

santéplus⁺

PRESTATION SANTÉ
Testez vos allergies

BEAUTÉ
A bas les poils

PRODUITS SOLAIRES
Scannez-les!



Dossier

La force du toucher



Plus qu'un réseau, vos conseillers

Nous sommes un groupe de pharmaciens indépendants. A votre écoute, nos équipes vous proposent des prestations santé, vous conseillent et vous accompagnent.

Vaccination

AllergoTest®

Ferritine

Soins des plaies

CardioTest+

Prise de tension

Test d'allergies

Et plus encore

www.pharmacieplus.ch
Infoline au 0848 840 740

(de CHF 0.09 à 0.11/min)

CANTON DE FRIBOURG

- du bourg, 1700 FRIBOURG
- du camus, 1470 ESTAVAYER-LE-LAC
- dr c. repond, 1630 BULLE
- du hêtre, 1782 BELFAUX
- de riaz, 1632 RIAZ
- de la tête noire, 1680 ROMONT
- de vuadens, 1628 VUADENS

CANTON DE GENÈVE

- du bouchet, 1209 GENÈVE
- de châtelaine, 1219 CHÂTELAINÉ
- des fontaines, 1227 CAROUGE
- du grand-pré, 1202 GENÈVE
- de grange-canal, 1224 CHÊNE-BOUGERIES
- grenus, 1201 GENÈVE
- du mandement, 1242 SATIGNY
- du mortier d'or, 1201 GENÈVE
- du rondeau, 1227 CAROUGE
- du rond-point, 1205 GENÈVE
- de saint-jean, 1203 GENÈVE
- de saule, 1233 BERNEX

CANTON DE NEUCHÂTEL

- des 3 chevrons, 2088 CRESSIER
- du bourg, 2074 MARIN-ÉPAGNIER
- bourquin, 2108 COUVET
- des cadolles, 2000 NEUCHÂTEL
- centrale fleurier, 2114 FLEURIER
- centrale matthys, 2000 NEUCHÂTEL
- de colombier, 2013 COLOMBIER
- des forges, 2300 LA CHAUX-DE-FONDS
- de la grand-rue, 2034 PESEUX
- d'herborence, 2017 BOUDRY
- marti, 2053 CERNIER
- de l'orangerie, 2000 NEUCHÂTEL
- du val-de-ruz, 2052 FONTAINEMELON
- du val-de-travers, 2108 COUVET
- du versoix, 2300 LA CHAUX-DE-FONDS

CANTON DE BERNE

- de la neuveville, 2520 LA NEUVEVILLE
- salzmann, 2735 MALLERAY
- schneeberger, 2720 TRAMELAN
- du vallon, 2610 ST-IMIER

CANTON DU JURA

- cattin-gare, 2800 DELÉMONT
- cattin-ville, 2800 DELÉMONT
- franchises-montagnes, 2350 SAIGNÉLÉGIÉ
- milliet gare, 2900 PORRENTURY
- milliet ville, 2900 PORRENTURY
- virol, 2854 BASSECOURT

CANTON DE VAUD

- avenchoise, 1580 AVENCHES
- de begnins, 1268 BEGNINS
- du bois, 1018 LAUSANNE
- centrale nyon, 1260 NYON
- de chardonne, 1803 CHARDONNE **NEW**
- de la cigale, 1010 LAUSANNE
- d'échandens, 1026 ÉCHANDENS
- de la fauvette, 1012 LAUSANNE
- fleury, 1884 VILLARS-SUR-OLLON
- du flon, 1003 LAUSANNE
- de florissant, 1020 RENENS
- du forum, 1260 NYON
- de la gare, 1400 YVERDON-LES-BAINS **7/7**
- des grangettes, 1010 LAUSANNE
- de la harpe, 1180 ROLLE
- de l'île, 1180 ROLLE
- du marché, 1170 AUBONNE
- de marterey, 1003 LAUSANNE
- du mont d'or, 1337 VALLORBE
- nouvelle, 1003 LAUSANNE
- d'oron, 1610 ORON-LA-VILLE
- de la poste, 1530 PAYERNE
- de prélaz, 1004 LAUSANNE
- du rhône et du midi, 1860 AIGLE
- de romanel, 1032 ROMANEL
- de saint-étienne, 1008 PRILLY
- de saint-légier-la chiésaz, 1806 ST-LÉGIÉ-LA CHIÉSAZ **NEW**
- du sentier, 1347 LE SENTIER
- simplon-centre, 1800 VEVEY
- de la tour d'ivoire, 1820 MONTREUX
- de la vallée, 1347 LE SENTIER

CANTON DU VALAIS

- d'anniviers, 3961 VISSOIE
- bramois, 1967 BRAMOIS
- grand'vigne, 1896 VOUVRY
- lauber, 1920 MARTIGNY
- de lavallaz, 1870 MONTHÉY 2 VILLE
- du léman, 1920 MARTIGNY
- st-maurice, 1890 ST-MAURICE
- de troistorrents, 1872 TROISTORRENTS
- uvrier centre, 1958 UVRIER
- de vétroz, 1963 VÉTROZ
- de vex, 1981 VEX
- de vuvry, 1896 VOUVRY

CANTON DU TESSIN

- centro losone, 6616 LOSONE
- chiassese farmadomo, 6830 CHIASSO
- grassì, 6760 FAIDO
- malè, 6500 BELLINZONA
- delle semine, 6500 BELLINZONA
- trevano farmadomo, 6900 LUGANO

Du baume au cœur

Souvenez-vous, vos magazines santéplus de cette année vont chacun se concentrer sur un sens. Cap, pour cette deuxième édition, sur une nouvelle expérience sensorielle : après la vue, nous allons nous intéresser au toucher.

Eminemment précoce et ultime, il nous accompagne tout au long de notre vie. Le toucher est pour un nouveau-né aussi indispensable que l'alimentation. C'est le premier des cinq sens à se développer et c'est aussi souvent le dernier à s'éteindre. En effet, avec l'âge, les autres sens perdent de leur acuité : bruits et voix se confondent aux oreilles, les yeux peinent à dessiner nettement les figures qui nous entourent, tandis que les saveurs tant appréciées autrefois perdent en intensité. Le sens du toucher, quant à lui, semble être de deux natures différentes. Tout d'abord, il y a celui qu'on appelle le toucher discriminatif, c'est le sens qui nous permet de différencier toutes sortes d'objets, de textures et de formes. Celui-ci, comme ses semblables, s'estompe avec l'âge : tous les 10 ans environ, nous perdons 5 % de nos fibres nerveuses du toucher. En revanche, il semblerait que nous développions avec la vieillesse une plus grande sensibilité à l'autre type de toucher : le toucher émotionnel. Ainsi, une personne âgée reste très sensible à ce

sens et en retire même davantage de plaisir. Avec les personnes notamment atteintes de démence, le toucher émotionnel permet de maintenir une forme essentielle de communication.

C'est peu dire que la pandémie du COVID-19 que nous avons traversée a mis à mal nos différents sens. Alors qu'un des symptômes prépondérants de la maladie était la perte du goût et de l'odorat, les effets collatéraux de la pandémie n'ont pas épargné notre sens du toucher. De par la distanciation sociale et les gestes barrières, nous avons laissé de côté les étreintes, les câlins, les caresses. Or, le contact humain est fondamental pour notre santé, notre psychisme et notre vie sociale. En libérant toute une série d'hormones, le toucher va activer chimiquement des réactions dans le cerveau et va être indispensable à notre bien-être et notre développement, en diminuant par exemple notre niveau de stress et les risques de maladies cardiovasculaires, en soulageant nos douleurs ou encore, en renforçant notre système immunitaire.

Je vous laisse retrouver plus d'explications sur les bénéfices de ce sens en page 8 de votre magazine santéplus. Une douce lecture.



Eric Bussat
directeur de pharmacieplus

Je me sens mieux.

