

# santéplus+



## Un moral au beau fixe!

**CONCOURS**  
5 x 1 bon cadeau  
Manor de Fr. 50.-  
à gagner!

### DOSSIER

Ados: quand le  
mental va mal

**6-9**

### PRESTATION SANTÉ

Un souci de santé urgent?  
Pensez à la pharmacie!

**10-13**

### BEAUTÉ

Les secrets d'un teint  
harmonieux

**14-15**

Nailcure Sandoz®

# Couche après couche pour des ongles plus sains

Seulement 1 application par semaine :

Agit de manière ciblée contre différentes espèces de champignons

Vernis à ongles résistant à l'eau

Application facile



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

**SANDOZ**

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

## sommaire

|                                                                                       |                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05                                                                                    | Actus                                                                                    |
| 06                                                                                    | Dossier<br>Ados : quand le mental va mal                                                 |
| 10                                                                                    | Prestation santé<br>Un souci de santé urgent ?<br>Pensez à la pharmacie !                |
| 13                                                                                    | Prestation santé (suite)<br>5 raisons pour lesquelles les pharmacies sont indispensables |
| 14                                                                                    | Beauté<br>Les secrets d'un teint harmonieux                                              |
| 16                                                                                    | La sélection<br>pharmacieplus                                                            |
| 17                                                                                    | Concours<br>Le mot caché                                                                 |
|  |                                                                                          |
| 19                                                                                    | La recette<br>Citrons givrés                                                             |

## édito

La santé, c'est aussi dans la tête

Stress, charge mentale, fatigue émotionnelle... Beaucoup d'entre nous ressentent combien l'équilibre psychique peut être mis à l'épreuve au quotidien. Pourtant, prendre soin de sa santé mentale est loin d'être un luxe : c'est une composante essentielle de notre santé globale.

Etre bien dans sa tête ne se résume pas à l'absence de troubles psychologiques. Cela se cultive chaque jour à travers l'optimisme, la confiance en soi, la qualité des relations et la capacité à s'adapter aux imprévus.

Bonne nouvelle : chacun peut agir pour préserver son équilibre, s'accorder des temps de pause, entretenir ce qui fait du bien, oser parler de ses difficultés ou demander du soutien lorsque cela est nécessaire.

En pharmacie, nous sommes aux côtés de chacun dans cette démarche. Ecoute, bienveillance et empathie font pleinement partie de notre mission, tout comme l'orientation vers des solutions et des ressources adaptées. Parce que prendre soin de sa santé, c'est aussi prendre soin de ce qui se passe dans sa tête.



Eric Bussat  
Directeur  
pharmacieplus

 Editeur pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens, 021 811 48 88, Directeur Eric Bussat Rédactrice en chef Flora Jannot Images Spurring® Shutterstock® Illustrations Louiza Becquelin® Marketing Isabelle Chapuisat Publicité rédaction@pharmacieplus.ch Design Jessica Grand Parution 1 2026 Tirage français, italien 195 000 ex. Abonnement 021 811 48 88, www.pharmacieplus.ch/publications/magazines Impression PCL Print Conseil Logistique SA, Renens pharmacieplus®





Ceteco® Sandoz®

# Pour que chaque prairie soit un havre de bien-être.

En cas de rhume des foins

Convient pour les enfants à partir de 6 ans



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

# SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

12/2025 CH2512188715

## Concours de Pâques



Le traditionnel concours de Pâques qui met à l'honneur la créativité des bambins de 4 à 10 ans est de retour !

Dès le 23 mars, les enfants pourront récupérer le matériel dans l'une des pharmacieplus participantes. Ils assembleront ensuite une jolie boîte-lapin en bois et la décoreront selon leurs goûts.

Ils n'auront alors plus qu'à ramener leur œuvre à leur pharmacieplus avant le 20 avril. L'équipe de la pharmacie élira la boîte la plus réussie, et son créateur remportera un super jeu de société !

Il pourra en outre venir rechercher sa boîte à partir du 4 mai.

