou ter-



Expériences et activités

Voici nos «offres pour les amies» promettant un week-end inoubliable à passer avec vos meilleures amies sur la Riviera lucernoise, alliant à la perfection détente et aventure.



Atelier herbes aromatiques

Hôtel Edelweiss,
6356 Rigi Kaltbad

Découvrez l'artisanat à son meilleur: plongez pendant quelques heures dans l'univers des herbes et des épices, apprenez les techniques et les astuces des maîtres artisans. Dégustation comprise.

- Cours Le monde des herbes et des épices: introduction à l'univers de la fermentation.

Avec le sous-chef Jannik Moser, vous apprendrez à râper, saler et piler.

- Cours Gin des Lebens: le gin est aromatisé avec des fruits, des herbes et des épices. Inventez une création à base de gin avec le druide Gregor Vörös.
- Cours Boissons apéritives sans alcool et fermentées: en compagnie de la cheffe de service Nathalie Proll, vous dégusterez des limonades probiotiques et créez une boisson rafraîchissante.

Prix:
à partir de 135 francs
par personne



«Yoga meets Weggis»

Des cours de yoga inoubliables entre lac et montagne

Depuis 2017, les événements «Yoga meets Weggis» ont lieu au bord du lac des Quatre-Cantons, au milieu d'un paysage montagneux idyllique et dans l'air frais du lac. Inspirées par la force de la nature et le savoir-faire de guides de yoga nationaux et internationaux, deux festivals attendent les amies en 2025 pour des événements de yoga émouvants.

7^e festival d'été «Yoga meets Weggis», du 30 au 31 août 2025, Pavillon am See.

- Prix par personne à partir de 150 francs pour le samedi et le dimanche; billet journalier pour le samedi à partir de 98 francs, pour le dimanche à partir de 69 francs

Weggis, Festival d'automne, du 8 au 9 novembre 2025, Vitznauerhof, Vitznau

- Billet deux jours samedi et dimanche, session d'ouverture comprise: 260 francs; billet journalier samedi: 195 francs; billet journalier dimanche: 125 francs; session d'ouverture vendredi avec Hie Kim: 45 francs



Forfait Hot Pot au Kräuterhotel Edelweiss

La puissance combinée des quatre éléments

Profitez de l'eau pure des sources de montagne, de l'air pur, du charme des bains en bois et de la chaleur du feu à Rigi Kaltbad. Évadez-vous dans les montagnes avec le chemin de fer du Rigi et laissez le quotidien dans la vallée. Arrivée, prise en charge, immersion dans l'eau chaude. Forfait soi-

rée «Zeit zu zweit auf der Rigi» (un moment à deux sur le Rigi) à partir de 18h30, hot pot privé avec peignoir, chaussons de bain, serviettes de bain, apéritif aux herbes, plateau de tapas aux herbes Edelweiss, hamac XXL et boîte surprise. Sur demande et sur réservation, un massage privé peut être réservé.

Prix:
295 francs pour deux
personnes



Dégustation au Haldihof à Weggis

Découvrez la culture du vin dans une exploitation certifiée Bourgeon bio sur la presqu'île de Hertenstein

Les participants à cette dégustation découvriront pendant 90 minutes la transformation régionale de fruits en eaux-de-vie et vinaigres balsamiques de grande qualité. Ils dégusteront également des distillats sous la houlette

de Daniel Kühne, de Kühne Trinkkultur.

Le forfait comprend un verre de bienvenue avec du Cidre demi-sec du Haldihof, une explication du processus de distillation, la dégustation de divers distillats et vinaigres, ainsi que de fruits secs et de pain aux fruits et légumes de la ferme.

Prix:
35 francs par personne,
pour 8 à 20 participants



L'AUTHENTIQUE DÉODORANT PROBIOTIQUE ET RECHARGEABLE

En 2015, nous avons breveté un déodorant utilisant un duo d'actifs probiotiques luttant naturellement contre les odeurs de transpiration. Une petite révolution quand la plupart des déodorants étaient à base de sels d'aluminium!

Dans les déodorants Biosme, il y a des probiotiques et rien d'autre! Pas d'alcool, de bicarbonate, de magnésium ou d'huiles essentielles. C'est pourquoi tous nos déodorants sont ultra haute tolérance (et efficaces!).

Et bien sûr, tous nos déodorants sont 100% végans, naturels et certifiés Ecocert.

- Sans sels d'aluminium
- Sans alcool
- Sans bicarbonate

- Sans huiles essentielles
- 100% végan
- Naturel
- Rechargeable
- Certifié Ecocert
- Ultra haute tolérance
- Convient à toute la famille



demicsoTM

nettoyeur d'oreille réutilisable

remplace vos cotons-tiges jetables

réutilisable écologique

ne repousse pas la cire d'oreille

2 tailles d'embouts souples

UNIQUE SYSTÈME BREVETÉ

Fabrication et qualité suisse

doublé faces incurvées pour curer l'oreille

souplesse rainures pour ne pas pousser la cire d'oreille

regardez la vidéo

découvrez la manière écologique de prendre soin de vos oreilles!

disponible en pharmacie avec le pharmacode : 1029552

OSCIMED SA - info@oscimedso.com - Tél: 032 926 63 36

EN MOYENNE 3,4 ANNÉES SUPPLÉMENTAIRES PASSÉES À DOMICILE GRÂCE AU SYSTÈME D'APPEL D'URGENCE

En Suisse, de plus en plus de personnes âgées souhaitent rester le plus longtemps possible dans leur environnement familial. Depuis la pandémie de Covid-19, ce besoin s'est encore renforcé. Les expériences vécues dans les maisons de retraite - isolement social, mortalité élevée, restrictions strictes - ont montré à quel point l'environnement familial est important pour le bien-être physique et psychique.

Dans le même temps, le coût d'une place en maison de retraite est élevé, en moyenne jusqu'à 8700 francs par mois, dont environ 42% sont à la charge des personnes concernées ou de leurs proches. Cette charge financière est non seulement ressentie au niveau individuel, mais elle pose également des défis aux cantons et aux communes.

Le désir d'autonomie tout en bénéficiant d'une sécurité accrue entraîne une demande croissante d'assistance technique, en particulier de solutions d'appel d'urgence modernes, faciles à utiliser et discrètes.

Du bouton rouge au compagnon intelligent

L'époque des appareils encombrants dotés d'un bouton d'alarme bien visible est révolue. Les systèmes d'appel d'urgence actuels, qu'ils se présentent sous la forme d'une montre, d'un médaillon ou d'un bouton, offrent une sécurité discrète et mobile, avec ou sans GPS. Une simple pression sur le bouton voire la détection automatique de chute suffit pour établir une connexion avec les proches, un spécialiste ou une centrale d'appel d'urgence professionnelle.

Rester autonome et sans surveillance permanente

Caractéristique essentielle: les utilisateurs décident eux-mêmes qui

doit être informé en cas d'urgence. Il n'y a pas de surveillance permanente, ce qui garantit confiance, dignité et indépendance. La technologie reste en arrière-plan, comme un compagnon silencieux qui assure la sécurité sans contrainte.

3,4 ans de plus à domicile et non pas à la maison de retraite

Une analyse à long terme de SmartLife Care montre que les personnes qui utilisent un système d'appel d'urgence n'entrent en moyenne en maison de retraite qu'à 88,3 ans, soit 3,4 ans plus tard que la moyenne suisse (84,9 ans). Chez les hommes, la différence est même de près de 4,5 ans.

Cela signifie une meilleure qualité de vie et une économie de plus de 150 000 francs par personne pour un report de 3,4 ans de l'entrée en maison de retraite.

La chute comme tournant: le temps de réaction est décisif

Environ 80 000 personnes de plus de 65 ans sont victimes d'un accident chaque année, le plus souvent à la suite d'une chute. 83% des blessures nécessitant une hospitalisation chez les personnes âgées sont dues à des chutes. La situation devient critique lorsque les personnes concernées ne peuvent plus appeler à l'aide elles-

mêmes. En effet, les temps d'attente de plus d'une heure augmentent considérablement le risque de complications.

Un système d'appel d'urgence peut alors s'avérer décisif. Il réduit le temps de réaction, permet une intervention rapide et évite des conséquences graves.

Une innovation primée pour la troisième fois

Le 13 mai 2025, SmartLife Care a reçu pour la troisième fois le German Innovation Award à Berlin. Le jury international a particulièrement salué l'utilité sociale et la force innovante des solutions d'appel d'urgence, preuve que développement technologique et humanité peuvent aller de pair.



À propos de SmartLife Care

SmartLife Care est le premier fournisseur suisse de solutions d'appel d'urgence personnelles. L'entreprise a été fondée à l'origine par Swisscom et appartient aujourd'hui au groupe Helvetia.



Avec plus de 40 000 utilisateurs actifs et des partenariats exclusifs avec Aide et soins à domicile Suisse et Pro Senectute, SmartLife Care est le plus grand fournisseur de solutions d'appel d'urgence en Suisse.



Partner von



Hotline: 0848 65 65 65
(tous les jours de 6h30 à 20h)
www.smartlife-care.ch



Rolf Bona
PDG de SmartLife Care



«Une chute dans la salle de bain ou un malaise dans la cuisine ne sont pas une fatalité. Ce qui compte, c'est la rapidité avec laquelle les secours arrivent, car souvent, c'est le temps passé allongé qui détermine l'issue.»



ILINE Organic – Huile d'olive bio avec cœur

ILINE Organic incarne une qualité biologique sans compromis, profondément enracinée dans la tradition tunisienne. Cette huile d'olive extra vierge provient de notre propre production – de la récolte des olives de montagne jusqu'à la mise en bouteille, chaque étape est entre nos mains. Ainsi, ILINE garantit une transparence totale et une qualité optimale.



