

santéplus⁺

DOSSIER
Rêves d'urgence

PRESTATION SANTÉ
Le taping en pharmacie

BEAUTÉ
La beauté des ongles

CONCOURS
EXCLUSIF

**Tentez de gagner
une nuit à
l'hôtel Cailler !**

Pénurie

**Agir pour un
approvisionnement
médical sûr**



Plus qu'un réseau, vos conseillers

Nous sommes un réseau de pharmacies, propriété de pharmaciens.

A votre écoute, nos équipes vous proposent des prestations santé, vous conseillent et vous accompagnent.

Vaccination

Test d'allergies

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

CANTON DE NEUCHÂTEL

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

CANTON DE BERNE

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

CANTON DU JURA

- cattin-gare, 2800 DELÉMONT
- cattin-ville, 2800 DELÉMONT
- franchises-montagnes, 2350 SAIGNELÉGIÉ
- voïrol, 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 **7/7**
- des grangettes, 1010 LAUSANNE
- de la harpe, 1180 ROLLE
- de l'île, 1180 ROLLE
- du marché, 1170 AUBONNE
- de marterey, 1003 LAUSANNE
- du mont d'or, 1337 VALLORBE
- nouvelle, 1003 LAUSANNE
- d'oron, 1610 ORON-LA-VILLE
- 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 CHIÉSÉAZ
- 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 troistorrens, 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

Sur le chemin du professionnalisme

Lors de mon premier édito, je vous avais partagé l'une de nos valeurs institutionnelles : l'engagement. Je continue sur ma lancée et j'ai le plaisir de vous faire part d'un nouveau terme cher à nos yeux : le professionnalisme.

Sans surprise, cette valeur est affichée dans de nombreuses entreprises et institutions en Suisse. Ainsi, laissez-moi vous présenter son importance chez pharmacieplus et vous partager ma propre interprétation. Selon le dictionnaire, le « professionnalisme » relève de l'état ou du statut d'une personne qui exerce une activité en tant que professionnel·le expérimenté·e. Dans cette règle, pouvons-nous partir du principe qu'un·e individu·e expérimenté·e est compétent·e ? Selon moi, uniquement par définition. D'un autre point de vue étymologique, « faire profession » consiste simplement à témoigner son appartenance et à la communiquer. Personnellement, je n'espère pas une exhibition forcée de la part de mes collaborateurs·trices, mais plutôt la fierté d'exercer leur métier, de le vivre au quotidien et d'en parler avec passion.

Justement, parlons maintenant des métiers représentés chez pharmacieplus. La plupart d'entre eux sont attestés par un certificat ou un diplôme mais pour moi, la notion de professionnalisme va bien plus loin qu'une attestation. Ainsi, je considère qu'une expertise ne s'acquiert pas nécessairement avec les années d'expérience, mais plutôt à travers une forme de rigueur et de compétences. Dans le domaine sportif par exemple, nous parlons de professionnalisme que lorsqu'un·e athlète atteint un niveau de performance qui justifie un nouveau statut.

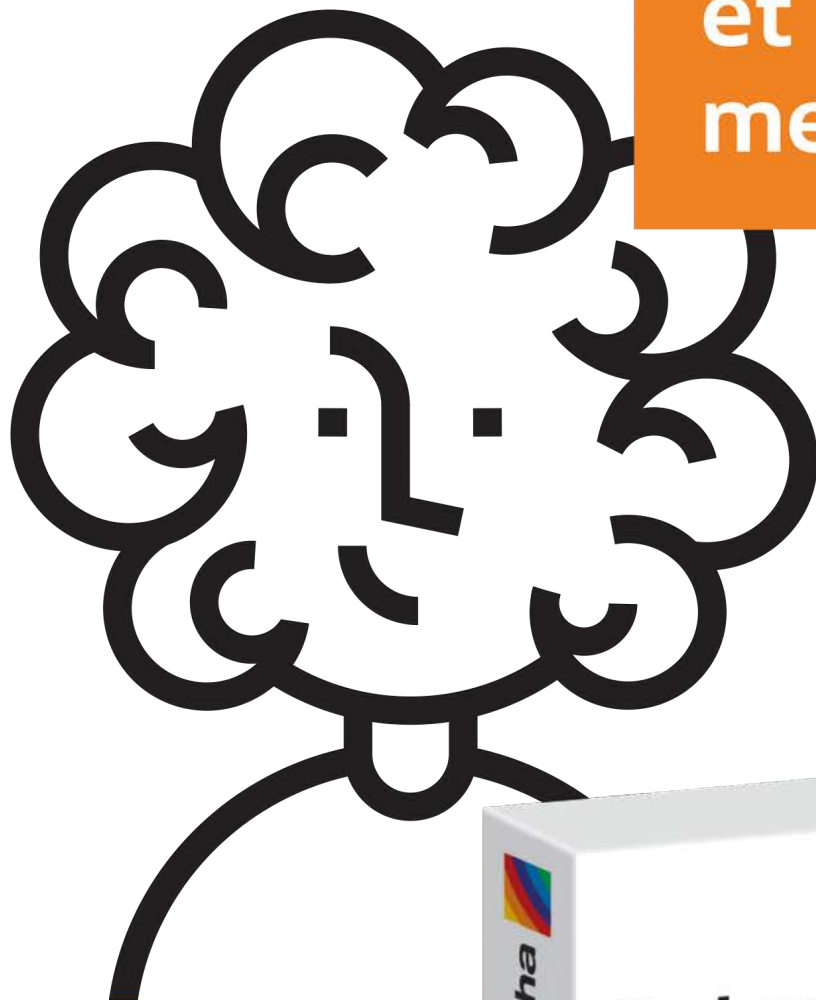
Cette notion d'exigence, de qualité et surtout, de résultat, est totalement en adéquation avec ma perception intime du « professionnalisme ». Dans cette optique, chez pharmacieplus, nous investissons dans la formation continue de nos équipes et le recrutement de jeunes talents qui apportent une expertise nouvelle à nos métiers, avec un professionnalisme déjà affirmé. Finalement, je reviendrai sur l'aspect sportif pour définir le professionnalisme comme un marathon que nous exerçons depuis bientôt trente ans.