Cette boîte-lapin est une création de pharmacieplus fabriquée par les ateliers de menuiserie de la fondation Eben-Hézer à Lausanne. Fabrication 100 % suisse.



**Pollen+**

L'app de saison

*Gratuite, pratique et facile à utiliser, c'est l'app indispensable pour ceux qui souffrent du rhume des foins. Ses prévisions polliniques fiables, détaillées par allergènes, permettent d'évaluer son risque allergique tout au long de la journée et d'adapter son traitement ou ses activités. Grâce à un journal des symptômes, l'utilisateur peut mieux identifier ses allergies. Très complète, l'application regorge d'informations et fournit également une carte de prévisions sur trois jours.*

# 48%

C'est la baisse de l'indice des prix des médicaments entre l'introduction de la LAMal en 1996 et 2024.\*

\* Source : Office fédéral de la statistique (2025), Indice des prix à la consommation.

## Attention aux médicaments achetés sur internet !

Les douanes suisses saisissent chaque année 7000 à 8000 colis de médicaments et produits dopants illégaux commandés sur internet.

Aujourd'hui, le trafic de faux médicaments est extrêmement lucratif et serait responsable de centaines de milliers de décès dans le monde chaque année. Importés illégalement, principalement d'Inde ou d'Europe de l'Est, ces produits échappent à tout contrôle médical. Ils sont souvent falsifiés, fabriqués dans des conditions douteuses et peuvent contenir des substances dangereuses ou des dosages incorrects.

Achetez toujours vos médicaments auprès de canaux officiels et demandez conseil en pharmacie en cas de doute !

Source : Médicaments sur internet, le business de tous les dangers. RTS, 11 janvier 2026





# Ados : quand le mental va mal



## Le saviez-vous ?

Dans le rapport Obsan de l'Observatoire suisse de la santé 2023, 30% des jeunes femmes âgées de 15 à 24 ans et 15% des jeunes hommes du même âge ont déclaré souffrir de symptômes dépressifs modérés à sévères.

*L'adolescence est une étape clé pour poser les fondations d'une bonne santé mentale. Les changements qui surviennent s'accompagnent d'une plus grande vulnérabilité émotionnelle et d'un risque accru de développer des troubles tels que l'anxiété et la dépression. En tant que parent, soutenir son ado, c'est l'aider à traverser cette période charnière et à préserver son équilibre émotionnel. Interlocuteur·trice attentif·ve et de confiance, votre pharmacien·ne est là pour vous accompagner dans cette mission.*

# 75%

des troubles psychiques se développent avant 25 ans.

Source : OFSP

Entretien avec Giusi Mulone, pharmacienne co-responsable à la pharmacieplus de saint-jean, à Genève (GE)

Comment repérer un·e jeune qui va mal ?

Être parfois morose fait partie de la vie, et même de la puberté. Il s'agit souvent d'une réaction normale aux bouleversements hormonaux, émotionnels et sociaux que traverse l'adolescent·e. Les variations d'humeur, parfois brutales, sont fréquentes, tout comme les questionnements existentiels sur la vie et la mort.

Un·e jeune qui présente une bonne santé mentale a appris à percevoir et à exprimer ses émotions. Il·elle se sent relié à sa famille et à ses pairs, et dispose des ressources sociales, émotionnelles et cognitives nécessaires pour mener à bien sa scolarité, faire des rencontres et gagner son indépendance. Il·elle sait faire preuve de résilience face aux difficultés de la vie.

Les troubles qui peuvent survenir à cet âge affectent les pensées, les émotions et le comportement, altèrent la capacité à effectuer les activités quotidiennes et à entretenir des relations sociales satisfaisantes.

Quand le mal-être survient, il se manifeste souvent de façon visible : tristesse, désespoir, angoisse, épuisement, idées noires. Mais il arrive toutefois que l'adolescent·e n'ait pas pleinement conscience de sa propre souffrance ou peine à la verbaliser.

Certains signes, s'ils s'accumulent et s'installent dans la durée, doivent alerter l'entourage.