Les olives poussent à environ 730 m d'altitude, en pleine nature préservée, loin de toute agriculture industrielle. La récolte se fait **exclusivement à la main**, dans le respect de l'environnement et de la faune. Les méthodes de récolte mécaniques nocturnes sont volontairement exclues – pour protéger les oiseaux qui nichent dans les oliviers. Cela rend ILINE **non seulement d'une qualité supérieure, mais aussi éthiquement responsable.**

Grâce à une pression à froid douce, à basse température, tous les nutriments précieux sont préservés – notamment les polyphénols, les antioxydants, les vitamines et les minéraux. Le **résultat est une huile d'une pureté exceptionnelle, qui séduit tant par ses qualités gustatives que par ses bienfaits pour la santé.**



ILINE Organic fait partie des **meilleures huiles d'olive bio au monde** : récompensée par la médaille d'or au concours international BIOL, classée parmi le top 10 du classement mondial WBOO, et détentrice de plusieurs autres distinctions.

Toutes les huiles d'olive ILINE sont **100 % naturelles, sans pesticides, produites durablement et issues du commerce équitable.** La gamme comprend trois saveurs soigneusement élaborées :

- Hana – délicatement fruitée,
- Yara – équilibrée et douce,
- Dalia – intense et pleine de caractère.

Avec ILINE Organic, la cuisine méditerranéenne naturelle s'invite dans un mode de vie moderne et conscient – **élégant, durable et au goût incomparable. Disponible dès maintenant chez Chrisana !**



plus d'infos:
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

Une protection fiable et naturelle contre les tiques.



L'homéopathie aide votre animal de compagnie.

Demandez à votre vétérinaire, votre pharmacie ou votre droguerie.

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

HERBAMED
Homéopathie Phytothérapie

RETOUR DE VACANCES : DES PUNAISES DE LIT ?

Les punaises de lit :

- causent des **problèmes de santé** avec des piqûres provoquant des **réactions allergiques** et des **troubles du sommeil**.
- se multiplient rapidement et **infestent** facilement les habitations.
- ont des impacts sociaux et psychologiques avec notamment la **honte sociale**, le **stress** et l'**anxiété** liés à l'infestation.

ÉLIMINATION EN 3 ÉTAPES

DIFFUSER

AÉRER

ÉLIMINÉ ✓



Disponible
en pharmacie
avec le pharmacode : 7853721

OSCIMED SA - info@oscimedsa.com - Tél.: 032 926 63 36

LA SOLUTION

Rapide
et Économique

- ✓ Spray à percussion one shot
- ✓ Effets rapides
- ✓ Élimine les punaises de lit et autres nuisibles



OSCIMED

Capileov® ANTI-CHUTE CAPILLAIRE



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



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

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

Disponible
en pharmacie
**Pharmacode
N° 5636642**

NMS BIO-MEDICAL SA

C.P. 57
CH-1724 Plarmon

DES FIBRES SOLIDES POUR **LES TENDONS ET LES LIGAMENTS**

Que ce soit dans le sport, au quotidien ou chez les personnes âgées, des tendons et des ligaments sains sont essentiels pour la mobilité et la résistance. Le collagène, une protéine structurale aux fonctions remarquables, joue ici un rôle central. Mais qu'est-ce que c'est exactement et pourquoi le collagène de type I est-il si important ?

Le collagène est la protéine la plus présente dans le corps humain. Il représente environ 30 % de la quantité totale de protéines et est un composant essentiel de la peau, des os, des tendons, des ligaments et du cartilage. Le corps humain produit au moins 28 types de collagène différents.



Conseils de prévention

Comment renforcer vos tendons et vos ligaments au quotidien :

Échauffement: avant toute activité sportive, un échauffement ciblé de cinq à dix minutes active la circulation sanguine et prépare les ligaments et les tendons à l'effort.

Étirements: des étirements réguliers améliorent la souplesse et préviennent les raccourcissements. Il est recommandé de faire des étirements dynamiques avant l'entraînement et des étirements statiques après.

Augmentez progressivement l'intensité de l'effort: augmentez lentement les efforts nouveaux et donc inhabituels pour le corps, tels que les changements de type ou d'intensité d'entraînement, afin que les tissus puissent s'adapter.

Alimentation: veillez à avoir une alimentation riche en protéines, favorable au tissu conjonctif, comprenant de la vitamine C, du zinc, des huiles oméga 3 et, si nécessaire, des compléments alimentaires ciblés tels que TENDOACTIVE®.

Respecter les pauses: les tissus tendineux se régénèrent plus lentement que les tissus musculaires. Des temps de repos suffisants sont essentiels pour la récupération.

En suivant ces conseils, vous pouvez réduire considérablement le risque de problèmes tendineux et renforcer durablement la structure de votre tissu conjonctif.

Selon leur type, ces tissus remplissent différentes fonctions: le collagène de type II confère au cartilage son élasticité, le type III assure la souplesse de la peau et le type IV est indispensable à la structure des membranes basales. Le collagène de type I mérite toutefois une mention particulière dans la mesure où il constitue la base de la solidité des tendons, des ligaments, de la peau et des os et est donc indispensable à notre mobilité.

La stabilité grâce au collagène de type I

Les tendons relient les muscles aux os tandis que les ligaments relient les os entre eux. Ces deux types de tissus sont soumis à des contraintes de traction et de compression élevées. Le collagène de type I assure ici la résistance à la déchirure et la stabilité dimensionnelle. Sa structure fibreuse est disposée en triple hélice, ce qui lui confère une résistance à la traction extrêmement élevée.

Si la production de collagène est insuffisante ou que sa composition soit perturbée, des processus dégénératifs tels que des tendinopathies ou des instabilités ligamentaires peuvent se développer. Les processus de dégradation liés à l'âge ou une sollicitation mécanique unilatérale peuvent également affaiblir la structure. Il en résulte des douleurs, une mobilité réduite ou un risque accru de blessures.

Risques pour les tendons et les ligaments

Nos tendons et ligaments sont soumis à des contraintes constantes dans la vie quotidienne. Les mouvements brusques, les changements de direction rapides ou encore les efforts soudains, comme lors d'un saut ou d'un choc, sont particulièrement dangereux. Mais les contraintes monotones au travail ou pendant les loisirs peuvent également entraîner des microlésions.

Le manque d'exercice, le surpoids, les déséquilibres musculaires, les changements hormonaux ou le tabagisme sont d'autres facteurs de risque. La prédisposition génétique joue également un rôle. Ce qui est particulièrement insidieux, c'est que de nombreuses lésions évoluent de manière sournoise et ne sont remarquées que tardivement.

Le collagène dans les cosmétiques et la médecine

Outre sa fonction structurale dans les tendons et les ligaments, le collagène occupe également une place importante dans les cosmétiques. Le collagène de type I est particulièrement prisé, car il est responsable de la fermeté de la peau. De nombreux produits anti-âge misent sur l'hydrolysate de collagène ou les peptides de collagène pour améliorer l'élasticité de la peau.



Avant de faire du sport, il est important de s'échauffer afin de préparer les tendons et les ligaments à l'effort.

Les peptides de collagène pris par voie orale suscitent également un intérêt croissant dans le débat médico-scientifique. Des enquêtes ont examiné différents mécanismes d'action potentiels, notamment en relation avec le tissu conjonctif ou les situations de stress de l'appareil locomoteur.

TENDOACTIVE® en tant que complément ciblé

Un complément alimentaire qui peut être mentionné dans ce contexte est TENDOACTIVE® de Reig Jofre, distribué en Suisse par TRB Chemedica SA. Il contient du collagène hydrolysé de type I, du sulfate de chondroïtine, de la vitamine C et du manganèse. Cette

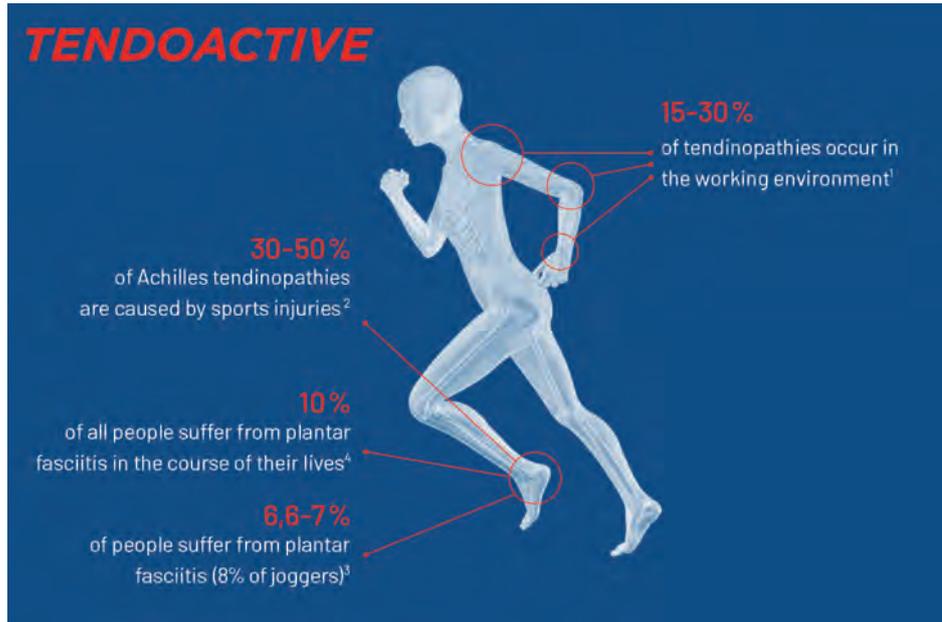
combinaison fournit de manière ciblée les nutriments associés à la formation et au maintien du tissu conjonctif.

