

santéplus+



CONCOURS
Une nuit en cabane
dans les arbres
à gagner !

Cet automne, halte à la fatigue !

DOSSIER

Panne de dodo :
soulager l'insomnie

8-11

ENFANTS

Les poux, la bête
noire de la rentrée

13

PRESTATION SANTÉ

Fatigué-e ? Et si c'était
une carence en fer ?

14-15

BEAUTÉ

Bien choisir
son shampoing

16-17



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
- voïrol, 2854 Bassecour

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 vuvry, 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 Sparring®
Shutterstock® Illustrations Louiza Becquelin® Marketing Isabelle Chapuisat
Publicité redaction@pharmacieplus.ch Design Jessica Grand Perdition 3 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

Panne de dodo : soulager l'insomnie

13

Enfants

Les poux, la bête noire de la rentrée

14

Prestation santé

Fatigue inexpliquée... et si c'était une carence en fer ?

16

Beauté

Bien choisir son shampoing

19

Bien-être

Ma trousse d'aromathérapie

20

La sélection

pharmacieplus

21

Concours

Le mot caché

22

Nutrition

Zoom sur le raisin

23

La recette

Crumble aux raisins et aux pommes



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

pharmacieplus.ch/prestations

édito

Le mal du siècle

Surcharge mentale, stress professionnel, sur-sollicitations numériques et fatigue émotionnelle... Tous ces facteurs, accentués par l'incertitude ambiante, créent les conditions d'un épuisement physique et mental largement partagé, parfois sans cause médicale précise.

A l'orée de l'automne surtout, avec les journées qui raccourcissent et le rythme effréné de la reprise, beaucoup d'entre nous se sentent à plat. Mais cette lassitude cache parfois d'autres causes qu'il vaut la peine d'explorer. Nous abordons dans ce numéro deux motifs fréquents de baisse d'énergie : les perturbations du sommeil (p. 8) et la carence en fer (p. 14).

Votre fatigue est légitime et ne doit pas être négligée ni banalisée. C'est un signal de votre corps qui vous invite à ralentir, à vous écouter et à prendre soin de vous. N'hésitez pas à venir en parler avec nous à l'officine : nous sommes là pour vous accompagner avec des conseils concrets et des solutions adaptées... pour aborder l'automne du bon pied.



Eric Bussat
Directeur
pharmacieplus

Olfen Patch®
en cas de douleurs
causées par des
contusions,
entorses, claquages



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

mepha

MAGNESIUM
Diasporal®
activ

**DES MUSCLES
DÉTENDUS DANS TOUTES
VOS AVENTURES.**

**POUR ATTEINDRE
DE NOUVEAUX
SOMMETS.**



Diasporal®. Pour une vie bien remplie.

diasporal.ch

Le magnésium contribue au fonctionnement normal des muscles et du système nerveux. Les vitamines B1, B2, B6 et B12 contribuent au fonctionnement normal du système nerveux et du métabolisme énergétique. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée.



Appel à témoignage

Votre expérience avec les probiotiques

Dans le cadre de notre prochain dossier consacré à la santé digestive, nous recherchons des personnes qui ont tiré des bénéfices de l'utilisation des probiotiques.

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



monk!

L'app de saison

Motivé-e pour atteindre un but que vous vous êtes fixé, professionnel, sportif ou de développement personnel? Cette app gratuite vous soutient dans la voie du dépassement de soi. Il ne s'agit pas seulement de suivre vos habitudes, mais également de les comprendre afin de réajuster vos stratégies et d'atteindre une efficacité maximale. Mettez-vous en « mode moine » et déplacez des montagnes!

Pro Juventute s'engage pour les familles

En plus de ses centres régionaux qui offrent aide et soutien, le site internet de la fondation Pro Juventute propose de nombreux articles pour répondre aux questions que chaque parent se pose, qu'il s'agisse de la gestion des écrans, de la dépression, de la puberté ou de l'identité de genre.

Plus d'infos sur
projuventute.ch

96,8%

des enfants de moins d'un an ont été vaccinés contre la diphtérie, le tétanos et la coqueluche en Suisse en 2023.*

* Source : Le taux de vaccination des enfants stagne dans plusieurs pays, la Suisse est une bonne élève. RTS, 25 juin 2025



La musique contre l'oubli

Savez-vous ce qu'est un « ver d'oreille »? Il ne s'agit pas d'un dangereux parasite, mais d'un phénomène bien connu : lorsqu'un air nous tourne dans la tête de façon obsédante. Le lien intime entre musique et mémoire passionne les scientifiques et constitue désormais une thématique de recherche à part entière. Ecouter ou pratiquer la musique active de nombreux circuits cérébraux et il est prouvé que la densité de neurones dans l'hippocampe – région clé de la mémoire – est plus élevée chez les musicien-ne-s. A long terme, la musique permet d'éviter un vieillissement cérébral trop brutal. Par exemple, chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, la mémoire musicale est étonnamment préservée. Les playlists autobiographiques aident les patient-e-s à raviver des souvenirs et à maintenir un lien avec leur entourage. La musique permet ainsi de préserver une certaine qualité de vie, en réduisant l'anxiété et en facilitant les interactions sociales.

CULOTTE LAVABLE POUR L'INCONTINENCE LÉGÈRE





Elle ressemble à un véritable sous-vêtement et se lave à 40 °C : la nouvelle culotte TENA pour l'incontinence est esthétique et protège. Avec une fine dentelle pour les femmes, en tant que boxer au look masculin pour les hommes.

DISPONIBLE DANS VOTRE PHARMACIE !

TENA, une marque d'Essity

La biotine avec le X.

Biotine Merz® 10 mg – la biotine hautement dosée



1 x par jour
1 comprimé
10 mg

Prévention et traitement d'une carence en biotine.