## Les signes d'alerte

- Difficulté à faire face aux tâches du quotidien (travail scolaire) ou aux exigences des relations sociales et amicales (évitement, retrait, conflits...);
- Accumulation de douleurs physiques, d'accidents ou de maladies;
- Troubles du sommeil ou de l'appétit;
- Succession d'échecs, notamment scolaires;
- Sentiment de vide, apathie, irritabilité, perte de plaisir et d'intérêt, baisse de l'estime de soi;
- Comportements addictifs ou à risque : consommation de substances (alcool, cannabis ou autres drogues, tabac, médicaments), usage excessif de jeux vidéo ou d'argent; automutilation; prises de risques sur la route.



Dans ces situations, une aide professionnelle est nécessaire. Venez-nous en parler, nous pouvons vous aider à faire le point de manière bienveillante et vous orienter vers les ressources adaptées.»

## Comment soutenir son adolescent-e au quotidien ?

Le rôle des parents est déterminant : leur attitude au quotidien peut aider à maintenir le lien, apaiser les tensions et faciliter, si nécessaire, le recours à une aide extérieure.

### Créer un climat de confiance

Se sentir écouté-e et pris-e au sérieux est essentiel pour un-e adolescent-e en difficulté. La disponibilité et l'attention bienveillante des adultes vont l'aider à libérer sa parole.

### Etre présent, sans forcer

Les échanges les plus sincères ont souvent lieu dans des moments informels : un trajet en voiture, une promenade, une activité partagée.

Exprimer ses observations avec douceur peut ouvrir le dialogue : *« J'ai remarqué que tu semblais fatigué-e ces temps. Si tu veux en parler, je suis là. »*

Le silence ou le refus de parler fait parfois partie du processus et mérite d'être respecté.

### Valider les émotions

Rappeler à son enfant que ce qu'il éprouve est légitime favorise la confiance :

*« Ce que tu ressens compte, et c'est normal d'avoir des moments difficiles. »*



### Chercher du soutien

Lorsque le mal-être persiste ou s'aggrave, demander l'avis d'un-e professionnel-le est une démarche de protection.

Les parents peuvent aussi faire appel à une aide extérieure pour eux-mêmes, afin d'être mieux accompagnés pendant cette période.

## Les conseils de la pharmacienne

### La pharmacie : un lieu d'écoute accessible

La pharmacie est un lieu où l'on parle de santé, accessible six jours sur sept sans rendez-vous. Elle constitue une porte d'entrée pour des jeunes en souffrance et leurs parents, un espace sûr où se confier. L'équipe de la pharmacie écoute avec discrétion et sans jugement.

### Un soutien précieux pour les parents

Formé à repérer les signes de troubles psychiques, le personnel officinal accompagne les parents pour rester attentifs, soutenir et valoriser leur enfant, et l'aider à trouver des solutions aux problèmes qu'il rencontre.

### Un accompagnement vers les bonnes ressources

Si nécessaire, la pharmacie oriente les familles vers les structures d'aide et de soutien adaptées.

### Des conseils d'hygiène de vie

Lorsque le mal-être est léger ou transitoire, le-la pharmacien-ne peut également proposer des conseils d'hygiène de vie : amélioration du sommeil, gestion du stress, accompagnement face à la consommation de substances à risque, équilibre alimentaire.

### Des solutions naturelles en cas de difficultés passagères

Pour des troubles légers et temporaires, certaines solutions naturelles

peuvent être envisagées, toujours avec l'avis du-de la pharmacien-ne :

**Fleurs de Bach** : White Chelsnut (ruminations, apaisement des pensées), Walnut (protection émotionnelle), Mimulus (peurs).

**Phytothérapie** : safran et/ou rhodiole, ashwagandha (pour faire face à une situation difficile), valériane (troubles du sommeil), passiflore ou lavande (agitation émotionnelle, nervosité).

**Compléments alimentaires** : vitamines du groupe B, antioxydants (astaxanthine), curcuma, coenzyme Q10, magnésium et zinc.



