

santéplus+



CONCOURS
3 x 1 bon cadeau
Aquaparc
de Fr. 100.-
à gagner!

La peau, miroir de notre santé

DOSSIER

Ostéoporose: protéger
ses os au quotidien

6-8

PRESTATION SANTÉ

Une consultation dermato
directement en pharmacie

9-11

BEAUTÉ

Bien cicatriser après un
tatouage: mode d'emploi

14-15

PRENEZ LE CONTRÔLE

DE VOTRE SANTÉ ET DE L'ENVIRONNEMENT

Les produits thérapeutiques Nexcare™ ColdHot sont des coussins remplis de gel à **DOUBLE USAGE** : ils peuvent fournir du **FROID** ou de la **CHALEUR** pour soulager la douleur localement.

94% GEL BIODEGRADABLE
RÉUTILISABLE JUSQU'À 100 FOIS




3M Nexcare BRAND

BIOFLORIN®

Quand ta flore intestinale est perturbée, Bioflorin® aide à la rétablir.

Pour enfants & adultes Prévient et traite la diarrhée Pendant un traitement antibiotique

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



Opella. Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

MAT-CH-2501795-v1.0-12/2025

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.

SANDOZ
En Suisse depuis 1886.

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

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz
02/2026 CH2602165105

sommaire

05	Actus
06	Dossier Ostéoporose : protéger ses os au quotidien
09	Prestation santé Une consultation dermato directement en pharmacie
12	Soutien 20 ans aux côtés des docteurs Rêves
14	Beauté Bien cicatriser après un tatouage : mode d'emploi
16	La sélection pharmacieplus
17	Concours Le mot caché



18	Zoom nutrition L'abricot
19	La recette Gâteau renversé aux abricots

édito

Ce que notre peau dit de nous

La peau est bien plus qu'une simple enveloppe. C'est à la fois le plus grand organe humain, une barrière de protection et la vitrine de ce que nous sommes – notre âge, notre santé et notre mode de vie. Elle peut même devenir un moyen d'expression à travers le tatouage (p. 14).

Exposée quotidiennement aux agressions extérieures, elle mérite une attention particulière à tout âge. Hydratation, protection solaire, hygiène adaptée : des gestes simples peuvent faire une réelle différence sur le long terme. Les équipes officinales sont là pour vous accompagner et vous conseiller dans cette démarche.

Prendre soin de sa peau, c'est aussi apprendre à l'écouter. Rougeurs, sécheresse ou sensibilité sont autant de signaux à ne pas négliger. En pharmacie, nous pouvons vous aider à décrypter les messages qu'elle vous envoie, notamment grâce à une consultation dermatologique (p. 9).

C'est aussi ainsi que nous contribuons, chaque jour, à préserver votre bien-être et votre santé. Parce que, chez pharmacieplus, nous avons le soin dans la peau.

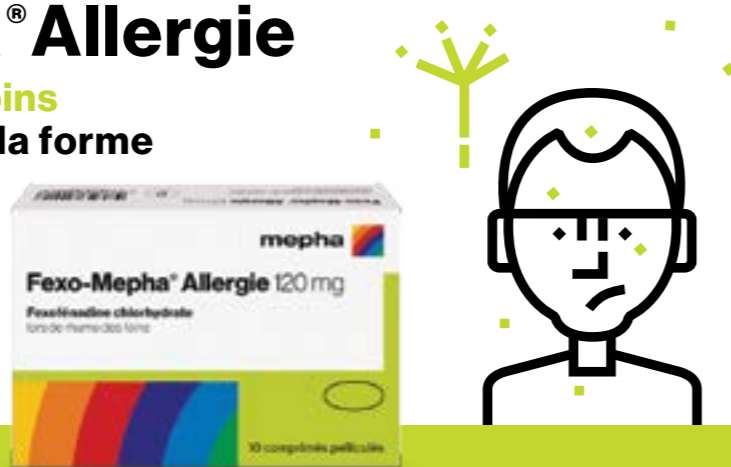


Eric Bussat
Directeur
pharmacieplus

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 2 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®


Fexo-Mepha® Allergie

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



*Début d'action en 1 heure
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



Remplacez le carnet de vaccination par une app.



Abilis
Ma plateforme santé

pharmacieplus

Avec Abilis, ça va bien mieux.

Le contrôle et la digitalisation du carnet de vaccination sont des prestations facturées par pharmacieplus.

Rénovation à Vevey, entre passé et présent



Avant



Après

Les travaux de rénovation de la pharmacieplus plan-soleil, implantée au rez-de chaussée d'un ancien hôtel, se sont achevés en avril.

Entre clins d'œil au passé – moulures apparentes, luminaires vintage, tiroirs d'époque – et aménagement contemporain, l'officine offre désormais un espace moderne et chaleureux. Le comptoir central, en forme de vague, intègre des cloisons pour plus de confidentialité.

