

Pharmacie

chez soi

depuis 1936



«MES DERNIÈRES VOLONTÉS»



DESTINATIONS DE RÊVE OFFRES DE PRINTEMPS

BALADE AU PAYS DES CH'TIS



9 - 14 juin 2024

Prix par personne

chambre à 2 lits CHF 1'380.-
chambre à 1 lit CHF 1'690.-

Prestations

- ✓ Voyage en car de luxe 5 étoiles
- ✓ 5 nuitées avec buffet de petit déjeuner
- ✓ 5 repas du soir
- ✓ Dégustation de bière et de fromage
- ✓ Croisière dans le marais audomarois
- ✓ Petit train Le Crotoy - Saint-Valery-sur-Somme
- ✓ Visites guidées de Lille, Calais et Amiens
- ✓ Entrées et visites selon programme

Lieux de départ

Genève	06.00	Kallnach*	06.15
Bienne	06.45	Lausanne	07.00
Neuchâtel	07.15	Yverdon	07.45

L'ÎLE D'ELBE, JOYAU EN MÉDITERRANÉE



9 - 14 juin 2024

29 septembre - 4 octobre 2024

Prix par personne

chambre à 2 lits CHF 995.-
chambre à 1 lit CHF 1'130.-

Prestations

- ✓ Voyage en car de luxe 5 étoiles
- ✓ 5 nuitées avec buffet de petit déjeuner
- ✓ 5 repas du soir
- ✓ Traversées en ferry Piombino - Portoferraio - Piombino
- ✓ Téléphérique au Monte Capanne
- ✓ Excursion en bateau
- ✓ Visite guidée de Sienne
- ✓ Entrées et visites selon programme

Lieux de départ

Kallnach*	06.00	Bienne	06.30
Neuchâtel	07.00	Genève	07.15
Yverdon	07.30	Lausanne	08.15
Martigny	09.15		

LE TRENTIN EN VÉLO ÉLECTRIQUE



13 - 18 mai 2024

Prix par personne

chambre à 2 lits CHF 1'710.-
chambre à 1 lit CHF 1'810.-

Prestations

- ✓ Voyage en car confortable
- ✓ 5 nuitées avec buffet de petit déjeuner
- ✓ 1 repas de midi
- ✓ 5 repas du soir
- ✓ Visite de la cascade de Varone
- ✓ Visites et entrées selon programme
- ✓ Location du FLYER du 2^e au 5^e jour
- ✓ Guide FLYER du 2^e au 5^e jour

Lieux de départ

Kallnach*	06.00	Bienne	06.30
Neuchâtel	07.00	Genève	07.15
Yverdon	07.30	Lausanne	08.15
Martigny	09.15		

RANDONNÉE EN BRETAGNE



27 juin - 5 juillet 2024

Prix par personne

chambre à 2 lits CHF 2'160.-
chambre à 1 lit CHF 2'540.-

Prestations

- ✓ Voyage en car confortable
- ✓ 8 nuitées avec buffet de petit déjeuner
- ✓ 4 repas du soir 4 plats dans les hôtels
- ✓ 1 repas du soir 3 plats à l'hôtel
- ✓ 1 menu crêpes 3 plats dans une crêperie
- ✓ 1 repas du soir fruits de mer au restaurant du port
- ✓ Visite des phares de Saint-Mathieu et Trézien
- ✓ Entrées et visites selon programme
- ✓ Guide pédestre du 2^e au 8^e jour

Lieux de départ

Kallnach*	05.00	Bienne	05.30
Neuchâtel	06.00	Yverdon	06.30
Lausanne	07.15	Genève	09.00

Programmes détaillés des voyages sur www.marti.voyage / *Parking gratuit à disposition.

Siège double à usage individuel CHF 20.- par jour (valable pour Balade au pays des Ch'tis et L'île d'Elbe, joyau en Méditerranée)

Le prix sont valables lors d'une réservation sur www.marti.voyage, jusqu'au 11.4.2024. Hors frais de réservation. Soumis aux CGV Ernest Marti SA.



RÉSERVATIONS: Tél. 021 320 34 34 ou www.marti.voyage
Ernest Marti SA | Brühl 11 | CH-3283 Kallnach



LE REFOULEMENT N'EST PAS UNE SOLUTION

Il y a des choses dans la vie dont on ne veut généralement pas s'occuper. La mort en fait certainement partie. Pourquoi, après tout? Je suis vivant. C'est ce que pensent la plupart des gens. Oui, moi aussi. Je préfère profiter au maximum de l'instant présent - ou simplement de la vie. Aussi longtemps que possible.

Cette attitude est surtout influencée par deux facteurs. D'une part, l'âge: pour moi qui ai la cinquantaine, les questions relatives à ma mort sont, je l'espère, encore un peu plus lointaines que pour une personne âgée de 90 ans. Et l'autre facteur, non moins important, est la santé. Si la santé est relativement bonne, la mort interviendra plus tard, pensons-nous. D'un autre côté, une personne gravement malade se réjouit sans doute de chaque jour de vie supplémentaire, mais le thème de la mort ne lui est peut-être que trop familier.

Or, la mort ou encore la phase qui la précède soulève toujours des questions, et non des moindres. La vie vaut-elle encore la peine d'être vécue? Quelles mesures envisager pour prolonger la vie? Comment enterrer les morts, prendre congé d'eux? Selon un certain rituel? Que faire des organes? Y a-t-il un héritage? Et, et, et... que des questions. Dans de nombreux cas, ce sont les proches qui doivent fournir les réponses. Après tout, ils connaissent la personne défunte et agiront probablement pour le mieux.

Mais il se peut que les proches ne puissent pas répondre à ces questions comme le défunt l'aurait souhaité de son vivant. Ses dernières volontés ne sont pas connues parce que vous n'avez jamais abordé ce sujet. Ou bien l'on souhaite tout simplement faire son deuil et ne pas avoir à se soucier des réponses nécessaires.

Notre Point de mire se penche sur quelques aspects importants de la mort et de ce qui suit. Nous abordons le sujet de la planification et de la réglementation de la prévoyance personnelle, par exemple au moyen de directives anticipées ou d'un mandat pour cause d'incapacité. «Le Docupass de Pro Senectute Suisse a permis à mon père de mourir dans la dignité, et tout a été conforme à sa volonté», nous a raconté Erika Tschumi, retraitée, lorsque nous nous sommes entretenus avec elle.

Nous espérons que notre point fort thématique vous incitera à vous pencher à votre tour sur cette thématique importante. Prenez les choses en main de sorte que vos dernières volontés soient connues et puissent être exaucées. Car le refoulement n'est pas une solution.

Martin Mäder, directeur de la rédaction

EN CAS DE DOULEURS ET D'INFLAMMATIONS

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

En vente sans ordonnance chez votre pharmacien ou votre droguiste en tubes de 30g. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch



BON 3.-

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

Info revendeur : dédommagement en marchandise par le service extérieur. Non cumulable.

CYSTITE – TYPIQUEMENT FÉMININ ?

Pourquoi les femmes souffrent-elles plus souvent d'infections urinaires? La cystite est la maladie infectieuse urinaire la plus fréquente - environ la moitié des femmes souffrent au moins une fois dans leur vie d'une infection urinaire. La principale cause ré-

side dans l'anatomie différente des femmes et des hommes.

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

conduit rapidement à ce que les bactéries de l'intestin parviennent jusqu'à la vessie et y provoquent une infection.

La cause principale de cystite

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

Traiter la cystite rapidement et de façon fiable ?

Les cystites peuvent être très désagréables, mais sont en général

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

Disponible dans les pharmacies et drogueries.

Dispositif médical CE 0426
Informations sur www.femannose.ch



Unterweger Vital Pin de Montagne Eau-de-vie de France

FRICITION AVEC DE LA VÉRITABLE
HUILE DE PIN DE MONTAGNE
DU TYROL ET MENTHOL

Connu comme un vieux remède de famille
et qui a fait ses preuves. Avec garantie d'une
véritable huile de pin de montagne tyrolienne.

Contient 60 % d'alcool avec du menthol.

A un effet rafraîchissant et bienfaisant
avant et après l'effort physique.

En cas de fatigue et de lassitude.




unterweger
Die Marke der Natur

DISPONIBLE DANS
VOTRE PHARMACIE,
DROGUERIE OU EN LIGNE

Distribution :
Winstons Cosmetics SA
CH-5412 Gebenstorf
www.winstons.ch



VEGAN  Corps de la bouteille en 100%
PET recyclé

UNTERWEGER Latschenkiefer
Eau-de-vie de France
sans parabènes, paraffines et huiles minérales
sans colorants ni parfums artificiels
et sans conservateurs

150 ml: Pharmacode 1093133
250 ml: Pharmacode 1093156
500 ml: Pharmacode 1093192

SOMMAIRE

06 Point de mire

Il n'est jamais trop tôt pour rédiger des directives anticipées ou un mandat pour cause d'incapacité

10 La résilience

Croître grâce aux défis et aux obstacles que l'on a réussi à surmonter

12 Le centre énergétique

Le chakra racine nous fournit l'énergie nécessaire au développement personnel

12 L'ours de *Pharmacie chez soi*

14 En symbiose

La pharmacie Anfos de Bâle et Perma-med ont bien des choses en commun

16 Vivre avec le diabète

Le taux de glucose sanguin peut être déterminé de différentes manières

18 Tout un microcosme

La flore cutanée est composée d'une myriade de micro-organismes

20 Anti-stress

Les adaptogènes modulent la réaction de notre corps au stress

24 La fidélité

Succomber au charme de l'inconnu sous le régime de la monogamie

28 Démangeaison

La sécheresse oculaire semble être de plus en plus fréquente

30 Le biorythme

Notre «horloge interne» encadre les phases actives et de détente

32 «Longevity»

La spermidine, un facteur clé de notre santé physique et mentale

36 Prothèses articulaires

L'arthroplastie inversée: traitement standard au niveau de l'épaule

38 L'acné

Un traitement au laser douce qui fait disparaître les impuretés cutanées

42 Les ingénieurs éco

Comment des animaux influencent leur milieu en construisant leur nid

45 La saison des pollens

Plus de plantes en fleurs en même temps à cause du changement climatique

47 La guérison

Le training autogène et les massages par les sons pour déconnecter

50 L'alimentation

Encourager les processus de guérison grâce à la bonne nutrition

52 Compter les calories?

Le bilan énergétique est au centre de toute tentative de perdre du poids

54 La bourrache

Épice et plante médicinale à la fois

Imprimé en Suisse sur du papier exempt de chlore produit en Suisse.

En version numérique? Mais bien sûr!

Découvrez nos précieux contenus partout et toujours.



Tapez schweizerhausapotheke.ch
ou scannez ce code QR.

Pharmacie
chez soi depuis 1936

JUBILÉ DE L'AUTODÉTERMINATION

Déterminer soi-même l'assistance médicale en fin de vie et consigner ses dispositions personnelles: qu'est-ce que le droit de la protection de l'enfant et de l'adulte (DPEA), introduit il y a dix ans, a changé d'autre?

Le DPEA, entré en vigueur le 1^{er} janvier 2013, a remplacé les dispositions du droit de la tutelle de 1907 si une personne devait être incapable de discernement. L'ancienne législation prévoyait la représentation juridique et la protection des intérêts et des besoins des personnes mineures ou incapables de discernement par un tuteur.

La nouvelle loi a remplacé l'autorité tutélaire par l'autorité de protection de l'enfant et de l'adulte (APEA). Cette autorité réunit des spécialistes issus de diverses disciplines telles que le droit, la psychologie et le travail social. L'APEA a pour mission d'ordonner des mesures de protection des personnes concernées. L'accompagnement et l'encadrement ne font pas partie de ses tâches: ils sont assurés par des curateurs, des services sociaux, des institutions telles que les maisons de retraite et de soins ainsi que des centres de conseil.

Pour le cas où

Le DPEA redéfinit également les dispositions personnelles. L'une des principales améliorations est le mandat pour cause d'incapacité: il

permet à une personne capable de discernement de désigner la personne qui agira à sa place au cas où elle deviendrait incapable de discernement. En outre, la nouvelle loi permet aux couples mariés et aux partenaires enregistrés qui s'assistent personnellement de manière régulière d'obtenir des droits qui leur étaient auparavant refusés, dont le droit de représentation médicale et la possibilité de régler à l'avance des questions en lien avec sa propre santé grâce aux directives anticipées (voir page 7). Dans ce cadre, une personne capable de discernement peut définir les mesures médicales qu'elle accepte ou refuse en cas d'incapacité de discernement.

Un sujet qui n'est pas réservé aux personnes âgées

Annina Spirig connaît parfaitement les possibilités offertes par la nouvelle législation. En tant que spécialiste des dispositions personnelles chez Pro Senectute Suisse, elle sait pourquoi il vaut mieux se pencher sur les directives anticipées plus tôt qu'à l'âge de la retraite: «Il est toujours possible de se retrouver, suite à un accident ou une maladie,



Consigner ses dispositions personnelles est un processus basé sur la confiance entre les générations et donne de la sécurité.

dans une situation où l'on n'est plus en mesure de s'exprimer. C'est pourquoi il ne faut pas attendre d'être très âgé», estime-t-elle. En outre, prévoir des directives anticipées permet de déterminer soi-même qui doit s'occuper de ses propres affaires. Cela soulage également les proches.

Annina Spirig recommande le «Docupass» également aux personnes jeunes. Elle conseille cette solution globale de Pro Senectute pour les dispositions personnelles en particulier aux jeunes non mariés. Annina Spirig: «Lorsque l'on est jeune et en bonne santé, il peut être difficile de se prononcer sur des mesures de prolongation de la vie. J'en ai fait moi-même l'expérience. Mais il est important de réfléchir à ses propres valeurs fondamentales et de les communiquer à ses proches.» Elle se réfère par exemple à la déclaration de valeurs qu'il convient de consigner lorsqu'on remplit à la main les directives anticipées dans le cadre du Docupass. Cette déclaration consigne en substance ce qui fait que la propre vie vaut la peine d'être vécue.

Souhaits pour la fin de vie

Pour s'inspirer et répondre à de telles questions, Annina Spirig recommande le set de cartes Go Wish de Pro Senectute. «Ces formulations préétablies sur la fin de vie offrent une bonne occasion d'engager un dialogue ludique avec ses proches à ce sujet, explique Annina Spirig. Les réponses personnelles et la confrontation avec sa propre finitude constituent une bonne préparation à ce moment que nous vivrons tous un jour.»

COMMANDE DOCUPASS

Veillez m'envoyer contre facture

Dossier Docupass
au prix de 19 francs, TVA incluse, hors frais de port

Dossier Docupass et cartes Go Wish (combinaison)
au prix de 29 francs au lieu de 34, TVA incluse, hors frais de port

Cadeau

Nom, prénom: _____

Rue, numéro: _____

NPA, localité: _____

Veillez adresser le coupon à:

Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich
Avec chaque commande, vous recevrez un chiffon en microfibres pour vos lunettes.

COMMANDE EN LIGNE



Vers le shop

Code de cadeau:
MIC-SCH2024



Cadeau

Pour plus d'informations:
www.docupass.ch

Martin Mäder

«LES DISPOSITIONS EN MATIÈRE DE SANTÉ SONT UTILES À TOUT ÂGE»

Les directives anticipées sont la pièce maîtresse du projet de soins anticipé. Elles indiquent comment l'on souhaite être traité médicalement en cas d'incapacité de discernement.

Malheureusement, cela arrive trop souvent: une victime d'accident souffrant de lésions cérébrales irréversibles n'est plus capable de respirer par elle-même – un respirateur artificiel est activé. Aucune intervention médicale ne pourra améliorer l'état de cette personne: elle est dépendante d'un traitement intensif pour prolonger sa vie. Ce scénario fait partie du quotidien de nos hôpitaux. Il n'est pas moins courant que les équipes responsables de ce genre de patients demandent aux proches si les mesures de maintien en vie doivent être poursuivies.

Faire la clarté

Cette situation peut dépasser les proches et leur peser: ils doivent agir conformément à la volonté présumée de la personne incapable de discernement. Les directives anticipées constituent une boussole utile pour prendre des décisions dans de telles situations. Annina Spirig de Pro Senectute Suisse connaît l'importance des directives anticipées. La spécialiste des dispositions personnelles nous a expliqué ce qu'il faut prendre en compte.

Annina Spirig, que consigne-t-on dans des directives anticipées?

Ce que l'on pense des questions de traitement médical au cas où l'on deviendrait incapable de discernement, par exemple. En outre, on peut désigner une représentante ou un représentant qui est habilité à prendre des décisions. Il ou elle fait office de personne de contact pour le personnel médical. Un élément central des directives anticipées est également la réponse à des questions importantes avec ses propres mots: qu'est-ce qui fait que ma vie vaut la peine d'être vécue? Que signifie la qualité de vie pour moi? Et quelle est ma position sur les mesures visant à prolonger la vie?

Pourquoi faut-il rédiger de telles directives?

On rédige des directives anticipées lorsqu'on est capable de discernement et on en discute avec le représentant désigné. Les directives anticipées garantissent l'application de la volonté personnelle en matière de traitement médical. En outre, elles soulagent les personnes de référence face à des situations



Le Docupass de Pro Senectute est un dossier complet permettant de consigner ses dispositions personnelles.

décisionnelles difficiles, car elles connaissent la volonté personnelle et peuvent donc mieux décider par procuration.

Quel est le rôle de la religion ou de l'éthique?

Dans le processus de planification préalable de la santé, on s'interroge sur ses propres valeurs en matière de vie et de mort. Dans ces questions, la foi ou d'autres empreintes que l'on a vécues dans l'histoire de la socialisation personnelle peuvent jouer un rôle central.

À quoi faut-il faire attention lors de la formulation des directives anticipées?

Nous parlons d'un processus qui peut durer longtemps. Outre le processus de réflexion personnelle et le dialogue avec des personnes de confiance, il faut veiller à ce que les conditions formelles prévues à l'article 371 du Code civil soient respectées: les directives anticipées doivent être datées et signées.

Où les directives doivent-elles être déposées?

L'original doit être déposé dans un endroit facile à trouver. Des copies doivent être remises aux proches et, le cas échéant, au médecin. Le dossier électronique de Pro Senectute (eDocupass) offre une autre possibilité. Il permet, outre des fichiers PDF imprimables, un dépôt en ligne sécurisé dans un «coffre-fort» numérique.

À partir de quel âge faut-il rédiger des directives anticipées?

Elles sont utiles à tout âge. On peut régler beaucoup de choses dans la vie, mais pas le moment d'un accident ou d'une maladie. Chacun et chacune peut se poser ces questions: qui devrait pouvoir décider à ma place en cas d'urgence? Qu'est-ce qui est important pour moi? Même quelqu'un qui n'a pas de personne de confiance peut se poser ces questions et demander conseil pour rédiger des directives anticipées de qualité.

Les directives peuvent-elles être adaptées?

Oui, car dans la vie, les circonstances peuvent changer. Les directives anticipées sont un processus dynamique: il faut vérifier le contenu et les représentants autorisés tous les deux ans environ.

Entretien: Martin Mäder

Annina Spirig

est spécialiste des dispositions personnelles chez Pro Senectute.



«J'AI FAIT TOUT CE QUE JE POUVAIS»

Lors du décès de ses parents, Erika Tschumi (65 ans) a fait l'expérience de ce que valent des dispositions personnelles. Elle a déjà tout mis en œuvre pour elle-même. Cette retraitée sportive apprécie particulièrement le dossier de dispositions personnelles de Pro Senectute connu sous le nom de Docupass.

Erika Tschumi vit dans la région d'Olten. Sa carrière professionnelle l'a conduite en 2009 chez Pro Senectute Suisse à Zurich. Motivée par sa passion pour le sport, elle a formé des moniteurs de sport pour adultes en tant que collaboratrice dans le domaine Sport et mouvement jusqu'à son départ à la retraite début 2023.

Certes, elle dit avoir «déjà été plus en forme qu'actuellement», mais elle apprécie d'avoir désormais plus de temps pour les diverses activités sportives grâce au passage à la retraite. Ainsi, la jeune retraitée aime la danse, la randonnée et la gymnastique. Elle est également passionnée de ski et de vélo électrique.

Erika Tschumi envisage l'avenir avec sérénité, car elle a réglé ses dispositions personnelles. En raison de ses références, elle a choisi le dossier Docupass de Pro Senectute. Nous lui avons demandé comment cela s'est passé pour aborder ce thème important et difficile que sont les dispositions personnelles.

Erika Tschumi, que signifient les dispositions personnelles pour vous?

Que je puisse prendre en charge le plus de choses possible pour mes descendants. Que je puisse prendre des dispositions pour moi et organiser ce que je veux, comme je le veux.



Erika Tschumi a le sourire: elle a rédigé ses dispositions personnelles.

Ou, pour le dire encore plus simplement: comment je veux continuer à vivre.

Voulez-vous que vos descendants soient soulagés?

Exactement. J'ai vu chez mes parents à quel point c'était bon et précieux d'avoir pu traiter ce sujet ensemble. Pour moi, prévoir signifie donc aussi et surtout se préparer.

Quel a été l'élément déclencheur?

Le véritable déclic a été la maladie d'Alzheimer de ma mère. Je savais certes oralement ce que mes parents souhaitaient en matière de directives anticipées, mais je n'avais rien écrit. Depuis 2009, je travaillais chez Pro Senectute et j'ai apporté à mes parents des directives à remplir. Nous avons discuté ensemble des sujets.

Et comment cela a-t-il été perçu par vos parents?

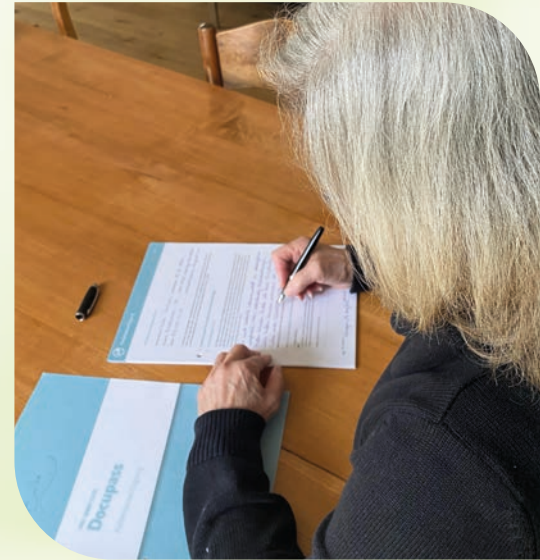
Mon père a tout compris tout de suite, mais ma mère a eu besoin de beaucoup d'explications en raison de sa maladie. Mais nous avons pu tout régler dans son sens et elle a signé des directives anticipées. Elle y précisait, par exemple, qu'elle ne souhaitait pas de mesures de maintien en vie et qu'elle ne voulait pas souffrir.