## Où trouver de l'aide ?

### Besoin d'écoute et d'accompagnement :

- **Votre pharmacieplus**
- **Pro Juventute**  
Conseils aux parents (tél. 058 261 61 61) et ligne d'écoute pour les jeunes (tél. 147)
- **ciao.ch**  
Espace d'information et d'échange anonyme pour les 11-20 ans
- **ontecoute.ch**  
Espace pour les 18-25 ans

### Besoin de consulter :

- **Point Psy**  
Informations et consultations psychologiques pour les jeunes de 12 à 35 ans (point-psy.ch)
- **Association Trajectoires**  
Trouver un-e psychologue (trajectoires.ch)

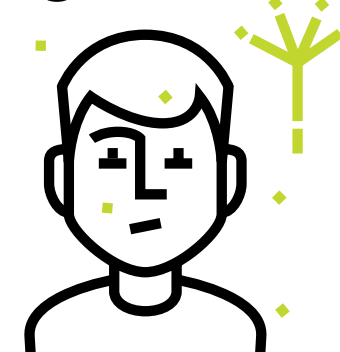
### En cas de détresse profonde :

- **Urgences psychiatriques**
- **Malatavie.ch**  
Tél. 022 372 42 42 7j/7 24h/24
- **Stop Suicide**  
Tél. 022 320 55 67 aux heures ouvrables, info@stopsuicide.ch
- **La Main Tendue**  
Tél. 143 7j/7 24h/24, tchat et mail sur www.143.ch



## Bilastin-Mepha® Allergie lingual

**Bien respirer pendant la saison des pollens**  
**Comprimé orodispersible – se dissout rapidement, agit pendant 24 heures**



**Disponible en emballages de 10, 30 et 50**

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

Les médicaments à l'arc-en-ciel

**mepha**





Amel Francis et Caroline Kaiser, pharmaciennes

Brûlures en urinant, yeux rouges et larmoyants, migraine...  
Et si la solution se trouvait tout simplement en pharmacie ?  
De nombreux problèmes de santé pressants peuvent être pris en charge rapidement et efficacement en officine, sans passer par les urgences.

# Un souci de santé urgent ? Pensez à la pharmacie !

Depuis peu, les pharmacies sont officiellement intégrées dans les réseaux d'urgence des différents cantons, à l'image de la pharmacieplus des fontaines, à Carouge (GE). L'objectif de ce dispositif : orienter chaque patient vers le bon professionnel, au bon moment, afin de décharger les urgences hospitalières des situations non vitales. Nous sommes allés à la rencontre d'Amel Francis et de Caroline Kaiser, deux pharmaciennes qui assument pleinement leur rôle dans les soins de première ligne.

## La consultation en pharmacie : qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une consultation réalisée directement en officine pour des maladies courantes ou des petites blessures.

« Nous prenons en charge les problèmes de santé aigus qui ne nécessitent pas forcément de consulter un médecin ni d'attendre deux heures aux urgences, explique Amel. Conjonctivite, zona, infection urinaire ou gynécologique : nous sommes formé·e·s pour gérer ce type de troubles. »

Et si le cas est plus complexe ou nécessite des examens complémentaires ? « On redirige la personne vers

un médecin ou vers l'hôpital. Par exemple, en cas d'infections urinaires à répétition — plus de trois par an —, on oriente vers un gynécologue, car il ne s'agit plus d'une infection banale », précise notre interlocutrice.

## Conseil ou consultation : quelle différence ?

Un conseil au comptoir peut suffire lorsque le trouble est déjà identifié ou évident. En revanche, dès qu'une évaluation approfondie s'impose ou qu'un risque de complication existe : direction l'espace confidentiel.

« Pour une conjonctivite, on commence généralement par un collyre antiseptique pendant 48 heures, illustre Caroline. Si aucune améliora-

## Dans quels cas consulter ?

- ✓ Toux, rhume, bronchite légère
- ✓ Irritations ou infections des yeux
- ✓ Problèmes urinaires ou gynécologiques
- ✓ Maux de ventre, diarrhées, nausées
- ✓ Douleurs aiguës
- ✓ Problèmes de peau (eczéma, mycoses, zona...)
- ✓ Allergies saisonnières
- ✓ Migraine
- ✓ Dysfonction érectile



tion n'est constatée, une consultation permet d'envisager un traitement antibiotique. Mais si l'œil est d'emblée très rouge et purulent, on reçoit directement en consultation. »

C'est le temps — parfois conséquent — consacré au patient, qui détermine le coût de la prestation, généralement de quelques dizaines de francs. Le conseil au comptoir, en revanche, reste gratuit.