Je me sens
SANDOZ



 **QUALITÉ
SUISSE AUTHENTIQUE.
DEPUIS 1886.**

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SOMMAIRE

7 ACTUS

8 DOSSIER
La force du toucher

12 SYMPÔMES
ALLERGIQUES?
Faites-vous tester!

14 BEAUTÉ
A bas les poils

18 CONSEIL SANTÉ
Ça brûle? Ça pique? C'est
peut-être une cystite!



21 PRÉVENTION
La maltraitance dans
le sport

22 PRODUITS
SOLAIRES
Scannez-les!

25 LE MOT CACHÉ
Tentez de gagner l'un des
10 bons cadeaux Manor

26  LA SÉLECTION
PHARMACIEPLUS

27 LA RECETTE
Croûtes dorées

Editeur pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens, t. 021 811 48 88, f. 021 811 48 89 Directeur Eric Bussat Rédactrice en cheffe Nadia Pagotto
Images ©Unsplash ©Shutterstock Illustration Louiza Becquelin Marketing Isabelle Chapuisat Publicité pharmacieplus redaction@pharmacieplus.ch
Design basedesign.com Parution N° 2 2022 Tirage français, italien 189 000 ex. Abonnement t. 021 811 48 88 w. www.pharmacieplus.ch/fr/publications
Impression PCL Presses Centrales SA, Renens @pharmacieplus





Génériques de haute qualité de Zentiva
Selon nous, l'accès aux soins est un droit, et non un privilège. zentiva.ch

Zentiva s.r.l. Helvetiastrasse 45, CH-8000 Fribourg

Maladies visuelles Dépistage

On l'ignore souvent, mais le diabète peut être une menace pour la vision. L'Hôpital ophtalmique Jules-Gonin organise deux journées de dépistage gratuites des maladies visuelles liées au diabète le 14 juin au Centre ophtalmique Jules-Gonin de la gare de Lausanne et le 15 novembre à Rennaz. Les inscriptions sont ouvertes sur le site events.ophtalmique.ch.

L'objectif de ces journées est de sensibiliser le grand public et en particulier les personnes atteintes de diabète à l'importance d'un dépistage précoce de la rétinopathie diabétique et d'autres maladies visuelles. En plus des examens de dépistage proprement dits, les visiteurs recevront des informations sur le diabète et les risques liés à la maladie.

Fondation Théodora 2800 selfies pour la bonne cause



Pour la huitième fois, la Fondation Théodora a organisé sa « Semaine du bonheur », en marge de la Journée internationale du bonheur du 20 mars.

Pendant une semaine, les internautes étaient invités à partager une photo de leur plus beau sourire sur les réseaux sociaux avec un cœur orange Théodora.

Grâce au soutien de sponsors, chaque selfie mis en ligne permettait de financer la visite d'un docteur Rêves auprès d'un enfant. Au terme de la campagne, plus de 2800 photos ont été partagées, pour autant de visites offertes aux petits patients.

A noter que plusieurs officines pharmacieplus ont participé, avec le sourire, à cette action solidaire.



Accompagnement canin L'association Farah-Dogs

Farah-Dogs, l'association suisse d'éducation de chiens d'assistance, forme des chiens pour les personnes diabétiques et pour les autistes. Elle fournit à ses bénéficiaires des chiens éduqués et entraînés qui répondent à leurs besoins en adaptation et réadaptation et qui favorisent l'intégration sociale.

Par exemple, pour les personnes diabétiques, l'odorat du chien est si puissant qu'il peut détecter une baisse de taux de sucre dans le sang et donc une crise d'hypoglycémie. Il est entraîné à déclencher l'alarme sonore et à porter au bénéficiaire son appareil.

Plus d'info :
info@farah-dogs.ch



SWISS MADE

WILD

EMOFLUOR
Gel | Dentifrices | Bain de bouche

Intensive Care Gel
Pour prévenir de manière ciblée la sensibilité dentaire et les érosions dentaires.

Twin Care Dentifrice
Double protection contre l'érosion et la sensibilité dentaire.

Daily Care Dentifrice et Bain de bouche
Pour le soin quotidien en cas de sensibilité dentaire.

en cas de sensibilité dentaire

Follow sur les réseaux sociaux [@wildpharma](https://www.instagram.com/wildpharma) [wildpharma](https://www.facebook.com/wildpharma)

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland | www.wild-pharma.com



La force du toucher

L'expression d'émotions lors d'un câlin, la pression ressentie à travers une étreinte, le contact peau à peau, la douceur d'une caresse, la légèreté d'un effleurement... les contacts corporels rapprochent, réconfortent, stimulent le désir, expriment la joie et l'attachement, réduisent le stress et la douleur. Et si nous en étions privés ?

Le toucher à la naissance

Bien que le toucher soit essentiel tout au long de la vie d'un individu, c'est à la naissance qu'il joue son rôle le plus important. Lorsqu'il sort du ventre de sa maman, le nouveau-né ne voit pas au-delà de 30 centimètres de distance et n'entendra bien qu'à ses quatre semaines : c'est par le toucher qu'il appréhende et apprivoise son nouveau monde. Constituant sa première capacité sensorielle, le toucher représente pour le nouveau-né la façon la plus immédiate d'interagir avec son environnement. Les contacts physiques de ses parents lui permettent de sentir les limites de son corps et de se percevoir en tant qu'individu. De plus, le toucher va non seulement stabiliser la respiration du nouveau-né, mais aussi réguler sa température et même son taux de glycémie. L'absence de contact physique dans les premiers mois de vie aura des effets importants sur certaines étapes du développement du bébé.

En 1958, Harry Harlow, psychologue américain, a mené une expérience avec les macaques rhésus, considérés comme nos proches parents, en étudiant le comportement des bébés séparés de leur mère pendant leurs premiers mois de vie, en les nourrissant comme ils en avaient besoin mais en les privant de contact maternel. Bien qu'éthiquement controversée, cette étude a démontré l'importance de l'accompagnement dans les premiers stades du développement des primates. Parmi les singes qu'on se contentait de nourrir, un grand nombre mourait après quelques mois, les autres présentaient de nombreuses séquelles mentales et physiques irréversibles (altération de la croissance, incapacité à mémoriser, système immunitaire moins développé). A cette époque, les besoins d'attachement et de contact étaient largement sous-estimés. Les travaux du psychologue américain ont été repris et transposés chez les êtres humains, notamment pour développer la

Compeed
GARDEZ LE CAP

EFFET COUSSINET ET
SOULAGE INSTANTANÉMENT LA DOULEUR
D'UNE AMPOULE

ARNIGEL® BOIRON

Traumatismes locaux,
Fatigue musculaire, Contusions

Tous les bienfaits de l'Arnica en gel!

MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE

BOIRON®
Votre santé mérite le plus grand respect

théorie de l'attachement (John Bowlby, 1969) qui souligne le rôle déterminant des interactions et du toucher mère-enfant.

Du côté de la chimie

Le toucher induit une stimulation dans tout le corps : c'est l'organisme dans son ensemble qui est modifié, et cela vaut pour les bébés et pour les adultes. On n'observera pas le même effet si l'on se touche soi-même ou si le contact provient d'autrui, et heureusement. Nous touchons notre propre corps constamment, en particulier le visage, que l'on toucherait entre 400 et 800 fois dans une journée. Le cerveau apprend à repérer l'origine du contact physique : lorsque l'on se touche soi-même, les études montrent que l'activité de certaines zones du cerveau est presque à l'état de repos : en revanche, lorsque c'est autrui qui nous touche, de nombreuses régions du cerveau s'activent, en particulier les zones qui nous permettent d'identifier les pensées et intentions de l'autre. Bien que le stimulus soit le même, le contact pourra déclencher différentes réactions, allant d'un immense bien-être à une profonde aversion. Ainsi, une étreinte par la personne bien-aimée pourra être apaisante, un câlin d'un ami réconfortant fera baisser la fréquence

cardiaque, une caresse de l' amoureux stimulera et accélérera les battements du cœur.

