

santéplus+



CONCOURS

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

Prenons soin de notre santé sexuelle!

DOSSIER

Le cholestérol, un
danger silencieux

8-11

BEAUTÉ

Une peau bien
hydratée tout l'été

16-17

SPORT

La course à pied
sans se blesser

18-19

NUTRITION

Les bienfaits
de la tomate

22



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

GENÈVE

- du bouchet, 1209 Genève
- de châtelaine, 1219 Châtellaine
- 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 marterey, 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

Votre partenaire santé, proche de vous!

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

pharmacieplus.ch



- 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
- voiroi, 2854 Bassecourt

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 Faudo
- 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

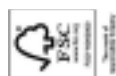


LinkedIn



TikTok

Editeur pharmacieplus sa, Les Corbiers 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 2 2025
Tirage 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

Le cholestérol, un danger silencieux

12

Prestation santé

Le dépistage des IST en pharmacie

15

Relève

Le métier d'assistant·e en pharmacie aux SwissSkills

16

Beauté

Une peau bien hydratée tout l'été

18

Sport

Courir sans se blesser

20

La sélection pharmacieplus

21

Concours

Le mot caché

22

Nutrition

Zoom sur la tomate

23

La recette

Taboulé libanais



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

pharmacieplus.ch/prestations

édito

Mieux vaut prévenir

Quel meilleur moment pour prendre soin de sa santé que l'été, lorsque les étals regorgent de produits frais et vitaminés? Une alimentation saine et variée figure en tête des recommandations pour prévenir les maladies chroniques et maintenir le bien-être au quotidien.

Il est tout aussi essentiel de bouger. Selon l'OMS, 30 minutes de marche rapide par jour peuvent réduire de 10 % le risque de maladies cardiovasculaires. Même avec peu de temps, monter les escaliers, faire une promenade après le dîner, ou choisir de se déplacer à pied plutôt qu'en voiture fait la différence. Sans compter que la mobilité active contribue à réduire la pollution de l'air, qui fait plus d'un demi-million de morts par an.

Le proverbe « prudence est mère de sûreté » prend ici tout son sens: c'est en agissant dès maintenant que nous éviterons les problèmes à l'avenir. Il en va de la responsabilité individuelle comme sociétale, la prévention jouant un rôle essentiel dans la réduction des coûts de la santé.

En dispensant des conseils pour éviter ou gérer le cholestérol (p. 8), ou pour pratiquer la course à pied en toute sécurité (p. 18), le·la pharmacien·ne vous accompagne dans l'adoption d'un mode de vie bénéfique à long terme.



Eric Bussat
Directeur
pharmacieplus

Compression médicale pour les mamans et les papas.



abilis Ma plateforme santé



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 consultations des ordonnances déposées en pharmacie.
- Commande en ligne auprès des pharmacies partenaires.



Appel à témoignage

Troubles du sommeil

Nous cherchons pour notre numéro de septembre des personnes souffrant de manière récurrente de difficultés d'endormissement, de réveils nocturnes, voire d'insomnie, et qui souhaitent partager leur expérience.

N'hésitez pas et contactez-nous à redaction@pharmacieplus.ch.

A l'aise au volant malgré les ans

Afin de permettre aux seniors de retrouver confiance dans des situations potentiellement dangereuses, et de se mettre à jour sur les règles de circulation ou sur les nouvelles technologies, le Touring Club Suisse (TCS) leur propose des cours et des formations de conduite dans toute la Suisse.

Plus d'infos sur tcs.ch

64%

des ménages suisses ont consommé de la viande sans restriction en 2024, contre 71 % en 2022.*

* Source : Les Suisses renoncent de plus en plus à la viande. RTS, 14 janvier 2025



Pas de temps pour la douleur?

Irifen Dolo® liquid caps

Capsule molle – facile à avaler



01/2024 012401 PAIN-CH-00278

par exemple lors de maux de tête
Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Mepha Pharma SA

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha



(Dé)boire de l'eau en bouteille

Un litre d'eau en bouteille contiendrait en moyenne 240 000 nanoplastiques selon une étude publiée l'an dernier dans la revue scientifique *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS). Pour obtenir ce résultat 100 fois supérieur à ce qui était estimé jusque-là, les scientifiques ont testé les produits de trois marques populaires au moyen d'une technique novatrice utilisant des lasers. Les nanoplastiques sont présents partout sur la planète et d'une taille si infime (moins d'un micromètre) qu'ils peuvent pénétrer dans le système sanguin, et donc jusque dans les organes, soulevant des questions sur les conséquences potentielles pour la santé. Une bonne raison d'ouvrir le robinet ?

Soutient 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 bains de soleil.

Ceci est un complément alimentaire et ne remplace pas une alimentation variée et un mode de vie sain.

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Mission réussie à La Toile



Le 4^e Forum *La Toile*, qui s'est tenu le 2 avril dernier à Genève, a accueilli 270 participant-e-s passionné-e-s par le domaine de la pharmacie.

L'occasion idéale pour le groupe pharmacieplus de se faire connaître et d'aller à la rencontre de futurs talents !



Notre stand a attiré de nombreux visiteurs, chaleureusement accueillis par notre mascotte super-héros: distribution de goodies, concours ludique, présence attentionnée de nos collaborateurs. De quoi éveiller des vocations !

Concours des 30 ans : pharmacieplus récompense les gagnants

Tout au long de l'année 2024, pharmacieplus a célébré son anniversaire avec un grand concours assorti de prix fabuleux. C'est une fidèle cliente de la pharmacieplus voirol, à Bassecourt, qui a remporté le premier prix, une semaine de rêve à l'Alliance Pornic Hôtel Thalasso & Spa**** en France !

