

Pharmacie

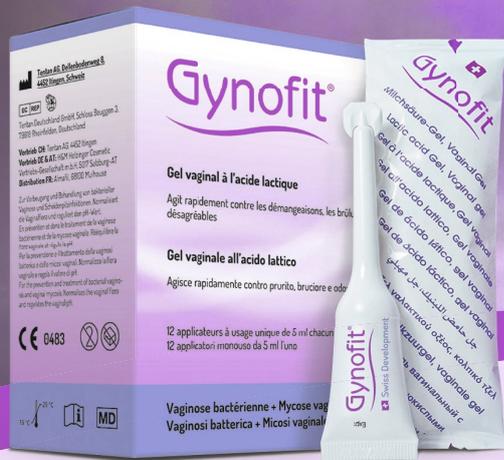
chez soi

depuis 1936



INFECTION DE LA VESSIE

Gynofit®



Pour être aux meilleur de ta performance

Gynofit Gel vaginal à l'acide lactique

- En cas de vaginose bactérienne et de mycose vaginale
- Contre les démangeaisons, brûlures et odeurs désagréables
- Développé en collaboration avec des gynécologues
- Dispositif médical



Swiss Development

www.gynofit.com

Tentan AG, 4452 Itingen



L'ÉTÉ, UN «PIÈGE» POUR LA VESSIE

Pour ce qui me concerne, le thème de la cystite était réservé jusque-là à la saison hivernale. Peut-être avait-on auparavant marché dans la neige fondue avec des chaussures basses ou n'avait-on pas adapté sa garde-robe au froid. Mais en rédigeant le «Point de vue» de ce numéro de Pharmacie chez soi, j'ai appris que les cystites sont particulièrement fréquentes en été.

Cette infection des voies urinaires survient plus souvent que la moyenne pendant la saison chaude. Actuellement, les occasions de refroidir la zone sensible du bassin ne manquent pas: rester dans un maillot de bain mouillé exposé aux courants d'air, s'asseoir dans l'herbe humide ou simplement porter un maillot qui laisse le ventre découvert.

Et alors? Le symptôme le plus fréquent de l'infection urinaire est une sensation de brûlure lors de la miction. D'autres signes sont une envie fréquente d'uriner, des douleurs lancinantes ou oppressantes dans le bas-ventre ou une urine trouble et malodorante, ce qui est dû à une infection bactérienne.

Cette inflammation doit toujours être prise au sérieux. Si les symptômes persistent pendant plus de trois jours et s'accompagnent de fièvre, il est impératif de consulter un médecin. Dans les cas graves, une inflammation du bassinet rénal peut survenir. Celle-ci est non seulement très douloureuse, mais peut également entraîner des lésions irréversibles. D'autres risques sont une insuffisance rénale chronique ou une septicémie potentiellement mortelle.

Nous vous souhaitons une lecture enrichissante pour votre santé vésicale. Même en été, évitez le froid au niveau du bas-ventre et des pieds, et buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

Martin Mäder, responsable de la rédaction

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

SQUITOS, LA PROTECTION CONTRE LES MOUSTIQUES POUR VOS ENFANTS

Découvrez Squitos, la protection naturelle contre les moustiques développée spécialement pour les bébés et les enfants. Les autocollants pratiques parfumés au citron, à l'eucalyptus et à la citronnelle protègent efficacement contre les piqûres sans avoir recours aux produits de synthèse.

Les autocollants parfumés Squitos ne contiennent aucune substance toxique. Ils sont donc sûrs et conviennent aux bébés dès la naissance. Chaque autocollant libère un parfum agréable pendant 72 heures et ne laisse aucune trace sur les vêtements ou les draps des enfants.

Les autocollants parfumés Squitos contiennent des ingrédients naturels tels que des huiles essen-

tielles de citronnelle, de citron et d'eucalyptus. La conservation dans une boîte pratique en acier inoxydable empêche le dessèchement et l'évaporation du principe actif.

Coller tout simplement

L'utilisation est simple: il suffit de retirer le film protecteur et de fixer le côté adhésif sur un vêtement, le lit, la poussette ou tout autre endroit proche du corps.

Certes, les huiles essentielles sont très diluées et absolument inoffensives en cas de contact avec les yeux ou la bouche, mais gardez tout de même les autocollants hors de portée des mains des enfants. Les autocollants parfumés Squitos sont uniquement destinés à un usage externe. Profitez avec



Collez le patch Squitos simplement sur la poussette, le lit de bébé ou les vêtements près du bébé.

vos journées en plein air sans soucis grâce à Squitos, le patch parfumé naturel pour vos petits! Vous trouverez Squitos

dans de nombreuses pharmacies et drogueries, mais également en ligne et dans les magasins spécialisés près de chez vous.

Vous n'avez pas plus simple, comme méthode?

AVEC
EXTRAIT D'ÉCORCE
DE PIN

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

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

PINUS®
PYGENOL®

SOMMAIRE

06 Point de mire

On n'est pas à la merci d'inflammations récurrentes de la vessie...

10 Se protéger contre le soleil

Ce à quoi il faut faire attention lors du choix de votre protection

13 Traiter l'acné

Un laser innovant fait disparaître les boutons et autres points noirs

14 L'intolérance au lactose

Comment la reconnaître et apprendre à la dompter

16 Les vertiges

Non pas une maladie, mais le symptôme d'une autre affection

20 Un organe important

Le pancréas est un vrai multitalent

22 Le cœur et les nerfs

Soutenir la santé cardiovasculaire par des produits de la nature

26 Les soins numériques

Des applications en ligne permettent d'innover en matière d'accompagnement

28 Les rhumatismes

L'entraînement physique peut soulager les douleurs

30 L'ablation par cathéter

Une intervention mini-invasive pour traiter les troubles du rythme cardiaque

32 L'ours de Pharmacie chez soi

36 Chronique

L'expert en naturopathie René Gräber nous raconte son quotidien professionnel

37 Pharmacie

Le chemin parcouru par un médicament du laboratoire au patient

Imprimé sur du papier exempt de chlore.

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

Original
R. ANDRES
Wallwurzsalbe

fettfreies, konserviertes
Wallwurzöl
auf der

entzündungsfördernd
wirken und
den Arthrose-
fortschritt
verlangsamen.
Zerrungen
und
Verstauchungen
sind in leichter
Massage
aufzutragen.
Schleimhautentzündungen
des Nasen- und
Rachenraums
sowie bei
Kopfschmerzen
und
Migräne
kann das
Salbchen
aufgetragen
werden. Vor
der
Anwendung
des
Salbchens
sollte
die
Haut
trocken
sein.
Bei
Allergien
gegen
Pflanzliche
Wirkstoffe
sollte
das
Salbchen
nicht
angewendet
werden.
Vor
der
Anwendung
des
Salbchens
sollte
die
Haut
trocken
sein.
Bei
Allergien
gegen
Pflanzliche
Wirkstoffe
sollte
das
Salbchen
nicht
angewendet
werden.

Zulassungsinhaber
Hersteller & Vertrieb
Dr. Andres Pharma AG
20099 Jämsb.
Türkei
Bitte auf dem Kopf stehen.

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

Dr. Andres Pharma AG

SOUTIEN POUR LA SANTÉ DE LA VESSIE

De nombreuses personnes, en particulier les femmes, souffrent d'infections urinaires récurrentes. Pour un traitement efficace et pour se protéger préventivement contre les infections, même en été, il existe différents principes actifs naturels. Il est également important de veiller à la bonne santé des voies urinaires.

Cela semble paradoxal: c'est justement en été, avec les températures élevées, que les cystites sont les plus fréquentes. On a tendance à associer cette maladie inflammatoire aux mois plus froids, causée par des chaussures trop légères ou des vêtements inadaptés. Mais c'est justement en été que le risque de cystite est accru, en particulier chez les personnes qui en ont déjà souffert plusieurs fois.

Les maillots de bain mouillés en sont un exemple classique: quiconque reste allongé en bikini après avoir nagé dans un lac ou une piscine en plein air risque de refroidir la zone sensible du bassin. Il est important de savoir que la cystite, l'infection urinaire la plus fréquente, touche principalement les femmes. La raison est anatomique: chez l'homme, l'urètre étant plus éloigné de l'anus, les bactéries intestinales pénètrent moins facilement dans la vessie.

L'été comporte divers risques pour la vessie

Mais quelle que soit l'anatomie, d'autres dangers «guettent» la santé de la vessie en été. Lors des longues soirées d'été passées à l'extérieur, la baisse de température est souvent progressive, mais perceptible par le corps. S'asseoir sur des murs en pierre froids, dans des prairies humides ou au bord d'une piscine à l'ombre peut ainsi irriter la vessie. L'air frais de la climatisation ou les courants d'air au niveau des reins et de la vessie, notamment en raison de vêtements courts ou laissant le ventre découvert, constituent un autre facteur souvent sous-estimé. Le froid peut augmenter le risque de cystite en réduisant la circulation sanguine dans la région pelvienne et en affaiblissant ainsi les défenses immunitaires.

De plus, beaucoup de gens boivent trop peu lorsqu'il fait chaud ou préfèrent le café, le thé noir ou les boissons sucrées, ce qui peut irriter davantage la vessie. En effet, une urine

concentrée favorise la prolifération des germes. Les personnes sujettes aux cystites doivent donc veiller à s'hydrater suffisamment, à porter des vêtements secs et à protéger le bas-ventre, même en été. Vous trouverez d'autres conseils dans l'encadré ci-dessous, car même de petits changements de comportement peuvent aider.

Une aide naturelle pour la vessie

Outre un comportement adapté, il existe de nombreuses autres mesures pour se protéger contre les cystites récurrentes. Si la cystite survient malgré tout, elle doit être traitée efficacement. Il est important de privilégier la protection ciblée à l'aide de remèdes naturels. Ceux-ci soutiennent la muqueuse vésicale, inhibent les germes pathogènes et favorisent l'autonettoyage des voies urinaires.

L'arctium, la verge d'or et l'ortie sont des plantes médicinales classiques connues depuis des siècles pour leurs effets bénéfiques sur la vessie. Les feuilles d'arctium contiennent de l'arbutine, qui est transformée en hydro-

quinone dans l'organisme, où elle déploie son action antibactérienne. La verge d'or a quant à elle un effet diurétique et anti-inflammatoire et favorise l'écoulement de l'urine.

Diverses préparations phytothérapeutiques associent la verge d'or, les feuilles de bouleau ou l'arctium lappa à l'ortie pour renforcer l'action antibactérienne et diurétique et éliminer les bactéries. La prêle, l'airelle rouge et la canneberge contiennent par ailleurs des substances qui peuvent empêcher les bactéries d'adhérer à la muqueuse vésicale.