Si l'organisme ne dispose pas d'une quantité suffisante de biotine, on parle de carence en biotine.

En savoir plus :



Merz Pharma (Suisse) SA
4123 Allschwil

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
Disponible en pharmacie et droguerie.

www.biotin-merz.ch

Remise au goût du jour à Aubonne!

Après une année dans des modules temporaires, l'équipe de la pharmacieplus du marché, à Aubonne, a réintégré en février ses locaux entièrement rénovés et se réjouit de disposer d'un espace de travail moderne et automatisé.



Avant



Après

Les client-e-s découvrent une pharmacie repensée pour répondre aux besoins d'aujourd'hui, avec un accueil plus spacieux, une meilleure luminosité, et une confidentialité renforcée. Deux coins conseils fermés permettent désormais d'assurer des prestations et des échanges en toute discrétion.

L'équipe de collaborateur-trice-s qualifié-e-s et à l'écoute reste fidèle au poste pour vous servir!

Rendez-vous pour l'inauguration et les portes ouvertes le 13 septembre.

Une vitrine pour toile

Le 21 juin, à l'instar de 17 commerces du centre-ville d'Aigle, la vitrine de la pharmacieplus du rhône et du midi a pris vie sous les feutres d'une élève de l'école d'arts visuels Ceruleum.

Les jeunes artistes ont réalisé des fresques pleines de poésie ou d'humour sous les yeux des passant-e-s, qui ont également profité d'une foule d'animations festives tout au long de la journée: stands du terroir, concerts, rencontres avec les étudiant-e-s, et bien plus encore. Cet événement inédit, baptisé «La Balade des Vitrines», s'inscrit dans le cadre de la manifestation «Aigle ville suisse du Goût 2025».

Jusqu'au 28 septembre, un flyer avec un plan complet est à récupérer dans les commerces pour vous guider dans cette véritable galerie à ciel ouvert.

Plus d'infos sur facebook.com/AigleCite



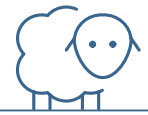
Un stylo qui offre des sourires!

Tout au long du mois de novembre, les client-e-s des pharmacieplus pourront acheter un stylo «graines de sourire» à Fr. 3.-, un objet aussi joli qu'utile.

Les fonds récoltés seront reversés à la Fondation Théodora, qui œuvre pour apporter de la joie aux enfants hospitalisés ou en situation de handicap grâce aux visites des doc-teurs Rêves.

Un immense merci pour votre générosité!





Compter les moutons, ça marche?

Le vieux truc de « compter les moutons » est contre-productif. En effet, compter active le système nerveux et stimule le cerveau au lieu de l'apaiser.

de poids et l'apparition de maladies chroniques comme le diabète de type 2 et l'hypertension, et perturber la vie sociale et professionnelle.

Elle peut prendre plusieurs formes :

- difficulté d'endormissement ;
- réveils nocturnes répétés ;
- réveil trop matinal ;
- sommeil peu réparateur.

Nous sommes tous sujets à des insomnies passagères. Elles peuvent être causées par un environnement défavorable (bruit, mauvaise literie, etc.), un événement stressant (examen, déménagement), une maladie, ou encore par un comportement incompatible avec un bon repos (repas trop copieux, consommation d'excitants, etc.). Généralement, après une ou plusieurs nuits perturbées, le besoin de dormir reprend le dessus et le sommeil se rétablit pour permettre à l'organisme de récupérer.

Il faut éviter qu'une insomnie de quelques nuits ne devienne chronique. C'est le cas lorsqu'elle se produit plus de trois fois par semaine, depuis plus de trois mois. Une fois le facteur déclenchant disparu, la personne peut effectivement conserver de l'angoisse associée au lit de peur de ne pas pouvoir dormir. Une série de mécanismes et des mauvaises habitudes se mettent en route et entretiennent le cercle vicieux de l'insomnie.

Pourquoi est-il important de bien dormir?

Le sommeil est crucial pour le bon fonctionnement de nombreuses fonctions biologiques. Il permet en effet à l'organisme de récupérer sur les plans physiques et cognitifs, et est donc indispensable à une bonne qualité de vie.

Lorsque nous dormons, le corps se régénère, produit de nouvelles cellules et le système immunitaire se renforce. C'est pourquoi, le temps de repos augmente à la suite d'un exercice physique intense, pendant la grossesse et les périodes de croissance.

Sur le plan cognitif, le sommeil est nécessaire pour la maturation du cerveau et le bon fonctionnement du système nerveux central : il permet à la fois de consolider la mémoire, de réguler les émotions et de « nettoyer » le cerveau du stress accumulé.

Quand le sommeil se dérègle

L'insomnie est le trouble du sommeil le plus fréquent. Elle désigne un sommeil quantitativement ou qualitativement insuffisant avec des répercussions sur la journée : fatigue, irritabilité, troubles de la concentration ou de la mémoire. A long terme, elle peut affecter la santé mentale, favoriser la prise



Jusqu'à quelle heure peut-on boire du café sans nuire à son sommeil?

En moyenne, il faut entre 6 et 8 heures à l'organisme pour éliminer la caféine. Ainsi, un espresso consommé à 17h peut encore exercer un effet stimulant vers 23h. Si vous avez le sommeil léger, il est préférable d'éviter le café après 14h ou 15h.

1/3

de la population suisse souffrait de troubles du sommeil en 2022, en hausse de 5 points depuis 1997.

* Source : Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Panne de dodo : comprendre et soulager l'insomnie

Fatigué-e dès le matin après une mauvaise nuit ? Nous avons toutes et tous connu cela. Mais que faire quand cela se répète ?

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. Bien que les mécanismes du sommeil soient encore partiellement mystérieux, il est reconnu comme un besoin physiologique vital. Son dérèglement peut avoir de lourdes conséquences sur la santé physique, psychique et sociale. Heureusement, des solutions existent.

