

# santéplus+

**CONCOURS**  
Un week-end  
pour 2 à gagner  
à l'hôtel Cailler!

## Le bronzage, ça s'anticipe!

### DOSSIER

La migraine,  
un vrai casse-tête

8-11

### AU FÉMININ

Contraception : où  
sont les hommes ?

12-13

### PRESTATION SANTÉ

Une aide en pharmacie  
pour arrêter de fumer

14

### BIEN-ÊTRE

Les fleurs de Bach pour  
lutter contre le stress

18-19



Trouvez la pharmacieplus la plus proche de vous, où que vous soyez!

## Votre partenaire santé, proche de vous!

Nous sommes un réseau de près de 100 pharmacies, propriétés de pharmaciens. A votre écoute, nos équipes vous proposent des prestations santé, vous conseillent et vous accompagnent.

pharmacieplus.ch  
Infoline au 0848 840 740 (de CHF 0.09 à 0.11/min)



### GENÈVE

- du bouchet, 1209 Genève
- de châtelaine, 1219 Châtelaine
- 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

### VAUD

- avenchoise, 1580 Avenches
- de begnins, 1268 Begnins
- du bois, 1018 Lausanne
- du bourg, 1844 Villeneuve
- centrale nyon, 1260 Nyon
- de chardonne, 1803 Chardonne
- d'échandens, 1026 Echandens
- 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
- de la harpe, 1180 Rolle
- de l'île, 1180 Rolle
- du marché, 1170 Aubonne
- du marché, 1800 Vevey
- de martrey, 1003 Lausanne
- du mont d'or, 1337 Vallorbe
- 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-Légier-La Chiésaz
- du sentier, 1347 Le Sentier
- simplon-centre, 1800 Vevey
- de la tour d'ivoire, 1820 Montreux
- de la vallée, 1347 Le Sentier

### NEUCHÂTEL

- des 3 chevrons, 2088 Cressier
- du bourg, 2074 Marin-Epagnier
- 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
- de monruz, 2000 Neuchâtel
- de l'orangerie, 2000 Neuchâtel
- de la rosière, 2000 Neuchâtel
- du val-de-ruz, 2052 Fontainemelon
- du val-de-travers, 2108 Couvet
- du versoix, 2300 La Chaux-de-Fonds

### 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

### JURA

- franchises-montagnes, 2350 Saignelégier
- voïrol, 2854 Bassecour

### BERNE

- de la neuveville, 2520 La Neuveville
- salzmann, 2735 Malleray
- schneeberger, 2720 Tramelan
- du vallon, 2610 St-Imier

### VALAIS

- d'anniviers, 3961 Vissoie
- bramois, 1967 Bramois
- grand'vigne, 1896 Vouvry

- lauber, 1920 Martigny
- de lavallaz, 1870 Monthey 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

### TESSIN

- centro losone, 6616 Losone
- chiassese farmadomo, 6830 Chiasso
- grassi, 6760 Faido
- malè, 6500 Bellinzona
- delle semine, 6500 Bellinzona
- trevano farmadomo, 6900 Lugano



Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour rester informé-e de notre actualité!



Facebook



Instagram



LinkedIn



TikTok

Editeur pharmacieplus sa, Les Corbeles 5, 1121 Bremblens, 021 811 48 88,  
Directeur Eric Bussat Rédactrice en chef Flora Jannot Images Spurrino®  
Shutterstock® Illustrations Louiza Becquelin® Marketing Isabelle Chapuisat  
Publicité redaction@pharmacieplus.ch Design Jessica Grand Perathoner 1 2025  
Tragez français, italien 195 000 ex. Abonnement 021 811 48 88,  
www.pharmacieplus.ch/publications/magazines Impression PCL Print  
Conseil Logistique SA, Renens pharmacieplus®



# sommaire

05

Actus

07

Actus groupe

08

Dossier

La migraine, un vrai casse-tête

12

Au féminin

Contraception : où sont les hommes ?

14

Prestation santé

Désaccoutumance tabagique

15

Beauté

Préparation au bronzage

18

Bien-être

Gérer le stress avec les fleurs de Bach

20

La sélection

pharmacieplus

21

Concours

Le mot caché

22

Nutrition

Zoom sur la carotte



23

La recette

Salade de carottes à la coriandre

Vaccination • Test d'allergies • Prise de tension • Ferritine  
• Soins des plaies • CardioTest® • StreptaTest® • Dépistage  
diabète de type 2 • Conseil en pharmacogénétique  
et plus encore...

pharmacieplus.ch/prestations

# édito

La santé, c'est notre rayon!

C'est avec enthousiasme que nous vous dévoilons la nouvelle version du santéplus! Aéré, dynamique et enrichi en conseils de nos pharmaciens, notre magazine a été repensé pour vous offrir une expérience de lecture encore plus instructive et agréable.

Ce renouveau coïncide avec le retour tant attendu du printemps. Dès le mois de mars, l'astre solaire reprend de la vigueur et réchauffe les corps et les cœurs. Source de vitalité et de bonne humeur, il est notre allié de saison... à condition d'en jouir avec modération. Une exposition excessive peut s'avérer nocive, mais bien dosé, le soleil illumine nos journées et notre teint. Découvrez nos astuces pour d'ores et déjà préparer votre peau à se hâler en toute sécurité (p. 15).

Pour certaines personnes, la lumière du soleil comporte une part d'ombre méconnue: saviez-vous qu'elle peut déclencher des crises de migraine? La photosensibilité est en effet l'un des symptômes les plus invalidants de cette affection! Un fait que vous découvrirez dans l'article de notre dossier (p. 8), qui déconstruit les idées reçues sur cette maladie très fréquente.

Bonne lecture et profitez du soleil... avec conscience!