D-mannose: en prévention et en cas d'urgence

Les bactéries intestinales (*E. coli*) sont la cause la plus fréquente d'infections urinaires. Elles possèdent des appendices ressemblant à des poils (fimbriae) qui leur permettent de se fixer à la muqueuse de la vessie. C'est précisément là qu'intervient la D-mannose, un autre principe actif naturel. Il est produit en petites quantités dans le corps humain lui-même, ce qui fait qu'il est très bien toléré.



Ce monosaccharide (sucre simple) est ainsi reconnu à tort par les bactéries comme un site de fixation, ce qui les empêche de se lier à la paroi de la vessie et les oblige à se fixer à la molécule de D-mannose. Les bactéries sont alors éliminées avec l'urine grâce à l'action du D-mannose.

FEMANNOSE® N, un produit de la gamme Melisana AG destiné à la prévention et au traitement des cystites, exploite ce principe d'action doux. Contrairement aux antibiotiques, ce produit en vente libre à base de D-mannose ne provoque pas de résistance. Il est bien toléré et convient même à une utilisation préventive. Profitez de l'été et prenez soin de votre vessie !

Cet article a été rédigé en collaboration avec Melisana AG, Zurich.

Martin Mäder



Pour plus d'informations, scannez le code QR

CYSTITES: CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE VOUS-MÊME

Boire beaucoup

Boire suffisamment d'eau ou de tisanes non sucrées, idéalement 1,5 à 2 litres par jour, aide à irriguer les voies urinaires et à éliminer les germes.

Ne pas retenir son envie d'uriner

Uriner régulièrement prévient les infections, tandis que se retenir affaiblit la vessie.

Gardez le bas-ventre au chaud

Le froid peut perturber les défenses immunitaires dans la région pelvienne. En revanche, les bouillottes ou les vêtements chauds favorisent la circulation sanguine.

Une hygiène rigoureuse

N'utilisez que des produits doux, évitez les produits d'hygiène intime agressifs, afin de protéger la barrière cutanée naturelle.

La nature à la rescousse

Les remèdes à base de plantes telles que l'ortie ou la verge d'or ont un effet diurétique et anti-inflammatoire, sous forme de tisane ou de gouttes.

Le coton plutôt que les matières synthétiques

Les vêtements et sous-vêtements respirants créent un environnement hygiénique et préviennent les irritations.

Surveiller les substances irritantes

Le café, les agrumes ou les plats épicés peuvent irriter la vessie. Il vaut mieux les éviter en cas de symptômes.

Inflammations persistantes

Si les symptômes sont fréquents, consultez un médecin. Les infections récurrentes ou persistant plus de trois jours doivent faire l'objet d'un examen médical.

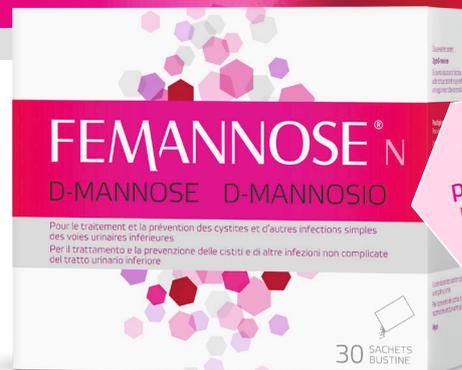
FEMANNOSE® N

Pour le **traitement aigu**
et la **prévention** des cystites

Finie la cystite !

- Efficacité rapide
- Très bonne tolérance
- Sans antibiotiques

Dispositif médical CE 0426 | Veuillez lire la notice d'emballage
Melisana AG | 8004 Zurich | www.femannose.ch



Efficacité possible dès la première prise

MESURE DU TAUX DE SUCRE SANS PIQÛRE AU DOIGT

Pour de nombreuses personnes atteintes de diabète, la piqûre quotidienne dans le doigt fait partie de la routine. Mais grâce à la technologie moderne des capteurs, il existe désormais d'autres solutions pour la mesure du taux de sucre. Elles sont plus confortables, plus précises et surtout indolores.

Les systèmes CGM (Continuous Glucose Monitoring) comme le «FreeStyle Libre 3 Plus» d'Abbott ont fondamentalement changé la gestion du diabète. Ils mesurent en continu le taux de glucose à l'aide d'un petit capteur rond placé sur le bras, et cela sans qu'il soit nécessaire de se piquer le doigt. Samuel Lavanchy de la pharmacie Belp SA sait comment le quotidien de nombreuses personnes concernées est ainsi facilité.

Samuel Lavanchy, qu'entend-on par mesure continue du glucose ou CGM, et pourquoi est-elle considérée comme une étape importante dans la gestion du diabète?

La CGM est une étape importante parce que l'on n'a plus besoin de se piquer régulièrement le doigt pour connaître son taux de glycémie. Les valeurs de glucose peuvent être déterminées de manière beaucoup plus douce, et le port d'un capteur, comme par exemple le capteur «FreeStyle Libre 3 Plus» d'Abbott, n'est pas du tout douloureux. Avec jusqu'à 1440 mesures par jour, le capteur relève en outre le taux de glucose en temps réel chaque minute.

Quels sont les avantages de la technologie des capteurs par rapport à la mesure classique de la glycémie par piqûre du doigt?

Outre le gain de confort, la technologie CGM apporte également plus de sécurité. Les valeurs de glucose peuvent être partagées en temps réel avec l'équipe médicale/diabétique et les soignants afin de soutenir activement la gestion du diabète. En outre, certains systèmes CGM peuvent être connectés à des dispositifs d'administration d'insuline pour l'échange de données.

Comment le capteur CGM permet-il de détecter précocement et de réduire les hypoglycémies et les hyperglycémies?

Il arrive assez facilement que les patients souffrant d'hyperglycémie aiguë s'injectent trop d'insuline et tombent ainsi dans une hypoglycémie potentiellement mortelle. Pour les avertir aussi bien des hyperglycémies que des hypoglycémies, les systèmes de capteurs disposent d'une fonction d'alarme réglable en option leur permettant de réagir immédiatement. De tels événements sont enregistrés, ce qui fournit des informations importantes à l'équipe de diabétologie lors d'un suivi ultérieur.



Le capteur situé sur le bras mesure en continu le taux de glucose.

Un système de mesure avec capteur est-il uniquement destiné aux personnes atteintes de diabète de type 1 ou est-il également adapté au diabète de type 2?

Je pense que les deux peuvent en profiter et, grâce aux valeurs mesurées par le capteur, améliorer, par exemple, leurs habitudes en matière d'activité physique et d'alimentation ou encore faire ajuster leur traitement de la meilleure manière qui soit.

Quels sont les retours d'information sur les systèmes CGM dans votre pharmacie?

Nous recevons de nombreux commentaires positifs sur les systèmes CGM. Ainsi, l'utilisation du système est très simple pour les patients. Et les soignants nous disent que la fonction de partage des données aide, par exemple, à soutenir activement les enfants dans la gestion de leur diabète.

Le système est-il facile à comprendre pour les personnes qui craignent tout ce qui est «technique»?

Certains patients peuvent se sentir dépassés ou avoir une attitude critique vis-à-vis de la technologie. Dans de tels cas, il est particulièrement important d'obtenir des conseils détaillés, y compris de la part de la famille ou de proches. D'ailleurs, avec les systèmes de mesure courants, les données peuvent également être transmises sans application sur un lecteur facile à utiliser.

Quel est le rôle de la pharmacie en tant que point de contact pour les questions relatives au diabète?

En tant que pharmacie, nous offrons souvent le premier point de contact. Le fait que l'on puisse

se présenter sans autre pour nous soumettre des problèmes médicaux et des questions correspond au rôle d'une pharmacie. Comme dans toutes les pharmacies, notre personnel est très serviable. Grâce à des formations permanentes, nous sommes à la hauteur du temps et ouverts aux nouvelles technologies.

Ces systèmes de capteurs sont-ils remboursés par l'assurance maladie? À quelles conditions?

Actuellement, les capteurs sont remboursés par la caisse-maladie sous certaines conditions. Pour bénéficier du remboursement, il faut présenter l'ordonnance d'un médecin spécialiste en endocrinologie/diabétologie et le patient demandant le remboursement doit être sous insulinothérapie intensifiée (thérapie par pompe ou bolus de base).

Que conseillez-vous si l'on n'est pas encore sûr de la technologie des capteurs?

Le plus important est de se faire conseiller, soit dans une pharmacie, soit au cabinet du médecin de famille. Il est également possible de tester un système sans engagement pendant 15 jours, ce qui correspond à la durée de vie d'un capteur «FreeStyle Libre». Cela permet de se familiariser immédiatement avec l'application au quotidien.

Entretien: Martin Mäder

Samuel Lavanchy

est pharmacien diplômé FPH, directeur et propriétaire de la pharmacie Belp SA.





FreeStyle
Libre 3
PLUS



Diabète? FreeStyle Libre 3. A essayer gratuitement!

Le système FreeStyle Libre 3 affiche vos valeurs de glucose à la minute près et à tout moment¹ pour vous permettre des décisions² et des réactions fondées.

De petites avancées qui au fil du temps peuvent induire d'importants changements.

Ça, c'est du progrès.

ESSAYER
MAINTENANT



www.FreeStyle.Abbott

Les données de glucose sont présentées à fin d'illustration, pas de patients réels. Photo d'agence. Prise avec un modèle.

1. Le capteur est prêt à la surveillance de la glycémie 60 minutes après son activation. 2. Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi:10.1136/bmjrc-2019-000809>.

Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre, et les marques associées sont des marques d'Abbott. Les autres marques sont la propriété des fabricants respectifs. © 2025 Abbott | ADC-101339 v2.0



PROTECTION CONTRE LES RAYONS DU SOLEIL

Dans le dernier article de notre série sur la peau, paru dans le numéro 1/2025 de la *Pharmacie chez soi*, nous avons parlé des altérations cutanées colorées, qui sont souvent causées par les rayons du soleil. Tournons-nous donc vers la protection solaire.

Notre peau se protège des rayons du soleil grâce à différents mécanismes. Le plus connu est la production de mélanine, un pigment cutané brun-noir qui est produit sous l'influence des rayons du soleil. Elle absorbe les rayons du soleil afin d'en atténuer les effets nocifs sur les couches profondes de la peau.