Eric Bussat
directeur de pharmacieplus

Testez vos connaissances sur les médicaments génériques

Participez et gagnez mepha.ch/quiz



05/2022 192201

7 ACTUS



8 DOSSIER
Rêves d'urgence



10 PRESTATION SANTÉ
Le taping en pharmacie :
du conseil à la pose



13 CONCOURS
Tentez de remporter une
nuit à l'hôtel Cailler



14 PÉNURIE
Agir pour un approvisionnement
médical sûr

16 BEAUTÉ
La beauté des ongles

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

22 + LA SÉLECTION
PHARMACIEPLUS

23 LA RECETTE
Sorbet à la menthe



* DAFALGAN® DIRECT 250 mg : pour les enfants à partir de 15 kg de poids corporel et 3 ans
DAFALGAN® DIRECT 500 mg : pour les enfants à partir de 30 kg de poids corporel et 9 ans



DOULEURS ? PAS LE TEMPS.

En cas de douleurs et fièvre

- À avaler sans eau
- Pour toute la famille*
- Pour votre trousse à pharmacie de voyage

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

UPSA UPSA Switzerland AG www.dafalgan-direct.ch

03/2023 CH23D171-0325

axapharm – génériques



Demandez axapharm.

Matterhorn 4'478 m

axapharm Votre partenaire santé suisse 

axapharm ag, 6340 Baar

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

Une envie répétée d'aller aux toilettes, une sensation de brûlure et de picotement lorsque vous y allez, pas de démangeaisons ni de perte vaginale... Si ces symptômes font écho, c'est probablement que vous souffrez d'une cystite.

Touchant principalement les femmes, la cystite est une infection urinaire localisée au niveau de la vessie. Elle peut s'avérer très dérangeante. Dès qu'on en ressent les symptômes, de simples gestes peuvent déjà soulager l'infection. Rendez-vous dans votre pharmacieplus pour les conseils de vos spécialistes.

Plus d'info :
www.pharmacieplus.ch/publications/articles/cystite/

Diabète de type II Faites le test de dépistage !



En Suisse, 500 000 personnes souffrent de diabète dont environ 450 000 de diabète de type II. Et pourtant, environ un diabétique sur trois ignore sa maladie. Le dépistage précoce du diabète augmente l'espérance de vie, car il permet une prise en charge rapide de la maladie et ainsi de freiner son évolution.

Chez pharmacieplus, nous vous proposons un test de dépistage précoce du diabète de type II. Une fois le test réalisé, nous vous conseillerons et vous orienterons si nécessaire vers les structures adaptées.

Plus d'info :
https://bit.ly/dépistage_diabète

14.06.2023 Journée mondiale des donneurs de sang



Selon la Transfusion Interrégionale CRS, 80% de la population aura besoin au moins une fois dans sa vie d'un produit sanguin. Et pourtant, seuls 2,5% des Suissesses et des Suisses donnent du sang régulièrement. Mobilisons-nous et prenons une heure de notre temps pour faire ce geste, qui peut sauver des vies.