Le collagène peut servir de composant pour le tissu concerné, tandis que la vitamine C peut aider l'organisme à mieux construire et renforcer son tissu conjonctif. Le manganèse peut, quant à lui, favoriser une structure tendineuse saine, tandis que le sulfate de chondroïtine peut augmenter la résistance mécanique. TENDOACTIVE® est par ailleurs sans gluten et sans lactose et peut être commandé dans toutes les pharmacies et drogueries en Suisse.

Ce produit convient aux personnes qui souhaitent veiller à un apport suffisant relatif à ces nutriments. Que ce soit pendant des périodes d'effort physique intense, par exemple chez les personnes particulièrement actives telles que les sportifs, ou dans le cadre d'un mode de vie équilibré. Il est disponible sans ordonnance.

Martin Mäder

TRB_RJ_SHA_07082025_FR



SOS Villages d'Enfants lors d'une conférence qui m'a fascinée. Par la suite, je me suis de plus en plus intéressée à votre travail et ce que j'ai lu m'a convaincue. »

« Vous accomplissez un travail formidable. L'un des principes fondamentaux de votre organisation est pour moi essentiel : chaque enfant doit grandir en se sentant protégé, aimé et en sécurité, et SOS Villages d'Enfants crée les structures nécessaires pour cela. » Ce facteur a été déterminant dans la décision de Barbara Steiner d'inclure SOS Villages d'Enfants dans son testament.

Tournée vers l'avenir, elle souhaite que les enfants des générations futures trouvent calme et protection, malgré les temps difficiles, afin de développer la force nécessaire pour relever les défis à venir. Grâce à sa décision testamentaire en faveur de SOS Villages d'Enfants, elle y contribue de manière significative.

Vous souhaitez en savoir plus sur SOS Villages d'Enfants Suisse ou vous souhaitez nous mentionner dans votre testament :

sosvillagesdenfants.ch

Barbara Steiner raconte pourquoi elle a choisi d'inclure SOS Villages d'Enfants Suisse dans son testament.

Interrogée sur ce que signifie la famille pour elle, Barbara Steiner répond sans hésiter : « La famille, c'est aussi quelque chose que l'on vit. Ce n'est pas le lien du sang qui compte, mais le fait d'être là les uns pour les autres, même dans les moments difficiles. » Lors de notre rencontre, elle nous a raconté ce qui l'a incitée à inclure SOS Villages d'Enfants dans son testament : « J'ai découvert SOS Villages d'Enfants lors d'une conférence qui m'a

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.

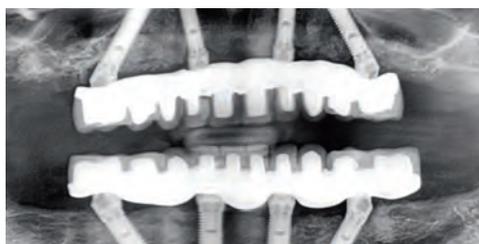
La méthode « All-On-4 » permet de réaliser immédiatement des prothèses dentaires fixes avec quatre implants seulement par mâchoire. Normalement, une seule intervention chirurgicale est nécessaire, sous anesthésie générale ou sédation. Les dents restantes peuvent être enlevées en même temps. En règle 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.



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.»

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



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
(choisissez « langue française » en haut de la page)

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

Lucerne: lundi, 15. septembre 2025, 19 heures,
Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

Lucerne: lundi, 17. novembre 2025, 19 heures,
Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

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



QUAND LE LAIT PROVOQUE DES TROUBLES

Beaucoup de personnes supportent mal le lait et les produits laitiers, souvent en raison d'une intolérance au lactose. Mais que se passe-t-il exactement? Comment reconnaître cette intolérance et quels sont les traitements possibles? Et comment LACTRASE® peut-il aider?

Le lactose est un sucre présent naturellement dans le lait. D'un point de vue chimique, il s'agit d'un disaccharide composé de glucose et de galactose. Pour être assimilé par l'organisme, le lactose doit être scindé

en deux monosaccharides dans l'intestin grêle. Cette transformation nécessite l'enzyme appelée lactase. Chez les personnes intolérantes au lactose, la lactase est produite en quantité insuffisante, voire pas du tout. Le lactose non digéré parvient alors dans le côlon, où il est fermenté par les bactéries intestinales. Ce processus produit des gaz et des acides organiques qui provoquent les symptômes typiques.

Symptômes et formes

Les flatulences, les crampes abdominales, les ballonnements et la diarrhée sont des symptômes fréquents de l'intolérance au lactose. Ils peuvent apparaître de quelques minutes à quelques heures après la consommation d'aliments contenant du lactose.

Sur le plan médical, on distingue trois formes: l'intolérance primaire au lactose (forme la plus courante,

d'origine génétique, répandue dans le monde entier, apparaissant généralement à l'adolescence), l'intolérance secondaire au lactose (provoquée par des maladies intestinales telles que la maladie cœliaque ou par des infections) et l'intolérance congénitale au lactose (très rare, présente dès la naissance).

Diagnostic et traitement

Différentes méthodes permettent de poser le diagnostic, dont le test respiratoire à l'hydrogène, le test de tolérance au lactose avec mesure de la glycémie ou encore un test génétique. L'auto-observation fournit souvent les premiers indices.

Le traitement vise à prévenir les symptômes. Cela peut se faire par le biais d'une alimentation pauvre en lactose, ce qui est toutefois souvent difficile dans la vie quotidienne, car le lactose est présent dans de nombreux produits.

Une autre solution consiste en un traitement enzymatique substitutif avec la prise de préparations à base de lactase telles que LACTRASE®. Ce produit disponible sans ordonnance sous forme de gélules contient de la lactase d'origine microbienne qui agit dans l'estomac. Elle décompose efficacement le lactose contenu dans le bol alimentaire avant même l'apparition des symptômes.

Une gélule contenant 18000 unités FCC suffit pour 30 grammes de lactose, soit environ un demi-litre de lait. LACTRASE® est disponible en différentes dosages et conditionnements, du distributeur à clic au grand conditionnement.



epitact®

Souffrez-vous d'hallux valgus?



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

Produit médical
Disponible dans le commerce spécialisé et en ligne

- Supprime les pressions et frottements sur « l'oignon » sans introduire de pressions supplémentaires dans la chaussure grâce au gel d'EPITHELIUM 26® d'1 mm d'épaisseur
- Très fine, se porte dans toutes les chaussures fermées



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

epitact.ch

POUR OUBLIER LES FUITES

Un mouvement de trop, une toux un peu trop forte ou un simple éclat de rire: l'incontinence urinaire est responsable du fait que quelques gouttes s'échappent dans les sous-vêtements. Grâce aux sous-vêtements absorbants MoliCare® dotés de leurs coussinets X-Change, même les personnes actives n'ont plus à rougir.

L'incontinence ne fait pas de distinction entre les hommes et les femmes, et elle touche plus de personnes qu'on ne le pense. Dans la tranche d'âge des plus de 35 ans, beaucoup de personnes sont surprises que de tels «petits accidents» puissent faire partie du quotidien.

On improvise alors souvent, mais les solutions de fortune telles que les produits d'hygiène féminine ou le papier toilette ne sont généralement ni efficaces ni discrètes. À la «surprise» humide indésirable s'ajoute le fait que ces solutions de fortune sont souvent inesthétiques.

MoliCare®: sûr et discret

Les conséquences de l'incontinence urinaire et la manière de la gérer sont particulièrement problématiques pour les personnes actives. Après tout, personne ne doit remarquer les petits incidents, et encore moins une personne que l'on vient peut-être de rencontrer.

Il faut donc une protection fiable, mais aussi discrète que possible.

C'est le cas des sous-vêtements absorbants MoliCare® avec leurs coussinets X-Change. Ces sous-vêtements absorbants lavables, les premiers au monde à être dotés de coussinets interchangeable*, allient confort, fonctionnalité et durabilité. Ils se portent comme des sous-vêtements normaux, mais offrent une protection fiable.

Restez serein en toute situation

Les coussinets s'adaptent individuellement à vos besoins. Que ce soit au bureau, pendant le sport ou pendant vos loisirs. Les coussinets X-Change sont intégrés de manière harmonieuse et invisible dans les sous-vêtements, ce qui est bien sûr très appréciable dans des situations particulières, comme dans les vestiaires ou lors de moments intimes.

Les coussinets interchangeables X-Change absorbent les liquides de manière sûre et discrète. Ils constituent un produit d'incontinence idéal en cas de fuites urinaires très légères à légères. Leur confort élevé, leur conception sans coutures et leur matière douce contribuent également à vous procurer une sensation de fraîcheur et de liberté tout au long de la journée.

Pour hommes et femmes

Cette protection innovante contre les gouttes d'urine gênantes est disponible dans les versions MoliCare® lady et MoliCare® MEN. Les sous-vêtements absorbants sont dispo-



Grâce aux sous-vêtements MoliCare® avec leurs coussinets X-Change, les personnes actives peuvent compter sur une protection efficace et discrète contre les fuites urinaires.

nibles en différentes tailles. Pour votre sécurité, chaque paquet contient un slip et cinq coussinets extrêmement pratiques. Des coussinets de rechange sont également disponibles, et cela en paquets de 20.

