

Pharmacie

chez soi

depuis 1936



Théâtre en plein air
à 2582 mètres d'altitude

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



pique-de-tique.ch



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



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

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

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

Une campagne de:



Cette initiative bénéficie du soutien de:



medgate_



SWICA



Un voyage dans le temps

Zermatt est vraiment unique. Véritable fleuron alpin de cette Suisse digne d'une carte postale, cette destination de vacances très prisée et très fréquentée réussit le grand écart entre sites touristiques, tourisme international de masse et nostalgie authentique.

En se promenant dans sa rue de la Gare, il est difficile de croire que Zermatt était autrefois un simple village de montagne habité par des paysans pauvres. Au XIX^e siècle, la Suisse était le parent pauvre de l'Europe. Cela était particulièrement vrai pour le Valais: personne ne pensait alors à la prospérité mondaine, la lutte pour la survie était trop rude.

Le tournant pour Zermatt a commencé le 13 juillet 1865 avec une nouvelle tentative d'ascension du Cervin. L'équipe d'alpinistes menée par le lord anglais Edward Whymper a effectivement réussi à être la première à atteindre le sommet. Cependant, l'ascension se termina en tragédie lors de la descente, avec des conséquences considérables et extrêmement contradictoires: d'une part, Zermatt devint célèbre dans le monde entier du jour au lendemain grâce à cette première ascension réussie. D'autre part, le drame humain jeta une ombre sur la population pendant de nombreuses générations.

Cet été, l'histoire vraie et passionnante de cette première ascension revient sur la plus haute scène en plein air d'Europe, à 2582 mètres d'altitude. Vous trouverez un reportage détaillé consacré à *THE MATTERHORN STORY* de Livia Anne Richard à partir de la page 6. Bonne découverte!

Mischa Felber

Vita Protein Body Shape

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



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

Gestion du poids

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



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

Fabriqué en Suisse 



Mieux vivre.

**Vita**
Health Care

PROBLÈMES VEINEUX?

Troubles veineux Pinus Pygenol de Künzle est utilisé en traitement d'appoint en cas de congestion veineuse, de varices, de gonflements et de sensation de lourdeur dans les jambes le soir.

Troubles veineux Pinus Pygenol de Künzle contient un extrait d'écorce de pin maritime. Les principes actifs végétaux qu'il contient protègent et renforcent les vaisseaux sanguins et sont donc indiqués pour le traitement des troubles veineux.



Les comprimés Troubles veineux Pinus Pygenol sont un médicament autorisé. Une prise prolongée est recommandée. En complément, une application externe est recommandée: avec le gel intensément rafraîchissant, la lotion légèrement rafraîchissante et nourrissante ou le spray rafraîchissant Pinus Pygenol (produits cosmétiques).

Tous les produits Pinus Pygenol sont disponibles sans ordonnance en pharmacie et en droguerie.

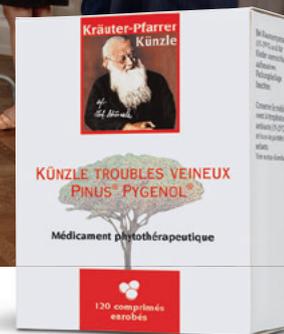
Il s'agit d'un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen, pinus-pygenol.ch



Le principe actif est extrait de l'écorce de pin maritime.

Vous n'avez pas plus simple, comme méthode?



Soulage en cas de troubles veineux

- médicament phytothérapeutique à base d'extrait d'écorce de pin
- en cas de congestions veineuses et de varices
- en cas de congestions et de sensations de lourdeur dans les jambes
- renforce et protège les vaisseaux sanguins

Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch

PINUS[®] PYGENOL[®]

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

SOMMAIRE

06 Point de mire

Théâtre en plein air à Zermatt:
THE MATTERHORN STORY

10 Les éléments vitaux

L'approvisionnement suffisant ne constitue pas encore un apport optimal

13 L'hyperplasie de la prostate

Une intervention mini-invasive peut apporter le soulagement nécessaire

14 Les douleurs faciales

Une lésion du système nerveux ou une maladie en sont souvent la cause

15 Cancer de la peau

Le dépistage est primordial pour assurer le succès du traitement

16 Le stress

Lorsque le système nerveux est soumis à une forte sollicitation

19 Le reflux gastro-œsophagien

L'excès de poids favorise le reflux de l'acidité gastrique

24 Le bleuet

La tisane de ses fleurs soulage la douleur et peut vous aider en cas d'inflammations

24 L'ours de Pharmacie chez soi

28 La chirurgie abdominale

L'assistance procurée par le robot opératoire ménage les tissus et rend les interventions plus précises

32 Bien nourrir son cerveau

Les substances végétales pour soutenir la capacité de concentration et la mémoire

34 La fibrillation auriculaire

En absence de traitement, le trouble du rythme cardiaque le plus fréquent peut avoir des conséquences sévères

42 La langue des signes

Communiquer grâce à des signes et des gestes

44 Les crampes

Un spray au magnésium qui peut détendre et réduire la douleur

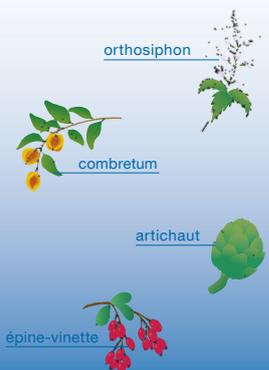
Imprimé sur du papier exempt de chlore.

Bilifuge® Digest

Dragées et gouttes de quatre extraits de plantes et de choline*

*La choline contribue au maintien d'une fonction hépatique normale.

Tentan AG, CH-4452 Itingen, www.tentan.ch





«Comme si vous faisiez vous-même partie de cette cordée légendaire»

Dix ans après sa première représentation, la pièce historique à succès «THE MATTERHORN STORY» de Livia Anne Richard revient cet été sur la plus haute scène en plein air d'Europe. Exactement 160 ans après la première ascension du Cervin, le public peut s'attendre à une nouvelle mise en scène de cette histoire suisse poignante au contenu universel. La pièce sera à nouveau jouée sur le Riffelberg, à 2582 mètres d'altitude, devant un décor naturel gigantesque et absolument unique, à savoir... le Cervin.

La combinaison de l'histoire et du lieu rend «THE MATTERHORN STORY» vraiment unique. Mais commençons par le commencement: la pièce de l'auteure et metteuse en scène bernoise Livia Anne Richard raconte la première ascension légendaire du Cervin. Il n'est donc pas surprenant que la montagne la plus célèbre, du moins pour les Suisses, soit la véritable protagoniste. C'est aussi l'une des raisons pour lesquelles Livia Anne Richard brise un tabou et demande à ses comédiens de tourner le dos au public lors des applaudissements finaux afin de s'incliner devant la montagne des montagnes. À juste titre: jusqu'en 1865, la montagne était considérée comme invincible. Depuis 1857, de nombreuses cordées avaient tenté en vain de vaincre le Cervin. Comme les tentatives partaient soit du côté italien, soit du côté suisse, une véritable course à la

première ascension s'était engagée. Les Italiens allaient-ils vraiment réussir avant les Suisses, avec leurs hôtes britanniques ambitieux et surtout fortunés? Le point de départ sur le sol suisse était alors, comme aujourd'hui, Zermatt. La population locale pauvre, et en particulier les guides de montagne, accueillaient l'ambition et l'ardeur des alpinistes, pour la plupart étrangers, avec un mélange de superstition et de méfiance. Ils craignaient beaucoup le Cervin, car ils croyaient que des esprits habitaient la montagne et qu'ils jetteraient des pierres sur quiconque s'en approcherait. Il fallut donc la force de persuasion et les incitations financières des nobles lords anglais pour convaincre les guides locaux de tenter à nouveau l'aventure. À l'aube du 13 juillet 1865, une nouvelle cordée partit enfin de Zermatt pour réaliser l'impossible. Les quatre alpinistes britanniques étaient

accompagnés de trois guides: le père et le fils Taugwalder, de Zermatt, et le Français Michel Croz, de Chamonix.

Un drame à l'origine de l'histoire à succès de Zermatt

Contre toute attente, les habitants de Zermatt aperçurent les sept hommes au sommet du Cervin le lendemain. La joie fut d'abord immense dans le village, mais elle déboucha sur un drame aux conséquences considérables, qui rendit d'un seul coup le village de Zermatt et sa montagne isolée célèbres dans le monde entier. Les touristes affluèrent alors en masse. Mais le prix à payer fut élevé: ces événements historiques ont pesé comme une ombre sur Zermatt et sa population pendant de nombreuses générations. Dans son œuvre, c'est une Bernoise, l'auteure et réalisatrice Livia Anne Richard, qui met en lumière les

aspects jusqu'ici méconnus de ces événements dramatiques. Elle montre les véritables héros qui, à l'époque, n'étaient pas sous les feux de la rampe, mais au contraire dénigrés. Cette pièce basée sur des faits réels a déjà enthousiasmé le public lors de sa première représentation à l'été 2015. Elle faisait partie des festivités organisées pour le 150^e anniversaire de la première ascension du Cervin et a suscité un énorme écho médiatique international. Pour la mise en scène de 2025, Richard a retravaillé THE MATTERHORN STORY «sans toutefois modifier l'ADN de l'histoire vraie», comme elle le dit elle-même. Le public peut se réjouir de découvrir de nouveaux personnages et un concept musical génial, élaboré par le groupe zermattois Wintershome et le jeune pianiste bernois Elia Gasser. Ce dernier accompagnera la pièce en direct chaque soir.



La pièce est jouée sur la scène en plein air la plus haute d'Europe, à savoir sur 2582 mètres d'altitude, et cela dans un décor naturel unique avec le Cervin pour fond. Regardez notre bande-annonce sur Youtube en scannant le code QR de l'illustration.

Une troupe majoritairement composée d'autochtones

Les personnages sont incarnés par 27 comédiens au total. À quelques exceptions près, ils sont tous originaires de Zermatt ou du Haut-Valais. Sabrina Pollinger sera également sur scène: elle incarne Barbara Salz-

geber, la fiancée du guide de montagne Peter Taugwalder fils. Cette comédienne professionnelle de 33 ans, originaire de Brigue, a suivi une formation à la célèbre école de théâtre Charlottenburg de Berlin et se produit pour la première fois sur une grande

scène dans sa région d'origine. Il y a dix ans, elle était dans les rangs du public lors de la première représentation et elle est toujours aussi enthousiaste: «Grâce à l'atmosphère incomparable du Riffelberg et à la proximité de la scène, j'avais l'impression de faire partie de l'histoire et de partir avec la corée en direction du Cervin.» En effet, ce lieu de théâtre inhabituel, situé à près de 2600 mètres d'altitude, exerce un grand attrait. Dani Mangisch, l'acteur le plus connu de la troupe, le confirme. Originaire de Betten dans le Haut-Valais, il vit depuis longtemps à Zurich. Il se réjouit d'autant plus de revenir dans le Valais pour des raisons professionnelles. Il incarne un double rôle, celui du pasteur britannique Charles Hudson et du guide de montagne local Elmar. Outre d'autres professionnels et semi-professionnels, la troupe est complétée par de nombreux comédiens amateurs. Pour eux aussi, et surtout pour eux, ce projet est une véritable passion. Ainsi, quelques larmes de joie ont coulé lorsque l'on a appris à l'automne 2024 que cette pièce émouvante allait de nouveau être montée. C'est tout à fait compréhensible, car les nombreux habitants jouent l'histoire de leurs ancêtres. Une autre particularité est que quatre générations seront présentes simultanément sur scène: le plus jeune acteur a 8 ans et le plus âgé, 88 ans.

THE MATTERHORN STORY

Une pièce sur l'amour et la mort, sur l'amitié et la rivalité, sur la mégalomanie et la foi en Dieu. Jouée sur la plus haute scène en plein air d'Europe, au Gornergrat (arrêt Riffelberg, à 2582 mètres d'altitude) au-dessus de Zermatt. La tribune compte 448 places assises et, grâce à sa taille humaine, elle offrira une expérience théâtrale intime, à proximité immédiate des acteurs et avec une vue directe sur le Cervin.

Période

Du 28 juin au 23 août 2025, en semaine à 19h30

Les dimanches et pour la représentation spéciale du 1^{er} août à 14h.

Durée

La représentation dure 90 minutes, sans entracte.

Langues

La pièce est jouée en dialecte haut-valaisan, en allemand et en anglais. Il suffit de comprendre l'une des langues pour suivre l'intrigue.

Accès

Avec le train de Gornergrat le jour de la représentation, de Zermatt à Riffelberg et retour, au prix de 45 francs ou avec une carte

journalière jusqu'à Gornergrat au prix de 70 francs (trajets spéciaux à tarif unique; les abonnements ne sont pas pris en compte).

Billets

Tarif normal: 85 francs, réservable avec des options supplémentaires (gastro-nomie, carte journalière Gornergrat) sur www.freilichtspielezermatt.ch/tickets.



Les personnes en fauteuil roulant bénéficient d'une entrée gratuite. Réservation uniquement par téléphone au 027 527 01 50.

Deux Taugwalder jouent leur propre histoire familiale

L'histoire de leurs ancêtres, cela vaut tout particulièrement pour David Taugwalder et Pino Mazzone. Leur engagement sur

scène est bien plus qu'une simple représentation théâtrale. Ils participent en effet à la réhabilitation de leur histoire familiale: tous deux sont en ligne directe avec «leurs» personnages, à savoir Peter Taugwalder fils et père. Ce dernier a été accusé par Edward Whymper, seul survivant et premier alpiniste à avoir gravi le sommet, d'avoir causé l'accident qui a coûté la vie à quatre personnes. David Taugwalder, qui incarne son ancêtre Peter Taugwalder fils dans «THE MATTERHORN STORY», se réjouit de présenter ses ancêtres directs sous un autre jour, celui de la vérité.

Une expérience unique de théâtre en plein air

L'expérience des spectateurs et spectatrices commence avant même d'entrer dans le théâtre, avec le trajet à travers une nature intacte à bord du train de Gornergrat. Une

ambiance littéralement unique attend les visiteurs dès l'arrive au sommet. En raison de l'emplacement au milieu du paysage montagneux, les conditions d'éclairage sont différentes chaque soir. Pour que le théâtre puisse être joué à environ 2600 mètres d'altitude, un énorme effort logistique est nécessaire: pour les 31 représentations au total, près de 40 tonnes de matériel doivent être transportées vers le haut et ensuite redescendues dans la vallée. Afin que l'équipe dirigée par Marco Godat, responsable de l'infrastructure, puisse commencer les travaux dès le mois de mai, il faut d'abord déblayer la neige restante. Mais tous ces efforts en auront valu la peine lorsque le rideau se lèvera enfin à la fin du mois de juin. D'autant plus que le plus haut théâtre en plein air d'Europe n'ouvre ses portes que tous les dix ans.

Mischa Felber



Freilichtspiele Zermatt
Englischer Viertel 9
3920 Zermatt

027 527 01 50
top@freilichtspielezermatt.ch
www.freilichtspielezermatt.ch



Sabrina Pollinger (à droite) joue Barbara Salzgeber, la fiancée du guide de montagne Peter Taugwalder fils. Il s'agit du premier engagement de l'actrice professionnelle de Brigue dans son pays. Lors de la création de la pièce il y a dix ans, elle se trouvait dans les rangs des spectateurs et s'est tellement laissée envoûter par le spectacle qu'elle avait l'impression de faire partie de la cordée légendaire à la conquête du Cervin.