Plus d'info :
<https://www.jedonnemonsang.ch/home.html>

Rêves d'urgence

Des soirées sous tension

Il est vingt-deux heures. On entend au loin les sirènes d'une ambulance s'approcher. A droite, un bébé en larmes dans les bras de son papa. Près de la fenêtre, un jeune enfant d'une dizaine d'années, le regard dans le vide. Il attend sagement avec sa maman depuis bientôt une heure. Son inquiétude est palpable. Une infirmière est accroupie près d'une jeune mère avec sa fillette qui présente de fortes douleurs. Les temps d'attente sont longs.

Depuis quelques années, les services d'urgence pédiatriques des hôpitaux suisses atteignent des records. Ils font en effet face à une augmentation constante du nombre de patients, un manque persistant de personnel et une pénurie de pédiatres par rapport à l'évolution démographique. Résultats ? Des salles d'attente remplies, des prises en charge qui se font désirer, une source de tension et de stress pour les parents et enfant et un personnel soignant mis à rude épreuve. Une situation tendue pour ces services d'urgence pédiatriques, qui monte encore d'un cran en soirée, là où les cabinets de pédiatrie sont fermés.

Un mélange de rires et de rêves

C'est dans ce contexte que cinq hôpitaux suisses (hôpitaux de Lausanne, Saint-Gall, Winterthour, Aarau et La Tour à Meyrin) peuvent désormais compter sur l'aide des docteurs Rêves. Mais qui sont ces mystérieux artistes, qui se

remarquent par leur déguisement coloré et extravagant, de loin dans les salles d'attente ? Bien connue pour ces nombreuses interventions dans les services de pédiatries et les établissements spécialisés, la Fondation Théodora envoie désormais ses artistes, les docteurs Rêves, aux urgences, à travers son nouveau programme « Rêves d'urgence ».

Ce programme consiste en des visites du soir dans les urgences pédiatriques avec l'objectif de détendre l'atmosphère dans les salles d'attente. Ainsi, musique, tours de magie, bulles de savon et sens de l'improvisation sont d'autant de talents des docteurs Rêves mis à contribution pour transformer les moments d'angoisse et d'attente en des temps plus doux et joyeux, où les sourires se dessinent sur les visages des enfants... et des parents !

A la rencontre d'une docteure Rêves

Pour en savoir plus sur ce beau programme, nous sommes allés à la rencontre de Nathalie Dubath, alias Dre Méli Mélo, qui exerce le métier de docteur Rêves depuis 1995. Entre douceur, rire et affection, cette femme nous a emportés avec elle dans son imaginaire. Interview.

pharmacieplus : Qu'est-ce que les urgences représentent pour les petits patients et leurs parents ?

Dre Méli Mélo : Les urgences, qu'elles soient pédiatriques ou pour adulte, ont un point en commun : l'attente. Une at-



tente qui peut souvent être longue et pénible, encore plus aux horaires auxquels nous exerçons ce programme : le soir. C'est une période qui est propice à de l'agitation mêlée à de la fatigue pour les enfants. Notre rôle est donc d'adoucir ces moments, pour eux, mais aussi pour leurs parents, en détournant l'attention des petits patients.

Est-ce qu'ils sont toujours réceptifs ?

Franchement : oui ! Je suis toujours bien accueillie, les patients et leurs parents voient que je suis là pour eux, et c'est positif. J'utilise une petite chaise pour me mettre à la même hauteur que les petits malades et j'adapte toujours mes interactions à chaque enfant, en fonction d'où il se situe (son âge, sa douleur, son intervention). Ce qui est génial avec les petits, et c'est universel, c'est qu'à partir du moment où ils n'ont plus mal, ils vont être pleinement dans le moment présent, ouverts et disponibles à ce qu'il se passe autour d'eux. Et dès que l'enfant a un partenaire de jeu, il va rentrer dans l'interaction et interpréter la réalité sous un mode ludique. Je vais par exemple m'adresser à son doudou, ou jouer avec le mien et le petit va jouer le jeu, il va être réceptif. Si en revanche, je vois que le patient a encore trop mal ou s'il est très fatigué, je vais simplement l'accompagner dans son attente avec



une musique douce et l'envelopper dans une atmosphère bienfaisante.

Pouvez-vous me raconter une rencontre «Rêves d'urgence» qui vous a particulièrement marquée ?