Ci-dessous, Lidia Lejeune, heureuse gagnante du 10^e prix, reçoit son cadeau des mains de Vyolène, assistante en pharmacie à la pharmacieplus du hêtre, à Belfaux: un week-end détente pour deux à l'Hôtel des Trois Couronnes & Destination Spa à Vevey.

Un grand bravo à tous-te-s les participant-e-s et félicitations aux gagnant-e-s !



18500

personnes ont
participé à notre
grand concours !



Le cholestérol, un danger silencieux

Le saviez-vous ?

L'hypercholestérolémie familiale (HF) est une maladie génétique qui touche une personne sur 200 en Suisse. Les personnes atteintes ont souvent dès la naissance un taux de mauvais cholestérol dangereusement élevé. Un diagnostic précoce est essentiel, suivi d'un traitement afin de se protéger des conséquences telles que l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral (AVC).

Saviez-vous qu'un taux de cholestérol trop élevé ne présente aucun symptôme mais constitue un facteur de risque majeur pour des maladies cardiovasculaires ? Essentiel au bon fonctionnement de notre organisme, ce lipide sanguin peut toutefois devenir néfaste pour le cœur et les artères lorsqu'il est en excès. Heureusement, une bonne hygiène de vie et un dépistage régulier permettent d'en limiter les risques.

14,8%

des Suisses de plus de 15 ans déclaraient avoir un taux de cholestérol élevé ou prendre des médicaments pour le contrôler en 2022.*

* Source: Observatoire suisse de la santé (Obsan)

Le cholestérol: ami ou ennemi ?

Le cholestérol est indispensable à notre corps: il intervient par exemple dans la fabrication de certaines hormones et de la paroi de nos cellules. Environ 85 % du cholestérol est produit par le foie, tandis que le reste provient de l'alimentation, principalement d'origine animale (viandes, œufs, produits laitiers).

On distingue deux types de cholestérol:

- le cholestérol HDL (High-Density Lipoproteins): le « bon » cholestérol. Il transporte l'excès de lipides vers le foie pour qu'il soit éliminé, jouant ainsi un rôle protecteur;
- le cholestérol LDL (Low Density Lipoproteins): le « mauvais » cholestérol. Il transporte les lipides du foie vers les cellules. Lorsque trop de LDL s'accumule dans le sang, il peut former des dépôts sur les parois des artères, augmentant le risque de maladies cardiovasculaires.

Les triglycérides, une autre forme de graisse sanguine, jouent également un rôle clé. Leur excès peut aggraver les effets d'un taux élevé de cholestérol LDL.

Les dangers d'un excès de cholestérol

Plusieurs facteurs peuvent augmenter la concentration de cholestérol LDL dans le sang:

- prédisposition génétique;
- alimentation trop riche en graisses (plus de 40 % des apports caloriques);
- surpoids et obésité;
- activité physique insuffisante;
- âge: les personnes de plus de 40 ans sont plus exposées;
- certains médicaments.

Lorsque le taux de LDL et d'autres graisses dans le sang est trop élevé, on parle d'hyperlipidémie. Cette condition est un facteur de risque majeur pour l'athérosclérose, une maladie caractérisée par la formation de plaques de graisses sur les parois des artères.

Avec le temps, ces plaques, appelées athéromes, peuvent croître et finir par obstruer la circulation sanguine, compromettant le bon fonctionnement des organes.

En cas d'obstruction des artères coronaires (du cœur), un infarctus du myocarde peut survenir. Si ce sont les artères du cerveau qui sont touchées, cela peut provoquer des paralysies, des vertiges, des troubles du langage, voire un accident vasculaire cérébral (AVC).

Le dépistage, un réflexe essentiel

L'hyperlipidémie ne présente aucun symptôme évident. C'est pourquoi un dépistage du cholestérol par analyses de sang doit faire partie d'un bilan de santé. Chez pharmacieplus, nous proposons le CardioTest® en partenariat avec la Fondation Suisse de Cardiologie. Basé sur un questionnaire, ce test rapide de 15 à 20 minutes permet d'évaluer votre risque cardiovasculaire en mesurant votre taux de bon et mauvais cholestérol, votre glycémie, votre tension artérielle et votre tour de taille. Vous repartez avec votre Passeport du cœur personnel, accompagné de recommandations adaptées à votre profil.

Plus d'infos sur le CardioTest® et la liste des pharmacieplus participantes sur pharmacieplus.ch/prestations/cardiostest.



Que faire pour protéger son cœur et ses vaisseaux ?

La gestion du cholestérol dépend non seulement du taux révélé par les analyses, mais aussi du risque cardiovasculaire global (hypertension, diabète, tabac, antécédents familiaux...).

Un mode de vie sain est la première défense contre un excès de cholestérol. En pratique :

1. Adapter son alimentation

Privilégier les bonnes graisses : poissons gras, huiles végétales (olive, colza), fruits à coque, fibres. Réduire les graisses saturées : charcuteries, fritures, viennoiseries.

2. Bouger plus

Pratiquer une activité physique régulière (au moins 3 fois 45 minutes par semaine).

3. Contrôler son poids et son hygiène de vie

Arrêter de fumer et limiter la consommation d'alcool.

Si un risque cardiovasculaire est identifié et que les changements de mode de vie ne suffisent pas, un traitement médicamenteux peut être nécessaire. Les médicaments dits hypolipémisants, comme les statines, réduisent la production de cholestérol LDL par l'organisme. D'autres médicaments peuvent compléter ce traitement, selon les besoins.

Bien que les statines soient parfois controversées en raison de possibles effets indésirables chez certains patients à risque, les études montrent que leurs bénéfices en matière de prévention des maladies cardiovasculaires l'emportent sur ces inconvénients.