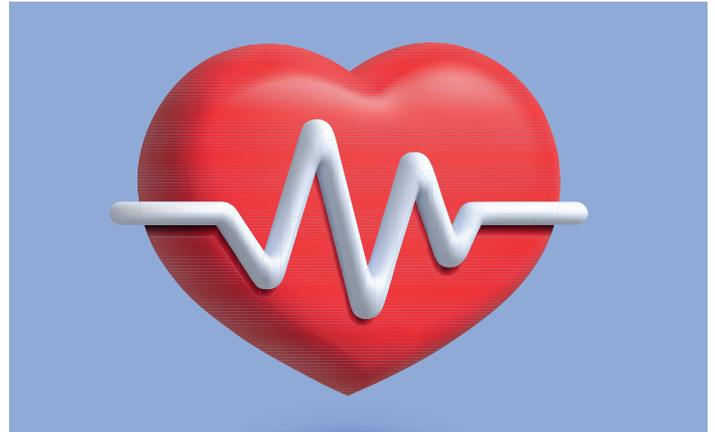
MESURE FIABLE DE LA TENSION ARTÉRIELLE AVEC MICROLIFE

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

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



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



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

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

Une protection fiable et naturelle contre les tiques.



L'homéopathie aide votre animal de compagnie.

Demandez à votre vétérinaire,
votre pharmacie ou votre droguerie.

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

HERBAMED

Homéopathie Phytothérapie

QUAND LES ÉLÉMENTS VITAUX FONT DÉFAUT

Les nutriments sont les éléments constitutifs de notre vie. Bien que la plupart d'entre nous en Europe aient suffisamment de calories dans leur assiette, rares sont ceux qui ont un apport suffisant, voire bon, en tous les nutriments. Notre société semble à la fois suralimentée et sous-alimentée.

Les acides gras Oméga 3 figurent clairement en tête de la liste des carences nutritionnelles les plus courantes. Jusqu'à neuf dixièmes de notre société ne consomment pas suffisamment de ces acides gras. La vitamine D suit de près avec 85% (en hiver). Après l'acide folique (80%), la vitamine A (60%), le magnésium (50%) et le fer (30 à 40%), viennent la vitamine C et la vitamine E (30% chacune).

Si l'on examine l'apport nutritionnel de nos enfants, le tableau est similaire. L'apport en vitamine A, vitamine B₁₂, vitamine D, zinc, fer et acide folique a été mesuré chez des enfants âgés de 6 mois à 5 ans. Il a été constaté que 56% des enfants dans le monde souffrent d'une carence nutritionnelle. Dans les pays très développés comme la Suisse, 45% des enfants étaient touchés par une carence en nutriments, contre 62% en Afrique subsaharienne.

Les causes des carences en nutriments

Mais comment de telles carences peuvent-elles apparaître malgré la surabondance alimentaire en Europe? La densité nutritionnelle et la charge en pesticides des aliments

ne peuvent être que deux des raisons. Les méthodes de culture, qui privilégient le rendement plutôt que la teneur en nutriments, permettent aux plantes de se protéger moins contre leurs ennemis naturels. Elles reçoivent tous les nutriments dont elles ont besoin pour croître. Mais comme elles n'ont besoin ni de substances pour se protéger ni pour croître, elles produisent moins de vitamines, de minéraux et de substances vitales.

Comme si cela ne suffisait pas, les pesticides et les fongicides peuvent également bloquer notre système enzymatique humain. Nos cellules ne peuvent alors plus absorber correctement les nutriments. Une carence en micronutriments s'installe progressivement. Les premiers symptômes peuvent être une baisse des défenses immunitaires, de la fatigue, de l'irritabilité et des troubles de la concentration. Ce n'est qu'après une longue période de carence que des symptômes manifestes apparaissent. En cas de carence en calcium, par exemple, il s'agit de crampes musculaires, d'une faiblesse générale et d'une faible densité osseuse.

Suffisant n'est pas synonyme d'optimal

Un apport suffisant en nutriments ne correspond pas encore à un apport optimal. Consultez donc les valeurs de référence officielles pour les nutriments, qui figurent au dos de nombreux emballages alimentaires. Les valeurs de référence constituent la base sur laquelle sont élaborées les recommandations alimentaires pour une alimentation aussi complète que possible. Ces valeurs de référence indiquent les quantités d'énergie et de nutriments à consommer quotidiennement pour une personne en bonne santé.

Prenons l'exemple de la vitamine D: on pense souvent que la vitamine D est uniquement importante pour la santé des os. Lorsque l'apport (mesuré dans le sang) est supérieur au minimum requis, le risque de fracture de la hanche diminue considérablement. Mais le risque de maladies cardiovasculaires et d'infections est également réduit. Et lorsque la valeur est encore plus élevée, le risque de cancer est nettement plus faible et la force musculaire est maximale. Si je vous demande maintenant de choisir entre la santé de vos os et toutes les autres choses mentionnées précédemment, je suppose que vous préférerez avoir un taux de vitamine D optimal plutôt qu'un taux suffisant.

La référence est le minimum

Il est important de savoir que les valeurs de référence correspondent uniquement à l'apport minimal en nutriments. Elles représentent donc la quantité nécessaire aux fonctions biologiques fondamentales. Les valeurs de référence ne disent rien sur la quantité dont notre corps a réellement besoin. Ou plutôt, sur la quantité nécessaire au fonctionnement optimal de nos processus biochimiques. Les valeurs de référence pour l'apport nutritionnel sont dérivées des besoins moyens d'un groupe de population. Il s'agit donc de valeurs moyennes obtenues à partir d'un échantillon représentatif d'un grand nombre d'individus «normaux».

Les valeurs de référence correspondent-elles aux besoins minimaux de chaque individu? Non. Les besoins minimaux varient d'une personne à l'autre et d'un jour à l'autre. Les



Quelle que soit la manière dont vous consommez les nutriments, un apport suffisant n'est pas synonyme d'apport optimal.



Paramètres de contrôle importants

Si vous souhaitez avoir une bonne vue d'ensemble de votre apport en micronutriments essentiels, je vous recommande de faire déterminer les valeurs sanguines ci-dessous. Discutez ensuite des résultats avec un spécialiste en nutrition qualifié et faites-vous accompagner de manière globale pour combler d'éventuelles carences et déficits.

- Vitamine D
- Vitamine B12 (holotranscobalamine, ou HoloTC)
- Acide folique
- Fer (ferritine)
- Magnésium
- Sélénium
- Zinc
- Coenzyme Q10
- Iode (mesuré dans l'urine)

besoins individuels d'une personne ne sont donc généralement pas connus. «Chaque individu a son propre environnement nutritionnel. Bien que le type de nutriments dont nous avons besoin soit le même pour tous, les quantités dont nous avons besoin ne sont pas nécessairement les mêmes pour chaque individu.» Citation du Prof. R. J. Williams, fondateur du concept d'individualité biochimique.

Ce qui influence les besoins nutritionnels

Il existe différents facteurs qui influencent les besoins nutritionnels individuels et qui ne sont pas pris en compte dans les valeurs de référence. Voici une liste des facteurs les plus courants:

- Consommation d'alcool, de café ou de thé
- Troubles de l'absorption
- Différences génétiques, sexe
- Contact avec des toxines environnementales, tabagisme
- Activité physique, pratique sportive
- Maladies, interventions chirurgicales
- Mode de vie, stress psychique et émotionnel
- Grossesse, allaitement
- Croissance

• Les personnes âgées, les sportifs de haut niveau, les personnes soumises à un stress (oxydatif) important et les végétariens/végétaliens ont des besoins plus élevés en certains nutriments.

Que peut-on faire contre les carences et les déficits nutritionnels? Est-il judicieux de prendre n'importe quel complément alimentaire? Non, l'idéal est d'abord de faire une analyse sanguine afin de pouvoir combler de manière ciblée les carences en nutriments. Compte tenu des carences importantes mentionnées au début de cet article, des compléments alimentaires de base tels que les acides gras Oméga 3, la vitamine D, la vitamine C et le magnésium peuvent être pris sans analyse sanguine préalable.

Lorena Bornacin

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



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

Original
R. ANDRES
Wallwurz-
salbe

Dr. Andres Pharma AG

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

LA CHAUSSURE SAINNE POUR SE SENTIR BIEN

Qui ne sait pas qu'après une longue journée ou un effort, les pieds font mal. Que l'on soit jeune ou vieux, cela nous touche tous. Lorsque les douleurs apparaissent régulièrement et que l'on ne peut plus effectuer certaines activités, il est grand temps de prendre soin de soi.

Les causes des pieds douloureux sont multiples, dont la mauvaise position, les surcharges ou des chaussures inadaptées. Pour les tirer au clair, il faut consulter un spécialiste qui effectuera une analyse précise de la position et de la charge du pied.

Pour chaque 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 suivi une formation médicale. Il en résulte une large gamme de chaussures pour femmes et hommes très fonctionnelles. L'assortiment de chaussures est constamment complété par des couleurs, des matériaux et des coupes à la mode. Et les fonctions d'ajustement, de stabilité et de maintien ainsi que la longévité de la chaussure sont toujours au premier plan.

Les personnes ayant des pieds spéciaux ne trouvent souvent pas de chaussures adaptées dans le commerce. FinnComfort propose, pour sa part, un grand choix de modèles pour les pieds normaux, étroits ou plus larges. Les personnes ayant des pieds sensibles et exigeants trouveront chez FinnComfort des modèles rembourrés, certains dotés d'un matériau stretch pour éviter les points de pression et avec une voûte plantaire souple. De nombreux petits détails sur les chaussures FinnComfort contribuent au bien-être.

Avec une semelle de soutien

Chaque chaussure FinnComfort est équipée d'une semelle intérieure. La semelle orthopédique de soutien anatomique guide le pied pendant la marche sur la ligne de roulement naturelle allant du talon au gros orteil en passant par la plante du pied extérieure et la plante du pied intérieure. Cette semelle est exclusivement composée de matériaux naturels tels que le liège, le jute, le cuir tanné au moyen de plantes et le caoutchouc. Les personnes devant porter une semelle orthopédique médicale peuvent compter sur les chaussures FinnComfort. La semelle orthopédique confortable non fixée peut être remplacée par une semelle personnelle; il y a suffisamment de place.



Production durable

Lors de la fabrication des chaussures, FinnComfort veille soigneusement à l'origine et à la qualité des matériaux ainsi qu'à une protection active de l'environnement. La production est soumise à la législation européenne en ce qui concerne les réglementations environnementales et la protection du travail. Les machines les plus modernes augmentent l'efficacité tout en économisant de l'énergie.

Lors de petits défauts dus à l'usure ou lorsque les semelles extérieures sont usées, le distri-

buteur suisse propose un service de réparation et de ressemelage. Les amateurs de FinnComfort qui souhaitent bénéficier de ce service après-vente sont priés de s'adresser au point de vente.

Distribution par le commerce spécialisé

Les chaussures FinnComfort sont distribuées en Suisse par le biais du commerce spécialisé. Les revendeurs disposent d'une connaissance approfondie des chaussures et des types de pieds et veillent à ce que chaque client obtienne le meilleur ajustement possible. Grâce à des conseils personnalisés et à la grande qualité de la marchandise, ils garantissent que tout le monde trouve les chaussures optimales pour chaque besoin.

Vous trouverez de plus amples informations et une liste de revendeurs sur le site finncomfort.ch.



LE LASER CONTRE L'HYPERPLASIE DE LA PROSTATE

Beaucoup d'hommes connaissent ce problème: ils sont obligés de se lever plusieurs fois la nuit parce que la vessie fait pression. Mais à peine arrivés aux toilettes, ils ne peuvent se soulager qu'au compte-gouttes. La journée, le calvaire se poursuit: des envies fréquentes d'uriner, un jet d'urine faible et l'impression constante d'une vessie pas vraiment vidée. Au début, on n'y prête guère attention, puis cela devient pénible, parfois même angoissant.

Or, les hommes n'aiment pas en parler. Pourtant, ces troubles sont très répandus et, dans la plupart des cas, inoffensifs. Il s'agit souvent d'une prostate devenue trop volumineuse, ce que les spécialistes appellent hyperplasie bénigne de la prostate (HBP). C'est une conséquence naturelle du vieillissement et elle touche presque un homme sur deux ayant dépassé la cinquantaine.

La bonne nouvelle, c'est qu'il ne faut pas s'y résigner. Il existe en effet des thérapies à la fois modernes et douces. Si les approches médicamenteuses ne sont pas suffisamment efficaces, il existe différentes possibilités chirurgicales. L'une d'entre elles est particulièrement efficace en cas de prostate nettement hypertrophiée, à savoir l'énucléation de la prostate au laser Thulium, ou ThuLEP. Cette procédure allie précision médicale et haute tolérance et apporte un soulagement sensible et une grande qualité de vie à de nombreuses personnes concernées.

Qu'est-ce que ThuLEP et comment fonctionne-t-il?

ThuLEP est une procédure laser peu invasive qui ne nécessite pas d'incision abdominale. Un instrument fin est introduit par l'urètre, grâce auquel un rayon laser précis élimine l'excès de tissu prostatique, au millimètre près et en préservant les tissus environnants. Résultat: l'urine peut à nouveau s'écouler librement, et ce avec un effet durable.

«Grâce à la technologie laser précise, nous pouvons retirer le tissu prostatique excédentaire de manière ciblée tout en préservant des structures importantes comme les nerfs et les sphincters», explique le Dr Martin von Ribbeck, spécialiste en urologie chez Uroviva.

Des avantages convaincants

Le traitement au laser Thulium présente de nombreux avantages. Comme l'intervention se fait par l'urètre, aucune incision externe n'est nécessaire. Cela signifie moins de

contraintes pour le corps et un risque d'infection nettement réduit.

La perte de sang est minime. Par rapport à l'intervention par incision abdominale pratiquée auparavant, ThuLEP est donc particulièrement intéressante pour les patients âgés ou les hommes qui prennent des médicaments pour fluidifier le sang.

Le temps de récupération est également très court. De nombreux patients peuvent quitter l'hôpital au bout de quelques jours seulement et reprennent généralement leurs activités quotidiennes au bout d'une à deux semaines. Le contrôle urinaire est maintenu, tout comme la puissance sexuelle, car les nerfs et les vaisseaux sensibles sont ménagés de manière ciblée.

Enfin, l'effet à long terme est convaincant: des enquêtes montrent que moins de 2% des hommes traités doivent être réopérés dans les cinq ans. Cela témoigne de la grande efficacité et de la durabilité de la méthode.



Le traitement peu invasif au laser ThuLEP permet au Dr Martin von Ribbeck d'éliminer en douceur l'excès de tissu prostatique sans incision abdominale. Photo: m&D.

Concrètement, qu'est-ce qui attend les patients?

L'intervention dure généralement 60 à 90 minutes et se déroule sous anesthésie partielle ou générale. Les patients restent ensuite deux à trois jours en observation à l'hôpital. Nombreux sont ceux qui font état d'une amélioration sensible quelques jours seulement après l'intervention, qualité de vie accrue comprise.

Vous ne voulez plus subir de douleurs? Uroviva propose ce traitement innovant sur plusieurs sites, de façon individuelle, sûre et efficace. Vous trouverez plus d'informations sur www.uroviva.ch.

uroviva

Part of **affidea**

Le Dr Martin von Ribbeck



est spécialiste en urologie chez Uroviva à l'hôpital Limmattal.

TRAITER LES DOULEURS FACIALES DE MANIÈRE CIBLÉE

Les douleurs faciales invalidantes peuvent avoir de nombreuses causes. Un traitement adapté permet de soulager la plupart des personnes concernées.

Professeur Lennart Stieglitz, vous êtes neurochirurgien à l'Hôpital universitaire de Zurich et traitez également des patients souffrant de douleurs faciales. Combien de personnes sont touchées en Suisse?

Si l'on prend en compte toutes les formes de douleurs chroniques, il est probable que plus de trois millions de personnes en souffrent en Suisse. On compte environ 2000 femmes et 1500 hommes souffrant nouvellement d'une des différentes formes de douleurs faciales.

D'où viennent ces douleurs et qu'est-ce qui caractérise les douleurs faciales?

Les douleurs sont causées par une altération ou une lésion du système nerveux transmettant la douleur. Les douleurs faciales peuvent être très pénibles; elles surviennent soudainement ou sont permanentes. Elles réduisent considérablement la qualité de vie des personnes touchées. Les douleurs liées au nerf trijumeau font notamment partie des douleurs les plus intenses qui soient. Les douleurs faciales représentent donc un défi particulier pour la médecine neurologique.