J'ai rencontré une ado qui était accompagnée d'une dame, qui n'était pas sa maman, mais son éducatrice. Cette jeune fille, qui vivait dans un foyer, était arrivée aux urgences aux alentours des 20h. Initialement un peu sceptique quant à mon arrivée, elle s'est finalement complètement laissée porter par ma présence. Il se trouve qu'elle adorait chanter, et moi aussi. On a donc inventé une chanson de toutes pièces à 21h, et on l'a pratiquée longuement en cœur. Je leur ai également offert du thé à toutes les deux. Plus tard, je l'ai recroisée à l'extérieur de l'hôpital et elle s'est exclamée que ça avait été un super moment. Ça m'a beaucoup touchée.

Pourquoi avez-vous choisi de devenir docteure Rêves ?

Pour moi, être une docteure Rêves c'est aimer rencontrer des personnes, avoir du plaisir à aller les chercher, les comprendre. J'aime cet aspect décalé que m'offre mon métier, le mélange de l'humour, l'humain, l'empathie, mais aussi la créativité, le spectacle, la danse, le chant. J'ai toujours pratiqué des animations théâtrales pour les petits, cette profession m'a permis de réunir tous mes intérêts. J'ai aussi le sentiment que je suis l'adulte que j'aurais aimé rencontrer lorsque j'étais enfant, dans des moments plus compliqués. +



Poignet, cheville, genou, bras ou dos : vous avez parfois des douleurs et vous souhaitez prendre moins de médicaments? Vous vous êtes blessés et cherchez un moyen de soulagement? Vous pratiquez du sport et avez besoin d'un soutien musculaire pour éviter les accidents?

Autant de situations où nous pouvons vous proposer une solution innovante : le kinésiotaping, aussi connu sous l'abréviation taping ou sous l'appellation du bandage adhésif thérapeutique.

Pourquoi faire un taping ?

Le kinésiotaping est une méthode utilisée en physiothérapie dans le milieu du sport. C'est une technique de soulagement des douleurs musculaires et articulaires. Les deux objectifs principaux de la méthode sont d'éviter les entorses, contusions ou autres lésions liées au sport et/ou loisir d'une part, et d'autre part, reprendre plus rapidement l'activité après une blessure.

Ainsi, des « tapes » ou bandes adhésives sont collées sur la peau afin de soutenir les muscles lors d'efforts physiques. Elles sont généralement fabriquées en coton et sont dotées d'un adhésif sensible à la pression. Leur texture et élasticité s'adaptent à la peau pour une plus grande liberté de mouvement. Chez pharmacieplus, les tapes sont disponibles dans une variété de couleurs et s'adaptent à toutes les parties du corps, telles que les genoux, les chevilles, les poignets ou les lombaires. Résultat : soulager les douleurs, prévenir les accidents et/ou limiter les récurrences de blessures.

Le taping : qui est concerné ?

En Suisse, on observe annuellement 430 000 blessures survenues hors travail et liées au sport. Parmi elles, 379 000 sont légères (contusions, entorses, etc.). Lors de ces blessures,

la majorité des personnes se rendent dans une pharmacie pour trouver de bons conseils. Les tapes vendus en pharmacie sont non seulement adaptés aux blessures sportives courantes, mais peuvent également être utilisés pour soulager d'autres maux tels que les douleurs lombaires, les épicondylites, les torticolis ou tensions musculaires.

Comment fonctionne le taping ?

La peau est le principal vecteur au niveau sensoriel, comme transmetteur d'informations au cerveau de type douleur, chaleur, chatouillement. En collant les tapes ou kinésiotapes, on crée un soulèvement de la peau ou une traction qui active la microcirculation veineuse et lymphatique. La réponse sensorimotrice due à la traction du taping va améliorer l'état de tension musculaire.

Il s'agit donc d'une méthode naturelle, sans médicament. Toutefois, un traitement complémentaire reste possible.

La méthode du taping chez pharmacieplus

Selon les besoins et le type des symptômes que le patient présente, la vente des kinésiotapes en pharmacie peut aller plus loin. Dans le cadre d'une discussion personnalisée, nous abordons avec le patient les aspects concernant les règles d'application des bandes adhésives, les contre-indications ainsi que la préparation de la peau avant une application.

Dans l'espace conseil de la pharmacie, nos spécialistes pourront directement vous poser les tapes. La prestation, indolore, dure environ une dizaine de minutes.

Retrouvez toutes les informations et les pharmacieplus participantes sous : <https://www.pharmacieplus.ch/prestations/taping/> +

**Le taping en
pharmacie :
du conseil à la pose**

Bon de réduction | TAPING

CHF 10.-

Du 1^{er} juin au 31 août 2023, obtenez un bon de réduction de CHF 10.- sur la pose de taping faite par votre pharmacien-ne
Voir [pharmacieplus](https://www.pharmacieplus.ch) participantes sur www.pharmacieplus.ch

**DermaPlast®
ACTIVE**

HARTMANN

Mujinga Kambundji
Athlète

CoolBreeze
Technology

Innovant fibre
CoolBreeze

Grand confort
de port

Soulagement de la
douleur et stabilité

Découvrez la nouvelle
gamme de bandages!

www.dermaplastactive.ch

NOUVEAU!