## Comment se déroule une consultation ?

« Nous nous asseyons avec le patient, nous posons des questions ciblées, et en nous appuyant sur ses symptômes et des protocoles validés médicalement, nous identifions le problème et la meilleure prise en charge, explique Caroline. Cela peut inclure certains médicaments habituellement soumis à ordonnance. »

L'expérience des équipes joue bien entendu un rôle clé. « Récemment, une personne est venue chercher une crème pour un herpès labial assez important. Il était évident que cela ne suffirait pas. La consultation a permis de proposer un antiviral adapté », témoigne Amel.

Et les pharmaciennes de souligner qu'en cas de doute, la possibilité d'appeler un médecin existe.

En cas de symptôme soudain ou de doute, la pharmacie peut être votre premier réflexe santé.

## Des pharmaciennes spécialement formées

Les consultations sont assurées par des professionnel·les accrédité·es, ayant suivi une formation certifiante en plus de leur diplôme universitaire. Ils·elles sont également tenu·es de suivre régulièrement des formations continues.



## La pharmacie plutôt que les urgences

### Accessibilité

Les patients peuvent venir spontanément, ou prendre rendez-vous par téléphone ou via une plateforme de réservation en ligne. Le temps d'attente est quasiment nul.

### Suivi du patient

Un suivi est effectué quelques jours après la consultation, généralement par téléphone, pour s'assurer de la résolution du problème et, si nécessaire, réorienter le patient.

### Moins de barrières

Pour des problèmes sensibles, comme la dysfonction érectile, la pharmacie offre un premier contact plus simple et moins intimidant qu'une consultation médicale classique.

### Confidentialité

La consultation se passe dans un espace dédié, en toute discrétion.

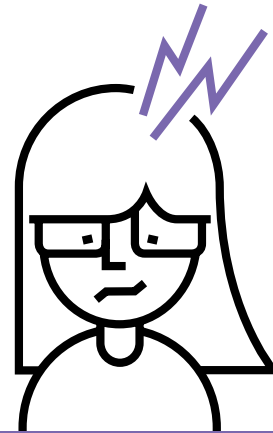
### Plus économique

Moins chère et plus rapide, la consultation en pharmacie contribue à réduire les dépenses de santé, tant pour les patients que pour le système. Certaines assurances prennent en charge cette prestation.

Pour la liste des pharmacieplus accréditées, rendez-vous sur [pharmacieplus.ch/prestations/consultation-netcare-en-pharmacie](https://pharmacieplus.ch/prestations/consultation-netcare-en-pharmacie)

## Irphen Dolo® forte

quand ça fait mal  
par exemple lors de maux de tête



09/2024 362401 PAIN-CH-00037

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

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha

La vraie vie, c'est  
**profiter de conseils médicaux offerts en pharmacie**

⇒ **Assurance de base PrimaFlex**  
Profitez d'entretiens conseil et de tests offerts dans votre pharmacie et ne payez pas de franchise sur vos médicaments génériques.

**En savoir plus sur PrimaFlex**  
Scannez et accédez au contenu en ligne  
[www.groupe-mutuel.ch/fr/primaflex](http://www.groupe-mutuel.ch/fr/primaflex)

**groupe mutuel**  
Santé & Prévoyance

# 5 raisons pour lesquelles les pharmacies sont indispensables



## 1. Un conseil à l'officine plutôt qu'une visite chez le médecin

En 2024, **1/3** de la population suisse – majoritairement les jeunes – a pu éviter une visite chez le médecin grâce à un conseil professionnel en pharmacie. Cela montre que les pharmacies ne sont pas seulement là pour remettre des médicaments, mais aussi pour répondre aux questions de santé simples du quotidien.



