

# santéplus<sup>+</sup>

DOSSIER  
**Stop à la violence  
domestique**

PRESTATION SANTÉ  
**Les coulisses des tests  
rapides en pharmacie**

BEAUTÉ  
**Soins des pieds**



Conseil santé

## **Les allergies sous la loupe**



## Plus qu'un réseau, vos conseillers

Nous sommes un groupe de pharmaciens indépendants. A votre écoute, nos équipes vous proposent des prestations santé, vous conseillent et vous accompagnent.

Vaccination  
Ferritine  
Soins des plaies  
CardioTest<sup>+</sup>  
Prise de tension  
Test d'allergies  
Et plus encore

[www.pharmacieplus.ch](http://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 fête 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 CHÈNE-BOUGERIES
- grenus, 1201 GENÈVE
- du mandement, 1242 SATIGNY
- du mortier d'or, 1201 GENÈVE
- des pâquis, 1201 GENÈVE
- du rondeau, 1227 CAROUGE
- du rond-point, 1205 GENÈVE
- de saint-jean, 1203 GENÈVE
- de saule, 1233 BERNEX
- wilson, 1201 GENÈVE

### 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
- marti, 2053 CERNIER
- de l'orangerie, 2000 NEUCHÂTEL
- 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
- milliet gare, 2900 PORRENTRUÏ
- milliet ville, 2900 PORRENTRUÏ

### CANTON DE VAUD

- avenchoise, 1580 AVENCHES
- de begnins, 1268 BEGNINS
- du bois, 1018 LAUSANNE
- du bourg, 1032 ROMANEL
- de la cigale, 1010 LAUSANNE
- d'échandens, 1026 ÉCHANDENS
- de la fauvelte, 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 **717**
- 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
- de la poste, 1530 PAYERNE
- de prélaz, 1004 LAUSANNE
- du rhône et du midi, 1860 AIGLE
- rouvinez, 1800 VEVEY
- de saint-étienne, 1008 PRILLY
- du sentier, 1347 LE SENTIER
- de la tour d'ivoire, 1820 MONTREUX
- de la vallée, 1347 LE SENTIER

### CANTON DU VALAIS

- bramois, 1967 BRAMOIS
- grand'vigne, 1896 VOUVRY
- lauber, 1920 MARTIGNY
- de lavallaz, 1870 MONTHE 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 vovry, 1896 VOUVRY

### CANTON DU TESSIN

- centro losone, 6616 LOSONE
- chiassese farmadomo, 6830 CHIASSO **NEW**
- grassì, 6760 FAIDO
- malè, 6500 BELLINZONA
- delle semine, 6500 BELLINZONA
- trevano farmadomo, 6900 LUGANO **NEW**

# Engagement et proximité

Il y a une année pile, à cette même place, je vous partageais mon sentiment de reconnaissance envers les équipes des pharmacies, au front face à la pandémie. Piliers à part entière dans la gestion de la crise sanitaire, les pharmaciens ont su faire preuve d'audace, d'ingéniosité et d'imagination pour s'adapter et continuer à vous servir au plus près de vos besoins.

Aujourd'hui, une année plus tard, mon sentiment n'en est que plus fort: il se mélange aussi à un certain sentiment de fierté. Depuis le début de la crise, le rôle des pharmaciens a beaucoup évolué.

En plus de conseiller, informer et rassurer la population, les pharmaciens ont fabriqué du gel hydroalcoolique quand il y avait des pénuries, recherché des masques de qualité à proposer tout en continuant à vous approvisionner en médicaments. Aujourd'hui, nous proposons également des tests de dépistage PCR et des tests rapides.

Nous nous profilons comme partenaires clés et nos compétences médicales sont mises au service de la population. Il a fallu redoubler d'effort pour

proposer ces tests COVID dans nos officines: aménagement de locaux séparés, gestion des flux des clients, personnel supplémentaire, formations théorique et pratique, horaires repensés. Et tout ça dans l'urgence et aux dépens d'autorisations cantonales (article en page 10 pour plus de détails).

La prochaine étape pour nous: la vaccination. Dûment formés et habilités à vacciner, disposant pour la plupart déjà de cabines séparées, les pharmaciens peuvent répondre à une demande de santé de proximité et faire accélérer la stratégie de vaccination nationale. Nous sommes prêts et nous trépignons d'impatience!

Evidemment, un retour à la vie normale nous semble encore bien lointain. Il m'est impossible de vous dire quand la crise sanitaire s'adouira. Tout ce que je peux vous affirmer aujourd'hui, c'est que vos pharmaciens et leurs équipes se tiennent encore et toujours à vos côtés, en continuant à vous mettre à disposition des produits pour assurer les mesures de protection et en étant sur la qui-vive pour vous proposer des prestations santé de proximité.



**Eric Bussat**  
directeur de pharmacieplus

Est-ce que  
tu vas mieux?

*Je me sens*

**SANDOZ**

Bons pour vous. Bons pour tout le monde.  
Les génériques Sandoz.

**SANDOZ** A Novartis  
Division

 **QUALITÉ  
SUISSE AUTHENTIQUE.  
DEPUIS 1886.**

CH2007291189 Stand: 7/2020

SOMMAIRE

7

ACTUS

8

DOSSIER

Stop à la violence  
domestique

10

PRESTATION  
SANTÉ

Les coulisses des tests  
rapides en pharmacie

12

BEAUTÉ

Soins des pieds

17

INFO SANTÉ  
Vaccination COVID-19

18

CONSEIL SANTÉ

Les allergies sous la loupe

21

LE MOT CACHÉ

Tentez de remporter l'un  
des 10 packs de voyage!

22

 LA SÉLECTION  
PHARMACIEPLUS

23

LA RECETTE

Triangles de brick à la feta,  
menthe et citron



Ebfh\_01/2021\_CH2101068724

## Rhume des foins?

# Profitez de votre liberté!

Convient pour les enfants à partir de 6 ans



**Lorado® Pollen Sandoz 10mg**  
Loratadine  
Lors de maladies allergiques  
10 comprimés

**Ceteco® Sandoz 10mg**  
Cétirizine dichlorhydrate  
Lors de maladies allergiques, avec effet à long terme  
10 comprimés pelliculés

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

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ A Novartis Division

3M



LE SUPPORT DONT VOUS AVEZ BESOIN

# POUR VOUS SURPASSER

www.3msuisse.ch/futuro

FUTURO PRODUCTS

## Récompense Un prix qui fait chaud au cœur !



Cette année, le prix des Fonds Ofac du Dr Salomon, qui soutient les projets contribuant aux développements de nouvelles prestations et services pour les pharmaciens de demain, a été attribué à pharmacieplus pour son projet «La digitalisation de la formation métier pour les pharmaciens et assistant.es suisses».