Quelle est la difficulté du traitement?

Les symptômes des douleurs faciales sont souvent difficiles à attribuer à une cause ou à une maladie spécifique. De nombreuses causes possibles peuvent être envisagées. Les douleurs peuvent provenir des dents, des

articulations de la mâchoire, des séquelles d'un accident, de tumeurs, des vaisseaux sanguins, des sinus, de la sclérose en plaques, d'accidents vasculaires cérébraux et d'autres maladies. La névralgie du trijumeau mentionnée ci-dessus est un bon exemple de la souffrance causée par cette maladie: les crises peuvent être déclenchées par le simple fait de toucher une certaine zone de la peau, d'ouvrir la bouche ou de se brosser les dents. Mais même une névralgie du trijumeau n'est pas toujours facile à diagnostiquer.

De nombreux patients ont déjà un long calvaire derrière eux avant d'être orientés vers le Centre des douleurs crâniennes, faciales et maxillo-faciales de l'Hôpital universitaire de Zurich. Pourquoi cela prend-il souvent autant de temps?

En effet, de nombreuses personnes touchées ont déjà subi des traitements dentaires infructueux ou suivi des traitements médicamenteux pendant de nombreuses années avant de se présenter à notre consultation. Si la douleur semble provenir des dents, il faut bien sûr consulter d'abord un dentiste. Si cela n'apporte aucune amélioration, l'étape suivante consiste à consulter le médecin généraliste, puis souvent, tardivement, un neurologue. Cela fait donc perdre beaucoup de temps avant que le diagnostic ne soit posé.

Comment procédez-vous à l'Hôpital universitaire de Zurich pour trouver la cause de la douleur?

Le traitement des douleurs faciales nécessite avant tout un examen approfondi. Les personnes concernées ont toujours besoin d'un traitement adapté à leurs besoins. Notre force réside dans l'étroite collaboration entre tous les domaines spécialisés nécessaires à un examen complet: neurologie, neurochirurgie, chirurgie maxillo-faciale, oto-rhino-laryngologie, radiologie, radio-oncologie, psychiatrie et physiothérapie sont réunis dans notre centre dédié aux douleurs crâniennes, faciales et temporo-mandibulaires. Le diagnostic et la situation de chaque patient sont discutés au sein d'un comité réunissant tous ces spécialistes. Ensemble, nous déterminons ensuite le traitement le plus prometteur et le recommandons au patient.

Dans quels cas une intervention chirurgicale peut-elle aider?

Nous envisageons une telle intervention lorsque toutes les options médicamenteuses ont été épuisées et qu'une intervention chirurgicale offre des perspectives de succès. Une cause typique de la névralgie du trijumeau est le contact d'un vaisseau sanguin sain avec un nerf sensible du tronc cérébral. Cela provoque des pulsations qui irritent ou endommagent le nerf. Dans ce cas, une intervention chirurgicale permet de séparer le vaisseau du nerf et d'éliminer ainsi la transmission permanente des impulsions du vaisseau sanguin vers le nerf. Plus de 90% des personnes concernées ne ressentent plus aucune douleur après l'intervention. Un examen approfondi est toutefois indispensable afin d'éviter toute intervention inutile dans le cadre de cette intervention techniquement complexe.



Les douleurs faciales peuvent être causées par un système nerveux endommagé ou par des maladies.

Le Prof. Lennart Stieglitz



est médecin-chef et directeur adjoint de la clinique de neurochirurgie de l'Hôpital universitaire de Zurich.

«LA PRÉVENTION EST L'UN DE NOS PILIERS FONDAMENTAUX»

Les modifications cutanées qui grossissent, saignent, ne guérissent pas et démangent doivent être examinées. C'est ce qu'affirme le Dr Cristel Ruini, experte en cancer blanc et noir de la Clinique DELC.

Dr Ruini, quelles sont les principales différences entre le cancer blanc et le cancer noir?

Ces deux types de cancer proviennent de types de cellules différents et se comportent de manière très différente sur le plan clinique et pronostique. Le cancer blanc de la peau se développe à partir des cellules des couches supérieures de la peau et apparaît principalement sur les zones cutanées chroniquement endommagées par le soleil. Une autre forme, le carcinome épidermoïde, peut apparaître directement ou à partir de stades précoces. Ces derniers se développent lentement, sous forme de nodules verruqueux, mais peuvent avec le temps infiltrer des structures plus profondes telles que le cartilage ou les os et se propager par les voies lymphatiques. Le cancer de la peau noir, appelé mélanome malin, se développe à partir de cellules pigmentaires et est nettement plus agressif. Le mélanome peut se propager très tôt dans les couches profondes de la peau et dans d'autres organes via le système sanguin et lymphatique. À un stade précoce, une petite intervention chirurgicale suffit souvent. Plus tard, une ablation des ganglions lymphatiques peut s'avérer nécessaire.

Comment distinguer les modifications bénignes des modifications potentiellement malignes?

Toute modification cutanée apparaissant surtout à l'âge adulte, qui change d'aspect, qui grossit, qui saigne, qui ne guérit pas et qui démange doit être examinée par un médecin. Pour une première évaluation, la règle ABCDE, qui repose sur des critères tels que la régularité du contour, la couleur (brun, noir, rougeâtre ou blanchâtre) ou le diamètre, est utile.

Comment se déroule le diagnostic du cancer de la peau?

Les modifications cutanées sont évaluées à l'aide d'un dermatoscope, c'est-à-dire un microscope spécial à lumière réfléchie. Cette technique permet de visualiser les structures profondes de la peau et de les comparer aux caractéristiques des tissus fins. En cas de suspicion de modification maligne, une biopsie est réalisée. Le prélèvement de tissu se fait généralement à l'aide d'une emporte-pièce de 4 mm, qui est ensuite refermé par une suture. Seul ce résultat permet d'établir un diagnostic sûr.

Quelles méthodes diagnostiques modernes sont utilisées à la Clinique DELC?

Outre la dermatoscopie classique, nous utilisons la documentation photographique numérique pour observer les modifications cutanées, en particulier chez les patients à risque. Le Fotofinder permet de réaliser des photographies séquentielles de tout le corps afin de suivre les modifications au fil des ans. La peau est ainsi photographiée dans son intégralité, nævus (grains de beauté) sont enregistrés et contrôlés manuellement et à l'aide de l'intelligence artificielle.

En quoi les options de traitement du cancer de la peau blanc et noir diffèrent-elles et comment la thérapie est-elle planifiée?

Le cancer de la peau blanc se traite généralement très bien, en particulier à un stade précoce. Le traitement standard consiste en l'ablation chirurgicale de la tumeur. Dans les formes précoces ou les tumeurs superficielles, des traitements topiques à base de crèmes et de pommades contenant des prin-

cipes actifs, une cryothérapie (traitement par le froid) ou une thérapie photodynamique peuvent également être envisagés. En complément ou en association, des techniques laser ablatives, c'est-à-dire avec ablation de tissu, peuvent être utilisées. Dans le cas d'un mélanome malin, la chirurgie est également le traitement de premier choix, la tumeur étant retirée avec une marge de sécurité conforme aux directives. Conformément aux directives en vigueur, le suivi s'étend ensuite sur une période d'environ dix ans.

Comment le suivi est-il organisé dans votre clinique?

Le suivi dépend du risque individuel de récurrence du patient. Au cours des premières années suivant le traitement, les contrôles sont effectués à intervalles rapprochés, parfois tous les trois à six mois. Avec le temps, les intervalles entre les examens sont allongés. Nous recherchons non seulement de nouvelles lésions cutanées, mais surveillons également les ganglions lymphatiques et recherchons d'éventuelles métastases internes à l'aide de techniques d'imagerie.

Que souhaitez-vous dire aux personnes concernées?

N'hésitez pas. Le cancer de la peau se traite généralement bien s'il est détecté à un stade précoce. Le risque de passer à côté est bien plus grand que celui de «s'inquiéter inutilement». Le cancer de la peau ne touche plus seulement les personnes âgées ou les adeptes du bronzage. Profitez de la prévention, votre peau vous en remerciera.

Interview: Martin Mäder



Il est important de pouvoir distinguer les modifications cutanées bénignes de celles qui sont potentiellement dangereuses.

Clinique DELC AG
Rue du Marché 17, 2502 Bienne
+41 32 325 44 33
praxis@delc.ch - www.delc.ch
Bienne - Granges - Berthoud - Morat

PD Dr méd. Dr phil. nat.
Cristel Ruini



Cette spécialiste en dermatologie et vénéréologie est médecin-chef du service de dermatologie et vénéréologie de la Clinique DELC AG.

QUAND LE STRESS MET LES NERFS À RUDE ÉPREUVE

Le monde numérique, où l'on est joignable en permanence, est synonyme d'agitation et de pression accrue pour être performant. L'épuisement et le surmenage intellectuel guettent au travail, à l'école et dans la vie quotidienne en général. Lorsque la concentration, la sérénité ou la motivation font défaut, il existe des moyens doux pour renforcer les nerfs.

La tension persistante et la surstimulation affectent le système nerveux. Des difficultés de concentration, de l'anxiété, de la nervosité ou une irritabilité accrue peuvent signaler l'épuisement de vos ressources.

Cela se manifeste notamment en cas de forte sollicitation mentale, par exemple au travail ou à l'école, notamment avant les examens. Le manque de motivation peut également être un signe que votre corps et votre esprit ont besoin d'une pause. La capacité à se concentrer est souvent la première à en pâtir.

Ramener le calme dans le chaos

Au quotidien, de petits rituels peuvent vous aider à maintenir les performances intellectuelles. Des routines quotidiennes structurées avec des temps d'apprentissage et de repos clairement définis permettent de s'orienter. De courtes pauses après des phases de travail concentrées améliorent la mémoire. Des techniques telles que la respiration consciente ou de courtes méditations ont un effet relaxant et clarifient l'esprit. L'exercice physique en plein air est également bénéfique.

Il est également utile d'aménager son poste de travail de manière ergonomique: suffisamment de lumière naturelle, un bureau rangé et l'aération régulière favorisent la concentration. La musique peut également aider, en particulier les sons d'ambiance calmes ou les bruits de la nature, qui ont un effet relaxant et soulagent la mémoire. Si vous avez du mal à établir des priorités, les listes de tâches ou les cartes mentales peuvent vous aider à mettre de l'ordre dans vos idées. Et qu'en est-il de votre téléphone portable? Doit-il vraiment être allumé en permanence?

Veillez à votre alimentation

L'alimentation joue également un rôle décisif pour la santé de nos nerfs: les aliments riches en magnésium, en potassium ou en calcium, tels que les noix, les bananes ou les légumes verts, favorisent naturellement le bon fonctionnement du système nerveux.

De plus, une hydratation suffisante, notamment sous forme d'eau ou de tisanes non sucrées, permet au cerveau de fonctionner de manière optimale. De petites collations

composées de glucides complexes aident à maintenir un taux de glycémie stable et à éviter les baisses de performance.

Une aide douce issue de la nature

L'utilisation ciblée de minéraux naturels apporte également un soutien aux nerfs. Ceux-ci sont importants pour le bon fonctionnement du système nerveux. Certains minéraux contribuent à renforcer la paix intérieure, à mieux gérer le stress et à favoriser la concentration. Ils peuvent également aider à reconstituer les réserves d'énergie naturelles en cas d'épuisement mental.

Lorsque certains minéraux font défaut dans l'organisme, c'est souvent la résistance qui en pâtit en premier. Les conséquences typiques sont la fatigue intervenant rapidement, la nervosité, des problèmes de concentration ou une nervosité accrue. La prise ciblée de composés minéraux finement dosés peut aider à compenser ces carences. Cela favorise la capacité naturelle de régulation de l'organisme.

Les substances actives qui stabilisent les cellules nerveuses tout en stimulant le métabolisme énergétique sont particulièrement utiles. Certaines combinaisons de minéraux naturels ont fait leurs preuves pour apporter un soutien en douceur en cas de stress scolaire, d'anxiété avant les examens ou d'irritabilité accrue.

Une vie quotidienne sereine

Si vous souhaitez renforcer vos nerfs et améliorer durablement votre concentration, vous trouverez assez facilement une aide naturelle. Les remèdes à base de plantes et la relaxation ciblée peuvent vous aider à préserver votre équilibre intérieur et à aborder le quotidien avec plus de sérénité, même dans les moments difficiles. Renseignez-vous simplement auprès de votre médecin traitant, de votre droguiste ou de votre pharmacien sur ces méthodes douces.

Martin Mäder



En cas d'épuisement mental, des rituels conscients et des remèdes à base de plantes aident à renforcer les nerfs.

Surmenage?

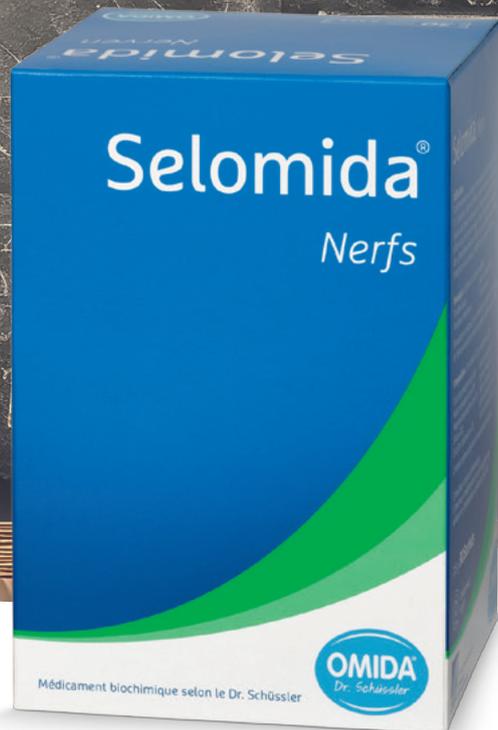
→ *Selomida aide!*

en cas d'efforts importants

épuisement

difficultés de concentration

irritabilité



Médicament
de la médecine
complémentaire

Vente en pharmacies ou drogueries.

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

SANTÉ INTESTINALE: POUR LE BIEN-ÊTRE ET L'ÉNERGIE

Un intestin sain est bien plus qu'un simple organe digestif, c'est la clé d'un système immunitaire fort et synonyme d'énergie accrue et d'équilibre intérieur. Environ 80 % de notre système immunitaire se trouve dans l'intestin, et un microbiote équilibré contribue de manière significative à notre santé physique et mentale. Cependant, le stress, une alimentation déséquilibrée ou les toxines environnementales peuvent perturber l'équilibre de la flore intestinale.

Pourquoi une flore intestinale saine est-elle essentielle ?

L'intestin abrite des milliards de micro-organismes responsables de l'absorption des nutriments, de la digestion et de la défense contre les agents pathogènes. Si cet équilibre fragile est perturbé, des problèmes digestifs, la fatigue ou même des problèmes cutanés peuvent apparaître. Pour soutenir durablement l'intestin, il faut une combinaison ciblée de fibres alimentaires, de nutriments prébiotiques, de compléments alimentaires et de minéraux basiques.



La force de la nature pour l'intestin

Avec **Biom Aktiv Basic** et **Biom Aktiv Complete**, NUTREXIN propose deux produits de haute qualité à base d'ingrédients naturels qui contribuent au bien-être intestinal.

Biom Aktiv Basic contient des fibres alimentaires précieuses et des ingrédients prébiotiques. Ils servent de source de nourriture pour les bactéries intestinales. Une solution efficace, simple et économique pour augmenter l'apport quotidien en fibres alimentaires et maintenir et soutenir le bien-être intestinal.

Biom Aktiv Complete associe des fibres prébiotiques à de précieux extraits de champignons vitaux. Cette formule spécialement équilibrée favorise une alimentation équilibrée. La biotine contribue au maintien d'une muqueuse intestinale normale et au fonctionnement normal du système nerveux.

Les produits NUTREXIN constituent un complément idéal à une alimentation équilibrée pour ceux qui souhaitent soutenir leur digestion de manière ciblée. Leurs ingrédients naturels contribuent de manière précieuse à l'équilibre interne et aident à se sentir bien dans sa peau.