Vous avez trop de mauvais cholestérol ? Parlez-en à votre pharmacien-ne !



Les conseils de la pharmacienne

Laetitia Papa, pharmacienne co-responsable à la pharmacieplus de saint-légier-la chiésaz (VD)

Voici quelques solutions naturelles de médecine complémentaire que je recommande, en tant que pharmacienne, pour vous aider à mieux gérer votre taux de cholestérol.

Acides gras oméga-3

Les oméga-3, présents dans l'huile de poisson ou de lin, sont de vrais alliés pour la santé cardiovasculaire. Ces acides gras aident à diminuer les triglycérides et à améliorer le ratio entre le bon cholestérol (HDL) et le mauvais (LDL), contribuant ainsi à réduire les risques de maladies cardiaques.



Les flavonoïdes et anthocyanines

Extraits de certaines plantes comme l'hibiscus, ces composés naturels sont reconnus pour leur effet bénéfique sur le cholestérol LDL et la protection des vaisseaux sanguins. Ils peuvent être une alternative intéressante pour ceux qui ne souhaitent pas prendre de statines.

L'ail noir

L'ail est un véritable super-héros naturel contre le cholestérol. Sous forme de complément ou de poudre, il aide à abaisser le LDL et à soutenir la santé cardiaque.



Curcuma

En cas d'inflammation, qui peut être liée

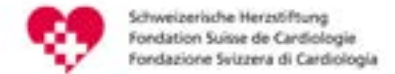
à un taux de cholestérol élevé, le curcuma, avec sa curcumine anti-inflammatoire, est une excellente option pour compléter un traitement.

La coenzyme Q10 et les vitamines

Finalement, pour les personnes prenant des statines, une supplémentation en coenzyme Q10 est fortement recommandée, car ces médicaments diminuent sa production, ce qui peut causer fatigue et douleurs musculaires.

Il existe bien sûr d'autres solutions, mais en combinant ces produits avec une bonne hygiène de vie et 10'000 pas par jour, vous êtes sur le bon chemin pour un cœur en pleine forme !

Trois questions à Philipp Tinguely, responsable prévention, sensibilisation et information à la Fondation Suisse de Cardiologie



Sur quels axes la Fondation Suisse de Cardiologie oriente son action de prévention ?

« De nombreuses organisations sensibilisent déjà le public sur l'importance d'un mode de vie sain. A la Fondation Suisse de Cardiologie, nous disons que c'est tout aussi important de connaître son taux de cholestérol et de sucre, et sa tension artérielle. Le message clé de notre campagne actuelle, c'est que notre quotidien est rempli de chiffres - nombre de followers sur les réseaux, dates d'anniversaires, codes divers et variés -, mais seuls ceux de notre santé sont d'une importance vitale. »

Quel rôle joue le CardioTest® ?

« Aujourd'hui, environ 600 pharmacies partenaires font le CardioTest® dans toute la Suisse. C'est un examen simple et rapide, assorti d'explications et de conseils personnalisés délivrés par les pharmaciens. Ce test permet de sensibiliser les gens aux questions de santé, de faire le point sur la différence entre le HDL, le LDL et les triglycérides, et d'informer sur les moyens de retarder, voire d'éviter, les maladies cardiovasculaires. »

Quel est le principal obstacle à un meilleur dépistage du risque cardiovasculaire ?

« On constate chez de nombreuses personnes un fossé entre l'envie d'agir et le passage effectif à l'action. Le frein principal au dépistage, c'est que les gens n'en voient pas le bénéfice immédiat. Dire à quelqu'un qu'il réduit peut-être son risque d'avoir un AVC dans 20 ou 30 ans, n'est pas aussi convaincant qu'une amélioration visible et rapide de son bien-être. Pourtant, faire attention à notre santé est le meilleur investissement pour l'avenir ! »

Plus d'infos sur swissheart.ch

« [...] notre quotidien est rempli de chiffres [...], mais seuls ceux de notre santé sont d'une importance vitale. »



Titulaire de l'autorisation :
Ceres Heilmittel AG, Kesswil



Facilitez la gestion du diabète

Passez à CONTOUR® NEXT

Précision de mesure
Pour des décisions en toute sécurité.^{1,2}

Signal lumineux smartLIGHT®
Interprétation simple des valeurs mesurées.¹

Second-Chance® sampling
Réduit le gaspillage de bandelettes réactives.³

En Savoir plus sur :
www.ascensia-diabetes.ch

ASCENSIA Diabetes Care

* Éditeur et maison d'édition "Stiftung Warentest" en Allemagne, numéro 11/2024, test sur les lecteurs de glycémie, pages 90-95.
1 Smartscan online survey, Sweden 2017, Survey funded by Ascensia Diabetes Care.
2 Pleus S et al. J Diabetes Sci Technol. 2022 Nov 26;16(2):2968221141926.
3 Market Research, Ascensia Diabetes Care, Hall & Partners online market research, conducted April/May 2015.
© 2025 Ascensia Diabetes Care Switzerland AG - Peter Merian-Strasse 90 - 4052 Basel



Contrairement aux idées reçues, ces infections insidieuses mais jamais anodines concernent toutes les personnes sexuellement actives quels que soient l'âge, le genre ou le mode de vie. Pour répondre à ce défi, pharmacieplus lance dès cet été une nouvelle prestation : un test pour dépister les cinq IST les plus courantes. Un service simple et accessible qui vous permet de prendre soin de votre santé et de celle des autres, en toute confidentialité !

Dépistage des IST : faites-vous tester en pharmacie !