## 2. Les pharmacies soulagent les urgences et les hôpitaux

Les pharmacies font désormais partie des réseaux d'urgence cantonaux. Elles évaluent les cas, prennent en charge les situations non vitales ou orientent les patients vers le professionnel de santé approprié, évitant ainsi des passages inutiles aux urgences.



Qu'il s'agisse de vaccins, de conseils en cas de maladie ou de problème de santé urgent, ou encore de lutte contre la pénurie de médicaments, les pharmacies jouent un rôle primordial dans les soins médicaux de premier recours.

## 5. Les pharmacies aident à réduire les coûts

Seuls **2,16%** des dépenses de santé sont directement imputables aux pharmacies. Elles contribuent ainsi de manière significative à maîtriser les coûts, tout en garantissant une qualité élevée des prestations.



## 3. Vaccination en pharmacie: facile, rapide et appréciée

Environ **1/4** de la population s'est déjà fait vacciner une fois en pharmacie ou a demandé conseil à ce sujet. Cette offre continuera de se développer avec la prise en charge des coûts par les caisses-maladie dès 2027. Cela permettra de protéger facilement encore plus de personnes contre de nombreuses maladies telles que la grippe, l'encéphalite à tiques et l'hépatite.



## 4. Soutien en cas de pénurie de médicaments

Les difficultés d'approvisionnement en médicaments sont de plus en plus fréquentes et sont ressenties par une grande partie de la population. Les équipes officinales passent beaucoup de temps à chercher des alternatives. En moyenne, une personne par pharmacie se consacre uniquement à la recherche de médicaments de substitution à raison d'un jour par semaine.



Source: d'après Gregory Nenniger, Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse





*En pharmacie, de nombreuses clientes cherchent des solutions simples pour apaiser les rougeurs, corriger les imperfections ou estomper les marques, tout en respectant la sensibilité de leur peau. Bonne nouvelle : une routine cohérente – ni trop chargée, ni trop minimaliste – et adaptée à son type de peau, suffit souvent à améliorer durablement l'uniformité du teint.*



## Les secrets d'un teint harmonieux

Par Margaux Richon, assistante en pharmacie à la pharmacieplus du grand-pré, à Genève (GE)

### Un nettoyage doux

Un teint harmonieux commence par une peau apaisée. Le nettoyage doit rester doux pour éviter d'accentuer les rougeurs ou de stimuler la production de sébum. Les gels sans savon, eaux micellaires et laits apaisants conviennent bien aux épidermes sensibles. Une peau correctement nettoyée absorbe ensuite mieux les soins.

#### Les hydrolats : un soin simple et bien toléré

Un hydrolat est une eau parfumée obtenue par la distillation de plantes. Elle contient de légers actifs naturels et très peu d'huile essentielle. Choisissez purs et sans alcool, les hydrolats sont généralement bien tolérés et conviennent à toute la famille. Utilisés après ou pour le nettoyage, ils apaisent la peau et la préparent aux soins.

#### • Rougeurs/rosacée

Rose centifolia (apaise et réduit les sensations de chaleur).

#### • Peaux à imperfections

Lavande, hamamélis, tea tree, menthe poivrée (purifient, resserrent les pores, limitent les brillances).

#### • Teint terne/taches légères

Citron, fleur d'oranger (ravivent l'éclat, à utiliser de préférence le soir pour le citron selon la sensibilité cutanée).

#### • Peaux sèches/réactives

Camomille romaine, rose de Damas (réconfortent, réduisent les tiraillements).

### Une hydratation régulière

Elle permet d'améliorer le grain de peau et le confort cutané, et de favoriser la tenue du maquillage. Une peau bien nettoyée et hydratée reflète mieux la lumière et paraît plus homogène et éclatante.

#### Choisir son soin hydratant

##### en fonction de son type de peau

#### • Peaux sèches à très sèches

Textures riches et enveloppantes, qui nourrissent la peau et renforcent sa barrière naturelle. Des soins contenant des lipides réparateurs associés à des agents hydratants aident à réduire les zones de sécheresse et les sensations de tiraillement.