Le saviez-vous ?

La durée de sommeil idéale est celle qui permet de bien performer le lendemain et elle est propre à chacun. Certains, appelés « courts-dormeurs », dorment moins de 6h par nuit sans que cela n'ait de conséquence sur leur vie de tous les jours. Les « longs-dormeurs » ont, eux, besoin de 10 à 12h de sommeil par nuit!

Les bons réflexes pour mieux dormir

Des habitudes saines favorisent l'endormissement et un sommeil réparateur, notamment en aidant à réguler l'horloge biologique (ou rythme circadien), en harmonie avec notre environnement.

1. Respecter son rythme

Notre métabolisme est calé sur un rythme veille/sommeil propre à chaque personne. Idéalement, les heures de coucher et surtout de lever sont à peu près constantes, à plus ou moins une heure de différence.

✗ se lever tard le matin ne fera que retarder l'heure du coucher de la nuit suivante.

2. Réserver le lit au sommeil

Au cours des éveils nocturnes, si vous ne parvenez pas à vous rendormir après 15-20 minutes, il vaut mieux se lever et s'adonner à une activité apaisante hors du lit.

✗ rester éveillé au lit peut conduire à une association mentale entre lit et insomnie.

3. Éviter les siestes

Les siestes, même courtes, peuvent fragmenter le sommeil nocturne.

✓ si vous en ressentez tout de même le besoin, limitez-les à 20 minutes maximum, avant 15h.

4. Limiter les activités stimulantes

L'exercice physique ou une activité intellectuelle intenses sont à proscrire en fin de soirée. Ils provoquent en effet une excitation incompatible avec une nuit paisible.

✓ une promenade est tout à fait recommandée.

5. Manger léger et à des heures régulières

Il est souhaitable de maintenir des horaires de repas constants et d'éviter les repas trop lourds en fin de soirée et juste avant de dormir.

✗ à l'inverse, oubliez le dicton «qui dort, dîne». Ne pas manger suffisamment peut conduire à un réveil nocturne pour apaiser une fringale.

6. Éviter les excitants

En soirée, bannissez autant que possible le café, les boissons au cola, les cigarettes, et bien sûr l'alcool, qui provoque un sommeil de mauvaise qualité et peu réparateur.

✓ privilégiez une tisane apaisante (valériane, passiflore...).

7. Créer un environnement propice

On s'endort évidemment mieux dans de bonnes conditions de confort, de tranquillité et d'obscurité plus ou moins complète.

✗ le bruit, une chambre trop chaude ou trop froide ne sont pas propices à un bon sommeil. La température idéale de la chambre se situe autour de 18 °C.

8. Se relaxer avant de s'endormir

Le moment de l'endormissement n'est pas le mieux choisi pour la rumination de ses soucis!

✓ relaxation, respiration profonde, lecture ou musique douce peuvent vous aider à déconnecter.



Les conseils du pharmacien

Aymeric Gacia, pharmacien responsable à la pharmacieplus d'échandens (VD)



Lorsqu'un patient se plaint au comptoir de troubles du sommeil, nous prenons le temps d'échanger avec lui afin d'identifier l'origine de ses difficultés et de comprendre comment se déroulent ses nuits. Nous appliquons une approche en entonnoir pour évaluer la situation et proposer des solutions personnalisées.

Première étape : une bonne hygiène du sommeil

Avant tout traitement, nous vérifions que les règles élémentaires de sommeil sont bien respectées (voir ci-contre). Celles-ci peuvent suffire en cas d'insomnie légère, sans pathologie associée.

Les plantes à la rescousse

Une cure de phytothérapie d'un mois est tout indiquée pour les troubles mineurs du sommeil. La passiflore favorise la détente nerveuse en cas d'anxiété ponctuelle. Si le stress est chronique, on peut l'associer à la valériane, la plante du sommeil par excellence. En cas de réveils nocturnes, les effets de la valériane se combinent à ceux de l'eschscholtzia, ou pavot de Californie. Si le patient est réveillé autour

de 3-4 heures du matin – ce qu'on appelle «l'heure du foie» en médecine traditionnelle – on suspecte parfois une origine digestive. Dans ce cas, nous intégrons une plante comme l'artichaut, pour soutenir la fonction hépatique. Ces plantes sont proposées sous forme de tisanes, de gélules ou d'extrait fluide que nous préparons directement au laboratoire.

Le magnésium en renfort

En parallèle, nous proposons souvent une supplémentation en magnésium en réponse à une carence très répandue dans la population générale. Ce minéral joue un rôle essentiel dans la régulation du système nerveux : il aide à diminuer la nervosité, favorise la détente musculaire et facilite l'endormissement.

En cas d'insomnies plus persistantes

Si les approches naturelles sont inefficaces, nous pouvons après évaluation de la situation, envisager la délivrance d'un antihistaminique de première génération choisi pour ses effets sédatifs. Délivré sans ordonnance, il est néanmoins à utiliser avec précaution et sur une

durée limitée en raison de ses effets secondaires, comme une somnolence diurne.

Les somnifères, en dernier recours

Si aucune amélioration n'est constatée, nous réorientons le patient vers son médecin traitant. S'il le juge nécessaire, celui-ci pourra prescrire des somnifères sur une courte durée. Leur usage prolongé est à éviter, en raison des risques de dépendance et d'effets secondaires non négligeables, notamment pour les personnes âgées (somnolence diurne, troubles de la mémoire et de la concentration, risque accru de chutes, etc.).

Dans le cas des insomnies chroniques, les solutions de fond reposent sur des techniques de relaxation ou des thérapies comportementales et cognitives, qui permettent de rétablir un sommeil durable et de qualité.