L'évolution des mœurs, marquée par la libération de la sexualité et l'essor des applications de rencontre, facilite l'accès à de nouveaux partenaires. Parallèlement, grâce aux progrès concernant, d'une part, le traitement du VIH, et d'autre part, sa prévention, l'utilisation du préservatif est moins systématique ; en outre, son utilisation correcte ne protège pas de toutes les infections sexuellement transmissibles.

Les cinq infections les plus courantes en Suisse, aussi appelées les « big five » - VIH, gonorrhée, chlamydia, hépatite C et syphilis -, posent un sérieux problème de santé publique en raison de leurs effets à long terme sur la santé si elles ne sont pas traitées et du fait qu'elles ne présentent souvent aucun symptôme. Leur dépistage précoce est donc essentiel pour les prévenir et les traiter efficacement.

Le saviez-vous ?

Avec 12 780 cas d'infections à chlamydia déclarés en 2023, c'est l'IST la plus fréquente en Suisse. (Source: OFSP)



Mieux connaître les « big five »

	Agent pathogène	Mode de transmission	Traitement	Complications possibles en l'absence de traitement
Infection au VIH	Virus de l'immunodéficience humaine (VIH)	Contact avec le sperme, les sécrétions vaginales et anales, et le sang	Antirétroviraux (à vie)	SIDA Affaiblissement du système immunitaire entraînant l'apparition d'autres maladies, dites opportunistes.
Hépatite C	Virus de l'hépatite C	Contact avec le sang ; transmission par voie sexuelle plus rare, bien qu'en augmentation ces dernières années	Antiviraux	Inflammation chronique du foie pouvant évoluer vers une cirrhose (destruction progressive de cet organe), avec à long terme, un risque accru de développer un cancer du foie.
Gonorrhée	Bactérie <i>Neisseria gonorrhoeae</i>	Rapport sexuel oral, vaginal ou anal	Antibiotiques	Chez la femme : inflammation pelvienne et complications pendant la grossesse. Chez les deux sexes, elle peut conduire à la stérilité.
Chlamydia	Bactérie <i>Chlamydia trachomatis</i>			Chez la femme : inflammation pelvienne, grossesses extra-utérines ou stérilité. Chez l'homme, risque de stérilité.
Syphilis	Bactérie <i>Treponema pallidum</i>			Evolution en plusieurs phases avec, à long terme, des lésions graves au niveau du cœur, du cerveau, des os, de la peau et d'autres organes.

Pourquoi faire un dépistage régulièrement ?

1 . Prévenir les complications

Certaines infections sexuellement transmissibles peuvent rester asymptomatiques pour une période plus ou moins longue. En l'absence de traitement, elles peuvent entraîner des complications sévères, notamment l'infertilité, les grossesses extra-utérines et des douleurs chroniques. Un dépistage régulier permet de détecter ces infections avant qu'elles n'affectent votre santé de manière irréversible.

2 . Réduire les risques de transmission

Un dépistage précoce est essentiel pour éviter de transmettre une infection à vos partenaires. Certaines IST, comme la chlamydia et la gonorrhée, se transmettent facilement lors de rapports non protégés, et dans certains cas protégés, et restent souvent invisibles. Vous faire tester régulièrement, c'est aussi protéger les autres.

3 . Eviter les réinfections

Contrairement au VIH, qui reste toute la vie dans l'organisme et nécessite un traitement antiviral, les infections bactériennes telles que la syphilis, la gonorrhée et la chlamydie se soignent, mais elles peuvent être contractées plusieurs fois ! Vous faire dépister après une exposition à risque permet d'éviter les réinfections et de rester en bonne santé.



Léo Wildhaber, pharmacien responsable à la pharmacieplus du marché, à Vevey (VD)

«En 1912, quand mon arrière-grand-père a ouvert la pharmacie de l'Orangerie, à Neuchâtel, la pilule contraceptive n'existait pas encore et le premier antibiotique n'avait pas encore été découvert... C'est aussi bien plus tard que la libéralisation des mœurs a eu lieu avec, par exemple, la «révolution sexuelle» des années 1960. Aujourd'hui, notre génération peut montrer qu'il n'y a pas de sujet tabou en pharmacie et rendre nos officines accueillantes pour tous-te-s.

Avec cette nouvelle prestation, nous élargissons les possibilités d'accès aux soins pour la population. Nous représentons le maillon manquant d'une chaîne, parce que beaucoup de gens renoncent au dépistage par crainte d'être stigmatisés. Je suis convaincu que la pharmacie est un très bon endroit pour cela, parce que c'est un lieu neutre. On peut y aller pour acheter une boîte de vitamines ou pour renouveler son traitement, et on pourrait aussi bien aller y faire un test si on a un doute sur sa santé sexuelle ou même des symptômes d'infection.

Notre rôle ne s'arrête pas au dépistage. Nous sommes la porte d'entrée dans le parcours de soins, et nous allons guider la personne vers une prise en charge adaptée. L'enjeu est aussi éducatif: permettre à chacun de comprendre la transmission, la prévention et le traitement des infections. On entend encore régulièrement que le préservatif protège de toutes les infections, mais son degré de protection varie fortement en fonction de son mode d'utilisation et du pathogène. En porter empêche la grossesse et l'infection au VIH, mais peut être moins efficace pour les autres IST. Et ça, on ne le communique pas assez.»

Le dépistage en pharmacie : êtes-vous concerné ?