Ne vous laissez pas limiter inutilement. Les sous-vêtements MoliCare® offrent une solution intelligente, sûre et durable pour une sensation de fraîcheur, sans aucun compromis. Finis les glissements gênants et les situations embarrassantes. MoliCare® est synonyme d'innovation et de bien-être: la combinaison de sous-vêtements absorbants et de protections remplaçables est unique.

Propre et durable

Tout comme pour vous, la durabilité est également importante pour nous. Ainsi, les sous-vêtements

MoliCare® ne sont pas seulement fonctionnels, mais aussi respectueux de l'environnement. Ils sont lavables à 60 degrés, peuvent être séchés en machine et sont réutilisables.

Les coussinets X-Change réduisent la quantité de déchets plastiques de près de 80%¹ par rapport aux produits jetables classiques. Avec ces sous-vêtements lavables et absorbants dotés de coussinets facilement remplaçables, vous faites non seulement quelque chose pour vous, mais aussi pour l'environnement.

Plus de compromis

Essayez-les: finis les compromis et les sensations désagréables lorsque les fuites apparaissent. Avec les sous-vêtements absorbants MoliCare® et leurs coussinets X-Change, vous êtes paré(e) et personne ne remarquera rien. Pour que vous vous sentiez bien dans votre peau.

¹ Par rapport aux produits jetables classiques.

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

Les sous-vêtements absorbants MoliCare® dotés de leurs coussinets X-Change sont disponibles en exclusivité en pharmacie.



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

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 PEUT FAIRE QUELQUE CHOSE CONTRE LES YEUX SECS

Lorsqu'il fait à nouveau plus froid et qu'il y a du vent, de nombreuses personnes souffrent de sécheresse oculaire. Le chauffage à l'intérieur fait le reste. Les collyres Hylo Comod® et Hylo Gel® d'Ursapharm ne soulagent pas seulement les symptômes, mais leur système de dosage Comod® astucieux ménage aussi le porte-monnaie.

En automne et en hiver, l'air est moins humide et les yeux sont donc souvent secs et irrités. Et ce, même sans antécédents médicaux spécifiques. Et puis, pendant la saison froide, on passe plus de temps dans des pièces chauffées où l'air est lui-même sec. Le chauffage prive les muqueuses d'humidité, ce qui entraîne la sécheresse oculaire.

On a donc souvent l'impression qu'un corps étranger se trouve dans l'œil. Cela est dû au fait que le liquide lacrymal s'évapore plus rapidement lorsque l'air est sec. Or, le film lacrymal ne devrait pas seulement hydrater les yeux, mais aussi les nettoyer. Le liquide lacrymal contient également des anticorps et des enzymes.

L'acide hyaluronique retient l'eau
Le travail à l'écran ou la lecture prolongée dans un air intérieur sec accentuent encore la pression sur les yeux. Dès que l'on veut y remédier en allant à l'air frais, le vent froid dessèche les yeux. Ainsi, à l'intérieur comme à l'extérieur, les yeux risquent de brûler, de démanger ou même de faire mal. Cependant, il existe divers comportements (voir encadré) qui permettent d'y faire face.

Les gouttes pour les yeux permettent un soulagement. Mais tous les collyres ne se valent pas: s'ils sont utilisés souvent et intensivement, ils doivent être exempts d'agents conservateurs et de phosphates ainsi que d'émulsifiants, tous deux servant à stabiliser la solution des gouttes. La substance active qu'est l'acide hyaluronique aide à

maintenir l'œil humide le plus longtemps possible. Cet acide est naturellement présent dans le corps et est connu pour sa capacité à retenir l'eau. Mais même ici, il y a des différences: pour rester stable le plus longtemps possible à la surface de l'œil et pour utiliser le moins de gouttes possible, l'acide doit avoir un poids moléculaire élevé.

Stérile et économique

La stérilité et le rendement sont d'autres aspects importants des gouttes ophtalmiques. Ainsi, il est essentiel pour la santé oculaire qu'aucune salissure ne pénètre dans l'œil avec les gouttes. En contrepartie, les gouttes ne doivent pas contenir d'agents conservateurs, de phosphates ou d'émulsifiants.

S'y ajoute le problème de l'emballage: pour les gouttes ne contenant pas ou peu d'agents conservateurs, il est important de concevoir le distributeur de manière à garantir une durée de conservation aussi longue que possible, même sans ces agents. En outre, les systèmes multidoses sont recommandés pour l'environnement et le porte-monnaie. Les emballages plastiques des boîtes individuelles ou les boîtes non utilisées dans des emballages multiples finissent de toute façon à la poubelle.



Conseils pratiques

- Se protéger des vents forts avec des lunettes de soleil.
- Aérer régulièrement la pièce pour augmenter l'humidité de l'air.
- Installer des humidificateurs et des plantes dans la pièce.
- Boire suffisamment pour augmenter le liquide lacrymal.
- En cas de travail prolongé à l'écran, cligner des yeux consciemment de temps en temps et faire des pauses régulières.

Une solution parfaite

Les collyres Hylo Comod® et Hylo Gel® d'Ursapharm répondent parfaitement à tous ces critères. Ils sont non seulement basés sur un acide hyaluronique à haut poids moléculaire, dont la proportion est respectivement de 0,1 et 0,2%, mais ils sont également exempts de conservateurs et d'émulsifiants. Néanmoins, la durée de conservation après ouverture du produit est de six mois. En outre, Hylo Comod® et Hylo Gel® sont disponibles dans le flacon doseur innovant grâce au système Comod® («Continuous Mono

Dose»). Celui-ci permet une distribution constante et stérile du collyre. Grâce à Comod®, les deux produits d'Ursapharm sont également intéressants en termes de prix, car leur haut rendement les rend comparativement plus avantageux.

Martin Mäder

Pour plus d'informations:
www.hylo.ch

LA SOLUTION POUR VOTRE YEUX SECS

HYLO®

DANS VOTRE PHARMACIE

Sans conservateurs et phosphates
Facile à utiliser
Compatible avec les lentilles de contact

HYLO COMOD®
Le classique pour les yeux secs
Hydratation efficace dans les cas légers à modérés de sécheresse oculaire.

HYLO GEL®
Pour les yeux secs chroniques
Hydratation durable dans les formes sévères ou chroniques de sécheresse oculaire.

URSAPHARM

«TU PARTICIPES?» MOTIVÉ POUR UN ENTRAÎNEMENT CIBLÉ

L'activité physique est un élément central dans la prise en charge des maladies rhumatismales. C'est pourquoi la Ligue suisse contre le rhumatisme lance une nouvelle campagne d'activité physique avec le slogan «Tu participes?», qui encourage les personnes atteintes de rhumatisme à s'entraîner de manière onsciente. Lancez-vous dès maintenant!



Des études scientifiques prouvent qu'un entraînement ciblé peut soulager les douleurs, compenser les lésions articulaires et prévenir les maladies cardiovasculaires. Le kit de cartes postales préaffranchies de la campagne vise également à inciter l'entourage à faire de l'entraînement une expérience commune.

Vidéos d'exercices pour tous les niveaux

La campagne se déroule jusqu'en décembre 2025 et mise sur une combinaison de clips vidéo et d'une campagne de cartes postales créatives permettant d'intégrer le thème de l'entraînement dans la vie quotidienne.

Les onze nouveaux clips vidéo montrent des exercices ciblés pour différents environnements, du salon à la piscine en passant par la nature. Les exercices ont été développés par des experts en santé et tiennent compte de différents niveaux de forme physique afin que les débutants comme les personnes

plus expérimentées puissent trouver des variantes adaptées.

Cours proposés près de chez vous

En plus de la campagne, les ligues cantonales et régionales contre le rhumatisme proposent un programme complet de cours d'activité physique certifiés pour les personnes atteintes de rhumatisme et le grand public, notamment Osteogym®, Active Backademy® ou Aquawell®. Ces cours sont dispensés par des professionnels qualifiés qui répondent spécifiquement aux besoins des personnes atteintes de rhumatisme.

Informez-vous dès maintenant et participez!

Vous trouverez de plus amples informations sur la campagne et la possibilité de commander gratuitement les cartes postales sur le site Internet de la Ligue suisse contre le rhumatisme: ligues-rhumatisme.ch/entrainement



demeter

Du maquillage à l'avoine ? C'est tout naturel !

Holle
biodynamique
depuis 1934

Avis important : L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite contiennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

COMMENT L'ERGOTHÉRAPIE AIDE EN CAS DE TDAH

Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) altère la capacité à s'organiser et à mener à bien ses projets. Des stratégies adaptées permettent aux personnes concernées d'entraîner ces capacités.

Respecter les délais, terminer un travail ou même commencer une tâche: nous sommes nombreux à rencontrer parfois des difficultés dans ce domaine. Pour les personnes atteintes de TDAH, ces tâches sont toutefois souvent particulièrement difficiles, voire impossibles à accomplir.

Un niveau de stress élevé et un sentiment d'échec permanent accompagnent de nombreuses personnes atteintes de TDAH. Heureusement, il est possible d'apprendre à vivre avec ces limitations. Avec les stratégies appropriées, il est possible de bien gérer le quotidien, et l'ergothérapie peut également apporter son aide.

Objectif de l'ergothérapie

L'ergothérapie est utilisée lorsque la capacité d'action d'une personne est limitée, que ce soit à la suite d'un accident, d'une maladie, de l'âge ou en raison d'un handicap congénital, de troubles ou de retards du développement. Ces limitations peuvent être d'ordre moteur, neurologique, psychique ou cognitif. L'ergothérapie comprend donc plusieurs spécialités: gériatrie, neurologie, pédiatrie et psychiatrie.