Grâce au coin conseil, l'équipe pourra désormais assurer diverses prestations ainsi que des consultations bilan de santé et fleurs de Bach. Nouveau également : des gammes orientées micronutrition et santé naturelle, ainsi qu'un rayon droguerie et vétérinaire.



BirdNET

Grâce à BirdNET, identifiez rouges-gorges, mésanges ou corneilles autour de vous. Il suffit d'enregistrer les sons de votre environnement : l'application reconnaît avec une grande précision les espèces d'oiseaux les plus probables. Une carte permet également de découvrir les hôtes à plumes de votre région. Un outil idéal pour enrichir vos balades dans la nature!

L'app de saison

500

Le nombre de cas d'encéphalite à tiques en 2025, un record.*

* Source : Le réchauffement climatique prolonge la saison des tiques de mars à novembre. RTS, 10 mars 2026.

Phtalates : faut-il s'inquiéter pour sa fertilité ?

Récemment, plusieurs rappels de produits en Suisse ont remis les phtalates sur le devant de la scène. Ces substances chimiques utilisées pour assouplir les plastiques sont omniprésentes dans notre quotidien : cosmétiques, jouets, dispositifs médicaux, emballages... Or, les phtalates peuvent se libérer et se retrouver dans les denrées, l'eau potable, l'air et sur la peau.

De nombreuses études mettent en garde contre les effets potentiels de certains d'entre eux. S'il est prouvé qu'ils altèrent la fonction reproductrice chez l'animal, plusieurs travaux évoquent chez l'humain une association avec une baisse de la fertilité, une altération de la qualité du sperme ou encore des troubles du développement du fœtus.

Indétectables à l'œil et pas toujours clairement identifiables sur les étiquettes, ils sont presque impossibles à éviter. Les parents de nourrissons devraient être particulièrement vigilants, et pour les autres, quelques gestes simples permettent de limiter son exposition : éviter de chauffer des aliments dans des contenants en plastique ou privilégier des matériaux alternatifs comme le verre.



Ostéoporose : protéger ses os au quotidien

Souvent silencieuse, l'ostéoporose fragilise le squelette pendant des années avant la première fracture. Selon l'OFSP, cette maladie, dont le nom signifie « os poreux », concerne environ 4 % de la population suisse, particulièrement les femmes après la ménopause, mais aussi les personnes âgées ou celles présentant certains facteurs de risque. La bonne nouvelle : des gestes simples permettent de préserver durablement son capital osseux.

75 000

fractures par an sont liées à l'ostéoporose en Suisse.

Source : HUG, Pulsations, janvier 2018



Par Caterina Iantosco, pharmacienne responsable à la pharmacieplus de noble-contrée, à Veyras (VS)

Les os sont des tissus vivants qui se régénèrent en permanence grâce à un processus appelé remodelage osseux. Celui-ci repose sur un équilibre entre la destruction de l'os ancien et la formation de nouveau tissu osseux.

Durant l'enfance et l'adolescence, la formation osseuse est plus importante, ce qui permet d'atteindre un pic de masse osseuse vers l'âge de 20 ans. Autour de 30 ans, un équilibre s'installe entre formation et perte osseuse. Avec le vieillissement, cependant, la perte osseuse devient progressivement plus importante, entraînant une diminution de la densité et de la résistance des os.

L'ostéoporose, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une maladie silencieuse qui fragilise progressivement les os et les rend cassants. Les fractures sont ses complications les plus redoutées : elles peuvent survenir même après un traumatisme léger, comme une chute ou un mouvement brusque, notamment au niveau du poignet, de la hanche (col du fémur) et des vertèbres.

« En cas de fracture du col du fémur notamment, une simple chute à domicile peut avoir des conséquences importantes sur l'autonomie. »

Selon la Ligue suisse contre le rhumatisme, la probabilité de subir une fracture s'élève à plus de 50 % pour les femmes et 20 % pour les hommes atteints d'ostéoporose. En cas de fracture du col du fémur notamment, une simple chute à domicile peut avoir des conséquences importantes sur l'autonomie.

La fréquence de cette maladie augmente fortement avec l'âge. Les femmes après la ménopause sont particulièrement concernées, car la diminu-

tion des hormones sexuelles influence directement la santé osseuse.

De même, chez l'homme, la baisse du taux de testostérone avec l'âge est associée à une diminution de la densité osseuse et à une augmentation du risque de fracture.

La prévention par des habitudes de vie saines est essentielle pour conserver le capital osseux et la mobilité.



5 réflexes essentiels pour préserver ses os

- privilégier une alimentation riche en calcium et en vitamine D
- pratiquer régulièrement une activité physique, en particulier des exercices qui sollicitent les os
- entretenir son équilibre et sa mobilité
- éviter le tabac et la consommation excessive d'alcool
- faire contrôler sa santé osseuse, en particulier après la ménopause ou avec l'avancée en âge



L'alimentation, alliée de la santé osseuse

Une alimentation variée et équilibrée joue un rôle clé dans la prévention de l'ostéoporose. Des nutriments tels que le calcium, la vitamine D et les protéines aident à maintenir la densité osseuse et à renforcer les os.