Lorsqu'un contact physique est perçu comme positif par le cerveau, son système de récompense va s'activer et des hormones vont être libérées, notamment l'ocytocine. Celle-ci, appelée aussi hormone de l'affection, joue un rôle prépondérant dans la relation à l'autre : elle va renforcer le sentiment d'attachement, d'intimité et de proximité. Si elle stimule le désir, l'ocytocine consolide aussi le lien de confiance et le sentiment de sécurité dans la relation à long terme. Finalement, elle a des effets apaisants, elle stimule la croissance et dope le système immunitaire. En bref, une hormone aux nombreuses vertus bénéfiques pour la santé ! Les études ont d'ailleurs montré que les couples qui entretiennent beaucoup de contacts physiques, et qui ont donc un taux d'ocytocine élevé, sont moins sujets au stress, ont une espérance de vie plus longue et leur tolérance à la douleur est plus élevée.

Le toucher thérapeutique

Lorsque l'on se fait mal, on ressent tous intuitivement le besoin de toucher et de masser la zone douloureuse. Les fibres tactiles de la peau, sensibles aux caresses, peuvent également jouer un rôle dans notre

perception des douleurs. Les effets du toucher seraient extrêmement bénéfiques pour la réduction des sensations de douleurs aiguës, car ils ont une action antalgique. Par exemple, les études ont montré que soumis à des stimulations électriques ou thermiques, les participants qui se touchent perçoivent la douleur comme immédiatement moindre. Lorsque l'on se blesse, les fibres nerveuses sont les premières à donner l'alerte de la douleur à notre cerveau. Ce signal douloureux est également conduit par les fibres tactiles, un peu plus lentes. Ainsi, quand on masse la zone douloureuse, ces fibres transmettent simultanément les signaux positifs de cette caresse.

En conclusion, un sens bénéfique pour notre santé

Nous l'avons vu, les bienfaits du toucher sont vastes et nombreux. Les contacts physiques sont comme inscrits en nous, dès la naissance, et ont un effet immédiat sur notre corps et dans notre cerveau. Bien sûr, chacun a une perception différente du toucher : en fonction de son vécu, de sa culture, de ses représentations sociales mais aussi de sa situation personnelle. Tous ces facteurs interagissent et détermineront le ressenti personnel face à un contact physique. +

Un plus pour vos balades

dans votre **pharmacieplus**
Couteau suisse SWIZA avec tire-tique

- Misez sur la sécurité en balade dans la nature. Suivez les recommandations d'usage (par ex. sur l'app gratuite Tick App, www.zecke-tique-tick.ch).
- Retirez la tique : glissez l'encoche à la verticale autour de la tique. Tirez vers le haut pour la détacher.
- Vérifiez la zone après extraction à l'aide de la loupe intégrée au tire-tique. Désinfectez et notez les piqûres de tiques dans le journal des risques de l'app.

sens & sensualité

Vive l'amour avec **ceylor**

Symptômes allergiques?

Faites-vous tester!

Afin d'aller toujours plus au-devant de la prévention, pharmacieplus développe chaque année une nouvelle prestation santé.

En 2022, cap sur les allergies !

Nadia Pagotto

Les allergies en pharmacie

Pathologie très répandue en Suisse, l'allergie touche environ une personne sur quatre. Bien qu'elle soit bénigne, elle peut devenir très handicapante pour les personnes qui en souffrent. Écoulement nasal, nez bouché, éternuements, démangeaisons au niveau des muqueuses (yeux, bouche...), éruptions cutanées (eczéma, urticaire), toux... La liste des symptômes est longue. Ces derniers apparaissent immédiatement ou quelques minutes après le contact avec l'allergène.

Les symptômes et les causes d'une allergie sont variés. L'information est le premier pas vers une amélioration. Afin que chacun puisse comprendre précisément à quoi il est allergique, pharmacieplus propose l'AllergoTest®. Rapide, simple et non intrusif, ce test permet de cibler précisément les 10 allergènes les plus fréquents en cause dans les allergies. Non traitée, l'allergie, qui engendre une hyperréaction permanente du système immunitaire, peut entraîner des maladies telles que l'asthme chronique. C'est pourquoi il est important de savoir à quoi on est allergique afin de prendre les mesures nécessaires pour diminuer l'exposition aux allergènes mis en évidence. La qualité de vie en sera nettement améliorée.

L'AllergoTest®

Concrètement, comment cela se passe-t-il? Juliette Joubert, pharmacienne responsable à la pharmacieplus de romanel, à Romanel (VD), nous explique le déroulement du test. « A l'image des autres prestations santé, l'AllergoTest® s'effectue dans le coin conseil de la pharmacie. Cela nous donne l'occasion d'être



Juliette Joubert
pharmacienne responsable à la pharmacieplus de romanel (VD)

en intimité avec le patient et de pouvoir prendre le temps qu'il faut pour échanger avec lui. » Après une petite piqûre au bout du doigt, quelques gouttes de sang sont prélevées et permettent de rechercher la présence d'anticorps contre les 10 allergènes fréquemment inhalés : épithélium de chat, de chien, pollens (bouleau, armoise commune, frêne...), acariens, moisissures et blattes sont ainsi testés. « Le résultat est connu après 15 minutes et nous l'accompagnons bien sûr de conseils ciblés et personnalisés », précise la pharmacienne. De plus, avec l'AllergoTest®, pharmacieplus remet une affiliation gratuite d'un an au Centre d'Allergie Suisse, le centre de compétence pour les allergies ainsi qu'un bon de Fr. 30.- de réduction pour un camp dédié aux personnes allergiques.

La grande disponibilité des pharmaciens permet une prise en charge rapide, souvent au cours de la journée, parfois même tout de suite. Un suivi de l'évolution des symptômes au cours du temps est toujours proposé. En cas d'allergie non résolue grâce aux traitements traditionnels préconisés en pharmacie, une redirection vers le médecin traitant ou vers l'allergologue sera privilégiée pour une analyse plus approfondie. Juliette Joubert précise: « Comme nous travaillons tous en collaboration, les allergènes déjà testés avec l'AllergoTest® pourront être réutilisés lors des tests chez l'allergologue. Il n'y aura pas besoin de refaire les piqûres pour ces 10 allergènes. »

Les allergies saisonnières

En pleine saison pollinique, cette jeune pharmacienne accueille beaucoup de clients présentant des symptômes : « Tout d'abord, nous identifions au comptoir si ce sont bien des symptômes liés à une allergie, et non pas à un refroidissement. On va ensuite pouvoir les soulager, soit de manière locale, soit viser un effet global. » Antihistaminiques à prendre en gouttes ophtalmiques ou en spray nasal si les symptômes sont localisés, et en comprimés par voie orale dans le cas de symptômes généralisés. Pour Juliette Joubert, la prise de traitement s'accompagne aussi de conseils : « Rincer régulièrement les yeux et le nez à l'aide d'un sérum physiologique, laisser ses vêtements du jour hors de la chambre à coucher, prendre une douche le soir pour rincer les pollens dans les cheveux... Nous appuyons souvent prescription à l'aide de diverses recommandations. »

De plus en plus de personnes concernées

Ces dernières années, les cas d'allergie ont connu une forte hausse. Bien qu'on en ignore encore les raisons précises, les allergies augmentent particulièrement dans les pays où le niveau de vie et d'hygiène est élevé. Le système immunitaire est beaucoup moins sollicité par des ennemis naturels, tels que bactéries et virus. Il ne sait alors plus faire la différence entre les substances dangereuses et les substances inoffensives et réagit excessivement à des

protéines ne présentant pas de danger. En plus de ces facteurs environnementaux, d'autres facteurs rentrent en jeu, comme le mode de vie (stress, surpoids, habitudes alimentaires) ou la façon dont on naît. « Lors d'un accouchement par voie basse, le bébé est en contact direct avec la flore bactérienne de sa mère. Il développe des anticorps contre toutes ces molécules encore inconnues pour lui. » Après la naissance, l'allaitement joue un rôle important dans la prévention des allergies, ainsi que l'introduction de l'alimentation solide dès le cinquième mois.