Toutes les parties de notre corps ne peuvent pas produire de mélanine, comme la paume des mains et la plante des pieds. C'est là qu'intervient une autre protection solaire propre à la peau, à savoir les callosités. Il s'agit d'un épaississement de la cornée en réaction aux rayons ultraviolets. La flore cutanée est un autre élément naturel de la protection de la peau.

Quels sont les rayons nocifs?

Sur la plupart des crèmes solaires, on peut lire qu'elles protègent contre les rayons UV-A et UV-B. Alors que les rayons UV-B provoquent des dommages à court terme comme les coups de soleil, mais aussi le bronzage de la peau, les rayons UV-A peuvent favoriser des dommages à plus long terme dont le cancer de la peau.

De leur côté, les rayons UV-A pénètrent plus profondément dans les couches de la peau et peuvent donc également endommager notre patrimoine génétique, l'ADN. En outre, les rayons UV-A accélèrent le vieillissement de la peau.



Conseils pour se protéger du soleil

Les vêtements sombres et épais offrent une protection supplémentaire contre les rayons du soleil. Mais ils ne doivent pas être trop serrés, car l'étirement du tissu diminue la fonction protectrice. Certes, la plupart des crèmes solaires sont désormais résistantes à l'eau, mais il n'est pas inutile d'en remettre à la sortie de l'eau. Chez les enfants qui aiment s'amuser dans l'eau, la protection solaire peut se détacher avec le temps. Par ailleurs, en raison de l'effet réfléchissant de la neige, la protection solaire est également recommandée en hiver.



Pour les produits solaires avec des facteurs de protection minéraux, le film blanchâtre indique que la protection est bel et bien active.

Différents facteurs de protection solaire

Parmi les facteurs de protection solaire, on distingue les filtres minéraux et les filtres chimiques. Les filtres chimiques décrivent toute une gamme de substances qui pénètrent dans les couches supérieures de la peau afin d'y absorber les rayons UV et de les transformer en rayonnements inoffensifs de grande longueur d'onde. Certains filtres sont des perturbateurs endocriniens et peuvent être dangereux pour la faune et la flore.

Les facteurs de protection minéraux forment sur la peau une couche protectrice sans pour autant y pénétrer. Cette couche protectrice réfléchit les rayons du soleil. Le principe est le même que celui d'un miroir sur la peau. Leur inconvénient, c'est qu'ils forment un film blanchâtre sur la peau. Tant que ce dernier est visible, la peau est protégée. De plus en plus de filtres minéraux sont associés à des huiles végétales afin de réduire la teneur en minéraux et donc l'effet de film blanchâtre.

Quel indice de protection choisir?

Le choix du produit de protection solaire dépend de la durée de l'exposition au soleil et de la qualité de la protection de la peau. L'effet de la protection solaire peut être calculé: le facteur de protection solaire multi-

plié par le temps pendant lequel notre peau peut se protéger elle-même du soleil (appelé temps d'autoprotection) donne le nombre de minutes que l'on peut passer au soleil. Le temps d'autoprotection dépend du type de peau et de l'ensoleillement du lieu où l'on s'expose aux rayons du soleil. En Suisse, l'autoprotection pour une personne aux yeux foncés, aux cheveux foncés et à la peau non bronzée est d'environ 10 à 15 minutes. Ainsi, cette personne pourrait passer environ 300 à 450 minutes au soleil avec un facteur de protection solaire de 30.

Mais attention: toute protection solaire chimique nécessite un temps d'activation d'environ 30 minutes. Si l'on passe ce temps en s'exposant déjà aux rayons du soleil, le temps d'autoprotection est écoulé avant que la protection ne soit active. Il est donc préférable d'appliquer la protection solaire dès le matin après la douche. Il faut ensuite attendre 30 minutes avant d'appliquer éventuellement un spray insecticide.

Anina Nater

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



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.



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

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



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

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

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

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



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

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

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

Avantages

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

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

Sécurité

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



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

Clinique Dentaire:

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

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

Lucerne: lundi, 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.



UN AVENIR SANS ACNÉ

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



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

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

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

L'acné est très désagréable pour les personnes qui en souffrent. Les rougeurs, les nodules et les boutons sont clairement visibles sur le visage et provoquent souvent des dé-

mangeaisons, des brûlures et des inflammations douloureuses. Les boutons et les points noirs apparaissent surtout à la puberté. Alors que certains adolescents n'ont que quelques impuretés qui disparaissent rapidement, d'autres sont confrontés à une acné sévère. Chez certains, la maladie persiste jusqu'à l'âge adulte ou n'apparaît qu'à ce moment-là.

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

Qu'est-ce que l'acné?

L'acné est une maladie de la peau fréquente et non contagieuse. Elle se caractérise par des boutons, des pustules et des points noirs (comédons). Elle apparaît surtout chez les adolescents et disparaît généralement d'elle-même après la puberté. C'est surtout en cas d'acné modérée ou sévère qu'un traitement médicamenteux ou une thérapie au laser douce peut s'avérer utile.

Qu'est-ce qu'AviClear®?

AviClear® est le premier traitement au laser approuvé par la FDA pour toutes les formes

d'acné. Les formes d'acné légère, modérée et sévère peuvent être traitées au laser. Le procédé est particulièrement doux, sûr et peu risqué.

Avantages du traitement de l'acné au laser

- Forme de traitement douce
- Aucune narcose/anesthésie nécessaire
- Aucun médicament/substance nécessaire
- Peu de douleur et de risque
- Rapide et simple
- Convient à tous les types de peau
- Combat l'acné directement à la racine
- Pas de temps d'arrêt
- Répétable à tout moment
- Résultats à long terme
- Grande satisfaction des patients

Le traitement au laser est-il fait pour moi?

AviClear® convient à toutes les personnes qui souffrent d'acné et de peau impure. Tant les formes légères que l'acné sévère peuvent être réduites grâce à cette thérapie au laser innovante. L'avantage d'AviClear® par rapport aux autres thérapies au laser contre l'acné est que tous les types de peau peuvent être traités et ce, en été comme en hiver. L'âge n'a pas plus d'importance: AviClear® permet de traiter aussi bien les adolescents que les adultes touchés par l'acné.

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

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



Symptômes typiques de l'acné vulgaire

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



Dr. Thierry Leva

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

L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE EXPLIQUÉE SIMPLEMENT

L'intolérance au lactose est le numéro 1 mondial des intolérances alimentaires. Près de trois quarts de la population mondiale sont concernés et environ une personne sur cinq en Suisse souffre d'intolérance au lactose. L'intestin ne parvient alors plus à digérer le lactose en grandes quantités. Comment cela peut-il se produire, quels sont les symptômes de l'intolérance au lactose et que peut-on faire au quotidien pour y remédier?

Qu'est-ce que l'intolérance au lactose??

En cas d'intolérance au lactose, le corps ne peut pas digérer complètement le sucre du lait (lactose). Pour comprendre pourquoi il en est ainsi, voici d'abord un bref aperçu des termes de base.

Le lactose (avec la terminaison -ose) se trouve exclusivement dans les aliments d'origine animale et aussi dans le lait maternel. Nous trouvons le lactose principalement dans le lait, le fromage blanc, le yaourt, le fromage frais et le petit-lait. Le lactose, également appelé sucre de lait, est un sucre double qui se compose de deux monosaccharides (sucres simples). L'un des deux monosaccharides est le galactose (sucre de mucilage) et le second est le glucose (sucre de raisin). Dans notre intestin grêle, une enzyme appelée lactase

(avec la terminaison -ase) casse la liaison entre les deux sucres simples et permet ainsi à ceux-ci d'être absorbés dans le sang. Et c'est précisément là que peut se trouver l'une des raisons pour lesquelles le corps ne peut pas (ou plus) digérer correctement le lactose.

Quel est le rôle de la lactase dans ce cas?

En cas d'intolérance alimentaire, dont l'intolérance au lactose fait partie, il n'y a pas assez d'enzymes, voire pas du tout. On peut se représenter les enzymes comme des ciseaux, qui sont nécessaires pour séparer les composants alimentaires correspondants et pour permettre leur absorption dans le sang. Sans enzymes, notre corps ne peut pas décomposer et utiliser ces composants alimentaires.

La lactase est une de ces enzymes. Elle est produite en trop petites quantités ou pas du tout en cas d'intolérance au lactose. Après le sevrage du nourrisson ou de l'enfant en bas âge, la production de lactase diminue en raison du sevrage. En d'autres termes, plus on vieillit, plus il devient difficile de digérer le lactose. Ce processus était tout à fait normal avant l'élevage laitier intensif. En raison de ce dernier, une mutation génétique protectrice s'est formée chez nous, les humains, qui nous permet de digérer le lactose même après l'enfance. Aujourd'hui, 85 à 90% des Européens sont tolérants au lactose et seuls 10 à 15% ne le sont plus. En Chine ou en

Afrique, la part de personnes tolérantes au lactose n'est que de 10 à 15% et celle des intolérants au lactose de 85 à 90%.

Que se passe-t-il en cas de déficit en lactase?

Le lactose ne peut pas être décomposé dans l'intestin grêle et, au lieu de passer dans le sang, il arrive dans le gros intestin sans être digéré. Dans le gros intestin, les bactéries intestinales qui y vivent peuvent décomposer le lactose en ses composants, le glucose et le galactose. Dans cette partie de l'intestin, ces sucres individuels ne peuvent toutefois plus être absorbés et ont à la place un effet osmotique (l'eau est attirée dans l'intestin). Cela entraîne une liquéfaction des selles et donc des diarrhées aqueuses. Par la suite, les bactéries intestinales continuent à utiliser les sucres individuels ainsi formés, ce qui entraîne une fermentation qui produit des gaz. Cela peut entraîner de fortes flatulences.

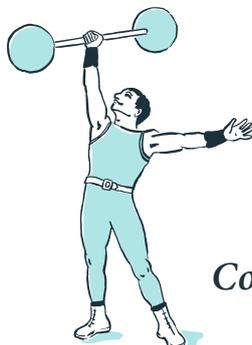
Plus le lactose reste longtemps dans le gros intestin, plus les bactéries continuent à l'assimiler et plus les troubles se multiplient. La composition des bactéries dans le gros intestin, la composition du repas et la quantité de lactose consommée jouent également un rôle dans l'intensité des troubles. Par exemple, les aliments à forte teneur en matières grasses peuvent ralentir la digestion et améliorer ainsi la dégradation du lactose, car l'intestin grêle a ainsi plus de temps pour produire suffisamment de lactase.