Le dépistage en pharmacie est une solution simple et confidentielle pour vous aider à prendre soin de votre santé sexuelle. Voici quelques situations où il est recommandé de vous faire dépister :

- ✓ Vous entrez dans une nouvelle relation et vous souhaitez vous passer du préservatif : avant de renoncer à la protection, il est crucial de vous assurer que vous êtes tous deux exempts d'infections.
- ✓ Vous avez été exposé à un risque de transmission : si vous avez eu un rapport à risque ou si vous avez des doutes concernant une exposition à une IST, il est important de vous faire dépister rapidement pour éviter toute complication et prévenir la transmission.
- ✓ Vous avez plusieurs partenaires sexuels : le risque de transmission augmente avec le nombre de partenaires.

N'attendez pas d'avoir des symptômes : le dépistage précoce est la clé pour prévenir, traiter et protéger. Rendez-vous dès cet été dans votre pharmacieplus pour un test rapide, simple et confidentiel.



La prestation en quelques mots

Déroulement :

1. Anamnèse et prise d'informations
2. Signature du consentement éclairé
3. Récolte des échantillons (selon pathologies à investiguer) :
 - Prise de sang capillaire
 - Prise d'échantillon urinaire
 - Frottis (facultatif, à effectuer par le patient)
4. Envoi de l'échantillon au laboratoire
5. Transmission des résultats (délai env. 48h)

En cas de résultat positif, le pharmacien suit le patient dans toutes les étapes nécessaires à la prise de rendez-vous chez un médecin afin de recevoir le traitement approprié.

Lieu : dans le coin conseil de la pharmacie, en toute confidentialité.

Durée : environ 30 minutes.

Plus d'infos sur pharmacieplus.ch/prestations/depistage-IST



Le métier d'assistant·e en pharmacie aux SwissSkills : un rendez-vous à ne pas manquer !

Cette année, la Société Suisse des Pharmaciens, pharmaSuisse, franchit une nouvelle étape pour promouvoir la relève des métiers de la pharmacie avec une participation inédite aux SwissSkills.

Durant cinq jours, pharmaSuisse sera présent avec son stand attractif «Choose your Impact», qui met en valeur toutes les facettes de la profession d'assistant·e en pharmacie CFC.

Événement incontournable, les SwissSkills sont le plus important salon des métiers de Suisse et attirent chaque année plus de 100'000 jeunes, dont 70'000 élèves. En effet, la visite de ce salon trilingue est intégrée dans le programme scolaire de nombreuses écoles à travers le pays, permettant à des classes entières de découvrir un vaste éventail de carrières.

Le clou du salon est sans conteste les championnats des métiers. Des jeunes professionnels fraîchement diplômés s'affrontent pour décrocher la médaille d'or, d'argent ou de bronze. Et peut-être une qualification pour les EuroSkills et les WorldSkills.

Cette année, pharmaSuisse sera présent avec un stand trilingue de 110 m² et l'objectif de montrer ce qui rend le métier d'assistant·e en pharmacie si passionnant. Au-delà de la vente de médicaments, l'accent sera mis sur les défis quotidiens du travail en pharmacie.

Pendant les cinq jours du salon, les animations se dérouleront dans les trois langues nationales, avec une attention particulière portée à l'italien le 19 septembre lors de la journée spéciale «Tessin».

Plus d'informations sur choose-your-impact.ch et sur pharmasuisse.org

Les SwissSkills auront lieu du 17 au 21 septembre 2025 sur le site de la BERNEXPO, Mingerstrasse 6, à Berne. Rendez-vous dans le hall 3.2, stand n° 010.





L'été, saison des plaisirs et des loisirs en extérieur, met aussi notre peau à rude épreuve. Entre expositions au soleil, transpiration et baignades répétées en eau salée ou chlorée, l'épiderme se fragilise. Pour prévenir tiraillements, rougeurs et sécheresse, quelques gestes simples mais réguliers font toute la différence — non seulement pendant la belle saison, mais toute l'année.

Une peau bien hydratée tout l'été (et au-delà)

par Mickaël Boucly, pharmacien responsable, et Daniela Baptista, assistante en pharmacie à la pharmacieplus d'herborence à Boudry (NE)

Les soins du corps essentiels

Une routine en trois étapes pour une peau bien nourrie

Nettoyage doux : optez pour des gels ou huiles de douche sans savon ou surgras avec un pH physiologique (autour de 5) afin de préserver le film hydrolipidique de la peau. Rincez-vous de préférence à l'eau tiède, moins irritante que l'eau chaude.

Exfoliation modérée : limitez les gommages à une fois par semaine pour éliminer les cellules mortes sans agresser la peau.

Hydratation après la douche : appliquez votre crème sur une peau encore légèrement humide pour retenir l'eau. Privilégiez les produits riches en actifs hydratants comme l'acide hyaluronique,

la glycérine ou le beurre de karité, qui aident à retrouver douceur, souplesse et confort.

La protection solaire, clé d'un épiderme en bonne santé

Rappelons que les rayons UVA abîment le tissu conjonctif de la peau et accélèrent son vieillissement. Quant aux UVB, ils provoquent les coups de soleil et augmentent les risques de cancer de la peau.

Pour bien vous protéger, utilisez une crème solaire à large spectre (UVA/UVB) avec un indice SPF élevé — idéalement SPF 50. Renouvelez l'application toutes les 2h et après chaque baignade, et évitez de vous exposer entre 12h et 15h.

Après l'exposition, apaisez votre peau avec des soins après-soleil enrichis en agents réparateurs comme l'aloë vera.

Et n'oubliez pas vos lèvres, à protéger avec un baume hydratant.



Le conseilplus

On peut enrichir sa crème avec quelques gouttes d'huiles végétales (argan, coco ou jojoba) selon son type de peau, pour un effet nourrissant et protecteur.