Le calcium est le principal constituant de l'os. Il se trouve dans les produits laitiers (lait, yaourt, fromage), certaines eaux minérales, les légumes verts comme le brocoli ou le chou frisé, les amandes et les poissons consommés avec arêtes, comme les sardines.

Les protéines participent à la formation et au maintien du tissu osseux et doivent être apportées quotidiennement via les produits laitiers, le poisson, les œufs, la viande ou les alternatives végétales comme les légumineuses.

La vitamine D facilite l'absorption du calcium et se forme en partie grâce à l'exposition au soleil. On la trouve dans les poissons gras (saumon, maquereau, sardines), les œufs ou certains produits enrichis. Chez les personnes âgées ou celles peu exposées au soleil, une supplémentation peut être nécessaire.

Lorsque l'alimentation seule ne suffit pas, des compléments alimentaires peuvent être envisagés, notamment en calcium et en vitamine D.

Demandez conseil à votre pharmacien-ne avant toute supplémentation. Il-elle vous guidera dans le choix de la formule la plus adaptée à votre situation. Dans certains cas, notamment lorsque l'ostéoporose est avérée ou que le risque de fracture est élevé, un traitement médicamenteux peut être prescrit.

Bouger pour renforcer ses os

L'activité physique est capitale pour renforcer les os et ralentir la perte de masse osseuse. Les exercices dits « en charge », qui sollicitent le poids du corps comme la marche rapide, la randonnée, la danse ou le tennis, stimulent la formation osseuse.

L'activité régulière améliore aussi l'équilibre, la coordination et la posture, tout en renforçant la musculature, ce qui réduit le risque de chutes.

Même de petits exercices quotidiens, comme se lever d'une chaise sans s'aider des bras, monter les escaliers ou maintenir son équilibre sur un pied, sont bénéfiques. Pour les seniors ou les personnes peu sportives, le yoga, le tai-chi ou la gymnastique douce constituent des alternatives sûres et efficaces. L'important est de pratiquer une activité régulière et adaptée à ses capacités.

Plus d'infos sur ligues-rhumatisme.ch.

Prévenir les chutes chez les seniors



Des mesures simples peuvent améliorer la sécurité au quotidien :

- retirer les tapis glissants et les obstacles de tous types ;
- améliorer l'éclairage ;
- installer des barres d'appui dans la salle de bain ;
- porter des chaussures stables et antidérapantes.

Il est également important de faire contrôler sa vue et de faire régulièrement le point sur ses traitements avec son-sa pharmacien-ne, certains médicaments pouvant favoriser les chutes.

Une consultation dermato directement en pharmacie

Rougeurs, démangeaisons, lésions non identifiées : et si la première réponse se trouvait... en pharmacie ?

Ouvertes, accessibles et proches des patients, les pharmacies jouent un rôle croissant dans la prise en charge des problèmes de peau. Certaines proposent même de véritables consultations, avec la possibilité de solliciter l'avis de dermatologues.

Démonstration à la pharmacieplus centrale nyon (VD), avec Océane Pernet, pharmacienne responsable.



Que représente pour vous la dermatologie ?

La peau est un véritable reflet de notre état de santé, tant physique que psychique. Par exemple,

lorsque nous sommes malades, notre teint peut devenir terne, et le stress peut provoquer certaines réactions cutanées comme l'urticaire, le psoriasis, etc.

Les manifestations dermatologiques sont très variées : plaques, rougeurs, démangeaisons, irritations... Cette diversité fait de la dermatologie un domaine particulièrement vaste et passionnant. Il demande à la fois de l'observation, de l'écoute et une bonne capacité d'évaluation. Le-la pharmacien-ne a toute sa place dans cette prise en charge de premier recours.

Quels types de problèmes rencontre-t-on en pharmacie ?

Nous avons de plus en plus de demandes liées à des problèmes de peau. Il s'agit principalement d'affections courantes et le plus souvent bénignes comme l'acné, l'eczéma ou certaines réactions allergiques.

Notre rôle est de faire un premier tri des patients et d'apporter une expertise complémentaire à celle du médecin. Grâce à notre vision globale, nous pouvons accompagner les traitements avec la médecine naturelle, l'aromathérapie, la phytothérapie, la micronutrition, ou les soins dermocosmétiques.

Prenons l'exemple de l'eczéma (voir notre zoom ci-après) : si quelqu'un vient avec une ordonnance pour une crème à la cortisone, nous allons lui prodiguer des conseils pour éviter les récurrences en recommandant des produits sans parfum adaptés aux peaux atopiques, des soins hydratants spécifiques, des probiotiques, etc.