Et comment avez-vous procédé ensuite avec votre père?

Lorsque mon père est décédé pendant la pandémie du coronavirus, le nouveau DPEA était déjà en vigueur (voir à la page 6). Le Docupass existait déjà, et nous nous sommes entretenus sur son contenu. Papa remplissait tout de sa propre main et signait. Il était important que nous puissions prouver plus tard au personnel médical ses volontés en matière de médicaments et d'alimentation. Le Docupass a permis une mort digne pour lui, tout correspondait à sa volonté.

N'était-ce pas pesant de parler de la mort avec des êtres chers?

Bien sûr, ce n'était pas facile pour moi de ré-



«Un dossier de dispositions personnelles comme le Docupass est très soulageant, car il contient des règles et des procédures claires pour tous», dit Erika Tschumi.

aliser que mes parents allaient bientôt quitter ce monde. Mais cela fait partie de la vie, c'est quelque chose de naturel pour moi. On ne peut pas passer la mort sous silence.

Avez-vous également rédigé vos dispositions personnelles?

J'ai soigneusement rempli tout ce qui se trouve dans le Docupass. Pour cela, j'étais bien sûr à la source chez Pro Senectute. Comme le Docupass est clair et compréhensible, je sais que désormais tout est bien réglé. J'en ai remis des copies à mon mari, à mes fils et à mon médecin de famille. Je pense avoir fait tout ce que je pouvais. Tout le reste peut venir.

Est-ce que cela a été facile à remplir?

Certes, le mandat pour cause d'inaptitude était plus exigeant en raison de l'écriture manuscrite requise et du niveau de détail. Il faut en outre veiller à ce que tout soit formulé sans ambiguïté.

Comment vos fils ont-ils réagi?

Ils l'ont certes accepté, mais ils ne voulaient pas trop en parler au début, ce qui est compréhensible vu leur jeune âge. Mais je suis maintenant convaincue qu'ils vont tout mettre en œuvre comme je le souhaite.

Un conseil pour les personnes concernées dans cette situation?

De mon point de vue, se pencher sur la finitude de sa propre vie et déterminer comment on souhaite prendre des dispositions fait partie de la vie. C'est peut-être douloureux de le faire, mais il s'agit d'une étape importante.

Entretien: Martin Mäder

SOURCE DE DOULEUR CACHÉE DANS LA BOUCHE

Les aphtes sont des affections courantes de la cavité buccale qui provoquent généralement un inconfort et des douleurs. Coup d'œil sur les causes et les symptômes de ces ulcères buccaux et, en guise d'aide immédiate, un guide pour les soulager rapidement.

Près de 60 % de la population en a déjà été victime. Dans la plupart des cas, ils apparaissent avant l'âge de 30 ans. Les ulcères buccaux, comme on appelle également les aphtes, peuvent entraîner des restrictions de la déglutition, une augmentation de la production de salive et affecter les habitudes alimentaires ainsi que la qualité de vie.

Des causes multiples

Qu'est-ce qui se cache derrière ces ulcères buccaux douloureux? Les causes de leur apparition sont multiples. Parmi les principaux déclencheurs, on trouve le stress, des facteurs psychosomatiques, des allergies et intolérances alimentaires, des maladies auto-immunes, des problèmes hormo-

naux, des maladies infectieuses, des prédispositions génétiques et des troubles alimentaires.

Dans certains cas, les aphtes buccaux peuvent résulter de blessures locales, comme des morsures lors de la mastication ou de l'utilisation excessive de brosses à dents, de brosses interdentaires ou d'autres instruments d'hygiène buccale.

Les premiers signes

L'apparition d'un aphte est souvent précédée d'une sensation de brûlure. Cela se produit généralement un ou deux jours avant l'apparition de la lésion, même si la muqueuse semble normale.

Après la première phase, une rougeur locale apparaît à l'endroit concerné et se transforme en une lésion ronde de couleur blanc-jaune. Les ulcères buccaux qui se forment de cette manière sont sensibles au toucher et des douleurs spontanées apparaissent alors. Une autre particularité de ce type de lésion est l'enflure.

Soulager rapidement

Lorsqu'un aphte désagréable se forme dans la bouche, les symptômes sont souvent gênants. Mais quelques gestes simples permettent de les soulager et d'accélérer la guérison. Une bonne hygiène buccale est primordiale. Les brosses à dents dures doivent être évitées pendant cette période afin de ne pas irriter davantage la plaie. Il est donc recommandé de se gargariser avec un bain de bouche doux et de se brosser les dents en douceur.

Pour atténuer les douleurs, des bains de bouche ou des gels spéciaux, disponibles en pharmacie, peuvent aider. Ils contiennent des ingrédients qui réduisent les douleurs et favorisent la guérison. Des principes actifs tels que ceux contenus dans l'huile d'arbre à thé et de manuka, l'acide glycyrrhétinique, l'allantoïne et la rusogénine ont un effet protecteur, anti-inflammatoire, anti-œdémateux et réparateur. Une alimentation molle et douce est également conseillée. Évitez les aliments épi-

cés, acides ou salés, qui pourraient irriter davantage la plaie, et préférez des aliments qui n'agressent pas la muqueuse. Si les symptômes persistent ou s'aggravent malgré ces mesures, il est conseillé de consulter un médecin ou un dentiste.

i

Infobox

Aide immédiate en cas de douleurs: Curasept AfteRapid, désormais disponible dans votre pharmacie! La formule unique d'ingrédients de Curasept AfteRapid agit directement sur les zones touchées par les ulcères buccaux. Elle favorise la régénération naturelle des cellules, accélère la guérison et permet un rétablissement plus rapide. Ainsi, les douleurs sont nettement atténuées dès la première application et la santé buccale est sensiblement améliorée.



Soulage la douleur, protège et hydrate la lésion.



Accélère la guérison.



Pas de modification de la perception du goût.



Sans alcool - ne brûle pas et n'irrite pas.



Formulation végétane.



La gamme Curasept AfteRapid comprend trois produits: un gel protecteur, un spray et un bain de bouche.

«CERTAINS SONT OPTIMISTES PAR NATURE»

On l'a, la résilience. Ou on ne l'a pas: la force de se relever après un coup dur. C'est ce que beaucoup pensent. La résilience est certes plus ou moins développée, mais elle peut être entraînée.

Comment faire face aux exigences professionnelles et privées? Les piliers de la résilience aident à répondre à de telles questions existentielles. Des aptitudes telles que l'optimisme, l'acceptation, l'orientation vers des solutions, la responsabilité personnelle ou la vigilance servent à prendre soin de soi-même pour devenir actif.

Souvent, quand on parle de résilience, on pense à quelqu'un qui a surmonté des choses terribles et qui garde malgré tout la joie de vivre. Ils ont finalement fait preuve de résilience à grande échelle. Mais nous pouvons aussi entraîner la résilience à petite échelle, comme un muscle, explique Antoinette Wenk du Centre suisse de résilience. Dans notre entretien, elle explique le rapport entre la résilience et le sport.

Antoinette Wenk, sous la pression, un ressort se comprime, mais sans pression, il s'ouvre à nouveau. Quel est le rapport avec la résilience?

Par pression, on entend le tumulte de la vie quotidienne. Plus le ressort est élastique et dynamique, plus vite je retrouve mon équilibre. Nous pouvons maintenir ce ressort en forme.

Cela semble épuisant

De temps en temps, il est indiqué de se reposer. Il faut trouver le bon dosage et ne pas se surmener. Car découvrir quelles sont les

forces intérieures et extérieures à mobiliser est épuisant. Mais il faut également trouver des moyens de faire face aux défis. Il s'agit d'un processus permanent.

Une sorte d'entraînement pour la vie?

Oui, c'est comme dans le sport: parfois, on gagne et tout se passe comme dans un rêve. Puis il y a d'autres phases où l'on craque, où l'on recule. Il faut alors explorer de nouvelles stratégies d'entraînement.

Est-ce que cela aide d'être optimiste?

Certaines personnes sont optimistes par nature. Mais les sceptiques aussi peuvent s'entraîner à s'orienter positivement. Ce qui est également utile, c'est de se sentir aimé, accepté et soutenu et d'avoir un environnement bienveillant autour de soi.

Néanmoins, la résilience peut aussi être oubliée lorsque les choses vont très mal.

Il est naturel et important d'atteindre ses limites ou de les dépasser. Mais nous ne devons pas tout faire nous-mêmes. C'est un signe de force et de résilience que de demander de l'aide.

Quels sont les autres aspects qui, selon vous, sont importants?

Il est précieux d'entretenir des relations. De faire de l'exercice. Et d'être créatif, selon son talent, de peindre ou d'écrire, par exemple.

Et de trouver des moyens surprenants pour faire face à des situations compliquées. L'humour est très précieux à cet égard. Tout comme le fait d'avoir une étoile directrice.

Qu'entendez-vous par étoile directrice?

La réponse personnelle à la question c'est de déterminer ce qui est important dans la vie. On peut aussi parler de valeurs personnelles. Il s'agit de donner un sens, une signification à son existence ou, en d'autres termes, de trouver une vision et de la suivre.

Même s'ils le voudraient bien, tous ne réussissent pas leur vie.

Vouloir est aussi lié à la capacité. Le savoir-faire, quant à lui, est lié à divers facteurs. Certaines expériences sont si traumatisantes qu'elles brisent les âmes. Si l'on part du principe que tous les êtres humains peuvent toujours être résilients, on blâmerait ceux qui se brisent dans la vie. Ce n'est ni approprié ni adéquat.

Comment les parents peuvent-ils aider leurs enfants à apprendre les leçons de la vie?

Il est essentiel que les enfants se sentent pris en charge et aimés. Pour cela, les parents doivent être présents et à l'écoute au quotidien. Observer l'enfant, le prendre dans ses bras, le toucher. Donner de la chaleur dans le contact quotidien. De même, rire ensemble, jouer, passer du temps ensemble dans la joie. Mais aussi négocier les limites.

Et en ce qui concerne la résilience?

Encourager les enfants à développer et à montrer leurs propres forces. Les encourager à trouver eux-mêmes des solutions adaptées à leur âge. Et être un modèle pour que les enfants apprennent à trouver eux-mêmes des solutions et qu'ils n'hésitent pas à demander de l'aide lorsqu'ils en ressentent le besoin.

Marcel Friedli-Schwarz



Les figurines qui se redressent lorsque la pression sur le bouton diminue illustre bien le concept de résilience: il s'agit de remonter la pente et de se redresser intérieurement aussi.

Antoinette Wenk



est cofondatrice et directrice du Centre suisse de résilience. Cette juriste et économiste de 56 ans est mère de deux enfants.

LA CONSOUDE À CHAQUE FOIS QUE ÇA FAIT MAL

Des douleurs dans les jambes? De l'arthrose dans une articulation? Guérison d'une fracture? Alors vous devriez essayer la consoude.

La consoude, qui pousse rapidement dans la nature, est censée soulager rapidement toutes sortes de douleurs de l'appareil locomoteur. Les principes actifs de la consoude soulagent la dou-

leur et l'inflammation en cas de contusions et d'entorses, de rhumatismes, d'arthrose, d'arthrite et de douleurs musculaires et articulaires. Ils aident également en cas d'inflammation des bourses séreuses ou de tendinites.

Plante médicinale traditionnelle

La consoude commune (*Symphytum officinale*) est très répan-

due. *Symphytum* vient du grec *symphyomai*, qui signifie «se ressouder» et qui vise l'effet sur les fractures. L'appellation allemande *Beinwell* indique son utilisation pour les blessures contondantes, qui surviennent souvent au niveau des jambes. Avec ses feuilles velues et ses fleurs tubulaires bleu-violet, roses ou blanchâtres, la consoude est également une plante de jardin très recherchée.

Le pouvoir de guérison des racines

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

stigmastérol. L'allantoïne accélère la guérison des plaies et la cicatrisation, et elle a un effet anti-irritant et anti-inflammatoire. Néanmoins, les préparations à base de consoude ne doivent pas être appliquées sur des plaies ouvertes, car elles contiennent également d'autres substances actives qui ne doivent pas s'y retrouver.

Une utilisation polyvalente

Depuis des siècles déjà, des pommades sont fabriquées à partir d'extraits de consoude. Contre les douleurs aiguës ou chroniques, mais aussi à titre préventif avant de gros efforts. Les préparations de consoude à frictionner sous forme de pommade ou de gel sont disponibles dans les pharmacies et les drogueries. Demandez conseil à un spécialiste.



La couleur de ses fleurs est caractéristique de la consoude.

Allège **contusion,**
élongation
et **entorse.**

Pommade de consoude
Original du DR. ANDRES

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

Dr. Andres Pharma AG

ALIMENTATION ET CHAKRAS EN HARMONIE

Tout chakra est un centre énergétique: il absorbe l'énergie, la fait circuler dans notre corps et libère l'énergie excédentaire. Dans les textes anciens, on parle de sept chakras principaux. Pour inaugurer une série éparse sur les chakras, Pharmacie chez soi se penche sur le chakra racine.

Chakra signifie *roue* en sanskrit. Les chakras sont des organes énergétiques reliés à nos organes physiques. Bien que l'on parle de sept chakras principaux, il existe bien plus de ces centres énergétiques, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de notre corps physique.

Les défis du chakra racine

Dans notre société moderne, le chakra racine est souvent sous-alimenté et congestionné. Le manque d'exercice dans la nature, le stress émotionnel et le manque de repos affectent énormément ce centre énergétique. Le fait d'ignorer les besoins fondamentaux nous amène souvent à ne plus percevoir nos instincts. Ce comportement a

un impact négatif sur notre chakra racine: nous ne nous accordons pas suffisamment de temps de sommeil ou de repos, pour ne donner qu'un exemple. Nous ne prenons pas le temps de faire de longues promenades. Nous oublions aussi temporairement le bien commun parce que nous nous perdons dans notre propre monde de pensées ou encore dans le monde virtuel.

Pourquoi le chakra racine est-il si important?

J'aime comparer le chakra racine, situé entre le coccyx, les organes génitaux et l'anus, aux fondations d'une maison ou aux racines d'un grand arbre: lorsqu'il est renforcé et équilibré, ce chakra apporte de la sécurité dans toutes les situations de la vie. Il nous permet

de lâcher prise sur le passé, de prendre des décisions et de construire un nouvel avenir. Le chakra racine est fortement lié à notre humanité. Une base ancrée dans le sol est essentielle pour l'empathie, la compassion et les développements spirituel et mental.

La force du chakra racine fournit l'énergie nécessaire à la croissance personnelle. Je trouve que la phrase «Plus tes racines sont profondes, plus haut tu voleras» est très pertinente dans ce contexte. Le fait d'essayer constamment de contrôler la vie et de s'accrocher à ce qui a fait ses preuves entraîne une congestion d'énergie dans le chakra racine. Un bon enracinement assure, en revanche, la légèreté et l'ouverture tant aux niveaux psychique et spirituel qu'au niveau des cellules et des organes.

Chakra racine et nutrition

L'hypertension, les inflammations chro-



La couleur du chakra racine est le rouge; il fournit l'énergie nécessaire à la croissance personnelle.

i

Fiche signalétique du chakra racine

- 1^{er} chakra principal
- en sanskrit: muladhara (mula: racine, adhara: support)
- couleur: rouge
- situation: entre le coccyx, les organes génitaux et l'anus
- sens: odorat
- élément: terre
- thèmes: confiance originelle, mise à la terre, volonté de vivre, courage, sécurité
- plantes correspondantes: gingembre, curcuma, romarin, clou de girofle, cèdre

L'ours de Pharmacie chez soi

Édition et annonces MP Media Press SA, Könizstrasse 25, 3008 Berne, tél. 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 • Directeur marketing et communication Stefan Mückli, 031 740 97 02, s.moeckli@schweizerhausapotheke.ch • Crédit photos unsplash.com, shutterstock.com, mäd • Couverture Anja Maria Wullschläger

Tirage 177204 (certifié par la REMP, 2023); allemand 123605, français 53599 • Abonnement 24 francs • Parution huit fois par an

Service abonnements Saanefeldstrasse 2, 3178 Bödingen, 058 510 61 12, abo@schweizerhausapotheke.ch

niques, les tensions, un intestin paresseux, une sensibilité accrue au stress, la graisse abdominale, une mauvaise cicatrisation, des états d'épuisement, la fatigue, la mollesse, la paresse et la rétention d'eau peuvent indiquer un chakra racine déséquilibré. L'alimentation joue un rôle central dans le renforcement du chakra racine: si elle est correcte, cela permet d'ancrer et de centrer notre canal énergétique. La santé des intestins est également un facteur important; car si nous ne pouvons pas lâcher prise, les «déchets» s'accumulent dans nos intestins et nous empoisonnent de l'intérieur. C'est là qu'un assainissement intestinal peut être utile.

Les aliments suivants sont particulièrement précieux pour le chakra racine:

- Les sources de protéines de haute qualité comme les noix, les graines, les champignons, les protéines végétales comme les protéines de chanvre, les protéines de pépins de courge, etc.
- Des graisses saines comme l'huile de coco et l'huile d'avocat soutiennent l'ancrage nécessaire
- Les légumes-racines comme le panais, les carottes, les betteraves rouges, les racines de persil, le topinambour, le céleri, le ma-

nioc, le chou-rave, la pomme de terre, la patate douce, le salsifis, le radis, le radis noir, l'oignon, l'ail, le gingembre, le curcuma n'apportent pas seulement de la terre, ils fournissent aussi à l'organisme des substances vitales et des fibres qui sont bénéfiques pour l'intestin; on choisira de préférence des légumes provenant de cultures saisonnières et biologiques.

Des possibilités de préparation enrichissantes sont, selon la constitution, des légumes au four avec de l'huile de coco et des herbes, accompagnés de dips épicés, mais également des légumes cuits à la vapeur, en soupe, en salade, en jus ou d'autres variantes de crudités. Cette diversité permet de nourrir le corps de manière savoureuse et riche en nutriments. Il convient d'éviter, dans la mesure du possible, les cuissons trop vives.

Conseils pratiques pour le quotidien

Je recommande de se rapprocher de la nature, de faire beaucoup d'exercice et de sentir consciemment les épices, les fleurs ou les huiles essentielles. Les massages des pieds et des jambes ou les exercices de mise à la terre sont également précieux: accroupis-

sez-vous pendant quelques minutes et gardez les talons au sol. Vous pouvez aussi tout simplement patauger pieds nus dans une prairie ou dans un ruisseau. Il est très important d'écouter consciemment les signaux de son propre corps, de dormir suffisamment et de faire régulièrement de la musculation. Essayez d'optimiser votre santé intestinale petit à petit et entretenez vos contacts sociaux. Toutes ces activités peuvent équilibrer le chakra racine.

Prendre soin du chakra racine est la clé d'une vie puissante et équilibrée. Une base solide permet à la fois la stabilité et la souplesse, dans laquelle tous les centres énergétiques, les organes, les cellules et l'esprit peuvent circuler de manière plus équilibrée. Je vous souhaite une bonne mise à la terre et une bonne santé.



Mirjam Aragón

est diététicienne holistique et thérapeute en traumatologie. Pour plus d'informations rendez-vous sur le site www.essencial.ch.



Lors d'arthrose symptomatique du genou.

- Combat la douleur et l'inflammation localement.
- Pénètre en profondeur dans le tissu enflammé.
- Facile et propre à utiliser.

Aussi en cas d'entorses, contusions et claquages musculaires.



- Chaque emballage contient deux filets tubulaires élastiques pour la fixation.

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

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



Caring Innovation

UNE SYMBIOSE PARFAITE

Permamed, l'entreprise pharmaceutique suisse indépendante totalisant près de 50 ans d'expérience dans le traitement des maladies de la peau, et la pharmacie Anfos au cœur de Bâle, travaillent en étroite collaboration.

Les deux sociétés sont des entreprises familiales prospères qui disposent d'une compétence dermatologique de longue date. Plusieurs raisons expliquent leur succès commun dont le fait qu'elles misent depuis des années sur les traitements innovants de Lubex anti-age. Andreas et Talina Tempini, père et fille de cette famille de pharmaciens bâlois, nous renseignent sur cet ingrédient de la recette du succès, et sur bien d'autres encore.

Quel est le lien entre la pharmacie Anfos et Permamed?

Talina Tempini: Il y a de nombreux aspects qui nous lient. Un point commun décisif est certainement le fait que nous sommes deux entreprises familiales enracinées en Suisse et ayant une longue tradition d'indépendance. Nous partageons également la volonté d'innover et d'essayer de nouvelles choses. Christian H. Lutz, le fondateur de Permamed, ainsi que Tobias Lutz, membre de la direction, sont nos partenaires de longue date et mettent en œuvre avec succès le savoir-faire médical spécifique en dermatologie avec leur produit Lubex anti-age.

Andreas Tempini: Grâce à notre longue expérience et à notre esprit de pionnier, nous sommes, en tant qu'entreprise familiale, des partenaires fiables, ce qui est très apprécié à une époque où tout va très vite. Dans le domaine de la dermatologie et de la dermocosmétique en particulier, la confiance est indispensable, surtout lorsqu'il s'agit de problèmes de peau.

Quelle est l'importance de l'innovation?

Talina Tempini: Pour réussir sur ce marché, nous devons être innovants et le rester. Nous nous développons constamment et avons introduit un centre de santé pour ne donner qu'un exemple. Nous y proposons des traitements innovants, allant des massages médicaux à la cosmétique médicale. Depuis peu, nous proposons même l'effacement des taches avec la technologie pico-laser.

Qu'est-ce qui rend Lubex anti-age particulièrement attractif pour les pharmacies?

Talina Tempini: Le développement de Lubex



Talina Tempini (pharmacienne) et son père Andreas Tempini (spécialiste FPH en pharmacie d'officine) recommandent avec conviction les produits Lubex anti-age de Permamed.

anti-age intègre des connaissances issues de la médecine, dont la recherche sur la cicatrisation des plaies.

Andreas Tempini: Pour nous, il est important que Lubex anti-age soit exempt d'agents conservateurs, de colorants et de parfums allergènes. Ce sont des facteurs décisifs que nous transmettons à nos clients lors de nos conseils.

Comment la pandémie de coronavirus vous a-t-elle influencée?

Talina Tempini: C'est précisément là que la suissitude s'est révélée être un grand avantage: nous n'avons pas eu de problème de livraison de la part de Permamed pendant la pandémie. Alors que dans d'autres contextes, les pharmacies devaient toujours chercher des solutions et improviser, Permamed nous a toujours fourni tout ce dont nous avons besoin.