Conseils alimentaires

Aliments généralement tolérés malgré une intolérance au lactose:

- Fromage affiné
- Yogourt entier
- Beurre
- Produits à base de lait acidulé
- Viande, poisson, œufs
- Chocolat noir
- Tous les aliments d'origine végétale



Sels

Compléments alimentaires
Produits cosmétiques



Medicoss AG · 4452 Itingen



Les symptômes typiques de l'intolérance au lactose sont, entre autres, les ballonnements, la sensation de plénitude et les douleurs abdominales.

En conséquence, les symptômes seraient moins importants qu'avec un repas pauvre en graisses.

Symptômes de l'intolérance au lactose

Comment se manifeste l'intolérance au lactose et comment se rend-on compte que l'on est soi-même concerné? Les symptômes apparaissent parfois immédiatement après la consommation d'aliments contenant du lactose. Mais plus souvent, ils ne surviennent qu'après plusieurs heures (jusqu'à 48 heures après la consommation de produits laitiers).

Les symptômes suivants peuvent être les signes d'une intolérance au lactose :

- Diarrhée
- Ventre gonflé, flatulences, contractions
- Sensation de plénitude
- Nausées
- Douleurs et crampes dans la région gastro-intestinale
- Éruptions cutanées

Possibilités de traitement

L'intolérance au lactose ne peut pas être guérie. Toutefois, les symptômes peuvent être atténués en évitant les produits laitiers contenant du lactose.

Voici ce qui peut être fait en cas d'intolérance au lactose:

- Régénérer la barrière intestinale au moyen d'un assainissement intestinal accompagné.
- Soulager les muqueuses intestinales en évitant strictement les aliments contenant du lactose pendant un mois. Ensuite, seules de petites quantités de lactose devraient être consommées.
- Pour compenser la carence en lactase, des comprimés contenant de la lactase peuvent être pris avant les repas contenant du lactose. Il est recommandé de gérer cela comme une exception et non pour une utilisation quotidienne.
- Le lait normal peut être remplacé par du lait et des produits sans lactose. Dans le

Autres sources de lactose

Outre les sources évidentes comme les produits laitiers, le lactose peut être présent dans divers autres aliments:

- Comme support et liant dans les aliments et les médicaments, par exemple dans les comprimés, les sels de Schüssler, les dragées, les capsules de gélatine dure.
- Dans la viande/la charcuterie, car le lactose favorise le processus de rouissage lors de la fabrication de la viande et de la charcuterie.
- Dans les mélanges d'épices, les soupes et sauces sèches en tant que support d'arômes, exhausteur de goût, anti-agglomérant et édulcorant.
- Dans les produits sucrés, en particulier dans le chocolat blanc et le chocolat au lait, l'utilisation de lactose renforce l'arôme et assure la production du goût de caramel.
- Dans les confitures et les préparations à base de fruits, le lactose permet de faire ressortir le goût des fruits.

cas du lait sans lactose, de la lactase a été ajoutée au lait commercial, ce qui lui donne généralement un goût plus sucré (le sucre étant déjà divisé).

Lorena Bornacin

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



Paya

Glucomannan

Complément alimentaire



Contribue à la perte de poids dans le cadre d'un régime hypocalorique!

VEGAN

SANS LACTOSE & GLUTEN

Disponibles en pharmacies, drogueries et en ligne

Distribution: Tentan AG, 4452 Itingen

TRAITER LES VERTIGES EN UN CLIN D'ŒIL

Les vertiges et les troubles de l'équilibre sont très fréquents. Lorsque tout tourne, les patients trouvent de l'aide au Centre interdisciplinaire pour les vertiges et les troubles visuels neurologiques de l'Hôpital universitaire de Zurich (USZ).

Julia Długaiczek, vous êtes spécialiste des vertiges à l'Hôpital universitaire de Zurich (USZ). Qu'est-ce que le vertige d'un point de vue médical?

Les vertiges et les troubles de l'équilibre font partie des troubles les plus fréquents, surtout à partir d'un certain âge. Le vertige n'est pas une maladie en soi, mais le symptôme de quelque chose qui se cache derrière. Pour pouvoir le traiter de manière ciblée, nous devons donc en trouver la cause. La plupart des causes sont gênantes, mais ne mettent pas la vie en danger. Dans de rares cas, les vertiges aigus peuvent être à l'origine de maladies dangereuses, comme une attaque cérébrale, par exemple. Mais lorsque tout tourne, cela entraîne un sentiment d'insécurité et un risque de chute. Et les crises de vertige peuvent fortement limiter la qualité de vie.

L'USZ dispose d'un Centre pour les vertiges. Qu'est-ce qui le rend si particulier?

Au Centre interdisciplinaire pour les vertiges et les troubles visuels neurologiques, des spécialistes de la Clinique de neurologie, de la Clinique d'oto-rhino-laryngologie et de chirurgie faciale, de la Clinique d'ophtalmologie, de la Clinique de psychiatrie et de psychosomatique en consultation ainsi que du Service de physiothérapie travaillent en étroite collaboration. De nombreux patients se plaignant de vertiges qui viennent chez nous en souffrent depuis longtemps. Grâce à notre expertise en réseau et à une infrastructure ultramoderne, nous sommes en mesure d'évaluer des vertiges complexes et de longue durée aussi bien que des troubles de l'équilibre et de la vision. De plus, nous pouvons proposer à nos patients une théra-

pie sur mesure composée de plusieurs éléments, donc une thérapie multimodale.

Comment les personnes concernées arrivent-elles au centre de vertiges?

Les patients qui souffrent de vertiges et qui n'ont pas encore de diagnostic peuvent s'inscrire pour un examen par l'intermédiaire de leur médecin de famille, d'un spécialiste ou nous contacter eux-mêmes directement pour un rendez-vous à la consultation vertiges.

Quelles sont les étapes menant au diagnostic?

La première étape est toujours un entretien approfondi et un examen du système d'équilibre. Ensuite, nous effectuons des tests ciblés.



Pour le traitement du vertige positionnel bénin fréquent, on utilise un fauteuil pivotant au développement duquel des médecins du Centre pour les vertiges de l'USZ ont contribué. Il permet d'effectuer des manœuvres de repositionnement pour le traitement du vertige positionnel.

Quelles sont les informations fournies par le patient qui vous mettent sur la bonne voie?

Outre l'histoire de la maladie, la manière dont le vertige est vécu et se manifeste est pour nous révélatrice: apparaît-il soudainement? Combien de temps dure-t-il? Comment a-t-il évolué au fil du temps? Dans quelles situations le vertige survient-il? Est-il déclenché lors de certains mouvements? Est-il accompagné de nausées, de maux de tête ou de problèmes d'audition? Voilà les questions qui nous donnent des indications.

Quels sont les examens effectués au Centre pour les vertiges?

Des tests spéciaux nous permettent de vérifier si le vertige provient de l'organe de l'équilibre ou s'il est déclenché par un trouble du nerf de l'équilibre ou des voies nerveuses dans le cerveau. Nous complétons ces investigations par des tests des différents sous-organes de l'organe de l'équilibre dans l'oreille interne et des mouvements oculaires. L'examen de l'audition et de la vision peut également être utile pour le diagnostic des vertiges. Dans certains cas, nous utilisons des techniques d'imagerie telles que l'imagerie par résonance magnétique. En

cas de suspicion, le système cardio-vasculaire et les vaisseaux sont examinés et, au cas par cas, le sang est également analysé. Un lien avec le psychisme n'est pas rare non plus. Il est donc naturel pour nous de prendre en compte tous ces aspects afin d'aider les patients souffrant de vertiges.

Quelle est la forme de vertige la plus fréquente?

C'est de loin le vertige positionnel bénin. Il est inoffensif, mais très désagréable pour les personnes concernées. En règle générale, il est déclenché par des mouvements de la tête et du corps, par exemple lorsque la tête est inclinée vers l'avant ou l'arrière ou lors d'une rotation en position couchée. Pour simplifier, la cause est que de petits cristaux de calcaire se détachent d'une certaine partie de l'organe de l'équilibre et parviennent dans ce que l'on appelle les canaux semi-circulaires, une autre partie de l'organe de l'équilibre. Lors des mouvements de la tête et du corps, une petite «avalanche de pierres» roule alors à travers le liquide des canaux semi-circulaires. Les cellules sensorielles du canal semi-circulaire sont irritées de manière anormale et déclenchent un vertige.

Comment traite-t-on le vertige positionnel?

Dans la plupart des cas, le vertige positionnel est facile à traiter. Les cristaux sont remis en place par des exercices de positionnement spéciaux, un peu comme un jeu de patience avec des billes. Pour les patients à mobilité réduite, nous pouvons également effectuer ces mouvements à l'aide d'un fauteuil pivotant à deux axes. Ce traitement entraîne un rétablissement immédiat dans près de neuf cas sur dix.



Prof. Julia Długaiczek

est médecin-chef à la Clinique d'oto-rhinolaryngologie et de chirurgie faciale et codirectrice du Centre interdisciplinaire pour les vertiges et les troubles visuels neurologiques à l'Hôpital universitaire de Zurich.

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

L'ÉTÉ, LE SOLEIL ET LES PIQÛRES D'INSECTES

L'été invite à la flânerie et au plaisir. Pour beaucoup, c'est la saison préférée: profiter du soleil, se rafraîchir dans l'eau fraîche, manger une délicieuse glace et terminer la douce soirée en famille ou entre amis autour d'un barbecue. C'est ce que nous avons en tête. Malheureusement les températures estivales ne plaisent pas seulement à nous, elles plaisent aussi aux insectes.

Les abeilles sont occupées à récolter assidûment du nectar pour leur miel. Les guêpes nous assaillent pendant le goûter dans le jardin et les moustiques attendent que la nuit tombe enfin pour nous envahir pendant notre sommeil. En principe, ces petites pestes ne sont pas dangereuses et font partie de l'été. Mais quiconque a déjà marché sur une guêpe ou une abeille sait à quel point cela peut être douloureux. Les piqûres de moustiques ou les morsures de taons



Les moustiques et autres insectes sont de véritables fléaux lorsque les températures estivales sont élevées. Il suffit parfois de porter des vêtements longs pour être soulagé.

i

L'essentiel en bref sur Omidalin PIC Roll-on:

- après des piqûres d'insectes
- en cas de petites brûlures
- à base de plantes
- rafraîchit immédiatement
- calme les démangeaisons
- fabriqué à Küssnacht am Rigi
- bien toléré
- convient à toute la famille
- éprouvé depuis plus de 70 ans

Pour plus d'informations:



peuvent également être très gênantes en raison des démangeaisons qu'elles provoquent.