«Le métier de pharmacien est en constante évolution et oblige les équipes officinales à être toujours à la pointe. Parallèlement, ce n'est pas évident de transposer la théorie des cours à la réalité du quotidien en pharmacie. Le groupement pharmacieplus, en collaboration avec Take off Concept Sàrl, a donc développé le projet Top Team 2.0. Cette formation conjugue les avantages du présentiel et des outils du digital», nous explique Isabelle Hojabr, responsable formations et prestations pharmaceutiques chez pharmacieplus ainsi que de la conception de la plateforme pharmacieplus.online.

Le concept? Entraîner des aspects de savoir-être (communication, écoute, intelligence émotionnelle) à l'aide d'une plateforme de formation qui permet, par la suite, un coaching en officine et un suivi à distance des participants, dans le but d'appliquer les connaissances théoriques au contexte pratique.

<http://fonds-salomon.ofac.ch/home.html>



## Rendez-vous Tu es jeune et tu n'es pas au top à cause du corona?

Préoccupation, insatisfaction, horizon restreint... Il va sans dire que toute cette période est longue et amène son lot de difficultés. Connais-tu ciao.ch? C'est un site d'information, d'aide et d'échange, spécialement pour les jeunes Romands de 11 à 20 ans.

Tu y trouveras des réponses, du divertissement, des quiz et des forums de discussion; en somme, un peu de réconfort!

[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)

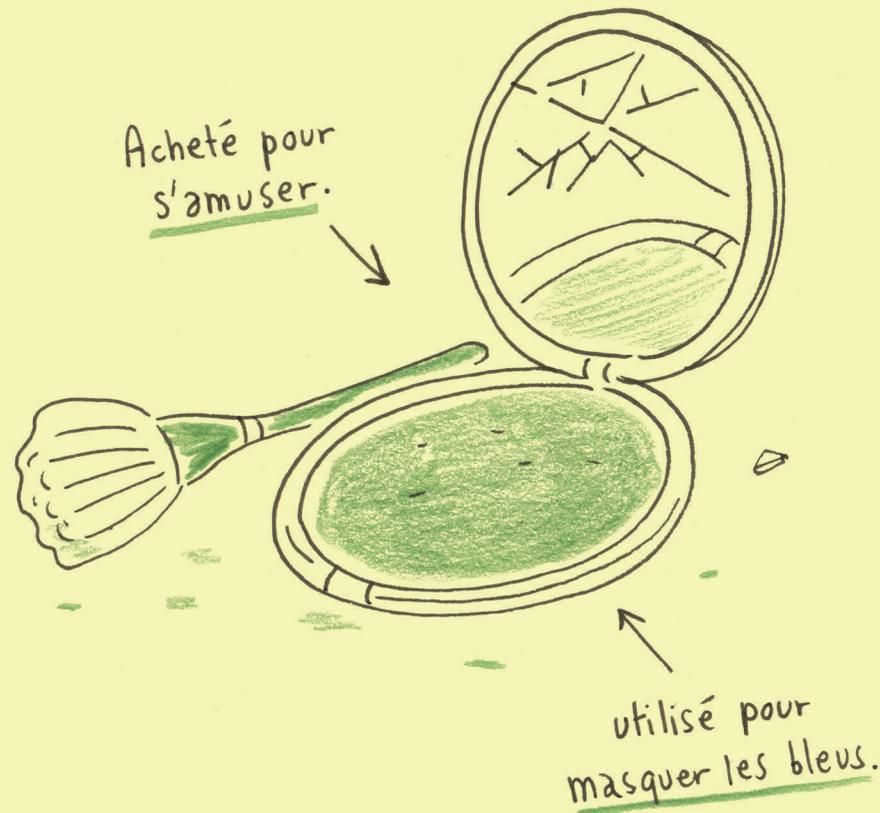


## Message Un masque de protection adapté

Depuis plus d'une année, pour éviter les contaminations, deux mesures font partie de notre quotidien: porter un masque de protection et tenir les distanciations sociales. Or, pour les personnes malvoyantes ou aveugles, il est difficile, voire impossible, de respecter cette dernière mesure. L'Union centrale suisse pour le bien des aveugles a conçu un masque de protection portant un texte imprimé, avec deux personnes représentées, dont l'une tient une canne blanche et entre lesquelles une flèche marque la distance de 1,5 mètre.

Le message? Je suis en situation de handicap visuel. Veuillez m'aider à respecter la distance avec les autres personnes. Merci!

# Stop à la violence domestique



Dissimulée au cœur même du foyer, la violence conjugale est dévastatrice. Le semi-confinement que nous vivons en Suisse engendre-t-il un accroissement du phénomène ?

Nadia Pagotto

## Violence, victime, auteur

Physique, sexuelle, psychologique ou économique, la violence domestique se dessine sous plusieurs formes et peut toucher des personnes des deux sexes et de tout âge. Bien que la majorité des victimes soient des femmes, on estime qu'en Suisse environ 30% d'hommes seraient également violentés. En 2019, le Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes a enregistré 19 669 infractions dans le contexte de la violence domestique dont 79 homicides ou tentatives d'homicide. «De loin pas un fait d'exception», précise Anne Trau-Le Penven, secrétaire générale de l'Association professionnelle suisse de consultations contre la violence (APSCV). «La Suisse prend ce sujet très au sérieux et s'engage notamment à protéger les victimes.» Mais qu'est-ce que cela signifie concrètement? Afin que la protection soit efficace, plusieurs centres régionaux offrent leur aide aux victimes et collaborent notamment avec la police, la justice, les autorités de protection des enfants et adultes, le système de santé, les écoles et les services sociaux. «Par exemple, Solidarité femmes Bienne et région, comme d'autres centres régionaux, offre des consultations et un hébergement sécurisé pour les femmes et les enfants concernés par la violence domestique, quelle que soit la forme qu'elle prend», explique Myriame Zufferey, directrice de Solidarité femmes et membre du comité de la DAO (Fédération des maisons d'accueil de la Suisse et du Liechtenstein). Les victimes peuvent consulter un avocat, être accompagnées dans la procédure pénale pour porter plainte, demander des mesures de protection comme une interdiction de contact ou d'accès... nombreuses sont les solutions proposées pour accompagner au mieux les personnes concernées. Aurélie Landry, intervenante LAVI, ajoute: «Elles bénéficient également d'un soutien psychosocial et peuvent se rendre chez un psychologue. Les enfants doivent être particulièrement protégés: là aussi, des mesures sont mises en place pour leur permettre de vivre en toute sécurité.»