Andreas Tempini: En fait, la pandémie avait deux aspects pour nous. D'une part, nous avons eu beaucoup moins de clients en raison du confinement, nous sommes donc passés à la livraison à domicile. D'autre part, nous avons testé et vacciné à grande échelle.

L'importance de l'hygiène des mains a connu un énorme essor, notamment en raison des prescriptions de l'État. Comment cela s'est-il manifesté?

Andreas Tempini: Tout ce qui portait, de près ou de loin, l'inscription «antibactérien» ou «savon» était vendu en masse. Les gens voulaient avoir les mains les plus propres possible. En outre, la santé de la peau est devenue un thème central dans les pharmacies et la demande de conseils cutanés individuels a fortement augmenté. Notre équipe expérimentée, qui dispose de vastes connaissances spécialisées, répond de manière compétente aux questions des clients sur la santé de la peau.

Quelle est la position de la pharmacie Anfos sur le thème de l'expérimentation animale?

Talina Tempini: Un grand point positif est que Lubex anti-age est fabriqué sans tests sur les animaux, ce qui est un must à l'heure actuelle. De plus, son efficacité et sa tolérance ont été testées dans le cadre d'études cliniques et dermatologiques d'application. Cela favorise l'identification du monde de la pharmacie avec ce produit.

Quelle est l'importance de la collaboration entre les pharmacies et Lubex anti-age?

Talina Tempini: Cette collaboration est d'une grande importance pour nous. Pour Perma-med, il est crucial que Lubex anti-age soit recommandé par des membres de notre équipe de pharmaciens en tant qu'experts de la peau. Les pharmacies sont synonymes de compétence médicale et nous sommes l'interlocuteur idéal pour les clients qui ne souhaitent pas seulement acheter des produits, mais qui recherchent ou ont besoin de conseils médicaux. Notre savoir-faire médical et notre vaste expérience sont ici d'une valeur inestimable.

L'assortiment de Lubex anti-age est très varié. Quels sont les traitements de cette famille de produits qui font l'objet de la plus forte demande dans les pharmacies?

Talina Tempini: Chez nous, il y a trois best-sellers. La ligne «riche» de Lubex anti-age est particulièrement appréciée. Elle contient une forte teneur en lipides et en hydratation, ainsi que des cellules souches de pomme innovantes qui favorisent le renouvellement de la peau. Un autre traitement souvent demandé est «eye excellence», qui est bien toléré par le contour sensible des yeux et contient en même temps une teneur élevée en palmitate de rétinyle. «Hydratation oil» de Lubex anti-age fait également partie des favoris absolus. C'est un traitement polyvalent qui agit comme un booster d'hydratation antioxydant. Il suffit d'en intégrer une à trois gouttes dans la routine quotidienne de jour ou de nuit ou d'appliquer un masque à l'huile une fois par semaine.

Quels sont vos secrets anti-âge personnels?

Talina Tempini: La protection solaire est essentielle. En outre, je ne jure que par l'utilisa-



Ligne de remplissage de la série Lubex anti-age «day rich» dans des distributeurs sans air innovants.

tion du rétinol, un principe actif innovant qui stimule le renouvellement de la peau et qui est également utilisé contre l'acné et les impuretés cutanées.

Andreas Tempini: Faire du sport et beaucoup d'exercice en plein air ainsi qu'une alimentation alcaline sont mes conseils secrets personnels. Ce n'est certes pas nouveau, mais lorsqu'il s'agit d'anti-âge, il est important de soutenir le corps de l'intérieur.

Quels sont vos projets futurs pour la collaboration avec Lubex anti-age?

Talina Tempini: Nous souhaitons continuer à développer la collaboration avec Lubex anti-age et faire connaître encore mieux l'assortiment. Pour cela, nous prévoyons différentes actions et événements afin d'informer

nos clientes des avantages de ces produits. Par ailleurs, nous souhaitons continuer à les soutenir en leur proposant des conseils cutanés individuels et des analyses de peau spécifiques sur place, afin de leur offrir la meilleure routine beauté possible pour leur peau.

Andreas Tempini: Nous sommes également ouverts aux innovations et aux nouveaux développements dans le domaine de la dermocosmétique. S'il y a de nouveaux traitements qui peuvent aider nos clients, nous serons heureux de les ajouter à notre gamme.

Pour conclure, quel est votre bilan de la collaboration avec Lubex anti-age?

Talina Tempini: La collaboration avec Lubex anti-age est pour nous une situation gagnant-gagnant. Ces traitements sont de haute qualité, nous pouvons offrir à nos clients une large palette de solutions anti-âge et, avec Lubex anti-age, nous pouvons proposer des traitements et des services innovants. En outre, nous apprécions le partenariat avec Perma-med, qui est un partenaire fiable et innovant.

Andreas Tempini: La collaboration avec Lubex anti-age nous a permis de renforcer notre position d'experts en matière de santé de la peau. Nous pouvons offrir à nos clients des traitements de haute qualité et des conseils compétents. Les succès que nous obtenons avec Lubex anti-age confirment que nous sommes sur la bonne voie.



La gamme Lubex anti-age est très variée, en voici une sélection: «day classic SPF 30» (boîte pliante et distributeur), «hydratation oil» (boîte pliante et flacon), «serum multi intensive» (carton et distributeur).

Entretien: Martin Mäder

TOUS LES DIABÈTES NE SE RESSEMBLENT PAS

Le diabète est l'une des maladies chroniques les plus fréquentes au monde. Il se manifeste de manière différente selon qu'il s'agit d'un diabète de type 1 ou de type 2. Au fil des années, le diagnostic et la prise en charge de la maladie ont connu une grande évolution.

Le diabète sucré ou diabetes mellitus est un terme générique désignant différentes maladies du métabolisme dans lesquelles le traitement du glucose par l'organisme est altéré. Elle accompagne l'humanité depuis des millénaires. La première mention connue de symptômes de diabète se trouverait dans un papyrus égyptien datant de 1550 avant notre ère.

Le terme de diabète (du grec «couler à travers») est attribué au médecin grec Arétée de Cappadoce. Ce savant du I^{er} siècle après J.-C. a rédigé l'une des premières descriptions détaillées des symptômes du diabète. Diabetes mellitus signifie d'ailleurs «écoulement sucré comme le miel».

Une hormone vitale

Mais ce n'est qu'à l'époque moderne que la compréhension du diabète en tant que maladie métabolique liée au taux de glycémie s'est développée. Et la distinction entre le diabète de type 1 et le diabète de type 2 n'a été faite qu'au XIX^e et au début du XX^e siècle.

Le diabète de type 1 survient lorsque le corps ne produit pas d'insuline. Il s'agit d'une hormone vitale pour le traitement du glucose. En revanche, dans le diabète de type 2, le corps ne parvient pas à utiliser efficacement l'insuline qu'il produit.

Une découverte révolutionnaire

La découverte de l'insuline en 1921 par Frederick Banting et Charles Best a marqué un tournant dans le diagnostic et le traitement du diabète. Et ce, surtout dans le contexte du diabète de type 1, car l'insuline est salvatrice pour les patients atteints de cette maladie.

Depuis ces débuts, le traitement et surtout la surveillance de la maladie ont beaucoup évolué. Pour cette dernière, on connaît fondamentalement deux méthodes de surveillance: les lecteurs de glycémie (BGM) et les appareils de mesure continue du glucose (CGM).

Deux méthodes de mesure

Un lecteur de glycémie (BGM) permet de mesurer ponctuellement le taux de glycémie.



La technologie la plus moderne, comme celle du système CGM Eversense®, offre aujourd'hui aux diabétiques une grande liberté dans leur vie quotidienne.

Cette procédure nécessite une petite piqûre au doigt pour déposer une goutte de sang sur une bandelette réactive, qui est ensuite analysée par le lecteur. Cette méthode offre des résultats simples et rapides, mais nécessite des piqûres régulières du doigt, ce qui peut être perçu comme un inconvénient par les utilisateurs.

Un appareil de mesure du glucose en continu (CGM) offre, grâce à un capteur porté sur le corps, une mesure du glucose dans le corps par le biais d'un petit fil métallique, ce qui permet une surveillance sans faille. L'appareil mesure le taux de glucose dans le liquide interstitiel et envoie les données à un lecteur ou à un smartphone. Le CGM permet d'identifier les tendances du taux de glucose et dispose également d'une fonction d'alarme.

Avantages et inconvénients

Alors que le CGM offre une surveillance continue des données et réduit le nombre de piqûres au doigt, la quantité d'informations et le port permanent d'un capteur ne sont

pas les bienvenus chez toutes les personnes concernées. De plus, le capteur doit être changé régulièrement.

Actuellement, la diffusion des systèmes CGM, en particulier chez les personnes atteintes de diabète de type 1, est très répandue. Ceci grâce à leur capacité à fournir des données en continu ainsi qu'à avertir à temps des hypoglycémies critiques et dangereuses et à améliorer le contrôle du glucose. En fin de compte, le choix entre BGM et CGM dépend de la gravité de la maladie, du traitement et de facteurs individuels.

Quelle que soit la décision prise: dans la gestion du diabète d'aujourd'hui, les progrès réalisés dans la surveillance et le traitement du diabète permettent de mettre en place des plans de traitement adaptés aux besoins individuels et d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de diabète.

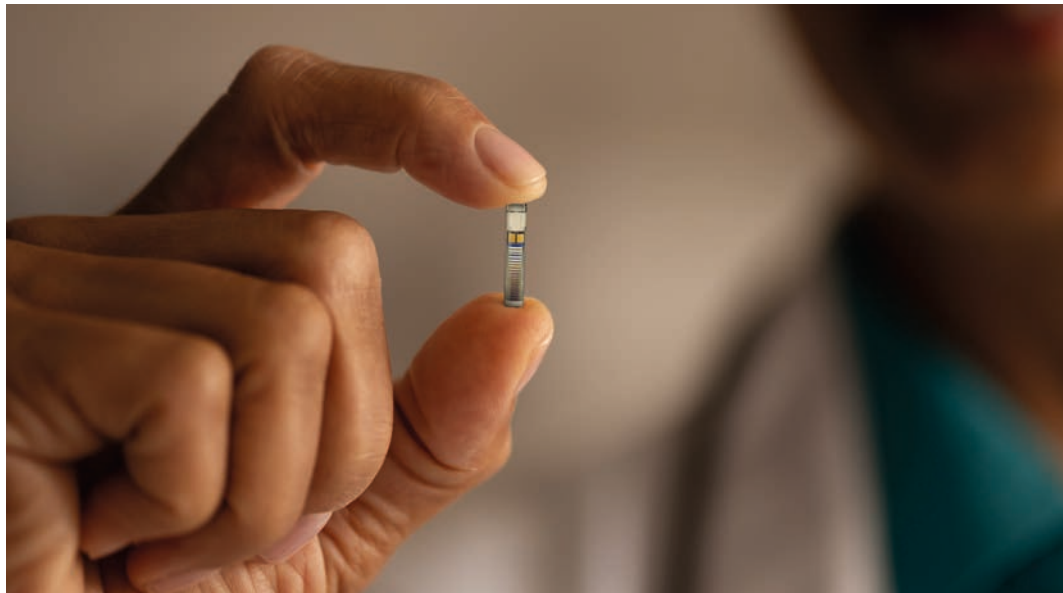
Martin Mäder

HAUTE TECHNOLOGIE SOUS LA PEAU

Le système Eversense® d'Ascensia pour la surveillance continue du glucose (CGM) est le seul système CGM à utiliser un capteur à long terme entièrement inséré sous la peau.

Les appareils traditionnels de mesure continue du glucose (Continuous Glucose Monitoring, CGM) utilisent des capteurs transcutanés, c'est-à-dire insérés dans la peau, et ont une durée d'utilisation limitée. Ces capteurs doivent être remplacés tous les dix à quinze jours environ, ce qui peut temporairement perturber le quotidien des personnes atteintes de diabète. Le système CGM Eversense® offre une liberté nettement plus grande. Son capteur est placé entièrement sous la peau (sous-cutané) dans le bras des personnes âgées de plus de 18 ans par un médecin certifié.

Le capteur innovant y mesure en continu le taux de glucose pendant une période de six mois*. Pendant cette période, les efforts et l'inconfort liés à l'insertion fréquente des capteurs CGM traditionnels sont supprimés: «On se sent beaucoup



Ce petit capteur est entièrement implanté sous la peau (sous-cutané) pour mesurer en permanence le taux de glucose.

plus libre et on a à nouveau beaucoup plus de pensées pour d'autres choses», n'est qu'un des commentaires de nombreux utilisateurs.

Transmission sans fil

Le système CGM Eversense® est complété par un transmetteur et une appli. Le transmetteur rechargeable est placé chaque jour direc-

tement sur le capteur au niveau du bras à l'aide d'un patch en silicone. Comme il n'y a pas de lien physique entre le capteur et le transmetteur, il est possible d'enlever** le transmetteur pour certaines activités ou de le remettre facilement en place si le transmetteur est arraché. Cela aussi est unique.

Le transmetteur envoie les données fournies par le capteur au smartphone de l'utilisateur via Bluetooth. En cas d'hypoglycémie, il propose également des alertes par vibrations directement sur le corps. Le patient est donc indépendant du smartphone

pour l'alerte. De son côté, l'appli affiche les valeurs de glucose en temps réel avec un graphique intuitif. Comme celui-ci est actualisé toutes les cinq minutes, il est facile de constater l'évolution des valeurs.

*Le système de Mesure du Glucose en Continu (CGM) Eversense® E3 est destiné à mesurer de manière continue jusqu'à 180 jours les taux de glucose chez les personnes de 18 ans et plus atteintes de diabète. Pour obtenir des informations relatives à la sécurité, consultez le site <https://www.ascensia-diabetes.ch/fr-ch/eversense-e3/>

**Lorsque le transmetteur est retiré, aucune valeur du taux de glucose n'est générée.



Le transmetteur fixé sur le bras envoie des données sans fil au smartphone.



Pour plus d'informations, scannez le QR-Code ou rendez-vous sur: www.ascensia-diabetes.ch/fr-ch/sha (hotline 061 544 79 90)

Le système Eversense® CGM est accompagné d'une appli pratique et utile.

LA PEAU COMME MICRO-UNIVERS

Notre peau vit en symbiose permanente avec des microorganismes tels que des bactéries, des champignons, des spores de champignons et bien sûr des virus. Cette cohabitation est appelée microbiome ou flore cutanée.

Dans des conditions normales, cette cohabitation est une symbiose, c'est-à-dire qu'elle est mutuellement bénéfique. Des influences environnementales négatives telles que le dessèchement de la peau, des lésions cutanées, un affaiblissement du système immunitaire ou d'autres facteurs peuvent modifier cet équilibre: les mauvais micro-organismes prennent le dessus et provoquent des inflammations et des réactions cutanées. Les mycoses cutanées peuvent également se propager en raison d'un microbiome affaibli.

Bonnes ou mauvaises bactéries

Comme beaucoup de gens le savent, il existe à la fois de «bons» et de «mauvais» micro-organismes. Si nous pensons à notre flore intestinale, il s'agit avant tout de bonnes bactéries. Ce que beaucoup ignorent, c'est que de «bonnes» bactéries vivent également sur notre peau. Elles font partie de notre système immunitaire et aident à repousser les mauvais micro-organismes ou agents pathogènes - ou encore à empêcher leur propagation. Il n'est guère possible de faire une distinction claire entre le bien et le mal, c'est souvent l'environnement qui décide de leurs effets.

L'exemple des bactéries *Escherichia coli* permet d'expliquer cela de manière relativement simple: ces bactéries vivent dans notre flore intestinale et font partie des «bonnes» bactéries dans des conditions normales. Mais si elles se retrouvent à l'air libre par le biais de notre processus d'élimination, elles produisent des produits métaboliques qui peuvent provoquer des maladies telles que des infections urinaires et des diarrhées. Elles sont dites «pathogènes facultatives» et n'ont un effet pathogène que dans certaines conditions.

Odeur corporelle influencée

Les micro-organismes présents sur notre peau influencent ou déterminent notre odeur corporelle. Les bactéries de la flore cutanée décomposent les composants gras de la sueur en acides gras à chaîne courte comme l'acide butyrique. Ceux-ci se caractérisent par une odeur désagréable que nous percevons comme une odeur de transpiration.

La plupart des déodorants contiennent des substances telles que l'alcool, qui tuent les

bactéries. Les composants des parfums peuvent également réagir avec notre flore cutanée. C'est la raison pour laquelle un même parfum peut avoir une odeur différente sur la peau de deux personnes différentes.

La peau et l'intestin communiquent par le biais d'hormones et de substances immunitaires. Si l'intestin va mal, la peau va souvent mal aussi. Le déséquilibre de l'intestin est souvent dû à un déséquilibre du microbiome intestinal, ce qui nous ramène à notre microbiome: une flore intestinale saine aide donc aussi notre flore cutanée à se défendre. Des cures intestinales régulières à base de fibres alimentaires de qualité peuvent donc assurer une peau belle et soignée.

L'acné due aux bactéries

L'acné peut être attribuée à la présence de bactéries: celles présentes dans les glandes sébacées dégradent les composants du sébum et provoquent des inflammations accompagnées de processus purulents. Les formes d'acné sévères sont donc parfois traitées avec des antibiotiques injectés dessous les gros boutons de pus. En cas d'acné légère, il est important de nettoyer et de pu-

rifier la peau quotidiennement. L'objectif est de réduire le nombre de bactéries grâce au nettoyage.

Néanmoins, la règle est ici aussi valable: éloignez les mains du visage. Pour les formes d'acné plus sévères, le nettoyage seul ne suffit généralement pas, il faut renoncer aux substances abrasives telles que les peelings granulés, car le risque de propagation des germes est ici aussi élevé. Un changement d'alimentation individuel est souvent recommandé pour les formes d'acné sévères. Le sujet de l'acné est effectivement vaste, nous y reviendrons plus en détail dans un prochain article.

Une «nouvelle» mission pour les bactéries

Quelques rares entreprises ont tiré profit des propriétés positives de la flore cutanée et commercialisent des produits de soin de la peau contenant des micro-organismes «efficaces». Ils soutiennent les bons micro-organismes de la peau et assurent un équilibre optimal afin de préserver la santé de la peau. En cas de besoin, renseignez-vous spécifiquement auprès de votre pharmacie ou droguerie.

Anina Nater



La présence de bactéries peut entraîner l'acné. Le nettoyage quotidien de la peau est d'autant plus important.

UN MONTE-ESCALIER, C'EST ABORDABLE

Des solutions sur mesure permettent aux personnes âgées de continuer à vivre chez elles plutôt que de déménager en maison de retraite. Un coup d'œil sur les monte-escaliers.

Erna Bruppacher (nom d'emprunt), 76 ans, avait de plus en plus de mal à monter les escaliers. Cela devenait un problème dans sa propre maison avec son escalier intérieur. Sa fille Marlies Bühler lui a dit: «Maman, cela devient beaucoup trop dangereux de monter et de descendre l'escalier dans la maison. Tu dois envisager de déménager dans une maison de retraite. Ou alors t'acheter un monte-escalier.» Cette proposition suscita des inquiétudes: «Mais un tel ascenseur est bien trop cher!» À sa grande joie, Erna Bruppacher s'est trompée.

Sa fille a fait des recherches sur Internet au sujet des monte-escaliers et est tombée sur le fabricant de monte-escaliers Stannah. Elle a appelé l'entreprise et le technicien en chef de Stannah, Beat Mühlemann, l'a immédiatement conseillée. Il est rapidement apparu qu'un monte-escalier n'était pas cher, mais plutôt très avantageux.

Des frais de séjour beaucoup plus élevés

Beat Mühlemann explique: «Le calcul est simple. Les frais de



Un monte-escalier permet de rester plus longtemps chez soi.

séjour purs dans une maison de retraite en Suisse s'élèvent en moyenne à environ 6500 francs par mois. Dans ce cadre, un bon monte-escalier droit ne coûte qu'une seule mensualité, un monte-escalier courbe peut-être deux.»

De nombreux clients de Stannah sont en pleine forme mentale et vivent depuis des décennies dans leur propre maison: «Devraient-ils abandonner leur maison bien-aimée pour la seule raison que l'escalier devient un obstacle infranchissable? Un monte-escalier résout ce problème d'un seul coup.»

Erna Bruppacher rayonne de reconnaissance lorsqu'elle parle de son monte-escalier: «Maintenant, je me sens à nouveau à l'aise et en sécurité chez moi. Le monte-personne me rend toute la qualité de vie qu'il me faut.» Elle est également reconnaissante pour l'assistance qu'elle reçoit de Beat Mühlemann et de son équipe. En effet, les spécialistes de Stannah sont également là pour elle après

l'achat. Si une pièce d'usure ou une batterie doit être remplacée, les techniciens sont sur place dans les meilleurs délais.

Une joignabilité importante

Beat Mühlemann conseille par ailleurs de ne pas se contenter de l'aspect visuel ou du prix lors de l'achat d'un monte-escalier. Ce qui compte, c'est la qualité, la sécurité, la disponibilité du fournisseur ainsi que le suivi après l'achat. Lui-même a déjà installé des milliers de monte-escaliers en Suisse.

«Il suffit d'un appel et nous passons, nous examinons la situation en détail et nous soumettons ensuite une offre sur mesure. Car chaque monte-escalier est adapté à la situation de l'immeuble dans lequel il est installé.» Il n'y a guère de situation d'escalier que Beat Mühlemann n'ait déjà résolue. Et d'ajouter: «Et il n'y en a guère qui ne puisse être résolue.»

Rester heureux chez soi

Erna Bruppacher a fait le calcul pour elle-même: «Le monte-es-

calier ne me procure que des avantages: je peux rester dans ma propre maison. Je n'ai plus à m'inquiéter d'un déménagement dans une maison de retraite. Je reste près de ma fille et de mes petits-enfants.»

Et elle n'aurait jamais pensé qu'un monte-escalier était si avantageux. Bien moins cher que la pension à la maison de retraite. «Mais surtout, j'ai à nouveau vraiment du plaisir à vivre au quotidien et je n'ai plus besoin de me soucier de la façon dont je vais descendre à la cuisine dès que je me lève», ajoute-t-elle. Un monte-escalier facilite le quotidien et constitue la solution pour les personnes physiquement limitées mais autrement indépendantes et qui ne souhaitent pas déménager dans un home.

Stannah Switzerland AG
Steinackerstrasse 6
8902 Urdorf
044 504 35 84
www.stannah.ch



DES AIDES NATURELLES CONTRE LE STRESS ET L'ÉPUISEMENT

Un excès de stress entraîne des troubles du sommeil et des problèmes digestifs, voire des lésions du système immunitaire et de la circulation sanguine. Pour s'en prémunir et prévenir d'autres dérives comme les maladies psychiques, on peut recourir aux adaptogènes.