Un produit à base de plantes qui a fait ses preuves

Comme les conséquences d'une piqûre sont souvent très désagréables, on se demande évidemment ce qui peut aider à la combattre. La réponse est très simple: Omidalin. Omidalin est un produit à base de plantes fabriqué depuis plus de 70 ans et qui aidait déjà nos grands-parents à traiter les piqûres. Omidalin PIC Roll-on de Schwabe Pharma SA est idéal pour soulager les piqûres d'insectes.

Omidalin PIC Roll-on contient différents extraits végétaux pouvant soulager les conséquences désagréables d'une piqûre en très

peu de temps. Les huiles de mélisse et de menthe, par exemple, ont un effet agréablement rafraîchissant. Omidalin contient également des extraits d'échinacée, une plante médicinale qui convient parfaitement à l'été. L'échinacée a entre autres des propriétés analgésiques et anti-inflammatoires.

L'extrait d'ortie contre les démangeaisons

Un autre ingrédient est l'huile d'arbre à thé, un composant important d'Omidalin PIC Roll-on. Celle-ci était déjà utilisée comme remède par les premiers habitants d'Australie, les aborigènes. L'huile d'arbre à thé aide à stopper les démangeaisons permanentes et éloigne même les petites pestes pendant un certain temps grâce à son parfum.

Et bien que l'on ait du mal à le croire, le Omidalin PIC Roll-on contient également de l'extrait d'ortie. Il s'agit plus précisément d'un extrait de la petite ortie (*Urtica urens*). C'est donc précisément la plante qui provoque une forte sensation de brûlure sur la peau lorsqu'on la touche qui aide à soulager les piqûres d'insectes douloureuses.

Effet apaisant

L'application d'extrait d'ortie a un effet calmant et apaisant sur la peau piquée. Et cela parce que l'extrait d'*Urtica urens* présente des propriétés anti-inflammatoires et apaise les démangeaisons. Non seulement la peau est apaisée, mais les rougeurs et les gonflements peuvent également être réduits.



Si la piqûre d'insecte démange, il est possible d'utiliser un roll-on plutôt que de se gratter la peau.

En outre, cet extrait végétal peut également contribuer à atténuer la douleur causée par la piqûre d'insecte. Le fait qu'Omidalin PIC Roll-on ne contienne ni conservateurs ni colorants est un atout supplémentaire pour une utilisation toute en douceur. C'est pourquoi il peut également être utilisé chez les jeunes enfants.

Roll-on utilisable partout

Omidalin PIC Roll-on est recommandé en été comme aide rapide, simple et efficace en déplacement et à la maison pour tous les types de piqûres. Il est petit et facile à utiliser ; ainsi, la lotion rafraîchissante à base d'extraits végétaux est simplement appliquée directement sur la zone cutanée concer-

née. Si les symptômes persistent, l'application peut se faire plusieurs fois par jour.

Grâce à ses propriétés rafraîchissantes ainsi qu'à son effet anti-irritant immédiat, Omidalin PIC Roll-on peut être utilisé en cas de piqûres d'insectes (moustiques, guêpes, abeilles, etc.) et d'autres

irritations cutanées, par exemple après un contact cutané avec des orties. Les produits Omidalin sont disponibles en pharmacie et en droguerie.

Succès dans la médecine complémentaire et la phytomédecine

En Suisse, Schwabe Pharma SA compte parmi les entreprises les plus performantes dans le domaine de la médecine complémentaire et de la phytomédecine. Depuis plus de 70 ans, des médicaments homéopathiques et des sels du Dr Schüssler sont fabriqués sous la marque OMIDA. Les médicaments de haute qualité sont produits sur le site de Küssnacht am Rigi. Les groupes intéressés ont la possibilité de visiter l'entreprise.

Schwabe Pharma SA
Erlistrasse 2
6403 Küssnacht am Rigi
Tél 041 854 18 68
info@schwabepharma.ch



Piqûres d'insectes?

Omidaline PIC Roll-on

- Végétale
- Rafraîchit immédiatement
- Apaise les démangeaisons

Disponible en pharmacies et drogueries.

www.omida.ch **OMIDA**[®]
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

- ✓ Fabriqué à Küssnacht am Rigi
- ✓ Bien toléré, convient aux enfants
- ✓ Depuis plus de 70 ans éprouvé

UN PETIT ORGANE TRÈS EFFICACE

Il pèse à peine plus qu'une tablette de chocolat, a la forme d'une banane et est bien caché dans la partie supérieure de l'abdomen, mais sans lui, rien ne fonctionne: le pancréas est un véritable organe polyvalent. Il assure le bon fonctionnement de la digestion et régule notre glycémie.

Onze faits étonnants sur l'un des organes les plus sous-estimés :

1. Maître de l'équilibre

Le pancréas sécrète des hormones importantes telles que l'insuline et le glucagon dans le sang. Elles régulent notre glycémie - un système finement équilibré qui fonctionne 24 heures sur 24.

2. Léger mais performant

Avec environ 100 grammes, il est à peine plus lourd qu'une tablette de chocolat, mais extrêmement performant.

3. Deux litres de jus par jour

Les cellules exocrines du pancréas produisent chaque jour jusqu'à deux litres de sucs digestifs qui parviennent dans l'intestin grêle et y aident à décomposer les aliments en composants assimilables.

4. En forme de banane

Le pancréas se compose d'une tête, d'un corps et d'une queue. La tête est située près du duodénum, la queue s'étend jusqu'à la rate.



À l'Hôpital cantonal de Baden, l'opération de Whipple, une intervention complexe, est réalisée à l'aide des techniques chirurgicales les plus modernes.

5. Longtemps resté un mystère

Malgré son importance, le pancréas n'a été décrit anatomiquement de manière correcte que tardivement. Le terme de pancréas vient du grec et signifie «tout en chair». On l'a longtemps considéré comme un coussin stomacal, voire comme le siège de la mélancolie.

6. Une aide digestive indispensable

Sans les enzymes digestives du pancréas, on en compte une vingtaine, nous ne pourrions pas décomposer les aliments. Une production insuffisante d'enzymes entraîne des troubles tels que des ballonnements, des diarrhées ou des carences nutritionnelles.

7. De la graisse? Non merci!

Une trop grande quantité de graisses, provenant par exemple du rôti de porc ou des gâteaux, surcharge le pancréas. La combinaison avec l'alcool est particulièrement nocive. Cet organe préfère une alimentation équilibrée et de l'exercice physique.

8. Le diabète, la maladie la plus répandue

Le diabète affecte la partie de la glande qui produit les hormones. Le diabète de type 1 détruit les cellules productrices d'insuline tandis que le diabète de type 2 réduit l'action de l'insuline. Ces deux types de diabète ont une influence considérable sur le métabolisme du sucre.

9. Cancer: insidieux et dangereux

Le cancer du pancréas est souvent découvert à un stade avancé, car ses symptômes,

tels que les nausées ou la perte d'appétit, sont peu spécifiques. Le pronostic est toujours grave. En Suisse, environ 1700 personnes en sont touchées chaque année.

10. La courge, un bienfait

La courge n'est pas seulement délicieuse, elle est aussi bonne pour la santé. Des enquêtes montrent, en effet, qu'elle peut régénérer les cellules endommagées du pancréas et aider à prévenir le diabète de type 2.

11. Les substances amères sont les bienvenues

La roquette, les artichauts, l'express - tous ces aliments contiennent des substances amères qui stimulent les sucs digestifs et soulagent le pancréas. Les épices telles que le fenouil, l'anis ou la camomille sont également bénéfiques.

Conclusion

Le pancréas est une merveille de la nature; il est sensible, mais puissant. Une alimentation équilibrée, une consommation modérée d'alcool et un peu d'exercice physique contribuent grandement à sa bonne santé.



L'opération de Whipple: une intervention complexe

Le cancer du pancréas est une maladie insidieuse qui a également frappé des célébrités telles que Luciano Pavarotti ou Patrick Swayze. En Suisse, quelque 1700 personnes en sont atteintes chaque année, souvent sans s'en rendre compte, car les symptômes tels que les nausées ou la perte d'appétit restent longtemps discrets. Si le cancer est découvert tardivement, les chances de guérison diminuent considérablement. Seul un tiers des patients peut être opéré, souvent par la technique de Whipple. Le Prof. Antonio Nocito explique dans une vidéo explicite comment cette intervention complexe contre les tumeurs agressives est réalisée à l'Hôpital cantonal de Baden:



Le Prof. Antonio Nocito

est médecin-chef du service de chirurgie à l'Hôpital cantonal de Baden.



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 lactose. La compatibilité du produit avec une alimentation végétalienne 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 secondaires 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.



PLUS D'ÉNERGIE POUR LA VIE



CELLNRG⁺
Vitale Zellenergie



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.

RENFORCER NATURELLEMENT LE CŒUR

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde, d'où l'importance de la prévention. Les substances végétales contribuent également à la santé cardiovasculaire. Outre une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante, divers principes actifs naturels ont une influence positive sur le cœur.

Le cœur et les nerfs sont particulièrement sollicités en période de stress intense. Le manque de concentration, la fatigue s'installant rapidement ou encore un pouls irrégulier peuvent être les premiers signes d'un déséquilibre entre la circulation sanguine, le métabolisme énergétique et la fonction vasculaire.

Dans de telles phases, il est utile de prendre des mesures pour renforcer la résistance au stress, le système cardiovasculaire et le métabolisme énergétique, ainsi que la vue. Après tout, l'obstruction des vaisseaux sanguins, ou artériosclérose, est la cause la plus fréquente des maladies cardiovasculaires. Elle entraîne la mort par crise cardiaque ou accident vasculaire cérébral chez une personne sur trois.

L'ail noir est bon pour les vaisseaux sanguins

Compte tenu des facteurs de risque très répandus tels que l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le manque d'exercice physique, la prévention naturelle prend constamment de l'importance. C'est pourquoi la recherche se concentre de plus en plus sur les substances végétales aux pro-



L'ail noirci par fermentation est réputé pour ses diverses vertus médicinales.

priété antioxydantes et à l'influence positive sur les vaisseaux sanguins. Des enquêtes cliniques ont déjà démontré le grand potentiel de l'ail noir fermenté pour la santé vasculaire.

L'ail produit certes une odeur perceptible, mais la fermentation à chaud et à l'humidité permet de le rendre pratiquement inodore. Selon des enquêtes, cet ail noir améliore l'élasticité des vaisseaux sanguins et abaisse la tension artérielle, ce qui réduit le risque d'artériosclérose et de maladies cardiaques. Outre ces effets vasodilatateurs, l'ail fermenté est également associé à des effets positifs sur le taux de cholestérol.