Shiitake et hericium, des compagnons naturels pour une alimentation équilibrée

Biom Aktiv Complete contient des champignons vitaux de haute qualité tels que le shiitake et l'hericium, appréciés dans l'alimentation traditionnelle. Ils constituent un complément précieux à une alimentation équilibrée et riche en fibres.

Les gélules de shiitake et d'hericium peuvent également être prises dans le cadre d'un mode de vie équilibré. Elles offrent un moyen naturel d'enrichir l'alimentation quotidienne.

Champignons vitaux HAWLIK, une qualité digne de confiance

Depuis plus de 40 ans, HAWLIK est synonyme de qualité supérieure dans l'univers des champignons vitaux. Soigneusement sélectionnés et cultivés sous les contrôles les plus stricts, les champignons proviennent d'une culture durable et sont transformés selon les normes les plus élevées. Chaque lot est soumis à des tests de laboratoire approfondis afin de vérifier sa pureté et sa teneur en principes actifs.

Les champignons vitaux bio poussent dans leur environnement naturel ou sur des milieux de culture spécialement adaptés afin de garantir une qualité optimale. Grâce à un traitement doux, tous les précieux composants sont préservés de manière optimale.



Le shiitake contient des polysaccharides et est apprécié depuis des siècles dans l'alimentation traditionnelle asiatique. L'hericium est riche en substances végétales secondaires et est traditionnellement utilisé dans le cadre d'une alimentation variée.

REFLUX ET SURPOIDS: UNE RELATION PROBLÉMATIQUE

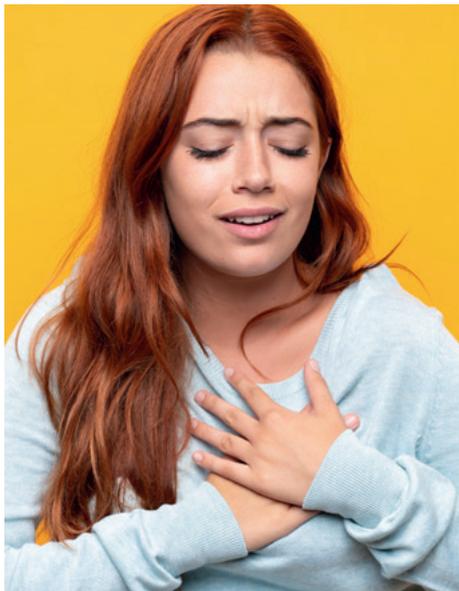
Les personnes en surpoids souffrent particulièrement souvent de reflux: en effet, le poids supplémentaire augmente la pression sur l'estomac et l'œsophage. Mais quel rôle joue réellement le poids corporel? Et quels sont les traitements disponibles? Le professeur Jörg Zehetner, chirurgien viscéral et expert en reflux, répond à ces questions.

On a longtemps pensé que le reflux d'acide gastrique touchait principalement les personnes en forte obésité, avec un indice de masse corporelle (IMC) supérieur ou égal à 35. Mais des études récentes montrent qu'un IMC de 27 augmente déjà considérablement le risque. «Chaque kilo en trop augmente la pression sur l'abdomen et l'estomac, et donc sur la valve anti-reflux», explique le professeur Jörg Zehetner du cabinet Swiss1Chirurgie sis à Berne.

La valve ne fonctionne plus

Il suffit de jeter un coup d'œil à la complexité de la structure anatomique pour comprendre que cela a des conséquences sur la sensibilité au reflux. Pour simplifier, l'œsophage est un tube qui relie la gorge à l'estomac. À l'embouchure de l'œsophage dans l'estomac, la jonction gastro-œsophagienne, la valve anti-reflux, donc une combinaison du sphincter œsophagien inférieur (SOI), du clapet gastrique et du diaphragme, empêche le contenu de l'estomac de refluer dans l'œsophage.

Chaque kilo supplémentaire alourdit un peu plus la tâche du sphincter œsophagien inférieur, qui consiste à empêcher le reflux de l'acide gastrique, et finit par l'affaiblir. Et Jörg



Zehetner de souligner: «Ce problème s'aggrave particulièrement en position couchée étant donné que la gravité y perd son effet.»

Changer son alimentation et son mode de vie

La première étape pour soulager les symptômes du reflux gastrique consiste à adapter son alimentation et son mode de vie. Une alimentation saine et équilibrée, pauvre en graisses et en sucres, peut réguler la production d'acide gastrique. Renoncer aux repas tardifs et éviter les substances irritantes telles que le café, l'alcool ou les plats épicés contribue également à réduire les symptômes.

Il est évident que la perte de poids peut être un facteur déterminant pour l'amélioration, car une réduction même modérée du poids corporel réduit la pression sur la valve anti-reflux naturelle. Or, comme chacun sait, perdre du poids n'est pas toujours facile, ni durable. Les personnes obèses connaissent bien ces fluctuations de poids.

Traitement de l'obésité dans un centre spécialisé

Afin d'éviter des efforts inutiles et surtout beaucoup de frustration, il est recommandé de consulter un nutritionniste. Dans l'idéal, cela comprend divers examens tels qu'une analyse nutritionnelle sous forme de calorimétrie afin de déterminer les besoins énergétiques individuels. Cependant, pour suivre un véritable traitement de l'obésité, il est conseillé de se rendre dans un centre médical spécialisé.

Jörg Zehetner: «Nous proposons cette forme de traitement spécialisé pour les personnes obèses dans notre centre de chirurgie bariatrique (ZFBC) à Berne.» Si la chirurgie bariatrique comprend en fin de compte des opérations telles que le bypass gastrique, qui peut également entraîner une diminution du reflux, elle privilégie toutefois dans un premier temps des approches conservatrices telles qu'un changement de régime alimentaire associé aux médicaments les plus récents.

Les interventions chirurgicales comme solution durable

Lorsque les mesures conservatrices et les médicaments ne suffisent pas, la procédure RefluxStop offre une autre option chirurgicale contre le reflux gastrique. «Elle consiste à implanter un cube de silicone d'environ deux centimètres à hauteur du rétrécissement de l'œsophage, ce qui rétablit la barrière naturelle contre le reflux de l'acide gastrique», explique Jörg Zehetner.

Le choix du traitement approprié dépend toujours de la situation individuelle. Une combinaison de changement de régime alimentaire, de perte de poids et, si nécessaire, de mesures chirurgicales offre souvent les meilleures chances de succès à long terme. Les personnes concernées peuvent se faire conseiller dans des centres spécialisés tels que le Centre de chirurgie bariatrique afin de définir un traitement adapté.

Martin Mäder

Dr Jörg Zehetner

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

Cabinet Swiss1Chirurgie

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

Centre de chirurgie bariatrique (ZFBC)

Seilerstrasse 8, 3011 Berne
+41 31 310 15 99
www.zfbc.ch



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

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

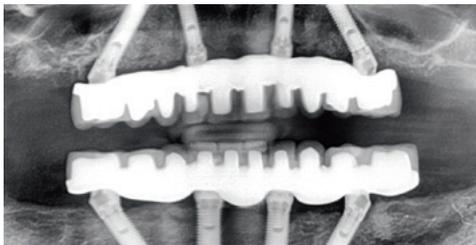
La méthode « All-On-4 » permet de réaliser immédiatement des prothèses dentaires fixes avec quatre implants seulement par mâchoire. Normalement, une seule intervention chirurgicale est nécessaire, sous anesthésie générale ou sédation. Les dents restantes peuvent être enlevées en même temps. En règle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

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

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



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



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

Avantages:

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

implants par mâchoire)

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

Désavantages:

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

pour les prothèses amovibles

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

Sécurité :

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



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

Clinique Dentaire:

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

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

Lucerne: lundi, 23. juin 2025, 19 heures,

Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

Lucerne: lundi, 15. septembre 2025, 19 heures,

Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

Lucerne: lundi, 17. novembre 2025, 19 heures,

Équipe Dentaire Lucerne, Winkelriedstrasse 37, 6003 Lucerne

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



PROTECTION CONTRE LES TIQUES SANS PRODUITS CHIMIQUES

Vous en avez assez de vous soucier des tiques qui piquent votre enfant, vous-même, ou votre animal? Vous en avez assez d'utiliser des sprays chimiques? Ne cherchez plus, une solution existe.

Tickless est un répulsif anti-tiques à ultrasons, 100% sans produits chimiques qui émet une onde ultrasonore continue repoussant les tiques et autres parasites dans un rayon d'environ 1,5 mètre. L'appareil se fixe facilement aux vêtements, aux chaussures ou aux sacs/sacs à dos de votre enfant ou à un collier de chien. Il est totalement sûr et sans produits chimiques, ce qui en fait une excellente solution alternative aux répulsifs traditionnels. Tickless émet des impulsions ultrasonores qui perturbent le système senso-

riel des tiques et les empêchent de trouver un hôte.

Les tiques peuvent transmettre toute une série de maladies, dont la maladie de Lyme qui peut être particulièrement dangereuse pour les enfants; mais aussi pour les adultes et les chiens. L'utilisation du dispositif anti-tiques peut contribuer à protéger les enfants

contre les piqûres de tiques et les maladies potentielles qu'elles peuvent transmettre. Cela rassure les parents qui veulent que leurs enfants soient en sécurité lors d'activités en plein air ou dans un jardin d'enfants en forêt.

L'efficacité de la technologie Tickless contre les tiques a été scientifiquement prouvée à 94%

par des instituts de renommée mondiale, et ce, sans utilisation de produits chimiques.

Tickless est très facile à utiliser et nécessite un minimum d'entretien. L'appareil n'a pas besoin d'être remplacé pendant au moins six mois.

De nombreux parents ont signalé des expériences positives avec l'appareil, ce qui en fait un choix très apprécié pour ceux qui recherchent une solution naturelle et non toxique pour la prévention des tiques. Dans l'ensemble, les répulsifs anti-tiques et anti-puces à ultrasons de Tickless offrent un moyen sûr, facile à utiliser, et sans produits chimiques pour protéger vos proches.



LA SOLUTION POUR UNE CICATRISATION RAPIDE

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

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

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

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



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

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



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

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

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



QUAND LE NEZ CHATOUILLE ET QUE LA GORGE GRATTE

Le soleil qui réchauffe, la verdure fraîche des arbres: pour beaucoup de gens, le printemps est la plus belle période de l'année. Mais avec le réveil de la nature, c'est aussi le début d'une période difficile pour des millions de personnes: yeux larmoyants, nez bouché, gorge qui gratte ou toux irritante persistante sont autant de symptômes typiques d'une allergie au pollen, mieux connue sous le nom de rhume des foins.

Mais les personnes allergiques ne sont pas les seules à connaître ces symptômes. L'air sec du chauffage, la climatisation, l'aération fréquente pendant la saison froide ou les infections virales agressent également nos muqueuses. Conséquence: les barrières protectrices naturelles du nez, de la bouche et de la gorge s'assèchent, deviennent plus sensibles aux irritants, aux virus ou au pollen, et le système immunitaire est mis à rude épreuve. Souvent, ces irritations s'accompagnent d'une sensation désagréable de tension dans le nez ou d'une envie de tousser qui perturbe particulièrement le sommeil pendant la nuit.

La muqueuse nasale se défend

Une muqueuse nasale bien hydratée constitue une ligne de défense importante. Elle filtre les particules présentes dans l'air et repousse les agents pathogènes. Cependant, si elle est sèche ou irritée,



elle ne peut remplir cette fonction que de manière limitée. C'est là qu'interviennent les deux sprays nasaux de SANACURA®, deux produits médicaux à base de solutions d'eau de mer provenant de Bretagne.

SANACURA® Spray nasal doux est la version douce, idéale pour un usage quotidien, même à titre préventif pendant la saison des allergies ou des rhumes. La solution légèrement hypertonique (1,1%) nettoie et humidifie la muqueuse nasale en douceur. Le gel d'aloë vera biologique, l'huile d'orange biologique et d'autres ingrédients nourrissants favorisent la régénération et renforcent les défenses immunitaires. Ce spray est particulièrement adapté aux nez sensibles, aux enfants à partir de 1 an

ainsi qu'aux femmes enceintes et allaitantes, car il ne contient aucune substance vasoconstrictrice.

Cependant, lorsque le nez est déjà fortement congestionné, par exemple en cas de rhume aigu ou d'exposition intense au pollen, le spray nasal SANACURA® forte apporte un soulagement bienfaisant. Avec une solution d'eau de mer plus concentrée, à 2,2%, il aide à décongestionner les muqueuses grâce à un effet physique appelé osmose: comme la teneur en sel du spray est plus élevée que celle de la muqueuse nasale, l'excès de liquide est extrait des tissus enflés. Le nez peut ainsi mieux respirer, et ce sans aucun agent vasoconstricteur.

Son action est complétée par des extraits végétaux d'aloë vera, de cassis et d'huiles essentielles de pin mugu, d'arbre à thé australien et de citron. Cette combinaison a également un effet anti-inflammatoire, apaisant et purifiant. Le spray nasal forte est idéal pour les adultes et les adolescents à partir de 12 ans qui souhaitent soulager de manière ciblée les symptômes aigus.

Quand la gorge se manifeste

Outre le nez, la gorge est souvent touchée en cas d'allergies ou de rhume. Gorge qui gratte, sèche et toux irritante font par-

tie du quotidien de nombreuses personnes concernées. Le sirop contre la toux SANACURA® offre ici un soulagement doux et efficace, également pour les enfants à partir de 1 an.

La formule de ce produit médical humidifie les muqueuses irritées de la bouche et de la gorge, fluidifie les mucosités et facilite ainsi leur élimination. En même temps, le sirop forme un film protecteur sur les muqueuses et soulage ainsi la toux, de jour comme de nuit. Ce mécanisme protecteur peut être très bénéfique, en particulier lorsque l'air ambiant est sec ou en cas de parole fréquente.

Apaisant et soulageant

Que ce soit à titre préventif, en cas de symptômes aigus ou pour soulager une toux irritative, les produits SANACURA® apportent une aide précieuse lorsque nos voies respiratoires sont sollicitées. Ils sont bien tolérés et peuvent être intégrés sans hésitation dans la routine quotidienne, même chez les enfants et les personnes sensibles.

Les produits médicaux SANACURA® sont disponibles en pharmacie et en droguerie. Vous trouverez de plus amples informations sur les produits et leur utilisation sur le site www.vitacura.ch.



SOINS POUR LES PEAUX SENSIBLES ET QUI DÉMANGENT

La gamme de soins Mavena B12 offre un soin apaisant et procure une sensation agréable sur la peau.

Les peaux sèches et sensibles peuvent rapidement se déséquilibrer: elles tiraillent, sont irritées et commencent à démanger. La gamme de soins Mavena B12 a été spécialement développée pour aider la peau à régénérer sa barrière protectrice naturelle et pour apaiser les sensations de tiraillement et les démangeaisons.

Avec de la vitamine B12 - pour un soin quotidien supplémentaire

La vitamine B12 est une vitamine dite essentielle: l'organisme ne peut pas la produire lui-même, elle doit donc être apportée par l'alimentation. Associée à de pré-

cieuses huiles végétales, telles que l'huile d'avocat ou de graines de chia, ainsi qu'à des agents hydratants naturels, la gamme de soins Mavena B12 rend la peau souple et procure une sensation de bien-être, même aux peaux sensibles ou sèches.

- Sans parfum ni colorant
- Convient aux adultes et aux enfants à partir de 3 ans
- Développée et fabriquée en Suisse
- Disponible exclusivement en pharmacie et en droguerie

Quelle texture convient à votre peau?

Mavena B12 Gel Aigu, B12 Crème ou B12 Pommade: le soin s'adapte aux besoins individuels de votre peau. La Pommade offre une hy-



dratation intense, tandis que le Gel a un effet légèrement rafraîchissant et pénètre rapidement.

Mavena de la tête aux pieds

Mavena propose le produit de soin adapté à chaque partie du corps, avec des formules innovantes spécialement conçues pour les diffé-

rents besoins de la peau, du soin léger au soin intensif.