Et qu'en est-il des auteurs de violence? On estime que sans intervention extérieure, près d'une personne sur deux aura de nouveau recours à la violence. Or, il existe des aides spécialisées, notamment psychosociales, pour accompagner les personnes afin qu'elles puissent apprendre à mieux gérer leurs émotions et développer de nouveaux comportements. Ces offres sont disponibles dans tous les cantons et leur prix est accessible à tous. «Dans certains cantons, comme Vaud ou le Valais, suite à une intervention policière, la personne auteur sera contactée par un centre de consultation dédié pour un suivi d'une à trois séances obligatoires», précise Anne Trau-Le Penven, avant de souligner: «C'est aussi pour cela qu'il est primordial que les victimes fassent appel à la police dans les situations d'urgence, car cette dernière va pouvoir orienter les victimes comme les auteurs vers des solutions efficaces à plus long terme.»

## Le semi-confinement et la violence conjugale

Selon plusieurs enquêtes menées auprès des victimes, seules 10 à 22% des personnes violentées se tourneraient vers la police. Se déroulant dans l'intimité du foyer, les violences domestiques peuvent en effet rester très discrètes, un phénomène qui s'amplifie en cas de semi-confinement. Bien qu'il soit encore difficile de l'affirmer officiellement, les centres spécialisés ont constaté une augmentation des cas de violences domestiques en 2020 et une recrudescence du besoin d'accompagnement. D'une manière générale, l'APSCV observe que les personnes concernées ont eu plus de temps pour se confronter à la situation. Quoi qu'il en soit, un constat est clair pour nos expertes: pandémie ou non, le nombre de personnes venant chercher de l'aide en raison de violences domestiques est alarmant. Durant l'année 2020, les centres spécialisés se sont adaptés à la situation en proposant des alternatives, comme des logements supplémentaires pour les victimes attendant le résultat d'un test COVID ou ayant été testées positives, une augmentation des consultations téléphoniques a également été constatée. Selon Myriame Zufferey et Aurélie Landry, avec la crise sanitaire que nous vivons actuellement, il est d'autant plus important que les différents professionnels (enseignants, médecins, pharmaciens, assistants sociaux, psychologues...) soient vigilants et aiguillent les victimes. Les centres LAVI et les maisons d'accueil sont aussi là pour soutenir et répondre aux questions de toutes personnes concernées, des proches comme des professionnels. +

### LES BONS RÉFLEXES

**Urgences médicales?** Appeler le 144.

**Victime?** En cas d'urgence, appeler la police au 117. Les maisons d'accueil et les centres d'aides aux victimes sont là pour vous aider.

[www.frauenhaus-schweiz.ch/fr](http://www.frauenhaus-schweiz.ch/fr) et  
[www.aide-aux-victimes.ch/fr](http://www.aide-aux-victimes.ch/fr)

**Auteur.e?** Demander un accompagnement auprès d'institutions spécialisées. Bien souvent elle-même victime de violence dans son passé, une personne auteur aura tendance à reproduire la violence vécue. [www.apscv.ch/services.html](http://www.apscv.ch/services.html)

**Témoin?** Ne jamais hésiter à appeler de l'aide si l'on croit être témoin de maltraitance. En cas d'urgence, appeler le 117. Contactez le centre d'aide LAVI le plus proche.

**Droits?** Consulter la Loi fédérale sur l'aide aux victimes  
[www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2008/232/fr](http://www.fedlex.admin.ch/eli/cc/2008/232/fr)

# Les coulisses des tests rapides en pharmacie

## Une annonce haute en couleur

Le 28 octobre 2020, le Conseil fédéral annonce l'intégration des tests rapides antigéniques à sa stratégie de dépistage. «En tant que pharmacien, nous n'avions pas été concertés et avons appris la nouvelle en même temps que la population. Avec notre système fédéral et les conséquences qu'il engendre, nous étions surpris d'apprendre par la Confédération que les tests seraient possibles en officine dans les jours à venir, alors que nous ne disposions pas encore des autorisations cantonales», se rappelle Julien Wildhaber, pharmacien responsable à la pharmacieplus du bourg marin, à Marin-Epagnier (NE). Quelques jours plus tard, les clients sont aux portes des

pharmacies pour se faire tester et les appels téléphoniques ne s'arrêtent pas. Pour Julien Wildhaber, il a fallu être très réactif: «Nous avons besoin de formations, de matériels et d'une mise en place logistique importante, tout cela le plus rapidement possible. J'ai directement pris contact avec les autorités cantonales.» Un vent d'agitation, un mélange d'enthousiasme et d'appréhension, d'excitation et de stress... Pour Odile Jacot et Caroline Sinner, toutes deux pharmaciennes à la pharmacieplus des fontaines, à Carouge (GE), c'est le début d'un long parcours...

## Un quotidien chamboulé

En plus de se démener pour trouver les solutions sécurisées pour pouvoir proposer les tests rapides, les pharmaciens doivent faire face à la réalité de leur quotidien. «Début novembre est une période très chargée pour nous. Entre les différents refroidissements de saison, les nombreuses vaccinations de la grippe et les inquiétudes de la population, nos équipes étaient déjà très sollicitées et fatiguées», nous explique Odile Jacot qui, en tant que pharmacienne responsable, a joué un rôle crucial en montrant empathie et motivation auprès de

son équipe. «Certaines de mes assistantes et pharmaciennes, à juste titre, étaient inquiètes du danger que représentaient ces tests dans notre pharmacie, pour elles-mêmes mais aussi et surtout pour nos clients habituels.» Et Caroline Sinner, sa collègue, de confirmer: «Pour pouvoir proposer les tests rapides en toute sécurité, nous devons répondre à beaucoup d'exigences imposées par les autorités cantonales difficilement applicables à l'agencement des officines et au quotidien des pharmacies.»