Oméga-3 et aubépine

De plus, les acides gras, en particulier l'EPA et le DHA présents dans les poissons gras, auraient des propriétés anti-inflammatoires et contribueraient à réduire les triglycérides. Les triglycérides sont un type de graisse présente dans le sang qui joue un rôle important dans la formation des cellules adipeuses. Des taux trop élevés de triglycérides peuvent notamment entraîner la formation de dépôts dans les vaisseaux sanguins.

Si vous n'aimez pas le poisson, vous pouvez vous tourner vers l'huile d'algues ou les produits à base de graines de lin. Les polyphénols contenus dans les plantes telles que les baies, les raisins ou le thé vert sont tout aussi intéressants. En tant qu'antioxydants,

ils neutralisent les radicaux libres et contribuent à préserver l'élasticité des vaisseaux sanguins.

L'aubépine est un autre remède végétal prometteur pour soutenir le système cardiovasculaire. On lui attribue notamment la capacité d'améliorer la circulation sanguine et de réduire la pression artérielle. On suppose également que l'aubépine a un effet positif sur les symptômes de l'insuffisance cardiaque tels que la fatigue ou l'essoufflement.

Activité physique et mode de vie sain

Quel que soit le remède à base de plantes utilisé, il faut toujours être conscient des effets secondaires et des interactions possibles. C'est pourquoi il est recommandé de consulter son médecin traitant ou au moins un pharmacien avant toute automédication.

La prudence est particulièrement de mise en cas de prise d'autres médicaments ou en présence d'une maladie préexistante. Et par ailleurs, aucun principe actif végétal ne peut remplacer un mode de vie sain. L'activité physique quotidienne, suffisamment de sommeil et une gestion consciente du stress sont tout aussi importants qu'une alimentation équilibrée. En combinaison avec des substances naturelles, il est toutefois possible d'influencer positivement la santé cardiaque.



La consommation d'aubépine, par exemple sous forme de tisane, peut avoir un effet positif sur la circulation sanguine et la tension artérielle et est censée chasser la fatigue.

Martin Mäder

Hepasin – Gouttes pour le foie et la bile

Le lac Fälensee dans l'Alpstein

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

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

HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

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



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

ORAL SYSTEM® Oraflogo®

POUR TOUS LES MAUX BUCCAUX.

Soulage immédiatement la douleur et guérit efficacement la muqueuse buccale.

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

Cliniquement prouvé!



Oraflogo® Junior gel

10 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Spécialement pour enfants et adolescents.

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

Oraflogo® Original gel

10 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour tous les problèmes intra-oraux.

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



Oraflogo® First teeth pro gel

ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour les tout-petits qui font leurs dents.

- blessures mineures, inflammations
- irritation des gencives



Oraflogo® dentifrice

ingrédients actifs naturels, huiles essentielles et acide hyaluronique

Pour les personnes ayant des problèmes buccaux récurrents.

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



Oraflogo® oral solution

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour l'inflammation des gencives, aphtes ou stomatites.

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



Oraflogo® bain de bouche

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pour les soins préventifs quotidiens et des problèmes chroniques.

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



Oraflogo® spray

7 ingrédients actifs naturels plus acide hyaluronique

Pratique et discret pour la vie active.

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

Effets garantis des herbes et de l'acide hyaluronique.

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

Douleurs dorsales?



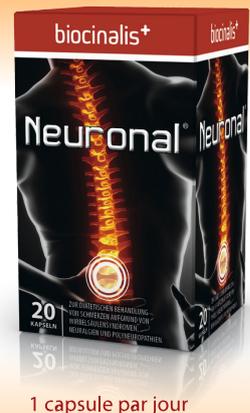
- Sciatique et hernie discale.
- Douleurs lombaires / lumbago.
- Douleurs chroniques à la nuque, dans les bras et les épaules.
- Opération des disques intervertébraux.

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

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

Attesté scientifiquement.

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



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.

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

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



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 végane 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



SOINS INNOVANTS GRÂCE AU **VIRTUAL CARE**

Avec le Virtual Care, l'Hôpital cantonal de Lucerne (LUKS) établit de nouvelles normes en matière de soins médicaux. Ces programmes innovants permettent d'offrir une prise en charge de premier ordre, quel que soit le lieu où se trouvent les patients, et créent un système de soins de santé interconnecté et tourné vers l'avenir.

Dans un monde de plus en plus numérisé, l'Hôpital cantonal de Lucerne a lancé le programme innovant Virtual Care: «Nous voulons ainsi rendre les soins de santé plus flexibles et faciliter l'accès à l'expertise médicale», explique Michael Döring, Chief Nursing Officer du groupe LUKS.

Mais comment fonctionne exactement la prise en charge virtuelle, quel que soit le lieu où se trouvent les patients? Depuis début mars de cette année, six infirmières Virtual Care spécialisées travaillent dans l'unité Virtual Care, disponible 24 heures sur 24. Le premier projet mis en place a été la télésurveillance hospitalière à distance. Les valeurs ECG et les paramètres vitaux des patients souffrant de problèmes cardiaques sont enregistrés et surveillés en temps réel par les «infirmières virtuelles». En cas de besoin, une alarme peut être déclenchée immédiatement. La surveillance de la rééducation neurologique après un accident vasculaire cérébral est également assurée. Un système de

surveillance vidéo/audio est utilisé pour la surveillance visuelle.

«Les soins virtuels constituent une grande opportunité pour le secteur des soins. Les solutions numériques nous permettent de prendre en charge nos patients de manière plus ciblée et plus personnalisée. Cela améliore non seulement la sécurité, mais soulagera également notre personnel dans son travail quotidien», souligne Michael Döring. La mise en œuvre technique est réalisée en étroite collaboration avec des partenaires. Une intégration transparente dans le système d'information clinique est indispensable. En 2019, le LUKS a été le premier hôpital germanophone au monde à faire appel au fournisseur américain Epic.

De l'aide en temps réel pour les plus petits
Un deuxième projet dans le cadre de Virtual Care est le lancement réussi de la télé-néonatalogie sur le site de Sursee. Ce programme permet aux néonatalogistes de l'Hôpital pé-

diatrique de Suisse centrale à Lucerne de mettre leur expertise à disposition en temps réel par vidéoconférence.

La disponibilité rapide, virtuelle et donc indépendante du lieu de l'expertise spécialisée ainsi que la possibilité d'obtenir des conseils immédiats améliorent la prise en charge des nouveau-nés, en particulier lorsqu'ils ont besoin d'une assistance médicale intensive. Cela procure un sentiment de sécurité et de confiance aux nouveaux parents.

Renforcer les soins numériques

Un autre projet, appelé Hospital@Home, vise à permettre à l'avenir de prendre en charge les patients virtuellement à leur domicile. Cela permettra de réduire la durée du séjour à l'hôpital tout en maintenant la qualité des soins. La prise en charge pouvant également avoir lieu à domicile, le risque d'infections nosocomiales est considérablement réduit. Cela contribue à la sécurité et à la santé des patients.

Les professionnels de santé pourront effectuer des visites par vidéo et surveiller en continu les paramètres vitaux. Un autre projet futur consiste à surveiller les maladies chroniques à l'aide d'appareils de mesure portables. Le suivi de la santé des personnes en bonne santé est également envisageable.

La composante humaine reste centrale

Bien que le LUKS voie un grand potentiel dans les soins virtuels, les patients peuvent à tout moment y renoncer: c'est eux qui décident de l'utilisation des systèmes de surveillance tels que les systèmes audio et vidéo. «Il est important pour moi de souligner que l'unité de soins virtuels emploie du personnel infirmier spécialement formé, précise M. Döring. Les outils techniques ne remplaceront pas la composante humaine dans les soins, mais ils la soutiennent.»



Poste de travail de l'unité de soins virtuels pour la surveillance des paramètres patients.

Linus Estermann

Responsable adjoint Communication et marketing. Hôpital cantonal de Lucerne.
kommunikation@luks.ch

HEPASIN POUR L'ÉNERGIE DES ORGANES EXCRÉTEURS

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

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

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

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

Les substances amères soutiennent les organes d'élimination

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

Hepasin peut également contribuer à favoriser la connexion entre

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

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

Disponible en pharmacie et en droguerie.



Roland Wagner



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

Effet froid / chaud ... dites adieu à la douleur !

Soulage les douleurs musculaires en deux phases :
1. rafraichissant
2. chauffe



350ml
PhC 6875509

Bienfaisant en cas de douleurs articulaires, de muscles fatigués et de courbatures

Réchauffe immédiatement ! Avec une forte concentration de chaux bio, d'huile de cèdre, d'huile de romarin, de cauphre et de menthol.



PhC 7818231
(75 ml)



PhC 7818228
(200 ml)

«L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE SOULAGE LA DOULEUR»

L'activité physique peut aider à soulager les rhumatismes de nombreuses façons. Mais comment trouver l'activité qui convient? Et à quelle fréquence faut-il s'entraîner? Barbara Zindel de la Ligue suisse contre le rhumatisme connaît les réponses aux questions les plus importantes.

Barbara Zindel, le sport et les rhumatismes ne sont-ils pas incompatibles?

Non, pas du tout. Au contraire: le sport et l'activité physique sont très importants en cas de maladie rhumatismale. Le terme de rhumatisme désigne quelque deux cents maladies différentes. Tout dépend donc de la maladie dont on souffre et de sa gravité. Il s'agit ensuite d'adapter les activités sportives en fonction du diagnostic et de les planifier de manière réfléchie.

Quels sont les effets de l'activité physique chez les personnes atteintes de rhumatismes?

Un entraînement régulier augmente la sécrétion d'hormones endogènes qui ont un effet analgésique. Le maintien et l'amélioration de la force musculaire stabilisent les articulations et réduisent ainsi la pression exercée sur les articulations enflammées. L'activité physique favorise également la perception du corps et la capacité à contrôler et à coordonner la position et les mouvements du corps.

Le sport n'est-il pas douloureux en cas de rhumatisme?

La douleur ressentie lors de la pratique d'un sport dépend du degré d'inflammation, du type d'activité physique et de la capacité individuelle de chacun. Le sport peut être douloureux si l'effort est trop intense ou si le sport pratiqué n'est pas adapté. Cependant, le sport est bénéfique lorsque les mouvements sont adaptés et ménagent les articulations. La douleur liée à la maladie sous-

jacente n'est pas nécessairement un signe qu'il faut renoncer à l'entraînement. Il est possible de s'entraîner malgré la douleur.

Qu'en est-il du métabolisme énergétique?