Loperamid-Mepha® lingual
une aide rapide* en cas de diarrhée
prise sans apport d'eau –
idéal lors de déplacements

mepha

Loperamid-Mepha® lingual
chlorhydrate de loperamide 2 mg
lors de diarrhée

20 comprimés
orodispersibles

* Début d'action en 2 heures environ
Ceci est un médicament autorisé. Veuillez consulter la notice d'emballage. Mepha Pharma SA

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha



Concours exclusif

Rempportez une nuit à l'hôtel Cailler
avec petit déjeuner pour 2 personnes,
d'une valeur de CHF 405.-



Détails du bon :

- 1 nuitée en chambre double standard (21 m²) côté sud avec balcon.
- Buffet petit déjeuner.
- L'entrée aux bains de la Gruyère, accès à la partie orientale et nordique.
- Peignoirs et chaussons à disposition.
- Cadeaux de bienvenue.



Les taxes de séjour ne
sont pas incluses.

COUPON - RÉPONSE à retourner ou scanner le QR code d'ici au 30 juin 2023

Quelles prestations peut-on faire chez pharmacieplus? (plusieurs réponses possibles)

Taping Soins des plaies Dépistage mammographie

Nom : _____ Prénom : _____


Adresse : _____ NPA/Ville : _____

E-mail : _____ Tél. : _____

Année de naissance : _____ Nom de ma pharmacieplus : _____



Règlement du concours : Renvoyez votre coupon-réponse dûment rempli d'ici au 30 juin 2023 à : pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens ou par courriel à : concours@pharmacieplus.ch. 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.



Agir pour un approvisionnement médical sûr

La pénurie de médicaments s'accroît. Au cours des derniers mois, les difficultés d'approvisionnement et les ruptures de stock se sont multipliées, laissant la clientèle des pharmacies dans l'embarras. En ce moment, de nombreux médicaments ne sont pas disponibles ou difficiles à obtenir. Cette situation préoccupe grandement les pharmaciennes et les pharmaciens.

Martina Tschan, chargée de communication pour la Société suisse des pharmaciens pharmaSuisse

PÉNURIE

La liste de médicaments indisponibles est longue et la situation n'est pas près de s'améliorer. Cet hiver, au pic de la crise, plus de 1000 médicaments délivrés sur ordonnance étaient indisponibles. Sans compter les médicaments en vente libre, pour lesquels il n'y a pas de chiffres. La pénurie touche notamment les médicaments destinés aux enfants, mais également les antibiotiques, les antidouleurs, les médicaments pour traiter l'hypertension et le cancer, ainsi que du matériel médical comme des solutions nécessaires aux injections et aux perfusions ou encore des ampoules de produits injectables. Les premières victimes de cette pénurie sont les patients: ils sont contraints de prendre un autre médicament (alternative thérapeutique), ou d'adapter leur traitement. Un changement dans le traitement médicamenteux n'est pas sans conséquences: les risques de rechute peuvent augmenter, les symptômes de la maladie peuvent s'intensifier, la prise du traitement par le patient peut être compromise, et des effets indésirables peuvent apparaître. Très souvent, les pharmaciens sautent dans la brèche et fabriquent eux-mêmes le médicament manquant. Mais cela nécessite du temps et du personnel – deux ressources précieuses, qui sont déjà denrées rares en pharmacie. Au moins, depuis le début de l'année, les préparations fabriquées par la pharmacie pour remplacer les médicaments prescrits par le médecin ne doivent plus être payées par les clients eux-mêmes. Toutes les assurances-maladie prennent désormais ces coûts en charge.

Causes de la pénurie

Les causes des difficultés d'approvisionnement sont multiples. Elles sont principalement dues à l'irrégularité de la demande, à la mondialisation de la production, à la pression des coûts sur les producteurs locaux et à la rentabilité insuffisante qui en découle. Mais le coronavirus et les confinements en Chine, la guerre en Europe ainsi que les problèmes de chaîne d'approvisionnement et la hausse des prix des matières premières et de l'énergie jouent également un rôle. Dans certains cas, ce sont carrément les principes actifs qui manquent, dans d'autres cas, uniquement le carton ou l'aluminium nécessaire à l'emballage du médicament. De plus, la Suisse est un petit pays, avec trois langues officielles, ce qui n'en fait pas un marché attractif pour l'industrie pharmaceutique. Il s'agit parfois de faits isolés, mais qui, combinés, ont des répercussions importantes. Par exemple, cet hiver, le pic de cas de virus respiratoire syncytial (VRS) a été particulièrement précoce et fort: en effet, ces deux dernières années, les enfants ont été moins exposés aux virus grâce aux mesures d'hygiène; par conséquent, de nombreux enfants sont tombés malades simultanément.