Eric Bussat  
Directeur  
pharmacieplus

Nailcure Sandoz®

# Couche après couche pour des ongles plus sains

Seulement 1 application par semaine :

Vernis à ongles résistant à l'eau

Agit de manière ciblée contre différentes espèces de champignons

Application facile



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

**SANDOZ**

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Etat: 02/2024, CH240228167

ACTUS



## Appel à témoignage

### Douleurs menstruelles

Pour notre numéro de juin, nous sommes à la recherche de femmes souffrant de règles douloureuses qui souhaiteraient partager leur expérience.

N'hésitez pas et contactez-nous à [redaction@pharmacieplus.ch](mailto:redaction@pharmacieplus.ch).

**komoot**



Tester cette app, c'est l'adopter! Majoritairement gratuite, Komoot vous permet de trouver, planifier et partager vos itinéraires. Vous pouvez filtrer les propositions en fonction de la distance, du niveau de difficulté et de l'accessibilité, ou facilement composer votre propre circuit. La marche n'est pas votre dada? Parcours de course à pied, de vélo et de VTT sont également disponibles.

## Plus d'un adulte sur cinq

dans le monde est atteint d'un herpès génital selon une nouvelle étude de l'OMS. Or, il n'existe actuellement aucun remède contre cette infection transmise par deux types de virus herpès simplex (HSV-1 et HSV-2). La mise au point de nouveaux vaccins et traitements est nécessaire pour lutter contre ce problème majeur de santé publique.

# 26%

des Suisses ne prennent jamais l'avion.\*

\* Source: OFS - Enquête Omnibus 2023



## Le chocolat noir, un allié santé

Une étude récente menée par des chercheurs de l'université de Harvard a montré que la consommation de 5 portions de chocolat noir par semaine était associée à une baisse de 21% du risque de diabète de type 2. Cet étonnant bénéfice s'explique par les effets protecteurs des polyphénols présents dans le cacao, en particulier des flavonoïdes, de puissants antioxydants. Il est conseillé de choisir un chocolat avec 70% de cacao minimum et de le consommer plutôt en fin de repas.

# DES JOURNÉES ACTIVES ET DES NUITS DÉTENDUES. AVEC LA PROTECTION DE TENA.



**POUR UNE SENSATION DE SEC JUSQU'À 12 HEURES !**

## TENA Discreet – de jour comme de nuit

Avec TENA Discreet, vous vous sentez protégée 24 heures sur 24. Profitez activement de votre journée et dormez détendue !

DEMANDEZ CONSEIL DANS VOTRE PHARMACIE !

TENA, une marque d'Essity



La pharmacieplus du bourg marin (NE) s'engage pour la durabilité



Après un réaménagement intérieur en 2018, la pharmacie de Marin-Epagnier a poursuivi sa transformation en 2024 avec une rénovation extérieure axée sur l'efficacité énergétique : panneaux solaires sur le toit, vitrines en triple vitrage, façade isolée et repeinte, tandis qu'une enseigne lumineuse et une signalétique flambant neuves apportent un coup de frais bienvenu !



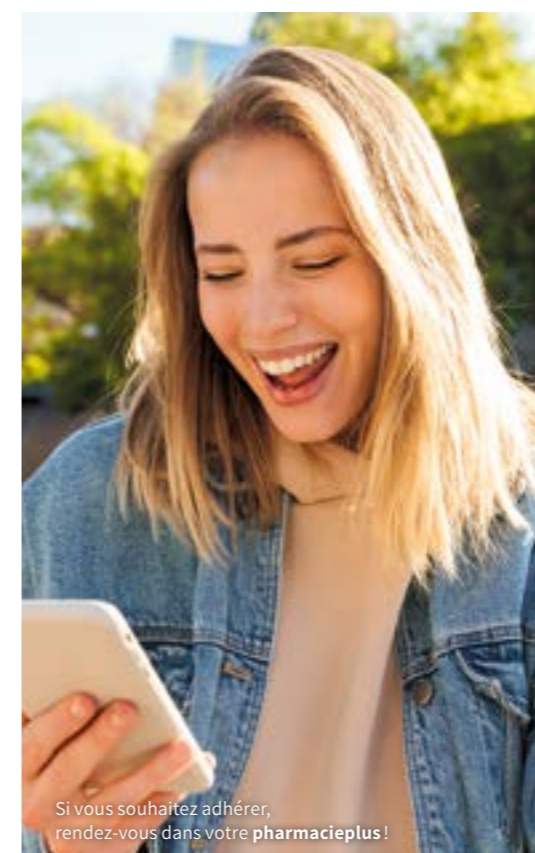
**Mais qui est-ce donc ?**

*Vous le rencontrerez tout au long de l'année au fil des pages de nos magazines, sur nos réseaux sociaux, notre site internet et sur les écrans des gares.*

*Place à notre nouvelle mascotte, le super-héros pharmacieplus.*

*Pourquoi un super-héros, vous demandez-vous ? Parce qu'il est toujours prêt à voler à votre secours, sans peur et sans délai, armé de sa blouse et de son expertise infailible.*

*Avec lui, la santé n'a jamais été aussi héroïque !*



Si vous souhaitez adhérer, rendez-vous dans votre pharmacieplus !

Disponible en version web (fr.abilis.ch) ou mobile, l'app Abilis e-santé vous facilite la vie au quotidien.

- 100 % sécurisée et gratuite.
- Tous les avantages fidélité, y compris la carteplus, directement dans l'app.
- Toutes vos informations de médication au même endroit : alerte pour vos renouvellements, informations sur vos allergies et intolérances, plan de médication complet et commande facilitée des médicaments renouvelables.
- Historique des factures et consultation des ordonnances déposées en pharmacie.
- Commande en ligne auprès des pharmacies partenaires.

**Avec tous les avantages Abilis, ça va bien mieux.**

abilis   
Ma plateforme santé



pharmacieplus



Rédigé en collaboration avec Dre Colette André.