L'énergie est la monnaie de la vie. On pourrait penser que l'entraînement épuise le métabolisme énergétique, mais c'est tout le contraire. L'activité physique permet d'améliorer l'utilisation de l'énergie, ce qui est particulièrement important pour les personnes atteintes d'une maladie inflammatoire rhumatismale.

La campagne actuelle de la Ligue suisse contre le rhumatisme porte sur le thème de l'entraînement conscient. Le terme d'entraînement n'est-il pas rebutant?

Il est possible que ce terme réveille certaines résistances intérieures et crée un frein psychologique. C'est précisément pour cette raison que notre objectif est d'informer sur les effets positifs de l'entraînement.

Quels accessoires peuvent faciliter l'entraînement à domicile?

En principe, aucun accessoire n'est nécessaire, et certainement pas des accessoires coûteux. Mais un tapis agréable et moelleux ou un joli t-shirt d'entraînement peuvent rendre l'entraînement plus agréable. Enroulé, un tapis peut également servir d'appareil d'équilibre. Une bande d'entraînement peut être utile pour faire de la musculation de manière très efficace. Un podomètre, une balle de tennis ou une balle hérissée ou encore un rouleau de massage peuvent également aider.

L'entraînement permet également d'améliorer la coordination et l'endurance. Dans quelle mesure est-ce important?

La coordination garantit des mouvements efficaces et sûrs, tandis que l'endurance renforce le système cardiovasculaire. La marche rapide, la marche nordique, le vélo ou la natation sont particulièrement adaptés pour améliorer l'endurance. À cela s'ajoutent la souplesse, qui protège contre les tensions et les douleurs, et la force, qui est importante pour la stabilité des articulations et le maintien et le développement de la masse musculaire. L'idéal est de combiner tous ces éléments, par exemple à travers le yoga, le Pilates ou la danse.

À partir de quand l'activité physique est-elle bénéfique et quand est-ce suffisant?

Selon les recommandations générales en matière d'activité physique, il faut compter environ 150 à 300 minutes d'activité physique par semaine à intensité modérée (sans transpirer et en pouvant encore tenir une conversation) pour obtenir un premier bénéfice, en fonction de l'activité pratiquée. Pour les activités d'endurance à haute intensité (jogging, fitness, randonnée en montagne ou vélo sportif), il faut compter 75 minutes. Il est également recommandé de faire deux séances de musculation par semaine.

Peut-on s'entraîner trop?

Oui, des douleurs musculaires et articulaires persistantes peuvent être des signes avant-coureurs d'un surentraînement. C'est particulièrement le cas lorsqu'elles sont plus fortes que celles liées à la maladie sous-jacente et qu'elles ne s'atténuent pas pendant la nuit. Rappelons que la régularité est toujours plus importante que l'intensité: chaque mouvement compte.

Interview: Martin Mäder

Vous trouverez une version longue de cette interview sur notre blog santé www.schweizerhausapotheke.ch



«Tu participes?»: avec une campagne de cartes postales, la Ligue suisse contre le rhumatisme souhaite encourager la pratique régulière d'une activité physique. Les quatre motifs représentent chacun un domaine d'entraînement: la natation en piscine symbolise le renforcement musculaire, la marche nordique favorise l'endurance, les exercices de yoga améliorent la souplesse et les pierres dans la rivière symbolisent l'équilibre. La campagne se déroule jusqu'en décembre 2025. Pour plus d'informations, scannez le code QR.



Barbara Zindel



est physiothérapeute diplômée et co-responsable des services à la Ligue suisse contre le rhumatisme.

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, sécheresse 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.



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

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

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

Un danger sous-estimé: la fibrillation auriculaire

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

Une petite intervention pour un grand effet

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Résumé

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

Portrait de Swiss Ablation

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

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

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



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

Contact:

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

Le professeur Sacha P. Salzberg et le docteur Thomas Zerm

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



ILINE Organic – Huile d'olive bio avec cœur

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

TOP 10
Meilleur
huile d'olive au
monde

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

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



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

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

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

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



plus d'infos:
www.chrisana.ch



CHRISANA
Die Natur in Aktion

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

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).

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 Mückli, 031 740 97 02, s.moekli@schweizerhausapotheke.ch • **Crédit photos** unsplash.com, shutterstock.com, màd

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

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

abo@schweizerhausapotheke.ch, 031 740 97 26

DES AISSELLES SÈCHES PENDANT SEPT JOURS

Une forte transpiration et le combat quotidien contre l'humidité des aisselles sont des sujets de préoccupation pour les personnes concernées. Le déodorant anti-transpirant **seven days®** offre pendant sept jours une protection maximale, une efficacité optimale et une bonne tolérance. **Jenny Pantaleo de la pharmacie Dr. Langer AG à Berikon, dans le canton d'Argovie, connaît bien l'effet longue durée de seven days®.**

Le déodorant anti-transpirant **seven days®** assure une réduction du flux de transpiration et un effet durable de séchage. Le déodorant est sans danger pour la santé. Il est préférable d'appliquer le déodorant le soir avant d'aller se coucher, pour qu'il reste actif toute la nuit et pour qu'il puisse agir. La zone à traiter doit être propre et sèche.

Lors de l'application sur les aisselles, **seven days®** est nettement plus efficace si la pilosité corporelle est réduite. Certes, le produit **seven days®** est testé dermatologiquement, et donc parfaitement toléré. Néanmoins, il ne doit pas être utilisé pendant 24 heures après le rasage ou après l'épilation. Le déodorant **seven days®** réduit la transpiration et la sécrétion de sueur par un rétrécissement temporaire des glandes sudoripares.

L'efficacité de sept jours a été démontrée par un test en laboratoire. Il se déploie en cas d'une utilisation régulière et si **seven days®** est appliqué de manière ciblée, sur une peau propre et sèche, le soir, deux à trois fois de suite en laissant sécher entre les applications. Ensuite seulement, on enfile le linge de nuit. Le lendemain matin, on peut se laver comme d'habitude ou prendre une douche.

Madame Pantaleo, comment agit seven days® et combien de temps dure la protection? Quelle est la durée de la protection?

Le déodorant **seven days®** offre une double protection: d'une part, il réduit la quantité de sueur, ce qui réduit l'humidité et les bactéries qui provoquent l'odeur. D'autre part, la croissance de ces bactéries responsables des odeurs est inhibée. Comme son nom l'indique, le déodorant agit jusqu'à sept jours.

Une forte transpiration peut affecter la qualité de vie. Dans quelle mesure un produit comme le déodorant seven days® peut-il aider les personnes concernées à se sentir plus en sécurité au quotidien et à se sentir mieux?

Une forte transpiration peut effectivement être très pénible. Les personnes concernées se sentent souvent mal à l'aise, ont



Le déodorant anti-transpirant **seven days®** est exempt de parfums et testé dermatologiquement. Son effet durant sept jours a été prouvé lors d'un test.

peur d'avoir des taches de sueur gênantes et des odeurs désagréables. Cela peut entraîner un manque d'assurance dans les relations sociales, au travail ou dans de la vie quotidienne. Un déodorant efficace comme **Seven Days** peut améliorer la qualité de vie.

À qui recommandez-vous le déodorant anti-transpirant seven days?

De manière générale, aux personnes qui transpirent plus que la moyenne. Ou encore aux personnes qui se trouvent dans

des situations qui provoquent une transpiration excessive. Par exemple pour faire du sport ou avant des situations de stress (examens, rendez-vous amoureux). Et de toute façon à toutes les personnes, qui attachent de l'importance à une protection contre l'humidité et la transpiration.



Jenny Pantaleo

travaille à la pharmacie Dr. Langer AG à Berikon AG.

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 Ittingen, www.tentan.ch



BON 3.-

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

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

COMBINAISON EFFICACE DE CHAMPIGNONS VITAU

Chaque champignon vital a ses propres atouts. Un mélange harmonieux de plusieurs champignons permet d'obtenir un effet synergique. Les principes actifs peuvent ainsi agir de manière optimale.

Paul Blöchlinger, vous êtes un droguiste et naturopathe passionné et, outre les remèdes à base de plantes, vous aimez particulièrement travailler avec les champignons vitaux. Qu'est-ce qui vous fascine personnellement dans ces champignons ?

Les champignons vitaux me fascinent par leur riche tradition, leurs multiples bienfaits pour la santé et leur potentiel curatif naturel. En tant que naturopathe, j'apprécie l'origine naturelle des champignons vitaux, qui offrent une alternative ou un complément aux médicaments synthétiques. Et ce, sans les effets secondaires qui les accompagnent souvent.

Quand ou dans quels domaines aimez-vous travailler avec les champignons vitaux ?

Je les trouve particulièrement efficaces pour traiter un grand nombre de troubles et de maladies, notamment le manque d'énergie, les problèmes nerveux, les allergies, les troubles digestifs et les problèmes pulmonaires, ainsi que



Les champignons sont une solution de rechange ou un complément naturel aux médicaments synthétiques grâce à leurs nombreux bienfaits pour la santé.

pour renforcer le système immunitaire. Les champignons vitaux peuvent également avoir un effet bénéfique en cas de diabète, de problèmes de cholestérol et de tension artérielle, ainsi que dans le cadre du Covid long et du syndrome de fatigue chronique. De plus, j'aime les utiliser en complément d'un traitement médical chimique, en particulier pour les maladies du système cellulaire.

Comment les clients ont-ils évolué ces dernières années en matière d'ouverture à cette forme de thérapie ?

Grâce à une étude approfondie des champignons vitaux, les théra-

peutes, les droguistes, les pharmaciens et les médecins acquièrent de l'assurance et de l'expérience dans leur utilisation et leur recommandation. Depuis la légalisation des champignons vitaux et des produits à base de champignons vitaux (tels que les extraits et les poudres) en 2018, on constate un nombre croissant de professionnels qui suivent régulièrement des formations continues spécialisées et obtiennent ainsi de bons résultats.

HAWLIK Suisse a récemment lancé trois mélanges de champignons vitaux que vous proposez dans votre droguerie Nature First. En quoi consistent ces trois préparations ?

Les trois préparations ont une indication claire et combinent différents champignons vitaux. Avec ces mélanges, HAWLIK vise à exploiter les effets synergiques des champignons pour atteindre des objectifs de santé spécifiques. Chaque champignon possède des composés bioactifs uniques et des bienfaits potentiels pour la santé.

Pouvez-vous nous en dire plus sur les mélanges de champignons vitaux HAWLIK Énergie, Mobilité et Memory Fit ?

Le mélange de champignons vitaux Énergie, soigneusement composé

de différents extraits de champignons vitaux et d'extrait d'algue rouge, est idéal pour soutenir un mode de vie actif. Ses ingrédients conviennent particulièrement bien en période de stress physique ou mental accru.