L'hydratation passe aussi par l'assiette

Boire beaucoup et miser sur les aliments riches en eau

L'idéal est de boire chaque jour 1 litre de liquide pour 30 kilos de poids corporel. On peut varier entre infusions froides, eaux aromatisées aux fruits, tisanes ou solutions hydratantes. Les boissons caféinées et l'alcool, qui favorisent la déshydratation, sont à éviter autant que possible.

Les fruits d'été riches en eau sont à mettre au menu : pastèque (92 % d'eau), fraise, melon, pêche, agrumes. Du côté des légumes, on mise sur le concombre, la tomate, la courgette, la laitue et le céleri, à consommer également en soupes froides.

Faire le plein de nutriments essentiels

Les oméga-3 : on les trouve dans le poisson, les noix et les graines de lin. Ils permettent de renforcer la barrière cutanée.



Les anti-oxydants : les baies, les légumes colorés, le thé vert regorgent de ces substances qui combattent les radicaux libres responsables du vieillissement de la peau.

La vitamine E : présente dans les amandes, l'avocat et l'huile d'olive, elle protège la peau contre les dommages oxydatifs.

Le zinc : abondant dans les fruits de mer, les graines de courge et les légumineuses, il favorise la réparation tissulaire.

La sélection de Mickaël et Daniela



XeraCalm Nutrition, Avène

L'allié des peaux sèches de toute la famille. Composé à 97 % d'ingrédients d'origine naturelle, ce soin lutte en profondeur contre la sécheresse grâce notamment au chardon-Marie, aux vertus apaisantes et nourrissantes.



Hydrabio Sérum, Bioderma

Un concentré hydratant qui adoucit la peau et lui redonne tout son éclat. Ses puissants actifs hydratants capturent et retiennent l'humidité, conférant une agréable sensation de bien-être.



Aloe Vera gel, Phytopharma

Grâce à l'aloë vera, un végétal gorgé d'eau à plus de 90 %, ce gel apaise, rafraîchit et nourrit la peau. Idéal pour soulager les irritations après une exposition au soleil ou un coup de soleil.



Eau Thermale Spray, Avène

Ce spray diffuse une fine brume d'eau thermale riche en minéraux et en oligo-éléments. Un appoint d'hydratation bienvenu à tout moment de la journée.

A retrouver dans votre pharmacieplus

Courir sans se blesser

La course à pied est un sport très populaire en Suisse, avec 25 à 30 % de la population s'y adonnant régulièrement. Cependant, cet engouement s'accompagne d'une augmentation notable des blessures. Selon le Bureau de Prévention des Accidents (BPA), près de 22'500 personnes se blessent chaque année en courant. Alors, quelles sont les meilleures pratiques pour courir en toute sécurité ? Suivez nos conseils pas à pas.

Les accidents graves en course à pied sont rares. Ce sont les lésions de surcharge qui arrivent sur la première marche du podium des blessures les plus courantes. Elles sont causées par la répétition excessive d'un mouvement ou par une sollicitation trop importante d'un muscle, d'un tendon, d'un os ou d'une articulation sans récupération suffisante. Leur risque est 30

à 50 fois plus élevé que le risque de blessure aiguë, comme une entorse ou une fracture.

Les plus fréquentes sont les tendinopathies, autrement dit des lésions des tendons, qui touchent le tibia, la cheville, la voûte plantaire ou encore le genou. Les tendons jouent un rôle crucial dans le corps en reliant les muscles aux os, permettant ainsi le mouvement et la stabilité des articulations. Heureusement, il existe des moyens simples de prévenir ces blessures, que vous soyez un coureur novice ou déjà expérimenté.

Conseils pratiques pour prévenir les blessures

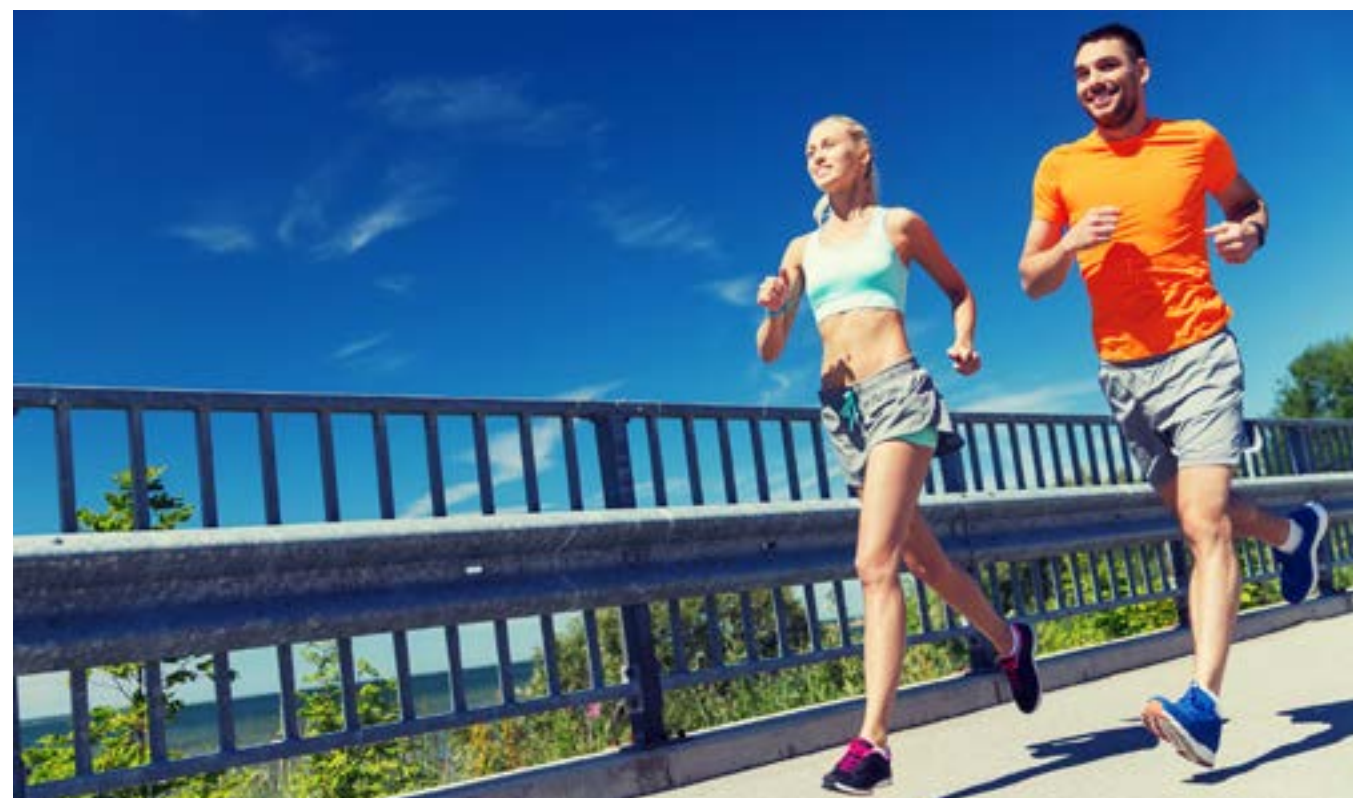
- **Entraînement progressif** : augmentez graduellement la durée et l'intensité de vos séances. Une règle couramment admise est de ne pas accroître le volume d'entraînement de plus de 10 % par semaine.