# La migraine, un vrai casse-tête !

*Maladie imaginaire ? Simple mal de tête ? Les idées reçues autour de la migraine sont nombreuses et empêchent souvent un diagnostic clair et un traitement adapté. En Suisse, plus de la moitié des personnes migraineuses restent sans prise en charge, souvent par banalisation de leur douleur ou par crainte du jugement. Pourtant, la migraine est une maladie neurologique complexe, qui impacte profondément la vie quotidienne de ceux qui en souffrent.*

*Il est temps de démêler le vrai du faux pour mieux comprendre cette maladie et, surtout, agir !*

## Le saviez-vous ?

Une simple odeur de parfum, l'essence, la fumée de cigarette ou une lumière vive peuvent suffire à déclencher une crise migraineuse chez certaines personnes.

## 1. La migraine, c'est juste un mal de tête. FAUX.

La migraine n'est pas une simple céphalée ! Alors qu'un mal de tête ordinaire peut être soulagé par un antidouleur classique, la migraine est bien plus intense.

Elle se manifeste par :

- Une douleur pulsatile, souvent localisée d'un seul côté de la tête.
- Une grande sensibilité à la lumière et au bruit.
- Des nausées ou des tensions dans la nuque.
- Parfois, une aura (troubles visuels, difficultés d'élocution ou vertiges) chez 15 à 20% des patients.

Une crise peut s'aggraver en bougeant, elle peut durer de quatre heures à trois jours, rendant les activités quotidiennes difficiles. Si vous vous reconnaissez dans ces symptômes, parlez-en à votre pharmacien·ne pharmacieplus.

## 2. C'est une maladie réservée aux femmes. FAUX.

Les hommes et les enfants sont également concernés :

3 à 7% des enfants souffrent de migraines, filles et garçons en proportions égales.

Chez les femmes, les migraines deviennent plus fréquentes après la puberté, sous l'effet des hormones sexuelles. Bonne nouvelle : elles s'atténuent souvent pendant la grossesse et après la ménopause.

## 3. La migraine, c'est héréditaire. VRAI et FAUX.

Il existe une prédisposition génétique, mais ce ne sont pas les gènes qui déclenchent les crises. Ce sont des facteurs environnementaux et personnels comme :

- Le stress ou le surmenage.
- Un excès ou un manque de sommeil.
- Une exposition à une lumière vive ou à une odeur marquée.

- Des changements alimentaires, sauts de repas.

Ces déclencheurs varient d'une personne à l'autre, d'où l'importance d'identifier les vôtres.

## 4. La migraine est un trouble bénin. FAUX.

Même si elle ne met pas la vie en danger, la migraine a un impact considérable sur la qualité de vie :

Pendant une crise, impossible de fonctionner normalement : travailler, s'occuper de sa famille ou simplement sortir devient insurmontable.

A long terme, elle peut favoriser l'anxiété, la dépression et un isolement social.

## 5. La migraine, c'est incurable. VRAI, mais...

Il n'existe pas de remède miracle, mais une prise en charge adaptée peut faire toute la différence.

En cas de crise, les triptans bien choisis, délivrés en pharmacie après un diagnostic précis, peuvent soulager efficacement une crise s'ils sont pris à temps.

En prévention, des traitements réguliers adaptés, associés à l'identification et l'évitement des déclencheurs, peuvent espacer les crises.

## Et si on arrêta de subir ?

Chez pharmacieplus, nous avons formé une communauté de pharmaciennes spécialisées en partenariat avec *Migraine Action*. Notre mission : mieux diagnostiquer, conseiller et accompagner les patients migraineux en Suisse.

La migraine n'est pas une fatalité. Avec une prise en charge adaptée, des conseils avisés et un suivi personnalisé, il est possible de reprendre le contrôle. Venez nous rencontrer : nous sommes là pour vous écouter et vous aider à mieux vivre avec la migraine.

14%

de la population mondiale souffre de migraines

Source: Organisation mondiale de la santé (OMS)



« J'ai mal à la tête presque tous les jours, mais je n'en parle plus autour de moi depuis longtemps et je fais avec. »

### Témoignage d'Isabelle Marchon (50 ans), secrétaire, habitante de Riaz et lectrice du santéplus

« Mes migraines ont commencé dès l'entrée à l'école. Le port de lunettes a aidé au début, mais les crises persistaient, me forçant à me coucher. Mon seul répit a été ma grossesse, mais dès le lendemain de l'accouchement, les maux de tête ont repris. »

La gestion des tâches quotidiennes était délicate quand mon fils était petit et que je l'élevais seule. Il a passé de nombreuses heures devant des dessins animés pendant que j'étais couchée à côté de lui, incapable de m'occuper de lui autrement. Maintenant qu'il est majeur, cela n'impacte que moi. Si je ne peux pas passer l'aspirateur aujourd'hui, je le ferai demain, donc c'est plus facile à accepter.

J'ai mal à la tête presque tous les jours, mais je n'en parle plus autour de moi depuis longtemps et je fais

avec. Ce n'est pas toujours une migraine, mais si je force un peu (en faisant du sport par exemple), cela peut en devenir une. Donc, avant de faire des efforts, je réfléchis à deux fois. Les douleurs me fatiguent et il faut du temps pour récupérer, alors je fais peu de sport et jamais régulièrement. Pour le travail, j'ai la chance d'être dans un bureau plutôt calme, donc même si j'ai mal à la tête, je peux continuer à travailler en ralentissant le rythme.

Par le passé, j'ai essayé médecine traditionnelle, traitements de fond, acupuncture, ostéopathie, physiothérapie, recettes de grand-mère et j'en passe. Toutes ces thérapies m'ont fait du bien sur le moment, mais dès que l'effet s'estompe, c'est terminé. Cela coûte très cher pour finalement un maigre résultat. Quand je ne tolère plus la douleur ou que je dois être au top, je prends un médicament et je profite de quelques heures de répit. Les triptans sont devenus mes alliés. Grâce à leur efficacité, les crises sont moins fortes et durent moins longtemps.»