#### • Peaux mixtes à grasses

Textures légères et fraîches qui hydratent sans alourdir et aident à limiter les brillances et à affiner le grain de peau. Une bonne hydratation permet aussi de limiter l'apparition d'imperfections.

#### • Peaux à tendance acnéique ou fragilisées par des traitements

Contrairement aux idées reçues, elles ont aussi besoin d'hydratation pour apaiser la peau et prévenir les irritations, sans obstruer les pores.

### Une protection solaire quotidienne

Appliquer chaque matin une protection solaire avec un SPF 30 à 50 adapté au type de peau est l'un des piliers d'un teint uni ! Les rayons UV favorisent en effet l'apparition des taches, accentuent les rougeurs et aggravent certains problèmes de peau comme la rosacée.

En pharmacie, il existe aujourd'hui des textures adaptées à chaque besoin : invisibles ou très fluides pour les peaux grasses ; hydratantes pour les peaux sèches, ou encore teintées pour une correction légère.

### Un maquillage léger

Un maquillage discret suffit souvent à sublimer le teint sans surcharger la peau. Les BB crèmes et CC crèmes offrent un fini naturel et une couvrance légère, tout en hydratant ou en apaisant selon les formules. En cas d'irrégularités plus marquées, les fonds de teint dermo-cosmétiques apportent une couvrance modulable tout en restant bien tolérés par les peaux sensibles.

Pour une correction ciblée, l'utilisation ponctuelle d'un correcteur de couleur suffit souvent :

- le vert neutralise les rougeurs,
- le pêche/orangé atténue les marques brunes ou bleutées.

Enfin, si les imperfections persistent ou deviennent difficiles à vivre, n'hésitez pas à en parler à votre pharmacienne : il ou elle saura vous conseiller et vous orienter, si nécessaire, vers un suivi dermatologique adapté.

### Le saviez-vous ?

La BB crème convient aux teints plutôt uniformes, tandis que la CC crème est adaptée aux peaux qui ont besoin d'une correction ciblée.



## La sélection de Margaux

### 1. Mela B3 Sérum Concentré Anti-Taches, La Roche-Posay

Quelques gouttes suffisent pour atténuer visiblement les taches pigmentaires et prévenir leur réapparition, grâce à une combinaison d'actifs à l'efficacité prouvée.

### 2. Tolérance HYDRA-10 Crème Hydratante, Avène

Enrichie en acide hyaluronique, sa formule 100 % d'origine naturelle et haute tolérance hydrate intensément la peau de toute la famille.

### 3. Eau Florale de Rose Bio, Spray 200 ml, Melvita

Tonifiante, hydratante et apaisante, cette eau florale délicatement parfumée peaufine le nettoyage et s'impose comme un indispensable de la routine beauté.



### 4. Créaline H2O Eau Micellaire, Bioderma

A appliquer matin et soir sur un coton pour un nettoyage efficace, doux et rafraîchissant. Très bien toléré, y compris par les peaux sensibles.

### 5. Crème Teintée Vinocrush, Caudalie

La CC crème corrige et unifie le teint tout en le sublimant grâce à ses pigments encapsulés sans silicones.



en officine +



Assez du rhume des foins?

BILAXIN® Lingual est un antiallergique à action prolongée qui inhibe les déclencheurs des symptômes allergiques typiques tels que les éternuements et les démangeaisons. Il soulage ainsi les symptômes du rhume des foins et de l'urticaire, agit rapidement (en moins d'1 h) et pendant plus de 24 h. Le comprimé orodispersible pratique peut être pris sans eau, est idéal pour les déplacements et ne provoque généralement pas de fatigue.

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

BILAXIN® Lingual, A. Menarini GmbH, 8050 Zürich

MEBIL5701-25.12F



Journée sereine ?

SPAVERIN favorise le confort abdominal et soulage les crampes.

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

Spaverin comprimés 40 mg, MEDITOP Switzerland AG, 6205 Eich



Feutre anti-rongement ongles

Le stylo Bitener® aide à arrêter de se ronger les ongles en 21 jours, une habitude souvent liée au stress ou à l'anxiété. Appliquez Bitener® sur vos ongles à l'aide du stylo pratique. Son goût amer dissuade le rongement et favorise des ongles sains.

