

santéplus⁺

BEAUTÉ
**Nos conseils durant
toute la grossesse**

SANTÉ
Les douleurs invisibles

MALADIES CARDIOVASCULAIRES
**Contrôlez votre risque
chez nous !**



Dossier

Des plantes pour les maux féminins



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
Test d'allergies
Ferritine
Soins des plaies
CardioTest®
Prise de tension
Dépistage diabète de type 2
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 CHÂTELAINAINE
- 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 mathys, 2000 NEUCHÂTEL
- de colombier, 2013 COLOMBIER
- des forges, 2300 LA CHAUX-DE-FONDS
- de la grand-rue, 2034 PESEUX
- d'herborence, 2017 BOUDRY
- 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
- franches-montagnes, 2350 SAIGNELÉGIÉ
- voiroi, 2854 BASSECOURT

CANTON DE VAUD

- avenchoise, 1580 AVENCHES
- de begnins, 1268 BEGNINS
- du bois, 1018 LAUSANNE
- centrale nyon, 1260 NYON
- de chardonne, 1803 CHARDONNE
- 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
- 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
- plan-soleil, 1800 VEVEY
- 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
- 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 vouvry, 1896 VOUVRY

CANTON DU TESSIN

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

L'engagement

Cette année, nous avons décidé d'orienter chacune de nos éditions santéplus vers l'une des quatre valeurs institutionnelles de pharmacieplus. Afin de leur donner plus de sens et de profondeur, j'ai décidé de vous partager leur étymologie, leurs origines et leur évolution. Une introspection personnelle qui me laisse, une nouvelle fois, contemplatif de la richesse de notre langage. Pour débiter cette épopée, nous commençons par notre première valeur : l'engagement.

Issu du verbe « engager », ce nom trouve ses anciennes utilisations dans le latin médiéval. A cette époque, les formes "se ingnadiare", "invadiare", "inwadiamentum" font toutes référence à une sorte d'action à fournir des preuves, mettre en gage ou détenir un gage. Vers 1150, l'ancien français reconnaît même le mot « engagier ». En ces temps-là, nous parlons donc principalement de biens physiques et non d'aspirations morales. L'histoire du mot « engagement » suit la même

tendance, autrement dit, de conclure une forme de contrat. Nous devons attendre plus d'un siècle pour que cette valeur, au sens de se lier par une promesse, intervienne dans nos coutumes. Cette dernière définition s'amplifie au cours du XX^e siècle autour de la notion d'être engagé-e dans une cause, que ce soit physiquement ou émotionnellement.

Pour pharmacieplus, cela représente le respect de notre promesse à notre clientèle, à savoir participer à un système de santé proactif, bienveillant et de proximité. Le rôle des pharmaciennes et de leurs équipes est en pleine mutation. La mission aujourd'hui n'est plus seulement de fournir des médicaments, mais de participer au bien-être de chacun-e en délivrant des services de santé et des conseils personnalisés. Chaque jour, nous nous engageons à vous accompagner, vous soutenir et vous guider lors de chacune de vos visites.



Eric Bussat
directeur de pharmacieplus

Je me sens mieux.

Je me sens
SANDOZ



CH2110278561_10/2021

 **QUALITÉ
SUISSE AUTHENTIQUE.
DEPUIS 1886.**

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SOMMAIRE

7 ACTUS



8 DOSSIER
Des plantes pour les
maux féminins



12 PRESTATION SANTÉ
Maladies cardiovasculaires:
contrôlez votre risque chez nous!



14 BEAUTÉ
Nos conseils durant
toute la grossesse



19 SANTÉ
Les douleurs invisibles

21 LE MOT CACHÉ
Tentez de gagner l'un des
20 bons pharmacieplus en jeu

22  LA SÉLECTION
PHARMACIEPLUS

23 LA RECETTE
Tarte aux épinards



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 @SPURRING @Shutterstock @Pexels Marketing Isabelle Chapuisat Publicité pharmacieplus redaction@pharmacieplus.ch Design basedesign.com
Parution N°1 2023 Tirage français, italien 175 000 ex. Abonnement t. 021 811 48 88 w. www.pharmacieplus.ch/publications/magazines
Impression PCL Presses Centrales SA, Renens @pharmacieplus



Cet-Mepha® Allergie

le médicament polyvalent
durant la saison des pollens
dès l'âge de 6 ans



Disponible en emballages de 10, 30 et 50 comprimés pelliculés

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez consulter la notice d'emballage. Mepha Pharma SA

Les médicaments à l'arc-en-ciel



Tensiomètres axapharm – En vente dans les pharmacies et les drogueries

axapharm
Monitoring



AU4 tensiomètre poignet

- ✓ Mesure au poignet
- ✓ Display XL
- ✓ Étalonnable
- ✓ Indicateur de risque d'hypertension
- ✓ 5 ans de garantie



AO8 tensiomètre bras

- ✓ Mesure sur le haut du bras
- ✓ Détection de l'enroulement du brassard
- ✓ Display XL
- ✓ Étalonnable
- ✓ Indicateur de risque d'hypertension
- ✓ 5 ans de garantie



X9 professional tensiomètre bras

- ✓ Mesure sur le haut du bras
- ✓ Détection de l'enroulement du brassard
- ✓ Technologie PARR – à l'usage professionnel
- ✓ Détection de fibrillation auriculaire, d'extrasystole, de tachycardie et de bradycardie
- ✓ Détecteur de mouvement
- ✓ Indicateur de risque d'hypertension
- ✓ 2 ans de garantie



axapharm

Votre partenaire santé suisse
axapharm ag, 6340 Baar

ACTUS

Atchoum ! Gare aux allergies



Femmes Apprenons-en plus sur l'endométriose

Le symptôme principal de l'endométriose se dessine dans de très fortes douleurs durant les règles. Encore trop peu connue, l'endométriose est souvent accompagnée d'autres signes, tels que d'une infertilité, de troubles digestifs, de douleurs pendant les rapports sexuels ou encore d'une fatigue chronique.