Zoom sur l'eczéma atopique, une affection fréquente

L'eczéma fait partie des affections cutanées les plus fréquentes. Il se manifeste par des plaques rouges, des démangeaisons parfois intenses et une peau sèche ou irritée. On dit qu'il est atopique lorsqu'il est lié à une réaction excessive du système immunitaire face à certains allergènes comme les acariens, les pollens ou divers aliments. Cette sensibilité repose sur une prédisposition génétique. Bien que bénin dans la majorité des cas, l'eczéma peut être très inconfortable au quotidien. Une bonne prise en charge repose à la fois sur la prévention des poussées et sur des soins adaptés.

Prévention

Une routine de soins adaptée et la plus douce possible est essentielle. La peau des personnes concernées est souvent plus fragile et réagit plus facilement à certains irritants. Il est donc conseillé de privilégier des produits hypoallergéniques, sans parfum ni savon, pour la toilette comme pour les soins du corps. Pour les mêmes raisons, le port de vêtements en fibres naturelles, comme le coton et le lin, est recommandé.

L'hydratation régulière de la peau est également fondamentale. L'application au moins une fois par jour d'un soin hydratant et émollient permet de renforcer la barrière cutanée et de limiter la sécheresse, souvent à l'origine des démangeaisons. Les bains et douches devraient être courts (5 à 10 minutes), fréquents (quotidiens à tous les deux jours) et avec de l'eau tiède plutôt que chaude. Il est important d'appliquer un soin hydratant immédiatement après.



Dans certains cas, le stress, la fatigue ou certains allergènes peuvent également favoriser les poussées. Identifier ces facteurs déclenchants permet parfois de mieux contrôler l'évolution de la maladie.

Traitement

Il n'existe à ce jour pas de traitement curatif de l'eczéma, mais plusieurs solutions permettent de calmer l'inflammation et de réduire les démangeaisons. Le traitement repose en première ligne sur l'application de crèmes anti-inflammatoires, généralement à base de cortisone. Elles peuvent être utilisées de manière ponctuelle lors des poussées, ou de façon préventive (2 fois par semaine) pour réduire la fréquence des rechutes.

En complément, la pharmacie propose des soins hydratants adaptés qui contribuent à apaiser la peau et à restaurer sa fonction protectrice. D'autres solutions peuvent être proposées pour soulager les démangeaisons et améliorer le confort cutané. Certaines études suggèrent que les probiotiques pourraient également contribuer à améliorer l'équilibre du microbiote intestinal et cutané.

Le pharmacien joue ainsi un rôle important dans l'accompagnement des personnes souffrant d'eczéma. Grâce à ses conseils, il peut aider à choisir des produits adaptés, expliquer les bons gestes à adopter au quotidien et orienter vers un médecin lorsque la situation le nécessite.

Quel intérêt pour les clients ?

L'intérêt principal est de pouvoir bénéficier rapidement d'un avis professionnel dans un lieu de santé de proximité. La pharmacie est accessible, connue des patients et ouverte à tous.

Il est possible de prendre rendez-vous en ligne, mais aussi de venir directement à la pharmacie.

Autre point essentiel : le respect de l'intimité. Certains patients hésitent à consulter pour une atteinte cutanée parce qu'ils se sentent gênés ou parce que la zone concernée est sensible. Le fait de pouvoir être reçu en salle de consultation, à l'abri des regards, permet un échange plus serein et respectueux.

Comment ça se passe ?

Avec notre formation et notre expérience, nous sommes à même de prendre en charge la majorité des demandes.

Lorsque cela est nécessaire, la pharmacie travaille de manière interdisciplinaire avec des médecins spécialistes, notamment des dermatologues. Cette collaboration permet d'obtenir un avis complémentaire et, si besoin, d'orienter rapidement le patient vers une consultation médicale.

L'intérêt de cette approche est d'offrir une prise en charge à la fois accessible, professionnelle et coordonnée, dans le respect de l'intimité de chacun.

La consultation en pharmacie, c'est quoi ?

Certaines atteintes cutanées peuvent être identifiées rapidement, surtout lorsqu'elles présentent des symptômes typiques.

En revanche, lorsqu'un doute subsiste, qu'une lésion doit être examinée plus attentivement ou que nous souhaitons obtenir un avis complémentaire, la consultation permet d'aller plus loin.

C'est un temps d'échange approfondi avec le patient, qui nous permet de recueillir les informations nécessaires, d'observer la situation de manière détaillée et de décider de la suite la plus appropriée.

Quels sont les motifs de consultation ?

Les patients consultent pour de nombreux problèmes de peau :

- rougeurs
- démangeaisons
- eczéma
- irritations
- lésions persistantes
- herpès
- zona
- réactions cutanées
- acné
- sécheresse de la peau
- mycoses
- changement d'aspect d'un grain de beauté.