Une prise en charge rapide de l'insomnie est essentielle, avant qu'elle ne s'installe. Parlez-en avec votre pharmacien-ne ! Il peut vous conseiller des remèdes naturels ou vous orienter vers un accompagnement adapté.

Témoignages

Angela, 53 ans, Tessin

«Dans mon travail d'enseignante pour les adolescents, je fais face à des périodes particulièrement chargées ou simplement à des journées stressantes, et cela se répercute sur la qualité de mon sommeil. Je n'ai pas de réel problème d'endormissement, mais la probabilité de me réveiller au milieu de la nuit et de rester des heures à regarder dans le vide est très élevée. Grâce au bouche-à-oreille, j'ai découvert les élixirs floraux. Pendant les périodes exigeantes, je prends sept gouttes sous la langue avant de m'endormir et je parviens à me reposer paisiblement toute la nuit.»

Cécile, 55 ans, Vaud

«Depuis trois, quatre ans et le début de la pré-ménopause, puis la ménopause, je me réveille en sursaut au milieu de la nuit, avec une sensation de chaleur dans tout le corps. Cela se produit d'une à cinq fois par nuit et ça dure 10, 15 minutes. Je me découvre et j'essaie de me rendormir tant bien que mal. En cas de sueurs,

je suis trempée et je suis obligée de me changer. A cause de la nuit hachée, le sommeil n'est pas récupérateur et j'en ressens les conséquences le lendemain. Je n'ai pas droit aux traitements substitutifs à base d'hormones de synthèse car ma mère a fait deux cancers du sein, alors j'espère que les plantes vont m'apporter un soulagement.»

«J'ai pris des comprimés homéopathiques, qui ont nettement amélioré la situation en atténuant ma nervosité au moment du coucher.»

Lydie, 74 ans, Neuchâtel

Lydie, 74 ans, Neuchâtel

«Après l'accident de mon mari, je ressentais le soir une telle angoisse que je ne parvenais pas à me mettre en condition pour m'endormir. Pendant des semaines, j'ai eu un sommeil délabré qui ne m'apportait ni repos ni répit. Sur conseil de mon pharmacien, j'ai pris des comprimés homéopathiques, qui ont nettement amélioré la situation en atténuant ma nervosité au moment du coucher.»



LOOK GREAT. FEEL GREAT.



découvrir maintenant!

Types de chaussettes avec effet de compression et motifs colorés à la mode. Pour elle et lui.

MICROFIBER SHADES
by **SWISS**

LE SAVIEZ-VOUS...?

Pendant l'automne et l'hiver 2023/24, deux fois plus de personnes ont été hospitalisées avec la COVID-19 qu'avec la grippe!



Les virus responsables de la COVID-19 évoluent toujours! Les personnes de 65 ans et plus, ainsi que celles de 35 ans et plus avec certains facteurs de risque, ont un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie.

Mesures préventives

- Porter un masque, se laver régulièrement les mains, rester à la maison en cas de symptômes, aérer les pièces et éviter les foules.
- Une vaccination à l'automne est conseillée pour les personnes vulnérables.

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) rapporte sur le système de surveillance nationale COVID-19 que depuis le début de l'épidémie, environ 100 000 personnes ont été hospitalisées avec la COVID-19. L'OFSP rappelle que les personnes de 65 ans et plus, ainsi que celles de 35 ans et plus avec certains facteurs de risque, ont un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie.

Copyright © 2023 Moderna Switzerland GmbH. CH-COVID-19-000001

Les poux de tête : la bête noire de la rentrée

Les poux de tête, ces petits parasites qui s'invitent parfois dans les cheveux de notre progéniture, sont une nuisance qui revient régulièrement, en particulier lorsque le retour en collectivité fait de nouveau grimper le risque de contamination. Comment s'en débarrasser efficacement? Faisons le point.



par **Loïc Brun**, pharmacien co-responsable à la **pharmacieplus de grenus**, à Genève (GE)



Qu'est-ce qu'un pou de tête?

Le pou de tête est un insecte minuscule qui se nourrit de sang humain. Il vit exclusivement sur le cuir chevelu et ne peut ni voler, ni sauter. Il se déplace en rampant rapidement. Contrairement à une idée reçue, avoir des poux n'est pas un signe de manque d'hygiène, mais plutôt de contacts sociaux étroits, raison pour laquelle les enfants de 5 à 13 ans sont les plus touchés.

Comment les attrape-t-on?

La transmission se fait principalement par un contact direct, cheveu contre cheveu, pendant au moins 30 secondes. Les échanges de bonnets, brosses ou autres objets personnels sont rarement la cause.

Comment savoir si on en a?

Le symptôme le plus courant est le prurit, c'est-à-dire des démangeaisons dues à une réaction allergique à la salive du pou. Cependant, il arrive que la personne infestée ne présente aucun symptôme. Pour en avoir le cœur net, la méthode la plus fiable est le «peignage mouillé»:

après avoir mouillé les cheveux et appliqué de l'après-shampooing, on passe un peigne fin sur le cuir chevelu, puis on essuie le peigne sur un papier blanc pour vérifier la présence de poux ou de larves. Le seul fait de trouver des œufs (lentes) ne signifie pas nécessairement une infestation active.

Comment traiter les poux?

En Suisse, les produits chimiques ont été remplacés par des solutions plus douces, à base de silicone, de silane ou d'huiles végétales et/ou essentielles, qui étouffent les poux en bloquant leurs orifices respiratoires. Si la première application est réussie et que les parasites vivants sont éliminés, le risque de contagion est écarté. Le traitement doit néanmoins être répété après 7 à 9 jours pour se débarrasser des larves écloses entre-temps. Il est important de vérifier son efficacité par peignage mouillé et de ne l'arrêter que lorsque aucun pou vivant n'est détecté pendant 14 jours. Inutile de laver toute la maison ou les vêtements, concentrez-vous sur le traitement de la tête et le nettoyage des peignes et brosses. Pour ce faire, laissez tremper ceux-ci dans de l'eau savonneuse chaude (60°C) durant 10 minutes.