L'endométriose toucherait une femme sur dix, soit environ 190 000 personnes en Suisse.

Retrouvez dans votre pharmacieplus notre campagne de prévention et de sensibilisation durant tout le mois de mars.



En ligne Notre site web fait peau neuve

Alliant des couleurs tendance avec un design épuré, le site internet de pharmacieplus a été entièrement relooké.

Vous y trouverez, entre autres, toutes les prestations santé qui sont proposées dans les pharmacieplus, mais également des articles de blog sur des thématiques de santé et de bien-être avec les conseils de nos spécialistes. De plus, le bouton e-commande vous redirigera directement sur Abilis, nouvelle plateforme qui vous permettra de vous connecter à votre santé : renouvellement d'ordonnance, commande en ligne, dossier électronique du patient et bien d'autres options !

Rendez-vous sur www.pharmacieplus.ch
ou scanner le QR code suivant :



Des plantes pour les maux féminins

Initiatrices de tous les médicaments, les plantes n'ont pas fini de nous livrer leurs secrets et leurs bienfaits. Découvertes de quelques-unes de leurs vertus pour soulager les troubles féminins.

La phytothérapie : qu'est-ce que c'est ?

Médecine dite douce, la phytothérapie se définit comme un traitement thérapeutique fondé sur les extraits de plantes et de principes actifs naturels. Ainsi, tisanes, hydrolats, teintures, huiles essentielles, extraits de plantes standardisés (EPS) et extraits secs (gélules, comprimés) sont utilisés pour soulager, soigner ou prévenir un trouble ou une maladie. Nous avons rencontré Philippe Bailly, pharmacien responsable à la pharmacieplus bourquin à Couvet (NE) pour en apprendre davantage. Selon lui, la phytothérapie est à mi-chemin entre la science, la médecine et les plantes. Dans cette perspective, le pharmacien se positionne comme un excellent interlocuteur, grâce à son conseil personnalisé et adapté aux besoins de chacun. « On est en plein dans le rôle du pharmacien. Nous pouvons non seulement proposer à nos clients des alternatives inspirées des médecines traditionnelles, mais également les mettre en garde contre leurs utilisations, leurs interactions et leurs contre-indications. » Le pharmacien joue également un rôle important dans le choix des laboratoires de phytothérapie avec lesquels il souhaite travailler. Pour Philippe Bailly, pas d'hésitation, ses mots d'ordre pour un bon laboratoire : qualité, indications éprouvées, argumentations sérieuses. « Nos clients nous font confiance, à nous de leur proposer des synergies adéquates et fiables », atteste Philippe Bailly, qui n'hésite pas à mélanger plusieurs approches de médecines douces lorsqu'il le pense nécessaire. Pour lui, pas de doute : ces approches se complètent et répondent aux limites de chacune.

Des plantes pour soulager les maux féminins

A l'instar du syndrome prémenstruel, des troubles de la préménopause, de la ménopause ou encore du baby-blues, de nombreux problèmes féminins peuvent être abordés avec l'aide de la phytothérapie. « Les plantes accompagnent les femmes depuis des millénaires, c'est une tradition ancestrale », soutient Philippe Bailly, qui puise dans les recherches historiques menées sur ces usages anciens pour sa pratique quotidienne. Le pharmacien se tourne aujourd'hui vers une approche de la phytothérapie plus moderne avec notamment des mélanges déjà préparés, des teintures ou des gélules. « Cette forme de la phytothérapie est maîtrisée, simple et surtout facile d'emploi pour la patiente. Le concentré de la plante a une teneur contrôlée du principe actif, offrant ainsi une sécurité optimale. »

Soulager les troubles de la préménopause et de la ménopause

« En pharmacie, nous rencontrons souvent des femmes qui cherchent désespérément des astuces et solutions pour pallier les troubles climatiques souvent peu pris en compte », nous explique d'emblée Philippe Bailly. Définis comme étant les symptômes de la (pré)ménopause, ces troubles regroupent bouffées de chaleur, sueurs, fatigues, sécheresse vaginale, troubles urinaires... Poussant essentiellement dans les régions tropicales et subtropicales, le yam, ou igname sauvage, présente de nombreuses vertus médicinales pour traiter ces troubles. Reconnu comme stimulant hormonal, le yam permet d'augmenter les taux des hormones surrénaliennes et sexuelles. « Lorsque la cliente traverse la préménopause, avec des périodes d'aménorrhée, je recommande de coupler sous forme de cycle la prise d'igname sauvage à celle du soja, du trèfle rouge ou de la sauge », précise Philippe Bailly, convaincu qu'il faut ajuster les prises en fonction des besoins propres à chaque femme. Grâce à cette prise alternée, le cycle de la femme va être mimé. La sauge sera particulièrement recommandée pour les bouffées de chaleur, le soja a la capacité de réguler le trouble hormonal et le trèfle rouge possède un effet œstrogénique, ayant une action notamment sur les problèmes de sécheresse des muqueuses. Si la ménopause s'accompagne de difficultés d'endormissement ou de nervosité, Philippe Bailly conseille un mélange mélisse-aubépine. Celui-ci va atténuer les manifestations objectives et somatiques de l'anxiété, telles que les palpitations du cœur, les troubles du sommeil ou encore l'irritabilité. A noter que l'huile d'onagre est aussi une bonne alternative pour le traitement des troubles de la préménopause, de la ménopause, de la régulation du cycle menstruel ou contre la sécheresse des muqueuses.