- **Équipement adapté** : optez pour des chaussures de course adaptées à votre type de foulée et à votre morphologie. Un amorti adéquat, un profil adapté au terrain et un bon maintien sont essentiels.

- **Échauffement et étirements** : commencez chaque séance par un échauffement dynamique pour préparer vos muscles à l'effort. Terminez par des étirements doux afin d'éviter raideurs et courbatures.

- **Renforcement musculaire** : intégrez des exercices de renforcement ciblant les muscles stabilisateurs, notamment les fessiers, les quadriceps et le tronc, pour améliorer votre posture et votre efficacité de course.

- **Repos et récupération** : accordez-vous des jours de repos réguliers pour permettre à votre corps de récupérer et éviter le surentraînement.



Entretien avec Alexandre Guignard

physiothérapeute chez Physio Santé Sport, à Cully, et formateur des équipes pharmacieplus à la prestation santé « Kinésio Taping : du conseil à la pose ».



Qu'est-ce que le Kinésio Taping ?

Le Kinésio Taping est une bande élastique utilisée pour soutenir les muscles et les articulations. Contrairement au strapping, qui immobilise une articulation, le Kinésio Taping accompagne le mouvement, et favorise ainsi la récupération.

Comment fonctionne-t-il ?

Son action repose moins sur un effet mécanique que sur une stimulation sensitive. En activant les mécanorécepteurs situés dans la peau et les tissus sous-cutanés, il contribue à améliorer la proprioception (la perception de la position du corps) et l'activation musculaire. De plus, il exerce une légère traction sur la peau, ce qui diminue la pression locale entre les tissus, et de ce fait, atténue la douleur et favorise le mouvement. C'est un bon complément à une prise en charge globale incluant renforcement, assouplissement et prise de conscience de certains schémas de mouvements.

Quelles sont les indications en course à pied ?

Dans ce sport, on rencontre souvent des surcharges liées au pied et à la jambe.



- Le mollet est particulièrement sollicité dans la propulsion du corps vers l'avant. On pourra poser un Kinésio Taping pour optimiser sa contraction, et également pour diminuer les douleurs musculaires.
- En cas de tendinopathie d'Achille, le Kinésio Taping aide à moduler la douleur et à limiter la tension exercée sur le tendon.
- Au niveau du genou, les douleurs qui accompagnent le syndrome fémoro-patellaire, lié à une friction excessive ou à une surcharge de l'articulation, peuvent être soulagées par un Kinésio Taping qui va accompagner

le mouvement de l'articulation durant la thérapie.

Pourquoi se faire poser un Kinésio Taping en pharmacie ?

Les pharmaciens jouent un rôle clé dans la prise en charge des blessures courantes en tant qu'intervenants de premier ordre. Quand une personne arrive avec un torticolis, des tensions musculaires ou des douleurs lombaires, le Kinésio Taping peut soulager rapidement le muscle sans avoir recours à des médicaments. Facile à poser et présentant très peu de contre-indications, le Kinésio Taping est une option sûre pour de nombreuses blessures musculo-squelettiques.

Le conseilplus

Soyez attentif·ve aux signaux que votre corps vous envoie. En cas de douleur persistante, demandez conseil à votre pharmacien·ne pharmacieplus. Il·elle saura vous guider après évaluation de la situation, et vous fournir un soutien adapté à vos besoins. Si cela est indiqué, la pose d'un Kinésio Taping peut vous procurer un soulagement rapide.

Plus d'infos sur la prestation Kinésio Taping et la liste des pharmacieplus participantes sur pharmacieplus.ch/prestations/taping.



en officine +



Soulage la diarrhée en rétablissant la flore intestinale

Perenterol Lyo-Sol est un antidiarrhéique dont le principe actif est la levure *Saccharomyces boulardii CNCM I-745*. Il est indiqué pour le traitement symptomatique des diarrhées aiguës telles que la gastro-entérite, la grippe intestinale ou la diarrhée du voyageur. A partir de 3 ans. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Perenterol Lyo-Sol, Zambon Suisse SA



Haute protection solaire rapide avec soin hydratant

Les filtres photostables à large spectre du Daylong™ Protect & Care Lait liposomal SPF 50+ 200 ml protègent la peau contre les rayons UVA, UVB et infrarouges et préviennent ainsi le vieillissement cutané.