Besoin de conseils pour venir à bout des poux? Parlez-en à votre pharmacienne!

Le saviez-vous?

Les poux ne survivent pas longtemps loin de leur hôte (max. 30 h) et les lentes ont besoin des conditions de chaleur et d'humidité du cuir chevelu pour éclore.



Disponible en version web (fr.abilis.ch) ou mobile, l'app Abilis e-santé vous facilite la vie au quotidien.

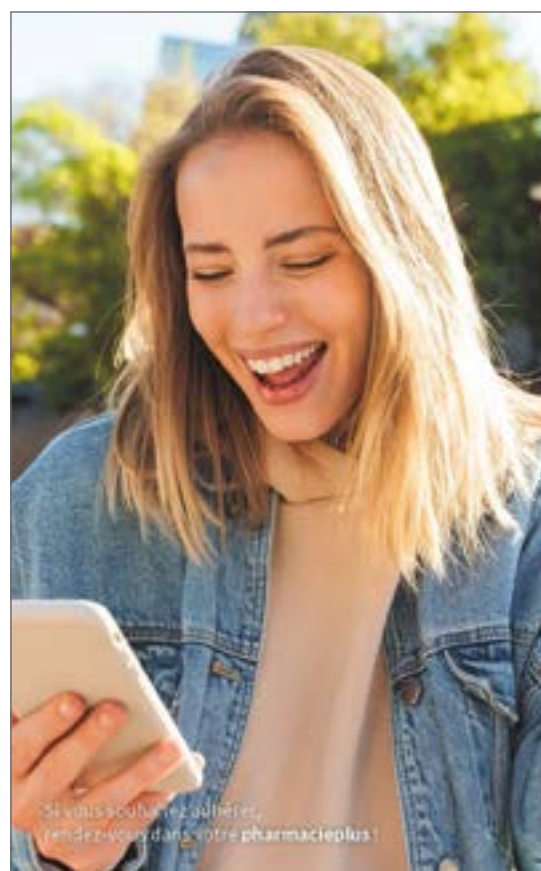
- 100 % sécurisée et gratuite.
- Tous les avantages fidélité, y compris la carteplus, directement dans l'app.
- Toutes vos informations de médication au même endroit: alerte pour vos renouvellements, informations sur vos allergies et intolérances, plan de médication complet et commande facilitée des médicaments renouvelables.
- Historique des factures et consultation des ordonnances déposées en pharmacie.
- Commande en ligne auprès des pharmacies partenaires.

Avec tous les avantages Abilis, ça va bien mieux.

abilis Ma plateforme santé

pharmacieplus

Si vous souhaitez aller plus loin, rendez-vous dans votre pharmacieplus!




Fatigue inexpliquée... Et si c'était une carence en fer ?

par Chiara Cagnoli, pharmacienne et responsable des analyses
à la pharmacieplus malè, à Bellinzone (TI)

Epuisement, manque d'énergie, difficultés de concentration... Ce sont des plaintes que nous entendons très fréquemment au comptoir. Bien souvent, ces symptômes sont ignorés ou attribués au stress ou au rythme de vie. Pourtant, ils peuvent aussi révéler une carence nutritionnelle.

C'est pourquoi notre rôle à la pharmacie ne se limite pas à proposer un complément pour retrouver du tonus. Une écoute attentive et quelques questions ciblées peuvent nous aider à envisager d'autres causes possibles, comme une carence en fer, souvent sous-estimée.

Pourquoi le fer est-il si important ?

Le fer joue un rôle clé dans l'organisme : il participe à la production de l'hémoglobine (qui transporte l'oxygène dans le sang), soutient le métabolisme énergétique et aide le système immunitaire à bien fonctionner.

Pour évaluer les réserves de fer, on dose la ferritine, une protéine de stockage du fer dans l'organisme. Dans ce contexte, le test de mesure du taux de ferritine en pharmacie représente pour nous un outil précieux pour diagnostiquer une carence en fer de manière simple et rapide.

Quand faut-il suspecter une carence en fer ?

Quand les réserves en fer deviennent insuffisantes, l'organisme envoie des signaux qui doivent alerter : fatigue persistante, pâleur, irritabilité, difficultés de concentration, ongles cassants, chute des

cheveux, maux de tête, essoufflement ou étourdissements.

Certaines personnes sont particulièrement à risque : les femmes en âge de procréer (surtout en cas de règles abondantes) ou en ménopause, les femmes enceintes ou allaitantes, les adolescents, les personnes âgées, les végétariens, végétaliens ou végans qui ne prennent pas de supplémentation adéquate. Face à des symptômes évocateurs, nous pouvons proposer le test de mesure du taux de ferritine, pour vérifier si une carence est en cause.

Comment se déroule le test en pharmacie ?

Le·la pharmacien·ne ou l'assistant·e en pharmacie s'entretient avec le patient pour recueillir des informations sur ses symptômes, son alimentation, ses habitudes, les éventuels médicaments ou pathologies, ceci afin d'évaluer la pertinence du test.

Nous prélevons quelques gouttes de sang au bout du doigt, puis nous envoyons l'échantillon au laboratoire pour analyse. Dès que les résultats reviennent, nous les expliquons en détail au patient, et proposons des conseils nutritionnels et une supplémentation ciblée si une carence ou une valeur limite est constatée.



Le saviez-vous ?

La carence en fer représente la carence nutritionnelle la plus répandue dans le monde. En Suisse, il n'existe pas d'étude précise sur le nombre de personnes atteintes, mais on estime que 20% des femmes et 10% des hommes sont concernés.