La problématique des pénuries n'est pas un phénomène récent, toutefois, il s'est accentué au cours des derniers mois. La Société suisse des pharmaciens pharmaSuisse s'en préoccupe depuis longtemps et attire l'attention sur cette problématique depuis plusieurs années. Elle a alerté à plu-

sieurs reprises sur les dangers d'une politique court-termiste et trop axée sur les prix. La dépendance envers la Chine et l'Inde n'est pas un problème récent. Ce qui est nouveau, c'est que depuis que des médicaments de tous les jours viennent à manquer, par exemple les médicaments contre le rhume, la population est devenue davantage consciente de la situation. Il reste à espérer que cette prise de conscience donnera lieu à la reconnaissance et au traitement de cette problématique tant par les politiques que par le public. +

« Oui à un approvisionnement médical sûr »

Pour enrayer la dégradation de la sécurité de livraison et d'approvisionnement en médicaments, une vaste alliance composée de représentants des pharmaciens, des médecins, des droguistes, de l'industrie pharmaceutique, des grossistes pharmaceutiques, de la médecine de laboratoire et d'organisations de consommateurs a lancé une initiative populaire fédérale. Retrouvez toutes les informations ici : www.initiative-approvisionnement.ch



La beauté des ongles

Souvent exposés à des produits agressifs, à des chocs ou aux changements de saison, les ongles peuvent vite devenir fragiles, cassants ou susceptibles aux infections fongiques. Nous en avons discuté avec Alexandra, assistante en pharmacie à la pharmacieplus de saint-légier-la chiésaz (VD).

pharmacieplus : Pourquoi est-il important de prendre soin de ses ongles ?

Alexandra : Tout d'abord, il faut savoir que les ongles sont principalement composés d'une protéine appelée kératine. C'est à elle que l'on doit l'aspect dur et la couleur rosâtre de nos ongles. Il s'agit de la même substance que contiennent nos cheveux. Imaginez-vous des cheveux tout secs et cassants. Il ne nous viendrait pas à l'idée de ne pas s'en occuper. Mais qu'en est-il de nos ongles ? Les ongles évoluent, changent et deviennent parfois plus fragiles. Nous pouvons interpréter les différents aspects que nous présentent nos ongles.

Justement, parlons-en. Les ongles peuvent laisser apparaître taches jaunes, taches blanches ou stries. Qu'est-ce que cela signifie ?

Effectivement, en regardant attentivement les ongles d'une personne on peut vite en déduire leur santé. Certains ongles jaunissent tout simplement avec l'âge. Dans ce cas-là, je recommande l'application d'une simple crème pour les mains anti-âge. Mais le plus grand coupable reste le vernis à ongles. En effet, sans base adéquate, le vernis peut « étouffer » l'ongle qui n'arrivera plus à respirer et à pousser de manière totalement saine. Lorsque l'ongle est déjà jaune, il suffit d'enlever le vernis, de polir légèrement l'ongle et de le nourrir abondamment avec une crème hydratante. Les stries sont dues à un microtraumatisme de l'ongle. Là aussi, il faut polir l'ongle doucement, une fois par semaine, tout en l'hydratant correctement. Il y a des produits spécifiques (voir ci-après) pour chaque type de problème : il ne faut pas hésiter à nous demander conseil.

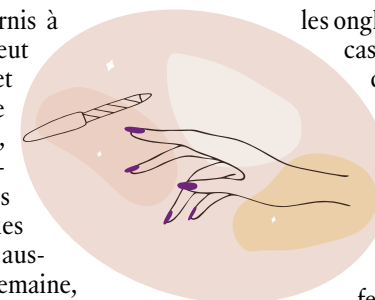


Et qu'en est-il des ongles cassants ?

Les ongles cassants reflètent aussi un signe de notre état de santé comme de la fatigue, du stress ou encore, un manque de vitamines (vitamine E, vitamine B et/ou zinc par exemple). Les produits ménagers, de vaisselle ou de jardinage peuvent également rendre les ongles très fragiles. Le mot d'ordre : porter systématiquement des gants pour ces activités. Lorsque les ongles sont cassants ou qu'ils n'arrivent plus à repousser sans s'abîmer, je recommande une cure de vitamines comme de la biotine, du millet ou de la mélasse noire, ces substances agiront également sur les cheveux !