Que la mobilité et la dextérité soient altérées à la suite d'une blessure à la main, que le sens du toucher ou la mémoire aient été endommagés par un accident vasculaire cérébral ou que le TDAH rende la vie difficile: «L'objectif de l'ergothérapie est toujours de renforcer les capacités d'action et l'autonomie dans la vie quotidienne grâce à des exercices ciblés», explique Christa Fritz. Elle est ergothérapeute à Zurich, spécialisée dans le TDAH et les troubles du spectre autistique.



Les personnes atteintes de TDAH ont naturellement moins de contrôle sur leur attention et leurs impulsions.

Des cerveaux particuliers

Selon les connaissances actuelles, le TDAH est considéré comme un trouble neurologique du développement. On suppose, entre autres, un déficit en dopamine et en noradrénaline, deux neurotransmetteurs importants pour la motivation et la concentration. De plus, le cortex préfrontal du cerveau fonctionne différemment chez les personnes atteintes de TDAH par rapport aux personnes dites neurotypiques, dont le cerveau ne présente aucune anomalie neurobiologique. Et Christa Fritz d'expliquer: «Cela entraîne les difficultés typiques du TDAH, car le cortex préfrontal contrôle les fonctions exécutives.»

«Il s'agit notamment de la mémoire de travail, du contrôle conscient de l'attention, du contrôle des impulsions, de l'autorégulation, de la hiérarchisation, de la gestion du temps et

d'autres fonctions qui permettent d'agir de manière planifiée, structurée et ciblée.» Les personnes atteintes de TDAH ont donc naturellement moins de contrôle sur leur attention et leurs impulsions. Elles ne peuvent pas non plus devenir plus ponctuelles, fiables ou structurées par la seule force de leur volonté ou en se ressaisissant.

Entraînement des fonctions exécutives

Afin d'améliorer la capacité d'action, des stratégies appropriées et, en règle générale, un accompagnement professionnel tel qu'une ergothérapie spécialisée sont nécessaires. Contrairement à la psychothérapie, les personnes concernées ne travaillent pas principalement à modifier leurs schémas psychodynamiques, mais s'entraînent de manière ciblée à mieux utiliser leurs fonctions exécutives et à les rendre plus fiables.

wakkers

Le défatigant par excellence

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

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

VEGAN

Tentan AG, 4452 Itingen – www.tentan.ch

L'accent est mis sur des problèmes concrets rencontrés au travail, à l'école ou dans la vie privée. Si, par exemple, une personne oublie constamment ses rendez-vous, l'ergothérapeute et le client recherchent des méthodes et des outils adaptés pour changer cela. Pour les personnes atteintes de TDAH, il est souvent très pénible de constater qu'ils ne maîtrisent pas des choses même très simples. C'est donc un grand soulagement lorsque quelqu'un prend ce problème au sérieux et propose des moyens adaptés au cerveau d'une personne atteinte de TDAH pour y remédier.

Les stratégies élaborées doivent être mises en œuvre de manière autonome dans la vie quotidienne et très souvent répétées afin de devenir des routines bien établies. Il est toutefois extrêmement important de procéder patiemment, étape par étape, et d'établir des stratégies sous forme de routines afin d'obtenir une amélioration durable de sa propre situation, souligne l'ergothérapeute. Sinon, le risque de retomber dans les anciens comportements est élevé.

Traitement multimodal du TDAH

Les méthodes rappellent en partie le coaching, mais contrairement à celui-ci, l'ergothérapie

a un fondement médico-thérapeutique. Pour que les frais soient pris en charge par l'assurance-maladie, l'ergothérapie doit être prescrite par un médecin. Elle fait généralement partie d'un concept de traitement multimodal.

En fonction des limitations et de la souffrance, un traitement médicamenteux à base de stimulants peut être envisagé en complément, et parfois une psychothérapie est également indiquée. En effet, le TDAH non traité peut entraîner un stress important, pouvant aller jusqu'au syndrome d'épuisement, ainsi que des angoisses, des compulsions, des addictions ou des dépressions. Pour une amélioration durable, il est également nécessaire de traiter les problèmes sous-jacents liés au TDAH.

Séances individuelles ou thérapie de groupe L'ergothérapie n'est pas une panacée. «Nous élaborons des stratégies individuelles avec chaque personne concernée», explique Christa Fritz. Cela nécessite un cadre individuel. Néanmoins, une thérapie de groupe peut également être utile, éventuellement en complément des séances individuelles.

«Dans un groupe, on rencontre des personnes qui ont des problèmes et des expériences si-

milaires, ce qui permet de mieux comprendre sa propre situation», explique l'ergothérapeute. «Le sentiment de ne pas être seul et d'être compris, ainsi que l'échange et l'apprentissage mutuel, peuvent être très précieux pour les personnes concernées.»



Christa Fritz

est ergothérapeute et exerce dans son propre cabinet à Zurich. Elle est spécialisée dans l'accompagnement d'adultes atteints de TDAH ou de troubles du spectre autistique. Pour plus d'informations, rendez-vous sur ergo-im-alltag.ch.



Katharina Köppen

est journaliste indépendante. Elle écrit principalement sur des thèmes liés à la santé, la société, l'habitat, la construction et l'énergie.

Réduction efficace des rides en 1 heure



– disponible en pharmacie et parapharmacie

Les patchs actifs réutilisables en silicone médical comblent visiblement les ridules, stimulent la production naturelle de collagène et apportent un soin intensif à la peau – pour des résultats visibles sans rituels de soins compliqués.

NOS 4 INGREDIENTS ACTIFS PUISSANTS, ADAPTÉS À CHAQUE TYPE DE PEAU :



ACIDE HYALURONIQUE
soignent les cicatrices plus efficacement que les crèmes. Recommandés par des sages-femmes.



ALOE VERA
Apaisement et régénération pour les peaux sensibles.



VITAMINE C
Éclat, unification et protection contre les agressions extérieures.



ECTOÏNE
Renforcement de la barrière cutanée, protection contre la lumière bleue et régénération des peaux matures.

APRICOT



PADS CICATRICES

soignent les cicatrices plus efficacement que les crèmes. Recommandés par des sages-femmes.

LE PERSIL, UNE HERBE AROMATIQUE TRÈS APPRÉCIÉE

Le persil (*Petroselinum crispum*) est une herbe aromatique savoureuse et donc très utilisée en cuisine. Mais cette plante de la famille des Apiacées (*Apiaceae*) est également bonne pour la santé lorsqu'elle est consommée correctement.

Cette herbe aromatique très appréciée est probablement originaire de la région méditerranéenne. Aujourd'hui, on la trouve presque partout dans le monde, mais elle n'est pas sauvage, elle est semée et cultivée par l'homme. C'est une bonne chose, car le persil peut facilement être confondu avec le persil des chiens ou la ciguë tachetée, deux plantes très toxiques.

Comme toutes les plantes médicinales diurétiques, le persil était autrefois considéré comme un aphrodisiaque, c'est-à-dire une plante qui augmente la puissance sexuelle. Au XVI^e siècle, la plante était décrite comme un remède contre la stérilité féminine. On lui attribuait également des propriétés abortives. Les livres de cuisine historiques déconseillaient même aux femmes enceintes de consommer du persil.

Une plante (également) toxique

L'épice la plus utilisée dans notre cuisine est une plante bisannuelle. La première année, elle ne produit que des feuilles aromatiques et ce n'est que la deuxième année qu'elle fleurit et produit des graines. C'est pourquoi elle est généralement semée chaque année dans le jardin ou en pot. C'est d'ailleurs recommandé, car après la floraison, les feuilles et les tiges contiennent de grandes quantités d'apiol, une huile essentielle qui peut provoquer des crampes et endommager le foie et les reins.

Une herbe aromatique polyvalente

Bien cultivé, le persil est totalement inoffensif, délicieux et bon pour la santé. Outre le persil plat et frisé, il existe également le persil tubéreux (*Petroselinum crispum* var. *tuberosum*). Cette plante agrmente les soupes, les salades, les ragoûts ou les sauces. Elle est également très appréciée dans la cui-



Les racines ou les feuilles de persil relèvent toutes les soupes de légumes. Les feuilles se marient également très bien avec les plats à base d'œufs.

sine méditerranéenne pour accompagner les plats à base d'agneau, mais aussi dans nos boulettes de viande locales.

La racine ou les feuilles de persil relèvent toutes les soupes de légumes et les feuilles vertes accompagnent également très bien les plats à base d'œufs. Le persil est délicieux dans le beurre aux herbes fait maison ou dans un pesto original. La salsa verde, la sauce verte italienne, est également très réputée. Elle se marie bien avec les pommes de terre, comme pâte à tartiner végétarienne ou avec des plats de viande et de poisson.

Plante médicinale contre la mauvaise haleine et les pellicules

Le persil est indispensable pour tous ceux qui aiment manger de l'ail et des oignons. En effet, cette plante combat les bactéries de la cavité buccale qui sont à l'origine des mauvaises odeurs. Elle peut être consommée fraîche, mâchée ou mélangée à de l'anis ou du fenouil.

Le persil renforce également les dents: ses feuilles contiennent beaucoup de vitamines A et C, ainsi que du calcium et du fluor. En tant que plante médicinale, le persil est également très appréciée dans les préparations cosmétiques, notamment pour lutter contre le vieillissement de la peau. Dans les produits capillaires, le persil réduit les pellicules et rend les cheveux brillants.