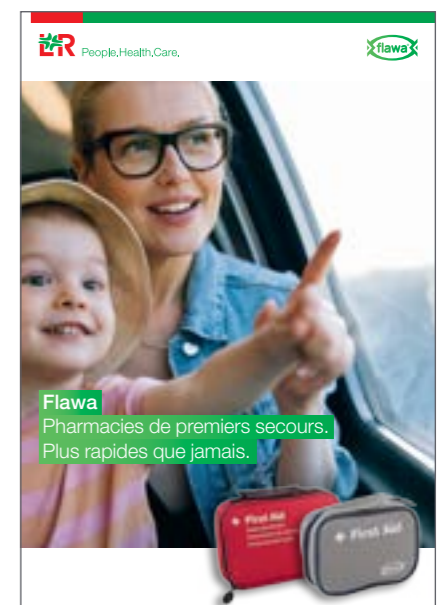
Les signes d'alerte

- ✓ un grain de beauté qui change de taille, de forme ou de couleur
- ✓ une lésion qui saigne ou ne cicatrise pas
- ✓ une plaque ou une croûte qui persiste plusieurs semaines
- ✓ une éruption cutanée douloureuse ou qui s'étend rapidement
- ✓ des démangeaisons intenses et persistantes

Si vous présentez ces symptômes, n'hésitez pas à venir nous voir!



* Source: HUG, Pulsations, juillet 2024



Flawa
Pharmacies de premiers secours.
Plus rapides que jamais.

20 ans aux côtés des docteurs Rêves



Dre Na-Na



Dr Ahoi

Vingt ans d'engagement, de fidélité et de sourires partagés. Depuis 2006, pharmacieplus soutient la Fondation Théodora et ses docteurs Rêves, ces artistes qui apportent humour et légèreté aux enfants hospitalisés ou en institution spécialisée.

A l'époque, le choix s'est imposé comme une évidence. pharmacieplus a été convaincue par la mission profondément humaine de la Fondation – apporter une parenthèse d'évasion à l'hôpital – et des valeurs qui font écho aux siennes: proximité, bienveillance et attention portée aux familles.

«Le partenariat s'appuie sur les objectifs quotidiens de nos pharmaciens membres et de leurs équipes: prendre soin des enfants

et de leurs parents!», aime à rappeler Eric Bussat, directeur de pharmacieplus.

Il se déploie sur plusieurs fronts: reportages dans le magazine santéplus, récoltes de dons dans les officines et, chaque année, une action-vente solidaire dédiée à la fondation.

Soutenir la Fondation Théodora, c'est aussi accompagner une aventure humaine hors du commun. Celle de deux frères qui, au début des années nonante, font un pari un peu fou: faire entrer le rire à l'hôpital.

Le rire comme soin à part entière

La Fondation Théodora naît en 1993 de l'élan de Jan et André Poulie, désireux de faire perdurer l'énergie positive et la joie de vivre de leur maman, Théodora, partie trop tôt. Les premières visites ont lieu au CHUV la même année.

Trente-trois ans plus tard, 75 docteurs Rêves interviennent toutes les semaines dans 31 hôpitaux, 29 institutions pour enfants en situation de handicap et 2 hospices pédiatriques, à travers toute la Suisse. La mission de ces artistes au grand cœur et hauts en couleurs? Faire naître des sourires sur le visage des petits patients hospitalisés ou en institution spécialisée grâce à des interactions pleines d'humour et de délicatesse.

«Quand le rire vient, la maladie disparaît, parfois pour quelques instants», souligne Eric Bussat.

L'anniversaire de ce soutien coïncide avec une étape importante pour la Fondation: le départ à la retraite de ses deux fondateurs, et l'arrivée d'une nouvelle direction. Une raison de plus de regarder dans le rétroviseur, mais également de se tourner vers l'avenir.



Dre Méli Mélo

Interview

d'André Poulie, cofondateur de la Fondation Théodora



De quoi êtes-vous le plus fier quand vous vous retournez sur ces 30 dernières années?

Quand nous avons débuté, mon frère et moi n'aurions jamais imaginé arriver au point où nous en sommes aujourd'hui. Nous intervenons dans 62 établissements. Cette année, nous allons effectuer 24 000 heures de visite, et en 2025, près de 119 000 enfants ont reçu la visite d'un docteur Rêves.

Quand je réalise tout cela, j'ai un peu de peine à y croire et cela me touche profondément. Ce chemin, nous l'avons parcouru avec de nombreuses personnes qui nous soutiennent depuis toujours. Et les deux tiers de notre histoire, nous les avons partagés avec pharmacieplus.

Quel rôle jouent les partenariats de longue durée dans les actions de la fondation?

La Fondation Théodora offre gratuitement ses services. Pour

construire nos projets, nous avons besoin de partenaires qui s'engagent sur la durée. Cela nous permet de nous projeter et de développer nos activités, car nous savons que nous avons une base solide.