Des soins pour la peau qui font du bien, testés sous contrôle dermatologique.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.mavena.com.

L'AUTHENTIQUE DÉODORANT PROBIOTIQUE ET RECHARGEABLE

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

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

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

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

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



UNE MERVEILLE BLEUE COMESTIBLE AUX VERTUS MÉDICINALES

Les fleurs bleues du bleuet (*Centaurea cyanus*) sont magnifiques. Ne serait-ce que parce qu'il n'existe pas beaucoup de fleurs d'un bleu aussi éclatant dans le règne végétal. C'est d'ailleurs cette couleur qui a donné son nom botanique à la plante.

Cyanus signifie bleu en latin. Cette beauté bleue de la famille des Astéracées (*Asteraceae*) fascine les hommes depuis l'Antiquité. Elle est entourée de nombreux mythes et légendes. Dans la culture chrétienne, cette fleur lumineuse est associée à Marie. On le voit bien dans les images médiévales, où Marie porte souvent une couronne de bleuets dans les cheveux. Cette plante annuelle fait partie de la flore originelle de l'Europe et est répandue sur presque tout le continent. Des découvertes archéologiques ont montré que le bleuet fleurissait déjà à l'âge de pierre. Cela signifie qu'il fleurissait déjà environ sept mille ans avant notre ère.

Culture et entretien

Les bleuets aiment les champs de céréales. Cela déplaît bien sûr beaucoup aux agriculteurs, qui les considèrent comme des mauvaises herbes gênantes. Ils ont combattu cette beauté bleue par tous les moyens si bien qu'elle a aujourd'hui pratiquement disparu des terres agricoles. Heureusement, les jardiniers et les amateurs de jardinage ont découvert cette magnifique fleur. Comme elle ornaît autrefois la tête des jeunes filles sous forme de couronnes, elle est cultivée à grande échelle comme plante ornementale.

Dans le langage symbolique des plantes, le bleuet représentait la fidélité. Mais aussi le changement et l'éphémère, car sa couleur bleue s'estompe rapidement lorsque la fleur sèche. Très vite, il est devenu courant de cultiver des bleuets dans son jardin, et cette tradition perdure encore aujourd'hui. La plante est peu exigeante et pousse très bien dans une jardinière sur le balcon. Les graines sont disponibles dans le commerce et peuvent être semées directement en pleine terre à partir du mois de mars. Si vous laissez la plante former des graines, elle se reproduira peut-être toute seule et réapparaîtra l'année suivante avec ses fleurs bleues.

Fleurs comestibles

Les bleuets ne sont pas seulement beaux, ils sont également comestibles. Fraîches ou séchées, leurs fleurs sont décoratives sur une salade verte et constituent un accompagnement savoureux. La plante contient de nombreuses substances amères et tanniques qui favorisent la digestion. Elles s'intègrent dans tous les mélanges d'herbes sauvages pour assaisonner de nombreux plats. Les fleurs sont particulièrement jolies dans du fromage blanc aux herbes, que l'on servira avec des

pommes de terre ou comme pâte à tartiner. On peut les conserver dans du vinaigre et ainsi profiter de leurs bienfaits pour la santé même en hiver.

Ces jolies fleurs décorent également les desserts. Elles se marient bien avec les gâteaux ou les desserts aux fruits. D'ailleurs, un joli bocal contenant différentes fleurs séchées est un cadeau naturel et original. On peut, par exemple, mélanger le bleuet avec du souci, de la capucine, du tagète et d'autres herbes aromatiques assorties.

Utilisation médicinale

La tisane de fleurs de bleuet est anti-inflammatoire et analgésique. De manière générale, les bleuets ont un effet apaisant. Boire une tisane chaude le soir aide à s'endormir et à passer une bonne nuit. Cette tisane est particulièrement recommandée aux personnes souffrant de troubles du sommeil, mais aussi de stress et d'anxiété. Cependant, les effets des fleurs bleues ne se manifestent pas seulement lorsque nous les consommons. Il existe une multitude de produits pour la peau à base de bleuet. Il s'agit notamment de pommades, d'extraits, d'eau florale ou de crèmes. Tous ces produits ont un effet apaisant et anti-inflammatoire.

Certaines préparations spéciales peuvent être utiles contre l'acné. Les personnes stressées par la vie moderne peuvent s'offrir un moment de détente particulier avec un bain à la fleur de bleuet, surtout si elles ont elles-mêmes cultivé et entretenu les fleurs sur leur balcon ou dans leur jardin: il suffit d'ajouter une poignée de fleurs de bleuet cueillies à la main à de l'eau chaude pour obtenir une eau végétale bienfaisante.



L'origine du nom botanique du bleuet, *Centaurea cyanus*, est limpide: *cyanus* signifie bleu en latin. Les fleurs ne sont pas seulement belles, elles sont également comestibles et possèdent des propriétés médicinales.

Judith Dominguez

L'ours de Pharmacie chez soi

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

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

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

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

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

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

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

abo@schweizerhausapotheke.ch, 031 740 97 26

LES DANGERS CACHÉ DU RONFLEMENT

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

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



Un sommeil sain avec un appareil CPAP...

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

Augmentation du risque d'accident

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

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

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

Une attelle efficace et discrète

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

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

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



...ou une gouttière de protrusion SoluNox.

ultrasun

Professional Protection

Protection solaire dermatologique SANS compromis



 ADVANCED SWISS SUNCARE

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES.

L'ESPRIT LIBRE MALGRÉ L'INCONTINENCE

Les jours rallongent, les températures remontent et l'on recommence à sortir. Les balades, les excursions ou les rendez-vous entre amis sont tentants. Mais l'incontinence peut gâcher tout ce plaisir en raison des soucis liés à la discrétion et à la sécurité. Les produits pour l'incontinence tels que les culottes MoliCare® Mobile Pants, qui allient protection et liberté de mouvement, sont donc d'autant plus importants.

L'incontinence touche des personnes de tous âges et peut avoir différentes causes. En cas d'incontinence modérée à sévère, il est particulièrement important de trouver des solutions fiables, confortables et discrètes.

Les MoliCare® Mobile Pants offrent ici une solution idéale: ils s'enfilent comme des sous-vêtements classiques, sont agréables à porter et offrent une sécurité optimale au quotidien et en déplacement. Grâce à leur coupe discrète et à leurs matériaux doux pour la peau, ils s'adaptent parfaitement aux vêtements sans faire de bosses ni gêner les mouvements.

Extrêmement discrets

La discrétion est particulièrement importante pendant la saison chaude, lorsque les vêtements légers sont de mise. Personne ne veut se soucier de savoir si ses pro-



Avec MoliCare®, vous pouvez voyager en toute sérénité et en toute confiance malgré votre incontinence.

tections pour l'incontinence sont visibles ou perceptibles. Avec les culottes MoliCare® Mobile Pants, la mobilité est préservée et la confiance en soi renforcée. Rire, danser ou flâner en ville sans souci: tout cela redevient naturel. Enfin, vous pouvez à nouveau profiter de votre liberté sans vous soucier de quoi que ce soit.

À porter comme des sous-vêtements

L'utilisation des culottes MoliCare® Mobile Pants a été volontairement simplifiée. Elles se portent comme des culottes normales et peuvent être changées tout aussi facilement si nécessaire. Un mécanisme

spécial d'ouverture sur les côtés facilite le retrait. Cela permet un haut degré d'autonomie et de mobilité. Que ce soit en voyage ou lors d'activités sportives, les culottes offrent une protection sûre sans restreindre les mouvements.

La technologie innovante MoliCare SkinGuard® des produits MoliCare® mérite également d'être soulignée. Cette structure multicouche garantit une absorption rapide et une rétention sûre des liquides à l'intérieur. Le noyau extrêmement absorbant neutralise les odeurs désagréables et augmente la sensation de fraîcheur et de propreté. La répartition intelligente du liquide empêche la formation de zones humides et favorise une sensation de peau sèche et uniforme. Grâce à la capacité d'absorption rapide de la culotte, la peau reste sèche, ce qui réduit considérablement le risque d'irritations cutanées.

Sensation agréable sur la peau

Les culottes MoliCare® Mobile sont également testées dermatologiquement et possèdent une doublure intérieure douce pour la peau qui réduit le pH des liquides à un niveau neutre pour la peau.

Elles sont particulièrement douces pour la peau et peuvent éviter les irritations cutanées. Cela garantit un confort optimal, même pendant de longues périodes. Grâce à des élastiques à la taille et aux jambes, les culottes s'adaptent parfaitement au corps sans serrer ni glisser. Les matériaux respirants empêchent la surchauffe et contribuent ainsi à un confort optimal, en particulier lors des journées chaudes.

Autre avantage: les culottes MoliCare® Mobile Pants sont disponibles en différentes tailles et degrés d'absorption afin que vous trouviez toujours le modèle adapté à vos besoins. Que ce soit pour le quotidien, les activités sportives ou les longs voyages, vous pouvez compter à tout moment sur le produit adapté à vos besoins.

Les personnes qui souhaitent participer activement à la vie sociale, voyager ou faire du sport ne devraient pas se laisser limiter par l'incontinence. MoliCare® Mobile Pants permettent de réaliser des projets spontanés et de profiter pleinement de l'été. Avec une protection sûre, une grande discrétion et un confort optimal.



Les culottes MoliCare® Mobile Pants se portent comme des sous-vêtements normaux et sont disponibles en différentes capacités d'absorption.

HARTMANN



Helps. Cares. Protects.

La nouvelle génération MoliCare® : Découvrez la différence.



**Tester
maintenant!**

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



OPÉRER DANS L'ABDOMEN AVEC UN ROBOT

Il y a 25 ans, les robots ont fait leur apparition en chirurgie. Depuis, beaucoup de choses ont changé. Le chirurgien PD Dr Christian Oberkofler, du cabinet de groupe vivévis sis à Zurich, explique les grands avantages des interventions chirurgicales mini-invasives assistées par robot dans la cavité abdominale.

Dr Oberkofler, vous faites partie des chirurgiens suisses de premier plan pratiquant des interventions mini-invasives à l'aide d'un robot. Comment se déroule une intervention assistée par robot?

Dans le cadre de la chirurgie assistée par robot, le chirurgien est assis devant une console située en dehors de la zone stérile de la salle d'opération. De là, il commande les bras du robot, qui sont reliés aux instruments chirurgicaux. Les instruments sont introduits dans le corps par de fines canules métalliques insérées dans de petites incisions cutanées de huit à douze millimètres.

Quels sont les avantages de la chirurgie robotisée pour vous en tant que chirurgien?

Lors d'une opération ouverte, le chirurgien se tient souvent debout pendant plusieurs heures devant la table d'opération dans une salle stérile. Cela peut être très fatigant et provoquer des douleurs au dos et à la nuque. Lors d'une intervention assistée par robot, je suis assis dans un fauteuil confortable, dans

une position ergonomique agréable. Je me fatigue donc beaucoup moins vite, je peux me concentrer plus longtemps et me lever de temps en temps pour boire un verre d'eau.

Lors d'une opération ouverte, le chirurgien porte des lunettes loupes lui permettant d'agrandir le champ opératoire de 4 à 5 fois. Avec le robot, l'agrandissement peut atteindre 40 fois. De plus, on voit le champ opératoire en trois dimensions. C'est un autre monde.

Les mouvements de la main du chirurgien sont transmis aux instruments à l'aide du robot, qui filtre les tremblements de la main. Un peu comme avec une boîte de vitesses dans une voiture, je peux déterminer l'intensité avec laquelle mes mouvements de main sont transmis. Je peux, par exemple, régler le bras du robot pour qu'il se déplace de cinq millimètres lorsque je bouge ma main de cinq centimètres. Cela permet un guidage extrêmement précis des instruments.

La chirurgie mini-invasive avec le robot présente également de grands avantages pour les patients. Quels sont les plus importants à vos yeux?

Comme ces interventions ne nécessitent que de très petites incisions cutanées, les douleurs postopératoires sont moindres. Les instruments peuvent être guidés avec beaucoup plus de précision avec le robot qu'à la main. Cela préserve les tissus. De plus, le risque d'infection est beaucoup plus faible. En général, la convalescence après une opération mini-invasive est plus rapide.

Vous opérez souvent des tumeurs, par exemple du pancréas et du foie. L'opération avec le robot présente-t-elle des avantages spécifiques pour les patients atteints d'un cancer?

Oui. Grâce à la haute résolution de la caméra, le robot me permet d'enlever plus précisément les tumeurs, par exemple du foie et du pancréas, et beaucoup plus de ganglions lymphatiques qu'avec une opération ouverte. Cela a déjà été prouvé dans des études sur le cancer du rectum.

Un autre avantage pour les patients atteints d'un cancer du foie ou du pancréas est qu'ils se remettent plus rapidement de l'intervention et peuvent ainsi suivre une chimiothérapie, qui doit idéalement être administrée six à huit semaines après l'ablation de la tumeur. La chimiothérapie réduit le risque de récurrence du cancer et prolonge ainsi la survie.

L'un des principaux avantages du robot est la flexibilité de ses bras. En quoi celle-ci diffère-t-elle de la mobilité de la main du chirurgien?

Les bras du robot peuvent pivoter à 540 degrés sur sept axes. La main humaine atteint déjà sa limite à 180 degrés. Cette capacité du robot est particulièrement pratique pour suturer les connexions. Lors d'opérations abdominales, par exemple lorsqu'une partie de l'estomac doit être retirée, les organes doivent souvent être reconnectés et ces connexions doivent être suturées afin que la digestion continue de bien fonctionner. Grâce au robot, la suture est devenue plus facile, ce qui réduit considérablement les complications.



Les chirurgiens Dr Christian Oberkofler (à droite) et Dr Andreas Rickenbacher (à gauche) au travail: le robot chirurgical Da Vinci transmet les mouvements de leurs mains aux instruments. Photo: mäd.



La chirurgie assistée par robot permet des interventions mini-invasives avec une précision et une sécurité maximales. Photo: mäd.

Pour quelles interventions le robot a-t-il été initialement utilisé et dans quels domaines est-il utilisé aujourd'hui?

À l'origine, le robot chirurgical a été développé pour opérer les soldats au front. À partir



Condensé des avantages de la chirurgie mini-invasive assistée par robot:

- **Précision:** le bras robotisé exécute les mouvements du chirurgien avec une précision millimétrique. Il filtre les tremblements.
- **Incisions minimales:** l'intervention ne nécessite que des incisions minimales au lieu d'une grande incision. La technique de la «clé de serrure» accélère la guérison, ne laisse que des cicatrices minimales et réduit le risque d'infection.
- **Vision fortement agrandie, haute résolution, en trois dimensions:** le système offre au chirurgien une vision du champ opératoire agrandie de 40 fois.
- **Flexibilité:** les bras du robot sont beaucoup plus mobiles que la main humaine et atteignent ainsi plus facilement les zones difficiles d'accès.

du début du millénaire, il a été principalement utilisé en urologie pour opérer des affections de la prostate, puis des affections rénales.

La dernière génération de robots permet de réaliser des interventions mini-invasives sur tous les organes digestifs, y compris les poumons et le cœur.

Selon vous, quels sont les progrès les plus importants réalisés par les robots chirurgicaux de la dernière génération?

C'est la mobilité des bras robotiques qui a le plus évolué. Cela permet désormais d'opérer des zones plus étendues dans la cavité abdominale. Auparavant, seules des interventions dans des espaces restreints étaient possibles. Bien sûr, la résolution de la caméra a également été améliorée en permanence.

Grâce à une autre avancée, il est possible, en injectant un colorant la veille de l'intervention, de faire briller les métastases dans le foie afin de n'en oublier aucune. Pendant l'intervention, le colorant permet de vérifier si les sutures sont bien irriguées afin qu'elles cicatrisent correctement.

Sur quelles avancées travaille-t-on actuellement?

À l'avenir, il sera possible d'intégrer des images de tomodensitométrie ou d'IRM dans le champ de vision du chirurgien pendant

l'opération. Des recherches sont également en cours sur l'utilisation de l'intelligence artificielle et des mouvements semi-automatisés.