Le persil est également anti-inflammatoire et, sous forme d'huile, il est efficace contre les peaux impures. Vous pouvez facilement fabriquer cette huile vous-même en faisant macérer l'herbe écrasée dans une huile alimentaire neutre. Appliquez cette huile à base de plantes plusieurs fois par jour sur la zone cutanée concernée.

Judith Dominguez

L'ours de Pharmacie chez soi

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

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

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

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

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

Couverture Alexia Ackermann • **Tirage** 164 239 exemplaires (certifié par la REMF, 2024); allemand 112494 exemplaires, français 51745 exemplaires

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

abo@schweizerhausapotheke.ch, 031 740 97 26

LA FORCE RÉSIDE DANS LA RACINE

Depuis des générations, les gens font confiance aux vertus curatives des plantes traditionnelles. L'une d'entre elles est la consoude. Sous forme de pommade non grasse à base de racines fraîches issues de l'agriculture biologique, elle déploie son effet naturel directement sur la peau.

Utilisation traditionnelle

La consoude, dont le nom botanique est *Symphytum officinale*, est utilisée de manière traditionnelle depuis des siècles. Ses propriétés polyvalentes en font encore aujourd'hui une plante très appréciée. Les précieuses racines sont utilisées pour le gel végétal du Dr Andres. La préparation est sans grasse, pénètre rapidement et laisse une sensation agréable sur la peau. Le traitement doux permet de conserver toute la puissance des racines.

Issu de l'agriculture biologique

Les racines utilisées pour le gel proviennent exclusivement de cultures biologiques contrôlées dans l'Emmental bernois. Elles y sont récol-

tées au moment optimal, un facteur déterminant pour la qualité: «Les composants de la consoude sont sensibles, explique le Dr Andres. C'est pourquoi tout doit se dérouler rapidement et dans de bonnes conditions.» Les racines fraîches sont transformées immédiatement après la récolte afin de préserver leurs précieux composants.

Transformation personnelle

Comme chaque année, le Dr Andres participe personnellement à la transformation de la consoude. L'équipe du Dr Andres ne fait aucun compromis lors de l'extraction: «Pour obtenir un extrait de qualité, il faut utiliser uniquement des solvants auxquels l'organisme humain est habitué depuis toujours. Dans notre cas, il s'agit d'un mélange d'eau et d'alcool. C'est le seul moyen d'éviter l'extraction de substances indésirables», explique le Dr Andres. Cela fait que le produit est très bien toléré. Ce procédé secret préserve non seulement le caractère naturel du produit, mais garantit également une bonne tolérance.

Naturellement bienfaisant

Le résultat est un gel concentré à base d'extrait de consoude. Ce produit à frictionner non gras devient un compagnon fidèle au quotidien. Il pénètre rapidement et complètement et laisse une sensation agréable sur la peau. Pour tous ceux qui misent sur la puissance

des plantes et la pureté des ingrédients naturels - et sur la véritable qualité suisse.

Disponible en pharmacie et en droguerie.

Pour plus d'informations sur Dr. Andres Pharma AG, consultez www.dr-andres.ch.



Le gel Forte pénètre complètement et laisse une sensation agréable sur la peau.



La consoude transformée en gel est issue de l'agriculture biologique.

LA DERMATITE ATOPIQUE ET SON ORIGINE

Cette maladie chronique de la peau apparaît souvent dès le plus jeune âge et peut s'aggraver par poussées. Le suffixe *-ite* fait référence à une maladie inflammatoire sous-jacente et la partie du mot *neuro-* se réfère au lien avec les nerfs.

La dermatite atopique, appelée également «neurodermatite», se manifeste par des éruptions cutanées inflammatoires, associées à de fortes démangeaisons qui peuvent aller jusqu'à provoquer des égratignures sanglantes. Chez les nourrissons, les croûtes de lait sont un premier signe de dermatite atopique. Les nourrissons concernés reçoivent souvent du lait pour bébé hypoallergénique, qui est si possible exempt d'allergènes.

Le potentiel d'inflammation allergique est très élevé chez les personnes atteintes de dermatite atopique. Les facteurs déclenchants peuvent évoluer et être influencés par d'autres facteurs environnementaux, dont le stress. Parmi les facteurs déclencheurs on compte certains textiles, des composants alimentaires ou des additifs de détergents ainsi que des allergènes environnementaux tels que les poils d'animaux ou le pollen.

Protection réduite de la peau

Les personnes atteintes de dermatite atopique ont une protection cutanée réduite en raison de l'absence de composants cutanés importants, comme par exemple le mastic gras. Celui-ci est composé d'acide gamma-linolénique (AGL), un acide gras que l'on trouve surtout dans les huiles de bourrache et d'onagre. Dans le cas de la dermatite atopique, il manque une enzyme pour produire de l'AGL à partir de l'acide linoléique.

Le mastic gras relie les différentes cellules cutanées et assure une peau lisse et résistante. En l'absence de ce ciment, les squames se brisent et la peau est plus vulnérable aux allergènes les plus divers. C'est pourquoi les personnes concernées prennent, surtout pendant la saison froide, des capsules d'huile de lin, d'huile d'onagre ou d'huile de bourrache.

Soins de la peau antiallergiques

Des soins cutanés adaptés sont très importants. Pour le nettoyage, il convient d'utiliser des lotions lavantes douces avec une proportion réduite d'agents moussants. Il convient de renoncer aux parfums chimiques. Il est donc souvent recommandé d'utiliser un produit de douche au parfum totalement neutre. Le soin de la peau qui suit est très important, surtout pendant la saison froide. Il



Différents facteurs tels que les textiles, les composants alimentaires ou les additifs de détergents ainsi que les allergènes environnementaux tels que les poils d'animaux ou le pollen peuvent déclencher la dermatite atopique. Il est important de prendre soin de sa peau de manière antiallergique, par exemple avec des lotions de lavage douces.

est essentiel d'appliquer quotidiennement une crème ou une pommade grasse. Ici aussi, il convient de renoncer aux parfums.

Traitement médical classique

En médecine de Faculté, les poussées aiguës sont souvent traitées avec des produits à base de cortisone. Mais à la longue, ceux-ci amincissent la peau et affaiblissent encore plus la protection cutanée.

Si les produits à base de cortisone ne sont pas réduits après une poussée pour être finalement supprimés, les symptômes réapparaissent rapidement et intensément. Il faut cependant préciser que la cortisone est souvent le seul remède utile pendant les poussées aiguës.

Médecine alternative et traitement des causes

L'identification des facteurs déclencheurs et la réduction du stress, combinées à des soins de la peau appropriés, constituent les principales approches thérapeutiques. Des compléments alimentaires anti-inflammatoires tels que le curcuma sont également recommandés.

Les inflammations provoquent dans le corps des processus de dégradation qui produisent des acides et des scories affaiblissant le système immunitaire et réduisant la réaction adéquate aux allergènes. Le système immunitaire s'emballé alors et les inflammations

allergiques sont encore favorisées. On comprend donc pourquoi un système immunitaire fort et capable de se défendre est particulièrement important en cas de dermatite atopique. Outre les compléments alimentaires à base d'huile de lin, de bourrache ou d'onagre, la barrière cutanée peut également être renforcée avec de l'huile de poisson. Pour les végétaliens, c'est l'huile d'algues qui est recommandée.

Des causes diverses et changeantes

La dermatite atopique est une maladie complexe qui peut avoir des causes différentes et changeantes. Les personnes concernées souffrent des démangeaisons, mais aussi du fait que la maladie est visible pour tout le monde.

Les traitements de la médecine de Faculté ne soulagent généralement la maladie que brièvement. Les thérapies naturelles permettent parfois de soulager les troubles à plus long terme. Il est donc recommandé de recourir à l'offre de naturopathes expérimentés.

Anina Nater

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



«LES INJECTIONS POUR MAIGRIR FAVORISENT LE REFLUX»

Pour les personnes souffrant d'obésité, les «injections amaigrissantes» sont un instrument important dans la lutte contre le surpoids. Outre leur effet hormonal direct, elles ralentissent également la vidange gastrique, ce qui permet de se sentir rassasié plus longtemps. Mais selon le Dr Jörg Zehetner, professeur, chirurgien viscéral et expert en reflux gastro-œsophagien, ces injections peuvent aussi aggraver le problème du reflux.

En tant que spécialiste de l'obésité, le Dr Jörg Zehetner connaît bien ces injections, les agonistes des récepteurs GLP-1 qui réduisent l'appétit. Autrefois développés pour le traitement du diabète de type 2, ces médicaments sont également utilisés pour traiter l'obésité, car ils imitent l'hormone GLP-1 (*glucagon-like peptide-1*) produite par l'organisme.

Ces analogues artificiels du GLP-1, qui présentent une similitude fonctionnelle et structurale avec l'hormone humaine, sont également utilisés par le Dr Jörg Zehetner au Bariatric Center de Berne. «Ces médicaments peuvent toutefois favoriser le reflux», prévient le spécialiste.

Les injections amaigrissantes augmentent le risque de reflux

Et le Dr Zehetner d'expliquer: «Les injections amaigrissantes ralentissent la vidange de l'estomac, ce qui permet de garder l'estomac plein plus longtemps. Mais cela permet aussi d'accumuler plus de matière qui peut ensuite remonter par l'œsophage.» Comme l'explique encore le Dr Zehetner, «nous avons observé ces dernières années au Bariatric Center de Berne un nombre croissant de patients traités par GLP-1 et présentant un reflux comme effet secondaire.»