La fidélité de pharmacieplus est aussi rare que précieuse. Les pharmacies jouent un rôle social essentiel, et c'est aussi grâce à l'engagement de leurs équipes à nos côtés que nous remplissons notre mission auprès des enfants. Toute aussi importante est la visibilité que nous offrent les officines pharmacieplus: beaucoup de personnes découvrent nos activités grâce à elles, et ces gens-là vont peut-être devenir donateurs à leur tour.

Quels défis et développements attendent la Fondation Théodora à l'avenir?

Au cours de l'année 2026, notre programme «Rêves d'urgence»

sera introduit dans quatre hôpitaux supplémentaires. Nous allons aussi développer nos interventions dans des institutions pédagogiques pour enfants en situation de handicap. Après l'hospice pour enfants en soins palliatifs «Allani», nous allons être présents au sein d'un nouvel hospice pédiatrique: «Flamingo». L'accompagnement des petits patients lors de moments stressants, comme les piqûres ou les interventions chirurgicales, est un autre axe appelé à se renforcer.

Tout cela se fera désormais sans nous, les fondateurs. Mais je suis serein, car les valeurs de la Fondation sont profondément ancrées dans nos équipes et la direction qui reprend le flambeau.

L'action-vente annuelle: un engagement solidaire des officines

Cœurs orange, porte-clés, bracelets, chaufferettes ou stylos: chaque année, les équipes pharmacieplus se mobilisent autour de la vente d'un objet au bénéfice de la Fondation.

En 2025, les stylos «Graines de sourires» ont permis de récolter près de 9 000 francs. A cette somme s'ajoutent les dons des détenteurs de la carteplus, pour un montant de 14 400 francs.

Cette année, pendant tout le mois de juin, les client·es des officines pourront s'offrir un éventail orné de cœurs souriants au prix de Fr. 4.-. Un clin d'œil poétique aux visites des docteurs Rêves, qui sont comme «une fenêtre qui s'ouvre pour laisser entrer une brise d'air frais apportant du rêve et de l'évasion».





Et si la réussite d'un tatouage tenait autant au talent de l'artiste qu'à la qualité de la cicatrisation? Alors que ces marques gravées à vie dans la peau font de plus en plus d'adeptes, il est utile de rappeler qu'elles nécessitent des soins rigoureux pendant plusieurs semaines et une attention particulière à long terme.

Bien cicatriser après un tatouage

Avec Alyssa Pieren, alias adxrling, tatoueuse à Lausanne

Le caractère définitif du tatouage doit encourager à la plus grande prudence : pas de précipitation! Une fois le projet bien mûri, vient la question du choix de l'artiste. Et là, la beauté du style ne doit pas être le seul critère: il est préférable d'opter pour un salon sérieux, aux pratiques sanitaires rigoureuses.

Qu'on se le dise, le tatouage est avant tout un acte traumatisant pour la peau. Il consiste à injecter des pigments colorés dans le derme (sous l'épiderme), à l'aide d'une machine appelée dermatographe. Doté de fines aiguilles, cet appareil perce la peau à grande vitesse pour y faire pénétrer l'encre, occasionnant ainsi des micro-lésions.

Celles-ci sont autant de portes d'entrée potentielles pour les microbes. «Un tatouage, c'est une plaie à part

entière», rappelle Alyssa. «Il faut en prendre soin comme telle.»

D'où l'importance d'adopter les bons gestes pour éviter les complications et assurer un rendu conforme aux attentes.

Les premiers soins

La peau fraîchement tatouée est particulièrement vulnérable. Pour éviter les infections, il est essentiel de suivre à la lettre les recommandations de son-sa tatoueur-se.

«Il faut éviter de toucher le film protecteur qui entoure la zone tatouée pendant deux heures», explique Alyssa. «Ensuite, je conseille de le retirer et de laisser la peau à l'air libre: sinon, ça macère vite.»

Vient ensuite le nettoyage, une étape essentielle pour éliminer les rejets de

lymphe, de sang et d'encre. «Après s'être soigneusement lavé les mains, on nettoie délicatement avec un savon doux au pH neutre, en évitant de mettre le jet d'eau directement sur le tatouage. Puis, on laisse sécher à l'air libre.»

Dernière étape: appliquer une fine couche de crème hydratante, matin et soir pendant la première semaine.

La routine à adopter

La cicatrisation superficielle dure généralement deux à trois semaines, mais la peau met jusqu'à un mois à se régénérer complètement. Pendant cette période, une routine quotidienne s'impose: nettoyage doux et hydratation régulière, de préférence le soir.

Au fil des jours, de petites croûtes et des peaux mortes peuvent apparaître: «Il ne faut surtout pas gratter»,

insiste Alyssa. En cas de démangeaison et de tiraillements, crémér permet d'apaiser la peau.

Le choix du soin fait, lui, débat entre les professionnels. «Je suis plutôt du camp des baumes hydratants que des crèmes cicatrisantes», explique Alyssa. «Selon moi, la peau doit prendre son temps pour cicatriser.»