Les adaptogènes sont des substances naturelles que l'on trouve dans certaines plantes médicinales et qui aident le corps à s'adapter au stress et à mieux le gérer. Ils jouent un rôle important dans la médecine traditionnelle de différentes cultures et ont gagné en popularité ces dernières années dans le monde occidental.

Les adaptogènes ingérés soutiennent la capacité du corps à s'adapter aux facteurs de stress physiques, chimiques et biologiques en favorisant l'équilibre dans le corps. Parmi les adaptogènes les plus connus, on trouve l'orpin rose (*Rhodiola rosea*), le ginseng, l'ashwagandha et la schisandra.

Partie intégrante d'une approche globale

Les adaptogènes sont un complément à un mode de vie sain, qui comprend une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et un sommeil suffisant. Comme pour tout complément alimentaire, il est conseillé de demander l'avis d'un médecin, surtout si l'on souffre de problèmes de santé chroniques ou si l'on prend des médicaments.

Il existe différentes formes de prise d'adaptogènes: thés, gélules, teintures et poudres. Il est important de respecter les doses recommandées et d'utiliser les adaptogènes dans le cadre d'une approche globale de la gestion du stress et de la promotion de la santé.

Effet sur les glandes surrénales

Les adaptogènes permettent de moduler la réaction du corps au stress: ils peuvent aider à normaliser le fonctionnement des glandes surrénales qui sécrètent des hormones de stress telles que le cortisol et l'adrénaline et sont donc considérées comme la source de la réponse du corps au stress.

Les adaptogènes sont capables d'influencer la production de ces hormones. Ils aident ainsi le corps à réagir plus efficacement dans des situations stressantes et à raccourcir la phase de récupération après le



L'orpin rose, ici sous forme séchée, est l'un des adaptogènes les plus étudiés et promet un regain d'énergie.

stress. Les adaptogènes ont également des propriétés antioxydantes qui protègent le corps contre les radicaux libres nocifs.

L'énergie mentale de l'orpin rose

L'orpin rose, que les spécialistes appellent *Rhodiola rosea*, est l'un des adaptogènes les plus étudiés. Cette plante est originaire des régions arctiques d'altitude de Sibérie. Elle est connue pour sa capacité à augmenter l'énergie physique et mentale.

Il améliore également l'endurance et la capacité de réaction au stress. L'orpin rose est traditionnellement utilisé pour soulager la fatigue, l'épuisement, les troubles anxieux, la dépression et les symptômes du syndrome d'épuisement professionnel.

Le ginseng stimulant

Le ginseng, en particulier le ginseng asiatique (*Panax ginseng*), est un autre adaptogène populaire. Il est utilisé depuis des siècles dans la médecine traditionnelle chinoise.

La prise de ginseng permet d'augmenter la vitalité et de renforcer le système immunitaire.

Le ginseng a un effet stimulant sur le corps et l'esprit. Il améliore également la capacité à gérer le stress et les tensions.

Régulation du taux de cortisol

Quant à l'ashwagandha (*Withania somnifera*), elle est souvent appelée ginseng indien. Il s'agit d'un adaptogène central dans la médecine ayurvédique. L'ashwagandha est utilisée pour réduire le stress et l'anxiété, pour améliorer le sommeil et pour augmenter la vitalité. De même, cet adaptogène a un effet calmant et peut aider à réguler les niveaux de cortisol dans le corps.

Enfin, la schisandra (*Schisandra chinensis*) est également connue pour ses propriétés adaptogènes et antioxydantes. Cet adaptogène est traditionnellement utilisé pour soutenir la fonction hépatique, augmenter la résistance au stress et améliorer la concentration et les performances intellectuelles.

Martin Mäder

VITANGO EN CAS DE STRESS ET DE SURMENAGE

Le médicament à base de plantes Vitango contient de l'orpin rose et est utilisé pour soulager les symptômes physiques et mentaux liés au stress, tels que la fatigue, l'épuisement, l'irritabilité et la tension.

Un incomparable parfum de rose se dégage de la racine extraite et râpée. Mais il ne faut pas se laisser abuser par ce doux parfum. La racine de rose est tout sauf délicate, car la plante parvient à pousser dans les régions froides de Scandinavie, de Russie, du Tibet et de Chine et pousse à des altitudes allant jusqu'à environ 2500 mètres au-dessus du niveau de la mer.

La résilience de l'orpin rose

Cette Crassulacée robuste préfère les sols secs et sablonneux et a besoin de beaucoup de lumière. Heureusement qu'elle peut également transmettre sa résilience et sa robustesse à l'homme. L'orpin rose dont le nom latin est *Rhodiola rosea* a une longue et impression-



L'orpin rose est une plante robuste aux propriétés fortifiantes pour le corps et l'esprit.

nante histoire derrière lui. Depuis des millénaires, l'orpin rose est utilisé pour ses propriétés fortifiantes, tant pour les défis mentaux que physiques.

Cette plante médicinale appartient à la catégorie des adaptogènes. Il s'agit de substances naturelles présentes dans certaines plantes qui permettent au corps

d'augmenter sa résistance à une multitude de facteurs de stress. Ainsi, lorsque tout devient à nouveau trop lourd à porter, l'orpin rose est particulièrement bienvenu pour nous doter d'une résistance accrue au stress et d'une plus grande sérénité.

Une double approche de l'action

La particularité de l'orpin rose et, partant, de Vitango est son action complète. Contrairement à d'autres produits, cette préparation a une influence positive sur l'état d'esprit. En outre, il réduit la sécrétion d'hormones de stress et stimule le métabolisme énergétique. Les performances cogni-

tives peuvent être améliorées et la préparation aide à se concentrer sur l'essentiel.

Vitango réunit ainsi une multitude d'effets et fournit une énergie précieuse dans les phases difficiles de la vie et favorise, outre la résistance au stress, également la détente. Vitango est le seul médicament autorisé contenant de l'orpin rose disponible sans ordonnance en pharmacie et en droguerie.

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

Schwabe Pharma AG
6403 Küssnacht am Rigi



Utilisée dans des préparations, l'orpin rose peut avoir une influence positive sur l'état d'esprit.



ORAL SYSTEM® Oraflogo®

POUR TOUS LES MAUX BUCCAUX.

Soulage immédiatement la douleur et guérit efficacement la muqueuse buccale.

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

Cliniquement prouvé!



Oraflogo® Junior gel

10 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Spécialement pour enfants et adolescents.

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

Oraflogo® Original gel

10 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour tous les problèmes intra-oraux.

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



Oraflogo® First teeth pro gel

ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour les tout-petits qui font leurs dents.

- blessures mineures, inflammations
- irritation des gencives



Oraflogo® dentifrice

ingrédients actifs naturels, huiles essentielles et acide hyaluronique

Pour les personnes ayant des problèmes buccaux récurrents.

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



Oraflogo® oral solution

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour l'inflammation des gencives, aphtes ou stomatites.

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



Oraflogo® bain de bouche

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour les soins préventifs quotidiens et des problèmes chroniques.

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



Oraflogo® spray

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pratique et discret pour la vie active.

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

Effets garantis des herbes et de l'acide hyaluronique.

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

Douleurs dorsales?



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

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

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

Attesté scientifiquement.

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



1 capsule par jour

**Remède naturel.
Sans effets secondaires.**

Le Neuronal® est disponible en pharmacies.

Pour plus d'informations: www.neuronalinfo

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

DÉJÀ LE RHUME DES FOINS OU ENCORE UN REFROIDISSEMENT?

En cette période, il est souvent difficile de distinguer le rhume des foins d'un simple refroidissement.

Le rhume des foins commence soudainement par de violentes crises d'éternuement, les sécrétions nasales sont alors aqueuses et claires. En revanche, le rhume accompagnant un simple refroidissement commence de manière plutôt insidieuse, les sécrétions nasales sont plus épaisses et peuvent prendre une couleur jaunâtre à verdâtre. Un autre indice du rhume des foins peut être les yeux qui piquent et qui brûlent fortement, et de fortes démangeaisons dans la gorge.

Polyvalents, les deux sprays nasaux SANACURA sont une solution naturelle en cas de rhume des foins et de rhume de refroidissement. Les deux sprays nasaux sont

à base d'une solution hypertonique d'eau de mer de Bretagne. Celle-ci exerce un effet décongestionnant sur la muqueuse nasale. Selon la concentration, cet effet est plus ou moins fort.

SANACURA Spray nasal soft - naturellement doux, apprécié pour la prophylaxie

Ce spray nasal est à base d'une solution d'eau de mer légèrement hypertonique (1,1%) associée à du gel d'aloë vera bio, de l'huile d'orange bio et d'autres composants protecteurs.

- Nettoyage en douceur et effet légèrement décongestionnant
- Protège contre les pollens et les agents pathogènes
- Soigne et hydrate
- Convient particulièrement aux nez sensibles
- Convient également aux enfants à partir d'un an, aux femmes

enceintes et aux femmes allaitantes

SANACURA Spray nasal forte - naturellement puissant, apprécié pour le traitement aigu

Ce spray nasal est à base d'une solution d'eau de mer légèrement hypertonique (2,2%) avec des extraits végétaux d'aloë vera et de cassis, des huiles essentielles de pin de montagne, de citron et d'arbre à thé australien.

- Nettoyage en profondeur et effet décongestionnant puissant
- Aide à réduire les inflammations et la vulnérabilité aux infections
- Convient aux nez fortement irrités
- Nourrissant, hydratant et apaisant
- Convient aux enfants à partir de 12 ans

Il s'agit de produits médicaux, disponibles dans votre droguerie ou pharmacie.



UTILISER L'EFFET ANTIVIRAL des plantes

Bien qu'une nouvelle mutation fasse actuellement parler d'elle, le coronavirus n'est plus un sujet de préoccupation pour la plupart des gens: les masques ne sont plus portés que de manière isolée, garder ses distances ou l'hygiène des mains ne semblent plus être de mise. Pourtant, ou justement pour cette raison, la prévention est importante. Pourquoi ne pas profiter du monde végétal à cet effet?

On peut aussi se protéger, par exemple avec un spray buccal. Les plantes choisies sont donc inspirées par la botanique. La littérature médicale contient ainsi de nombreuses informations fondées sur le mode d'action antiviral des plantes. Enfin, les plantes doivent également s'armer contre les agents pathogènes. Comme

elles se développent là où elles poussent, les plantes sont exposées en conséquence.

Au cours de leur évolution sur des millions d'années, de nombreuses plantes ont développé des mécanismes de défense extrêmement compliqués et raffinés. Ils se fondent sur la chimie végétale et comprennent une multitude de processus et de molécules biochimiques. Les composés phytochimiques en sont un exemple. Pourquoi n'en profitons-nous pas? L'efficacité des médicaments à base de plantes est particulièrement précieuse en ces temps difficiles, alors que la saison de la grippe approche à grands pas avec l'arrivée du froid. L'entreprise Herbamed AG de Bühler en Appenzell est connue pour

ses extraits et médicaments efficaces. L'un de ses produits actuels associe sept plantes médicinales

à effet antiviral et du zinc. Le zinc est un oligo-élément important qui soutient le système immunitaire.

C'est pourquoi ce spray buccal à la propolis et au sureau renforce les défenses de l'organisme grâce au zinc et à l'échinacée, une plante qui a fait ses preuves dans le domaine de la stimulation immunitaire. Le spray buccal à la propolis et au sureau est disponible en pharmacie et en droguerie.



Anina Nater



Droguiste dipl. ES et copropriétaire de la droguerie Haas de Frauenfeld.

QUAND L'INFIDÉLITÉ N'EST PAS UNE TROMPERIE

Quelle est la raison la plus fréquente des séparations et des divorces? Exactement: l'infidélité. Pour l'éviter, chaque couple devrait parler régulièrement de ses besoins communs et conclure des accords.

Des rendez-vous romantiques et des aventures sexuelles en secret et en cachette sans que l'épouse ou l'ami ne le sache: cela arrive. Il est d'ailleurs probable que cela arrive plus fréquemment qu'on ne le pense. Il n'est cependant pas rare qu'une infidélité révélée sonne le glas de la relation ou du mariage.

La fidélité est une valeur importante dans de nombreuses relations. Mais derrière ce terme se cache un droit de propriété. Il stipule: tu es à moi. Le véritable amour, lui, n'est lié à aucune condition; il laisse libre: si j'aime vraiment une personne, je ne l'enferme pas dans une cage, soit-elle dorée.

Quand l'interdit attire

La plupart des couples se basent sur le modèle monogame: les baisers, les caresses et le coït se font exclusivement avec le ou la partenaire. Cela a un sens, car la sexualité commune approfondit la relation. L'ocytocine, l'hormone de l'attachement, est alors sécrétée. La monogamie est transmise depuis des siècles et fondée sur des bases religieuses et ecclésiastiques, raison pour laquelle le modèle du partenaire unique est également lié à l'influence de la société. D'un autre côté, les couples dits ouverts sont considérés comme douteux, répréhensibles, malades et pécheurs.

Bien que la fidélité soit souvent considérée d'un point de vue moral, elle découle du mythe de la monogamie, selon Tim K. Wiesendanger. Dans son livre (voir l'encadré), le psychothérapeute plaide pour le libre choix. Se laisser guider dans l'amour par le fait que l'on se sent bien dans son couple. Que ce soit exclusivement avec un ou une partenaire ou, au contraire, avec plusieurs partenaires.

Le mythe de la monogamie?

Pour Wiesendanger, le mythe de la monogamie signifie qu'une relation amoureuse mo-

i

Prévenir l'infidélité

Que pouvez-vous faire pour vous épargner, ainsi qu'à votre partenaire, du chagrin, une mauvaise conscience ou d'éventuelles conséquences sur votre santé? Et comment pouvez-vous éviter que des enfants naissent en dehors d'une relation sûre?

Prévenir en quatre étapes:

1. avant de choisir votre partenaire, réfléchissez de manière approfondie à votre conception de la relation et définissez les critères qui vous guideront dans votre recherche de Madame ou Monsieur Parfait.
2. parlez ouvertement, honnêtement et courageusement de vos besoins et de vos idées avec votre partenaire. Trouvez l'accord qui vous convient à tous les deux.
3. échangez régulièrement vos points de vue: comment te sens-tu par rapport à notre accord? Qu'en est-il pour moi? Quels sont les points communs? Comparez les expériences et le concept.
4. être ouvert à un changement de modèle de relation, si un autre modèle rend les deux parties plus satisfaites.

Littérature: Tim K. Wiesendanger, Abschied vom Mythos Monogamie. Wege zur authentischen Beziehungsgestaltung, éditions Querverlag (en allemand).



La plupart des couples partent d'un modèle monogame. La fidélité peut cependant cacher des velléités de posséder l'autre. Les voix critiques à l'encontre de la monogamie considèrent cette dernière comme un mythe.

nogame, qui dure si possible toute la vie, est considérée comme moralement plus précieuse qu'une relation ouverte. Malgré ce jugement de valeur répandu dans la société, la nouveauté, le pétillant et le passionnant attirent. C'est l'attrait de l'interdit.

Et ceux qui prônent les modèles polygames argumentent souvent avec une vision scientifique. Celle-ci affirme que de nombreux éléments indiquent que la plupart des gens n'aiment pas, par nature, se limiter à un seul partenaire.

Deux types d'(in)fidélité

Souvent, la fidélité est assimilée à la fidélité sexuelle. Mais la fidélité ou l'infidélité se joue à deux niveaux. Il n'y a pas que l'infidélité sexuelle, mais également l'infidélité émotionnelle. L'infidélité sexuelle consiste en une interaction sexuelle avec une autre personne qui se situe en dehors de l'accord de la relation.

L'infidélité émotionnelle de son côté comprend un comportement non sexuel qui va à l'encontre d'attentes ou d'accords non exprimés. Nourrir des sentiments romantiques pour quelqu'un d'autre, par exemple, ou en-

core développer une intimité et une proximité spéciales représentant un soutien particulier. Ces deux types d'infidélité peuvent entraîner de fortes réactions émotionnelles chez le ou la partenaire.

Choisir librement

Certains se sentent avant tout liés à une personne sur le plan émotionnel, mais souhaitent néanmoins vivre (aussi) le romantisme et la sexualité avec une autre personne. C'est tout au plus une contradiction si l'on regarde les choses sous l'angle moral. Au niveau de la profondeur, les relations amoureuses ouvertes sont un atout dans la mesure où les deux partenaires sont d'accord avec ce concept. Si les deux sont monogames, c'est tout aussi juste et précieux. L'essentiel est de faire ce choix librement et non en raison d'une pression morale.

Assumer ses besoins

Pour permettre ce libre choix, il est nécessaire de parler des besoins émotionnels et sexuels et de la manière dont on veut les réaliser. Il s'agit de trouver ensemble un consensus, quel qu'il soit. En d'autres termes, il s'agit de se mettre d'accord sur la manière dont on veut gérer ces problèmes dans le couple. Le

principe que les Anglo-Saxons résument par «Don't ask, don't tell» (ne demande pas, ne raconte pas) peut s'appliquer. On peut également décider de tout se raconter.

Le fait de tout se dire ne s'applique pas seulement (selon l'accord) aux relations ouvertes, mais aussi aux relations monogames. Par exemple, si l'une des deux personnes tombe amoureuse ou vit un épisode érotique. La transparence est un bien précieux dans les relations amoureuses. Elle présuppose la confiance et la renforce. Malheureusement, trop souvent les gens ne se parlent pas ouvertement, par peur et par honte. Il en résulte alors des drames, des frustrations, des chagrins ainsi que des blessures, et il n'y a que des perdants. Il se peut même que l'infidélité conduise à des enfants. La vie de ces derniers est d'emblée assombrie s'ils ne savent pas avec certitude qui est leur père.

Certes, il faut du courage pour s'assumer et assumer ses besoins. Mais cela en vaut la peine dans l'optique d'une relation amoureuse à long terme.

Marcel Friedli-Schwarz

EN CAS D'APHTES ET DE LÉSIONS

de la muqueuse buccale

SOULAGE
rapidement la douleur

STIMULE
la réparation cellulaire

ACCÉLÈRE
la guérison



Maintenant disponible dans votre pharmacie !

Il s'agit de produits médicaux. Lisez attentivement les avertissements et le mode d'emploi.

CURASEPT
AFTERAPID

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

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

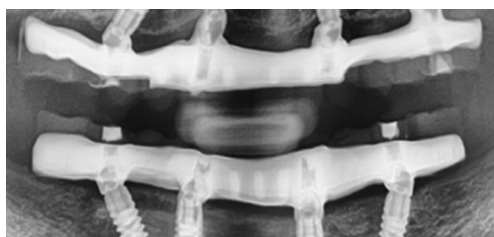
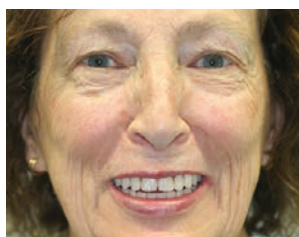


La méthode «All-on-4» permet de réaliser immédiatement des prothèses dentaires fixes avec quatre implants seulement par mâchoire. Normalement, une seule intervention chirurgicale est nécessaire, sous anesthésie générale ou sédation. Les dents restantes peuvent être enlevées en même temps. En règle générale,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

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

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

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



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

Avantages

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



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

Clinique Dentaire:

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

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

Désavantages

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

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

Sécurité

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

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

Lucerne: lundi 29 avril 2024, 19 heures,
Equipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

Lucerne: lundi 24 juin 2024, 19 heures,
Equipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

Lucerne: lundi 23 septembre 2024, 19 heures,
Equipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

Lucerne: lundi 25 novembre 2024, 19 heures,
Equipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

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



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.



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

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.



Tentan AG, 4452 Itingen – www.tentan.ch

COUP DE PROJECTEUR SUR **UNE AFFECTION OCULAIRE COURANTE**

Après la saison froide, ce ne sont pas seulement les sentiments printaniers qui se réveillent, mais aussi l'envie de quitter les pièces climatisées, de s'éloigner des écrans, de sortir au soleil et de prendre l'air. Mais un rayonnement solaire plus intense ou une augmentation de la quantité de pollen peuvent fatiguer nos yeux.

Cette pression s'exerce sur des yeux déjà fragilisés. En effet, à notre époque marquée par le travail à l'écran pendant des heures et les intérieurs climatisés, les yeux secs et irrités constituent un problème de plus en plus fréquent.

Ce problème est aggravé par l'âge croissant de la population, la prise de médicaments et les allergies. Il peut aussi être dû à des maladies telles que la sécheresse oculaire, la conjonctivite ou l'inflammation de la cornée. Par ailleurs les femmes ménopausées se plaignent souvent de la sécheresse oculaire.

Les pollens ne sont pas les seuls responsables

Les personnes souffrant de «sécheresse oculaire» et d'allergies présentent plus souvent des symptômes accrus au printemps. En effet, des corps étrangers peuvent pénétrer dans l'œil à cause du pollen et l'irriter davantage. Dans l'ensemble, il est donc probable que ce printemps encore, de nombreuses personnes soient confrontées à des yeux rouges, gonflés, larmoyants ou qui démangent lorsqu'ils vont à l'extérieur.

Mais les démangeaisons oculaires peuvent avoir des causes très diverses. Celles-ci vont

du port trop prolongé de lentilles de contact, du travail prolongé à l'écran, des courants d'air, des rayons UV ou des vapeurs de produits chimiques. Certains médicaments, comme les antihistaminiques, peuvent également avoir pour effet secondaire de réduire la production de larmes.

La sécheresse oculaire nuit à la qualité de vie

La sécheresse oculaire est une affection oculaire de plus en plus fréquente. Ce qui était auparavant considéré comme un simple désagrément est aujourd'hui reconnu comme une atteinte sérieuse à la qualité de vie. Des millions de personnes dans le monde souffrent de symptômes tels que des irritations oculaires, des rougeurs, une sensation de corps étranger dans l'œil ou même une baisse de l'acuité visuelle. Tout cela nuit au bien-être.

Les raisons de la sécheresse oculaire sont aussi et surtout à chercher dans les temps modernes. Ainsi, une utilisation excessive de moniteurs et d'écrans entraîne une fréquence de clignement nettement plus faible. Et le fait de moins cligner des yeux entraîne une répartition moins fréquente du film lacrymal et donc de l'humidification des yeux.