## Les conseils de la pharmacienne

Aline Corbel, pharmacienne responsable de la pharmacieplus du mont d'or, à Vallorbe (VD)



### Mieux vivre avec les céphalées et migraines: votre pharmacie à vos côtés

Dans notre pharmacie, nous avons suivi une formation spécialisée de l'académie des céphalées de Migraine Action: «Pharmacie de pointe en céphalées». Notre objectif? Vous aider à soulager efficacement vos symptômes tout en vous proposant des conseils pratiques pour mieux gérer vos migraines au quotidien.

### Distinguer migraines et céphalées: une étape cruciale

Savoir différencier une migraine d'une céphalée non spécifique est essentiel pour une prise en charge adaptée. Une simple discussion avec votre pharmacien peut faire toute la différence! Si vous souffrez de migraines, reconnaître les différentes phases de cette maladie et leurs symptômes associés vous permettra d'agir au bon moment avec des antidouleurs spécifiques et efficaces.

### Attention aux traitements inappropriés

Saviez-vous que l'utilisation excessive d'analgésiques ou d'anti-inflammatoires peut aggraver vos crises? C'est pourquoi un traitement ciblé, prescrit avec soin, est primordial.

### Des solutions complémentaires et naturelles

Pour accompagner votre traitement, nous pouvons vous conseiller des options naturelles:

**Préparations à base d'écorce de saule** ou de **griffe du diable**, qui peuvent atténuer la douleur.

**Huile essentielle de menthe poivrée**, à appliquer en massage sur les tempes pour un soulagement rapide (contre-indiqué chez la femme enceinte, les enfants de moins de 6 ans et les personnes épileptiques).

### Prévenir plutôt que guérir: des gestes simples pour réduire vos migraines

Adopter un mode de vie sain peut grandement diminuer la fréquence et l'intensité des crises. Voici quelques conseils pratiques:

**Tenez un journal de migraines:** identifiez les déclencheurs comme le stress, l'alcool, certains aliments, le manque de sommeil ou les variations hormonales.

**Restez hydraté:** buvez au moins 8 verres d'eau par jour. Une bonne hydratation est indispensable au bon fonctionnement de votre corps.

**Bougez plus:** pratiquez une activité physique que vous aimez, 3 fois par semaine pendant 30 minutes. Le sport d'endurance peut avoir un effet comparable à certains médicaments de prévention, tout en réduisant le stress.

**Explorez des alternatives:** l'acupuncture, le yoga, les exercices de respiration ou encore une alimentation rééquilibrée peuvent avoir un impact positif sur votre bien-être.

En Suisse, plus d'un million de personnes sont concernées par les migraines. Vous n'êtes pas seul face à ce mal! Venez nous en parler: nous sommes là pour vous écouter, vous conseiller et vous accompagner dans la gestion de votre santé.



Parlez-en à votre pharmacienne!

# Contraception : où sont les hommes ?

**L**es pratiques contraceptives évoluent depuis une dizaine d'années. Les scandales sanitaires liés aux pilules de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> générations et les effets secondaires des hormones (migraines, idées noires, perte de libido, etc.), conduisent de plus en plus de femmes à se détourner de la contraception hormonale, au profit de solutions plus naturelles. La recherche d'autres options est également motivée par la remise en question par les femmes d'une responsabilité contraceptive qui leur incombe presque entièrement, occasionnant une charge mentale et financière non négligeable. Quelles options s'offrent aux hommes qui veulent faire leur part pour éviter une grossesse non désirée ?

**1** Chouchou des Suisses, disponible partout, le préservatif est le seul contraceptif qui protège de certaines maladies sexuellement transmissibles. Mais son port systématique s'avère contraignant et son efficacité est conditionnée à une utilisation correcte.

**2** Naturel, simple à mettre en œuvre et gratuit, le coït interrompu séduit de nombreux couples. Cependant, son taux d'échec (22 %) le réserve à des personnes qui acceptent de s'exposer à un risque de grossesse.

**3** Quant à la stérilisation masculine, ou vasectomie, elle a l'avantage d'être extrêmement efficace et l'inconvénient d'être permanente; elle concerne donc les hommes qui ne veulent pas ou plus d'enfants.

## Où en est la recherche ?

Elle se penche depuis quelques années sur des modes de contraception masculine facilement acceptables, peu contraignants et sans effets indésirables.

Une piste consiste à administrer une ou plusieurs hormones sexuelles pour arrêter la production de spermatozoïdes. Des solutions sous forme d'injections ou de gels sont en phase de recherche et d'expérimentation.

La méthode thermique exploite le fait que l'augmentation de température des testicules de 2 degrés perturbe la spermatogénèse. Elle cherche ainsi à les remonter « au chaud », à la racine du pénis, notamment par le biais d'un anneau en silicone ou de sous-vêtements spécifiques. De nombreux hommes s'intéressent à cette méthode même si l'état actuel des connaissances ne permet pas de conclure à sa fiabilité et à son innocuité.

Enfin, des gels synthétiques à injecter ou des valves à implanter dans les canaux déferents pour bloquer le passage des spermatozoïdes sont également à l'étude.

23%

des hommes de 45 à 54 ans recourent à la stérilisation masculine.\*

\* Source : Enquête suisse sur la santé 1992-2017, OFSP

## Le conseil plus

Votre pharmacien·ne a une vue d'ensemble sur les méthodes contraceptives et est donc bien placé·e pour prodiguer informations et conseils. En outre, en cas de mésusage de votre contraception, il·elle vous conseille, après évaluation du risque de grossesse, sur la contraception d'urgence la plus adaptée à votre situation. Le cas échéant, il·elle vous dispense la pilule du lendemain.