## Un mot d'ordre ? L'imagination !

Entre des formations théoriques et pratiques, l'approvisionnement de tout le matériel nécessaire, l'agencement de plages horaires en cohérence avec le service à la clientèle du quotidien ainsi qu'un local adéquat, les pharmaciens redoublent d'imagination pour pouvoir proposer la prestation. Alors que certaines pharmacieplus s'associent aux médecins pour proposer les tests de dépistage de manière interprofessionnelle, d'autres optent pour l'acquisition d'une tente ou d'un container afin de répondre aux exigences strictes du local (aération adéquate, entrée séparée des autres clients, wifi...). Pour la pharmacieplus du bourg marin, ce sont les horaires qui sont repensés: «Comme je n'ai pas de local avec une porte d'entrée séparée, j'ai proposé aux patients de venir se faire tester en dehors des heures habituelles d'ouverture de ma pharmacie.»

C'est donc durant sa pause de midi et en fin de journée que Julien Wildhaber enchaîne les dépistages, quitte à finir ses journées à 22 heures. «Dans ces moments-là, nous ne comptons pas nos heures. Il est important pour nous de montrer que nous sommes là pour la population quand elle en a besoin.» Du côté de la pharmacieplus des fontaines, le défi semble initialement difficilement surmontable. C'est après quelques semaines qu'elles réussissent à proposer ces tests. «Après maintes solutions envisagées, nous avons finalement vidé notre local de réserve, installé un wifi pour le paiement par carte ainsi que la partie informatique, engagé une étudiante pour nous soulager de l'administratif et aménagé des plages horaires pendant nos journées pour éviter de devoir systématiquement nous changer (habit de protection spécial).»

## Une population confiante et reconnaissante

Après plus de 4 mois à proposer les tests rapides en officine, le retour de la population est très positif. «J'ai apprécié la disponibilité, l'efficacité et l'adaptation de la pharmacieplus du bourg marin pour pouvoir proposer les tests. J'ai appelé le matin et à midi, je me faisais tester. Une quinzaine de minutes plus tard, je recevais mon résultat: négatif», nous raconte sereinement Diego, 37 ans, qui présentait des symptômes de

refroidissements. Pour Sara, 28 ans, il était inenvisageable de passer les fêtes de famille sans s'assurer qu'elle n'était pas une porteuse saine de COVID-19. Elle est donc venue se faire dépister le 24 décembre. «Nous avons eu une énorme demande aux alentours des fêtes, avec plus de 60 tests effectués en moyenne par jour», nous confie le pharmacien.

## Des compétences médicales au service de la population

En plus de faire preuve de réactivité, les pharmaciens ont su s'adapter justement à la situation et se profiler comme partenaires clés dans la gestion de la pandémie. Pour Caroline Sinner, le rôle des pharmacies a évolué tout au long de la crise sanitaire: «Alors qu'au début, nous accompagnions principalement la population en répondant à leurs inquiétudes et à leurs besoins d'approvisionnement, en termes notamment de masques, de fabrication de gel hydroalcoolique pendant la pénurie et de médicaments, aujourd'hui, grâce à ces tests rapides, notre métier est reconnu. Pour la première fois

depuis le début de la pandémie, nous avons pu mettre nos compétences médicales au service de la population, aux côtés des médecins.» Julien Wildhaber partage le même sentiment: «Nous nous profilons comme professionnels de la santé en étant à la pointe et nous continuons à nous diversifier dans les prestations de santé que nous proposons. Nous avons un rôle de santé publique important.» Quant à Odile Jacot, elle «salue que l'OFSP ait enfin donné ce rôle aux pharmacies et remercie la population pour la confiance accordée!» +



# Soins des pieds

Tout ce qu'il faut savoir en 5 points



Petit ou grand, creux ou plat, égyptien ou grec... Peu importe sa forme, chaque type de pied a besoin et mérite qu'on en prenne soin. Quelques idées.

Nadia Pagotto

## En prendre soin, c'est le pied ! 1

Une soirée cosy à la maison, ça ne se refuse jamais. L'occasion idéale pour s'écouter, prendre du temps pour soi et bien sûr, prendre soin de son corps. On n'hésitera pas à s'octroyer une petite manucure, appliquer un masque pour le visage ou à enrouler nos cheveux dans un linge en laissant reposer un soin spécifique. Mais qu'en est-il de nos pieds? «Ces derniers sont malheureusement bien souvent mis de côté, au profit de parties du corps plus visibles. Pourtant, ce sont eux qui supportent notre poids toute la journée, en étant bien souvent enfermés: ils sont mis à rude épreuve. Ils méritent qu'on en prenne soin!», s'exclame Stéphanie Brandinu, esthéticienne et assistante à la pharmacieplus rouvinez, à Vevey (VD). Pour cette technicienne, chaque type de pied a ses propres besoins et nécessite d'avoir un traitement ou un soin adapté. «Avec mes connaissances d'assistante en pharmacie ainsi que mon œil d'esthéticienne, j'aime donner des conseils personnalisés à mes clients sur les soins de la peau en général, les pieds en faisant bien évidemment partie. Nous allons adapter le soin en fonction de la problématique (pieds secs, crevasses...). Je pense aussi aux personnes diabétiques, où le soin des pieds est particulièrement important.»

## 2 Un rituel à suivre au pied de la lettre

Gommage des pieds, bains, massage, pédicure... nombreux sont les gestes qui peuvent être adoptés pour chouchouter ses pieds. L'avantage selon notre experte? «Tous ces soins peuvent être rassemblés en un rituel des pieds complet, idéalement à faire une fois par mois. Ce soin peut tout à fait être réalisé à domicile, et nous le proposons également à la pharmacieplus rouvinez.»

Première étape? On commence par gommer les pieds, de la partie supérieure à la partie inférieure de la plante. Cela va permettre non seulement d'enlever les cellules mortes, mais aussi de faciliter le retrait des callosités à l'aide d'une râpe spéciale. Une fois cette préparation finie, on passe au limage de l'ongle. Une technique particulière? «Il faut limer l'ongle au carré, avec les pointes arrondies. Ainsi, on va éviter que l'ongle, en poussant, rentre dans la peau et forme le fameux ongle incarné.» Puis, arrive l'étape du bain, qui consiste simplement à faire tremper ses pieds une dizaine de minutes dans une bassine d'eau chaude (idéalement à 37 °C) avec une à deux cuillères à soupe de sel marin spécial bain. «Après ce passage relaxant, c'est la partie du soin que je préfère: le massage des pieds avec une crème hy-

dratante! Celui-ci va permettre de délier toutes les tensions accumulées», nous explique l'assistante en pharmacie, qui pratique elle-même ce rituel toutes les deux semaines. Elle nous rappelle d'ailleurs qu'hydrater ses pieds devrait faire partie de notre quotidien, lorsqu'on s'applique de la crème sur le corps, nos pieds ne devraient pas être des laissés-pour-compte!