Qu'est-ce qui vous fascine dans la chirurgie assistée par robot?

Je suis enthousiasmé par le fait que la chirurgie n'a cessé d'évoluer grâce aux innovations technologiques. Grâce à la chirurgie robotisée, des opérations complexes du foie et du pancréas, qui étaient auparavant pratiquement impossibles, peuvent désormais être réalisées de manière mini-invasive. Je suis très heureux que la Suisse dispose de l'un des réseaux de robots les plus denses au monde et que les cliniques Hirslanden soient particulièrement à la pointe dans ce domaine.

À quels traitements vous êtes-vous spécialisé dans votre cabinet de groupe vivévis? Nous sommes quatre chirurgiens certifiés en chirurgie robotique et spécialisés dans les interventions abdominales. Nous pratiquons ces opérations dans différentes cliniques du groupe Hirslanden.

Susanna Steimer Miller



PD Dr. Christian Oberkofler

est chirurgien, avec une spécialisation en chirurgie viscérale. Il est spécialisé dans le traitement des maladies du foie, des voies biliaires et du pancréas, pour lesquelles il utilise des techniques chirurgicales modernes mini-invasives et assistées par robot. Originaire du Tyrol du Sud, il a suivi sa formation de médecin spécialiste à l'Hôpital universitaire de Zurich et aux hôpitaux cantonaux de Wil et Muri. Depuis 2022, il est co-proprétaire du cabinet de groupe vivévis à Zurich et médecin agréé dans plusieurs cliniques, notamment la Hirslanden Klinik Im Park et la Klinik Hirslanden à Zurich, ainsi que la Hirslanden St. Anna Luzern et la Hirslanden Klinik Aarau.



DU FER? – MAIS AVEC GRAND PLAISIR!

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

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

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



tose. La compatibilité du produit avec une alimentation végétarienne est certifiée par swissveg.

Le Dr Angelika Donalies, gynécologue à Soleure, déclare à ce sujet: «Je recommande avec succès les bâtonnets de fer AndreaFer à mes patientes depuis quelques mois déjà. L'avantage est qu'ils ont très bon goût et sont donc largement acceptés par les utilisateurs. Jusqu'à présent, je n'ai pas connaissance d'effets secon-



naires désagréables comme c'est parfois le cas avec les comprimés de fer. Il a également été démontré que l'effet de ces bâtonnets est très bon et que les réserves de fer ont pu être stabilisées.»

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

Sur demande, vous recevrez un échantillon.



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

FATIGUE PHYSIQUE

ASTHÉNIE PSYCHIQUE

TROUBLES DE L'ATTENTION

& MANQUE DE CONCENTRATION

Ceci est un médicament autorisé.

Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.



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

ORAL SYSTEM® Oraflogo®

POUR TOUS LES MAUX BUCCAUX.

Soulage immédiatement la douleur et guérit efficacement la muqueuse buccale.

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

Cliniquement prouvé!



Oraflogo® Junior gel

10 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Spécialement pour enfants et adolescents.

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

Oraflogo® Original gel

10 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour tous les problèmes intra-oraux.

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



Oraflogo® First teeth pro gel

ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour les tout-petits qui font leurs dents.

- blessures mineures, inflammations
- irritation des gencives



Oraflogo® dentifrice

ingrédients actifs naturels, huiles essentielles et acide hyaluronique

Pour les personnes ayant des problèmes buccaux récurrents.

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



Oraflogo® oral solution

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour l'inflammation des gencives, aphtes ou stomatites.

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



Oraflogo® bain de bouche

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour les soins préventifs quotidiens et des problèmes chroniques.

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



Oraflogo® spray

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pratique et discret pour la vie active.

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

Effets garantis des herbes et de l'acide hyaluronique.

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

Douleurs dorsales?



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

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

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

Attesté scientifiquement.

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



1 capsule par jour

Le Neuronal® est disponible en pharmacies.

Pour plus d'informations:

www.neuronal.info

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

COMMENT GARDER VOTRE **CERVEAU EN FORME**

Lorsque l'on oublie des noms et que l'on rate des rendez-vous, cela devient désagréable dans le rythme effréné de la vie quotidienne. Avec toutes les distractions et tout le flot d'informations, le cerveau a besoin de beaucoup d'attention. Grâce à des aides de la nature et des astuces intelligentes, il est possible de maintenir les cellules grises fraîches et en forme - en douceur, mais avec un effet tangible.

Notre cerveau est un véritable concentré d'énergie: il représente à peine 2% de notre poids corporel et consomme pourtant environ 20% de l'énergie totale. Quelque 1200 litres de sang y circulent chaque jour pour l'alimenter en oxygène et en nutriments. Si cet approvisionnement est perturbé, des problèmes de concentration, d'oubli ou de vertiges peuvent survenir.

Une alimentation déséquilibrée ou l'hydratation insuffisante peuvent également limiter les performances cérébrales. De petits changements dans la vie quotidienne tels que mieux dormir, faire régulièrement de l'exercice, boire consciemment et manger équilibré peuvent aider à maintenir les performances mentales sur les rails et à prévenir le déclin des capacités intellectuelles.

De petites astuces pour le cerveau

En sollicitant régulièrement son cerveau, on

renforce les connexions entre les cellules nerveuses. Des exercices simples tels que l'épellation alternée de deux mots permettent à eux seuls de maintenir les cellules grises en activité. Plus exigeant: compter à rebours de 30 à 0 en nommant un animal ou un fruit après chaque chiffre.

Des défis ludiques comme les jeux de mémoire stimulent également l'activité cérébrale et aident à tisser de nouveaux liens de pensée. Une autre suggestion: pensez à une phrase et prononcez-la à l'envers. Ces petites tâches ludiques activent différentes zones du cerveau et permettent à ce dernier de garder sa souplesse.

De l'énergie pour la tête

Le monde des plantes est également utile. L'extrait de ginkgo, par exemple, est connu pour stimuler la circulation sanguine et mieux alimenter le cerveau en oxygène. Cela peut

soutenir de manière positive la capacité de concentration et la mémoire. L'extrait de ginkgo protège en outre les cellules nerveuses contre le stress oxydatif et favorise l'interconnexion des cellules cérébrales.

La racine de rose (*Rhodiola rosea*) peut également être utile. Elle renforce la résistance du corps au stress et soutient en même temps les performances cognitives. Le Panax ginseng est quant à lui traditionnellement utilisé pour augmenter la vitalité et lutter contre l'épuisement physique et mental.

Stimuler la croissance des synapses

Les auxiliaires botaniques agissent à plusieurs niveaux. Ils améliorent la circulation sanguine, protègent les cellules nerveuses contre le stress oxydatif nocif et favorisent la transmission des signaux dans le cerveau. Plus d'oxygène et de nutriments signifient plus d'énergie pour les cellules et donc plus de concentration, de capacité d'apprentissage et d'agilité mentale.

Certaines substances végétales stimulent en outre la formation de nouvelles synapses, ces connexions qui rendent la pensée plus facile et plus rapide. D'autres plantes aident à stabiliser l'équilibre émotionnel, ce qui a également un effet positif sur les performances intellectuelles.

Stimuler la forme mentale

Les promenades en plein air, les défis intellectuels variés et une alimentation colorée et riche en nutriments sont d'autres mesures simples. En outre, en donnant chaque jour de petites impulsions nouvelles, par exemple en apprenant une langue étrangère, on peut donner des ailes à sa forme mentale.

Des exercices de respiration consciente ou de courtes pauses de méditation pendant la journée contribuent également à clarifier l'esprit et à favoriser la concentration. Quelques minutes d'effort quotidien peuvent déjà aider à renforcer durablement les capacités intellectuelles.



L'extrait de feuilles de ginkgo favorise l'oxygénation du cerveau et protège les cellules contre le stress oxydatif.

Martin Mäder

Problèmes de mémoire?

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



Tebofortin®

Améliore la circulation sanguine.

En cas d'oubli et de manque de concentration.

Disponible en pharmacie et en droguerie.

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

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



Schwabe
Pharma

From Nature. For Health.

LE CŒUR S'EMBALLE: UN DANGER POUR LE CERVEAU

En Suisse, environ 100 000 personnes souffrent de fibrillation auriculaire. Il s'agit donc du trouble du rythme cardiaque le plus fréquent. Non traitée, la fibrillation auriculaire augmente considérablement le risque d'accident vasculaire cérébral potentiellement mortel. Beaucoup de personnes concernées l'ignorent.

En cas de fibrillation auriculaire, le cœur bat de manière irrégulière, parfois de façon intermittente, parfois de façon permanente, et généralement trop vite. Une sorte d'orage électrique se produit dans les oreillettes. Elles battent alors de manière totalement désordonnée, ce qui se répercute sur les ventricules. Chez certaines personnes, la fibrillation auriculaire se manifeste par des palpitations ou des battements cardiaques désagréables. D'autres ne remarquent rien, leur pouls est simplement irrégulier ou trop rapide.

Il s'agit d'un trouble du rythme cardiaque fréquent, qui survient principalement chez les personnes âgées. Cependant, des personnes plus jeunes peuvent également être touchées. L'hypertension artérielle constitue aussi un facteur de risque. Les maladies cardiaques telles que l'insuffisance cardiaque, les maladies coronariennes, les valvulopathies et l'hyperthyroïdie peuvent également en être la cause.

Risque d'accident vasculaire cérébral

«La fibrillation auriculaire ne représente pas un danger immédiat», explique le professeur Stefan Osswald, président de la Fondation Suisse de Cardiologie, «mais elle peut avoir des conséquences graves si elle n'est pas traitée.» Le rythme cardiaque irrégulier solli-



En cas de fibrillation auriculaire, le cœur bat de manière irrégulière, parfois de façon intermittente, parfois de façon permanente, et généralement trop rapidement.

cite le cœur, ce qui peut entraîner une insuffisance cardiaque.

Mais c'est l'accident vasculaire cérébral (AVC) qui est particulièrement redouté. Dans les oreillettes qui fibrillent, le flux sanguin est ralenti. Cela peut entraîner la formation de caillots sanguins qui sont emportés et finissent par obstruer les vaisseaux cérébraux. Des enquêtes récentes ont en outre montré que certains patients atteints de fibrillation auriculaire souffrent de petits accidents vasculaires cérébraux inaperçus. Ces micro-AVC peuvent entraîner une démence vasculaire, c'est-à-dire liée aux vaisseaux sanguins.

Un traitement qui sauve des vies

«Un traitement rigoureux de la fibrillation auriculaire est donc important pour la santé de notre cerveau», estime Stefan Osswald. La prévention des accidents vasculaires cérébraux à l'aide de médicaments anticoagulants, également appelés fluidifiants sanguins, est essentielle. Ils empêchent la formation de caillots sanguins dangereux.

Il existe en outre de nombreuses méthodes de traitement telles que les médicaments, la cardioversion électrique et l'ablation permettant de rétablir le rythme cardiaque. Après un traitement efficace, les patients ne présentent souvent plus aucun symptôme et peuvent reprendre une vie normale.

Comment prévenir?

Un mode de vie sain peut contribuer à réduire le risque de troubles du rythme cardiaque. Il s'agit notamment d'arrêter de fumer et de consommer de l'alcool avec modération, car l'alcool et le tabac accélèrent tous deux le rythme cardiaque. Une activité physique régulière est également essentielle à la prévention. Elle contribue à prévenir le surpoids et l'hypertension artérielle.

Les personnes concernées manquent d'informations

De nombreuses personnes concernées ne connaissent pas les dangers liés à la fibrillation auriculaire. C'est ce que révèle une enquête de la Fondation Suisse de Cardiologie. «Nous devons de toute urgence améliorer les connaissances sur le lien entre la fibrillation auriculaire et l'AVC», explique Olivia Gut, responsable projets de la fondation.

C'est pourquoi la Fondation Suisse de Cardiologie organise des manifestations publiques avec des spécialistes locaux en cardiologie et en neurologie. Les prochaines manifestations auront lieu à Bâle (26 mai), Berne (27 mai), Lausanne (17 juin), Zurich (20 octobre) et Lucerne (10 novembre). Vous trouverez plus d'informations sur www.swissheart.ch/evenements.

Peter Ferloni
Fondation Suisse de Cardiologie



Informations complémentaires

Vous avez des questions sur la fibrillation auriculaire? Commandez la brochure gratuite destinée aux patients «Fibrillation auriculaire» auprès de la Fondation Suisse de Cardiologie par téléphone au 031 388 80 80, par e-mail à docu@swissheart.ch ou sur www.swissheart.ch/leshop.



TOUJOURS QUAND ÇA FAIT MAL

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

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

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

Une plante médicinale traditionnelle

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

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

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

Le pouvoir de guérison des racines

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

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

Une utilisation polyvalente

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

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



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

HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

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

Fabricant de plus de 600 teintures mères

Demandez conseil dans les magasins spécialisés

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

Lac Fälensee dans l'Alpstein

PLUS D'ÉNERGIE POUR LA DEUXIÈME MOITIÉ DE LA VIE

Vieillir avec vitalité, surmonter les périodes de stress ou optimiser ses performances: la production d'énergie de notre corps joue un rôle important à cet égard. Les forces motrices de nos cellules sont les mitochondries. Elles transforment les aliments en énergie pour les muscles, les nerfs, le métabolisme et le renouvellement des cellules.

Au-delà de la quarantaine, notre corps change. Les réserves d'énergie semblent se raréfier, la régénération dure plus longtemps et le besoin d'une santé et d'une performance durables augmente. C'est précisément là qu'intervient CELLNRG de Sanagreen: il vous aide à redécouvrir l'énergie, à vieillir avec vitalité et à augmenter vos performances générales.

Coenzyme Q10, NADH et PQQ comme clés de la production d'énergie

Le secret de CELLNRG Sanagreen réside dans son soutien ciblé des mitochondries de nos cellules.

L'endroit où l'énergie est mise à disposition au cours d'un processus en plusieurs étapes. Ses ingrédients, le coenzyme Q10 et le NADH, agissent à plusieurs endroits. Ils activent les différentes étapes de production.¹⁾ La PQQ (pyrroloquinoline quinone) stimule la formation de nouvelles mitochondries, un autre facteur pour une bonne production d'énergie.²⁾

La formule est complétée par du sélénium et des vitamines B sélectionnées, qui jouent un rôle important dans le métabolisme énergétique et contribuent à réduire la fatigue et l'épuisement. Ensemble, ces ingrédients de haute qualité offrent un moyen efficace de stimuler vos performances physiques, mentales et psychologiques.²⁾

Mieux vieillir grâce à l'innovation scientifique

CELLNRG Sanagreen offre une approche efficace pour une vie pleine de vitalité. L'objectif souhaitable de la longévité et du mieux vieillir est

de rester actif et performant dans la deuxième moitié de la vie et de profiter de la vie. Au lieu de lutter contre la baisse d'énergie, les ingrédients de CELLNRG Sanagreen vous permettent d'organiser votre quotidien avec une vitalité et une joie de vivre fraîches, que ce soit au travail, au sport ou en famille.

Comme seul le meilleur est assez bon pour nous et que nous savons que la biodisponibilité de différentes substances liposolubles peut poser problème, nous avons micélisé les ingrédients de CELLNRG Sanagreen avec de la gomme arabique. Cette innovation nous permet d'atteindre une biodisponibilité de près de 100%, ce qui se traduit par une absorption presque dix fois supérieure pour la coenzyme Q10, par exemple. Pour obtenir 40 mg de notre coenzyme Q10, il vous faudrait prendre près de 400 mg de produits Q10 traditionnels. Un avantage que vous ressentirez!

Les micelles de gomme arabique entourent les substances lipo-

solubles d'une enveloppe hydro-soluble qui est volontiers absorbée par la muqueuse intestinale. Elles résistent à l'acide gastrique et transportent les substances intactes vers les cellules.

N'hésitez pas à demander conseil. CELLNRG Sanagreen est en vente dans les pharmacies et les drogueries.