*Depuis les années 2000, de nouvelles méthodes contraceptives, avec une longue durée d'action pour certaines, ont émergé, offrant des alternatives séduisantes à la pilule. Mais une chose frappe : alors que plus d'une dizaine d'options s'offrent désormais aux femmes, avec ou sans hormones, en Suisse, les solutions qui impliquent le partenaire se comptent toujours sur les doigts d'une main. La représentation sociale selon laquelle les femmes sont responsables des questions liées à la reproduction a la vie dure. L'idée d'une responsabilité partagée progresse néanmoins.*

## Le saviez-vous ?

Les préservatifs existent depuis la nuit des temps. Jusqu'à l'époque moderne, ils sont davantage utilisés comme moyen de protection contre les maladies vénériennes que comme contraceptif. C'est à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle que les boyaux furent remplacés par le caoutchouc, puis par le latex synthétique dans les années 1930.

# Arrêt du tabac : un allié en pharmacie



Se libérer du tabac est un défi majeur, qui fait souvent émerger un besoin de soutien. Dans les officines pharmacieplus, des pharmacien·nes spécialement formé·es proposent un accompagnement personnalisé aux personnes qui souhaitent arrêter de fumer. Ces professionnel·les, véritables coachs santé, sont là pour vous guider vers une vie sans fumée.

## Quatre questions sur la prestation « Stop tabac »

Marjan Rahmaty, pharmacienne à la pharmacieplus simplon-centre, à Vevey (VD)

### Pourquoi chercher une aide à l'arrêt du tabac en pharmacie ?

La pharmacie est le premier lieu de contact entre patients et professionnels de la santé. C'est un lieu accessible et de confiance où le patient peut être accompagné dans son processus d'arrêt du tabac. Les consultations, courtes et personnalisées, permettent au pharmacien d'évaluer la motivation, d'identifier les forces et les obstacles et de proposer des outils adaptés, permettant au patient d'atteindre l'objectif qu'il s'est fixé. Cet accompagnement structuré à chaque étape augmente les chances de succès.

### Comment se déroule le premier entretien ?

Le premier entretien évalue le stade de motivation grâce au modèle de Prochaska et Di Clemente, qui permet d'identifier dans quelle étape du parcours se trouve le patient : a-t-il seulement évoqué l'intention de l'arrêt ? S'y est-il préparé ? A-t-il déjà arrêté et souhaite un soutien ou est-il en rechute ? Cette étape est essentielle pour personnaliser les rencontres suivantes, adapter les conseils et fixer des objectifs réalistes. Basée sur l'entretien motivationnel, cette séance est centrée sur l'écoute active et l'accompagnement du patient dans ses réflexions. L'objectif

est de résoudre l'ambivalence. Enfin, nous évaluons le degré de dépendance à la nicotine et discutons des stratégies à adopter pour réussir l'arrêt.

### Que proposez-vous pour accompagner le sevrage tabagique ?

Pour réduire l'envie de fumer et les symptômes de sevrage, il y a les substituts nicotiques (gommes, patchs, inhaler). Comme outil, il y a le contrat de non-fumeur, fixant une date d'arrêt, permettant ainsi de s'engager concrètement. Le journal du fumeur sert d'outil d'introspection où il note ses progrès, ses déclencheurs d'envie (stress, habitudes, situations sociales) et ses stratégies pour ne pas céder, afin d'ajuster ses méthodes et réussir son sevrage. Des brochures avec des témoignages d'ex-fumeurs offrent également un soutien supplémentaire.

### A quoi servent les entretiens de suivi ?

Les entretiens de suivi servent à évaluer l'évolution du patient, à ajuster les stratégies de sevrage, à renforcer la motivation et à l'accompagner dans la gestion des difficultés pour prévenir les rechutes.



Pour plus d'informations et la liste des pharmacieplus participantes, rendez-vous sur [pharmacieplus.ch/prestations/stop-tabac](https://pharmacieplus.ch/prestations/stop-tabac)



S'il y a bien un marqueur de vacances réussies, c'est sans conteste le teint hâlé que l'on arbore au retour ! Après avoir passé plusieurs mois protégée par les couches de vêtements, la peau, désormais découverte, est plus que jamais fragile. Il n'est donc pas judicieux de s'exposer au soleil sans prendre certaines précautions. Désormais, le bronzage s'anticipe !

# Préparation au bronzage

par Hanane Msayif-Bathelier, pharmacienne à la pharmacieplus centrale fleurier (NE)

## J-60 adoption d'une alimentation favorable

L'idéal est de mettre au menu :

**1. Les aliments riches en caroténoïdes :** les carottes renferment des bêta-carotènes, mais aussi des alpha-carotènes. Leur transformation en rétinol (Vit. A) stimule la production de mélanine, le pigment qui donne à la peau sa coloration brune.

Les tomates sont riches en lycopènes, des molécules qui intensifient le bronzage et le font durer dans le temps.

Les pêches, les mangues et les melons sont également d'excellentes sources de caroténoïdes. De plus, ils sont souvent gorgés d'eau et participent à prévenir la déshydratation.

**2. Les aliments riches en antioxydants :** les fruits rouges (fraises, framboises, etc.), protègent la peau des agressions du soleil grâce à leur pouvoir neutralisant des radicaux libres, générés en excès par l'organisme après une exposition prolongée au soleil.

**3. Les aliments riches en cuivre.** Allié indispensable du bronzage, cet oligo-élément contribue à la mélanogenèse. On en retrouve en grande quantité dans certains oléagineux et légumineuses comme les lentilles, les amandes, les noix...

**4. Les aliments riches en tyrosine et en zinc.** les produits laitiers, comme le lait de vache, le beurre et les fromages de type parmesan, ainsi que les œufs, constituent une source précieuse de tyrosine.

Le zinc se retrouve quant à lui dans les huîtres et certaines viandes rouges comme le foie.