## Les essentiels à avoir à la maison 3

- Une râpe à callosités
- Une lime à ongles spéciale ou un coupe-ongles
- Une crème pour les pieds
- Du gros sel pour le bain
- Le petit plus : un vernis à ongles

## 4 A pied d'œuvre pour choisir sa crème

Parmi tous les produits proposés en pharmacie, pas toujours facile de savoir lequel nous correspond. Forte de son expertise d'assistante et de son expérience en tant qu'esthéticienne, Stéphanie Brandinu nous donne quelques pistes: «Il faut privilégier des crèmes à base de beurre de karité ou de glycérine pour le côté nutritionnel. Pour un côté plus personnalisé, on peut se diriger sur des crèmes à base d'acide salicylique pour les personnes présentant de grosses callosités (permettant de faire un léger gommage) ou encore de l'allantoïne si l'on cherche un produit plus réparateur. Cela dépendra de l'adaptation du soin et de la recherche des bienfaits souhaités. Au niveau de la texture, là encore nous conseillons nos clients en fonction de leurs envies: certaines personnes privilégieront des crèmes onctueuses, et d'autre à contrario voudront des crèmes qui pénètrent vite.»

## 5 Stop aux maux des pieds

Quel plaisir de se balader pieds nus! Le hic, c'est que c'est aussi la porte ouverte aux microbes. «Les mycoses adorent les environnements chauds, humides et confinés, d'où le fait qu'elles apparaissent souvent sous les pieds», nous avise Stéphanie. Le conseil selon elle: éviter au maximum la macération (bien sécher ses pieds, éviter les chaussures qui font beaucoup transpirer, etc.). «La mycose du pied se traite facilement et rapidement, à l'aide d'une crème mycosique. La mycose de l'ongle en revanche est bien plus ardue à faire partir. Difficile à la repérer, elle se traite avec un vernis à ongles qui s'applique une fois par semaine. Le traitement peut durer entre 3 mois et un an!»

En plus des mycoses, verrues et ampoules sont en tête de liste des maux des pieds, pour lesquelles notre assistante en phar-

macie informe et conseille ses clients. «La verrue étant un virus, il suffit d'une baisse d'immunité pour qu'elle apparaisse. On la voit souvent chez les enfants. On peut la traiter à l'aide de produits à base d'acide lactique et d'acide salicylique, pour la brûler ou du moins enlever sa couche supérieure.» Quant aux ampoules, celles-ci sont synonymes d'un épaissement de la couche cornée. Elles apparaissent lors d'un frottement répété: la peau se protège et forme une ampoule. «Attention à ne surtout pas les percer, ce qui provoquera un terrain propice pour les infections!», nous prévient Stéphanie, avant de conclure: «En pharmacie, nous conseillons également en prévention d'appliquer un stick gras sur l'ensemble du pied, pour apporter une fine couche de protection supérieure.» +

À RETROUVER EN OFFICINE

## La sélection de Stéphanie



En mai, à l'achat de produits pour le soin des pieds, doublez vos points sur votre carte fidélité!



### Un soin nourrissant et relaxant

Avec sa texture fraîche et délassante, ce baume onctueux nourrit intensément vos pieds sans laisser de film gras, pour une sensation de bien-être immédiate.

Crème Beauté des Pieds, Baume onctueux ultra-réparateur, Caudalie



### Double action

La Scholl Lime à callosités gomme avec sa face abrasive la peau rêche et sèche les callosités avec facilité et fiabilité. La face fine lisse la peau et la rend encore plus douce et soignée.

Scholl Lime à callosités, Reckitt Benckiser Group



### Sel marin pour le bain de pieds

Utilisé dans l'eau de bain, ce sel marin est riche en minéraux, oligo-éléments, magnésium et fer. Il permet de purifier la peau et la nettoyer en éliminant les impuretés.

Top Ten sal marimum, Hänseler Swiss Pharma



### Stop aux cloques!

Le stick anti-ampoule réduit instantanément les frottements sur la peau, ce qui prévient la formation d'ampoules. Avec une application facile et non salissante, il est idéal pour les chaussures inconfortables.

Compeed® Stick Anti-Ampoule, Uhlmann Eyraud SA



### Des pansements qui conviennent à toutes les ampoules!

Avec leur technologie hydrocolloïde avancée, les pansements procurent un soulagement instantané de la douleur et permettent d'accélérer le processus de guérison.

Compeed® Pansement Ampoule Talon, Uhlmann Eyraud SA



### Une barrière de protection

En créant une barrière superficielle, le spray agit comme une chaussette invisible et protège physiquement la peau en créant un environnement défavorable pour les virus et les champignons.

Excilor spray aérien, Verfora SA

OU SUR WWW.PHARMACIEPLUS.CH

TENA®

## TENA Lady Discreet Extra et Extra Plus.

**NOUVEAU:** Plus minces, mais tout aussi sûres\*.

Les nouvelles TENA Lady Discreet Extra et Extra Plus sont désormais plus minces à l'avant et à l'arrière. Elles offrent ainsi encore plus de confort et de discrétion, avec le même niveau de sécurité\*. Ceci grâce la zone unique instaDRY™, qui absorbe et capture rapidement le liquide.



\* Par rapport aux précédentes TENA Lady Extra et Extra Plus.

TENA, une marque d'Essity

**PILBOX®**

**Pilbox® 7**: le pilulier unique pour bien suivre votre traitement. Parfaitement pensé, robuste et à grande contenance, il est idéal pour la maison et s'accroche même au mur.

**Couteau suisse SWIZA avec tire-tique**

Un plus pour vos balades  
En vente dans votre pharmacieplus

- Misez sur la sécurité et repérez rapidement la tique.
- Retirez immédiatement la tique (encoche à la verticale et tirez vers le haut)
- Vérifiez la zone à l'aide de la loupe. Désinfectez et notez les piqûres de tiques dans un calendrier.
- Prestation protection vaccinale contre l'encéphalite à tiques: [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch)

**Participez au concours photo bébé**

Rendez-vous sur [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch)

**ZENTIVA**

Notre ambition:  
Améliorer la santé des patients avec des médicaments génériques de qualité.