Atténuer les symptômes prémenstruels

Les cycles menstruels des femmes constituent des étapes hormonales qui ne sont pas anodines, générant des bouleversements tant physiques que psychiques. Le gattilier est l'allié des femmes durant leurs périodes menstruelles. « Ce sont notamment ses baies qui sont utilisées, car elles contiennent des substances qui agissent sur les hormones féminines », nous explique le pharmacien. Règles trop rares, trop fréquentes ou absence de règles, la plante agit sur les cycles irréguliers dus à une sécrétion insuffisante de prosté-

rone. Elle aura un effet sur l'ovulation. Mais ses bienfaits ne s'arrêtent pas là, comme le souligne Philippe Bailly. « Le gattilier permet aussi de lutter contre le syndrome prémenstruel, en agissant sur l'ensemble des hormones concernées. Ainsi, troubles de l'humeur, migraines, poitrine douloureuse, anxiété ou encore crampes abdominales seront soulagés. »

Le baby-blues : un état passager, pas forcément obligatoire

Bien que très souvent synonyme de grande joie, l'arrivée d'un enfant peut parfois être une grande source de stress et de fatigue. On parle de baby-blues lorsque la maman souffre de perturbations affectives, mélangeant de la tristesse, un sentiment de panique ou de peur, une irritabilité ou une agressivité soudaine, de la fatigue et parfois même une certaine honte. Son humeur est très changeante et la maman ne se reconnaît pas dans ses réactions. Touchant entre 50 et 80 % des femmes qui viennent d'accoucher, ce trouble de l'humeur est caractérisé comme normal et passager : il survient en général 4 jours après l'accouchement et disparaît vers le 12^e jour. « Dans ces états de dépression passagère, les plantes peuvent avoir un impact impressionnant », assure Philippe Bailly, alors que plusieurs idées lui viennent en tête. « Le safran, sous forme de capsule de safran d'or, est une belle ressource pour soigner les états de dépression légère à modérée, de courte durée. » Décrit comme l'antidépresseur naturel, le safran possède en effet des propriétés anxiolytiques, modulant ainsi la sérotonine et la dopamine, deux neuromédiateurs qui jouent un rôle important dans certains états dépressifs. « Je conseille de prendre cette plante sous forme de cure, à commencer durant les dernières semaines de la grossesse pour un effet préventif », recommande le pharmacien.

Autre option : les plantes classiques adaptogènes. Ces dernières se définissent comme des régulateurs mé-

boliques, qui permettent de renforcer la capacité d'adaptation de l'organisme face aux facteurs environnementaux et d'éviter ainsi les effets négatifs sur l'organisme. « Très apprécié des Vikings, le rhodiola rosea est connu notamment pour ses vertus tonifiantes et anxiolytiques qui aident l'organisme à s'adapter au stress et améliorer l'humeur. En plus de son effet sur des dépressions légères, cette plante participe à l'atténuation des symptômes d'une anxiété généralisée », conclut le pharmacien.

La valeur de l'engagement à la pharmacieplus bourquin

L'humain, les plantes, les animaux : pour Philippe Bailly, nous vivons dans un continuum. « J'applique bien évidemment cette philosophie à la maison : je vis chez mes plantes et mes animaux! », s'exclame en souriant le pharmacien, qui nous souffle à l'oreille avoir plus de 200 plantes chez lui. On l'aura compris, Philippe Bailly fait partie de ces pharmaciens qui n'hésitent pas à proposer différentes approches, tant alternatives que médicales, afin d'avoir la solution la plus adéquate pour ses client-es et la plus respectueuse pour l'environnement. On lui a posé la question de ce que l'engagement, une des valeurs de pharmacieplus, représentait pour lui. « Selon moi, l'engagement vient de la conviction et débouche sur l'identité. On doit être convaincu pour croire dans ce qu'on fait et pour donner un sens à notre quotidien. J'ai d'ailleurs choisi le métier de pharmacien pour ça : j'étais convaincu de la place centrale qu'il joue dans le système de soin. Et lorsque l'on est quelqu'un d'engagé, on est reconnu pour ce que l'on fait, on sait pourquoi l'on vient nous voir. » Son mot de fin : « Un pharmacien de conviction, d'engagement, fait la différence. Les connaissances scientifiques, tout le monde peut les acquérir. En revanche, rien ne remplacera le conseil humain, empathique, convaincu, engagé. » +



Philippe Bailly

pharmacien responsable à la pharmacieplus bourquin, à Couvet (NE)

LE CONSEILPLUS

Quels que soient les troubles que nous souhaitons soulager grâce aux plantes, il advient de le faire dans un cadre délimité. « Ce n'est pas parce que c'est de la phytothérapie qu'il ne faut pas prendre certaines précautions », insiste Philippe Bailly. Conseils et accompagnement avec un professionnel spécialiste sont de mise afin d'éviter tout risque d'interaction. Selon le pharmacien, « la phytothérapie est comme tout autre méthode médicale : elle doit être administrée avec un minimum de sagesse et d'intelligence. Elle nécessite une surveillance; il faut avoir conscience de ses limites et ne pas hésiter à la coupler avec d'autres thérapies. En pharmacie, nous sommes là pour vous accompagner dans la découverte de cette thérapie. »

Rhume des foins?