Des conseils au niveau de la manucure ?

Limez vos ongles régulièrement pour éviter cassures et dédoublements. L'utilisation d'une lime à ongles de qualité peut aider à façonner vos ongles selon vos préférences : l'astuce est de faire les mouvements dans un seul sens et ne pas faire des « allers-retours ». Vous pouvez également utiliser un polissoir pour lisser les ongles et éliminer les stries. Pour les ongles fragiles ou cassants, l'utilisation d'un vernis semi-permanent hydratant avec une base appropriée ou un vernis spécifique durcissement seront vos indispensables pour les protéger.



Au niveau des cuticules, il faut faire attention à ne pas les arracher ou les ronger. En effet, si elles sont lésées, c'est une porte ouverte à des germes et bactéries, entraînant de potentielles infections. Pour les entretenir, nourrissez-les à l'aide d'huile d'amande douce, d'argan ou de ricin par exemple et utilisez un repousse cuticule.

Qu'évoque le terme professionnalisme dans vos conseils ?

Pour moi, cette valeur reflète le conseil que nous procurons tous les jours à notre clientèle. Nous faisons des recherches et nous sommes formés pour trouver des réponses professionnelles. Peu importe la thématique, que l'on vienne en pharmacie pour des petits bobos ou pour le soin des ongles. Je conseille toujours à mes clients-es des astuces ou produits dans lesquels



je crois, que j'utilise et testé au préalable sur moi. Je pense que le professionnalisme, c'est aussi de connaître ses limites. L'autre jour, une cliente est venue me voir pour une infection à son ongle du pied, cette dernière était trop importante, je l'ai immédiatement redirigée vers un podologue. Nous construisons tous les jours des liens de confiance avec nos clients-es, et pour moi, c'est la clé de notre métier ! +

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

La sélection d'Alexandra



Pour des ongles forts

Traitez vos ongles fragiles cassants ou dédoublés en toute discrétion, grâce au vernis durcisseur invisible Trind Matt. Ce soin ultra-efficace se fera oublier tout en rendant vos ongles durs et incroyablement résistants.

Nail Repair Matt, Trind



Une cure pour les ongles

Phytopharma Millet fortif est un complément alimentaire composé d'extraits de millet, levure de bière, de zinc et de biotine. Une cure de 3 mois est conseillée pour renforcer les cheveux, la peau et les ongles. Le millet doré apporte fer, silicium, minéraux et oligo-éléments qui leur sont essentiels. La levure de bière, quant à elle, apporte de la vitamine B et du zinc.

Millet for'tif, Phytopharma



Un coup de lime

La lime en verre professionnelle Trind est fabriquée dans un verre résistant, faisant de cette lime un instrument professionnel de la plus haute qualité. Elle dure des années et est facile à utiliser. Limez et modélez vos ongles en douceur pour éviter qu'ils ne cassent ou ne se dédoublent.

Lime en verre avec étui, Trind



Eliminer la mycose

Le Sérum Purifiant - Mycoses des ongles PODERM® lutte efficacement contre les mycoses des ongles, les ongles jaunes et abîmés et le psoriasis de l'ongle. Le produit agit mécaniquement et forme un film lipidique protecteur qui élimine l'infection fongique et favorise le renouvellement naturel de l'ongle.

Sérum Purifiant - Mycoses des ongles PODERM®, Poderm

Bouffées de chaleur ?

1 comprimé par jour

Menosan® Salvia

Diminue les bouffées de chaleur et la transpiration.

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

always discreet

Serviette flexible qui s'adapte à vos mouvements

APPROUVE DERMATOLOGIQUEMENT / DERMATOLOGICALLY APPROVED

0% parfum / 0% alcool / 0% colorants / 0% conservateurs

20 SERVIETTES FLEXIBLES / 12 SERVIETTES LONGES

EMBALLAGE PLASTIQUE 50% RECYCLE

Pour des journées sans nuages et des nuits reposantes.

zeller détente lors de tension nerveuse et zeller sommeil forte en cas de troubles de l'endormissement et du sommeil.

zeller détente / zeller sommeil forte

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch 0423/2472

Bepanthen®

Pour une peau en bonne santé.

DÉSINFECTE ET CICATRISE.