**5. Les aliments riches en acides gras essentiels,** dont les oméga 3. Présents en abondance dans les poissons gras tels que le saumon ou le maquereau, ce sont des constituants fondamentaux des membranes cellulaires. Ils aident à maintenir l'élasticité de la peau. Ainsi, pour éviter d'avoir une peau rougie par le soleil, misez sur une alimentation riche en vitamines A, C et E, en polyphénols, mais aussi en oligo-éléments comme le zinc, le cuivre ou le sélénium.

**6. Les aliments riches en eau,** afin de diminuer le risque de dessèchement cutané (concombres, melons, mangues, pastèques, etc.).



## J-28 cure de compléments alimentaires

Véritables coup de pouce pour favoriser le bronzage, les compléments alimentaires contiennent généralement du bêta-carotène, des antioxydants et des acides gras essentiels.

**Bêta-carotène et antioxydants** offrent un soutien pour lutter contre les dommages provoqués par les UV sur les cellules de la peau, pour améliorer l'hydratation de la peau et en prime selon leur composition, pour intensifier et prolonger le bronzage.

Les compléments alimentaires à base de **mélanine**, soit en mono ingrédient ou en association avec d'autres actifs précédemment cités, peuvent activer le bronzage. La mélanine, pigment dont le rôle est d'absorber les UV, va non seulement protéger l'épiderme en l'épaississant, mais également soutenir le bronzage en l'accéléralant, l'intensifiant, et en le prolongeant.

**Les acides gras essentiels** aident à prévenir les coups de soleil et à protéger la peau de l'effet desséchant de l'exposition (les huiles de bourrache, d'onagre ou de pépins de raisin, etc.).

A noter que les compléments n'offrent pas de protection contre les UV. Ils ne remplacent pas une crème solaire ni un comportement adapté.

## J-21 préparation de la peau au soleil

Outre l'adoption d'une alimentation favorable, la peau doit être entretenue. Sur une peau délaissée, le bronzage ne sera pas optimal. Voici la routine que je conseille :

**Éliminer les cellules mortes** pour un bronzage uniforme, à l'aide d'un exfoliant ou d'un gommage, à raison d'une fois par semaine pour ôter les peaux mortes.

**Hydrater sa peau:** une peau soumise au soleil s'assèche plus rapidement. Après l'opération de gommage, l'épiderme est capable d'absorber plus efficacement la crème hydratante.

## J-0 protection dès les premiers rayons

Il est essentiel de graduer son exposition en commençant par de courtes durées.

Utilisez un écran solaire avec un SPF d'au moins 30. Il existe une multitude de protections solaires, qui peuvent différer tant dans la composition (minérale, chimique, anti UVB+UVA, avec action anti-âge/anti-imperfec-

tions/anti-tâches) que dans la forme galénique (crème, gel, lotion, émulsion, stick).

Chouchoutez les zones les plus sensibles avec des produits adaptés, comme les baumes à lèvres solaires, et les soins solaires spécifiques pour le visage.

Face au soleil, l'organisme se déshydrate et la peau en premier. Il faut donc augmenter ses apports en eau, laquelle favorisera le bon fonctionnement des cellules de l'épiderme, et la mise en place des moyens de défense déjà abordés.

L'application d'une crème après-soleil est indispensable pour réhydrater la peau.



# La sélection de Hanane



**Hanane Msayif-Bathelier,** pharmacienne à la pharmacieplus centrale fleurier (NE)



### Oenobiol Solaire Intensif, Verfora

Une association inédite d'extraits végétaux contenant des caroténoïdes qui soutiennent le bronzage naturel de la peau, ainsi que du sélénium et de la vitamine E, pour la protéger du vieillissement prématuré.



### Fortésun Expert Bronzage Gummies, Forté Pharma

Des caroténoïdes hautement dosés, complétés par un acide aminé qui aide à sublimer la peau et un cocktail anti-âge cutané formé des vitamines C et E, de cuivre et de sélénium, sous la forme de gommes à mâcher.



### Calcium Sandoz® Sun & Day

Des compléments alimentaires sous forme de comprimés effervescents contenant calcium, vitamines C et E, et bêta-carotène, qui préparent la peau aux premiers bains de soleil.



### Ultrasun Body Tan Activator

Résistant à l'eau et hydratant, le gel de protection solaire Ultrasun protège le corps des dommages causés par les UVA et les UVB, la lumière bleue et les infrarouges, tout en activant le processus naturel de bronzage.



### Burgenstein sun, ebi-pharm

Vitamines C et E, et sélénium, complétés par une association de caroténoïdes naturels : la formule de ce complément alimentaire contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif et favorise le bronzage.



### Sun Secure Easy stick, SVR

Avec sa très haute protection UVA et UVB, et sa texture transparente qui laisse un fini invisible, ce stick facile à appliquer et à emporter est adapté à toutes les situations.

A retrouver dans votre pharmacieplus



### Marianne Deville

51 ans, coach ICF, conseillère en fleurs de Bach agréée.  
En parallèle de ses consultations, elle donne des cours  
accrédités ASCA, FPH & ASD sur les fleurs de Bach.

## Les fleurs de Bach dans la gestion des émotions liées aux examens

**C**oncours, oraux, évaluations scolaires : en ce début de printemps, se profilent les épreuves qui peuvent être une source de stress chez les élèves et les étudiants. Coach en fleurs de Bach, Marianne Deville reçoit en consultation des personnes de tous âges qui présentent des troubles émotionnels. En fonction des symptômes identifiés, elle propose des remèdes personnalisés comportant jusqu'à sept fleurs.

«La préparation aux examens est une période délicate. Les jeunes adultes, les adolescents et les enfants se mettent la barre très haut, ce qui est souvent un frein, malheureusement, à une dynamique sereine de préparation», commence notre interlocutrice.