¹⁾ Stryer Biochemie Lehrbuch, chapitre 18, p. 613 et suivantes, Éditions Springer, 7e édition 2017.

²⁾ Allégations relatives à la santé en matière d'énergie: les vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal. Les vitamines B2, B3, B5, B6 et B12 contribuent à réduire la fatigue et l'épuisement. Allégations en matière des nerfs, du psychisme et des performances intellectuelles: les vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B12 contribuent à un fonctionnement normal du système nerveux. Les vitamines B1, B3, B6, B9 et B12 contribuent à une fonction psychique normale. La vitamine B5 contribue à des performances intellectuelles normales.

Illustration: Sora AllG. Distribution: Conartix Health SA, Schlieren. Contact: info@conartix.ch



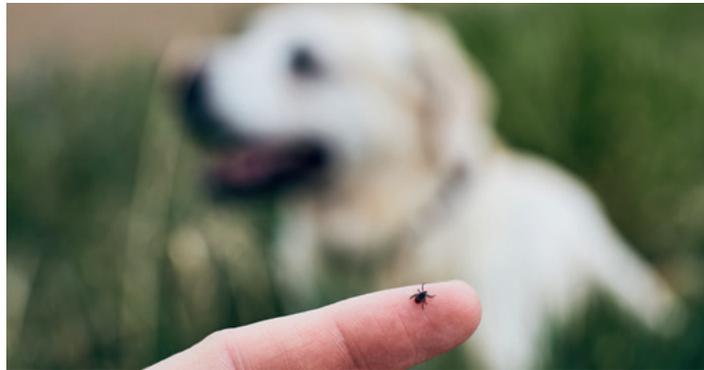
PROTECTION CONTRE LES TIQUES POUR MÉDOR ET MISTIGRI»

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

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

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

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



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

Produits anti-tiques internes et externes

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

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

Préparation homéopathique

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

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

PLUS D'ÉNERGIE POUR LA VIE

CELLNRG⁺
Vitale Zellenergie

NOUVEAU



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

Biodisponibilité optimale

+ Swiss Made

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

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

DURABILITÉ GRÂCE AU COTON RECYCLÉ

Un environnement aussi intact que possible est indispensable à la santé humaine. Cela nécessite une gestion durable des ressources. Trois entreprises familiales suisses se sont associées pour produire des vêtements d'intérieur durables à partir de coton 100% recyclé.

Les entreprises suisses ISA Sallmann AG, Sântis Textiles AG et E. Schellenberg Textildruck AG se sont associées pour lancer une collection de vêtements d'intérieur qui établit de nouvelles normes en matière de durabilité. Les vêtements sont fabriqués à partir de fil RCO100™, un fil de coton 100% recyclé développé par Sântis Textiles de Zurich.

Le procédé de Sântis Textiles permet de récupérer de longues fibres de coton à partir de déchets textiles qui seraient autrement éli-

minés ou incinérés. Ces fibres conservent leur structure et leur qualité et conviennent particulièrement bien à la fabrication de fils fins. «Il ne s'agit pas simplement de coton recyclé, explique Stefan Hutter, propriétaire de l'entreprise, c'est une étape importante pour l'économie circulaire dans le secteur textile.»

Luxeux et doux malgré tout

Le fil ainsi obtenu est transformé en tissus de haute qualité dans l'usine de tricotage ISA Sallmann à Amriswil. Selon le co-PDG Christian Sallmann, le processus garantit «une qualité et une douceur luxueuses». La collaboration entre les trois entreprises «élève la durabilité à un niveau sans pré-

céder» dans le domaine des vêtements d'intérieur.

La finition et la teinture sont assurées par E. Schellenberg Textildruck AG dans l'Oberland zurichois. Urs Schellenberg, son directeur général, souligne: «Toutes les étapes de ce processus de circulation innovant et prometteur que nous réalisons sont extrêmement respectueuses de l'environnement.» Enfin, la découpe et la confection sont réalisées dans l'usine ISA Sallmann à Jerisa, au Portugal. Les chutes de coupe et les pièces usagées sont à nouveau collectées, puis transformées en fil RCO100™ chez Sântis Textiles, bouclant ainsi le cycle de vie respectueux des ressources.



Grâce à cette innovation, le fil de coton recyclé est transformé en un nouveau tissu. Le fil RCO100™ est filé en Turquie et tricoté à Amriswil.



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

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

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

Spray de magnésium Magolio (Magolio Magnesium Spray)

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

Magnésium avec plantes (Magnesium mit Kräutern)

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

Magnésium Cinq (Magnesium Fünf)

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

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

CHRISANA
Die Natur in Aktion

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



plus d'infos:
www.chrisana.ch



UN COLLYRE QUI PERMET DE FAIRE DES ÉCONOMIES?

Meilleur marché ne signifie pas forcément économique, ni bien toléré.

Le prix est un facteur important, surtout à une époque où les primes d'assurance maladie et le coût de la vie augmentent. En effet, nous sommes nombreux à faire plus attention à la façon dont nous dépensons notre argent. Le système COMOD® d'URSAPHARM est un bon exemple de la manière dont on peut économiser de l'argent à long terme en choisissant judicieusement son collyre.

Plus de gouttes, moins de frais

Un flacon COMOD® de 10 ml contient 300 gouttes de taille identique. Cela signifie que chaque pression de pompe délivre efficacement la quantité de collyre dont l'œil a besoin. Il est ainsi parfaitement hydraté, sans perdre une goutte de produit.

Au quotidien, cela fait une différence non négligeable. En effet, grâce à son dosage précis, un flacon dure 26% plus longtemps* qu'avec les systèmes de dosage classiques. Les personnes qui misent sur le système COMOD® à long terme s'aperçoivent rapidement que cela en vaut la peine.

Sans additifs susceptibles d'irriter les yeux

Or, les économies ne sont pas le seul avantage du système COMOD® : de nombreuses personnes sont sensibles aux agents conservateurs ou à d'autres additifs contenus dans les produits médicaux. En effet, ceux-ci peuvent irriter la surface sensible de l'œil et, dans le pire des cas, perturber la production naturelle de larmes.

Les produits du système COMOD® ne contiennent ni conservateurs, ni phosphates, ni émulsifiants. Cela signifie qu'ils n'irritent pas les yeux et n'occasionnent aucune gêne oculaire. Ce système est donc idéal pour les personnes aux yeux sensibles ou allergiques



Les gouttes oculaires doivent être bien tolérées et sans additifs chimiques, en particulier pour les yeux sensibles.

qui doivent utiliser des gouttes régulièrement et pendant une période prolongée.

Pratique pour les déplacements, respectueux de l'environnement
Grâce au sachet intérieur hermétique, le contenu reste stérile pen-

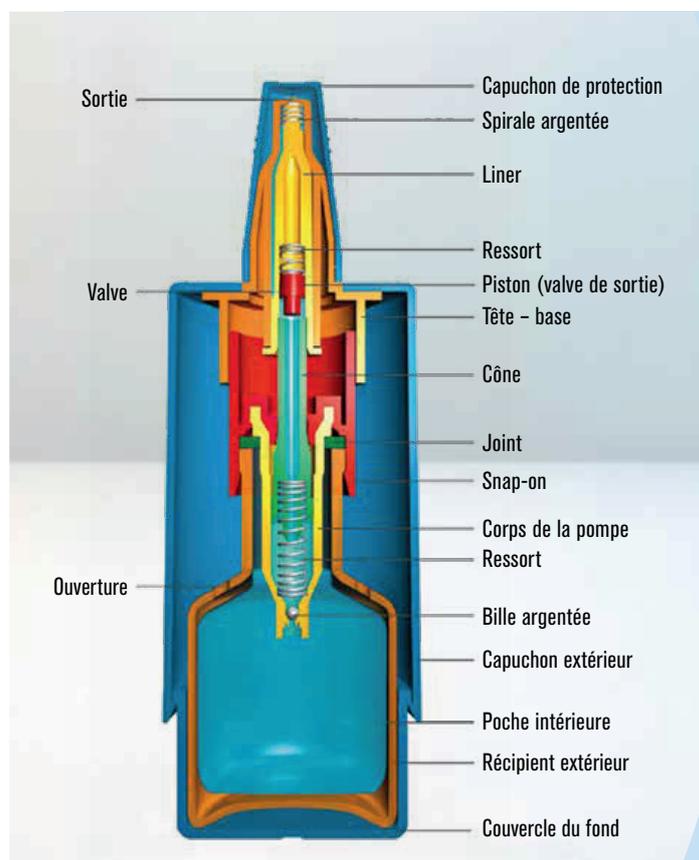
dant des mois, même après l'ouverture. Sans aucun conservateur chimique. Le flacon est petit, pratique et facile à utiliser. Il se glisse dans n'importe quel sac à main et est parfait pour les déplacements, au bureau ou en voyage.

Autre avantage: les contenants unidoses génèrent beaucoup de déchets lorsqu'ils sont utilisés régulièrement. Le système COMOD® est durable : un seul flacon remplace plusieurs doses individuelles et génère ainsi beaucoup moins de déchets.

Système COMOD®: faites dès maintenant des réserves pour les vacances

Qui dit vacances, dit voyages. Il n'est pas rare d'avoir les yeux secs en avion, à cause de la climatisation ou lors de longs trajets en voiture. Pour être bien équipé en voyage, mieux vaut faire dès maintenant des réserves de collyre COMOD® pour l'été. Vous pourrez ainsi voyager en toute tranquillité et bien préparé.

*Source: étude réalisée par le laboratoire mandaté Quasaar GmbH, 2018



Le système de pompe innovant garantit un dosage précis, protège le liquide dans le sachet intérieur sans conservateurs et réduit considérablement les déchets d'emballage.

Qu'est-ce que le système COMOD®?

Le système mécanique COMOD® est un système breveté multidoses, avec un sachet intérieur hermétiquement fermé. Dès que la pompe est actionnée, de l'air s'écoule uniquement dans l'espace entre le sachet et la paroi du flacon sans toucher la goutte proprement dite. Le contenu reste ainsi stérile jusqu'à six mois sans conservateur. Le système garantit également un dosage précis: chaque pression libère une goutte qui est toujours de la même taille. Un rendement élevé est ainsi garanti, tout comme une efficacité optimale et une tolérance fiable.

Pour en savoir plus sur ce système innovant, cliquez ici:



QUAND LE TALON FAIT MAL

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

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

L'épine calcanéenne?

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

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

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

Calcification du tendon

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

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



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

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

Disponible en pharmacie et droguerie.

Capileov®
ANTI-CHUTE CAPILLAIRE

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



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

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

Disponible en pharmacie
Pharmacode N° 5636642



GRINCER DES DENTS: UN DANGER SOUS-ESTIMÉ

Le bruxisme, ou grincement des dents, est un problème qui touche une part importante de la population suisse. Souvent inconscient, il survient principalement la nuit et peut avoir des conséquences désastreuses sur la santé bucco-dentaire et le bien-être général.

Les causes du bruxisme sont multiples et vont du stress à l'anxiété en passant par la malocclusion dentaire et certains médicaments, dont les antidépresseurs. Malheureusement, ses effets sont souvent minimisés. Pourtant, le grincement des dents peut entraîner des dommages irréversibles:

- Usure prématurée de l'émail dentaire et fractures dentaires
- Douleurs intenses au niveau des muscles masticateurs, de l'articulation temporo-mandibulaire, des joues, de la nuque et des tempes
- Maux de tête chroniques, migraines, acouphènes
- Dommages aux prothèses dentaires, aux restaurations ou aux implants
- Hypersensibilité dentaire, déchaussement des dents et saignements des gencives

Ces conséquences souvent graves nécessitent un traitement rapide et efficace.

Bien que le bruxisme ne puisse pas être traité par des médicaments, ses symptômes peuvent et doivent être soulagés afin d'éviter des conséquences irréversibles. La seule solution unanimement reconnue par les professionnels de santé est la gouttière occlusale sur mesure, qui empêche le contact entre les surfaces dentaires. L'articulation temporo-mandibulaire est soulagée et les muscles se détendent.

Jusqu'à présent, la fabrication de gouttières sur mesure ne pouvait être effectuée que par des dentistes. Un processus long et coûteux qui nécessite plusieurs consultations. D'autres dispositifs génériques, qui ne répondent souvent pas aux exigences dentaires, peuvent s'avérer inconfortables, inefficaces, voire contre-productifs.



Le grincement nocturne des dents ou bruxisme, généralement inconscient, provoque une usure mécanique des dents, appelée abrasion.



Face à ces contraintes, W3 Solutions a développé une solution brevetée, innovante et efficace en collaboration avec des dentistes et des universités, la gouttière occlusale SoluBrux®. SoluBrux® s'est imposée comme la solution de référence. Elle combine:

- Une technologie de pointe pour un confort optimal

- Une adaptation parfaite à la dentition grâce à un matériau spécial thermoformable
- Une efficacité prouvée pour limiter le grincement des dents et protéger l'émail dentaire
- Une solution économique et simple pour toutes les personnes souffrant de bruxisme

Pour plus d'informations ou pour toute question, consultez w3solutions.ch.

SOLU Brux

SoluBrux®, un dispositif médical certifié CE, est fabriqué depuis quinze ans dans notre usine certifiée en France. Recommandé par de nombreux professionnels de santé, SoluBrux® est disponible dans votre pharmacie (Pharmacode 4421230).

EN CAS DE DOULEURS ET D'INFLAMMATIONS

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

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



BON 3.-

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

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

QUAND LES MAINS PARLENT

La plupart d'entre nous ont déjà vu des gens communiquer en langues des signes. Mais rares sont ceux qui savent exactement en quoi consistent ces langues visuelles et comment elles fonctionnent. Pour éclaircir un peu ce sujet, voici quelques faits intéressants.

Combien de personnes sont touchées par la surdité et combien utilisent les langues des signes?

Environ un vingtième de la population mondiale, soit 70 millions de personnes, est sourd. On estime que 20 000 à 30 000 d'entre elles vivent en Suisse, et presque toutes utilisent les langues des signes pour communiquer au quotidien.

Depuis quand existe-t-elle?

Depuis très longtemps. Dans l'Antiquité déjà, des philosophes tels qu'Aristote et Socrate faisaient état de personnes sourdes qui communiquaient par des gestes. À partir du XVIII^e siècle, la langue des signes a été développée de manière systématique. En France, l'abbé Charles-Michel de l'Épée (1712-1789) a fondé la première école pour enfants sourds, où l'enseignement était dispensé à l'aide de signes. Entre 1880 et 1980, les langues des signes ont toutefois été interdites dans beaucoup d'écoles européennes par les autorités, et les personnes sourdes étaient obligées de parler en classe. Les langues des signes étaient en partie considérées comme inférieures, certains pédagogues entendants les qualifiant même de «langage des singes».

Combien existe-t-il de langues des signes différentes?

Il existe plus de 300 langues des signes différentes dans le monde. Tout comme les langues parlées, elles ont évolué de manière très

variée, notamment en fonction de la culture dont elles sont issues. Il n'est donc pas surprenant qu'il existe même des dialectes dans les langues des signes, qui peuvent varier d'une région à l'autre et d'une ville à l'autre.

Existe-t-il une langue des signes universelle et donc compréhensible à l'échelle internationale?

Pas en tant que langue à part entière. Mais il existe une convention reconnue appelée International Sign (IS). Il ne s'agit toutefois pas d'une langue complète avec sa propre grammaire.

Peut-on tout exprimer avec les langues des signes?

Oui, ce sont des langues complètes avec leur grammaire propre, qui n'ont rien à envier aux langues parlées. On peut donc tout exprimer avec les signes, de la pièce de théâtre au slam poétique en passant par le rap. Les concepts abstraits ou techniques peuvent toutefois poser problème s'il n'existe pas (encore) de signe standardisé pour les désigner. Le mot est alors simplement paraphrasé ou épélé à l'aide de l'alphabet manuel.



Les langues des signes existent depuis longtemps, mais ce n'est qu'à partir du XVIII^e siècle qu'elles ont été développées de manière systématique. Il en existe aujourd'hui plus de 300 variantes à travers le monde, et on distingue même différents dialectes.

allvita
Garlicplus®

Pour le cœur et les performances intellectuelles!