Helvepharm SA • une société du **groupe Zentiva**  
Walzmühlestrasse 48, CH-8500 Frauenfeld

# Vaccination COVID-19

Avec l'arrivée des doses de vaccin de manière échelonnée, la vaccination de la population s'étendra sur plusieurs mois.

Rahel Rohrer, Société Suisse des Pharmaciens, pharmaSuisse

**Pourquoi la vaccination est-elle aussi importante?** Plus d'une année après son apparition, une chose est sûre: le coronavirus est très contagieux et se propage vite au sein de la population. Bien que la majorité des personnes infectées ne développent que des symptômes légers, voire aucun symptôme, certaines formes plus graves de la maladie peuvent se développer, en particulier chez les personnes vulnérables. Afin de limiter les conséquences de la pandémie pour tous, les personnes à risque doivent être protégées en priorité.

Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), la vaccination contre le COVID-19 protège du coronavirus. A ce jour, c'est le moyen le plus efficace pour atteindre l'objectif principal: réduire le nombre de cas sévères de la maladie et de décès en Suisse. La vaccination contre le COVID-19 pourrait ainsi éviter une surcharge du système de santé en Suisse. En revanche, nous ignorons encore aujourd'hui si la vaccination contre le COVID-19 prévient aussi la transmission du coronavirus à d'autres personnes. Il est par conséquent important que les personnes vaccinées continuent de respecter les règles d'hygiène et de distanciation sociale afin d'endiguer la propagation du coronavirus.

**Quel est le rôle des pharmaciens dans la vaccination?** Depuis le début de la pandémie, il y a plus d'une année, les équipes officielles se sont fortement impliquées aux côtés des autorités sanitaires et des autres professionnels du réseau de santé afin de garantir à la population l'accès aux soins de premier recours et aux services de santé. Après le succès du déploiement des

tests antigéniques rapides, les pharmaciens sont prêts à participer à la campagne de vaccination contre le COVID-19. Petit à petit, le nombre de doses de vaccin reçues permettra de diversifier les lieux de vaccination. Dûment formés et habitués à vacciner contre la grippe notamment, les pharmaciens peuvent répondre à une demande de santé de proximité. La plupart des officines disposent déjà de cabines de vaccination séparées. Ces professionnels attendent désormais le feu vert des autorités cantonales.

**Le vaccin est-il sûr et efficace?** En Suisse, tout vaccin doit être autorisé et fait l'objet de tests poussés. De plus, il doit remplir des critères élevés de sécurité, d'efficacité et de qualité. Swissmedic, l'institut suisse des produits thérapeutiques, a soumis le vaccin contre le COVID-19 à des études très précises avant de l'autoriser sur le marché.

Sûr et efficace, les vaccins ont déjà été administrés à plusieurs dizaines de milliers de personnes lors d'essais cliniques. A ce jour, ils sont également sans danger pour les personnes âgées et celles atteintes de maladies chroniques. Les essais le montrent: aucun effet secondaire sévère n'a été constaté pour l'instant. Bien entendu, Swissmedic continue de surveiller la sécurité et l'efficacité du vaccin.

**Y a-t-il des effets secondaires?** Toute vaccination peut avoir des effets secondaires. Le plus souvent, ils passent rapidement. Après la vaccination COVID-19, il se peut que les effets légers et bénins suivants surviennent: des réactions au point

d'injection, telles que douleur, rougeur et gonflement, des maux de tête, de la fatigue, des douleurs musculaires et articulaires, des symptômes généraux, tels que des frissons, une sensation de fièvre ou une légère fièvre. Ces réactions montrent que le corps développe une protection; sous une forme légère, c'est donc un bon signe. Dans de très rares cas, une réaction allergique a pu être observée, provoquant un gonflement, une rougeur, des démangeaisons ou des difficultés à respirer. Si ces symptômes apparaissent, contactez immédiatement votre médecin.

De manière générale, le risque d'effets secondaires sévères résultant de la vaccination est bien plus faible que celui d'une évolution grave due à une infection au coronavirus.

**Combien de temps dure la protection vaccinale?** La durée de protection conférée par les vaccins n'est pas encore connue: on ignore s'il faudra des rappels. Elle est sans doute de plusieurs mois, comme pour l'infection naturelle. Pour l'instant, les fabricants étudient la durée de la protection offerte par la vaccination. Seul l'avenir nous permettra d'établir la durée de protection.

**La vaccination est-elle facultative?** Oui. En Suisse, la vaccination est une démarche volontaire: aucune obligation n'est prévue. Renseignez-vous dans votre canton pour savoir quand et où vous pouvez vous faire vacciner. Rappelons que la vaccination contre le COVID-19 est gratuite. +

# Les allergies sous la loupe

Conseils de notre pharmacien spécialiste.

Nadia Pagotto

## Les yeux qui piquent et la gorge qui gonfle

A ce jour, on estime qu'environ 20% de la population suisse serait allergique aux pollens. «L'allergie est une réaction du système immunitaire face à un organisme, en soi inoffensif. Le corps va vouloir l'éliminer. Lors du premier contact avec l'allergène, la réaction est légère et c'est à partir du deuxième contact qu'il faut se méfier des réactions plus fortes», nous explique Pierre Bossert, pharmacien responsable à la pharmacieplus de la gare, à Yverdon (VD). Résultat? Picotement des yeux, gonflement de la gorge, nez qui coule, petits boutons sur la peau... à chacun ses spécialités! «Les réactions peuvent être soit locales, dans le cas d'allergies aux produits ménagers par exemple, soit systémiques, c'est-à-dire qui engagent une réaction dans tout le corps. Typique d'une allergie alimentaire, la réaction systémique provoque des plaques rouges mal définies sur les bras, les jambes ou le tronc, et pouvant aller jusqu'au visage.» En pharmacie, nombreuses sont les solutions pour traiter les allergies, quelle qu'en soit la cause ou la réaction.

## Parents allergiques, précautions pour les enfants

Bien souvent héréditaires, les allergies se transmettent de génération en génération, sans que les mêmes allergènes soient en cause. «Nous observons très souvent des allergies chez les petits lorsqu'il y a un terrain allergique dans la famille», souligne Pierre Bossert. Faut-il alors éviter d'exposer son enfant? «Difficile à dire, mais comme l'enfant ne sera pas forcément allergique aux mêmes substances que les parents, il faut pouvoir l'exposer subtilement à certains allergènes, tout en étant très attentifs à ses réactions.»