Bepanthen® MED Plus désinfecte et cicatrise les petites plaies.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

1. **Spray vulnérable:** désinfecte et prévient les infections

2. **Crème cicatrisante:** accélère la cicatrisation

TOMBER C'EST AUSSI APPRENDRE

CH-2023/0125-62



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

AIMABLE	ILES	PUNITIF
ARMÉE	IBIS	PLAISIR
BLEU	JOUET	POULE
BEAU	KOALA	QUOI
BOSSE	KAKI	RARE
BAVE	LIMA	RECU
CLIMATIQUE	LUNE	RICHES
COCHON	LOIS	ROBE
CALCULER	MATRICULE	ONDE
CIEL	MANIFESTE	REIN
CRAINDRE	MORNE	SUITE
COUDRE	MONDE	SUIVRE
COUSSIN	NATURE	SEUL
CHOSE	NICHE	TRANCHE
DÉCADE	NAUSÉE	TRÉSOR
DRUE	OEILLETON	UNIE
DÉPART	ONDE	VALEUR
DOUX	ODEUR	VIVRE
EXPLOITER	PASSADE	VILLA
FRIAND	PAUVRE	VOIE
FRÊLE	POSER	VALVE
HÉRITER	PLEINE	
IMAGE	PLOT	
ICAQUIER	PRISER	
IVRE	PLIER	

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

Prise de la tension artérielle, vaccinations, dépistage du diabète de type 2



Découvrez toutes nos prestations santé sur www.pharmacieplus.ch



pharmacieplus

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 30 juin 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

« Une prestation réalisée dans votre pharmacieplus, du conseil à la pose »

6 lettres :

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

pharmacieplus

mot caché santéplus N° 2



en officine



Cystite ?

Canephron® soulage les symptômes typiques d'une cystite non compliquée tels que sensation de brûlure à la miction, besoin urgent d'uriner et mictions fréquentes. Avec une combinaison éprouvée de plantes: feuilles de romarin, petite centaurée, racine de livèche. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Canephron®, Biomed AG,
CH-8600 Dübendorf



Petites blessures, vite soignées

SilverSpray Medinova® favorise la cicatrisation en cas de coupures, brûlures, écorchures et plaies suintantes. Ce spray a un effet 3 en 1 : il protège, soulage et favorise la cicatrisation. Disponible en spray pratique de 50 ml pour les déplacements et en spray économique de 125 ml pour la maison. Ce sont des dispositifs médicaux. Lisez la notice d'emballage.

SilverSpray Medinova®, Medinova AG



Soins des plaies d'origine végétale

La gamme de première urgence Stop Hém® arrête les saignements et favorise la cicatrisation. C'est est une gamme familiale adaptée à tous et à tout âge, y compris aux personnes souffrant de troubles de l'hémostase et de retards de cicatrisation. Stop Hém® peut être utilisé par toute la famille, y compris les enfants, les femmes enceintes et les personnes âgées.

Stop Hém®, F. Uhlmann-Eyraud SA



Des lotions intimes

La lotion lavante intime Lactacyd® CLASSIC convient à la toilette intime quotidienne. Pour une peau normale, elle protège l'équilibre naturel de vos parties intimes grâce à son pH équilibré. La lotion contient de l'acide lactique naturel et a été testée dermatologiquement. Pour soulager les symptômes tels qu'irritations, démangeaisons et rougeurs, utilisez Lactacyd® Plus apaisant. Enrichi en extrait apaisant de globularia alpine, il réduit les symptômes en présence de troubles dans la région vaginale.

Lactacyd® CLASSIC et Lactacyd® Plus apaisant, Perrigo Schweiz AG

Petits Repas & Gros Plaisir

10h20

SORBET À LA MENTHE



Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation: 20 minutes
Temps de repos: 2 heures
Temps de congélation: 8 heures

Ingrédients

220 g de sucre	30 cl d'eau
60 g de menthe fraîche et	15 cl de jus de citrons verts
quelques feuilles pour la décoration	(4 citrons)

PRÉPARATION

Dans une casserole, versez l'eau et le sucre. Faites chauffer doucement jusqu'à dissolution du sucre, puis portez à ébullition et laissez cuire 2 minutes sur feu moyen sans remuer. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir. Lavez et effeuillez la menthe. Placez-la dans un mixer et versez le sirop. Broyez finement la préparation, puis mettez-la au réfrigérateur durant 2 heures. Pressez les citrons verts et ajoutez le jus au sirop à la menthe. Passez la préparation dans une passoire fine en nylon. Mettez le mélange au congélateur à découvert pendant 3 à 4 heures jusqu'à obtention d'une purée. Versez cette dernière dans un bol et détendez-la avec une fourchette afin de casser les cristaux. Couvrez et remettez au congélateur durant 4 heures jusqu'à ce que le sorbet soit pris. Si vous possédez une sorbetière, faites-le tourner 30 minutes. Dans des coupes, disposez de jolies boules de sorbet et décorez-les avec des feuilles de menthe fraîches. +

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



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