Bitener®, Sahag AG



Hydratation et réduction des symptômes allergiques

L'association de l'acide hyaluronique et de l'éctoïne 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

concours

5 x 1 bon cadeau à gagner!



Tentez votre chance et remportez l'un des 5 bons d'une valeur de Fr. 50.- chez Manor, offerts par pharmacieplus.

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



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

Coupon-réponse

« Ce qui reste après distillation, sans l'huile essentielle. »

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 30 mars 2026 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.





## Citrons givrés

Seulement trois ingrédients et un peu d'anticipation sont requis pour réaliser ce dessert ultra-frais, à la fois léger et gourmand, et à l'arôme intense de citron. Le sorbet se sert dans les coques de citrons vides, d'où un look élégant qui ne manquera pas d'épater vos convives.

### Réalisation

Temps de préparation : 30 min.

Temps de cuisson : 3 min.

Réfrigération : 4 h

Difficulté : facile

### Ingrédients (4 pers.)

6 gros citrons

170 g de sucre

2,5 dl d'eau



### Les étapes

Laver les citrons, couper la base de 4 citrons et découper les chapeaux du côté pointu. Prélever la pulpe et éliminer les pépins. Mettre les agrumes évidés et les chapeaux au congélateur. Presser le jus des 2 autres citrons, l'ajouter à la pulpe prélevée et mixer finement. Mesurer la quantité obtenue (env. 3 dl de jus). Dans une casserole, verser l'eau et porter à ébullition avec le sucre et cuire à gros bouillons durant 3 minutes. Incorporer le jus de citron et laisser refroidir complètement.

Faire prendre le sorbet dans une turbine à glace. A défaut, verser le mélange dans une jatte en inox et faire prendre au congélateur. Après environ 1 heure, lorsque le sorbet commence à se figer, bien le remuer avec un fouet électrique et remettre au congélateur. Répéter l'opération 2-3 fois. Dresser le sorbet dans les citrons évidés et les conserver au congélateur jusqu'au moment de servir.

DU 1.3 AU 31.3.2026

# GRANDE PROMOTION TENA

**1+1  
PROMOTION**

Conditions de participation  
voir ci-dessous

UNE PROTECTION SÛRE POUR ELLE ET LUI.



**AVEC CE COUPON, POUR L'ACHAT D'UN PRODUIT TENA, LE MÊME PRODUIT TENA VOUS EST REMIS GRATUITEMENT.**

La promotion est valable pour l'ensemble des protections TENA Discreet, sous-vêtements absorbants TENA Silhouette, protections TENA Men, TENA Men Pants ainsi que TENA ProSkin Pants. Pendant la durée de l'action, chaque cliente peut acheter une seule fois jusqu'à deux boîtes d'un article TENA et recevoir en plus gratuitement jusqu'à deux boîtes du même article. Les sous-vêtements lavables TENA sont exclus. Non cumulable avec d'autres rabais.

TENA, une marque d'Essity



Contre les bouffées de chaleur et les accès de sueurs, à base de plantes.

## Reste toi-même.



Ceci est un médicament autorisé.  
Lisez la notice d'emballage.  
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

0125/2950



## Votre partenaire santé, proche de vous!

Nous sommes un réseau de près de 100 pharmacies, propriétés de pharmaciens·ne·s. Nos équipes vous proposent des prestations santé, vous conseillent et vous accompagnent. [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch)

Trouvez la pharmacieplus  
proche de vous:



## NOS PRESTATIONS SANTÉ

Vaccination

Test d'allergies

Prise de tension

StreptaTest®

Dépistage diabète de type 2

Ferritine

Soin des plaies

CardioTest®

Dépistage des IST

Kinésio Taping

Conseil en pharmacogénétique

et plus encore...

Découvrez toutes  
nos prestations:



Suivez-nous pour rester informé·e de notre actualité!



Facebook



Instagram



LinkedIn



TikTok