## Allergique aux pommes... réaction aux cacahouètes

Vous êtes allergique au pollen des plantes ombellifères: attention au céleri et aux épices... Vous êtes allergique aux acariens: observez vos réactions aux crustacés et mollusques...

Vous êtes allergique au latex: gare à l'avocat, au kiwi et à la banane... Les allergies croisées se définissent comme des réactions cumulées à des protéines semblables ou apparentées. «Une allergie croisée peut survenir dès la première exposition à l'allergène, ce qui n'est pas le cas pour les autres allergies», nous précise le pharmacien, avant d'ajouter: «Certaines allergies croisées peuvent être surprenantes, car les allergènes sont issus de sources très différentes. En pharmacie, nous sensibilisons nos clients à ces allergies probables.» A noter qu'environ 70% des personnes allergiques aux pollens d'arbres souffrent d'une réaction croisée avec des aliments.

## Rendez-vous dans votre pharmacieplus

Forts de leur position d'expert de la santé mais conscients de leurs limites, les pharmaciens conseillent leurs clients au plus près de leurs attentes. «Dans ce domaine, il nous sera facile de juger du niveau d'allergies et de les traiter de manière simple. De plus, des solutions sous forme de probiotiques ou d'homéopathie peuvent bien fonctionner à titre préventif. Nous faisons également des tests d'allergies pour déterminer à quel(s) allergène(s) les patients réagissent. En revanche, si un client souhaite entamer un processus de désensibilisation, nous l'orientons chez un allergologue.» +

*Au secours!  
Chéri  
je suis sous  
la bontagne  
de bouchoirs!*



**Pierre Bossert**  
pharmacien responsable à la pharmacieplus de la gare à Yverdon (VD)

**LE CONSEILPLUS** Comment reconnaître une réaction croisée? «Je conseille à mes clients de tester en douceur leurs allergies croisées. Par exemple avec les aliments, c'est très simple. Il suffit de découper un petit bout de l'aliment suspecté et le dépo-

ser sur la langue qui est très sensible et donc un excellent moyen pour tester l'allergie de manière locale. Si de petits picotements ou gonflement de la langue apparaissent, cela signifie qu'il y a une allergie croisée et il ne faut pas ingérer l'aliment.»



# BON À SAVOIR

Ce mois-ci, à l'achat de produits pour les allergies, doublez vos points sur votre carte fidélité!

## Calendrier pollinique suisse

	AVRIL	MAI	JUIN	JUILL.	AOÛT	SEPT.
NOISETIER	Orange					
AUNE	Orange	Orange	Orange	Orange		
FRÊNE	Orange	Orange				
BOULEAU	Orange	Orange				
CHÂTAIGNIER (TI)			Orange	Orange	Orange	
GRAMINÉES	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange
ARMOISE (VS, TI)				Orange	Orange	Orange
AMBROISIE (TI, GE)						Orange

Retrouvez le calendrier complet sous : [www.allergo.ch/fr/calendrier-pollinique.html](http://www.allergo.ch/fr/calendrier-pollinique.html)

## Check-list des gestes à adopter

- ✓ Durant la saison pollinique, aérer brièvement. Aérer plus longuement pendant les périodes pluvieuses.
- ✓ Se rincer le nez matin et soir avec un spray d'eau de mer ou une solution d'eau salée. Demandez conseil à votre pharmacien.
- ✓ Aspirer quotidiennement et nettoyer régulièrement les tapis et les meubles.
- ✓ Ne pas se déshabiller dans la chambre à coucher.
- ✓ Se rincer les cheveux le soir, afin de réduire la quantité de pollen «emportée» au lit qui pourrait perturber le sommeil.
- ✓ Adapter les activités en plein air à la saison pollinique: pratiquer des sports indoor, aquatiques, etc.
- ✓ Par beau temps venteux, lorsque la concentration de pollen est plus élevée, il est conseillé de limiter les séjours à l'air libre et de mettre des lunettes de soleil.
- ✓ Etre attentif aux réactions d'allergies croisées probables. Demandez conseil à votre pharmacien qui tient une liste à jour et vous sensibilisera.

Source : aha! Centre d'Allergie Suisse



always discreet Boutique

Notre n°1 : douceur\* + protection

NOUVEAU

Plus

8 PANTS | HÖSCHEN

3 NORMAL

10 SERVIETTES | VERBANDEN

\*Par rapport à la gamme de protège-slips Always Discreet

Bi-Oil®

Le spécialiste des cicatrices et des vergetures

NOUVEAU

100% NATURAL

L'huile de soin de la peau naturelle Bi-Oil® est un produit 100% naturel.

bi-oil.com

ARNIGEL® BOIRON

Traumatismes locaux, Fatigue musculaire, Contusions

Tous les bienfaits de l'Arnica en gel !

MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE

BOIRON

Votre santé mérite le plus grand respect

epitact®

HALLUX VALGUS ?

Epitact® ORTHÈSE CORRECTIVE SOUPLE DE JOUR

corrige la déviation, soulage la douleur, protège "l'ongle" (hallux valgus). Se porte dans les chaussures.

RÉUTILISABLE

www.epitact.ch

Ceci est un dispositif médical réglementé qui porte le marquage CE. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

JEU

MOT caché

Gagnez un pack voyage contenant des bas Silk Support et une trousse pharmacie !

En jeu, 10 x 1 pack voyage d'une valeur de CHF 55.-, offerts par Lohmann & Rauscher

AMOUR	FIRME	QUATRE
ANNÉE	FLET	RAMER
ÂNON	FONDRE	RAVAGEUR
ÂTRE	FORMULE	RESPONSABLE
BALLE	IVROGNE	RESQUILLE
BOND	JACQUET	RETOUR
BURIN	KIRSCH	RHUME
CALEÇON	LAIT	RIRE
CERNE	LETTE	ROUX
CITATION	LISBLE	RUINE
CLAC	LOUPE	SEUL
CLAMEUR	MALÉFIQUE	SIGNAL
COLLE	MÉSANGE	TORDU
CUBE	MOULT	TRAVAIL
DEUX	OLÉUM	TRIS
ÉCLATÉ	OLIVE	TROPIQUE
ÉCOUTER	PENCHÉ	TROU
ÉCRIVAIN	PERDANT	VEUF
ÉLÈVE	PLACEUR	
ÊTRE	PLAINTE	
ÉVIDENT	PLATEAU	
FAIRE	PLIER	
FILS	PORTAIL	
FILTRATION	PRATIQUE	
FINAL	PRISME	

NOVA® HAFT

Des petits accidents sont très vite oubliés grâce à la bande de fixation cohésive NOVA HAFT.