A noter aussi que le risque d'allergie est inégalement réparti : initialement, la probabilité d'être allergique est d'environ 15%. Si l'un des deux parents est allergique, ce chiffre augmente à 30% et si les deux parents sont allergiques, alors on a 60% de chance d'être allergique aussi. « La bonne nouvelle est que les parents peuvent déjà avoir une idée si leurs enfants seront allergiques ou non, et prendre certaines précautions. Contrairement aux idées reçues, nous vivons dans un monde de plus en plus aseptisé, il faudrait laisser les enfants jouer entre eux et les laisser faire leur propre expérience : le système immunitaire se développera naturellement », conseille Juliette Joubert.

Du côté des remèdes naturels

« La majorité du temps, les personnes viennent en officine lorsqu'elles sont en crise allergique et nous demandent quelque chose d'efficace très rapidement, c'est pourquoi nous nous tournons généralement plutôt vers la médecine classique. Mais d'autres solutions peuvent être envisagées », relève la pharmacienne. Certaines plantes ont en effet fait leurs preuves en tant qu'anti-inflammatoires ou antihistaminiques naturelles, telles que le cassis, le plantain ou le myrte.

Bon à savoir pour l'année prochaine : en allergie, on peut aussi agir préventivement. Idéalement une cure peut être faite trois mois avant la période d'allergie. « Certaines spécialités naturelles comme les probiotiques peuvent être utilisées, et vont avoir une action au niveau de la flore intestinale pour renforcer le système immunitaire localement et agir comme une barrière, ou grâce à certains remèdes homéopathiques à raison d'une dose par semaine », conclut Juliette Joubert. ➤



A bas les poils

Rasoir, crème épilatoire, cire froide, chaude, épilateur électrique...
A chacun sa technique pour se débarrasser des poils dont il ne veut plus! Décortiquons ensemble les différentes méthodes et les conseils pour chacune d'entre elles.

Océane Pernet, pharmacienne responsable à la pharmacieplus centrale nyon



La crème dépilatoire

En répartissant la crème sur la zone souhaitée, cette technique permet une épilation par désintégration du poil à sa base. Le principe actif le plus communément utilisé est celui de l'acide thioglycolique. Tout comme celle du rasage, cette méthode est indolore.

La repousse sera légèrement meilleure qu'après un rasage; toutefois, les poils repoussent vite, plus durs et foncés.

Bien qu'il existe de plus en plus de marques qui privilégient une composition la plus neutre possible, le principe reste chimique. Moins recommandé pour les peaux

Le rasoir

Fameuse petite lame qui peut nous sauver lorsque l'on est pressé, le rasoir est rapide et efficace. C'est la méthode la plus commune et répandue, elle est indolore et pratique.

Le poil va être coupé à sa racine, c'est-à-dire qu'on va enlever la partie visible. La repousse va être automatiquement plus rapide et surtout plus forte: le poil va repousser plus foncé et dru.

Lorsque l'on rase une zone, on enlève les cellules qui sont à la surface de la peau. Ainsi, de micro-abrasions sont facilement observables au niveau de la peau, c'est ce qu'on appelle des micro-dermabrasions, qui vont engendrer un risque de petites infections au niveau des plaies formées.

Les peaux fines sont particulièrement à risque.

De plus, cette méthode peut favoriser l'apparition des poils incarnés. Ceux-ci sont connus pour s'entortiller et ne pas trouver le chemin pour sortir correctement de la peau. Résultat: les bactéries s'accumulent et laissent derrière elles rougeurs, inflammations et parfois même, douleurs.

Afin d'éviter toute infection, il n'y a pas besoin de désinfecter toute la zone après chaque passage au rasage.

Par contre, hydratez correctement votre peau à l'aide de crèmes assainissantes et réparatrices. Du côté de l'aromathérapie, il existe des solutions naturelles comme l'hydrolat: on utilise l'eau florale issue de la distillation d'une plante ou d'une fleur à la vapeur d'eau pour profiter de toutes ses différentes vertus. Par exemple, l'hydrolat de menthe pour le côté frais, et l'hydrolat de calendula pour l'apaisement des peaux subissant le feu du rasoir ou les petites inflammations post-épilation.

Pour éviter l'apparition de poils incarnés, la meilleure méthode est d'exfolier régulièrement les zones à risque, comme le maillot. De plus, certaines crèmes vont prévenir et diminuer l'apparition de ces poils (voir ci-dessous).



BEAUTÉ

sensibles qui auront vite tendance à faire des réactions allergiques ou cutanées.

Respectez le temps de pose du produit, généralement une dizaine de minutes! De plus, si vous avez la peau sensible ou si vous souffrez d'allergies fréquentes, testez la crème sur une petite partie de la zone à épiler avant de la faire au complet.

La cire froide

Cette méthode consiste en l'application de bandes de cire froide, déjà toutes prêtes à l'emploi, qui vont se coller au poil, pour l'arracher dans sa globalité une fois la bande retirée. Une méthode rapide et efficace, avec en prime une peau toute douce pendant plusieurs semaines!

Arraché avec le bulbe, le poil mettra plus de temps à repousser et surtout, il s'affinera au fil des épilations. Le résultat est donc plus durable qu'après un rasage, et la peau reste douce et souple.

Les premières épilations peuvent être plutôt douloureuses, mais les suivantes le seront moins.

Pour toutes les méthodes plus douloureuses, préparez votre peau avant de l'épiler. Dans un premier temps, le passage au gommage est nécessaire, idéalement plus de 24 heures avant de s'épiler. Ainsi la peau ne subit pas deux agressions l'une sur l'autre.

Juste avant de vous attaquer à une zone, glissez un glaçon sur la zone ciblée à l'aide d'un gant de toilette: le froid aura un double effet; anti-inflammatoire et anti-douleur.



La cire chaude

Même principe que la cire froide, la chaude s'achète sous forme de pot. Après l'avoir chauffée, il faudra étaler la cire sur la zone à épiler à l'aide d'une spatule, la laisser refroidir quelques secondes, puis retirer la cire en tirant d'un coup sec, dans le sens contraire de la pousse du poil (donc de bas en haut pour la jambe par exemple).

La repousse est identique à celle de la cire froide.

Une petite préparation est de mise. Pour qu'elle devienne liquide, la cire doit être chauffée. Si vous le faites au micro-ondes, attention au risque de



brûlures. Le bain-marie reste la solution à privilégier, car la cire ne montera pas trop en température. Du côté de l'application, l'épilation à la cire chaude peut s'avérer un peu fastidieuse si l'on n'a pas l'habitude: il faut bien doser la quantité de cire que l'on met. Trop fine, le risque sera de rater quelques poils. Tandis que trop épaisse, la cire ne va pas suffisamment adhérer au poil.

Afin d'éviter tout risque de brûlure, testez la température de la cire; à l'aide d'une spatule, prenez un peu de cire dans le pot et tapoter avec votre doigt (ne plongez pas le doigt directement dans le pot). Profitez-en pour vérifier la consistance de la cire, en la laissant couler de la spatule. Elle ne doit être ni trop ni pas assez liquide.

L'épilateur électrique

Grâce à sa durée de vie et sa facilité d'emploi, l'épilateur électrique est de plus en plus prisé par les femmes. Il permet d'éviter certains désagréments comme les coupures, les tiraillements ou les poils incarnés.

L'épilateur électrique va arracher le poil en profondeur dans sa globalité. Plus vous vous épiliez avec cette méthode, plus les poils s'affineront et la repousse se fera lentement.