«J'aime beaucoup accompagner la personne en lui demandant de quantifier une hauteur par rapport à la barre qu'elle vise. Souvent, elle réalise par elle-même qu'une fois qu'elle aura atteint ce chiffre, il y en aura un autre qui se dessinera, au-dessus du précédent.» Pour ces personnes très perfectionnistes, la coach préconise le Rock Water, un élixir qui va permettre de viser des objectifs raisonnables, sans se mettre dans un stress extrême.

En parallèle, il est souvent nécessaire d'effectuer un travail sur le mental. «Ce que je dis aux élèves, c'est qu'il y a une grande différence entre ruminant et réflexion, poursuit-elle. La ruminant, ce sont des pensées dans le vide qui nous coupent de notre intuition et du mo-

ment présent. Alors que la réflexion, c'est beaucoup plus productif». Pour aider à faire la part des choses, le White Chesnut est l'allié idéal.

Et pour les personnes qui se projettent dans des peurs, le Mimulus est tout indiqué. Le Larch sera pour celles qui anticipent un échec par manque de confiance en soi.

Bien souvent, il existe aussi une carence en estime de soi. «Ça peut être en lien avec une pression de la part de l'entourage familial. La personne, dès qu'elle se sent en échec, voit son image de soi altérée», développe Marianne Deville. «Là, on va travailler avec le Crab Apple. Cette fleur va amener la personne à se dire «Je fais de mon mieux avec les compétences que je reconnais avoir».



«Souvent, je synergise avec le Cerato, une fleur qui va permettre de ne plus être en constante demande de validation de la part de l'autre, du prof ou des parents». Grâce au mariage de ces deux fleurs, l'enfant va pouvoir se recentrer sur lui-même, et exprimer à ses proches son besoin d'être dans sa bulle pour se concentrer. «Et pour la concentration, c'est la Clématis qui est superbe», ajoute la spécialiste.

Et les parents dans tout ça? «Ce sont souvent des attentes élevées qui génèrent du stress chez les enfants», reconnaît notre coach. C'est pourquoi Marianne Deville reçoit petits et grands en consultation, «pour recadrer tout ça, gentiment, dans l'amour et la bienveillance. Je donne aussi des fleurs de Bach aux parents, pour autant qu'ils le souhaitent.»

«  
Ce sont souvent des attentes élevées qui génèrent du stress chez les enfants. [...] Je donne aussi des fleurs de Bach aux parents, pour autant qu'ils le souhaitent.»

Marianne Deville

Si l'accompagnement du binôme nécessite un changement de paradigme chez les parents, la spécialiste travaille avec le Chesnut Bud, une fleur qui va contribuer à casser les schémas. «La clé du changement, c'est la prise de conscience. Ensuite, il faut dédramatiser pour aider la personne à aller de l'avant et à modifier son comportement.»

«Je me rends compte que souvent, parent et enfant fonctionnent en miroir», continue notre interlocutrice, qui n'hésite pas à proposer parfois le même traitement aux deux si les mêmes élixirs émergent. «Je donne le Elm à la maman et à l'enfant lorsqu'ils se sentent submergés par les responsabilités et qu'ils perdent confiance».

Le parent est invité à consigner les changements observés dans un petit carnet de bord. «C'est un moyen subtil de faire des auto-évaluations et de pouvoir observer les progrès. C'est très encourageant, parce qu'avec les fleurs, ça marche vraiment bien, et c'est magnifique de pouvoir observer les résultats de ces changements», conclut Marianne Deville.

## Fexo-Mepha® Allergie

en cas de rhume des foins  
retrouver rapidement  
la forme au quotidien\*



05/2024\_210524 ALGY-CH-00109

\* Début d'action en 1 heure

Ceci est un médicament autorisé. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage. Mepha Pharma SA

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

# en officine



## Le magnésium - un minéral vital !

Les sportifs, les personnes en situation de stress, les enfants en pleine croissance et les personnes âgées ont des besoins accrus en magnésium et devraient donc remplir leurs réserves de magnésium. Magnesium Biomed® PASSION est parfaitement adapté à cet effet. Les comprimés à croquer contiennent 150 mg de magnésium par comprimé et peuvent être pris par les enfants à partir de 4 ans.

Magnesium Biomed® PASSION\*, Biomed AG



## Hydratation et réduction des symptômes allergiques

L'association de l'acide hyaluronique et de l'ectoïne dans HYLO DUAL® fournit un film hydratant intense et durable, protégeant efficacement contre le dessèchement. Cette combinaison réduit les démangeaisons et la sensation de brûlure qui surviennent comme réactions inflammatoires aux irritations environnementales.

HYLO DUAL®, URSAPHARM Schweiz GmbH



## La nature vous aide à prendre soin de votre métabolisme

ARKOSTEROL® plus COMPLETE est un complément alimentaire 100 % naturel à base de 3 plantes : la coriandre, la bergamote et l'artichaut. L'association unique d'actifs végétaux et de vitamines E et D spécialement sélectionnés agissent de manière complémentaire pour votre métabolisme.

ARKOSTEROL® plus COMPLETE\*, Arko Diffusion SA



## Traitement révolutionnaire de la mycose

Le sérum Mycose des Ongles PODERM® traite l'ongle dès le 1<sup>er</sup> jour. N°1 recommandé par les podologues, sa formule est développée avec la technologie exclusive Mimetix 100 % concentrée en huiles naturelles et sans alcool asséchant. Elle forme un bouclier lipidique protecteur autour de l'ongle pour éliminer la mycose, régénérer l'ongle et restaurer une apparence saine.

Mycose des Ongles, PODERM®



## Feutre anti-rongement ongles

Le stylo Bitener® aide à arrêter de se ronger les ongles en 21 jours. Il s'agit d'une habitude courante qui touche les personnes de tout âge et qui est déclenchée par l'anxiété, le stress, l'insécurité, etc. Bitener® peut être appliqué localement sur l'ongle à l'aide d'un pinceau facile à utiliser. Le goût amer bien dosé du Bitrex aide à prévenir le rongement des ongles.