Profitez de votre liberté!

Fexo Pollen Sandoz
Fexofénadine chlorhydrate
120 mg
Lors de maladies allergiques
10 comprimés pelliculés

- Ne provoque pas de fatigue
- Seulement 1x par jour
- Efficace jusqu'à 24 heures

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

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division

Élot: 01/2022, CH201130537

TU FATIGUES, parce que tout repose sur tes épaules?

Pour les périodes de fortes sollicitations
En cas de fatigue et de système immunitaire sollicité

La vitamine B12 contribue à un métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue. Les vitamines C et D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Diversifiée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain sont importants pour la santé. 1 comprimé effervescent/comprimé par jour.

Supradyn pro
ENERGY-COMPLEX
FORTES SOLLICITATIONS

Supradyn
ENERGY-COMPLEX

BAYER
Bayer (Schweiz) AG
8045 Zurich

CH-20220504-83





Maladies cardiovasculaires : contrôlez votre risque chez nous !

PRESTATION SANTÉ

Quelles sont les maladies cardiovasculaires ?

Les maladies cardiovasculaires représentent l'ensemble des troubles ou pathologies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins. Parmi elles, on retrouve notamment l'accident vasculaire cérébral (AVC), l'infarctus du myocarde, l'artériosclérose, l'arythmie cardiaque ou encore l'angine de poitrine.

Les maladies cardiovasculaires : comment les prévenir ?

Les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité en Suisse. Et pourtant, la plupart d'entre elles peuvent être prévenues. La clé ? Agir sur les facteurs de risque, tels que le tabagisme, la consommation d'alcool, la sédentarité, le surpoids, l'âge et une alimentation déséquilibrée. Bien qu'adopter une bonne hygiène de vie soit évidemment important tout au long de sa vie, la prévention pour les maladies cardiovasculaires est particulièrement de mise dès l'âge de 40 ans. Chez pharmacieplus, nous vous proposons de tester votre risque cardiovasculaire.

Déterminer son risque cardiovasculaire en pharmacie

Connaître ses facteurs de risque, c'est se donner la possibilité d'agir préventivement pour sa santé. Contrôle, accompagnement, conseils, écoute, information... Chez pharmacieplus, nous sommes à vos côtés pour déterminer votre profil de risques cardiovasculaires, grâce au CardioTest®. En mesurant le taux de cholestérol, de triglycérides et de glycémie, la tension artérielle ainsi que le tour de taille, le CardioTest® permet d'évaluer le risque encouru par une personne de développer une maladie cardiovasculaire.

Pourquoi proposer une telle prestation en pharmacie? Chaque année, de nombreuses personnes décèdent en Suisse d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'une crise cardiaque. La prévention de ces maladies joue un rôle déterminant. Plus le dépistage est précoce, plus il sera possible d'agir sur les facteurs de risque et éviter ainsi les décès. Simple et extrêmement fiable, le CardioTest® permet d'influencer deux aspects : d'une part, certains patients peuvent modifier leur mode de vie à temps et d'autre part, nous pouvons identifier les personnes qui ont un risque élevé de développer une maladie cardiovasculaire et les prendre en charge immédiatement. Dans un premier temps, votre pharmacien vous proposera peut-être une modification de vos habitudes de vie (adopter un régime méditerranéen, mettre en place une routine de sport, etc.). Si ces mesures ne suffisent pas, alors il pourra vous être

proposé un traitement médicamenteux. Dans tous les cas, votre pharmacien vous accompagne.

Comment le CardioTest® se déroule-t-il ?

Concrètement, la prestation est effectuée dans l'espace conseil de la pharmacie, en toute confidentialité. Avant de passer aux mesures, différentes questions sont posées au patient, pour connaître son parcours de vie, ses antécédents, ses facteurs héréditaires et ses potentiels facteurs de risque. Une fois la discussion terminée, le pharmacien prend la tension artérielle du patient, mesure son tour de taille et pique au bout de son doigt pour obtenir un peu de sang capillaire. Celui-ci permet de mesurer le taux de lipides (le « bon » cholestérol, le « mauvais » et les triglycérides), ainsi que la glycémie (sucre dans le sang). A noter qu'il faut se présenter au rendez-vous à jeun et prévoir de manger léger la veille de l'examen.

Officiellement d'une durée de quinze minutes, la prestation se prolonge souvent autour d'une discussion. Place à l'écoute des patients et de leurs besoins, afin que les pharmaciens puissent leur proposer des solutions adéquates. Le retour des patients est d'ailleurs très positif : ils prennent conscience de tout l'impact qu'ils peuvent avoir sur leur santé et tous les changements bénéfiques qu'ils peuvent faire pour l'améliorer.

A qui s'adresse le CardioTest® ?