Quand parle-t-on d'anémie ferriprive ?

L'anémie ferriprive provient d'une carence en fer qui provoque une diminution du taux d'hémoglobine dans le sang et donc du transport de l'oxygène.

Une carence en fer non traitée peut évoluer vers une anémie ferriprive, avec une aggravation progressive des symptômes et de l'état général du patient. Si l'anémie est trop importante, des manifestations cardiaques peuvent survenir (arythmies, palpitation, hypotension, etc.). De nouveau, nous sommes là pour repérer les signes d'alerte et, si besoin, pour orienter le patient vers un

examen médical.

Détecter le problème avant qu'il ne s'aggrave permet d'agir vite, de manière efficace et douce.

Quel suivi peut-on proposer aux patients après le test ?

Si une carence en fer est confirmée, nous accompagnons le patient avec un plan d'action sur mesure pouvant comprendre :

- le choix de la supplémentation orale en fer la mieux tolérée par le patient ;
- des conseils pour optimiser l'efficacité de la prise et réduire les effets secondaires gastro-intestinaux ;

- des conseils nutritionnels sur mesure basés sur le mode de vie, le régime alimentaire et l'état du patient ;
- un contrôle de la prise correcte du complément ;
- un suivi à 3-4 mois, pour évaluer les progrès, ajuster le traitement et décider de le poursuivre, de le modifier ou de le suspendre.

En suivant les patients sur le long terme, nous pouvons améliorer l'efficacité du traitement, réduire les risques liés à la carence et favoriser une prise en charge éclairée de leur propre santé.

Les avantages du test en pharmacie

Cette analyse fait partie d'un accompagnement complet, où le·la pharmacien·ne écoute, évalue les symptômes et guide le patient.

- Cadre familial et accessible
- Confidentialité
- Prise en charge rapide
- Explication des résultats
- Conseils personnalisés





Le choix d'un shampoing ne doit pas être pris à la légère. Loin de n'être qu'un simple produit lavant, il joue un rôle essentiel dans le respect de l'équilibre du cuir chevelu et la santé globale des cheveux. Chaque type de cuir chevelu nécessite des soins spécifiques pour maintenir son hydratation, son pH naturel et sa barrière protectrice. Petit guide pratique pour s'y retrouver.

Bien choisir son shampoing

par Dzenana Leso, assistante en pharmacie à la pharmacieplus de vétroz (VS)

Cheveux normaux : l'équilibre parfait

Ils n'ont pas de besoins spécifiques. Leur sébum est naturellement régulé, leur texture est souple et brillante.
Conseils : shampoings neutres, doux, pour usage fréquent.
Fréquence : 2 à 3 fois par semaine.

Cheveux fins : redonner du corps

Caractéristiques : manquent de volume, plats, fragiles, difficiles à coiffer.
Causes : génétique, hormones, carences, stress, produits inadaptés.
Conseils : produits volumateurs ou épaississants, séchage tête en bas, mousse texturante, compléments alimentaires.
Fréquence : 2 à 3 fois par semaine.
Attention à : produits trop riches, chaleur excessive, brossage agressif.

Cheveux secs : nourrir en profondeur

Caractéristiques : cheveux rêches, cassants, fourchus, manque de brillance.
Causes : manque de sébum, exposition au soleil, à la chaleur ou à des produits déshydratants.
Conseils : shampoings nourrissants ou hydratants, avec huiles végétales (argan, karité) ou aloé vera.
Fréquence : 1 à 2 fois par semaine.
Attention à : eau trop chaude et séchage excessif.

Cheveux gras : purifier sans agresser

Caractéristiques : racines grasses, cheveux lourds et ternes, besoin fréquent de lavage.
Causes : surproduction de sébum, souvent d'origine hormonale, liée au stress ou à un lavage trop fréquent.
Conseils : shampoings purifiants ou équilibrants, à base d'argile, d'ortie ou de zinc.
Fréquence : jusqu'à 1 jour sur 2 ; espacer les lavages si possible.
Attention à : shampoings trop agressifs ou décapants, qui stimulent la production de sébum.

Cheveux bouclés / frisés : hydrater et définir les boucles

Caractéristiques : boucles sèches, frisottis, manque de définition, casse.
Causes : manque d'hydratation naturelle due à la forme en spirale qui gêne la répartition du sébum.
Conseils : shampoings doux, spécial cheveux bouclés, enrichis en agents hydratants (aloé vera, glycérine, huiles végétales) ; séchage à l'air libre ou à l'aide d'un diffuseur.
Fréquence : tous les 7 à 10 jours
Attention à : shampoings détergents qui assèchent la fibre ; brossage à sec qui casse les boucles.

Cuir chevelu sensible ou pellicules : apaiser et traiter

Caractéristiques : démangeaisons, rougeurs, squames blanches ou pellicules visibles.
Causes : déséquilibre du microbiote du cuir chevelu, stress, pollution, produits irritants.
Conseils : shampoings apaisants ou antipelliculaires doux, à base de zinc, camomille ou acide salicylique.
Fréquence : 1 fois par semaine, en alternance avec un shampoing doux.
Attention à : parfums, alcool et produits abrasifs.

Conseils de pro

1. Choisissez judicieusement vos produits

👍 Lire les étiquettes ; privilégier les ingrédients d'origine naturelle pour un soin respectueux et durable.

👎 Les sulfates, des tensioactifs agressifs, souvent responsables d'irritation ; les silicones, qui gainent sans nourrir et étouffent la fibre à long terme.

2. Adoptez une bonne technique de lavage

👍 Masser doucement le cuir chevelu du bout des doigts pour favoriser la microcirculation, et le débarrasser des impuretés et des cellules mortes. En principe, un seul lavage suffit. Rincer d'abord à l'eau tiède pour éliminer le produit, puis à l'eau froide pour refermer les écailles du cheveu et donner de la brillance.