Une action rapide s'impose

Les causes de la sécheresse et de l'irritation des yeux n'ont en principe pas d'importance, ce qu'il faut, c'est faire quelque chose pour résoudre le problème. Attendre trop longtemps peut conduire à des inflammations chroniques et avoir de graves conséquences. Des dommages peuvent survenir au niveau de la cornée ou de la conjonctive, par exemple. Pour pouvoir circonscrire le problème, il est en principe recommandé de procéder à un test d'allergie, un service également proposé en pharmacie. Il existe ensuite diverses mesures de prévention. Des pauses régulières lors du travail à l'écran peuvent déjà soulager. On peut aussi utiliser des humidificateurs dans les pièces sèches et éviter les courants d'air, par exemple ceux causés par les dispositifs de climatisation. Il est également conseillé de se protéger de la lumière du soleil en portant des lunettes de soleil. Vous pouvez obtenir des conseils auprès de votre pharmacie ou droguerie.

Hydrater les yeux

Pour de nombreuses personnes concernées, les substituts lacrymaux, disponibles en pharmacie et en droguerie, offrent également un soulagement efficace. Ces larmes artificielles humidifient la surface de l'œil et peuvent réduire les symptômes tels que les brûlures et les démangeaisons. Elles apaisent également l'œil en cas de symptômes inflammatoires dus à une allergie. Parallèlement, un nouveau dessèchement est durablement évité et les substances allergènes ont moins d'impact. En outre, une bonne hygiène du bord des paupières, éventuellement complétée par des masques chauffants, peut contribuer à ouvrir les glandes de Meibom obstruées et à améliorer ainsi la qualité du film lacrymal. Par ailleurs, il ne faut pas négliger le rôle d'une alimentation équilibrée, notamment la consommation d'acides gras oméga-3. Et une visite chez l'ophtalmologue ou l'optométriste permet de clarifier d'autres mesures spécifiques pour éviter de souffrir inutilement d'un trouble oculaire répandu.



Une utilisation excessive de l'ordinateur entraîne souvent l'irritation des yeux en raison d'une humidification insuffisante.

Martin Mäder

AUCUN ŒIL NE RESTE SEC

Les yeux secs, irrités ou même enflammés sont fréquents. Et parallèlement à la hausse des températures, l'exposition au pollen est de plus en plus importante. Mais avec les gouttes oculaires de HYLO®, il existe une solution d'humidification efficace spécialement pour les personnes allergiques.

Plus de personnes qu'on ne pourrait le penser sont familières avec ce problème oculaire: yeux secs, brûlants, qui démangent et qui pleurent. Ou la sensation d'avoir du sable dans les yeux. Ces symptômes typiques sont souvent le signe que l'œil n'est pas suffisamment hydraté.

Il y a quelque chose dans l'œil

Mais en plus de l'hydratation, de tels problèmes oculaires concernent également des affections médicales telles que des allergies ou des maladies liées à l'âge. Parce que l'eau fraîche d'un robinet voire même un peu de salive sur le

coin d'un mouchoir ne sont, dans le meilleur des cas, que des solutions improvisées et spontanées, voire causent des dommages encore plus importants, nos yeux méritent plus d'attention.

Les produits innovants HYLO® offrent un véritable soin des yeux avec système. Du coup de fraîcheur pour les yeux secs à la thérapie intensive en cas d'inflammation, en passant par les soins en cas d'affection chronique: les gouttes pour les yeux HYLO® ainsi que la pommade de nuit HYLO® offrent la bonne solution pour toutes les formes et tous les degrés de sécheresse, d'irritation ou d'inflammation des yeux.

Double action: acide hyaluronique et ectoïne

L'action est basée sur la combinaison révolutionnaire de l'acide hyaluronique et de la substance naturelle ectoïne. Ce double principe d'action soulage les irritations liées à l'environnement entraînant

des symptômes inflammatoires, les démangeaisons et les brûlures typiques des yeux secs. La qualité supérieure de l'acide hyaluronique offre une hydratation régulière, stable et particulièrement durable de la surface oculaire. Le degré d'intensité de l'hydratation est déterminé par la concentration de l'acide hyaluronique utilisé.

De son côté, l'ectoïne, en tant que substance protectrice de faible poids moléculaire, augmente la fixation de l'eau sur les cellules de la surface oculaire et renforce ainsi la barrière physiologique de la cornée et de la conjonctive contre les irritations inflammatoires. Un film protecteur d'humidité protège également les membranes cellulaires de l'œil contre les rayons UV et les substances allergènes. Parallèlement, l'ectoïne stabilise la phase grasse du film lacrymal, qui protège l'œil d'une évaporation excessive du liquide lacrymal et donc du dessèchement.

Un tandem puissant

Au printemps, prélude à la saison des allergies et des inflammations oculaires, les yeux sont particulièrement sollicités. Les solutions en gouttes HYLO DUAL® (0,05% d'acide hyaluronique et 2% d'ectoïne) et HYLO DUAL INTENSE® (0,2% d'acide hyaluronique et 2% d'ectoïne) constituent un tandem de choc dans la gamme des produits innovants HYLO® pour répondre à ce défi.

En complément des gouttes HYLO DUAL® déjà très efficaces pour l'hydratation des yeux et le soulagement des symptômes allergiques, HYLO DUAL INTENSE® pour les yeux secs et enflammés permet de soulager les troubles chroniques. Il s'agit d'une véritable thérapie intensive qui protège durablement l'œil des irritations. Ceci parce que l'acide hyaluronique contenu dans HYLO DUAL INTENSE® est très visqueux avec son poids moléculaire élevé; très peu de gouttes suffisent donc pour déployer l'effet souhaité. De cette façon, l'œil est hydraté de manière particulièrement intense et durable avec un film d'hydratation stable.

HYLO DUAL® et HYLO DUAL INTENSE® offrent chacun une durée d'application d'au moins 300 gouttes et sont dotés, comme tous les collyres de la gamme HYLO®, du système COMOD® unique et précis en termes de dosage. Grâce à une circulation d'air raffinée et à une pompe spéciale, la solution du collyre n'entre jamais en contact avec l'air ambiant, c'est pourquoi les produits HYLO® sont exempts d'agents conservateurs et de phosphates. La durée de conservation après ouverture est de six mois.

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



Les solutions en gouttes HYLO DUAL® et HYLO DUAL INTENSE® soulagent les troubles les plus divers et peuvent être dosées de manière optimale.

LE BIORYTHME: LUTTER CONTRE L'HORLOGE INTERNE

Nous sommes nombreux à ne pas vivre selon notre horloge interne. Nous nous couchons trop tard, dormons trop peu, nous levons sans avoir bien dormi et commençons la journée stressés. Nous nuisons ainsi à notre santé. La médecine de Faculté et la médecine complémentaire ont des conseils à nous donner pour rééquilibrer notre biorythme.

L'horloge interne est une représentation simplifiée de notre rythme biologique qui régule des processus importants comme le sommeil et la productivité et influence la santé. Nos gènes et les processus dans le corps suivent à peu près un rythme de 24 heures, mais celui-ci n'est pas forcément en corrélation avec notre heure de la journée, notre horloge extérieure.

Ainsi, les crises cardiaques surviennent souvent le matin, car la pression artérielle augmente alors. Comme notre taux d'enzymes varie, nous sommes plus sensibles à la douleur le matin que l'après-midi, et c'est respectivement l'après-midi (pour les femmes) et le début de la matinée (pour les hommes) que nous éliminons le mieux l'alcool.

Le corps en décalage horaire permanent

Ceux qui pensent que le manque de sommeil et le stress quotidien peuvent être rattrapés en dormant beaucoup et en se détendant le week-end se trompent. C'est surtout si nous ignorons régulièrement notre horloge in-

terne que nous risquons des conséquences sur notre santé. Quiconque a déjà subi un décalage horaire sait à quel point on peut se sentir «secoué» pendant plusieurs jours.

Les personnes qui ont un travail posté sont quasiment dans un état de «décalage horaire permanent. Cela peut entraîner des maladies physiques et psychiques», explique le Dr Mirjam Münch, chronobiologiste et spécialiste du sommeil. La science soupçonne ces conséquences: dépressions, troubles cardiovasculaires et ulcères d'estomac. Ce n'est que récemment que le biorythme a attiré l'attention de la science. Par conséquent, les conséquences sur la santé lorsque nous vivons à l'encontre de notre horloge interne sont peu étudiées.

MTC: les organes suivent l'horloge

La médecine traditionnelle chinoise (MTC) connaît un principe similaire au biorythme, à savoir l'horloge des organes. Dans ce contexte, la MTC entend par organe non seulement l'organe lui-même, mais aussi son

cercle fonctionnel, c'est-à-dire ses «relations» dans le corps. L'horloge organique véhicule l'idée que ces cercles fonctionnels ont des phases actives et passives réparties tout au long de la journée. Toutes les deux heures, l'énergie vitale Qi circule vers un autre organe, qui a alors sa phase active.

Par exemple: entre 5 et 7 heures du matin, lorsque beaucoup d'entre nous se lèvent, le cercle fonctionnel du gros intestin est actif: selon la MTC, c'est le moment du nettoyage et de la désintoxication. Un verre d'eau chaude à jeun aide l'intestin dans cette tâche. La période de repos du gros intestin se situe exactement à l'opposé sur le cadran, entre 17 et 19 heures, le gros intestin est inerte et sans énergie. Commencer une cure de nettoyage du côlon ou manger un repas très copieux à ce moment précis n'aurait donc pas beaucoup de sens.

La MTC utilise l'horloge organique pour établir un diagnostic. Si un patient a régulièrement du mal à s'endormir ou se réveille toujours à la même heure, il se peut que l'organe concerné présente un blocage ou un excès de Qi. Ou alors, cela indique un trouble dans l'organe opposé dans le temps.



L'horloge interne est une représentation simplifiée de notre rythme biologique. Les conséquences pour notre santé d'une vie menée sans respect pour ce rythme ne sont pas encore élucidées.

Qu'est-ce que le biorythme?

Les rythmes biologiques sont contrôlés dans le diencéphale et régulent des processus importants comme le sommeil et la productivité. Ils suivent un rythme de 24 heures, c'est pourquoi le biorythme est aussi appelé familièrement «horloge interne». L'horloge interne fonctionne différemment pour chaque personne et ne saurait être influencée volontairement. Le rythme biologique est étudié par la chronobiologie (du grec ancien chronos = temps), une branche scientifique récente de la biologie.

La MTC contre les troubles du biorythme

Katerina Chrissochou, thérapeute en shiatsu et enseignante à l'école de naturopathie de Lucerne, traite régulièrement dans son cabi-

i

Qu'est-ce que la MTC?

Cette doctrine médicale millénaire est basée sur la philosophie du taoïsme et s'inspire de la nature. Le principe le plus important est celui du yin et du yang, souvent symbolisé par un cercle dans lequel un trait de pinceau blanc et un trait de pinceau noir se succèdent sans fin. Le yin et le yang sont les polarités qui existent dans tous les domaines de la vie. L'objectif est de maintenir le yin et le yang en harmonie. Tous les processus de la vie, du déroulement de la journée au processus de digestion dans le corps, sont attribués par la MTC aux cinq éléments que sont le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau, également appelés les cinq phases de transformation. Les méthodes de traitement de la MTC sont l'acupuncture, la thérapie par les plantes ainsi que les techniques de massage shiatsu et tuina.

net des personnes qui viennent la consulter pour les conséquences de troubles du biorythme. «En raison de notre mode de vie et de la pression de la société, de nombreuses personnes vivent en dysharmonie avec la nature. Ils ont perdu le lien avec l'originel», dit-elle. De ce fait, il leur manque souvent le rapport à leur propre instinct, à leur intuition. Et de conclure: «Ils sont complètement désorientés et ne savent plus quoi et quand manger ou comment se mouvoir tout au long de la journée.»

Connaître son biorythme!

L'objectif de sa thérapie de shiatsu est alors de ramener les personnes à l'équilibre ou de les rapprocher de leur équilibre. Elle aide ainsi ses patients à reprendre contact avec leur corps et leurs propres ressources et à renforcer leur capacité de résistance. «Cela peut être des conseils très simples, manger régulièrement et trois fois par jour, se créer de petits îlots de calme au quotidien ou ne plus scroller sur son smartphone avant d'aller se coucher.»

Mirjam Münch recommande, elle aussi, de prendre conscience de son rythme et d'essayer d'y adapter sa vie: Si l'on connaît son rythme, il en résulte une «prise de conscience

des différences temporelles de la performance, du comportement et du métabolisme au cours de la journée.»

Biorythme en équilibre, santé en équilibre

Dans ce sens, la médecine de Faculté et la médecine complémentaire sont d'accord: nous ne pouvons pas remonter la roue du temps et nous coucher au coucher du soleil. En procédant à de petites adaptations à notre rythme individuel et à notre constitution individuelle, nous pouvons cependant influencer positivement notre qualité de vie et peut-être même éviter des maladies et des troubles.

Manuela Donati

Katerina Chrissochou

Thérapeute de shiatsu et enseignante à l'École de naturopathie de Lucerne.

D^r Mirjam Münch

Chronobiologiste et spécialiste du sommeil.

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



LE RÊVE DE L'ÉTERNELLE JEUNESSE

À une époque où la quête de la fontaine de jouvence semble plus intense que jamais, la molécule spermidine pourrait redéfinir les limites du vieillissement. L'autophagie, un processus de nettoyage de l'organisme visant à renouveler les cellules, y est étroitement liée.

Depuis toujours, la science et la recherche tentent de percer les secrets d'une vie longue et saine. Dans ce contexte, la «longévité», un terme qui n'est pas si nouveau que cela, a pris de l'importance à l'époque moderne. Ce terme est, en effet, utilisé depuis le XVIII^e siècle.

Mais ses racines remontent à bien plus loin dans la mesure où il est dérivé du mot latin *longaevitas*. Cette combinaison a été construite à partir de *longus* (long) et *aevum* (âge ou vie) pour décrire la durée de la vie.

La magie de la longue vie

Un mot aussi magique que celui de longévité invite littéralement à réfléchir aux limites de la durée de vie humaine. Ainsi, au cours de l'histoire, la fascination pour une longue vie a toujours été présente. Pourtant, ce n'est qu'au cours des dernières décennies que la science a pu, grâce à une recherche intensive, acquérir une connaissance approfondie

des mécanismes qui sous-tendent le vieillissement et les possibilités de prolonger la vie. L'évolution démographique est un facteur important de ce changement. Notre société actuelle est de plus en plus marquée par les seniors. Il en résulte de nouveaux besoins pour les personnes âgées et un intérêt croissant pour un niveau de vie sain et épanoui. Dans les sociétés modernes, en particulier dans les pays hautement développés, les gens aspirent non seulement à vivre plus longtemps, mais aussi à vivre des années supplémentaires en bonne santé et dans le bien-être. La recherche se concentre donc de plus en plus sur la manière dont nous pouvons améliorer la qualité de notre vie tout en vieillissant.

Molécule cellulaire centrale

La spermidine joue désormais un rôle important dans cette quête d'une longévité saine. Cette polyamine naturelle, profondément

enracinée dans les processus de nos cellules, a manifestement une fonction clé dans les mécanismes de la longévité. Présente dans presque toutes les cellules vivantes, la spermidine a été découverte pour la première fois en 1678. Cette molécule est désormais un élément central de la recherche sur la longévité, car elle présente de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé. De la promotion du renouvellement cellulaire au soutien de la santé cardiaque, la spermidine joue un rôle essentiel en matière de maintien de la forme physique et mentale. Il est intéressant de noter que la concentration de spermidine dans nos cellules diminue avec l'âge, ce qui entraîne une baisse de la capacité de renouvellement des cellules. Une supplémentation en spermidine, c'est-à-dire un apport supplémentaire, peut donc potentiellement contribuer à inverser ou à atténuer certains effets négatifs du vieillissement.



La découverte de la spermidine, une polyamine, et du processus d'autophagie a jeté les bases permettant de vieillir tout en restant biologiquement jeune.

Recyclage par autophagie

Un autre aspect central de la recherche sur la longévité est le processus d'autophagie. Il s'agit d'un mécanisme par lequel les cellules décomposent et recyclent leurs propres parties. Il a été découvert et étudié par le biologiste cellulaire japonais Yoshinori Ohsumi, qui a reçu le prix Nobel pour ses travaux en 2016.

L'autophagie joue un rôle crucial dans la santé et le renouvellement des cellules. Or, la spermidine est capable de stimuler l'autophagie et imiterait l'effet d'un jeûne de 14 heures. Cela suggère qu'une absorption accrue de spermidine peut favoriser le nettoyage et le renouvellement cellulaires. Cet effet pourrait à son tour être favorable à la longévité.

La spermidine a différentes sources

Si la spermidine ait été détectée pour la première fois dans le sperme humain en 1678, d'où son nom, la nature offre une multitude d'aliments riches en spermidine. Les meilleures sources végétales sont les germes de blé, les produits à base de soja fermenté comme le natto, les champignons, les fro-

mages longuement affinés et les aliments fermentés comme le kimchi ou la choucroute.

Cette diversité offre un large éventail de possibilités pour augmenter l'absorption de spermidine par l'alimentation quotidienne. Pour la compléter, il convient d'utiliser un produit contenant de la spermidine issue de germes de blé. La sécurité et l'efficacité de la spermidine de germe de blé ont été testées et approuvées par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), contrairement à la spermidine synthétique ou aux aliments enrichis en spermidine synthétique. De plus, les enquêtes cliniques ont été menées avec la spermidine de germe de blé.

Soutenir la longévité

Un mode de vie sain constitue le pilier essentiel pour créer les conditions principales d'une certaine longévité. Aujourd'hui encore, l'alimentation équilibrée, l'activité physique régulière, un sommeil suffisant et l'abandon d'habitudes néfastes comme le tabagisme ou la consommation excessive d'alcool contribuent largement à réduire l'âge biologique et à améliorer la qualité de vie.

Néanmoins, les recherches sur la spermidine et l'autophagie a ouvert de nouveaux horizons en matière de longévité. Elles ont également fourni des informations précieuses sur la manière dont nous pouvons comprendre et influencer le vieillissement. Comme les efforts de recherche visant la «jeunesse éternelle» ne seront jamais terminés, on verra quelles solutions futures élargiront encore notre capacité à mener une vie longue et saine.

Prise de spermidine avec des capsules

Les pharmacies et les drogueries proposent depuis peu, sous le nom d'Alpinamed SpermidineLife 365+, de la spermidine naturelle sous forme de capsule à avaler. Outre la spermidine issue de germes de blé, la capsule contient de la vitamine B1 et du zinc pour le métabolisme énergétique et une synthèse normale de l'ADN.

Martin Mäder



Alpinamed

FOREVER YOUNG!

SpermidineLIFE

LONGEVITY

Alpinamed

SpermidineLIFE
Original 365+

Protège les cellules et favorise le renouvellement cellulaire[®]
Pour le métabolisme énergétique[®] et pour une synthèse normale de l'ADN[®]

Extrait de germe de blé avec spermidine naturelle

Vitamine B1
Zinc

60 capsules (49 g) e
Complément alimentaire

www.alpinamed.ch

En pharmacie et droguerie

Chronologiquement âgé-e
mais biologiquement jeune!

FINNCOMFORT

LA CHAUSSURE POUR SE SENTIR BIEN!

Qui ne sait pas qu'après une longue journée ou un gros effort, les pieds font mal? Que l'on soit jeune ou vieux, cela nous arrive à tous. Au plus tard lorsque les douleurs apparaissent régulièrement et que l'on ne peut plus effectuer certaines activités, il est grand temps de s'en occuper.

Il existe différentes causes de pieds douloureux, par exemple une mauvaise posture, la surcharge ou des chaussures inadaptées. Les semelles orthopédiques peuvent être une solution efficace pour soulager les problèmes de pieds et les remettre dans une position saine. Pour cela, il convient de consulter des spécialistes, à savoir des orthopédistes ou des podologues. Ils effectueront une analyse précise de la position et de la charge du pied.

Pour la marque de chaussures FinnComfort, les besoins des clients et de leurs pieds sont au centre des préoccupations. C'est pourquoi l'entreprise bavaroise Waldi collabore depuis des années avec des spécialistes ayant reçu une formation médicale afin de développer une variété de chaussures FinnComfort répondant aux besoins des différents types de pieds et de problèmes qu'ils entraînent. Il en est résulté une large gamme de chaus-

sures pour femmes et hommes, dont des mules, des chaussures basses, des sandales, des chaussures de randonnée et des bottes. L'offre est constamment complétée par des couleurs, des matériaux et des coupes à la mode. La fonction, le chaussant, la stabilité et la qualité sont toujours au premier plan. De nombreux petits détails dans la fabrication des chaussures FinnComfort contribuent finalement au bien-être.

La semelle de soutien anatomique

Chaque chaussure FinnComfort est dotée d'une semelle orthopédique confortable. Elle se compose exclusivement de matériaux naturels: liège, jute, cuir tanné à l'aide de plantes et caoutchouc naturel. La semelle de soutien anatomique guide le pied lors de la marche sur la ligne de roulement naturelle allant du talon au gros orteil en passant par l'extérieur de la plante du pied et l'intérieur de la plante du pied.

L'évidement concave et souple au niveau du talon de la semelle extérieure amortit en outre chaque choc. Une doublure en cuir et des canaux d'aération dans la voûte plantaire et la semelle extérieure assurent un bon climat pour le pied. Même ceux qui doivent porter une semelle orthopédique personnal-



Le bien-être des pieds est au cœur des chaussures FinnComfort.

sée peuvent compter sur les chaussures FinnComfort. La semelle orthopédique confortable peut être remplacée par la semelle intérieure personnalisée; il y a suffisamment de place.

Pour chaque pied

Si une chaussure n'est pas parfaitement adaptée, elle peut faire mal. Les personnes ayant un pied fin ou large ne trouvent souvent pas de chaussure adaptée dans le commerce. Comme tous les pieds n'ont pas la même forme, la recherche de chaussures s'avère difficile. Chez FinnComfort, vous trouverez un grand choix de modèles pour les pieds étroits, pour les pieds larges ainsi que pour les pieds sensibles ou exigeants. Il existe des modèles rembourrés, dotés d'un empilage en stretch pour éviter les points de pression, ainsi que des modèles avec une semelle extérieure extra légère ou une voûte plantaire souple.

Agir de manière durable

La durabilité est un thème important qui prend de plus en plus d'importance, y compris pour la fabrication de chaussures Waldi.

Chaque étape, de la conception à la fabrication, est réalisée en Bavière. Cela permet de maintenir la qualité du travail et le contrôle des matériaux utilisés à un niveau élevé. Les transports inutiles sont évités. En outre, ils sont soumis aux exigences environnementales et à la législation allemande sur le lieu de travail.

Comme les chaussures FinnComfort sont fabriquées à partir de matériaux de haute qualité, il peut être intéressant de remplacer les semelles usées, les coutures défectueuses ou les vieilles bandes velcro. Ceux qui souhaitent bénéficier de ce service clientèle s'adressent au point de vente. Après les avoir fait réparer, vous pourrez vous réjouir de vos «nouvelles» chaussures.