Dans le cadre de la vidange gastrique ou intestinale retardée, on constate chez de nombreuses personnes concernées d'autres effets secondaires tels que des éructations, des ballonnements, des nausées et des vomissements. «Une intervention chirurgicale contre le reflux pourrait éventuellement aider les personnes souffrant de reflux gastro-œsophagien», rapporte le Dr Zehetner. Il propose la méthode RefluxStop, à savoir un petit implant en silicone, comme barrière contre les remontées d'acide gastrique dans son cabinet Swiss1Chirurgie.

Le problème est désamorcé par la perte de poids

Le Dr Zehetner souligne en outre l'importance d'un examen approfondi du reflux: «Il existe pour cela différents examens comme la gas-



troscopie et la mesure de l'acidité ou la scintigraphie gastrique pour évaluer la fonction et la vitesse de la vidange gastrique.»

«Si l'on est effectivement en présence d'un indice de masse corporelle de 35 ou plus, un bypass gastrique s'impose également comme solution. Cela permettrait d'aborder simultanément des problèmes tels que l'obésité et le reflux», précise le chirurgien viscéral tout en ajoutant toutefois qu'une telle solution «pourrait aussi devenir superflue avec le temps si les analogues du GLP-1 sont utilisés avec succès.» En effet, le succès des injections et la perte de poids qui en résulte devraient permettre, entre autres, d'atténuer quelque peu le problème du reflux.

Repenser l'alimentation et le comportement alimentaire

Le spécialiste attire également l'attention sur un autre effet secondaire de ces injections: «Nous parlons ici de personnes en état d'obésité. Elles souffrent donc parfois d'un surpoids massif, ce qui signifie qu'il est de toute façon important pour elles de repenser leur alimentation.» Normalement, les patients traités par un médicament GLP-1 ont nettement moins faim, ce qui devrait leur permettre de se pencher de manière constructive sur leur comportement alimentaire.

Concrètement, le Dr Zehetner conseille de réduire les portions et de manger lentement et

consciemment. «Et puis, il faut aussi veiller à réduire la consommation d'aliments qui favorisent le reflux.» Cela signifie qu'il faut boire moins de café, grignoter moins de chocolat noir et éviter les oignons et l'ail, tout comme l'alcool, les boissons gazeuses, les agrumes, les fritures et les plats très épicés. Et le Dr Zehetner de clore en formulant un dernier conseil: «N'oubliez pas de boire suffisamment pour que l'estomac puisse se vider encore mieux.»

Martin Mäder



Dr Jörg Zehetner

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

Cabinet Swiss1Chirurgie

pour RefluxStop
Schänzlihalde 1, 3013 Berne
avec des cabinets à Soleure, et Naters/Valais
+41 31 312 61 12 ou +41 79 671 76 98
www.swiss1chirurgie.ch

Bariatric Center Bern

Seilerstrasse 8, 3011 Berne
+41 31 310 15 99
www.bc-bern.ch

ANTIOXYDANTS ET STRESS OXYDATIF

La prise d'antioxydants sous forme de compléments alimentaires est très répandue. Mais quel est le rôle des antioxydants dans notre organisme et pourquoi sont-ils si importants pour notre santé?

Les antioxydants sont des molécules qui capturent les substances nocives dans notre organisme avant qu'elles ne puissent attaquer les cellules ou les tissus. Il s'agit, en d'autres termes, du stress oxydatif causé par un excès de radicaux libres. Les radicaux libres sont à la recherche d'une particule supplémentaire pour se « saturer » et devenir stables.

L'excès de radicaux libres augmente le risque d'inflammations, de maladies chroniques et de réactions auto-immunes. Les radicaux libres favorisent par ailleurs le vieillissement cellulaire et peuvent endommager l'ADN. Dans la mesure où ils peuvent céder des particules sans devenir instables eux-mêmes, les antioxydants sont capables de neutraliser les radicaux libres.

Différentes causes des radicaux libres

Les radicaux libres ont diverses causes telles que le tabagisme, le stress émotionnel, une alimentation malsaine (beaucoup d'alcool, de sucre, y compris le fructose, les graisses trans, les additifs), les rayons ultraviolets ou encore les polluants environnementaux (poussières fines, métaux lourds, pollution atmosphérique). Les médicaments utilisés en chimiothérapie ou contre le diabète, ainsi que les antibiotiques et les inhibiteurs de l'acide gastrique peuvent également être à l'origine d'un excès de radicaux libres. Le sport de compétition, les infections et les inflammations chroniques entraînent à leur tour une augmentation des radicaux libres: le sport stimule la formation des muscles et le renforcement des articulations/des os, ce qui augmente la quantité de radicaux. Quant



Les antioxydants peuvent être pris sous forme de compléments alimentaires neutralisant les radicaux libres.

à notre système immunitaire, il utilise les radicaux libres pour se défendre contre les agents pathogènes. La respiration cellulaire elle-même peut être à l'origine d'une augmentation des radicaux libres. Enfin, une carence en nutriments (par exemple en vitamine E ou C) peut multiplier les radicaux libres.

Reconnaître le stress oxydatif

La mesure la plus durable que vous puissiez prendre est d'éliminer le stress oxydatif. Parmi les symptômes possibles, on peut citer le manque d'énergie, la fatigue, les troubles de la mémoire, les problèmes de peau, l'hypertension artérielle, les infections fréquentes ou les troubles de la vision. Cependant, ces symptômes peuvent également être le signe d'une carence en nutriments ou d'un problème thyroïdien. Le principal remède contre le stress oxydatif est donc un mode de vie sain comprenant une alimentation équilibrée et riche en nutriments, une activité physique suffisante et le fait de trouver un équilibre entre tension et détente. Mon conseil secret est de se reconnecter régulièrement à la terre. Cela permet d'éliminer

les radicaux libres. Vous pouvez vous reconnecter à la terre en marchant pieds nus dans l'herbe ou en touchant du métal en contact avec le sol.

Soutenir les antioxydants endogènes

La priorité absolue est de se tourner vers les antioxydants endogènes. Il s'agit de protéines, d'enzymes et de molécules que l'organisme peut produire lui-même. Ces substances sont beaucoup plus efficaces contre les radicaux libres que les antioxydants pris sous forme de compléments alimentaires. Pour soutenir les antioxydants produits par l'organisme, il faut veiller à un apport suffisant en acides aminés, en sélénium, en vitamine C et en vitamine E, pour ne citer que quelques exemples. On peut également consommer du brocoli, du cresson, des fruits noirs, des baies et beaucoup de légumes. L'activité physique régulière et un sommeil suffisant favorisent également la formation d'antioxydants par l'organisme.

Lorena Bornacin

EN CAS DE DOULEURS ET D'INFLAMMATIONS

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

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



BON 3.-

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

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

QUAND LE NEZ CHATOUILLE ET QUE LA GORGE GRATTE

Pour beaucoup d'entre nous, la saison chaude est la plus belle période de l'année. Mais avec le réveil de la nature, c'est aussi le retour de la saison pollinique: yeux larmoyants, nez bouché, gorge qui gratte ou toux irritante persistante.

En cas d'allergie au pollen, la muqueuse nasale bien hydratée joue un rôle défensif important. Elle filtre les particules présentes dans l'air et repousse les agents pathogènes. Si elle est sèche et irritée, les sprays nasaux **SANACURA®** peuvent vous aider. Ces produits médicaux sont à base de solutions d'eau de mer provenant de Bretagne.

SANACURA® Spray nasal doux est la version douce pour les nez sensibles, idéale pour l'usage quotidien, à titre préventif et adaptée aux enfants à partir d'un an ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes. La solution légèrement hypertonique

(1,1%) nettoie et humidifie la muqueuse nasale en douceur. Le gel d'aloë vera bio, l'huile d'orange bio et d'autres ingrédients nourrissants favorisent la régénération et renforcent les défenses immunitaires.

En cas de nez très encombré, le **spray nasal SANACURA® forte**, également sans agents vasoconstricteurs, apporte le soulagement tant attendu. Avec une solution

d'eau de mer plus concentrée à 2,2%, il favorise le décongestionnement naturel des muqueuses. L'aloë vera, le cassis et les huiles essentielles de pin de montagne, d'arbre à thé australien et de citron agissent en complément. Cette combinaison est anti-inflammatoire et purifiante. Le spray nasal est idéal pour les adultes et les adolescents à partir de 12 ans en cas de symptômes aigus.

Quand la gorge se manifeste

Le rhume des foins ou les refroidissements s'accompagnent souvent de toux irritante et d'une sensation de grattement dans la gorge. Le **sirop contre la toux SANACURA®** offre ici un soulagement doux et efficace, même pour les enfants dès l'âge d'un an. Sa formule apaise la toux, humidifie les muqueuses de la bouche et de la gorge, fluidifie les mucosités et facilite ainsi leur évacuation.

Apaisant et soulageant

Les produits médicaux **SANACURA®** sont bien tolérés, disponibles en pharmacie et en droguerie et peuvent être facilement intégrés dans la routine quotidienne des enfants et des personnes sensibles.

Pour plus d'informations, consultez www.vitacura.ch ou scannez le code QR.



parodentosan® Rinçage buccodentaire

Antiseptique pour l'hygiène buccodentaire

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

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

parodentosan® Pour une bouche saine



COMMENT AGIT LE REIKI?

Les personnes qui ont essayé le reiki témoignent de l'efficacité multiple de cette thérapie. Voici le résumé de quatre témoignages.

Le reiki, cette méthode ancestrale consistant à poser les mains et à toucher, est donc de plus en plus populaire. Mais qui sont ses clients? Quels sont leurs souhaits, leurs attentes et leurs préoccupations? À l'occasion de l'inauguration de mon cabinet, j'ai reçu des réponses très différentes à ces questions. En voici quelques-unes.