La grande question que beaucoup de femmes se posent avec cette méthode: quelle longueur de poil? Trop court, le risque sera que la machine n'arrive pas à l'arracher. Trop long, la douleur sera plus forte. Suivant les zones, cette méthode peut aussi s'avérer très douloureuse.

LE CONSEIL PLUS

Choisissez votre moment! Fatigue, menstruation, stress... notre corps ne réagit pas toujours de la même manière à la douleur. Nous sommes parfois plus sensibles et il advient d'éviter une méthode douloureuse dans ces moments-là. Entre chaque séance, pensez à exfolier votre peau pour éviter les poils incarnés et surtout, ne faites pas l'impasse sur l'hydratation, à base d'aloë vera ou d'huile végétale par exemple. +



En juin, à l'achat de produits pour l'épilation, doublez vos points sur votre carte fidélité!

Le saviez-vous ?

Femmes enceintes: une pilosité inattendue

Nombreux sont les changements qui surviennent sur notre corps avec la grossesse: les poils ne sont pas en reste! «La pilosité peut jouer quelques tours aux femmes enceintes. Le plus fréquent? Une petite lignée de poils qui part du nombril et qui va vers le bas. Pas de panique, ces poils sont transitoires!», rassure Océane Pernet, avant d'ajouter: «Idéalement, il ne faudrait surtout pas y toucher. Le risque, si on commence à les épiler, est qu'ils repoussent après la grossesse, cette fois-ci plus durs et foncés.»

Soleil et épilation ne font pas bon ménage

Que ce soit juste avant ou juste après la séance d'épilation, évitez de vous exposer au soleil. Celui-ci va en effet assécher la peau, qui aura déjà subi des petites agressions avec l'épilation. «De plus, le soleil peut provoquer des réactions cutanées plus importantes, comme le développement de plaques ou points rouges. Prenons soin de notre peau et évitons d'enchaîner des agressions sur celle-ci.» Dans tous les cas, le mot d'ordre pour en prendre soin: hydratation, hydratation et hydratation!

Pour vous messieurs

De plus en plus d'hommes se tournent vers des méthodes d'épilation. Bien qu'une majorité privilégie les instituts, certains décident de tester l'épilation maison! Vers quelle méthode se tourner? «A nouveau, tout dépend de la zone et de leur pilosité. Comme généralement les poils des hommes sont plus drus, durs et foncés, je vais leur recommander la crème dépilatoire ou le rasoir. Ces méthodes sont faciles à faire soi-même et indolores.»

Développement de zones plus foncées après des passages à l'épilation

C'est ce qu'on appelle l'hyperpigmentation inflammatoire. Océane Pernet nous explique: «C'est un phénomène inflammatoire qui engendre une surproduction de la mélanine, le pigment de coloration de la peau. Le surplus de mélanine va s'incruster au niveau du poil enlevé et va faire des taches.» A l'image de la moustache ou des aisselles, certaines zones auront plus tendance à se noircir. Pour réduire le risque de ce phénomène, la pharmacienne conseille de bien exfolier et nettoyer sa peau avant l'épilation et d'éviter le rasage.

À RETROUVER EN OFFICINE

La sélection d'Océane



Océane Pernet pharmacienne responsable à la pharmacieplus centrale lyon

Apaise, protège et favorise la réparation

Cette crème aux actifs réparateurs et assainissants apaise immédiatement les inconforts et favorise la réparation des peaux sensibles et irritées. En formant un film protecteur au niveau des irritations des couches superficielles de l'épiderme, elle crée un effet «pansement» qui protège la peau.

Cicalfate+ Crème réparatrice protectrice, Eau thermale Avène



La cire froide au naturel

Certifiées bio et 100% d'origine naturelle, les bandes de cire froide Acorelle sont parfaites pour les peaux les plus sensibles. Formulée à base de résine de pin et de cire d'abeille bio issue d'une apiculture responsable, cette cire offre une adhérence optimale et enrobe les poils pour une épilation durable jusqu'à 4 semaines.

20 bandes de cire froide peaux sensibles, Acorelle



Des résultats impeccables et longue durée

Cette cire chaude orientale contient une formule aux actifs 100% d'origine naturelle. Elle permet d'éliminer efficacement et surtout naturellement les poils et bulbes de toutes les parties du corps. La formule de la glycérine et l'huile essentielle d'ylang-ylang est connue pour ses propriétés calmantes: elle permet d'empêcher le développement de rougeurs qui peuvent apparaître sur la peau.

Cire Orientale Roll On BIO Certifiée, Acorelle



OU SUR WWW.PHARMACIEPLUS.CH

Anti-rugosité et poils incarnés

La Technologie Urée Pure lisse et élimine les cellules mortes de la peau tout en l'hydratant profondément. Cette crème réduit les rugosités, l'aspect granuleux et les poils incarnés pour laisser la peau visuellement, et au toucher, lisse et très hydratée.

XERIAL 30 Crème anti-rugosité et poils incarnés hydratant 24h, SVR laboratoire



Stimuler le renouvellement cellulaire et apaiser la peau

Le gel hydratant d'aloë vera rafraîchit et prend soin de la peau. Il apporte un soulagement et favorise la régénération des cellules endommagées, tout en atténuant les démangeaisons et l'inflammation. L'effet rafraîchissant procure un soulagement immédiat et laisse une sensation de fraîcheur sur la peau.

Aloe Vera, gel hydratant très efficace, Phytopharma



Décoloration pour les peaux sensibles

Permettant la décoloration des poils les plus sombres sur l'ensemble du corps et du visage, cette crème va dissimuler les poils que l'on ne veut ni épiler ni raser. Une méthode douce et rapide qui ne perd pas en efficacité. Spécialement conçue sans ammoniac et enrichie en aloë vera, cette crème décolorante haute tolérance convient parfaitement aux peaux fragiles.

Netline Peau Sensible, crème décolorante (à l'aloë vera) visage et corps, Netline



Un mot pour la fin?

«Arrêtons avec cette dictature du poil!», s'exclame bienveillamment Océane Pernet, qui se réjouit de voir la révolution féministe prendre de l'ampleur. «De plus en plus de femmes décident de ne plus s'épiler, et je pense que c'est une très bonne chose. Chacune devrait se sentir libre de faire ce dont elle a envie, sans être dictée par des normes sociales. Une femme qui ne s'épile pas reste belle et coquette!» Pour la pharmacienne, le plus important est d'être en adéquation avec ses envies et de se sentir bien. Et pour celles qui souhaitent s'épiler, Océane reste persuadée que chacune trouvera la méthode qui lui conviendra le mieux, et elle sera à vos côtés pour vous conseiller selon votre type de peau, de poils et de la zone à épiler.



Ça brûle? Ça pique? C'est peut-être une cystite!

Nous vous prenons en charge



Soulager et traiter une cystite: les conseils de la pharmacienne

Une envie répétée d'aller aux toilettes, une sensation de brûlure et de picotement lorsque vous y allez, pas de démangeaisons ni de perte vaginale... Si ces symptômes font écho, c'est probablement que vous souffrez d'une cystite. «Les causes de cette infection ne sont pas encore bien connues. La cystite peut apparaître régulièrement après des rapports sexuels, lors d'un refroidissement ou encore avec l'arrivée de la ménopause», explique Sabina Francia, pharmacienne responsable à la pharmacieplus du mandement à Satigny (GE). Touchant principalement les femmes, la cystite est une infection urinaire localisée au niveau de la vessie. Elle peut s'avérer très dérangeante. Dès qu'on en ressent les symptômes, de simples gestes peuvent déjà soulager l'infection: «En premier lieu, il s'agit de boire beaucoup d'eau. On conseille dans ces cas-là deux litres quotidiennement.» Le fait de boire abondamment va diluer les urines, qui seront ainsi moins concentrées en bactéries. Ces dernières pourront être éliminées plus facilement. «Nous recommandons aussi de prendre un sucre naturel: le D-mannose. Celui-ci est naturellement produit en petites quantités par le corps. Prises à haute dose, sous forme de sachet ou de comprimé, les molécules de D-mannose ont la propriété d'empêcher les bactéries de coloniser les muqueuses de la voie urinaire, en particulier celles de la vessie.»