Les causes étant multifactorielles, chacun est plus ou moins concerné par ces maladies. Le CardioTest® est recommandé à tous les adultes qui sont à risque pour des raisons héréditaires, ceux qui souffrent de diabète ou d'hypertension artérielle, les fumeurs et les personnes en surpoids, et qui ne sont pas déjà suivies et traitées par leur médecin. Les personnes qui ne présentent pas ces facteurs de risque peuvent attendre 40 ans avant de se faire tester. +

Bon de réduction
CardioTest®

CHF 10.-

Du 1^{er} mars au 31 mai 2023, faites le CardioTest® pour CHF 39.- au lieu de CHF 49.-.

Voir pharmacieplus participantes sur www.pharmacieplus.ch



Nos conseils durant toute la grossesse

Période de vie exceptionnelle, la grossesse est aussi synonyme de changements hormonaux, physiques, psychologiques. Alors que le corps et les pensées de la future maman se mobilisent autour du bébé à venir, continuer à prendre soin de sa santé et son bien-être devrait être une priorité. Nous avons fait un tour d'horizon avec Mélanie Lepri, assistante à la pharmacieplus de marterey à Lausanne (VD) afin de lui poser quelques questions.

Riche de ses expériences propres de maman, à l'afflux de chaque nouvelle idée, tendance et méthode, grande lectrice de livres spécialisés... Cette assistante en pharmacie en connaît un rayon. Interview.



pharmacieplus : Acné de grossesse, taches pigmentaires, masque de grossesse... notre peau est susceptible de subir des changements durant la grossesse. Quels conseils donnez-vous aux femmes qui viennent chercher de l'appui en pharmacie ?

Mélanie Lepri : Effectivement, la grossesse est synonyme de bouleversements hormonaux, qui ont un effet visible sur notre peau notamment. Pour l'acné, sachez déjà qu'elle sera temporaire : une fois le bébé arrivé, l'acné va disparaître. Durant la grossesse, je recommande de nettoyer le visage en douceur, matin et soir, en utilisant un savon liquide très doux au pH neutre. Accompagnez ce geste avec un soin adapté pour régulariser la sécrétion de sébum, à l'origine des boutons. Certains produits anti-acné ne sont pas contre-indiqués : nous vous conseillons un produit adéquat en pharmacie. Les taches pigmentaires sont dues quant à elles à un excès de mélanine, elle-même stimulée par des facteurs déclenchants tels que les rayons UV. Le masque de grossesse - appelé aussi chloasma - se manifeste généralement entre le 4^e et le 6^e mois et disparaît après l'accouchement. Il est dû à l'afflux d'œstrogènes et est renforcé par les UV, provoquant l'apparition de taches brunes sur le nez, au-dessus des lèvres et sur les pommettes. Les personnes avec une peau foncée sont plus touchées. Pour éviter son apparition, un mot d'ordre : ne pas s'exposer aux rayons du soleil. Portez un chapeau et appliquez de la crème solaire avec un indice de protection SPF 50+. Il existe également des produits pour atténuer les taches pigmentaires une fois qu'elles sont là.

Et les vergetures, passage obligatoire de la grossesse ?

Absolument pas ! Bien qu'il y ait effectivement certaines prédispositions génétiques à développer des vergetures, il est possible de les prévenir ou les atténuer. Durant la grossesse, la peau peut s'assécher et se distendre. La vergeture est le résultat d'une déchirure au niveau du derme (couche du milieu de la peau), créant une petite cicatrice. Due à la prise de poids, la vergeture est le reflet d'un manque d'élasticité de la peau et d'hydratation. Les signes annonciateurs de vergetures sont des sensations de tiraillement et de démangeaisons. Pour limiter leur apparition, hydratez votre peau au maximum. Buvez beaucoup, tout au long de la journée. Et coupez ce rituel avec une hydratation ciblée, en massant les zones propices à faire des vergetures (hanches, ventre, cuisses, seins) avec une huile ou une crème hydratante. Enfin, privilégiez une alimentation riche en antioxydants (vitamines C et E). Agrumes, kiwi, poivron, persil... variez les plaisirs ! Ces aliments vont permettre de favoriser la production de collagène, rendant la peau plus élastique et limitant ainsi les marques au niveau esthétique. A savoir que tant que la vergeture a une couleur rouge ou rosée, on peut encore agir dessus : une fois qu'elles sont blanches, elles peuvent s'éclaircir mais la petite trace restera indélébile.

Produits solaires, sérums, crèmes... Comment choisir ses cosmétiques lorsque l'on est enceinte ? Y a-t-il des précautions à prendre ?

Oui bien sûr, il y a beaucoup de contre-indications pour les femmes enceintes.

D'autant plus que la plupart des femmes modifient leurs rituels beauté durant la grossesse. Il est nécessaire d'éliminer toutes substances susceptibles de dispenser des effets nocifs à leur santé ou à celle du fœtus. Par exemple, il faut éviter les produits qui contiennent parabènes, phthalates ou aluminium. En ce qui concerne les cosmétiques, les crèmes contre-indicées en cas de grossesse sont toutes des dérivées de la vitamine A, soit à base de rétinoïde. Dans la protection solaire, l'indispensable est de choisir un produit mix entre filtre minéral et filtre chimique, afin d'être sûre d'une protection contre les UVA et les UVB.

Qu'en est-il des produits naturels ?