Trouver la paix pendant une période d'apprentissage stressante

Severin a 16 ans et est apprenti charpentier. Ce n'est pas toujours facile. Les exigences sont élevées. Même s'il est encore fatigué, Severin se lève tous les matins à 5 heures. Pas étonnant qu'il soit stressé de temps à autre ou qu'il se sente parfois très agité. Le sport et ses loisirs lui permettent de trouver un équilibre. Mais le doute et l'incertitude quant à l'issue de son apprentissage ou à son avenir ne sont pas toujours faciles à supporter. Le reiki l'aide à y faire face. Même s'il est très agité et stressé, les touchers doux d'une thérapeute expérimentée lui apportent paix intérieure et détente.

Une efficacité étonnante à distance

Freddy, un homme d'âge moyen, se montre critique et dit qu'il ne croit généralement pas à «ce genre de choses». Jamais de sa vie il n'aurait pensé choisir le reiki comme thérapie pour soulager ses nombreux maux physiques. Il s'est pourtant porté volontaire pour servir de cobaye à une amie qui suivait une formation de reiki. Si le reiki ne résout pas tous ses problèmes, son effet est tout de même étonnant. Il trouve particulièrement inexplicable le succès du traitement à distance. Freddy se souvient très précisément du jour et de l'heure où, vers midi, il n'a plus pu sortir de sa voiture à cause d'une douleur dorsale intense. Il a lutté contre son corps, mais soudain, ça a marché. Freddy ne ressentait plus aucune douleur. Ce n'est que plus tard qu'il a appris que son amie lui avait fait un traitement à distance exactement à ce moment-là.

Finies les douleurs

Une femme de 68 ans, pleine d'entrain, me raconte avec enthousiasme son expérience du reiki. Elle souffre régulièrement de lumbago et peut alors à peine marcher. Ouverte d'esprit et curieuse, elle a voulu essayer

quelque chose de complètement nouveau et s'est allongée sur la table de massage du cabinet de reiki. La thérapeute ne l'a pas touchée, mais elle a pourtant senti ses mains très précisément. Elle a ressenti une chaleur incroyable partout où le traitement a été effectué. Elle avait l'impression qu'une énergie chaude coulait de ses mains dans son corps. Elle ne pouvait pas expliquer ce phénomène. C'était une sensation agréable et, au bout d'un seul traitement, les douleurs avaient complètement disparu. «Cette bonne énergie a manifestement réussi à chasser la douleur dans mon dos.»

Regain d'énergie à deux doigts du burn-out

J., une jeune femme, est tellement sollicitée dans sa vie professionnelle et privée qu'elle a parfois l'impression de ne plus avoir de forces. Tout est trop pour elle, elle craint de tomber malade. Elle avait donc un besoin urgent de retrouver l'équilibre. C'est ainsi qu'elle a eu l'idée de se faire simplement du bien et d'essayer le reiki. Ce qu'elle a vécu a dépassé toutes ses attentes. La thérapeute

ne l'a pas touchée, mais a néanmoins ciblé exactement les points douloureux. Lors de la discussion qui a suivi, la thérapeute évoquait les problèmes de J. à s'imposer, ses blocages dans la communication et son manque de capacité à prendre des décisions dans le domaine social. La jeune femme était stupéfaite, elle ne pensait qu'à une chose: «C'est exactement ça, c'est ça le problème.» Mais comment la thérapeute avait-elle pu le reconnaître uniquement grâce au travail corporel? Quoi qu'il en soit, J. se rend désormais régulièrement à des séances de reiki où elle apprend, grâce au travail corporel, à briser le cercle vicieux de ses pensées et à s'ouvrir ainsi à des solutions à ses problèmes.

Judith Dominguez

Vous trouverez d'autres contributions intéressantes de Judith Dominguez dans notre blog santé.



Le reiki est de plus en plus populaire parce que cette thérapie énergétique peut être utilisée pour traiter toute une palette de maux.

Surmenage?

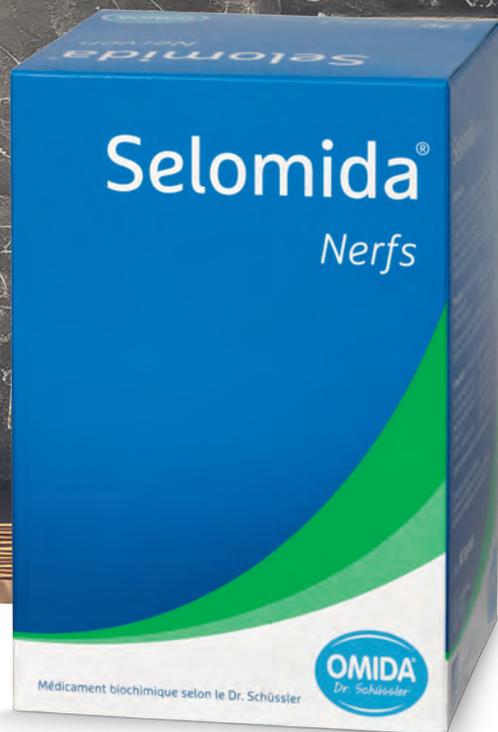
→ *Selomida aide!*

en cas d'efforts importants

épuisement

difficultés de concentration

irritabilité



Médicament
de la médecine
complémentaire

Vente en pharmacies ou drogueries.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

ORAL SYSTEM® Oraflogo®

POUR TOUS LES MAUX BUCCAUX.

Soulage immédiatement la douleur et guérit efficacement la muqueuse buccale.

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

Cliniquement prouvé!



Oraflogo® Junior gel

10 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Spécialement pour enfants et adolescents.

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

Oraflogo® Original gel

10 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour tous les problèmes intra-oraux.

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



Oraflogo® First teeth pro gel

ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour les tout-petits qui font leurs dents.

- blessures mineures, inflammations
- irritation des gencives



Oraflogo® dentifrice

ingrédients actifs naturels, huiles essentielles et acide hyaluronique

Pour les personnes ayant des problèmes buccaux récurrents.

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



Oraflogo® oral solution

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour l'inflammation des gencives, aphtes ou stomatites.

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



Oraflogo® bain de bouche

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour les soins préventifs quotidiens et des problèmes chroniques.

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



Oraflogo® spray

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pratique et discret pour la vie active.

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

Effets garantis des herbes et de l'acide hyaluronique.

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

Douleurs dorsales?



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

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

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

Attesté scientifiquement.

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



1 capsule par jour

Le Neuronal® est disponible en pharmacies.

Pour plus d'informations:

www.neuronal.info

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



Naturellement fort avec le magnésium – La source d'énergie pour le corps et l'esprit

Le magnésium est un minéral essentiel – indispensable pour les muscles, les nerfs, l'énergie et la détente. Qu'il s'agisse d'efforts physiques, de stress au quotidien ou de crampes nocturnes : un taux de magnésium optimal soutient l'équilibre physique et mental de façon naturelle.

Chrisana GmbH propose trois solutions efficaces à base de magnésium, adaptées à des besoins variés – naturelles, de haute qualité et faciles à utiliser.

Spray de magnésium Magolio (Magolio Magnesium Spray)

Le spray Magolio est un produit innovant, développé par le Prof. Dr. Stefan Hockertz en collaboration avec Chrisana GmbH Suisse, pour soutenir naturellement la peau et les muscles. Action rapide, directement à l'endroit concerné. Idéal pour une application locale en cas de tensions musculaires, de crampes ou de douleurs articulaires. Il suffit de vaporiser et de masser – pour un soulagement perceptible en quelques minutes.

Magnésium avec plantes (Magnesium mit Kräutern)

La combinaison parfaite : du citrate et du lactate de magnésium hautement biodisponibles associés à des plantes reconnues telles que la mélisse, la lavande et l'encens. Cette formule végétale soutient la fonction musculaire, favorise la détente et aide à calmer les troubles nerveux – tout en douceur.

Magnésium Cinq (Magnesium Fünf)

Cinq formes de magnésium réunies dans une seule capsule – dont le taurate, le malate et le bisglycinate de magnésium. Cette diversité assure une action particulièrement large et durable : plus d'énergie, moins de fatigue, des nerfs solides et des muscles stables – 24 heures sur 24.

Que ce soit sous forme de spray, de capsule aux plantes ou de complexe multi-formes – avec Chrisana GmbH, vous trouvez le magnésium qui convient à votre mode de vie. Un bien-être tangible. Un soutien naturel. Chaque jour.

CHRISANA
Die Natur in Aktion

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



plus d'infos:
www.chrisana.ch



PLUS D'ÉNERGIE POUR LA VIE



CELLNRG⁺
Vitale Zellenergie

NOUVEAU



+ Swiss Made

Énergie cellulaire vitale avec coenzyme Q10, NADH, PQQ, sélénium et vitamines B

Biodisponibilité optimale

Énergie, Better Aging, Vitalité, Sport, Fatigue et Épuisement, Nerfs et Psychisme, Stress, Etudier

La vitamine B12 contribue à un métabolisme énergétique normal, à la réduction de la fatigue et de l'épuisement, au fonctionnement normal du système nerveux et à la fonction psychique. La vitamine B5 contribue à des performances intellectuelles normales. Distribution : Conartix Health AG, Schlieren. CELLNRG est disponible en pharmacie et en droguerie.

Problèmes de mémoire?

Il peut s'agir de signes de troubles de la circulation sanguine dans le cerveau.



Tebofortin®

Améliore la circulation sanguine.

En cas d'oubli et de manque de concentration.

Disponible en pharmacie et en droguerie.

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

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



Schwabe
Pharma

From Nature. For Health.