Votre cystite soignée à la pharmacie: un entretien sur mesure

En plus des conseils et solutions naturelles, les pharmaciens pharmacieplus proposent une prise en charge netCare de la cystite en cas de symptômes aigu. Qu'est-ce que cela signifie? «Après avoir posé quelques questions au comptoir, nous proposons à la cliente de nous suivre dans un espace confidentiel pour un entretien. Ce dernier va nous permettre d'effectuer un premier triage, où l'on pourra, en cas d'urgence, prescrire un antibiotique sous ordonnance.» En

effet, les pharmaciens suivent des formations spécialisées et sont en mesure de prescrire certains médicaments, comme les antibiotiques contre la cystite, directement à leurs clientes. Ainsi, dans certains cas, plus besoin de passer par la case urgence ou médecin de famille: la cystite peut être prise en charge directement à la pharmacie, sans rendez-vous, le week-end également!

La cystite ne passe pas ou revient régulièrement: direction médecin

Aujourd'hui, une seule prise d'un antibiotique devrait suffire à faire disparaître complètement la cystite, au bout de généralement deux ou trois jours. Si elle devait ne pas passer, ou si elle devait revenir après quelques semaines seulement, mieux vaut aller consulter. «Il faut rester vigilant, car les signes cliniques de la cystite peuvent ressembler à ceux d'une MST (maladie sexuellement transmissible), telle que la chlamydia par exemple», avertit la pharmacienne, avant d'ajouter: «Il arrive parfois que la cliente développe une résistance à l'antibiotique, ce qui pourrait expliquer que la cystite ne passe pas». Bien que la cystite touche majoritairement la population féminine, les hommes peuvent également être atteints, et l'infection est souvent sous-jacente à d'autres problématiques, au niveau de la prostate par exemple. Dès lors, mieux

vaut aller consulter son médecin. A la pharmacieplus du mandement, située à Satigny, les échanges avec les cabinets médicaux et autres professionnels de la santé ne manquent pas. Sabina Francia, pharmacienne responsable depuis plus de 15 ans, se réjouit de cette belle collaboration interprofessionnelle: «Les médecins nous envoient leurs patientes qui souffrent de cystite, cela permet de les décharger lorsqu'ils n'ont pas le temps. Lorsque de notre côté, nous nous rendons compte que le cas est plus sérieux, nous envoyons nos clientes au cabinet médical. Je suis reconnaissante de cette relation de confiance réciproque entre nos métiers.» Patient, médecin, pharmacie... tout le monde y trouve son compte! ➤

”

«Les prestations netCare sont pour nous une grande plus-value que nous pouvons proposer à nos clients. Le client ressort avec des conseils médicaux et un entretien personnalisé. Ces prestations répondent à des besoins de premier recours»



Sabina Francia

pharmacienne responsable à la pharmacieplus du mandement (GE)

LE CONSEILPLUS

«Certaines femmes sont malheureusement régulièrement sujettes à développer des cystites. Dans ces cas-là, nous recommandons les gestes préventifs suivants: éviter d'utiliser des savons qui ne sont pas appropriés à la sphère intime (privilégier des PH neutres), boire régulièrement du jus d'airelle ou de cranberry, riches en vitamine C et surtout, de vider complètement la vessie au moment d'un passage aux toilettes.»

Quand Eva veut aller plus vite que sa trottinette.

Désinfecte et cicatrise les petites plaies.



1. Spray vulnérable: désinfecte et prévient les infections.
2. Crème: accélère la cicatrisation.

Bepanthen®
Pour une peau en bonne santé.

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

Bouffées de chaleur ?



Menosan® Salvia
Diminue les bouffées de chaleur et la transpiration

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. A.Vogel SA, Roggwil TG.

La nouvelle **GAMME**

always discreet
EXTRA SÛRE




Nouveau cœur à séchage rapide pour une protection extra sûre de jour comme de nuit.

Profitez chaque mois de nos prix minis

prix minis

l'offre du mois



La maltraitance dans le sport

Culture de la peur, entraînement jusqu'à l'épuisement, insultes, menaces, mobbing, anorexie et boulimie... de graves allégations d'anciennes gymnastes de haut niveau ont fait un scandale autour du Centre national de sport de Macolin, près de Bienne. Alors que de plus en plus de jeunes sportifs réussissent à briser le tabou, les situations de violences, quelles qu'elles soient, sont encore bien souvent difficiles à chiffrer précisément. Dans le monde du sport, la maltraitance n'échappe pas à ce phénomène. D'après une étude réalisée par le Comité International Olympique (CIO) en 2016, 75 % des athlètes auraient subi un jour ou l'autre dans leur carrière une forme de maltraitance. «Bien que ce pourcentage soit déjà bien trop élevé, on estime qu'il est encore sous-estimé, en raison des nombreux tabous autour de la problématique», nous confie Mélanie Hindi, psychologue du sport. Consciente de l'ampleur du phénomène, elle et d'autres professionnels de différents horizons se sont regroupés et ont fondé l'Association And You... ?, qui a pour mission de sensibiliser aux questions de maltraitance dans le domaine du sport et de faire de la prévention auprès des groupes concernés. «Médecins et psychologues du sport, pédiatres, psychiatres, représentants de la protection de l'enfance et de la jeunesse: il était essentiel pour nous de collaborer entre nos différentes approches du terrain.»

Physique, sexuelle, discrimination, harcèlement... La maltraitance sportive peut prendre différentes formes. «La plus insidieuse est probablement la violence psychologique, qui est souvent très difficile à détecter», souligne Mélanie Hindi, avant de préciser: «Elle se présente sous forme de menaces, d'insultes, de pressions quotidiennes, de remarques désobligeantes sur le physique, le poids, les performances, de dénigrement récurrents.» A l'Association And You... ?, la prévention couvre l'ensemble des différentes formes de violence. Elle s'adresse ainsi à trois

publics différents: les collectivités – telles que les cantons, les communes ou les clubs qui ont une grande marge d'action pour mettre en place des politiques et des structures qui endiguent ce phénomène –, les entraîneurs, qui sont en contact constant avec les athlètes et ont un impact important sur leur développement, et bien sûr, les jeunes athlètes et leur entourage. «Une grande partie des comportements ou agissements maltraitants a été tellement normalisée que, parfois, les jeunes ne se rendent même pas compte qu'ils vivent une telle situation», nous confie Mélanie Hindi. A travers des ateliers de sensibilisation, des visites dans les écoles et les clubs, des formations pratiques et des conférences nationales, l'Association And You... ? donne les clés de connaissances nécessaires et travaille en étroite collaboration avec différents acteurs. Ainsi, si un jeune se retrouve face à une situation d'abus ou de violence, il pourra être pris en charge par des établissements spécialisés, comme ESPAS, qui accueille les victimes d'agressions sexuelles.

Mélanie Hindi ne se voile pas la face: éradiquer totalement la maltraitance semble utopique. En revanche, grâce à l'Association And You... ?, cette psychologue du sport souhaite changer les mentalités: «La maltraitance est souvent une reproduction de comportements vécus et subis soi-même antérieurement. Notre objectif est d'opérer un changement dans les pratiques et les mentalités, pour que les futures générations ne reproduisent plus les mêmes schémas. A l'image de ce qui se passe dans d'autres pays, on peut être performant sans devoir user de techniques de violence – volontaires ou non –, d'entraînements abusifs ou de pression psychologique. Ces jeunes sont souvent en pleine adolescence, et ces violences peuvent entraver leur développement, pas seulement sportif. Le plaisir doit rester au cœur du sport, quel que soit le niveau dans lequel on le pratique. Ne l'oubliez pas!» +



Association And You... ?
Du sport sans maltraitance pour les jeunes
<https://associationandyou.ch>

Scannez-les!