Pour plus d'informations:
www.finncomfort.ch



La vaste gamme comprend des chaussures basses, des mules et des sandales.

QU'EST-CE QUI AIDE EN CAS DE CARENCE EN FER?

Vous êtes souvent fatigué, vous vous sentez épuisé ou déconcentré? Si notre corps ne dispose pas de suffisamment de fer dans l'alimentation, nos cellules et nos organes ne sont pas suffisamment approvisionnés en oxygène, et cela se ressent tôt ou tard.

La carence en fer est la carence en substances vitales la plus fréquente chez l'être humain. Environ 30 à 40 % des femmes dans le monde en sont atteintes. Comme notre corps ne peut pas produire lui-même de fer, nous devons l'absorber par le biais de l'alimentation. Idéalement, nous devrions veiller à combiner le fer d'origine

animale et végétale dans notre alimentation.

Le mélange fait la différence

Une carence en fer liée à l'alimentation survient lorsque les besoins ne peuvent pas être couverts par l'absorption de fer provenant de l'alimentation. Cela peut être le cas en cas de perte de sang due aux menstruations, aux interventions chirurgicales ou aux problèmes d'absorption du fer. Les mères qui allaitent, les femmes enceintes, les sportifs de haut niveau, les personnes atteintes de la maladie cœliaque ainsi que les végétaliens et les végétariens ont également des besoins accrus en fer.

La meilleure façon de prévenir une carence en fer est de varier les repas. En cas de légère carence en

fer, une multitude d'aliments riches en fer peuvent être intégrés régulièrement dans le menu. La viande rouge, les poissons et les fruits de mer, les légumineuses ou encore les fruits secs et les noix sont particulièrement riches en fer.

La vitamine C favorise l'absorption du fer. Complétez donc votre repas riche en fer par des légumes riches en vitamine C, comme les poivrons et les brocolis, ou par des fruits en dessert. Les légumes fermentés à l'acide lactique comme la choucroute et le kimchi ou la levure fermentée aux herbes peuvent également augmenter l'absorption de fer.

Des suppléments spécifiques peuvent par ailleurs permettre de lutter contre une carence en fer.

Le fer dans Strath Iron

Strath Iron est à base de fer naturel issu du champignon koji, de levure végétale fermentée et de vitamine C issue de la cerise acérola. Grâce à sa forme fermentée, le fer est bien absorbé par l'organisme. La vitamine C naturelle favorise également l'absorption du fer.

Le fer contenu dans Strath Iron

- contribue à réduire la fatigue et l'épuisement
- contribue à un métabolisme énergétique normal
- favorise la concentration

Plus d'informations sur www.bio-strath.com



Bea Loosli

Sexologue et conseillère en contraception, est également séduite par Strath Iron:

«L'entreprise Bio-Strath a développé un super produit à base de fer. Les selles ne noircissent pas après la prise et il n'y a pas de constipation. Cela montre que le fer est bien absorbé.»

Vous souhaitez en savoir plus sur Strath Iron ? Alors scannez ce code QR.



En cas de carence en fer, on se sent souvent fatigué, épuisé ou déconcentré.



L'ARTHROPLASTIE INVERSÉE DE L'ÉPAULE: UN SUCCÈS

Au cours des deux dernières décennies, l'arthroplastie inversée s'est imposée comme traitement standard pour les interventions au niveau de l'épaule. Bien que les résultats des endoprothèses anatomiques soient excellents lorsque l'indication est correctement posée, le descellement du cotyle reste un problème non résolu à long terme pour ce type d'endoprothèse.

Ce fait et les excellents résultats de l'endoprothèse inversée ont conduit à ce que, depuis quelques années, on implante plus d'endoprothèses inversées que d'endoprothèses anatomiques de l'épaule, et la tendance est toujours à la hausse. Les objectifs de l'arthroplastie inversée sont la réduction de la douleur, l'amélioration de la fonction et l'optimisation de la force dans l'articulation artificielle de l'épaule. Une analyse préopératoire et une planification chirurgicale minutieuses ainsi qu'une longue expérience dans l'arthroplastie de l'épaule sont les conditions pour que le traitement réussisse.

Biomécanique de l'arthroplastie inversée

L'«échange» du cotyle et de la rotule entraîne un déplacement stable du centre de rotation et donc une précontrainte accrue du muscle deltoïde. Alors que les premiers développements étaient encore marqués par des échecs avec des taux de descellement élevés, l'endoprothèse inversée a triomphé depuis l'introduction du concept de Grammont (médialisation et caudalisation du centre de rotation, figures 1 a et b). Le concept de l'endoprothèse inversée compense ainsi la perte de tendons ou l'état d'insuffisance de la coiffe des rotateurs et permet de soulever à nouveau activement le bras.

Résultats cliniques

Aujourd'hui, les indications de l'endoprothèse inversée sont relativement bien définies, les résultats à long terme sont connus et les complications éventuelles peuvent être traitées avec succès dans la plupart des cas. Ainsi, l'endoprothèse inversée occupe une place importante dans le traitement des maladies dégénératives, dans le traitement des fractures, dans les séquelles post-traumatiques et dans la chirurgie de révision et tumorale de l'articulation de l'épaule.

L'arthroplastie inversée constitue à cet égard une excellente option thérapeutique

pour les ruptures irréparables de la coiffe des rotateurs, les arthropathies déficientes avancées et les arthroses primaires en termes de réduction de la douleur, d'amélioration de la fonction et du mouvement. Les patients bénéficient également de cette forme de thérapie dans le traitement primaire des fractures, la chirurgie de révision et la chirurgie tumorale. En fonction de la maladie sous-jacente, des durées de vie de plus de 90 % au bout de dix ans ont été documentées. Même si l'amplitude des mouvements et la force diminuent quelque peu après environ huit ans, la satisfaction des patients reste élevée et inchangée.

Ces résultats encourageants à long terme ont également contribué à ce que de plus en plus de jeunes patients se voient implanter des endoprothèses inversées. Les meilleurs résultats fonctionnels sont obtenus par ceux qui souffrent de ruptures irréparables de la coiffe des rotateurs, d'arthropathies de défaut et d'arthroses primaires, tandis que les patients présentent de moins bons résultats après des révisions et des séquelles dues à des fractures.

Les développements actuels

Les technologies virtuelles et les nouveaux développements d'implants sont déjà large-

ment utilisés à l'heure actuelle dans le but d'améliorer durablement les résultats cliniques et radiologiques tout en prolongeant la durée de vie. En raison des limites des radiographies standard et des tomodensitogrammes bidimensionnels dans le cadre de la planification préopératoire, l'imagerie 3D est de plus en plus utilisée.

Les déformations complexes de la cavité scapulaire et de la tête de l'humérus peuvent ainsi être représentées de manière plus pré-



Figure 1a: Arthropathie déficiente avancée d'une articulation de l'épaule droite



Figure 2: Les systèmes de planification 3D modernes permettent de choisir l'implant approprié et fournissent l'amplitude de mouvement attendue.



Figure 1b: Traitement par une endoprothèse inversée selon le concept de Grammont.

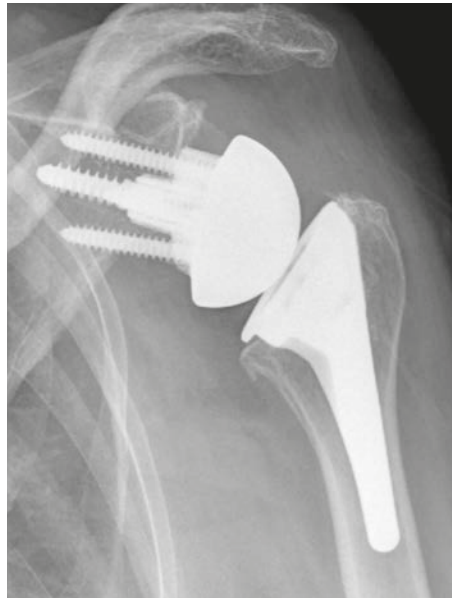


Figure 3: Arthropathie déficitaire avancée d'une articulation de l'épaule droite avec une latéralisation métallique bipolaire, traitée par une endoprothèse à tige courte inversée économisant l'os.

cise et plus fiable. À l'aide des systèmes de planification 3D, le chirurgien peut en outre choisir l'implant à utiliser, déterminer le positionnement optimal et évaluer à l'avance l'amplitude de mouvement attendue (figure 2).

Améliorer le mouvement de rotation

Ces dernières années, les conceptions et les configurations des implants ont également

été modifiées afin d'améliorer la fonction, de réduire les complications et de procéder à une économie osseuse. Une latéralisation du côté du cotyle et du bras a été décrite afin d'améliorer les mouvements de rotation et de réduire l'impact de l'endoprothèse sur le col de l'omoplate («notching», figure 3).

Ce concept de latéralisation bipolaire donne d'excellents résultats cliniques, de faibles taux de complications et de faibles taux de «notching» radiographique. De plus, les implants augmentés (plaques de base «full-wedge») permettent de corriger ou de reconstruire facilement les pertes osseuses du côté du cotyle.

Conclusion et perspectives

De nos jours, l'arthroplastie inversée fait partie intégrante du quotidien de la chirurgie de l'épaule. Les résultats cliniques sont excellents et reproductibles, et les durées de vie impressionnantes. Les années à venir montreront si l'amélioration de la planification préopératoire et les développements modernes auront une influence positive durable sur les résultats.



Le professeur Markus Scheibel

est médecin-chef à la clinique Schulthess de Zurich et dispose d'une longue expérience dans le domaine de la chirurgie de l'épaule et du coude.

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

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

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

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



PARTICIPEZ ET GAGNEZ

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

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, lieu

Veillez adresser le coupon de participation à:

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

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

(Concerne: Pommade nasale)

Date limite d'envoi le 31. mai 2024

3/24

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

l'assèchement de la muqueuse nasale en ayant toujours la pommade nasale à portée de main. Essayez donc!

UN AVENIR SANS ACNÉ

Le traitement doux de l'acné avec le laser AviClear® en exclusivité à Bienne.



L'acné apparaît surtout à la puberté et peut avoir un impact émotionnel important sur de nombreux jeunes.

Vous souhaitez un avenir où vous n'aurez plus à vous soucier de l'acné? Cet avenir pourrait n'être qu'à trois courtes séances de traitement de 30 minutes.

AviClear® est le premier système laser approuvé par la FDA pour le traitement de l'acné légère, modérée et sévère!

L'acné est très désagréable pour les personnes qui en souffrent. Les rougeurs, les nodules et les boutons sont clairement visibles sur le visage et provoquent souvent des démangeaisons, des brûlures et des inflammations douloureuses. Les boutons et les points noirs apparaissent surtout à la puberté. Alors que certains adolescents n'ont que quelques

impuretés qui disparaissent rapidement, d'autres sont confrontés à une acné sévère. Chez certains, la maladie persiste jusqu'à l'âge adulte ou n'apparaît qu'à ce moment-là.

Une révolution dans le traitement de l'acné est le traitement doux au laser avec AviClear®, qui réduit durablement les boutons et les inflammations. À la Clinique DELC à Bienne, nous sommes le seul cabinet en Suisse à proposer le traitement au laser contre l'acné avec AviClear®.

Qu'est-ce que l'acné?

L'acné est une maladie de la peau fréquente et non contagieuse. Elle se caractérise par des boutons, des pustules et des points

Symptômes typiques de l'acné vulgaire

- Points noirs (comédons)
- Rougeurs de la peau
- Papules
- Boutons
- Abscesses
- Nodules de tissus durcis
- Formation de cicatrices
- Démangeaisons
- Brûlures
- Inflammations

noirs (comédons). Elle apparaît surtout chez les adolescents et disparaît généralement d'elle-même après la puberté. C'est surtout en cas d'acné modérée ou sévère qu'un traitement médicamenteux ou une thérapie au laser douce peut s'avérer utile.

Qu'est-ce qu'AviClear®?

AviClear® est le premier traitement au laser approuvé par la FDA pour toutes les formes d'acné. Les formes d'acné légère, modérée et sévère peuvent être traitées au laser. Le procédé est particulièrement doux, sûr et peu risqué.

Avantages du traitement de l'acné au laser

- Forme de traitement douce
- Aucune narcose/anesthésie nécessaire
- Aucun médicament/substance nécessaire
- Peu de douleur et de risque
- Rapide et simple

Traitement de l'acné au laser - AviClear® en bref

Type de traitement

Traitement au laser Mini-invasif

Narcose

aucun

Risques

Rougeurs légères, flambée de l'acné de courte durée

Durée du traitement

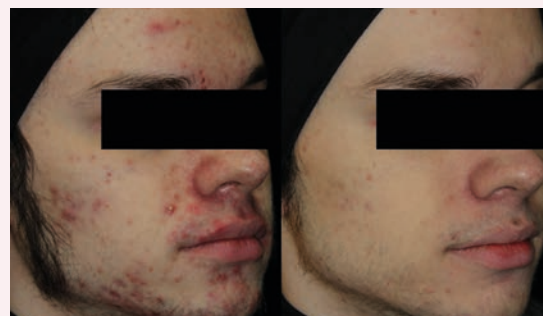
trois fois environ 30 minutes

Temps d'arrêt

aucun

Résultat

6 à 9 mois après le traitement



Avant et après le traitement avec AviClear®.

- Convient à tous les types de peau
- Combat l'acné directement à la racine
- Pas de temps d'arrêt
- Répétable à tout moment
- Résultats à long terme
- Grande satisfaction des patients

Le traitement au laser est-il fait pour moi?

AviClear® convient à toutes les personnes qui souffrent d'acné et de peau impure. Tant les formes légères que l'acné sévère peuvent être réduites grâce à cette thérapie au laser innovante. L'avantage d'AviClear® par rapport

aux autres thérapies au laser contre l'acné est que tous les types de peau peuvent être traités et ce, en été comme en hiver. L'âge n'a pas non plus d'importance: AviClear® permet de traiter aussi bien les adolescents que les adultes touchés par l'acné.

Vous souhaitez en savoir plus sur ce traitement au laser innovant et mettre votre acné derrière vous pour toujours? Alors inscrivez-vous pour un entretien d'information personnel à la Clinique DELC à Bienne.

Profitez d'une consultation gratuite pour l'acné à la Clinique DELC à Bienne en tant que lecteur/trice de Pharmacie chez soi. Nous nous réjouissons de vous accueillir!



Même en présence d'une telle acné, le laser AviClear® promet de bons résultats de traitement.



D^r Thierry Leva

est spécialiste en dermatologie et vénérologie et directeur esthétique de la Clinique DELC SA. Il est un expert reconnu dans toute l'Europe dans le domaine des traitements au laser. Grâce à son expertise, il a été le premier praticien sélectionné pour la Suisse pour AviClear® de Cutera.

THÉRAPIE AU LASER EN CAS DE SÉCHERESSE VAGINALE

Le manque d'œstrogènes dû à la ménopause assèche la muqueuse vaginale et la rend plus fine, ce qui provoque par exemple des douleurs lors de l'acte sexuel ou de la miction. La thérapie au laser MonaLisa Touch® peut aider.

On parle d'atrophie vulvo-vaginale pour désigner ces troubles provoqués par la ménopause. L'amincissement de la muqueuse et du tissu conjonctif du vagin entraîne

une diminution de l'élasticité, à laquelle on remédie souvent avec des huiles, des lubrifiants ou des ovules contenant des hormones, avec les effets secondaires que l'on connaît.

Le traitement au laser MonaLisa Touch® est une solution de rechange à ces thérapies. Il stimule la muqueuse vaginale de telle sorte qu'elle retrouve ses propriétés d'origine. Le D^r David Salomon

utilise avec succès la thérapie au laser dans son cabinet de gynécologie à Corminbœuf FR.

D^r Salomon, que se passe-t-il lors de la thérapie vaginale au laser?

Le laser CO₂ fractionné crée des microlésions thermiques dans les tissus vaginaux, comme lors d'un traitement dermatologique. Cela active les cellules de la couche profonde de la muqueuse comme les fibroblastes, ce qui accélère la production de collagène et de fibres élastiques. Les tissus s'épaississent, l'élasticité et la tonicité reviennent.

Cette thérapie est-elle douloureuse?

Non, il s'agit d'une procédure peu invasive et totalement indolore exempt d'effet secondaire. Le traitement au laser ne laisse pas de cicatrices non plus.

Une anesthésie n'est donc pas nécessaire?

Ce n'est pas nécessaire. La sonde laser est introduite comme lors d'un examen gynécologique; le traitement dure au maximum dix à quinze minutes. Si un traitement de la région vulvaire est indiqué en dehors du vagin, on peut utiliser une pommade anesthésiante au besoin.

Pour plus d'informations: www.monalisatouch.ch



D^r David Salomon

dirige un cabinet de gynécologie et obstétrique depuis novembre 2022 à Corminbœuf FR et s'est spécialisé dans les traitements au laser.



PSORIASIS: LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION

Les maladies de la peau sont souvent plus visibles que d'autres maladies, c'est pourquoi de nombreuses personnes atteintes de psoriasis souffrent davantage et n'osent souvent pas consulter leur médecin pendant longtemps. Or, c'est précisément ce qui peut aggraver l'évolution de la maladie à long terme.

Le psoriasis est une maladie inflammatoire de la peau: en raison d'une réaction inflammatoire excessive, la peau commence à démanger et à brûler à certains endroits, et la couche extérieure de la peau se desquame fortement.

Outre les modifications cutanées, les articulations et d'autres organes peuvent également être touchés à un stade avancé de la maladie. Le psoriasis est une maladie chronique qui peut généralement être bien contrôlée par des médicaments et des adaptations du mode de vie, mais qui reste à ce jour incurable. En Suisse, environ 170 000 personnes sont touchées.

Un quotidien compliqué

Pour la plupart des personnes concernées, le psoriasis provoque des troubles considérables, en particulier lors d'une poussée de la maladie. La peau est très irritée,

il est difficile, surtout pour les enfants, de ne pas se gratter sur les zones squameuses. Le traitement quotidien, les soins corporels avec des crèmes et le changement fréquent de vêtements représentent un investissement en temps important.

De plus, le psoriasis présente un risque accru de maladies associées telles que l'arthrite psoriasique, une grave complication tardive au cours de laquelle la maladie s'étend aux articulations. En outre, les personnes atteintes de psoriasis souffrent plus souvent de problèmes cardiovasculaires et de

diabète, de maladies intestinales chroniques et de dépressions.

Les patients atteints de psoriasis sont particulièrement touchés par la dépression, même s'ils ne souffrent que de troubles cutanés mineurs. En effet, le psoriasis est une maladie chronique qui s'accompagne souvent de restrictions esthétiques. Les personnes atteintes évitent donc les situations où elles sont exposées au regard des autres, comme les piscines par exemple.

Exclusion et solitude

La stigmatisation est un fardeau supplémentaire et peut déclencher une spirale négative dans laquelle les contacts sociaux diminuent et le traitement est négligé, ce qui aggrave la maladie. Pourtant, le psoriasis n'est ni contagieux ni d'origine psychique.

La peur de l'exclusion et de la stigmatisation dues à la maladie fait que les personnes concernées n'osent souvent pas demander de l'aide médicale pendant des années.

La thérapie ne démarre souvent que tardivement

De nombreux médecins tentent d'abord un traitement local avec une crème. Ce n'est que si les symptômes ne s'améliorent pas de cette manière qu'ils passent à une thérapie systémique, par exemple avec des anticorps contre les composants de la réaction inflammatoire excessive.

Une action précoce et déterminée contre la maladie pourrait être plus prometteuse. Un traitement efficace permet aux personnes concernées de mener une vie insouciante sans être fortement limitées dans leur quotidien et ne vise pas uniquement à lutter contre les symptômes.



Bien que le psoriasis, une maladie chronique, puisse être bien contrôlé par des médicaments, il n'est toujours pas possible d'en guérir.

DES CHAUSSURES POUR MARCHER ET SE TENIR DEBOUT SANS DOULEUR

Les chaussures Anova sont passées du statut de secret à celui de chaussures préférées contre les douleurs. Ces chaussures confortables sont parfaitement adaptées à la station debout et à la marche de longue durée.

Les chaussures d'Anova Swiss AG, dont le siège est à Zofingue, sont disponibles dans sa propre boutique en ligne ainsi que dans des magasins de chaussures et d'orthopédie sélectionnés. Au siège de l'entreprise, Anova exploite un grand magasin d'usine qui propose l'ensemble de la gamme ainsi que d'autres chaussures pour une position debout et une marche saines.

«Je marche comme sur un nuage! Enfin assez de place pour mes pieds! Les douleurs ont disparu!» Voilà trois commentaires de clients d'Anova tels qu'on les trouve dans les évaluations Google et sur la chaîne YouTube. Les réactions sont sans équivoque: tout le monde est enthousiasmé par les chaussures Anova.

Un soulagement perceptible

Mais qu'est-ce qui rend les chaussures Anova si spéciales? Leur technologie allie soutien du déroulement, espace pour les pieds, stabilité et amortissement natu-

rel. La technologie suisse sophistiquée de ces chaussures soulage les douleurs liées à de nombreuses affections du pied, de la hanche ou du genou et soulage sensiblement le corps.

Visuellement, les chaussures Anova ne se distinguent pas de chaussures de gymnastique ou de chaussures de tous les jours traditionnelles. De plus, elles sont disponibles dans de nombreuses variantes, de la chaussure de sortie à la chaussure d'été pour tous le quotidien. Les chaussures sont en outre très bien adaptées aux semelles orthopédiques. Elles sont en grande partie produites au Portugal. Une petite partie provient d'Asie.

Analyse de la marche avec des conseils utiles

Un point fort particulier d'Anova Swiss AG est le grand choix de chaussures dans le magasin d'usine de Zofingen, avec de nombreuses fins de série. Désormais, le magasin d'usine propose, sur inscription, des rendez-vous pour une analyse de la démarche le premier et le troisième vendredi de chaque mois.

L'analyse d'une durée d'environ 90 minutes, comprenant une analyse de la pression et de la démarche



Visuellement, les chaussures Anova ne se distinguent pas de chaussures de gymnastique ou de chaussures de tous les jours habituelles.

ainsi que des conseils, d'une valeur de 169 francs, promet des conseils utiles pour marcher et se tenir debout sans douleur et pour adopter une posture saine. Si vous optez pour une paire de semelles orthopédiques sur mesure, l'analyse vous est offerte. Les rendez-vous peuvent être pris par téléphone au 062 752 30 30 ou en ligne sur www.anova-schuhe.ch/ganganalyse.