Bande élastique et perméable à l'air pour des pansements de fixation antidérapants.

www.flawa-medical.ch

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

POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

- Jouez en ligne sur [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch)
- Par courriel à : [concours@pharmacieplus.ch](mailto:concours@pharmacieplus.ch)
- Par poste Retournez le coupon ci-contre, dûment rempli et collé sur une carte postale, d'ici au 30 avril 2021, 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 « Discret ou bruyant, provoqué par l'irritation des muqueuses nasales, il ne faut pas le retenir ! »

11 lettres :

NOM / PRÉNOM : \_\_\_\_\_ TÉL : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_ MA PHARMACIEPLUS : \_\_\_\_\_

NPA/VILLE : \_\_\_\_\_ MA POINTURE : \_\_\_\_\_



SÉLECTION

# en officine



## Energie pour le corps et l'esprit

Combinaison intelligente de vitamine B12 et de quatre acides aminés, BioVigor® renforce l'organisme affaibli et le système nerveux. Il est utilisé en cas de baisse de la capacité physique ou intellectuelle, de fatigue, de manque de concentration et de tensions nerveuses. Ce reconstituant soutient l'organisme pendant et après une maladie. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

BioVigor®, IBSA Institut Biochimique SA



## Une tisane pour la vessie et les reins

Sidroga® Tisane instantanée est utilisée, selon la tradition, pour l'irrigation des voies urinaires excrétrices, comme traitement de soutien en cas d'inflammation légère des voies urinaires inférieures et pour réduire l'accumulation de sable rénal. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

Sidroga® Tisane instant vessie & reins, Sidroga AG



## Le magnésium pour une prise directe

Magnesium Biomed® DIRECT est un complément alimentaire avec 150 mg de magnésium par stick. Les sticks contiennent des granules à l'arôme naturel de framboise, à avaler directement sans eau. Echantillon gratuit dans votre pharmacieplus – Testez maintenant le magnésium. Jusqu'à épuisement des stocks. Valable jusqu'au: 31.05.2021.

Magnesium Biomed® DIRECT, Biomed AG 01/2021. All rights reserved.



## Le Kinesiotape robuste et autocollant pour les sportifs

DermaPlast® Active Kinesiotape est un bandage thérapeutique autocollant et élastique, pourvu d'une colle acrylique hypoallergénique. D'application facile, respirant, agréable sur la peau, ce bandage est étanche et peut être porté de façon prolongée. Il est disponible en cinq couleurs!

DermaPlast® Active Kinesiotape, IVF Hartmann AG



## Spray, gel et crème: une gamme pour toute la famille

Le spray octenisept® incolore agit contre les bactéries, les virus et les champignons. Il est idéal pour désinfecter les plaies en cas d'écorchure, de brûlure légère, de coupure ou de tautouages. Il peut être utilisé dès la naissance et être appliqué sur les muqueuses. Après la désinfection, appliquez le gel pour plaies comme couche de protection. La crème repair est utilisée pour une régénération parfaite de la peau sans laisser de cicatrices.

Spray octenisept® Schülke & Mayr AG, distribution steinberg pharma AG



## Encore des brûlures d'estomac? Grâce à ce duo de choc, envoyez-les au diable!

Près de 40% de la population suisse souffre régulièrement de brûlures d'estomac, souvent cause de douleurs d'estomac. Riopan Gel® Forte pour le traitement de ces brûlures, des renvois acides et des sensations de pression et de réplétion tandis que Pantozol Control® s'occupe du traitement à court terme des symptômes de reflux chez les adultes.

Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire les notices d'emballage. Informations supplémentaires sur [www.bruluresdestomac.ch](http://www.bruluresdestomac.ch)

Riopan Gel® Forte & Pantozol Control®, Takeda Pharma AG, Opfikon

LA RECETTE

# Petits Repas & Gros Plaisir

50'

## TRIANGLES DE BRICK À LA FETA, MENTHE ET CITRON

### Pour 16 triangles

Temps de préparation: 40 minutes  
Temps de cuisson: 10 minutes

### Ingrédients

4 feuilles de brick  
200 g de feta  
1 citron bio  
10 feuilles de menthe fraîche  
50 g de beurre  
Poivre du moulin

RETROUVEZ  
VOTRE PROCHAIN  
NUMÉRO DU  
SANTÉPLUS  
LE 15 JUIN !

### PRÉPARATION

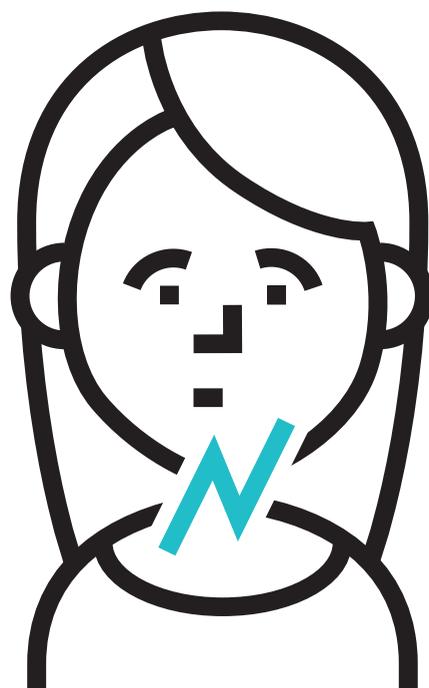
Préchauffez le four à 220 °C. Dans un bol, mélangez la feta, un zeste de citron, les feuilles de menthe préalablement lavées et ciselées finement et poivrez généreusement. Découpez les feuilles de brick afin d'obtenir quatre bandes de même largeur. Dans le coin, déposez un peu de farce, puis repliez la brick en diagonale afin de former un triangle équilatéral. Continuez à plier en diagonale jusqu'à la fin de la bande. Vous devez obtenir un triangle régulier et le mélange doit être recouvert de tous les côtés. Faites fondre le beurre, puis badigeonnez légèrement les triangles. Posez-les sur une plaque chemisée d'un papier sulfurisé, enfournez et laissez cuire 10 minutes. +



# Mepha-Angin<sup>®</sup> \*

## en cas de maux de gorge

### soulage la douleur et désinfecte



\* Pastilles et spray disponibles dans les deux arômes

Ceci est un médicament autorisé.

Veuillez consulter la notice d'emballage. Mepha Pharma SA