Face à la prise de conscience de ces dernières années, les consommateurs se tournent de plus en plus vers des achats écoresponsables et bénéfiques pour leur propre santé. Les applications mobiles se sont emparées de cette tendance en développant des outils qui permettent d'analyser les composants de nos cosmétiques et, notamment, de nos produits solaires.

Application pour les cosmétiques : l'exemple de Yuka

«A la pharmacie, on voit de plus en plus de clients sortir leur téléphone et scanner différents produits. Les crèmes solaires n'échappent pas à cette tendance», observe Cléo Witschi, pharmacienne à la pharmacieplus de l'orangerie à Neuchâtel (NE). Elle se réjouit de voir ses clients consommer de façon réfléchie et est enthousiaste pour ces applications, qui les aident à être responsables et sensibles, en mettant en lumière la nocivité de différents constituants. Afin de mieux comprendre comment fonctionnent ces outils, prenons l'exemple de Yuka.

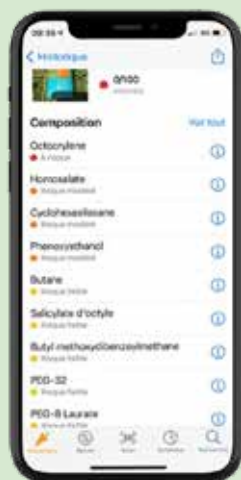
Initialement créé pour aider les consommateurs à mieux manger, Yuka s'est lancé en 2018 dans l'analyse des cosmétiques et produits d'hygiène. Le concept ? Scanner le code-barres du produit pour y voir sa composition. Grâce à des codes couleurs limpides (du vert au rouge) et un système de notation, en un coup d'œil, le consommateur comprend face à quel produit il est. L'outil ne s'arrête pas là : il propose également une ou plusieurs bonnes alternatives au produit scanné.

Les produits solaires sous la loupe de l'application

Avec l'arrivée des beaux jours, direction la pharmacie pour choisir son produit solaire, compagnon indispensable pour l'été. Entre filtre minéral ou filtre chimique, protection de la peau ou protection de l'environnement, spray ou crème... pas facile de



Cléo Witschi
pharmacienne à la pharmacieplus de l'orangerie (NE)



trouver le produit idéal. D'ailleurs, si vous avez vous-même testé les produits solaires avec une application, vous vous en serez sans doute rendu compte : pas facile de trouver un produit qui réponde à tous les critères. En effet, entre perturbateurs endocriniens et allergènes, une grande majorité des produits solaires ressortent avec une note dans le rouge. De plus, il est difficile de faire coïncider écoresponsable et bon pour sa propre santé.

Afin de proposer des gammes de produits de qualité dans les rayons de la pharmacie, Cléo Witschi confie faire elle-même l'exercice au début de chaque printemps. Elle s'assure également que chaque client puisse trouver une gamme de prix qui lui corresponde. « Ce n'est pas toujours facile car en plus, chaque année, certains produits passent d'excellent à mauvais », s'inquiète la pharmacienne. Comment expliquer ce phénomène ?

Interprétation des résultats

L'application Yuka note les produits sur 100 à partir des ingrédients qui entrent dans la composition du produit. Leur critère de notation est le suivant : en se basant sur une liste préétablie, chaque ingrédient se voit attribuer un niveau de risque en fonction de ses effets potentiellement sévères sur la santé et il est ensuite classé en quatre catégories (sans risque, risque faible, modéré ou élevé). Le problème avec l'application est qu'elle ne tient pas compte de la quantité de chaque ingrédient dans le produit.

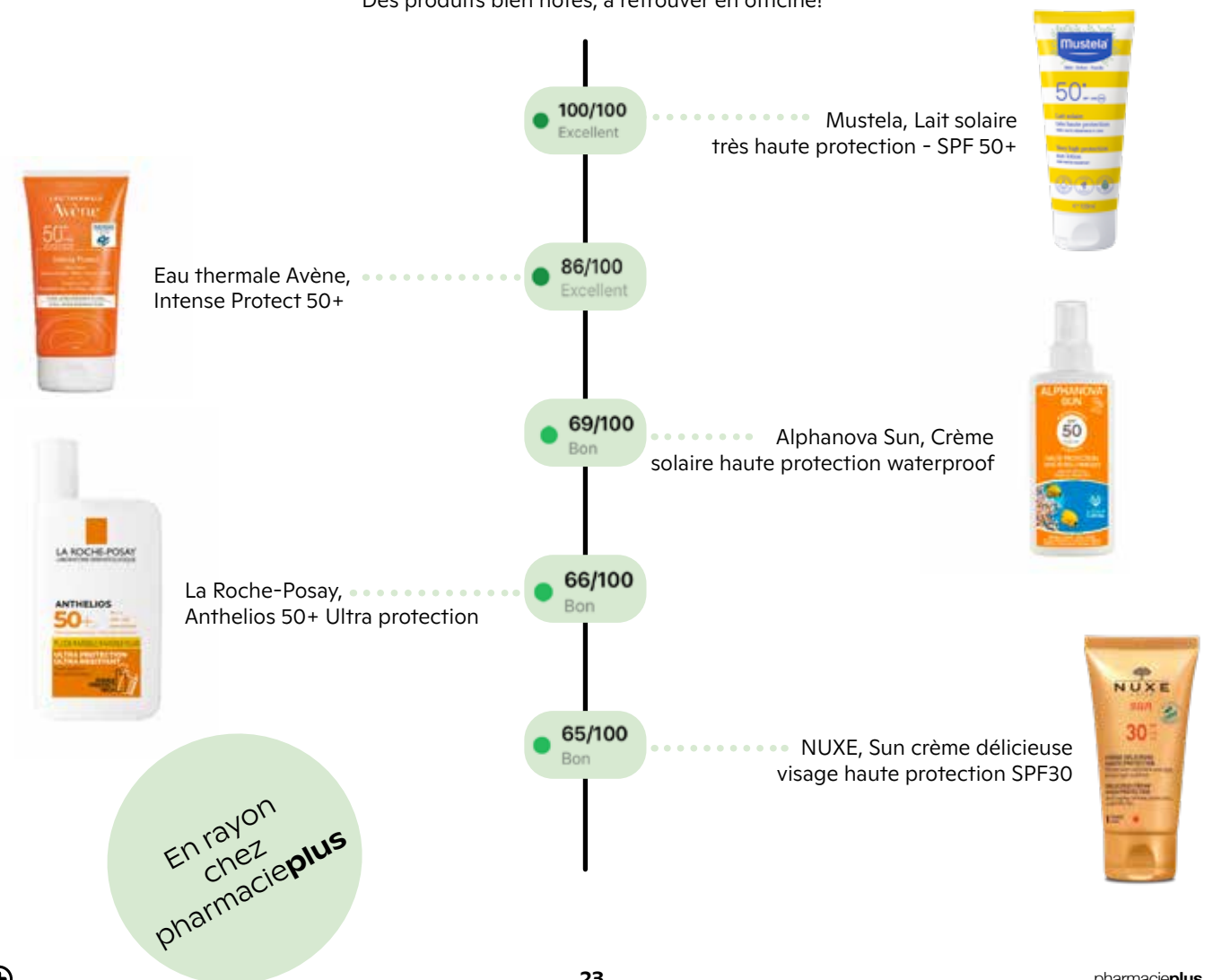
Par exemple, l'octocrylène est classé comme « ingrédient à risque » par l'application, avec une pastille rouge. Il est considéré par l'application comme allergène et potentiellement suspecté en tant que perturbateur endocrinien. Ce filtre UV est présent dans