Attention, naturel ne veut pas forcément dire compatible avec la grossesse. Certaines plantes, comme la sauge et la réglisse, peuvent avoir un effet au niveau de l'utérus et provoquer des contractions utérines, entraînant un effet abortif. Là aussi, je ne saurais assez le dire : renseignez-vous auprès d'un spécialiste, médecin ou pharmacien, afin de vous assurer de la non-toxicité des plantes durant cette période de vie. La grande majorité des huiles essentielles est contre-indiquée en cas de grossesse, surtout lors d'une prise en voie interne : elles peuvent être neurotoxiques. En cas d'exception, si une femme veut absolument se traiter avec des huiles essentielles, elle doit impérativement s'orienter vers un aromathérapeute spécialisé.

L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommande d'allaiter son bébé pendant six mois de manière exclusive, puis pendant au minimum deux ans, de continuer

à allaiter tout en introduisant la diversification alimentaire. Pourtant, l'allaitement peut être une source de stress et d'anxiété pour la jeune maman, qui peut se questionner sur les bonnes manières de faire et ses envies. On ne parle pas assez souvent des défis auxquels les femmes sont confrontées. Quels conseils leur donneriez-vous ?

Tout à fait ! Je pense que le principal problème est tout simplement une méconnaissance autour de l'allaitement, qui est en fait, un processus tout à fait

naturel et physiologique. Mon conseil : écoutez-vous et faites-vous confiance. Il y a beaucoup de femmes qui aimeraient allaiter mais qui arrêtent, tout simplement car elles manquent d'informations ou suivent des fausses croyances. C'est important d'être bien entourée et soutenue. Avant tout, il faut bien sûr tenir compte du choix et du projet d'allaitement de départ de la maman. Est-ce qu'elle veut allaiter ? Si oui, pendant combien de temps idéalement ? Est-ce qu'au contraire, elle préfère se diriger vers un lait en poudre ? Une fois leurs souhaits et besoins compris, nous allons les accompagner en cas de diffi-

cultés. Pour les problèmes de crevasses autour des mamelons, le problème réside très souvent dans la mauvaise posture du nouveau-né, qui n'a donc pas une bonne prise en bouche. Bien sûr, à force de succion, le téton peut s'irriter : on conseille alors des crèmes spécifiques qui fonctionnent très bien et qui ne causent aucun problème au bébé. Parfois le sein peut faire mal, car le téton doit encore se durcir. Mais il ne faut pas voir l'allaitement comme un sacrifice, il faut le voir comme un investissement, un moment privilégié avec son bébé, un cumul de beaucoup de bienfaits naturels.

La sélection de Mélanie

A retrouver dans votre pharmacie plus ou sur www.pharmacieplus.ch



Mélanie Lepri assistante en pharmacie à la pharmacie plus de Martigny

Anticiper les vergetures

Riche en huiles de cameline, de carthame et d'ongre, l'huile vergetures favorise la prévention et la correction des vergetures naissantes. En hydratant et en nourrissant la peau, elle apaise les sensations de démangeaisons.

Huile vergetures, Klorane



Prévenir les taches pigmentaires

Pris en alternance entre soin de jour et soin de nuit, ces deux produits réduisent visiblement les taches pigmentaires et empêchent leur réapparition. Astuce de Mélanie : coupler les deux soins avec le sérum anti-pigment.

Eucerin Anti-Pigment soin de nuit et soin de jour, Beiersdorf AG



S'assurer d'une protection solaire sans faille

Le fluide solaire ultra-léger pour le visage contient une très haute protection contre les rayons UVA et UVB. Il convient à tous les types de peau. Il est résistant à l'eau et laisse un fini invisible sur la peau.

Anthelios Invisible Fluide SPF 50+, La Roche-Posay



Limiter l'acné

Un soin complet à l'efficacité anti-imperfection renforcée, qui favorise la résorption rapide des boutons existants, prévient leur réapparition et limite le risque de marques.

Effaclar DUO (+) soin anti-imperfections, La Roche-Posay



Apaiser les douleurs

La pommade pour mamelons aide à réduire les irritations dues à l'allaitement, telles que les crevasses. Elle ne représente aucun risque pour le bébé.

Rafael pommade pour mamelons, Vivosan AG



Protéger les mamelons

Ces tasses d'allaitement en argent sont conçues pour prévenir et guérir les plaies et irritations sur les seins. Petite astuce de notre assistante en pharmacie : appliquer un peu de lait maternel dans la coupelle en argent avant de la placer sur le mamelon.

Silverette Protection de mamelon argentée, NovaVida GmbH



Que pensez-vous de la prise de galactogènes, qui favorisent la sécrétion de lait ?

Il n'y a pas plus efficace pour stimuler son lait que... mettre le bébé au sein ! En pharmacie, je rencontre très souvent des jeunes mamans qui viennent pour un thé de fenouil ou tout autre produit galactogène. L'allaitement fonctionne comme la loi de l'offre et la demande : plus le bébé va téter, plus la maman va produire du lait. Rappelez-vous toujours que dans la grande majorité des cas, le corps d'une mère s'adapte aux besoins de l'enfant. Au niveau des aréoles des seins, il y a des nerfs qui sont reliés avec le mamelon. Une fois que bébé tète, un signal va être envoyé au cerveau de la mère comme quoi il faut produire du lait. A garder aussi en tête qu'il y a des pics de croissance, donc des moments où bébé va très régulièrement solliciter pour manger (la règle des 3, 6, 9 et 12). Je ne suis pas contre une prise de galactogènes, mais je

conseille vivement de le faire de manière exceptionnelle. Les galactogènes vont faire que le lait s'enrichit surtout en eau : il sera moins gras, moins riche, donc moins nutritif pour l'enfant.

Quel message souhaiteriez-vous faire passer ?