Pour ce qui est du mélange de champignons vitaux Mobilité, cette combinaison d'extraits de champignons sélectionnés et d'extrait d'acérola s'intègre harmonieusement dans une alimentation variée. L'acérola est connue pour être une source naturelle de vitamine C, qui contribue au fonctionnement normal du système immunitaire et protège les cellules contre le stress oxydatif.

Le mélange de champignons vitaux Memory Fit contient, quant à lui, des extraits naturels de champignons vitaux qui constituent un complément idéal au quotidien, en particulier pendant les périodes difficiles de la vie. C'est un excellent choix pour tous ceux qui veillent à avoir une alimentation équilibrée.

Le conseil de Kräuterpaul



Mélanges de champignons vitaux parfaitement équilibrés pour plus de bien-être.

Paul Blöchlinger

droguiste et spécialiste en naturopathie chez Nature First.



LA CONSOUDE, 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,



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

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.



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



**100%
charbon
végétal**

NORIT®

Contre les diarrhées

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

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

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

POURQUOI LA NATUROPATHIE N'AGIT-ELLE PAS «IMMÉDIATEMENT»? QU'EST-CE QUI IMPORTE VRAIMENT?

De plus en plus de personnes misent sur les remèdes à base de plantes, les substances vitales ou l'homéopathie dans l'espoir d'une aide douce sans effets secondaires. Mais la déception est souvent au rendez-vous: «J'ai tout essayé, rien n'y fait.» Pourquoi cela? Voici au moins six bonnes raisons.

La naturopathie fonctionne différemment. Elle nécessite d'autres conditions et parfois aussi du temps. Au cours de mes 25 années d'exercice, j'ai rencontré les six cas de figure suivants:

1. L'effet nécessite un environnement adapté

Un remède ne déploie son efficacité que si l'organisme est en mesure de l'assimiler. Par exemple, une personne qui prend du Q10 (ubiquinone) bon marché alors qu'elle aurait besoin d'ubiquinol n'obtiendra pratiquement aucun résultat. Il en va de même pour le curcuma, le magnésium ou les acides gras oméga 3: la forme, le dosage, la durée et le moment de la prise sont déterminants.

2. Pas d'effet immédiat comme avec les analgésiques

Les remèdes naturels n'agissent pas comme des comprimés contre la douleur. Ils misent sur la régénération, la détoxification et l'équilibre. Prenons l'exemple de l'assainissement intestinal: il ne s'agit pas seulement de probiotiques, mais aussi de soulagement, de renforcement ciblé et de stabilisation à long terme. Cela prend du temps, souvent plusieurs semaines. Ceux qui attendent des résultats au bout de dix jours se méprennent sur le processus.

3. De bons remèdes - mal dosés ou mal combinés

Je constate souvent deux extrêmes: soit les doses sont beaucoup trop faibles, soit les remèdes sont combinés de manière aléatoire dans l'espoir que «plus» signifie «mieux». Les champignons médicinaux tels que le reishi ou les enzymes ont un grand potentiel, mais seulement s'ils sont utilisés de manière ciblée et réfléchie. Prendre plusieurs remèdes en même temps et sans plan d'action augmente le risque d'interactions ou même de perturbations. Je teste toujours les nouvelles préparations sur moi-même, ce qui m'a permis de remarquer que la naturopathie est plus efficace lorsqu'elle est appliquée de manière structurée et progressive. Ce n'est pas la quantité qui compte, mais le bon choix.

4. Les symptômes ne sont souvent que des signaux

Ceux qui veulent uniquement supprimer les symptômes passent à côté de l'essentiel. La naturopathie s'attaque aux causes. Je me souviens d'une patiente qui souffrait de douleurs articulaires - rien n'y faisait. Ce n'est qu'après l'extraction d'une dent morte que le tournant s'est produit. Le problème ne venait pas des articulations, mais de la mâchoire.

5. Le corps guérit par la répétition

Une forte impulsion de guérison ne suffit pas à elle seule. Même le meilleur remède homéopathique, le meilleur exercice de respiration ou le meilleur jeûne restent relativement inefficaces s'ils ne sont pratiqués qu'une seule fois. Le corps guérit par la répétition. Tout comme les muscles se développent grâce à l'entraînement, le système nerveux végétatif a besoin d'impulsions en série: quotidiennes, rythmées, fiables. C'est

«La naturopathie est plus efficace lorsqu'elle est structurée et appliquée progressivement.»

pourquoi les méthodes de naturopathie n'agissent pas comme un interrupteur, mais comme une lumière qui s'allume progressivement. Cela demande de la patience, mais le résultat est souvent plus durable.

6. Les réactions initiales ne sont pas des effets secondaires

Les personnes qui interrompent une thérapie parce qu'elles se sentent «moins bien» à court terme passent souvent à côté du début de la guérison. Les premières réactions sont un signe: le corps commence à se transformer. Cela nécessite un bon accompagnement et l'expérience de la méthode ou du produit.

Conclusion

La naturopathie est efficace, mais à certaines conditions. Ce n'est pas le produit seul qui guérit. C'est l'interaction entre la substance, le dosage, le moment choisi, l'environnement et la constitution. Qui recourt sérieusement à la naturopathie n'a pas besoin de remède miracle, mais des mesures appropriées au bon moment, d'une stratégie thérapeutique claire, de patience et, enfin, de la volonté d'aller plus loin. La naturopathie n'est pas un placebo, c'est un métier qui a des effets durables.

René Gräber

RENÉ GRÄBER

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



LE LONG PARCOURS D'UN MÉDICAMENT

De la recherche à l'être humain: développer un médicament ne se fait pas en quelques semaines ou quelques mois, c'est un processus long et intense, qui implique beaucoup de recherche, de tests et de responsabilités. Mais pourquoi faut-il souvent plus de dix ans avant qu'un nouveau médicament soit effectivement disponible pour les patients?

Au départ, la question centrale est généralement la suivante: où existe-t-il un besoin médical qui n'est pas encore suffisamment couvert? Les chercheurs analysent les mécanismes des maladies afin d'identifier de nouvelles cibles, par exemple dans le cas du cancer, des maladies neurologiques ou des maladies auto-immunes.

Recherche préclinique

Une fois qu'un médicament candidat a été développé, la phase préclinique commence. Des tests sont effectués en laboratoire et sur des modèles animaux afin de déterminer si le principe actif est toxique. Si ce n'est pas le cas, le principe actif peut être testé dans le cadre d'essais cliniques sur des êtres humains, d'abord sur des personnes en bonne santé, puis sur des personnes malades.

Essais cliniques

Le médicament est alors testé sur des êtres humains, et cela en trois phases:

Phase I: un petit groupe de volontaires sains teste la tolérance du principe actif candidat. On examine comment de faibles quantités du principe actif se comportent dans l'organisme et à partir de quelle concentration des effets secondaires apparaissent. La phase



Au cours de la phase préclinique, la toxicité potentielle d'un médicament est évaluée en laboratoire.

I dure plusieurs mois et sert à développer la forme galénique (par exemple comprimés, gélules) et à évaluer la sécurité du médicament.

Phase II: si le principe actif ne présente pas d'effets secondaires significatifs, on passe à la phase II. Dans cette phase, les patients atteints de la maladie correspondante reçoivent soit le nouveau médicament, soit le traitement standard. Le nouveau médicament peut également être testé sur un groupe placebo. L'objectif est de déterminer la tolérance et la

dose optimale. En cas d'effets secondaires inacceptables, le traitement est immédiatement interrompu. Cette phase dure généralement de six mois à un an.

Phase III: si le médicament fait ses preuves lors de la phase II, la phase III, décisive, suit, à laquelle participent des centaines, voire des milliers de personnes dans différents pays. L'efficacité et la sécurité sont alors étudiées de manière approfondie par rapport aux traitements existants. Cette phase dure généralement entre deux et cinq ans.

Autorisation et mise sur le marché

Ce n'est que lorsque toutes les données sont disponibles et convaincantes que l'entreprise peut demander une autorisation auprès des autorités telles que Swissmedic ou l'Agence européenne des médicaments. Après un examen positif, le médicament peut être mis sur le marché.

Surveillance après la mise sur le marché

Même après son autorisation, le médicament continue d'être surveillé. Les patients, les médecins et les pharmaciens signalent les effets secondaires, qui sont évalués de manière centralisée. Cela permet de garantir la sécurité à long terme.

Cet article a été rédigé en collaboration avec Johnson & Johnson Innovative Medicine Switzerland.



Le processus menant à l'autorisation d'un médicament et à sa mise à disposition des patients est long.

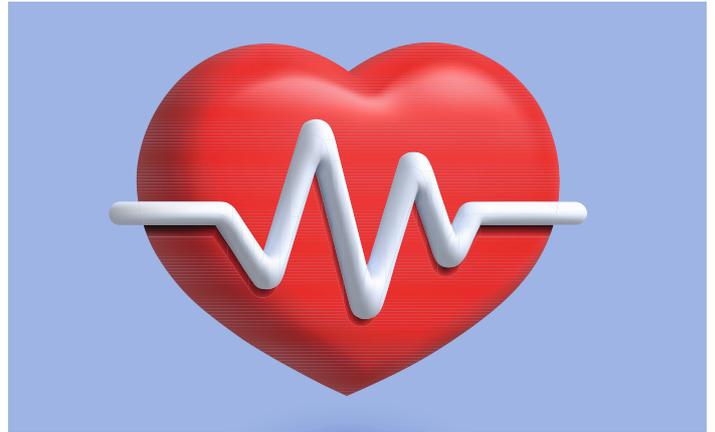
MESURE FIABLE DE LA TENSION ARTÉRIELLE AVEC MICROLIFE

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.

Capileov®
ANTI-CHUTE CAPILLAIRE

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

Capileov®
Cheveux
ANTI-CHUTE

Participe à la croissance naturelle des cheveux
Serenoa repens

Favorise la genèse cellulaire

Protège les cellules du bulbe capillaire
Vitamine E

30 GÉLULES
1 prise par jour

ACTIVITÉ TESTÉE®

nutreov
LABORATOIRES

- 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

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

NMS **BIO-MEDICAL SA**
C.P. 57
CH-1724 Praroman



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

 W3solutions.ch

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.

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



Alpinamed

WORLD HEART DAY



29 septembre 2025



1 CHF

par emballage vendu est reversé à
la Fondation Suisse de Cardiologie

1 juillet – 30 septembre 2025

Disponible en pharmacie et droguerie