la majorité des produits solaires. Bien qu'il fasse l'objet d'études plus poussées, à l'heure actuelle, le nombre de cas signalés de dermatites allergiques (inflammation de la peau provoquée par le contact direct avec un allergène) causés par l'octocrylène semble faible par rapport à son utilisation généralisée dans les produits solaires. Il présente à ce jour une balance bénéfice-risque qui penche davantage vers les bénéfices grâce à sa protection contre les rayons du soleil, nocifs pour la peau. « Il est donc important de nuancer parfois les résultats de ces applications mobiles. Il faut les prendre comme un premier indicateur pour s'aiguiller vers certains produits, mais c'est bien de lire attentivement quels ingrédients engendrent quels risques. Le risque zéro n'existe de toute

façon pas » avise Cléo Witschi, qui ajoute : « Pour les allergènes par exemple, très présents dans les produits solaires, notre recommandation est de faire un patch-test pour les personnes ayant une peau sensible ou réactive, c'est-à-dire qu'elles appliquent le produit sur une petite partie de la zone et qu'elles soient attentives à leur réaction. » Le bon produit solaire consistera finalement en un juste équilibre entre une protection correcte contre le soleil, tout en évitant des ingrédients nocifs pour sa santé et une consommation écoresponsable qui protège la faune et la flore marines, tout en restant dans une gamme de prix appropriée. A chacun son compromis ! +

La sélection

Nous avons mené l'enquête avec l'application Yuka et voici notre sélection pharmacieplus. Des produits bien notés, à retrouver en officine!



En rayon chez **pharmacieplus**





La désinfection idéale des plaies de toute la famille




Désinfectant des plaies

- contre les virus, les bactéries, les champignons
- peut s'utiliser sur les muqueuses
- convient aux femme enceintes et allaitantes (Utilisation à court terme)

Distribution **steinberg pharma**

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Schülke & Mayr AG

JEU MOT caché



Gagnez des bons cadeaux Manor

En jeu, 10 x 1 bon cadeau Manor d'une valeur de CHF 50.-, offerts par pharmacieplus

ALLÈLE	JEUDIS	POCHARD
AMOUR	JEUNESSE	POIVRE
ANGLE	JOURNÉE	POMME
ARBRE	KOALA	PRISE
BAZARDER	LAME	RACE
CÂBLE	LAVE	RÂLE
CAFÉIER	LIME	ROUE
CAMPS	LOBE	SAINTE
CAVIARDÉ	LOUP	SELLE
CLAIR	LOURD	SUITE
COINS	MARS	SIPHON
CORDE	MIEUX	TENTE
COURTE	MOIS	TÊTE
CRUDITÉ	MOULE	TRAPPE
CUBE	MUGUET	TRONC
CUVE	NOËL	TROPHÉE
ÉCOLIER	NOIX	URNE
ÉGARER	NORD	USINE
ÉLÈVE	OBJET	VIEUX
ÉMISE	OVNI	VISAGE
ÉPANDEUSE	OVULE	VOLCAN
ESTAMPE	PAIX	WAGON
ÊTRE	PÈRE	ZYGOMATIQUE
ÉVITER	PHASE	
FAIM	PIRE	
HAIE	PLAISIR	
HALLE	PLATITUDE	

C	A	F	E	I	E	R	E	E	A	L	L	E	L	E	E	S	I	D	U	E	J
O	D	M	C	M	E	X	S	T	O	N	N	V	P	M	W	A	G	O	N	E	O
I	R	A	O	I	I	U	I	U	I	I	G	A	I	O	E	E	L	L	A	H	U
N	A	O	L	U	E	S	P	O	S	U	P	L	A	T	I	T	U	D	E	P	R
S	H	O	U	D	R	J	E	U	N	E	S	S	E	R	O	V	N	I	C	O	N
L	C	A	N	E																	
E	O	A	I	M																	
E	P	U	O	E																	
E	L	U	R	X																	
E	L	L	U	D																	
E	R	E	E	E																	
E	I	B	T	S																	
V	M	N	R	T																	
I	E	M	N	A																	
T	S	I	O	M																	
E	T	R	E	P																	
R	E	R	L	E																	
E	E	G	A	R	E	R	V	O	L	C	A	N	O	R	D	A	U	E	R	E	P
D	X	I	A	P	E	U	Q	I	T	A	M	O	G	Y	Z	M	D	S	I	U	I
R	A	C	E	S	P	V	R	E	E	M	I	P	L	A	I	S	I	R	P	X	S
O	V	U	L	E	I	E	U	N	T	P	A	E	B	U	C	E	T	R	U	O	C
C	E	D	R	A	I	V	A	C	E	S	F	A	L	A	O	K	E	L	E	V	E



Demandez votre carte de fidélité gratuite

POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

- **Jouez en ligne** sur www.pharmacieplus.ch
 - **Par poste** Retournez le coupon ci-contre, dûment rempli et collé sur une carte postale, d'ici au 30 juin 2022, à : magazine santéplus, pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens PHOTOCOPIES ACCEPTÉES.
 - **Par courriel** à : concours@pharmacieplus.ch
- Les gagnants seront avisés personnellement par écrit. Tout recours juridique exclu.

Coupon-réponse

« Douce, intense ou réconfortante, elle fait du bien à notre moral et à notre santé ! »

7 lettres :

NOM : _____ NPA/VILLE : _____
 PRÉNOM : _____ TÉL. : _____
 ADRESSE : _____ MA PHARMACIEPLUS : _____



en officine



Idéal pour les personnes actives et les sportifs

375 activ Direct Sticks peuvent être ingérés rapidement et sans liquide, et se dissolvent directement dans la bouche. Pris quotidiennement, un seul stick procure à votre organisme 375 mg de magnésium et contribue à couvrir un besoin élevé.

Magnesium-Diasporal® 375 activ direct, Doetsch Grether AG



Aide naturelle contre la nausée

Les bracelets aident contre le mal des transports, des nausées de la grossesse ou lors d'une chimiothérapie. Il suffit de porter Sea-Band à chaque poignet, avant ou après l'apparition des nausées. Les bracelets d'acupression sont exempts de principes actifs, sans effets secondaires et conviennent donc à toute la famille, même aux enfants à partir de 3 ans.

Sea-Band, Sahag AG



Vous souffrez de douleurs chroniques?

NERVIXEN™ est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de neuro-inflammation incontrôlée chez les patients souffrant de douleurs chroniques telles que les douleurs lombaires et neuropathiques.

NERVIXEN™, Interdelta SA



Constipation, diarrhée, ballonnements ou syndrome de l'intestin irritable?

OptiFibre® soutient l'activité intestinale de manière naturelle et efficace à long terme. Il s'agit d'un concentré de fibres alimentaires végétales à base de gomme de guar partiellement hydrolysée (PHGG), qui, pris tous les jours, permet aux bactéries intestinales favorables de se multiplier. Il se mélange facilement à vos boissons et tous vos plats sans modifier la texture ou le goût.

OptiFibre®, Nestlé Health Science SA

Petits Repas & Gros Plaisir

20'

CROÛTES DORÉES



Pour 4 personnes

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 10 minutes

Ingrédients

4 belles tranches de pain ou de brioche rassis
25 cl de lait
1 œuf
25 g de sucre
½ c. à c. de cannelle
½ sachet de sucre vanillé
10 g de beurre
Sucre glace

PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez l'œuf entier, le sucre, le sucre vanillé, la cannelle et le lait. Coupez les tranches de pain de 2 cm d'épaisseur puis plongez-les dans le mélange quelques secondes. Faites chauffer une grande poêle, mettez le beurre et cuisez les tranches de pain pendant 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles deviennent bien dorées.

Pour les plus gourmands: saupoudrez les tranches de sucre glace! +

Retrouvez
votre prochain
numéro du
santéplus le
1^{er} septembre!



Le saviez-vous?
Une personne sur trois
souffre d'une **allergie**.
Est-ce votre cas?



Apprenez-en plus dans le guide Mepha gratuit.

www.mepha.ch