En résumé, j'encourage les femmes qui souhaiteraient allaiter à ne pas se décourager à la suite de quelques difficultés rencontrées. Le principal est de ne pas rester seule avec ses doutes : très souvent, une solution simple peut être trouvée pour continuer ce processus naturel qu'est l'allaitement. D'une manière générale, pendant la grossesse, prenez soin de vous et de votre bébé à venir. Chérissez-vous, faites-vous du bien et écoutez-vous. Surtout, n'hésitez pas à venir nous voir en cas de question afin de vivre le plus sereinement possible votre grossesse.

Qu'est-ce que l'engagement représente pour vous ?

Je vis l'engagement au quotidien à la pharmacie. Je crois dans ce que je fais, dans les conseils que je donne à toutes ces femmes, je m'engage à les accompagner au mieux et à les rassurer. Une cliente satisfaite, ça n'a pas de prix à mes yeux. La grossesse est une période de vie très importante pour les femmes. On lit beaucoup de choses sur Internet et ce n'est pas facile d'être correctement informée. Mon rôle est d'être présente et de répondre aux besoins de ces futures mamans : ces femmes nous font confiance, on se doit de leur apporter des solutions et conseils fiables, dans lesquels on croit et qui soient personnalisés aux besoins et envies de chacune. Je fais en sorte que les jeunes mamans ressortent de la pharmacie l'esprit tranquille, rassurées et en ayant eu le temps de nous poser toutes les questions qu'elles souhaitent. +

Vous en avez assez du rhume des foins ?



Efficace jusqu'à 24 h

Allergo-X

Lors de rhume des foins et de troubles d'origine allergique

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

axapharm

Votre partenaire santé suisse  axapharm ag, 6340 Baar

GARDEZ LE CONTRÔLE



NOUVEAU



100 % discret. Conçu pour les hommes.

Les TENA Men Pants n'offrent pas seulement une triple protection contre les fuites, les odeurs et l'humidité. Ils sont également discrets et confortables et se portent comme des sous-vêtements. C'est parfait pour garder le contrôle et pour avoir de bonnes sensations générales.

ÉCHANTILLON GRATUIT

Lorsque vous utilisez ce bon, vous recevez gratuitement un échantillon des TENA Men Active Fit Pants Normal S/M. Il peut être utilisé dans votre pharmacie plus, jusqu'à épuisement des stocks.



TENA MEN
GARDEZ LE CONTRÔLE

TENA:
N°1 dans la catégorie
incontinence en Suisse

Source: IQVIA Pharma tendance mensuelle (pharmacie/droguerie), valeur en CHF, YTD 12/2021

TENA, une marque d'Essity

SANTÉ

Les douleurs invisibles

Qu'est-ce qu'une douleur neuropathique ?

Véritable signal que nous envoie notre corps, la douleur avertit d'un dysfonctionnement. Que ce soit en se coupant le doigt avec une feuille de papier ou en touchant une casserole trop chaude, nous sommes prévenus par ce qu'on appelle les douleurs nociceptives. Elles interviennent à chaque fois qu'il y a lésion, inflammation des tissus ou traumatismes. Or, il existe également des douleurs neuropathiques qui témoignent d'une atteinte du système nerveux central ou périphérique. Elles concernent le cerveau, la moelle épinière ou les nerfs. Ces douleurs se caractérisent par leur aspect chronique et par le fait qu'il n'y ait pas de lésions visibles. A titre d'exemple, la grande majorité des personnes amputées ressentent encore de la douleur au niveau de ce membre, alors même que celui-ci n'est plus là. C'est ce qu'on appelle la fameuse « douleur fantôme ».

Comment savoir si l'on a ces douleurs neuropathiques ?

Plusieurs facteurs peuvent en être la cause, comme la suite d'un traumatisme, d'une chirurgie, d'un zona ou d'une complication associée au diabète. Aussi appelées douleurs neurogènes, les douleurs neuropathiques présentent des symptômes variés. Sensations de brûlures, picotements, engourdissements, pressions et tensions, mais aussi décharges électriques, les douleurs peuvent être ressenties de manière permanente ou sous forme plutôt brève, intense et répétée. Les personnes atteintes de douleurs neuropathiques se voient généralement dans l'obligation de réduire leurs activités quotidiennes, souffrent d'un état d'anxiété ou d'irritabilité, présentent des troubles du sommeil,

de l'appétit et/ou de la libido, voire tombent dans un état dépressif.

Comment traiter ces douleurs ?

Tout d'abord, le traitement passe par la confirmation du diagnostic, à l'aide d'examens cliniques approfondis. On vérifiera ensuite si les douleurs peuvent être supprimées ou améliorées par un traitement causal de la pathologie de base (par exemple, une hernie). Si ce n'est pas le cas, la prise en charge doit être faite par de multiples approches pour une efficacité optimale. On parle de thérapie multimodale, qui associe notamment des méthodes physiques, des traitements médicamenteux, des méthodes psychothérapeutiques, des traitements médicamenteux. Ces derniers auront pour objectif de diminuer la douleur neuropathique afin qu'elle soit moins invalidante. C'est un processus généralement long. Une association de plusieurs médicaments (antiépileptiques, antidépresseurs, analgésiques opioïdes) est de mise afin d'obtenir un soulagement suffisant pour une meilleure qualité de vie. D'autres thérapies alternatives ont fait leurs preuves. Ainsi, la kinésiothérapie et la neuromodulation (stimulation de la moelle épinière ou des nerfs périphériques) sont des approches efficaces dans le traitement de ces douleurs.