A plus long terme, une hydratation régulière reste un bon réflexe: «Cela ne peut qu'aider à préserver la qualité du dessin», ajoute notre tatoueuse.

Quelques précautions s'imposent

Une bonne cicatrisation demande de la vigilance... et certaines concessions.

«Il faut éviter les activités qui font transpirer, comme le sport intensif ou le sauna, ainsi que les environnements humides (hammams, bains thermaux), les baignades en mer ou en piscine, et l'exposition au soleil pendant un mois», détaille Alyssa.

Mise en garde supplémentaire: «Les poils d'animaux sont remplis de germes. Mieux vaut donc éviter les contacts pendant la cicatrisation. Enfin, porter des vêtements amples et doux permet d'éviter les frottements.»

Soleil et tatouage

Avec le temps, il est normal que le tatouage vieillisse: c'est-à-dire qu'il ternit et se décolore légèrement. Les pigments étant sensibles aux UV, l'exposition solaire accélère ce processus.

Même 10 ans après, il est recommandé de continuer à protéger son tatouage avec une crème d'indice SPF 50+, à renouveler régulièrement, pour préserver l'intensité du motif.

Quand s'inquiéter?

Certains signes légers peuvent apparaître: rougeurs, démangeaisons ou petits boutons, parfois liés à une réaction au pansement, à l'adhésif ou à la crème. En cas de doute, il est conseillé de demander l'avis du-de la pharmacien-ne ou de son-sa tatoueur-se.



En revanche, certains symptômes doivent être pris au sérieux:

- Présence de pus
- Altération de l'aspect du tatouage
- Zone qui chauffe
- Gonflement important
- Douleur inhabituelle

Ces signes peuvent évoquer une infection. Rendez-vous en pharmacie pour un avis professionnel.

Le saviez-vous?

En Suisse, le métier de tatoueur-se n'est pas encadré par une formation officielle reconnue au niveau fédéral. En revanche, des formations en hygiène et salubrité sont fortement recommandées, voire exigées dans certains cantons comme Genève. Par ailleurs, les encres utilisées font l'objet d'une réglementation stricte, ce qui n'est pas toujours le cas à l'étranger. Réfléchissez-y à deux fois avant de vous faire tatouer à l'occasion d'un voyage!

Notre sélection de produits

Lipikar Surgras, La Roche-Posay

Un pain dermatologique doux enrichi en agents relipidants, qui nettoie la peau sans l'agresser.



Bepanthen® Tattoo, Bayer

Un onguent gras spécialement formulé pour favoriser la régénération de la peau et laisser une fine couche protectrice sur le tatouage.



Crème sans parfum SPF 50+, Avène

Très bien tolérée par les peaux sensibles, cette crème assure une très haute protection solaire après la cicatrisation.



en officine



Nouveau: Gyno-CanesCalm Gel vaginal

Gyno-CanesCalm, gel vaginal hydratant pour le traitement efficace de la sécheresse et de l'atrophie vaginales. Soulagement rapide et durable des symptômes. Contient de l'Ectoin®, un ingrédient 100% naturel: hydrate et protège. Gyno-CanesCalm ne contient pas d'hormones, est testé sous contrôle gynécologique et est bien toléré.

Gyno-CanesCalm Gel vaginal, Bayer (Schweiz) AG



Traitement hebdomadaire intensif au fluorure d'amines ultra concentré.

elmex® gelée reminéralise efficacement l'émail dentaire. Aide à prévenir les caries et soutient dans le traitement de la carie débutante.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Vous trouverez les informations destinées aux professionnels et aux patients sur www.swissmedinfo.ch.

elmex® gelée, GABA Suisse SA



Vibracell Shot en format nomade

8 flacons de 15 ml prêts à boire. Contient de la gelée royale, de la L-carnitine, du sélénium et diverses vitamines. Avec des fruits, des légumes lactofermentés et des minéraux. Couvre 100% des besoins journaliers en vitamines. Sans gluten ni lactose. Couverture des 5 couleurs de légumes et de fruits recommandées par l'OMS.

Vibracell Shot, B'Onaturis SA



Haute protection solaire rapide avec soin hydratant

La Daylong™ Instant Protect & Ultra Care Lotion hydratante SPF 50+ offre une protection immédiate contre les rayons UVA, UVB et IR. Elle pénètre rapidement et procure une hydratation intense. La technologie LipoCell Protect™ permet d'augmenter la fonctionnalité et d'améliorer l'adhérence des filtres UV.

Daylong™ Instant Protect & Ultra Care Lotion hydratante SPF 50+, Galderma SA



Allégez votre voyage. Commencez par vos jambes.

Enfilez vos chaussettes anti-fatigue TRAVENO pour voyager léger dès les premiers pas. En avion, en voiture ou en train: le retour veineux des jambes est altéré en cas de position assise prolongée. Le bas de soutien de voyage TRAVENO by SIGVARIS stimule la circulation dans les jambes en exerçant une pression délicate.