Avec d'extraits d'ail noir, de ginkgo et d'aubépine, de vitamine B1 et d'acide pantothénique

Disponibles en pharmacies, drogueries et en ligne



Distribution: Tentan AG, 4452 Itingen



Une langue des signes est une langue à part entière, dotée d'une grammaire, à l'instar d'une langue parlée. Elle permet d'exprimer tout ce que l'on veut, souvent à l'aide de gestes, de descriptions et de l'épellation.

Comment les signes désignant de nouveaux concepts (p. ex. les nouvelles technologies) sont-ils créés?

Souvent, le signe est dérivé de l'apparence visuelle ou de la fonction du concept. Dans le cas du smartphone, par exemple, il s'agit du mouvement typique de balayage que l'on imite ensuite sur la paume de la main. Mais parfois, ce sont aussi des combinaisons de signes existants qui décrivent le nouveau concept: un e-mail se compose par exemple des signes «électricité» et «lettre». Les noms de marques ou d'entreprises sont généralement épelés à l'aide de l'alphabet manuel.

Qui développe de nouveaux signes?

Les nouveaux gestes sont souvent créés par la communauté des sourds elle-même. Dans certains pays, il existe des comités ou des associations officiels qui normalisent les nouveaux gestes. En Suisse, cette tâche est assurée par les experts de la Fédération suisse des sourds (SGB-FSS) et de la Haute école intercantonale de pédagogie spécialisée (HfH).

Comment les phrases sont-elles construites en langue des signes, par rapport à la langue parlée?

L'ordre des mots dans les langues des signes est généralement différent de celui de la langue parlée. En règle générale, l'ordre est le suivant: temps, lieu, sujet, objet et verbe. Les verbes ne sont pas conjugués, mais remplacés par des indications temporelles telles que «hier» ou «demain». De plus, les adjectifs peuvent être intégrés dans l'expression (par exemple «rouler vite à vélo»: le signe «vélo» est exécuté plus rapidement et accompagné des mimiques correspondantes).

Comment surmonter les barrières linguistiques entre les personnes malentendantes et celles qui n'ont pas de déficience auditive?

D'une part, grâce à des interprètes en langue des signes, d'autre part grâce à des aides techniques telles qu'une application de traduction en texte ou un sous-titrage automatique - mais celles-ci sont encore souvent perfectibles, malgré l'intelligence artificielle. La communication écrite par téléphone portable ou sur des notes est bien sûr égale-

ment utile, mais il faut garder à l'esprit que la langue écrite est une sorte de langue étrangère pour de nombreuses personnes sourdes.

Quelle est l'importance de la lecture labiale?

La lecture labiale peut être utile, mais elle est largement sujette à erreur. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles, dans la langue des signes suisse alémanique (DSGS), les sons sont formés en allemand standard, car dans les dialectes, beaucoup de sons sont gutturaux (formés dans la gorge) ou avalés. Seuls 30 à 40% des sons peuvent être clairement lus sur les lèvres. Les consonnes M et B sont par exemple difficiles à distinguer l'une de l'autre.

Susanne Lieber



BON À SAVOIR

Lexique de la langue des signes - Si vous souhaitez savoir comment signer un mot en particulier, vous pouvez le rechercher ici: <https://www.sgb-fss.ch/signsuisse/>

Plateforme d'apprentissage en ligne de la langue des signes: <https://e-learning.signwise.ch/>

Adresses utiles: Fédération suisse des sourds (SGB-FSS): <https://www.sgb-fss.ch/de/> et Association suisse des malentendants (Sonos): <https://hoerbehindert.ch/>

epitact

Souffrez-vous d'hallux valgus?

Produit médical
Disponible dans le commerce spécialisé et en ligne



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



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

epitact.ch

SOULAGER LES CRAMPES AVEC UN SPRAY AU MAGNÉSIUM

En cas de crampes musculaires, le magnésium aide en réduisant la tension musculaire et en soulageant la douleur. Si l'on connaît depuis longtemps la prise de magnésium par voie orale à titre préventif, les sprays pour une application aiguë sur la peau sont relativement nouveaux. Le professeur Stefan Hockertz, inventeur du spray de magnésium Magolio, nous en dit plus dans cette interview.

Professeur Hockertz, quelle est la gravité de la carence en magnésium ?

La cause principale de la carence en magnésium ou hypomagnésémie est que nous ne sommes pas en mesure de produire nous-mêmes du magnésium. Nous devons donc en absorber de l'extérieur par le biais de l'alimentation. Le manque de magnésium peut entraîner des crampes musculaires. La crampe classique est celle du mollet, mais tous les muscles peuvent être touchés par une crampe.

Que se passe-t-il lors d'une crampe ?

Les deux protéines musculaires actine et myosine sont impliquées dans les crampes musculaires. Ce sont elles qui travaillent dans nos muscles, sans elles, aucun muscle ne pourrait se contracter. Normalement, l'actine et la myosine se trouvent côte à côte dans les fibres musculaires, mais lors d'une contraction musculaire, les têtes de myosine s'accrochent à l'actine et tirent le long de celle-ci. Cette liaison persiste lors de la crampe, le muscle se bloque, un peu comme deux peignes qui s'accrochent. D'ailleurs, pour un muscle, l'effort ne consiste pas à se contracter, mais à se relâcher. Un muscle se contracte lorsqu'il reste tendu, se durcit et ne se libère plus de lui-même.

Pourquoi les crampes sont-elles douloureuses ?

La douleur est déclenchée par la sollicitation excessive du muscle. La prostaglandine, entre autres, est impliquée dans ce phéno-

mène. En cas de douleur musculaire, cette hormone tissulaire abaisse le seuil de stimulation des récepteurs de la douleur, ce qui rend les nerfs plus sensibles aux stimuli. Lors d'une crampe musculaire, le muscle est comprimé. Il y a donc moins de sang et d'oxygène qui y arrivent et les tissus en sont affectés. Si la crampe est si douloureuse, c'est parce que les récepteurs de la douleur sont encore plus sensibles aux prostaglandines.

Quel est l'effet du magnésium ?

Le magnésium peut aider à calmer les cellules musculaires et à empêcher ainsi la libération de prostaglandines en grande quantité. Cela réduit également la douleur.

Que pensez-vous de la prise orale de magnésium en tant que complément alimentaire ?

Pour lutter contre une carence en magnésium, c'est certainement une forme idéale d'apport de magnésium, qui est également judicieuse. Surtout si nous voulons atteindre l'ensemble du corps. Mais dans les cas aigus, par exemple en cas de crampes musculaires ou de tensions, je recommande une application externe par voie cutanée.

Nous parlons ici d'une application locale et ponctuelle ?

Exactement. Elle est indiquée lorsque j'ai besoin d'un effet local à un endroit précis, par exemple pour un muscle contracté dans la

partie supérieure du bras ou dans le mollet. Si je vaporise du magnésium à cet endroit, par exemple sous la forme du spray Magolio que j'ai développé et qui est disponible chez Chrisana, j'élimine le stress immédiat du muscle. L'absorption orale n'est pas adaptée à ce type de soins aigus.

Le magnésium absorbé par l'estomac n'est-il pas plus efficace ?

On sait que l'effet dépend aussi de la biodisponibilité. Selon moi, la disponibilité du magnésium pris par voie orale est relativement limitée. L'absorption du magnésium par la peau est meilleure que celle par voie orale.

Qu'est-ce qui rend votre spray si particulier ?

Sa disponibilité particulièrement bonne en raison de sa composition. Certes, avant Magolio, il existait déjà plusieurs produits pour l'application de magnésium sur la peau, par exemple sous forme d'huiles. Mais de nombreuses huiles de magnésium n'étaient en fait pas des huiles du tout. Si l'on regarde leur composition, on y trouve du magnésium très concentré dissous dans de l'eau. L'huile serait pourtant indispensable, car elle permet au magnésium de traverser la peau.

Quand j'entends le terme de magnésium, je pense à des colorations blanches et à des résidus sur la peau...

C'est effectivement un inconvénient de cer-



Une crampe au mollet peut être la conséquence d'un apport insuffisant en magnésium. Pour soulager les muscles durcis, des produits comme le spray au magnésium Magolio peuvent aider.

tains produits dans lesquels le magnésium est dissous dans l'eau. Certes, cette méthode permet effectivement de faire passer le magnésium à travers la barrière cutanée, mais une grande partie reste sur la peau, ce qui est inesthétique et désagréable. Et cela peut même être nocif. Cela est dû au fait que le composant principal de ces huiles de magnésium est généralement du chlorure de magnésium dissous dans de l'eau. Cela a pour conséquence qu'une solution saline très concentrée est appliquée sur la peau. Lorsque la solution très salée entre en contact avec la peau, il se produit un phénomène d'osmose. Cet effet physique permet au liquide de traverser la peau. Mais les couches supérieures de la peau sont alors asséchées, car la solution concentrée de chlorure de magnésium retient l'eau des couches supérieures de la peau. Il ne s'agit d'ailleurs pas seulement d'un assèchement de la peau, les chlorures sur la peau peuvent également influencer le microbiote de la peau et finir par l'endommager.

Quelle a été votre solution ici?

Nous avons combiné la lécithine et la glycérine avec le tocophérol, c'est-à-dire la vitamine E, et le pentylène glycol, pour une meilleure conservation. Ce sont des substances qui sont résorbées, c'est-à-dire absorbées par la peau. Dans le cadre de la formule Magolio, le magnésium voyage pour ainsi dire sur le dos de ces substances. Cela présente deux avantages: aucune trace ne reste sur la peau et, grâce à la bonne résorption, on a besoin de beaucoup moins de magnésium.

L'apport de magnésium par la peau devrait convenir aux personnes concernées ayant un estomac sensible, n'est-ce pas?

C'est vrai. L'absorption transdermique n'affecte pas la flore intestinale. Comme le microbiote n'est pas affecté, les diarrhées, par exemple, ne sont pas un problème avec un spray.

Quelle est la quantité de magnésium apportée à l'organisme par une application de Magolio?

On applique environ cinq à dix pulvérisations de Magolio sur la peau par application. Selon nos calculs, une seule pulvérisation contient quelque 5 mg de magnésium.

Faut-il encore le couvrir d'une manière ou d'une autre, ou le produit pénètre-t-il complètement la peau?

Magolio pénètre très rapidement. Comme il est absorbé très vite, on peut enfile un gant

ou des vêtements deux ou trois minutes plus tard sans qu'il y ait de taches. Il ne reste pas non plus de substance huileuse ni de taches blanches sur la peau.

Où voyez-vous les domaines d'application d'un spray au magnésium?

D'une part, certainement dans le domaine sportif, mais pas seulement. Le spray est aussi utile, par exemple, lorsque l'on a grincé des dents pendant la nuit et que l'on se réveille le matin avec une tension dans la mâchoire. Cette contraction, parfois assez douloureuse, peut être soulagée par l'application externe de magnésium en spray. Les tensions musculaires dans la nuque, par exemple après un long travail à l'écran, sont également un domaine d'application important.

De plus, Magolio aurait même des propriétés nourrissantes pour la peau. Lorsque j'applique de la lécithine et de la glycérine sur la peau, celle-ci devient élastique et je peux ainsi également soigner la couche supérieure de la peau.

Qu'en est-il des effets indésirés, dont une sensation de brûlure sur la peau?

Eh bien, le spray Magolio que j'ai développé

en coopération avec des partenaires est sur le marché allemand depuis environ six mois. Aucun effet secondaire ne nous a encore été signalé, ni à notre partenaire de distribution suisse Chrisana, mais nous surveillons bien sûr cet aspect de près. Après tout, c'est notre travail.

Entretien: Martin Mäder

Vous trouverez plus d'informations sur le spray au magnésium Magolio sur www.chrisana.ch.

Le professeur Dr. rer. nat. Stefan W. Hockertz



est immunologue, pharmacologue et toxicologue. En Allemagne, il a été membre du conseil d'administration de l'Institut Fraunhofer de toxicologie et de médecine environnementale à Hambourg et, à la clinique universitaire de Hambourg Eppendorf, directeur et professeur de l'Institut de toxicologie expérimentale et clinique. En 1994, Stefan Hockertz a fondé en Allemagne l'entreprise de conseil en technologie toxicologique et pharmacologique tpi consult, qui est également représentée en Suisse depuis 2011.

NORIT®
Contre les diarrhées

100% charbon végétal

30 Gelules
Contre les diarrhées
Comme adjuvant en cas d'intoxications

Composition:
Carbo activatus 200 mg pro capsula

Voir notice.
Conserver au sec.
Diarrhée: 3 - 4 gel. 3 x par jour.
Intoxications: selon le médecin.

- Absorbe les substances nocives contenues dans le système gastro-digestif
- Idéal en voyage
- Pour adultes

Pour votre pharmacie à domicile et en voyage

En vente dans votre droguerie et pharmacie
APS Arzneimittel-Parallelimport-Service AG, Cham

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

«LE CYNORRHODON DANOIS ORIGINAL NE SAURAIT ÊTRE REMPLACÉ»

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

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

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

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

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

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

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

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

C'est alors que vous avez découvert le cynorrhodon.

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



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

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

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

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

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

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

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

Martin Mäder



Sigrun Chrubasik-Hausmann



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



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

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

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

Soins naturels pour les dents et les gencives

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

CHRISANA
Die Natur in Aktion

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



plus d'infos:
www.chrisana.ch



Disponible à nouveau!

ZINTONA®

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

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

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

Disponible uniquement en parapharmacies et en pharmacies !

CHRISANA
Die Natur in Aktion

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



plus d'infos:
www.chrisana.ch



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

Une révolution contre les **DOULEURS?**

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

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

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

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

QUAND LES PETITES PESTES S'ATTAQUENT AUX PETITS

Les enfants en bas âge sont la plupart du temps impuissants face aux insectes suceurs de sang. Que ce soit à l'extérieur, dans la poussette ou même la nuit dans le lit de bébé: lorsque la peau délicate des enfants démange et brûle, il faut un produit apaisant, rafraîchissant et décongestionnant.

Dès que le temps se réchauffe, les moustiques et les taons reviennent. C'est pourquoi il faut prendre des mesures de protection pour les plus petits. Que ce soit sous forme de vêtements, de moustiquaires ou de grilles de protection. On peut aussi utiliser des sprays sans produits chimiques et des répulsifs naturels comme les huiles essentielles, la lavande ou la citronnelle.

Mais en cas de piqûre, il faut traiter le point de piqûre. En déplacement,

il est préférable d'utiliser un stick à bille. Le roll-on Leucen Pic Kids a été spécialement conçu pour les bébés et les jeunes enfants. Il a été testé dermatologiquement et sa formulation est adaptée, notamment parce qu'il ne contient pas d'huiles essentielles très odorantes. Il ne contient pas non plus d'agent conservateur, ni colorant ni parfum.

Ingrédients d'origine végétale

Le roll-on Leucen Pic Kids contient des extraits de plantes éprouvés. Ainsi, l'aloès est connu pour ses propriétés rafraîchissantes et la camomille pour ses propriétés anti-irritantes en cas de rougeurs de la peau. L'arnica est traditionnellement utilisée en cas d'enflure après une piqûre d'insecte et le

cardiospermum peut apaiser les démangeaisons. La composition est complétée par du dexpanthénol hydratant et du bisabolol, un composant principal de l'huile de camomille.

Leucen Pic Kids est pratique à emporter et convient parfaitement à une application simple et ponctuelle directement sur la piqûre. Il est petit et maniable et convient donc parfaitement à la pharmacie familiale et de voyage. Leucen Pic Roll-on Kids est un produit cosmétique disponible dans les pharmacies et les drogueries ou en ligne.

Fabriqué en Suisse, distribué par Tentan AG, 4452 Itingen.

Pour plus d'informations:
www.leucen.ch



Leucen®

Gel d'acétate d'alumine

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



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



www.leucen.ch

Disponible en Pharmacies et Drogueries

Distribution: Tentan AG, 4452 Itingen