Daylong™ Lait liposomal SPF 50+, Galderma



Traitement hebdomadaire intensif au fluorure d'amines ultra concentré. Reminéralise efficacement l'émail dentaire.

elmex® gelée aide à prévenir les caries et soutient dans le traitement de la carie débutante.

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

elmex® gelée, GABA Suisse SA, Grabetsmattweg, 4106 Therwil



Pour éliminer facilement et en toute sécurité les verrues

Le remède anti-verrues Dr. Yglo offre un traitement facile à appliquer pour les verrues des mains et des pieds. En règle générale, une seule application suffit. Le remède anti-verrues Dr. Yglo 2 ml est une méthode pratique et indolore de traitement des verrues à domicile.

Remède anti-verrues Dr. Yglo, Sahag



Actif malgré les douleurs articulaires

Les produits FUTURO™ soulagent les douleurs articulaires et soutiennent une vie active. Les douleurs articulaires sont une cause fréquente de limitations de mouvement. Les médecins distinguent les douleurs chroniques et aiguës. Les bandages FUTURO™ offrent un soutien optimal et un grand confort. Ils favorisent la circulation, réduisent les gonflements et améliorent la coordination musculaire.

FUTURO™, 3M, www.futuro.3mschweiz.ch



Pour des veines saines lors de vos voyages

Le bas de soutien de voyage TRAVENO by SIGVARIS est votre compagnon idéal en voyage : il réduit les gonflements des chevilles et des jambes. Avec son tricot innovant, il prévient les odeurs et est agréable à porter. Un investissement idéal pour la santé de vos jambes et un compagnon de voyage inestimable.

TRAVENO by SIGVARIS

concours

5 x 1 bon cadeau

Manor à gagner!



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

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

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

Demandez votre carte de fidélité gratuite

SUITE	URNE
SIPHON	USINE
TENTE	VIEUX
TÊTE	VISAGE
TOURNÉE	VOLCAN
TRAPPE	WAGONS
TRONC	ZYGOMATIQUE
TROP	

POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

Participez en ligne sur www.pharmacieplus.ch, par e-mail à concours@pharmacieplus.ch ou par courrier. Renvoyez le coupon dûment complété et collé sur une carte postale avant le 30 juin 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.

Coupon-réponse

« Ralentit dangereusement la circulation. »

8 lettres :

Nom :

Prénom :

Adresse :

NPA/Ville :

Tél. :

Ma pharmacieplus :

mot caché santéplus 2-2025

La tomate

Glucides 3,3 g Sucre 3,2 g

Lipides 0,3 g Fibres 1,2 g

Protéines 0,9 g

Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g *



Sur le plan botanique, la tomate est un fruit, car elle se développe à partir de l'ovaire de la fleur et contient les graines de la plante. Cependant, elle est généralement utilisée comme un légume.

Délice pour les yeux et les papilles, la tomate regorge de bienfaits. En effet, elle est une excellente source de lycopène, une substance anti-oxydante et anti-inflammatoire qui lui donne sa belle couleur rouge. Ce pigment aide à réduire le mauvais cholestérol et la tension artérielle, contribuant à prévenir le risque cardiovasculaire (voir dossier p. 8).

Avec une teneur en eau comprise entre 90 et 95 %, la tomate possède d'excellentes vertus hydratantes et affiche un faible apport calorique.

Pour en profiter pleinement, mieux vaut la consommer crue avec sa peau. Cependant, elle s'utilise... à toutes les sauces, en soupe, chaude ou froide, farcie, rôtie, en salade, séchée ou encore en gelée et en confiture.

En Suisse, la tomate est principalement cultivée sous serres d'avril à novembre, protégée du vent et de la pluie. Il existe des milliers de variétés aux formes, couleurs et saveurs diverses. Les plus communes sous nos latitudes sont la tomate cerise, la tomate grappe, la tomate allongée, la tomate charnue et la tomate ronde.

*Source: Base de données suisse des valeurs nutritives



Taboulé libanais

Un plat emblématique de l'été, parfait pour un pique-nique comme pour un repas sur le pouce, ou en accompagnement d'un barbecue.

Selon la recette traditionnelle libanaise, la tomate se marie aux herbes aromatiques, persil et menthe, pour créer un cocktail de fraîcheur.

Réalisation

Temps de préparation : 30 min.

Temps de repos : 3 h

Difficulté : Facile

Ingrédients (4 pers.)

120 g de boulghour

1 grosse botte de persil plat

8 c. à s. d'huile d'olive

5 citrons jaunes

3 oignons nouveaux

3 tomates

2 branches de menthe

Sel et poivre



6 kg:

c'est la quantité de tomates consommée par personne en Suisse chaque année.

30 000 t

de tomates sont récoltées chaque année en Suisse.

Les étapes

Versez le boulghour dans un saladier et arrosez-le avec le jus des citrons. Couvrez et laissez 2 heures au frais (le citron « cuire » le boulghour).

Lavez les tomates, épépinez-les et détaillez-les en petits dés. Emincez finement les oignons. Rincez le persil et la menthe, puis ciselez-les finement.

Ajoutez tous les ingrédients au boulghour, ainsi que l'huile d'olive, salez et poivrez.

Bien mélanger et conservez le taboulé au frais pendant une heure avant de déguster.



Le saviez-vous?

Les génériques
Mepha agissent
comme les originaux.