Bitener®, Sahag AG



## Aide à base de plantes en cas de peur des examens

Une période d'examen peut provoquer de nombreuses angoisses, mais aussi de l'inquiétude et de la nervosité. Zeller détente peut être un soutien à base de plantes et soulager la nervosité, les états de tension et la peur des examens.

Zeller détente, Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn

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

\* Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

# concoures

Gagnez un week-end à l'hôtel Cailler !



Rempotez une nuit à l'hôtel Cailler avec petit-déjeuner pour 2 personnes, d'une valeur de CHF 416.- !

ALTÈRE	LAME
AMOUR	LAVE
ANGLE	LIME
ARBRE	LOBE
BAZARDER	LOUP
CÂBLE	LOURD
CAFÉIER	MARS
CAMP	MIEUX
CAVIARDÉ	MOIS
CLAIR	MOULE
COINS	MUGUET
CORDE	NOËL
COURTE	NOIX
CRUDITÉ	NORD
CUBE	OBJET
CUVE	OVNI
ÉCOLIER	OVULE
ÉGARER	PAIX
ÉLÈVE	PÈRE
ÉMISE	PHASE
ÉPANDEUSE	PIRE
ESTAMPE	PLAISIR
ÊTRE	PLATITUDE
ÉVITER	POCHARD
FAIM	POIVRE
HAIE	POMME
HALLE	PRISE
JEUDIS	RACE
JEUNESSE	RÂLE
JOURNÉE	ROUE
KOALA	SAINTE

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

1 nuitée en chambre double standard (21m<sup>2</sup>)  
Petit-déjeuner buffet gruérien  
Accès illimité aux Bains de la Gruyère, y compris la partie orientale et nordique et le fitness  
Peignoir et chaussons à disposition  
Cadeau de bienvenue en chambre

SELLE	URNE
SIPHON	USINE
SUITE	VIEUX
TENTE	VISAGE
TÊTE	VOLCAN
TRAPPE	WAGON
TRONC	ZYGOMATIQUE
TROPHÉE	

## Coupon-réponse

« Colorant naturel avec effet bonne mine. »

8 lettres :

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

NPA/Ville : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

Ma pharmacieplus : \_\_\_\_\_

### POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

Participez en ligne sur [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch), par e-mail à [concours@pharmacieplus.ch](mailto:concours@pharmacieplus.ch) ou par courrier. Renvoyez le coupon dûment complété et collé sur une carte postale avant le 31 mars 2025 à l'adresse : Magazine santéplus, pharmacieplus SA, Les Corbes 5, 1121 Bremblens.

Les photocopies sont acceptées. Un coupon-réponse par concurrent-e. Concours ouvert aux personnes résidant en Suisse, dès 18 ans révolus, à l'exception des collaborateurs-trices du réseau pharmacieplus. Sans obligation d'achat. Le prix ne peut être échangé ou converti en espèces. Le-la gagnant-e sera avisé-e personnellement par courrier. Les coordonnées des participant-es peuvent être utilisées à des fins marketing. Tout recours juridique exclu.

# La carotte

Glucides 7,6 g Sucre 6 g

Lipides 0,4 g Fibres 2,7 g

Protéines 0,6 g

Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g\*



C'est un légume-racine bourré de bienfaits ! Riche en vitamines et peu calorique, elle a sa place dans les régimes. Sa forte teneur en fibres en fait un allié incontestable d'un système digestif sain. De tous les fruits et légumes, c'est la meilleure source de bêta-carotène. Cette substance se transforme en vitamine A, bonne pour la vue et pour la peau. Grâce à ses vertus antioxydantes, elle ralentit le vieillissement des cellules. Elle permet en outre d'avoir un joli teint et de prolonger le bronzage (voir p. 16).

Hyper-polyvalente, on la consomme en salade, cuite, en soupe, en frites, en gratin, en mousse et même en jus et dans les gâteaux. Elle se pare également de toutes les couleurs (blanche, jaune, orange, rougeâtre, violette, noire). Elle est si bonne, qu'on n'en laisse pas une miette : même les fanes sont comestibles en soupe ou en salade, et les graines fournissent une huile essentielle.

\*Source: Base de données suisse des valeurs nutritives



## Salade de carottes

Grâce à son goût sucré, la carotte a la faveur des petits comme des grands. Les enfants la préfèrent souvent crue. Cette recette de carottes râpées, servie arrosée d'une vinaigrette vitaminée et relevée de feuilles de coriandre, met de la couleur et du peps sur la table.

### Réalisation

Temps de préparation : 15 min.

Difficulté : Facile

### Ingrédients (4 pers.)

400 g de carottes râpées  
 ½ bouquet de coriandre fraîche  
 3 c. à s. de graines de sésame grillées  
 1 orange (zeste et jus)  
 1 citron (jus)  
 4 c. à s. d'huile d'olive  
 Sel et poivre



**500 variétés**  
sont cultivées dans le monde.

**7 kg**  
C'est la quantité de carottes que les Suisses consomment par année.

**5000 ans**  
La carotte poussait déjà à l'état sauvage il y a 5000 ans au Moyen-Orient.

### Les étapes

Lavez et ciselez les feuilles de coriandre. Dans un saladier, épluchez et râpez les carottes et ajoutez la coriandre.

Pour la vinaigrette, dans un bol, râpez finement le zeste de l'orange, pressez son jus ainsi que celui du citron, ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre ainsi que les graines de sésame préalablement torréfiées dans une poêle antiadhésive.

Versez la sauce dans le saladier et bien mélanger. A déguster sans attendre.

## Rhume des foins?

Profitez  
de votre  
liberté!

Convient  
pour les  
enfants à  
partir de  
6 ans



- Seulement 1x par jour
- Efficace jusqu'à 24 heures

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

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ

# Le saviez-vous?

Avec les génériques  
Mepha vous économisez  
doublement:

- Prix des médicaments  
avantageux
- Quote-part peu élevée