👎 Utiliser trop de produit (selon la longueur et l'épaisseur, une noix ou un peu plus suffit) ; frotter vigoureusement : cela irrite sans améliorer le nettoyage.

3. Complétez votre routine capillaire avec masque et après-shampooing

👍 Une fois par semaine, appliquer votre masque immédiatement après votre shampoing pour profiter de l'ouverture des follicules pileux et favoriser la pénétration des ingrédients. Laisser poser trois à vingt minutes, puis rincer.

👎 Mettre de l'après-shampooing à la racine des cheveux. A cet endroit, le cheveu est naturellement bien fourni en sébum.

La sélection de Dzenana

A retrouver dans votre pharmacieplus



Nuxe Hair Prodigious® Le Shampoing Brillance Miroir

L'huile fermentée de camélia rose sublime les cheveux en plus de les parfumer délicatement. Nourris sans être alourdis, ils sont brillants et soyeux.



René Furterer Naturia Shampoing micellaire douceur

L'huile de ricin et l'eau florale de lavande s'allient à la technologie micellaire pour un lavage efficace et en douceur, sans faire l'impasse sur le plaisir sensoriel.



Shampooing ultra-doux La Rosée

La kératine végétale apporte des protéines, et les graines de lin BIO et le vinaigre de cidre gainent la fibre capillaire. La recharge remplit deux fois le flacon en verre.



Baume après-shampooing à l'avoine extra-doux Klorane

Sa texture d'une extrême douceur vient de son extrait d'avoine cultivée en bio. Très bien toléré par toute la famille, il démêle en douceur, protège et adoucit les cheveux.



Masque capillaire réparateur La Rosée

Kératine végétale pour hydrater et protéger, huiles végétales et beurre de karité pour nourrir et réparer, ce masque rechargeable au parfum subtil de noix de coco est un concentré de bienfaits.

Grand CONCOURS

10 séjours pour une famille de 4 personnes d'une valeur de Fr. 500.– chacun.

Gagnez une nuit en cabane dans les arbres

Le BON CADEAU permet de passer une nuit dans une cabane avec un panier petit-déjeuner.

A vous de jouer!



Coupon-retour à retourner ou à scanner via le QR Code avant le 30.09.2025

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ NPA/Ville : _____

E-mail : _____ Tél. : _____

Année de naissance : _____ Ma pharmacieplus : _____



grand concours santéplus 3-2025

pharmacieplus

Règlement du concours : renvoyez votre coupon-réponse dûment rempli d'ici le 30 septembre 2025 à pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens ou par courriel à concours@pharmacieplus.ch ou jouez online sur www.pharmacieplus.ch. 1 coupon-réponse par concurrent. Concours ouvert aux personnes résidant en Suisse, dès 18 ans révolus, à l'exception des collaborateurs du réseau pharmacieplus. Sans obligation d'achat. Les prix ne peuvent être échangés ou convertis en espèces. Les gagnants seront avisés personnellement par courrier. Les coordonnées des participants peuvent être utilisées à des fins marketing. Tout recours juridique exclu.

Par Daniel Salzmann

Pharmacien responsable à la pharmacieplus salzmann, à Malleray (BE), et spécialiste en aromathérapie



Ma trousse d'aromathérapie

Les huiles essentielles sont des extraits concentrés obtenus par distillation de plantes aromatiques. Elles renferment les principes actifs des végétaux et sont précieuses en usage familial pour soulager les petits maux du quotidien. A condition de bien les connaître et de respecter les précautions d'emploi, elles constituent une trousse de secours naturelle, efficace et accessible à tous.

5 huiles essentielles que vous pouvez vous procurer en pharmacie et utiliser en toute sécurité à la maison :

Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

- **Indications :** toux, rhume, bronchite, sinusite, otite, fatigue immunitaire.
- **Utilisation :** diffusion, massage thoracique ou dorsal (diluée), massage autour de l'oreille en cas d'otite, inhalation.
- **Précautions :** ne pas utiliser pur sur la peau. Éviter chez l'asthmatique non suivi. Bien tolérée par les enfants dès 3 mois.

Tea tree (ou arbre à thé – *Melaleuca alternifolia*)

- **Indications :** infections bactériennes, boutons, aphtes, mycoses, plaies.
- **Utilisation :** application locale (diluée), bain de bouche (1 goutte dans un verre d'eau), diffusion.
- **Précautions :** éviter chez la femme enceinte et allaitante. Ne pas utiliser pur sur la peau irritée.



Petit grain bigarade (*Citrus aurantium ssp. aurantium*)

- **Indications :** stress, anxiété, troubles du sommeil, palpitations nerveuses.
- **Utilisation :** diffusion, massage du plexus solaire (diluée), 1 goutte 2 à 3 fois par jour par voie orale.
- **Précautions :** aucune contre-indication. Parfum doux, très bien tolérée par les enfants.

Le conseilplus

Avant d'utiliser une huile essentielle, il est conseillé de faire un test dans le pli du coude et d'attendre 24 h afin de repérer une éventuelle réaction cutanée.

Certaines pharmacieplus sont spécialisées en aromathérapie. N'hésitez pas à vous adresser à nos équipes pour des conseils personnalisés et un accompagnement dans le choix et l'utilisation des huiles essentielles, en toute sécurité.

Lavande officinale (*Lavandula angustifolia*)

- **Indications :** stress, troubles du sommeil, brûlures, piqûres, maux de tête.
- **Utilisation :** massage (diluée), pure directement sur la brûlure, diffusion, 1 goutte sur l'oreiller.
- **Précautions :** aucune contre-indication aux doses recommandées. Bien tolérée par les enfants dès 3 mois.



Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole)

- **Indications :** infections virales, rhumes, grippe, fatigue immunitaire.
- **Utilisation :** massage sur le thorax (diluée), diffusion, 1 goutte sur un mouchoir à respirer.
- **Précautions :** éviter chez la femme enceinte et allaitante. Bien tolérée par les enfants dès 3 ans.

en officine +



Thermothérapie sans médicament

La compresse Nexcare™ ColdHot Comfort permet d’apporter du froid ou de la chaleur superficiels. Un indicateur thermique vous informe du niveau de température au fur et à mesure que la compresse chauffe. Elle est fournie avec une housse qui protège la peau et permet une application rapide, facile et confortable.

Compresse Nexcare™ ColdHot Therapy Pack Comfort, 3M GmbH, CH-8803 Rüschlikon



Moins tousser, mieux respirer

En cas de refroidissement ? SolmucoI® Toux grasse. Dissout le mucus, libère les voies respiratoires. En cas de toux ? Solmucalm® Toux grasse. Dissout le mucus et calme la toux.

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

SolmucoI® Toux grasse et Solmucalm® Toux grasse, IBSA, Via Pian Scairolo 49, 6912 Lugano-Pazzallo



Des cheveux forts, pour une prestance forte

Biotine-Biomed® plus contient de précieux minéraux et vitamines qui contribuent à renforcer les cheveux de l’intérieur. Avec seulement une capsule par jour, les racines des cheveux sont approvisionnées de manière optimale. Les capsules sont végétaliennes, sans lactose et sans gluten.

La biotine, le zinc et le sélénium contribuent au maintien de cheveux normaux. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biotine-Biomed® plus, Biomed AG



Pour une sensation de bien-être au début de la saison froide

Soutenez votre système immunitaire de manière naturelle – surtout maintenant, en automne. Le fortifiant suisse Strath, à base de levure végétale fermentée, fournit des nutriments précieux et de la vitamine D. La vitamine D soutient les défenses immunitaires et protège les cellules du stress oxydatif.

Strath Fortifiant avec vitamine D, Bio-Strath AG, Mühlebachstrasse 38, CH-8008 Zurich

concours

5 x 1 bon cadeau à gagner!



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

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

Test d’allergies, soins des plaies, prise de la tension artérielle, vaccinations, CardioTest®, StreptaTest®

Découvrez toutes nos prestations santé sur www.pharmacieplus.ch

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

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

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 sept. 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

« Aide l’esprit à se mettre en veille. »

7 lettres :

Nom :

Prénom :

Adresse :

NPA/Ville :

Tél. :

Ma pharmacieplus :

mot caché santéplus 3-2025

Le raisin

Glucides 15,2 g	Sucre 14,6 g
Lipides 0,3 g	Fibres 1,5 g
Protéines 0,7 g	

Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g de raisin blanc *



Source précieuse d'antioxydants, notamment de polyphénols comme le célèbre resvératrol, le raisin contribue à protéger le système cardiovasculaire, à maintenir une bonne santé oculaire et à prévenir certains cancers et maladies chroniques. Gorgé d'eau et de potassium, il possède des propriétés diurétiques et drainantes, tandis que sa richesse en fibres favorise le transit intestinal.

Grâce à sa teneur élevée en sucre, ce fruit est une excellente source d'énergie ; en revanche, il est conseillé aux personnes diabétiques de modérer leur consommation.

Dans l'Antiquité, il est surtout consommé sous forme de vin. Ce n'est qu'au XVII^e siècle que le raisin frais trouve sa place sur la table, sous l'impulsion de Louis XIV.

Le raisin apprécie les climats tempérés à chauds. Sa saison s'étend d'août à octobre dans l'hémisphère Nord. En Suisse, il est surtout cultivé à des fins vinicoles.

Optez pour des grains fermes et sans taches, ni mous, ni ridés. Mangez le raisin avec sa peau après l'avoir rincé, car il est souvent traité. Il se prête aussi à la confection de desserts ou, en version poêlée, à de savoureuses associations sucrées-salées. Jus de raisin et raisins secs sont également très appréciés. Quant à l'huile de pépins de raisin, elle est sur le podium de celles qui contiennent le plus d'acides gras essentiels : les fameux oméga-6.

*Source : Base de données suisses des valeurs nutritives



Crumble aux raisins et aux pommes

Une croûte dorée croustillante à souhait et une garniture savoureuse qui fond sur la langue : ce crumble a tout pour plaire ! Dégusté tiède avec une boule de glace vanille, un filet de crème anglaise ou un dôme de chantilly maison, il réchauffe les cœurs à l'arrivée des premiers frimas.

Réalisation

Temps de préparation : 20 min.
Temps de cuisson : 30 min.
Difficulté : facile

Ingrédients (6 pers.)

300 g de raisins de votre choix
5 pommes golden
125 g de farine
100 g de sucre
75 g de poudre d'amandes
125 g de beurre froid



13 %
la part de la production mondiale de raisin réservée au raisin de table.

252
le nombre de cépages cultivés en Suisse.

6000 ans
l'âge de la culture viticole, née dans le Caucase et la Mésopotamie.

Les étapes

Allumez le four à 180 °C.
Mélangez la farine, le sucre et la poudre d'amandes dans un saladier, puis ajoutez le beurre froid coupé en petits morceaux. Travaillez la pâte du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture sablée.
Pelez les pommes et coupez-les en morceaux. Rincez le raisin et détachez les grains. Faites-les revenir dans une poêle chaude avec une noisette de beurre jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajoutez les morceaux de pommes en cours de cuisson.
Déposez les fruits dans un plat beurré allant au four et émiettez la pâte par-dessus. Enfouez pour 30 min. jusqu'à obtenir une jolie coloration dorée.



Le saviez-vous?

Les génériques Mepha
sont plus avantageux
que les originaux.