Ventes spéciales au magasin d'usine

Le magasin d'usine d'Anova Swiss AG se trouve à Zofingue, près de l'hôpital, Mühlethalstrasse 77. Il est ouvert le lundi de 10h à 18h30 et le mercredi et le vendredi de 13h30 à 18h. Il y a de nombreuses places de parking autour du site.

Une fois par mois, le magasin d'usine est également ouvert le samedi, par exemple le samedi 6 avril de 9h à 15h. Le week-end du vendredi 3 mai, du samedi 4 mai et du lundi 6 mai, une vente de fins de série aura lieu avec de nombreuses offres spéciales.

Et pour ceux qui souhaitent être plus à l'aise ou qui connaissent peut-être déjà «leur» modèle de chaussures Anova, il est toujours

possible de les commander à la boutique en ligne à l'adresse www.anova-schuhe.ch.

anova

Contact et boutique en ligne:

Anova Swiss AG
Mühlethalstrasse 77
4800 Zofingen
Tel 062 752 30 30
info@anova.swiss
www.anova-schuhe.ch



Magasin d'usine Anova:

Mühlethalstrasse 77 à 4800 Zofingen, places de parc disponibles, transports publics: bus n° 613, arrêt JHCO.

Heures d'ouverture:
lundi de 10 à 18h
mercredi de 13h30 à 18h
vendredi de 13h30 à 18h.



Qu'il s'agisse de chaussures en cuir ou en tissu, toutes les chaussures Anova sont extra confortables grâce à leur technologie suisse.

INGÉNIEURS D'ÉCOSYSTÈMES, DES ESPÈCES CLÉS IMPORTANTES SUR LE PLAN ANIMAL

Les espèces animales qui influencent particulièrement leur habitat et augmentent ainsi la biodiversité dans leur habitat sont appelées ingénieurs d'écosystèmes. Il s'agit par exemple des tamis, des éléphants d'Afrique, des pics noirs, des castors et des coraux.

Il est quasiment impossible d'appréhender les écosystèmes dans toute leur complexité. Jusqu'à présent, nous savons relativement peu de choses sur la manière dont tous les êtres vivants, animaux ou plantes, sont reliés entre eux et s'influencent mutuellement. Si l'on prend en compte certaines espèces d'un écosystème, la recherche est déjà un peu plus facile. On sait désormais que de nombreuses espèces animales jouent un rôle particulièrement important dans leur écosystème. Leur absence peut avoir des conséquences tragiques pour de nombreuses autres espèces.

Républicain social

L'oiseau appelé Républicain social est l'une de ces espèces. Ces oiseaux chanteurs originaires de Namibie vivent en colonies et construisent d'énormes nids en communauté. Leurs nids sont également importants pour d'autres animaux, car ils constituent également pour eux d'importants refuges dans la savane.



Le Républicain social de Namibie vit en colonies et construit d'immenses nids en communauté.



Les éléphants d'Afrique entretiennent le paysage à grande échelle.

Les Républicains sociaux se nichent de préférence dans les couronnes des camélidés - et les arbres doivent être durs à la tâche. En effet, ces nids suspendent souvent plusieurs centaines de kilos aux branches. L'habitat est inlassablement agrandi avec des brindilles et de l'herbe, les différents nids (chacun étant accessible par le bas via un tube) étant construits directement les uns à côté des autres. Si un nid a besoin d'être rénové, il suffit d'en faire un nouveau. Les murs épais des constructions offrent une protection idéale contre la chaleur et le froid dans la savane - ce que les tisseurs de tamis ne sont pas les seuls à apprécier. D'autres animaux, qui s'installent dans les nids abandonnés en tant que locataires intermédiaires ou secondaires, en profitent également. Parmi eux, les geckos à gros doigts, les gliridés et les faucons émerillons. Même les grands mammifères comme les antilopes profitent des grands nids et se couchent volontiers dessous, les places à l'ombre étant rares.

Les éléphants d'Afrique

Les géants gris ne construisent certes rien, mais ils ont un impact durable sur le pay-

sage «en passant». En parcourant la savane, les éléphants mangent des arbres et des arbustes. Ils préservent ainsi les surfaces de l'embroussaillage et créent de la place pour les petites plantes. Lorsqu'ils abattent des arbres plus grands, ils déposent également de la nourriture au sol, comme des fruits, pour les petits animaux qui ne montent normalement pas à la cime des arbres.

De plus, en cherchant de l'eau, les éléphants creusent de grands trous qui sont des points d'eau essentiels à la survie d'autres espèces animales. Et accessoirement, les pachydermes répandent des graines de plantes dans leurs excréments lors de leurs longues migrations. Un héritage laissé sur de longues distances qui assure la reproduction dans un rayon considérable.

Le pic noir

De nombreuses espèces animales locales font également partie des ingénieurs de l'écosystème. C'est le cas du pic noir, qui joue un rôle particulier dans la forêt. En tant que plus grande espèce de pic d'Europe, il



Le castor transforme des paysages entiers grâce à ses capacités de construction.

creuse de vastes cavités dans les arbres. Lorsqu'une telle cavité se libère, plus de cinquante autres espèces animales font la queue pour l'utiliser comme lieu de nidification, de repos, de cachette ou de quartier d'hiver.

Parmi les locataires potentiels, on compte, par exemple, les écureuils, les choucas, les martres des arbres, les hiboux, les chauves-souris, les muscardins, les pigeons colombins, les frelons, les hannetons, les loirs et les abeilles sauvages. Les cavités d'une profondeur d'environ 60 centimètres sont particulièrement attrayantes, non seulement en raison de leur taille, mais aussi de leur emplacement: le pic noir préfère les grands hêtres au tronc lisse, sur lesquels les prédateurs ne grimpent pas trop facilement. Les entrées des cavités se situent à une

hauteur de dix à vingt mètres. Le meilleur point de vue, pour ainsi dire.

Le castor

Dans le monde animal, le castor est considéré comme l'un des bâtisseurs les plus doués. Et à juste titre, car il maîtrise plusieurs disciplines de l'ingénierie: le bâtiment, le génie civil et l'hydraulique. Il creuse des terriers dans les berges, construit des châteaux en bois en hauteur et aménage des canaux ou des barages pour détourner et endiguer les cours d'eau. Avec des conséquences importantes: l'activité de construction du rongeur râpeur de bois modifie durablement le paysage.

La réduction de la vitesse d'écoulement des ruisseaux et des rivières peut également entraîner la formation de zones d'eau stagnante, c'est-à-dire d'étangs et de prairies

humides qui forment des biotopes précieux pour les poissons, les grenouilles, les tritons, les libellules, les oiseaux, les chauves-souris, les serpents, etc. Le castor, qui peut mesurer jusqu'à 1 mètre 20, contribue ainsi à une grande richesse en espèces. Et plus encore: il est même considéré comme un nettoyeur de cours d'eau! Ses barrages forment en effet d'excellents filtres à eau, qui non seulement retiennent la vase, mais peuvent aussi réduire considérablement la teneur en azote et en phosphate de l'eau.

Les coraux durs

Dans la mer aussi, il existe des ingénieurs de l'écosystème, au premier rang desquels on trouve les coraux durs. Ils créent de nombreux micro-habitats avec des conditions très différentes en termes de débit d'eau, de lumière et d'oxygène. D'innombrables organismes vivants, dont des poissons, des invertébrés, mais aussi des organismes végétaux, trouvent refuge entre les coraux et en dépendent.

En raison de leur richesse en espèces, ces récifs coralliens étaient autrefois appelés forêts tropicales de l'océan. On sait aujourd'hui que la biodiversité des récifs coralliens, avec environ 1,2 million d'espèces animales et végétales (sans compter les micro-organismes), est encore plus élevée que celle des forêts tropicales humides.

Susanne Lieber
Architecte d'intérieur



Les cavités d'arbres des pics noirs sont très convoitées par les habitants de la forêt.



Les coraux durs constituent des paradis sous-marins pour de nombreuses espèces.

LA PEAU QUI DÉMANGE?

Les démangeaisons fréquentes sont très souvent le signe que votre barrière cutanée est perturbée. La gamme de soins Mavena B12 interrompt le cycle démangeaisons-grattage de manière rapide et efficace.

Les démangeaisons se produisent lorsque la peau est endommagée et que sa fonction de barrière est perturbée. Les irritants pénètrent plus facilement dans la peau, ce qui peut entraîner des inflammations et des démangeaisons. Les démangeaisons conduisent au grattage, qui abîme encore plus la peau et crée un cercle vicieux (cycle démangeaisons-grattage).

La vitamine B12 est une vitamine dite essentielle : le corps ne peut pas la produire lui-même, mais doit en être approvisionné. La

vitamine B12 remplit des tâches importantes dans l'organisme, notamment la neutralisation du monoxyde d'azote. Celui-ci est en partie responsable de l'inflammation dans le cas des maladies de la peau telles que la dermatite atopique ou le psoriasis.

Les produits de la gamme de soins Mavena B12 à la vitamine B12 combinés à des huiles végétales de haute qualité et des facteurs hydratants naturels, régénèrent la barrière cutanée naturelle et soulagent ainsi durablement les démangeaisons. L'efficacité a été cliniquement prouvée.**

Sans parfum ni colorant. Convient à toute la famille (dès 3 ans). Les produits Mavena sont fabriqués en Suisse et sont disponibles en pharmacie et droguerie.

- * B12 Crème: Nisticò SP et al. Dermatol Ther. 2017; e12523
- ** Étude d'application sur B12 Lotion auprès de sujets présentant une peau sensible ou atopique accompagnée de démangeaisons fréquentes. n = 25, durée 4 semaines, application 2x/jour, 2021



www.mavena.com

SOULAGER LES DOULEURS ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES

Les articulations enflammées, trop sollicitées ou les foulures sont douloureuses et limitent la mobilité. Avec Hialsorb Cold, l'entreprise pharmaceutique genevoise TRB Chemedica lance une nouvelle pommade qui réduit rapidement et efficacement les inflammations.

Hialsorb Cold n'est pas seulement indiqué pour réduire les inflammations, mais a également un effet apaisant sur les hématomes et les gonflements ainsi qu'en cas de lésions des tissus mous (entorses, claquages, etc.). La crème à usage externe déploie également ses effets bénéfiques après le sport sur les muscles fatigués et contractés.

Cette nouvelle crème ne laisse pas de taches lors de son application, car elle n'est pas grasse. De plus, elle est facile à appliquer. TRB Chemedica recommande une application deux à trois fois par jour.

Hialsorb Cold est un dispositif médical de classe 1 à l'odeur agréable, ne contient pas de parabène et pénètre rapidement dans la peau ce qui est également bienvenu.

Efficacité prouvée

En pratique, l'application de Hialsorb Cold permet d'améliorer la mobilité jusqu'à 70%. Cet effet a été prouvé par une enquête clinique prospective et randomisée menée sur 74 patients souffrant de lésions des tissus mous. Dès la première semaine de traitement, une amélioration significative de la douleur et de la fonction a été constatée chez les patients traités avec la crème contenant du menthol par rapport à un groupe placebo.

Selon une autre enquête clinique, les substances actives contenues dans Hialsorb Cold, le sulfate de chondroïtine et l'acide hyaluro-

nique, réduisent efficacement les inflammations. Ainsi, les patients traités par Hialsorb Cold et la physiothérapie ont été soumis à une échographie à haute résolution après un ou deux mois de traitement. Cette enquête a révélé une nette réduction de l'inflammation concomitante dans la zone articulaire concernée.



Échantillon Gratuit

Envoyez-nous le talon rempli et vous recevrez deux échantillons de Hialsorb Cold à essayer gratuitement.

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

À envoyer à: TRB CHEMEDICA SA, Chemin St-Marc 3, CH-1896 Vouvry VS, (objet: «Échantillon Hialsorb Cold»); ou encore plus simple, par e-mail à switzerland@trbchemedica.com. Date limite d'envoi le 31 mai 2024.

LA RACINE DE RAIFORT

... inhibe la multiplication des bactéries



L'huile de moutarde du raifort inhibe la croissance des bactéries. Ces huiles essentielles sont particulièrement efficaces contre les infections des voies respiratoires. Après avoir pénétré dans l'intestin grêle et circulé dans le sang, elles se lient à de petites protéines de transport. Elles passent ensuite à travers toute la circulation sanguine jusqu'à ce qu'elles arrivent dans les organes d'où elles seront excrétées. Les poumons en font aussi partie.

Toutefois avant d'être excrétées, les huiles de moutarde restent encore quelque temps dans les voies respiratoires où elles déploient leur effet germicide en inhibant la multiplication des bactéries inflammatoires. Les huiles de moutarde ont déjà été absorbées dans les parties supérieures de l'intestin, dans l'intestin grêle, dans le sang. Elles ne pénètrent donc pas dans le colon comme les antibiotiques classiques qui peuvent aussi tuer les bactéries utiles et perturber l'équilibre de la digestion. Le raifort contient entre autres les ingrédients suivants: vitamine C, vitamines B₁, B₂ et B₆, potassium, calcium, magnésium, fer et phosphore ainsi que les glucides d'huile de moutarde que sont la sinigrine et la gluconasturtine, de l'allylcine, des flavonoïdes et des huiles essentielles qui forment les huiles de moutarde.

ÉLIXIR DE RAIFORT KERNOSAN

L'énergie végétale de la nature est utilisée lors de toux, bronchite et catarrhe

L'éllixir de raifort Kernosan se base sur une ancienne recette composée de 11 plantes médicinales et de jus frais de racine de raifort.

Le raifort, l'anis, le fenouil, le lierre, la réglisse et la primevère fluidifient le mucus visqueux et favorisent l'expectoration. La mousse d'Islande, le plantain lancéolé et la pimprenelle apaisent les irritations causées par le catarrhe des voies respiratoires. La racine maîtresse comme plante médicinale aromatique et le jonc odorant comme substance amère complètent l'éllixir de raifort.

Distribution: E. Kern AG, Glarus Nord
Téléphone 055 610 27 27, fax 055 610 25 08
www.kernosan.ch, kern.pharma@bluewin.ch



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

Capileov[®]

ANTI-CHUTE CAPILLAIRE



- 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...)

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

Disponible en pharmacie
Pharmacode N° 5636642



C.P. 57
CH-1724 Praroman

CENTRALES ÉNERGÉTIQUES FATIGUÉES

Vous vous sentez fatigué et épuisé? Pour Matthias Birnstiel, biochimiste et directeur technique de Chrisana GmbH, cet état peut avoir deux causes. Toutes deux peuvent être liées au coronavirus.

Quand on parle de pandémie et d'épuisement, on pense tout de suite au Covid long. Des dizaines de cas de ce type ont déjà été rapportés et de nombreuses personnes en connaissent dans leur environnement personnel. Il se peut même que l'on ait été ou que l'on soit soi-même concerné. Selon Matthias Birnstiel de la société Chrisana GmbH, spécialisée dans les produits naturels et de santé ainsi que dans les phytomédicaments, cet épuisement n'est toutefois pas automatiquement lié au Covid long. Le biochimiste situe plutôt cette fatigue et d'autres symptômes tels que le manque d'énergie et la paresse également chez les personnes concernées qui se sont fait vacciner contre le coronavirus et n'ont pas été infectés.

Après le Covid - et après la vaccination

«Nous parlons ici non seulement du syndrome de Covid long, mais aussi du syndrome post-vaccinal. Ces deux états de santé sont liés à la pandémie de coronavirus», ex-

plique Matthias Birnstiel. Dans le premier cas, il s'agit «des symptômes typiques qui apparaissent après une infection par le coronavirus et qui persistent encore longtemps». Selon les connaissances médicales actuelles, ces conséquences à long terme comprennent des symptômes physiques, cognitifs et psychiques qui peuvent avoir un impact négatif sur la qualité de vie.

«Le deuxième type de personnes touchées, qui présentent les mêmes symptômes que ceux du Covid long, sont atteintes du syndrome post-vaccinal, c'est-à-dire après une vaccination contre le coronavirus», constate Matthias Birnstiel. Et de poursuivre qu'avec un épuisement massif, les symptômes sont «en principe similaires: en cherchant à savoir pourquoi ces personnes n'ont pas d'énergie sans pour autant avoir été malades, nous devons entrer dans la microbiologie.»

Des mitochondries affectées

«Chaque cellule met elle-même à disposition l'énergie nécessaire à son fonctionnement; elle est en quelque sorte autosuffisante. Cela se fait par le biais des mitochondries, nos propres centrales énergétiques», explique Birnstiel. Il dé-



L'épuisement peut avoir différentes causes dans le contexte du coronavirus.

crit ce qui se passe ici comme la «respiration cellulaire». C'est ainsi que les mitochondries produisent, à partir de nutriments et d'oxygène, l'énergie nécessaire à tous les processus de l'organisme qui consomment de l'énergie, comme les processus métaboliques ou le travail musculaire.

Une «réaction très complexe, commandée par des enzymes, a lieu dans les mitochondries: ces réactions enzymatiques dépendent de plus de quarante micronutriments. Si l'un d'entre eux vient à manquer, cela entraîne un manque d'énergie», avertit Birnstiel. Il en résulte une mitochondriopathie, ou maladie mitochondriale dont les symptômes sont l'épuisement, le manque de concentration, etc.

Des dangers multiples

Comme l'explique le biochimiste, une mauvaise alimentation provoque une carence en micronutriments, ce qui, dans les cellules, affecte les mitochondries dans leur production d'énergie. Birnstiel rappelle le comportement alimentaire actuel de nombreuses personnes et mentionne, par exemple, des habitudes alimentaires proches de l'industrie et une consommation excessive de sucre. «La situation

est extrêmement préoccupante», constate-t-il. D'autres facteurs qui endommagent les mitochondries sont, entre autres, les toxines environnementales, les métaux lourds, les pesticides, les herbicides, les solvants ou les plastifiants. L'électromagnétique ou les médicaments destinés à faire baisser le cholestérol ou la tension artérielle ainsi que les bêtabloquants représentent également un danger: «Ce sont tous des facteurs perturbateurs pour les mitochondries.»

Pour lutter contre cette atteinte aux mitochondries, Matthias Birnstiel conseille - outre des changements de comportement comme une alimentation plus saine et plus équilibré, plus de mouvement ou encore davantage de sommeil - de compenser le manque de micronutriments par la prise de compléments alimentaires. Depuis le début de l'année, Chrisana propose deux de ces préparations contre les états d'épuisement: les capsules Mito Power Komplex, qui augmentent l'énergie et la vitalité, et Long C Support, un complexe multi-nutriments, également sous forme de capsules.

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



Les produits Long C Support et Mito Power Komplex promettent de l'énergie.

LE GINGEMBRE CONTRE LES NAUSÉES ET LES VOMISSEMENTS

Une chose est sûre: le mal des transports n'a rien à voir avec l'aptitude à la navigation. Même les loups de mer les plus endurcis et les capitaines de haute mer sont confrontés au mal de mer lorsque la mer est agitée et que les vents sont forts.

Christophe Colomb (1451-1506) et Lord Nelson (1758-1805), par exemple, ont raconté dans leurs journaux leurs graves souffrances lors de la traversée de l'Atlantique. Cela montre que le mal des transports, appelé cinétose par les spécialistes, peut toucher tout le monde.

Cinq à dix personnes sur cent réagissent plus que d'autres aux mouvements oscillants survenant, par exemple, pendant un voyage sur la terre ferme ou dans un bateau en cas de vagues. Les femmes et les

enfants sont nettement plus souvent touchés que les hommes. En revanche, les nourrissons n'ont pas le problème des nausées pendant le trajet, car leur organe de l'équilibre n'est pas encore complètement développé.

En mer et en voiture, notre corps est soumis à de nombreux mouvements de bascule et de rotation. Ceux-ci sont traités à différents endroits. Les petites cellules ciliées et les récepteurs de perception de l'oreille interne envoient des signaux au cer-

veau. Tout comme les récepteurs de pression et de mouvement dans les muscles. Ces signaux sont combinés par le cerveau avec les impressions visuelles. C'est ainsi que peuvent apparaître les symptômes bien connus du mal des transports:



Zintona est un médicament autorisé par Swissmedic. Veuillez lire la notice d'emballage. Titulaire de l'autorisation: Chrisana GmbH, 6005 Lucerne, www.chrisana.ch.

- fatigue et manque de concentration
- vertiges
- maux de tête
- tremblements et transpiration, bouffées de chaleur
- pâleur
- perte d'appétit et surtout nausées et vomissements

En règle générale, une amélioration se fait sentir au bout de deux à trois jours en mer, même sans traitement. Mais vous pouvez déjà agir avant le départ contre d'éventuels troubles. Le phytomédicament ZINTONA®, autorisé par Swissmedic, peut vous aider à soulager les symptômes.

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

Une révolution contre les RHUMATISMES?

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

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

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



L'AYURVÉDA POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE

Le «savoir d'une vie longue et saine» ou Ayurvéda est vieux de plus de 5000 ans. Ce système de guérison d'origine indienne est aujourd'hui reconnu dans le monde entier et appliqué comme système de santé global avec des mesures de prévention et des approches curatives en complément de la médecine de Faculté.

Dans l'Ayurvéda, la santé résulte de l'harmonie de l'homme avec lui-même et sa nature. Cette harmonie intérieure est déterminée par l'équilibre individuel des trois systèmes de régulation fondamentaux (Doshas) que sont Vata, Pitta et Kapha agissant à tous les niveaux de l'organisme. L'interaction équilibrée des Doshas favorise la santé et la satisfaction.

Chaque personne dispose d'une constellation individuelle de Doshas. L'objectif de l'ayurvéda est de maintenir ou de rétablir cet équilibre interne. Le médecin ayurvédique traite donc toujours la personne dans son ensemble, aussi bien le corps que l'esprit.

Panchakarma, la thérapie reine

Le Panchakarma, considéré comme la thérapie reine de l'Ayurvéda, désigne les thérapies de purification ayurvédiques qui activent les forces d'autoguérison et assurent une prévention de la santé. Elle vise à éliminer les résidus métaboliques indésirables du corps et à rétablir l'équilibre des Doshas. Cela peut être utilisé à titre préventif ou pour la récupération, traditionnellement aussi pour les maladies chroniques, neurovégétatives et gynécologiques ainsi que pour les problèmes cardio-vasculaires. Ayurvéda Parkschlösschen de Traben-Trarbach est spécialisé dans les cures Panchakarma depuis plus de 30 ans.

Thérapie en trois phases

Le déroulement de la thérapie en trois phases à Ayurvéda Parkschlösschen commence par la mobilisation des résidus métaboliques grâce à l'utilisation de substances huileuses, par voie interne avec du beurre clarifié (Ghee) ou des boissons détoxifiantes et par voie externe avec des massages à l'huile et des traitements par la chaleur. La deuxième phase est consacrée à des mesures d'élimination telles que le nettoyage du tube digestif et les lavements thérapeutiques.