Enfin, il est important que les personnes souffrant de douleurs neuropathiques reçoivent un soutien psychologique ou psychiatrique, afin de traiter l'anxiété et la dépression de manière spécifique. En effet, vivre avec des douleurs chroniques pèse lourdement sur le moral des personnes atteintes : avec des causes difficiles à établir, souvent invisibles pour l'extérieur, la souffrance provoquée est parfois dure à se faire accepter par les proches et vis-à-vis de soi-même également. +



Aide la peau de l'intérieur



Comprimés effervescents avec arôme orange-citron

Calcium Sandoz® Sun & Day à prendre une fois par jour.

Le calcium, le bêta-carotène et les vitamines E et C préparent votre peau aux premiers bains de soleil.

Il s'agit d'un complément alimentaire ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée, ni un mode de vie sain.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division



CH1212286387

JEU MOT caché



Gagnez des bons cadeaux pharmacieplus

En jeu, 20 x 1 bon pharmacieplus d'une valeur de CHF 25.-, offerts par pharmacieplus

AMOUR	FIRME	QUATRE
ANNÉE	FLET	RAMER
ÂNON	FONDRE	RAVAGEUR
ÂTRE	FORMULE	RESPONSABLE
BALLE	IVROGNE	RESQUILLE
BOND	JACQUET	RETOUR
BURIN	KIRSCH	RHUME
CALEÇON	LAIT	RIRE
CERNE	LETTE	ROUX
CITATION	LISIBLE	RUINE
CLAC	LOUPE	SEUL
CLAMEUR	MALÉFIQUE	SIGNAL
COLLE	MÉSANGE	TORDU
CUBE	MOULT	TRAVAIL
DEUX	OLÉUM	TRIS
ÉCLATÉ	OLIVE	TROPIQUE
ÉCOUTER	PENCHÉ	TROU
ÉCRIVAIN	PERDANT	VAINE
ÉLÈVE	PLACEUR	VEUF
ÊTRE	PLAINTÉ	
ÉVIDENT	PLATEAU	
FAIRE	PLIER	
FILS	PORTAIL	
FILTRATION	PRATIQUE	
FINAL	PRISME	

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

Mesure de la ferritine, prise de la tension artérielle, vaccinations, dépistage du diabète de type 2



Découvrez toutes nos prestations santé sur www.pharmacieplus.ch

POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

- **Jouez en ligne** sur www.pharmacieplus.ch
 - **Par courriel** à : concours@pharmacieplus.ch
 - **Par poste** Retournez le coupon ci-dessous, dûment rempli et collé sur une carte postale, d'ici au 31 mars 2023, à : magazine santéplus, pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens PHOTOCOPIES ACCEPTÉES.
- Les gagnants seront avisés personnellement par écrit. Tout recours juridique exclu.

Coupon-réponse

« Valeur au centre des convictions de pharmacieplus, acte par lequel on promet d'accomplir quelque chose »

10 lettres :

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



mot caché santéplus n° 1

SÉLECTION



en officine



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™, Perrigo Schweiz AG



Pour la congélation des verrues

Dr. Yglo est un traitement par cryothérapie, une méthode considérée comme rapide pour le traitement des verrues. Dr. Yglo congèle la verrue de manière précise grâce à son embout de précision. La forme arrondie de l'embout permet une application exacte sur la verrue, en évitant la peau saine environnante, ce qui se traduit par une application moins douloureuse. Dr. Yglo peut être utilisé chez les enfants dès 4 ans.

Dr. Yglo anti-verrues, Sahag AG

LA RECETTE

Petits Repas & Gros Plaisir

75'

TARTE AUX ÉPINARDS



Pour 6 personnes

Temps de préparation: 30 minutes
Temps de cuisson: 45 minutes
Ustensile: 1 moule à tarte de 24 cm de Ø

Ingrédients

1 pâte à gâteau abaissée	1 œuf
500 g d'épinards frais (ou congelés)	15 g de beurre
1 oignon	50 g de gruyère râpé
10 cl de crème entière	1 pincée de noix de muscade
250 g de ricotta	Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C. Dans une casserole d'eau salée, plongez les épinards préalablement lavés et les cuire 5 minutes, puis égouttez-les (pour des épinards congelés, les laisser décongeler à température ambiante). Epluchez et coupez finement l'oignon. Faites chauffer une poêle avec 10 grammes de beurre; une fois fondu, ajoutez l'oignon coupé et le faire revenir 2 minutes. Incorporez les épinards et faites-les sauter 3 minutes. Dans un bol, mélangez l'œuf, la ricotta, la crème entière, puis ajoutez les épinards, la muscade râpée, salez et poivrez. Abaissez finement la pâte, déposez-la sur le moule à tarte beurré et piquez-la à l'aide d'une fourchette. Versez le mélange sur la pâte et recouvrez de gruyère râpé. Enfourez pour 40 à 45 minutes. Servez en tranches accompagnées d'une salade verte. +

Retrouvez votre prochain numéro du santéplus le 1^{er} juin 2023!

3M

BE THE BEST YOU CAN.

Correcteur de posture FUTURO™

Favorise une bonne posture

PHC: 7807133

FUTURO
BRACES & SUPPORTS

Le saviez-vous?

Les génériques Mepha
sont plus avantageux
que les originaux.

Plus d'informations sous mepha.ch