Chaussettes anti-fatigue TRAVENO, SIGVARIS



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

concoures

3 x 1 bon cadeau
Aquaparc à gagner!



Tentez votre chance et remportez l'un des 3 bons d'une valeur de Fr. 100.- chez Aquaparc, offerts par pharmacieplus.

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

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	A	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	T	V	V													P	L	O	T	T
D	R	U	E	I													E	B	O	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	P	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	I	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	E	R	P	L	A	I	S	I	R	M	H



Coupon-réponse

« Emballage du système immunitaire. »

6 lettres :

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

NPA/Ville : _____

Tél. : _____

Ma pharmacieplus : _____

POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

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

L'abricot

Glucides 9 g Sucre 6,7 g

Lipides 0,1 g Fibres 1,7 g

Protéines 0,8 g

Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g*



Derrière sa douceur, l'abricot cache de nombreuses vertus. Cette star du verger regorge de vitamines et de minéraux, pour un apport nutritionnel intéressant avec peu de calories.

Riche en caroténoïdes, dont le bêta-carotène qui lui donne sa belle couleur orangée, l'abricot est une source précieuse d'antioxydants. Ce pigment est transformé en vitamine A dans l'organisme, contribuant à la santé de la peau, au bronzage et à la vision nocturne.

Source de fibres, il facilite le transit et favorise la satiété. Sec, il concentre les bienfaits du fruit frais. Idéal pour un apport énergétique rapide, il doit cependant être consommé avec modération en raison de sa richesse en calories et en sucre.

Choisissez-le souple et parfumé, et consommez-le rapidement. Cru, cuit, au sirop, rôti ou séché, mais aussi en tarte, en compote, ou en confiture, il se prête à de nombreuses recettes, y compris en mode sucré-salé. Attention toutefois aux allergies aux sulfites, présents dans certains produits transformés, ainsi qu'au noyau d'abricot, toxique.

L'huile de noyau d'abricot s'impose comme une véritable alliée cosmétique. Riche en acide linoléique, elle contribue à renforcer la barrière cutanée et à prévenir la déshydratation. Généralement bien tolérée, elle apaise les irritations et les sensations d'inconfort des peaux sèches ou sensibles.

* Source : Base de données suisses des valeurs nutritives



Gâteau renversé aux abricots

Facile à préparer, ce gâteau fait l'unanimité au moment du goûter : en alliant une pâte craquante caramélisée à des fruits fondants délicieusement acidulés, il joue sur les contrastes pour une pause gourmande et ensoleillée.

Réalisation

Temps de préparation : 25 min.

Temps de cuisson : 50 min.

Difficulté : facile

Ingrédients

80 g de sucre
25 g de beurre (moule)
500 g d'abricots
100 g de beurre mou
100 g de sucre
1 c. à c. de sucre vanillé
1 pincée de sel
2 œufs
½ citron jus et zeste
2 c. s. de lait
150 g de farine
1 c. à c. de poudre à lever



Les étapes

Préchauffer le four à 220 °C. Chemiser le fond du moule avec un papier cuisson et répartir le sucre. Laisser caraméliser durant 5 minutes dans la moitié inférieure du four jusqu'à ce que le sucre blondisse. Sortir le moule du four. Après 5 minutes, répartir le beurre en morceaux sur le caramel, laisser fondre.

Laver, dénoyauter et couper les abricots en 4 puis disposer les morceaux bien serrés côte à côte. Dans un grand bol, mettre le beurre mou, incorporer le sucre, le sucre vanillé et le sel. Casser les œufs et continuer à travailler jusqu'à ce que la masse blanchisse. Incorporer le zeste et le jus de citron, ainsi que le lait. Incorporer la farine et la poudre à lever et répartir la pâte sur les abricots.

Enfourner pour 45 min. au milieu du four. Sortir le moule et laisser reposer quelques minutes. Oter le cercle du moule, retourner délicatement le gâteau sur un plat, ôter le papier. A servir tiède.



Contour **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 Smarton online survey, Sweden 2017. Survey funded by Ascensia Diabetes Care.
2 Pleus S et al. J Diabetes Sci Technol. 2022 Nov 26;19(2):298-302.
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

Lésions solitaires, dermatite des langes et rougeurs ?

Aussi en mini-tube pratique

ZinCream Medinova

Bonne adhérence sur la peau humide
Est facile à étaler
Absorbe beaucoup de liquide

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

Aptamil **EN ACTION:**
Aptamil laits juniors, 20% à partir de 1 pièce
Validité: 01.06. - 30.06.2026

Prêt pour de nouvelles aventures - avec Aptamil Junior.

Avis important : l'allaitement est idéal pour votre enfant. Aptamil Pronutra Junior convient uniquement aux enfants de plus de 12 mois. Demandez conseil.

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

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