Les massages quotidiens aux huiles bienfaitantes assurent une détente et une relaxation profondes pendant la cure. L'alimentation joue également un rôle important tout au long du processus, les aliments étant considérés comme des remèdes en Ayurvéda. La troisième phase se concentre sur la revitalisation de l'organisme grâce à des traitements nourrissants et le retour progressif à une alimentation légère. La période après la cure, à domicile, soutenue par des recommandations sur l'alimentation et les routines quotidiennes, favorise le bien-être à long terme.

Retour à la pleine forme

Le résultat n'est pas seulement visible, il est aussi perceptible : clarté mentale, grande

forme physique, régénération profonde et énergie et vitalité retrouvées.

Ayurvéda Detox & Health Resort de Traben-Trarbach, sur la Moselle, est le seul hôtel cinq étoiles en Europe à se concentrer exclusivement sur la mise en œuvre globale de l'enseignement ayurvédique. Sa particularité: seuls des clients ayurvédiques y suivent une cure en exclusivité et, conformément à l'enseignement traditionnel de l'Ayurvéda, tous les traitements principaux y sont effectués de manière synchrone à quatre mains.

Pour plus d'informations:

www.ayurveda-parkschloesschen.de



Des huiles aux herbes biologiques sont utilisées pour les thérapies ayurvédiques douces et bienfaitantes que propose Ayurvéda Parkschlösschen.

DURABLE ET DE HAUTE QUALITÉ

Les soins dentaires au plus haut niveau, c'est ce que représente la marque traditionnelle suisse paro® depuis 1969. Nous développons et produisons tous nos produits de prophylaxie en Suisse, sur le site de Kilchberg ZH.

Bon - meilleur - paro Dental Sticks

Dans notre système de prophylaxie complet, vous trouverez une multitude d'offres qui vous permettront de choisir le bâtonnet dentaire le mieux adapté à vos besoins. Les bâtonnets dentaires paro conviennent aussi bien aux enfants qu'aux adultes..

L'hygiène dentaire Swiss Made, tout le monde en parle!

Les Dental Sticks de paro sont connus de beaucoup de clients

et déjà largement utilisés. Ils sont réutilisables plusieurs fois et sont donc également le compagnon idéal pour la journée. Notre objectif prioritaire: des innovations durables!

Les paro Dental Sticks en bois de tilleul suisse produit de manière durable ont une forme triangulaire et s'insèrent parfaitement dans les espaces interdentaires tout en massant les gencives.

Ils existent en trois variantes de qualité supérieure:

- paro® fresh-sticks au goût de menthe fraîche
- paro® solidox (avec deux extrémités et donc réutilisables)
- paro® micro-sticks, le bois dentaire le plus fin au monde pour les espaces interdentaires étroits.



Nouveauté 2023

Les paro® smart-sticks sont petits, mais fins. Les brosses interdentaires sans métal possèdent des lamelles élastiques en caoutchouc et disposent d'une pointe coudée, ce qui permet d'atteindre plus facilement les molaires. L'espace interdentaire est nettoyé en douceur et en profondeur. En outre, ils produisent un effet de massage stimulant et agréable - pour des gencives saines.

Tous les produits d'hygiène buccale paro sont enregistrés dans le commerce spécialisé et disponibles dans les pharmacies et drogueries axées sur le service.

Plus d'informations sur paroswiss.ch



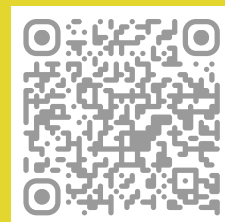
Offres

D'ÉTÉ 2024

DU 1er MAI AU 30 SEPTEMBRE

10% DE RÉDUCTION

Sur toutes les nuitées +
CURE DE PANCHAKARMA D'ÉTÉ



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

QUAND LES PLAIES NE GUÉRISSENT PAS

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

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

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

Qu'entend-on par malnutrition?

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

Comment cela se produit-il?

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

Comment constate-t-on la malnutrition?

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



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

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

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

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

Comment prévenir la malnutrition?

Selon les estimations, 20 à 30% des patients se trouvent dans un état de malnutri-

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

Christina Gassmann

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



Dans le podcast de l'HUSZ, Christina Gassmann parle de son travail à l'hôpital (en allemand).

PAS BESOIN D'ÊTRE ROUGES POUR ÊTRE BELLES

Hydracolor est synonyme de lèvres belles et saines. Et aussi pour un soin qui colore légèrement les lèvres tout en les soignant et en les protégeant.

Nourrissant et hydratant comme une crème, coloré comme un rouge à lèvres et extrêmement agréable à porter: voici Hydracolor, une ligne de soins pour les lèvres de Deborah Milano, le fournisseur de maquillage professionnel «Made in Italy». Dans les laboratoires du groupe Deborah, une équipe d'experts travaille constamment à la recherche et au développement de nouvelles technologies, formules et textures. L'objectif est de créer des produits innovants qui ne se contentent pas de suivre les tendances émergentes dans le secteur de la beauté, mais qui les marquent de leur empreinte.

Le résultat de ces recherches intensives est le concept unique «Cream-in-a-Stick»: les produits Hydracolor sont un bienfait pour les lèvres, l'une des parties les plus sensibles du corps humain. Parce que celles-ci nécessitent un soin particulièrement efficace, les produits de la



Les couleurs les plus diverses confèrent aux lèvres soignées avec Hydracolor quelque chose de particulier.

ligne de soins des lèvres Hydracolor répondent aux plus hautes exigences grâce à leurs ingrédients actifs. Et ce, avec déjà plus de 15 ans de présence réussie sur le marché.

Protection contre le dessèchement

Les lèvres soignées avec Hydracolor sont en outre protégées contre le dessèchement. L'agent actif Supermol™ agit comme un réservoir d'eau efficace, à partir duquel les lèvres sont hydratées intensivement et durablement. L'émollient

et l'agent de graissage polymériques fixent l'humidité sur les lèvres.

La formule innovante comprend également Lipex Omega Passiflora™, un mélange d'huiles de passiflore à haute teneur en acides gras oméga-6. Ce composant contribue lui aussi à maintenir des réserves d'hydratation et les lèvres restent douces comme de la soie. L'expérience bienfaisante des lèvres est complétée par un léger parfum de vanille.

Un soin comme un baume

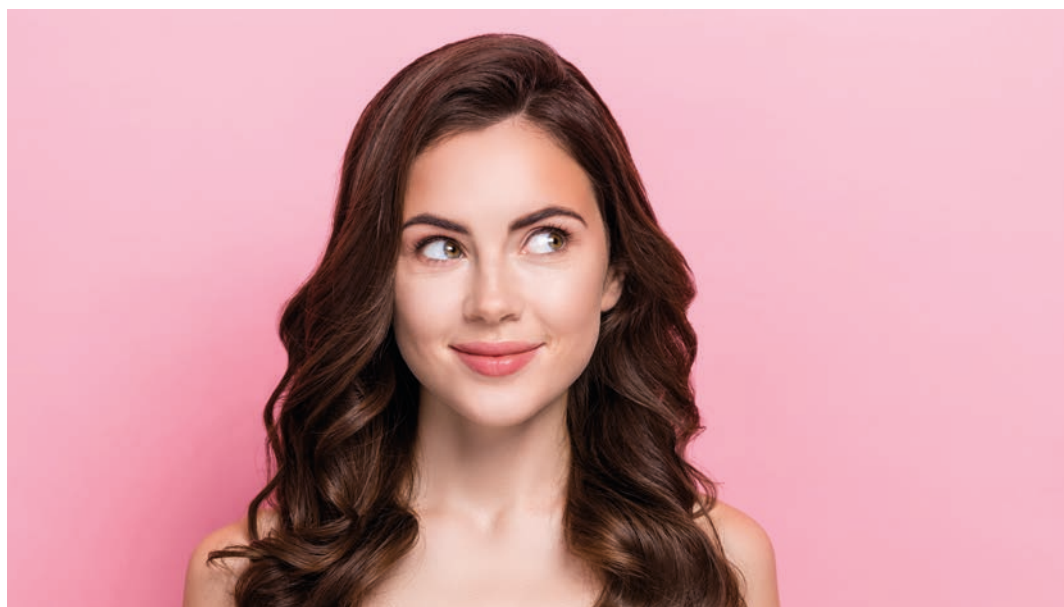
Pour protéger activement vos lèvres du soleil et des agressions extérieures, les sticks de soin Hydracolor sont dotés d'un filtre UVA/UVB avec un indice de protection solaire FPS 25. De plus, les sticks de soin sont exempts de glycérine et de parabènes et ont été testés dermatologiquement.

La texture des sticks de soin des lèvres Hydracolor est celle d'un baume et leur consistance est riche et crémeuse. Grâce à un film élastique, les sticks procurent une sensation de confort à la peau. Ce film est le résultat d'une technique de moulage direct utilisée dans les laboratoires de Deborah Milano.

Des couleurs brillantes

Les teintes brillantes constituent une autre caractéristique exceptionnelle. Au total, douze couleurs exclusives garantissent que les baumes à lèvres Hydracolor conviennent à toutes les occasions. Que ce soit en version incolore, en rose tendre, en Terracotta, en Pink Pearly ou en rouge vif classique.

La gamme est complétée par le crayon incolore Hydracolor Unisex. Avec un indice FPS 50, il offre une protection solaire parfaite toute la journée, y compris une protection efficace contre les UVA/UVB.



Maquiller les lèvres avec discrétion et élégance tout en les nourrissant et en les hydratant durablement, voilà ce qu'est Hydracolor.

COMPTER ÉTERNELLEMENT LES CALORIES

POUR PERDRE DES KILOS?

En combinant de manière optimale les groupes d'aliments et en respectant certains principes, il est possible d'obtenir une perte de poids rapide et réussie tout en évitant la malnutrition. En fin de compte, c'est toujours le bilan énergétique qui est décisif.

Les besoins énergétiques d'une personne et donc ses besoins en calories par jour dépendent de sa taille, de son poids, de son âge, de son sexe ainsi que de son activité physique. Les besoins doivent être calculés individuellement. L'élément déterminant pour l'évolution du poids est le bilan énergétique, c'est-à-dire le rapport entre l'apport calorique et la consommation de calories. Si ce bilan énergétique est négatif, la consommation de calories est supérieure aux besoins du corps et le poids diminue. En revanche, le poids augmente lorsque le bilan énergétique est positif, c'est-à-dire lorsque l'apport calorique est supérieur à la consommation du corps.

En règle générale, si l'on veut réduire son poids d'un kilo, il faut économiser 7000 calories. La perte de poids réduit les besoins énergétiques à long terme. Un régime limité dans le temps n'offre donc qu'un succès à court terme. Pour maintenir le succès, il faut viser une perte de poids lente d'un à deux kilos par mois, ce qui correspond à un déficit calorique d'environ 250 à 500 calories par jour.

Le bilan énergétique doit être correct

En théorie, la question de savoir de quels aliments proviennent les calories n'est donc pas décisive pour la perte de poids. En fin de compte, le bilan énergétique doit être correct. Lorsque d'aucuns prétendent qu'il ne faut pas nécessairement compter les calories pour perdre du poids, mais surtout savoir quels aliments on combine et comment on le fait, ce n'est pas tout à fait faux.

En combinant de manière optimale les aliments ou groupes d'aliments et en respectant certains principes afin d'éviter la malnutrition, vous pouvez obtenir une perte de poids rapide et réussie. Ainsi, certains aliments riches en fibres alimentaires permettent de se sentir plus vite rassasié et de consommer moins de calories.

Règles empiriques importantes

Les règles empiriques suivantes peuvent vous servir d'orientation générale:

- Veillez à la composition de vos repas: votre assiette doit être composée pour moitié de légumes, pour un quart de protéines maigres et pour un quart de glucides afin

d'apporter à l'organisme tous les nutriments nécessaires et d'obtenir une sensation de satiété plus longue.

- Pour les glucides, privilégiez les produits à base de céréales complètes (par exemple le pain complet ou le riz complet) et les produits peu transformés (comme les pommes de terre cuites à l'eau plutôt que les frites ou les chips).
- Veillez à consommer suffisamment de fibres alimentaires en mangeant des légumineuses, des fruits, des légumes, des noix, des produits à base de céréales complètes. Les fibres alimentaires favorisent la sensation de satiété grâce à leur pouvoir gonflant.
- Mangez à chaque repas des sources de protéines comme la viande, le poisson, les œufs, les substituts de viande végétariens ou les produits laitiers. Ils favorisent la sensation de satiété et empêchent la perte musculaire.
- Réduisez les aliments fortement transformés qui contiennent beaucoup de calories et peu de nutriments, dont les chips, les gâteaux ou autres sucreries.
- Buvez au moins 1,5 à 2 litres de boissons non sucrées par jour, comme de l'eau ou du thé.
- Mangez dans le calme et sans distraction afin de pouvoir percevoir consciemment la sensation de satiété.
- Outre une alimentation équilibrée, l'activité physique régulière, un sommeil suffisant et la détente jouent également un rôle important.

Il convient de conserver le plaisir de manger et de s'accorder de temps en temps une exception. Ce sont la quantité et la fréquence qui sont déterminantes.



Le contenu d'une assiette devrait idéalement se composer pour moitié de légumes. Source : Shutterstock

Alessia Priuli

est directrice adjointe de la consultation/ thérapie nutritionnelle à l'Hôpital cantonal de Lucerne (LUKS), www.luks.ch.

HUILES VÉGÉTALES PURES: PAS GRASSES

Pendant longtemps, les huiles végétales pures n'étaient utilisées qu'en guise de base de pommade avec de l'eau. Aujourd'hui, les choses commencent à changer. Les huiles conquièrent le marché des cosmétiques pour le visage et le corps.

«Je ne veux pas briller comme une couenne de porc», a pensé Eva Koller, sceptique, lorsqu'on lui a recommandé une huile pour le visage pour soigner sa peau sèche dans une pharmacie. Depuis, elle ne peut plus se passer de cette huile. Exempte de tout additif, cette huile nourrit votre peau et lui procure une sensation de détente. Sans briller.

Huiles végétales pures

La société Phytomed AG propose dans sa gamme plus de trente huiles végétales différentes, aux propriétés parfois variées. En effet, toutes les huiles ne se ressemblent pas. Alors que certaines huiles, comme l'huile d'olive, ne s'étalent pas bien sur la peau et laissent un film gras et brillant, d'autres pénètrent plus rapidement et hydratent à merveille. Cette différence réside dans la composition de l'huile qui contient différents acides gras ainsi que des substances accompagnant les graisses. Ces substances qui accompagnent les matières

grasses ne sont toutefois préservées que si la fabrication se fait en douceur. Une huile d'olive, par exemple, est composée d'environ quatre-vingts pour cent d'acide oléique, qui est un très bon lipide. Ces huiles sont idéales pour les massages, la fabrication de savon ou en guise de liniment en cas de douleurs articulaires. Les huiles moins grasses conviennent à l'utilisation cosmétique. L'huile de jujube, par exemple, qui n'est pas une huile du point de vue chimique mais plutôt une cire liquide, s'étale particulièrement bien sur la peau. Elle s'applique très facilement et ne laisse pratiquement pas de film gras. Utilisée pour les massages sur la peau encore humide après le nettoyage, elle a un effet hydratant et soignant. De plus, elle est très bien tolérée par la peau.

Huile de jujube pour tous les types de peau

L'huile de jujube est une très bonne huile de base pour tous les types de peau, pour le soin quotidien des peaux normales, sèches et squameuses, des lèvres gercées ou après un bain de soleil. L'huile de coco est elle aussi une huile «légère». Ses acides gras sont plus courts que ceux de la plupart des huiles végétales, ce qui lui permet de pénétrer particulièrement bien la peau, d'avoir un effet soignant et apaisant et de protéger dura-



Les huiles conquièrent le marché des cosmétiques pour le visage et le corps.

blement contre la déshydratation. Sur la peau, elle a un effet légèrement rafraîchissant, sent agréablement la noix de coco et éloigne les moustiques. Idéale pour l'été! L'huile de graines de brocoli est parfaitement adaptée pour le soin des cheveux et des pointes. Elle lisse et nourrit les cheveux sans les graisser. Les huiles peuvent même être utilisées pour traiter les peaux grasses et acnéiques. L'huile de graines de framboise est idéale dans ce cas.

Huiles de plantes moins connues

Le saviez-vous? Les amandes, les olives, les graines de tournesol et les graines de colza ne sont pas les seules à se prêter à la production d'huile. De nombreuses graines et divers pépins moins connus peuvent également être pressés et transformés en huile précieuse. La gamme de Phytomed compte des huiles de base telles que l'huile de baobab, l'huile de jujube, l'huile d'argan, l'huile de graines de brocoli et l'huile de noyaux de cerises, mais aussi des huiles plus périssables comme l'huile de pépins de cassis, de framboise, d'onagre, de rose sauvage ou de pulpe d'argousier, qui doivent impérativement être mélangées à une huile de

base plus stable pour pouvoir être conservées. Complétée par une huile essentielle de votre choix, vous pouvez ainsi créer votre produit de soin personnel.

Une stratégie douce - une mise en œuvre cohérente

Tous les remèdes naturels ne se valent pas. Il existe des préparations qui, en raison de leur mode d'action doux, requièrent un soin particulier et une attention aux détails lors de leur fabrication. Ce sont précisément celles qui déterminent l'assortiment de Phytomed.

Pour Phytomed, l'approche respectueuse des plantes médicinales est le credo suprême lors de l'élaboration de préparations fines et hautement efficaces telles que les minéraux du Dr Schüssler, les élixirs floraux du Dr Bach, les gemmomacérats, les teintures mères végétales, les essences spagyriques et les huiles essentielles. En outre, Phytomed propose une offre de formation et de perfectionnement vaste et variée.

PHYTOMED

Tschamerie 25
3415 Hasle b. Burgdorf
www.phytomed.ch



Que ce soit l'huile de coco ou l'huile de jujube, ces huiles «légères» agissent en douceur et durablement.

HERBE À CONCOMBRE DE LA MÉDITERRANÉE: LA BOURRACHE

La bourrache (*Borago officinalis*) est une plante aromatique de la famille des boraginacées. Ses fleurs comestibles sont également très appréciées des abeilles.

En raison de son goût proche de celui du concombre, la bourrache est parfois appelée herbe à concombre. Cette herbe annuelle aux jolies fleurs bleues est à la fois une épice et une plante médicinale. Les parties fraîches de la plante sont particulièrement appréciées.

La bourrache est facile à cultiver sur le balcon ou dans le jardin, même avec peu de connaissances en horticulture. Elle est vivement recommandée aux débutants qui souhaitent mettre dans leurs balconnières autre chose que des fleurs achetées dans le commerce. Le mieux est d'acheter des graines de bourrache ou un sachet de graines de fleurs comestibles et de se laisser surprendre.

Originaire de la région méditerranéenne

La bourrache fleurit longtemps et tant les fleurs que les feuilles peuvent être utilisées en cuisine ou comme herbe médicinale. Elle est originaire de la région méditerranéenne. Dans l'Antiquité, les Romains et les Grecs, qui sont encore aujourd'hui connus pour être de fins gourmets, utilisaient la plante comme condiment et en médecine.

Au Moyen Âge, les moines et les nonnes guérisseurs ont commencé à s'intéresser à l'herbe et bientôt, la bourrache ne manquait plus dans aucun jardin de monastère. Dans l'Antiquité, la bourrache était considérée comme un remède contre la fièvre. Soit on pilait les fleurs fraîches et on les mélangeait à du sucre pour en faire une pilule, soit on préparait une décoction à partir de la racine.

Des feuilles saines

Hachées menu les jeunes feuilles sont idéales pour les salades. Elles contiennent beaucoup de minéraux et de vitamine C. Ces ingrédients seraient bons pour la circulation sanguine et auraient un effet positif sur l'humeur psychique.

Les feuilles de bourrache se marient à merveille avec n'importe quel fromage blanc aux herbes. Mélangées à d'autres herbes aromatiques, elles permettent de confectionner de



Les fleurs de la bourrache ne sont pas seulement belles, elles permettent aussi de préparer des thérapeutes.

savoureuses sauces vertes. Frites et servies comme garniture verte, elles sont un régal tout particulier. Si vous aimez le vert dans la soupe, essayez de nouvelles créations avec des feuilles de bourrache. En outre, les tiges peuvent être cuites comme des légumes, à l'instar du céleri à côtes.

Des fleurs comestibles

Les fleurs n'attirent pas seulement les abeilles, elles sont aussi un régal pour l'homme. Les fleurs sont bleues à bleu-violet, une couleur rare pour les pétales et donc particulièrement décorative. Il suffit de saupoudrer quelques fleurs fraîches sur la salade et de profiter de la vue et du goût de concombre. Les tagètes comestibles, qui ont toutefois un goût tout à fait particulier, ou les soucis conviennent aussi parfaitement à cet usage.

D'ailleurs, on peut multiplier la plante sans problème une fois que l'on en a quelques exemplaires: ainsi, après le flétrissement des fleurs, des graines sombres assez grosses se forment, que l'on peut recueillir et ressemer l'année suivante. Même lorsque les fleurs sont fanées, il n'est pas nécessaire d'arrêter la récolte. Les fleurs séchées sur la tige

peuvent être mélangées à n'importe quelle tisane. Les fleurs sèches peuvent être conservées dans du vinaigre ou de l'huile et utilisées pour une sauce à salade.

Pressage des graines en huile

Depuis des milliers d'années, les graines de bourrache sont pressées pour obtenir une huile médicinale. Il est difficile de la produire soi-même, mais on peut l'acheter dans le commerce. L'acide linoléique contenu dans l'huile soigne la peau et aurait un effet bénéfique contre la dermatite atopique et le psoriasis. L'huile soulage les démangeaisons, a un effet anti-inflammatoire et renforce le système immunitaire en général. Cela est dû à sa teneur élevée en acides gras insaturés, comme l'acide linoléique.

L'huile essentielle de graines de bourrache soulage la toux en cas de rhume. Pour cela, il suffit d'ajouter quelques gouttes d'huile de bourrache à l'eau et de l'inhaler. Contre les dépressions, l'huile aurait un effet de soutien si on la prend régulièrement sous forme de capsules.

Judith Dominguez



NOUS MISONNS SUR
LES **NUMÉROS**
SCHÜSSLER.

Et toi?



DEMANDE CONSEIL AUPRÈS DE TA PHARMACIE OU DROGUERIE.



Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler

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



Circuvin – en cas de vertiges et troubles circulatoires



Vue sur le mont Altmann 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 AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch