

santéplus⁺

DOSSIER

**Hypnose médicale et
douleurs chroniques**

VACCINATION COVID-19

**Le pharmacien comme
prestataire de confiance**

CONSEIL SANTÉ

**Les tiques sont
de retour**



Soleil

**Attention,
zones sensibles !**



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⁺
- Prise de tension
- Test d'allergies
- Et plus encore

www.pharmacieplus.ch
Infoline au 0848 840 740
(de CHF 0.09 à 0.11/min)



CANTON DE FRIBOURG

- du bourg, 1700 FRIBOURG
- du camus, 1470 ESTAVAYER-LE-LAC
- dr c. repond, 1630 BULLE
- du hêtre, 1782 BELFAUX
- de riaz, 1632 RIAZ
- de la tête noire, 1680 ROMONT
- de vuadens, 1628 VUADENS

CANTON DE GENÈVE

- du bouchet, 1209 GENÈVE
- de châtelaine, 1219 CHÂTELAINE
- 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
- 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
- franches-montagnes, 2350 SAIGNELÉGIER
- milliet gare, 2900 PORRENTROY
- milliet ville, 2900 PORRENTROY

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 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
- 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 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

CANTON DU TESSIN

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

Je me suis fait vacciner contre le COVID, et vous ?

Autour d'un café entre amis, lors d'un repas familial, au détour d'un passage à la photocopieuse au travail... les discussions au sujet de la vaccination COVID nous suivent depuis quelques mois maintenant. Avec elles, son lot de questionnements, espérance d'une part, méfiance d'autre part.

La vaccination, depuis longtemps, divise l'opinion publique et reflète un tiraillement entre ceux qui y sont favorables et ceux qui la défient. Variole éradiquée, poliomyélite et rage quasi inexistantes. Les vaccins ont déjà fait leurs preuves. Depuis décembre 2019, le monde de la recherche a les yeux rivés sur les vaccins contre le coronavirus. Aujourd'hui, les doses en Suisse sont suffisantes pour assurer la vaccination à de plus en plus de personnes. Elle se révèle être, probablement, la clé pour un retour à une vie normale.

Les effets positifs de la vaccination se font sentir au niveau de la baisse des hospitalisations et des formes sévères de la maladie et des décès. Elle limite les effets négatifs de la pandémie tant sur les plans sanitaire et psychique que social et économique, pour in fine permettre de réouvrir, petit à petit, tous les espaces publics. Continuons, ensemble, dans cette direction.

Toujours à vos côtés, dans un souci d'amélioration rapide de la situation sanitaire, les pharmaciens pharmacieplus et leurs équipes se sont joints aux efforts de tous pour vous proposer la vaccination contre le coronavirus dans un espace intime, confiant et sécurisant.

Je me suis fait vacciner contre le COVID, et vous?



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



CH2007291189 Mise à jour: 7/2020

SOMMAIRE

7

ACTUS



8



DOSSIER

Hypnose médicale
et douleurs chroniques



10

VACCINATION COVID-19

Le pharmacien comme
prestataire de confiance

11

RENCONTRE

Martine Ruggli-Ducrot,
présidente de pharmaSuisse



12

SOLEIL

Attention,
zones sensibles !



17



SANTÉ

A l'ère de la gestion
intelligente de son diabète

18



CONSEIL SANTÉ

Les tiques sont de retour
et elles ont faim !

21

LE MOT CACHÉ

Tentez de gagner l'un des
10 coffrets de chez NUXE

22

 LA SÉLECTION
PHARMACIEPLUS

23

LA RECETTE
Fraises gourmandes

Editeur pharmacieplus sa les Corbes 5, 1121 Bremblens, t. 021 811 48 88, f. 021 811 48 89 Directeur Eric Bussat Rédactrice en chef Nadia Pagotto
Images ©Canva ©Shutterstock ©Unsplash Illustrations Louiza Becquelin Marketing Isabelle Chapuisat Publicité pharmacieplus redaction@pharmacieplus.ch
Design basedesign.com Parution N° 3 2021 Tirage français, italien 185 000 ex. Abonnement t. 021 811 48 88 Impression PCL Presses Centrales SA, Renens
©pharmacieplus





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

Quand Eva veut aller plus vite que sa trottinette.

Désinfecte et cicatrise les petites plaies.





1. Spray vulnérable: désinfecte et prévient les infections
2. Crème: accélère la cicatrisation



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

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

Bepanthen®
Pour une peau en bonne santé.

ACTUS

Solidarité Je donne mon sang



Le 14 juin, c'est la Journée mondiale du donneur de sang. L'occasion de rappeler à quel point ce geste compte, mais aussi remercier toutes les personnes pouvant le faire de l'avoir fait!

A ce jour, il n'est pas possible de fabriquer du sang artificiel. Les personnes malades ou accidentées devant recevoir du sang ne peuvent en bénéficier que grâce aux dons de sang volontaires. Pensez-y.

www.blutspende.ch/fr/don-de-sang

Du côté des petits De jolies poules bien décorées

Comme chaque année, vous avez été nombreuses et nombreux à participer à notre concours de Pâques, avec plus de 4600 poules distribuées!

L'idée était de venir chercher une poule dans votre pharmacieplus – fabriquée par les ateliers de menuiserie de la Fondation Eben-Hézer à Lausanne, objet 100% suisse – et de la décorer selon vos envies et votre imagination, tout était permis!

Bravo pour votre créativité, voici quelques œuvres.




En ligne Des nouvelles sur nos réseaux sociaux!

Les actus santé vous plaisent? Vous trépegnez d'impatience à l'idée de participer à divers concours? Offres et promotions font partie de vos mots préférés? Vous souhaitez nous donner votre avis sur les activités de pharmacieplus?

N'attendez plus et rejoignez-nous sur nos nouvelles pages :

FACEBOOK



Pharmacieplus_ch

INSTAGRAM



pharmacieplus_ch

On a hâte de vous y retrouver et de continuer à partager, avec vous, les précieux conseils de nos experts et relayer des astuces santé et bien-être.

Hypnose médicale et douleurs chroniques

Etat de conscience ou de veille modifié, l'hypnose peut être décrite comme la capacité d'utiliser et de diriger l'attention et la focalisation. Elle se révèle être une grande aide dans le domaine des douleurs chroniques. Eclairage avec la Docteure Gabrielle Di Virgilio, spécialiste en neurologie.

Nadia Pagotto

Réorienter son attention

«L'hypnose est une technique de focalisation de l'attention qui permet d'accéder à ce mode de veille modifié, qu'on appelle transe hypnotique. Celle-ci doit être envisagée comme un espace intrapsychique d'ouverture de possibles, un espace de liberté», nous explique la Docteure Gabrielle Di Virgilio, médecin cheffe d'unité à l'Hôpital Riviera-Chablais. Cette spécialiste en neurologie ajoute: «A travers des techniques d'hypnose médicale, nous allons utiliser cet espace intrapsychique créé par le patient, afin qu'il puisse vivre une série de sensations et expérimenter des chaînes d'expériences positives dont son corps pourra garder la trace.»

Cette réorientation de focalisation et cet espace peuvent aussi être utilisés pour rediriger l'attention par exemple lors d'un geste médical ou la réalisation d'un examen. Est-ce que l'état hypnotique est une perte de maîtrise de soi? Oh que non! Selon la Docteure Di Virgilio, l'état de veille modifié est au contraire «une sorte d'hyper-maîtrise de son attention». C'est d'ailleurs une technique bien souvent utilisée par certains grands sportifs pour améliorer leurs performances.

Etat hypnotique, une expérience quotidienne?

Au premier abord, la transe hypnotique semble être un état lointain, difficilement atteignable, voire effrayant pour certains. Et pourtant, la Docteure Di Virgilio démystifie ces idées. «Bien que nous ne l'appelions pas transe hypnotique à proprement parler, chacun de nous expérimente et vit des états similaires dans son quotidien. Par exemple, lorsque l'on se plonge dans un livre qui nous passionne, que l'on s'imaginer les décors, que l'on se représente les personnages, leurs allures et que nous vivons la scène que nous lisons dans notre tête, nous sommes dans notre espace intrapsychique.» Au même titre qu'assister à une conférence et petit à petit, penser à ses prochaines vacances: nous recréons un univers, sans y penser, tout à fait naturellement et notre focalisation psychique est détournée sur autre chose que sur ce que nous vivons in vivo.

L'hypnose, une approche médicale

Que ce soit pour une prise de sang si le patient est angoissé face aux aiguilles, lors d'une IRM s'il souffre de claustrophobie ou encore à travers une approche thérapeutique pour apaiser ses angoisses, nombreux sont les domaines dans lesquels l'hypnose médicale est bénéfique pour le patient. Le but? Créer avec le patient une zone de confort psychique, afin qu'il puisse s'y rendre durant le geste médical. En

d'autres termes: focaliser l'attention du patient ailleurs, dans un endroit où il se sent bien. A l'Hôpital Riviera-Chablais, l'hypnose est utilisée dans le traitement de l'anxiété, de la gestion du stress et de la douleur, en association avec les médicaments habituels. Les professionnels peuvent également proposer de recourir à cette technique en anesthésie comme complément aux médicaments sédatifs et antalgiques, pour améliorer le bien-être avant et après l'opération, ou atténuer les effets secondaires liés à une anesthésie ou à une opération chirurgicale.

Pour Gabrielle Di Virgilio, qui a appris cette technique afin de l'offrir notamment à ses patients atteints de troubles fonctionnels et de douleurs, l'hypnose médicale est une approche complémentaire à d'autres techniques telles que médicamenteuses, acupuncture, thérapie manuelle, méditation. Elle souligne: «L'idée de base est de rejoindre le patient là où il est. Il y a autant de manières de faire de l'hypnose qu'il y a de patients, et nous allons adapter notre approche en fonction de leurs besoins et leurs ressentis au moment de l'hypnose.»

Douleurs chroniques: réexpérimenter son corps

Dans le domaine des douleurs chroniques, l'hypnose permet non seulement d'aider à contrôler l'intensité de la douleur, mais aussi à gérer sa douleur et les émotions sous-jacentes afin d'aider le patient à retrouver une certaine qualité de vie. «Dans un premier temps, nous allons explorer la douleur que le patient ressent en expérimentant la transe hypnotique. Nous allons la moduler, essayer de la faire bouger, modifier son intensité... Puis dans un deuxième temps, nous travaillons sur l'ancrage du patient, ses axes, son assise, sa posture», décortique la Docteure. Le but de cette étape? Ré-expérimenter son corps, focaliser l'attention du patient sur d'autres aspects corporels que sa douleur. Enfin, le troisième axe consiste à explorer les émotions et le rapport que le patient a à son corps. «Parfois la souffrance prend une telle ampleur que le patient est réduit à sa douleur: elle occupe tout son espace intrapsychique, toutes ses pensées, toute sa vie.» Le rôle de l'hypnothérapeute est de détourner l'attention focalisée uniquement sur la douleur et reconnecter le patient à lui-même, recréer des liens entre son corps, ses sensations, ses émotions et ses représentations. «Sentir l'air sur son visage, se maquiller, sentir l'ancrage de ses pieds au sol... Nous redonnons des outils au patient pour qu'il puisse réexpérimenter son corps, se le réapproprier», conclut la Docteure Gabrielle Di Virgilio. +

Le pharmacien comme prestataire de confiance

Nadia Pagotto

Des attentes de la population A l'image de la grippe saisonnière, de l'hépatite ou encore de l'encéphalite à tiques, les pharmacies proposent depuis plusieurs années déjà la vaccination pour différentes indications. D'emblée, la demande pour la vaccination COVID s'est donc fait ressentir en officine, suivie de quelques incompréhensions de la part de la population. «Nous avons dû lui expliquer que proposer la prestation en officine impliquait des aspects organisationnels et techniques spécifiques, dû notamment au reconditionnement nécessaire des doses en seringue et du temps relativement court depuis la décongélation du vaccin», nous confie Laurence Riat, pharmacienne à la pharmacieplus milliet-ville, à Porrentruy (JU), qui effectue la vaccination COVID depuis début avril. En plus d'obtenir les autorisations cantonales, cette pharmacienne responsable et toute son équipe se sont formées spécifiquement à travers des cours théoriques et pratiques. Proposer la prestation dans son officine représentait un gain de temps et de proximité pour beaucoup de personnes.

Miser sur la sécurité et la confiance Pour Laurence Riat, fournir les prestations nécessaires à la gestion de la pandémie est un projet qui lui tient particulièrement à cœur: «Nous sentons vraiment une fatigue tant physique que mentale au sein de la population. Bien que proposer la vaccination en

officine ne représente pas un gain financier, nous devons faire en sorte de vacciner un maximum de personnes et aller de l'avant afin d'envisager le plus vite possible un retour à un rythme de vie normal.» Remplissant un rôle de santé publique, les pharmacies sont le premier point de chute des questionnements et appréhensions de nombreuses personnes. «Avec la vaccination COVID, nous avons eu énormément de demandes, d'hésitations, de peurs. Notre rôle en tant que pharmacien est non seulement d'offrir la prestation à la population en proposant une prise en charge et un accompagnement personnalisés, mais également de créer un climat de confiance.» Toute son équipe et elle-même étant vaccinées, la pharmacieplus milliet-ville a montré l'exemple et rassurer les personnes en apportant un avis scientifique professionnel.

Une organisation méticuleuse Une fois reconditionnée et mise en seringue, la dose de vaccin doit être administrée dans un laps de temps de deux heures. La principale difficulté? «Si une personne ne se présente pas à son rendez-vous, nous devons lui trouver un remplaçant pour ne pas risquer de gaspiller une dose. C'est pourquoi nous avons créé à la pharmacie une liste d'urgence, en récoltant les coordonnées de tous nos clients qui souhaitaient se faire vacciner et, au besoin, nous les appelons pour qu'ils viennent dans le quart d'heure qui

suit», nous explique la pharmacienne. Elle ajoute: «Le soutien de toute mon équipe est très précieux. Enchaînement des administrations de vaccins pour les pharmaciens, organisation des planifications, suivi des patients et partie administrative au guichet pour les assistantes en pharmacie. Chacun y trouve son rôle et est d'une aide indispensable.»

Des pôles de compétences qui se réunissent Travaillant main dans la main avec les centres de vaccination cantonaux, Laurence Riat tire un bilan très positif d'une collaboration interprofessionnelle essentielle. «Au moment où je vaccine une personne dans mon officine, le canton sait immédiate-

ment qui et comment je le fais. Cette étroite collaboration nous fait gagner beaucoup de temps et évite d'éventuels gaspillages de vaccins», souligne la pharmacienne responsable, reconnaissante de la disponibilité de chaque acteur de la santé. «Nous n'avons jamais été dans une situation où nous ne savions pas comment agir. Que ce soit avec les grands centres de compétences tels que le CHUV ou les HUG ou avec les cabinets médicaux et même les autres pharmacies, chacun a répondu présent de manière immédiate en donnant son expertise.» De quoi se réjouir de savoir que nous allons, tous ensemble, dans la même direction. +

RENCONTRE

A vos côtés

Depuis le début de l'année, Martine Ruggli-Ducrot est présidente de la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse. Interview.

Rahel Rohrer

Comment la pharmacie a-t-elle évolué au fil des ans?

Depuis ces dix à vingt dernières années, le métier a complètement changé. Autrefois, les pharmaciens préparaient de nombreux médicaments eux-mêmes. Il y a une cinquantaine d'années, les premiers produits tout prêts ont fait leur apparition. Peu à peu, les pharmaciens sont devenus des commerçants spécialisés qui les délivrent à la clientèle. Au fil du temps, nous nous sommes concentrés sur les services liés aux médicaments. Depuis l'introduction de la rémunération basée sur les prestations (RBP) en 2001, les pharmaciens ne sont plus rémunérés par le biais des marges mais, comme le nom du tarif officinal l'indique, pour leurs prestations pharmaceutiques. Cette approche doit absolument être conservée et renforcée.

Quelles nouvelles compétences les pharmaciens ont-ils acquises?

On nous a confié de nouvelles compétences dans le triage, c'est-à-dire l'évaluation initiale, et dans le diagnostic. Les pharmaciens sont en outre beaucoup plus impliqués dans

la prévention et l'accompagnement thérapeutique des patients atteints de maladies chroniques. Bien entendu, la vaccination fait également partie des nouvelles compétences de prévention.

Pouvez-vous nous donner des exemples de situations où il vaut mieux se rendre à la pharmacie qu'aux urgences ou chez le médecin de famille?

En principe, les personnes qui ont un problème de santé décident elles-mêmes à qui elles s'adressent. Si elles optent pour la pharmacie, elles y bénéficieront d'une évaluation approfondie, appelée triage. Le pharmacien et son équipe leur proposeront alors un traitement approprié dans tous les cas où ils sont compétents ou les orienteront si nécessaire vers un médecin. Le point fort des pharmaciens réside dans toutes les affections courantes, comme les troubles gastriques, la toux, les cystites ou les maux de gorge. Mais c'est justement là qu'est tout l'art de la chose: il faut identifier les symptômes d'alerte pour effectuer un triage correct afin que toutes les maladies qui peuvent être prises en charge

directement par la pharmacie le soient.

Quels sont les mérites des équipes des pharmacies à l'heure du coronavirus?

Les officines sont restées ouvertes pendant toute la pandémie: conseils, suivis, soins, livraisons à domicile... elles ont tout mis en œuvre pour épauler les patients en cette période difficile. Les équipes participent à présent activement à la lutte contre la pandémie à travers la réalisation de tests, la remise d'autotests et la vaccination.

Où seront les pharmacies dans dix ans?

J'espère qu'elles seront encore davantage reconnues en tant que prestataires de services des soins primaires, pour le bien de tous les Suisses. +





Soleil

Attention, zones sensibles !

On le répète sans cesse: les bains de soleil font du bien mais sont à consommer avec modération. Avec Emilie Jacquier, assistante en pharmacie, nous avons décortiqué les parties du corps où la vigilance est particulièrement de mise.

Nadia Pagotto

DE SAISON

Le cuir chevelu

Quand on dit protection de la tête aux pieds, ce n'est pas juste une expression! Lorsqu'on est en train de bronzer sur la plage, jardiner ou au volant d'une voiture décapotable, notre cuir chevelu est fréquemment exposé et bien souvent oublié. Bien que les cheveux apportent une protection naturelle, ils sont parfois trop fins ou inexistant. Le risque de coup de soleil est donc plus élevé avec des cheveux très courts ou des cheveux clairsemés. Les personnes présentant un front dégarni ou une calvitie partielle ou totale doivent être particulièrement attentives, d'autant plus qu'un coup de soleil sur la tête peut être spécialement douloureux. La meilleure protection reste le port d'un chapeau ou d'une casquette.

LE CONSEILPLUS «Il existe toutefois des brumes avec une protection UV que l'on peut appliquer directement sur les cheveux (ou le crâne). Sous forme de spray, le produit est transparent et il ne laisse ni des résidus blancs, ni ne rend les cheveux gras», précise Emilie Jacquier, assistante à la pharmacieplus st-maurice, à St-Maurice (VS), avant d'ajouter: «Même les personnes qui ont une chevelure importante doivent faire attention à leur raie de séparation.» Une astuce? De temps en temps, décalez-la afin que le soleil ne brille pas trop longtemps sur la même zone du cuir chevelu.

Le cou et le décolleté

«Au fur et à mesure des expositions solaires, notre peau s'affine, se fragilise et vieillit plus rapidement», rappelle l'assistante en pharmacie. Déjà très fine au niveau du cou et du décolleté, la peau à ces endroits trahit bien souvent l'âge d'une personne. «Sans protection solaire adaptée, la peau va s'affiner encore davantage, se déshydrater rapidement et se dessécher.»

LE CONSEILPLUS Aux heures les plus chaudes de la journée, s'exposer au soleil le moins possible et surtout bien s'hydrater pendant et après une exposition solaire.

Les lèvres

Pas forcément l'endroit que nous penserions à protéger... D'autant plus en été, nous appliquons moins spontanément un baume à lèvres. Et pourtant, les lèvres sont un endroit fragile, elles subissent de plein fouet les expositions solaires et la peau y est très vite desséchée.

LE CONSEILPLUS En pharmacie, vous trouverez plusieurs baumes à lèvres hydratants et protégeant des rayons UV. Eté comme hiver, pensez à réappliquer le baume plusieurs fois durant la journée!

Les yeux

Cataracte, DMLA, ophtalmie, tumeur maligne... les effets des rayons ultraviolets peuvent provoquer de nombreuses affections au niveau des yeux, parfois très graves et irréversibles. Le port d'une paire de lunettes solaires adéquate est donc indispensable. A noter, pour exemple, qu'environ 20% des cataractes – affection du cristallin, entraînant une opacification progressive de la vue et première cause de cécité mondiale – sont liées aux expositions solaires répétées. Avec leurs grandes pupilles et leurs cristallins plus clairs, les yeux des enfants sont particulièrement sensibles aux rayons UV, il est important de les protéger avec des lunettes de soleil afin d'éviter que les rayons pénètrent dans la rétine.

LE CONSEILPLUS Fini les lunettes de soleil comme simple accessoire de mode, misez sur la qualité pour vous protéger. La couleur des verres indique simplement la présence d'un anti-éblouissement et ne signifie pas forcément qu'elle vous protégera des rayons UV. Optez donc pour des lunettes qui ont, à l'intérieur de leur monture, l'indication CE et une protection anti-UV (UV400). Elles seront conformes aux normes de sécurité de l'UE. Pensez également à les porter tout au long de l'année, et pas seulement en été. Ce n'est pas parce qu'il n'y a pas une exposition directe (regarder le soleil) qu'il n'y a pas de risque. En montagne par exemple, la neige augmente le rayonnement de 80 à 95%.

Astuces à garder en tête !

Allez-y progressivement. Pour Emilie Jacquier, inutile de s'exposer directement aux premiers rayons de soleil pendant trop longtemps – d'autant plus si c'est dans un pays où le rayonnement solaire est plus fort que sous nos latitudes. «Exposez-vous brièvement au début du retour des beaux jours, alternez ombre et soleil et évitez le soleil pendant les heures chaudes, entre 11 heures et 15 heures.»

Bien évidemment, toutes les parties du corps exposées au soleil sont à protéger et pas seulement celles que nous avons mentionnées dans cet article. «Au bord de la piscine ou pendant un bain de soleil à la plage, on pense facilement à appliquer une protection solaire. Là où il faut être prudent, c'est plutôt au cours d'une journée, à travers les petits moments quotidiens d'exposition où l'on n'a pas

de crème», souligne Emilie Jacquier. Prendre un café en terrasse, être en voiture dans des embouteillages, rencontrer une personne et s'arrêter discuter... Lors de ces brefs moments aussi, les expositions au soleil peuvent être néfastes. Le conseil? Optez pour une crème visage de jour contenant un indice de protection solaire. Pour cela, demandez conseil à votre pharmacien.

Enfin, pour l'assistante en pharmacie, après un bain de soleil, le bon comportement à adopter est celui du passage sous la douche! «Il est important de bien rincer son corps et se laver les cheveux afin de ne pas laisser de résidus de sel, de sable ou de chlore, qui pourraient provoquer des irritations sur la peau ou abîmer les cheveux», relève Emilie Jacquier. Touche finale: appliquez une bonne hydratation avec une crème ou un lait adapté à votre type de peau. +

En juin,
à l'achat de
produits solaires,
doublez vos
points sur
votre carte
fidélité !

À RETROUVER EN OFFICINE

La sélection d'Emilie



Emilie Jacquier assistante en pharmacie à la pharmacie plus st-naurice



Une protection sans faille!

La protection solaire à large spectre protège la peau des rayons UVA et UVB, en contribuant à prévenir les dommages causés par l'infrarouge A et la pollution. Elle est résistante à l'eau et ne laisse pas de marque blanche.

Anthelios fluide invisible SPF50+, La Roche-Posay



Des lèvres protégées

Ce stick à lèvres contient une haute protection SPF 50 pour protéger les lèvres des rayons UV lors d'activité en plein air (en haute montagne ou en mer) afin de prévenir l'apparition de rougeurs et gerçures causées par la réverbération solaire.

Stick Lèvres Solaire Ski SPF 50, laboratoire Dermophil



Un soin multiple, illuminateur et protecteur

Ce soin du visage venu de Corée est concentré en CC pigments pour un illuminateur de teint «haute définition». En plus de ces vertus, il contient également un indice SPF 25, pour une protection solaire quotidienne.

CC Crème à la centella asiatica, Erborian



L'étape du rinçage après-soleil

Le shampoing douche après-soleil rafraîchit, nettoie et élimine les filtres UV, le sel, le chlore et le sable, tout en laissant la peau douce et les cheveux légers et brillants.

Shampooing douche après-soleil NUXE Sun, NUXE



Un préparateur au bronzage

Complément alimentaire à base de plantes, vitamines et minéraux, Oenobiol solaire intensif aide à préparer votre peau aux expositions solaires. Formule spécifiquement développée pour les peaux normales et hâlées.

Oenobiol Solaire Intensif Préparateur peau normale, Oenobiol



Spéciale peau sensible

Haute protection solaire pour le visage et le corps, spécialement conçue pour les peaux sensibles, sujettes à des intolérances solaires ou plus communément aux allergies solaires. Contient une prévention de la pigmentation de la peau (grossesse, photosensibilisation...).

Anthelios XL SPF50+ gel wetskin, La Roche-Posay

OU SUR WWW.PHARMACIEPLUS.CH



**Idéal pour votre
boîte à pharmacie !**

Les petits blessures arrivent si vite.
Les produits de haute qualité Leukoplast sont agréables
à votre peau et lui offrent une protection sûre.

Leukoplast®
Wound care in best hands

OHROPAX®
Créateur de silence

Essayer
vaut mieux
que méditer.

NOU-VEAU !

Classic Silicon Soft
Test-Box

Je 1 Paar Ohrstöpsel aus Weich, Silikon und Schaumstoff.

La Test-Box d'OHROPAX® :
Quel est votre bouchon favori ?

www.ohropax.ch

ASPIVENIN®

La pompe antivenin

- Remède immédiat en cas de piqûres ou de morsures
- Soulage la douleur et la démangeaison
- Action rapide et efficace

Application en cas de piqûres et de morsures de

guêpes abeilles frelons moustiques tiques

Distribution :
F. Uhlmann-Eyraud SA

Contour
Evolving with you

Découvrez la gestion du diabète facilitée.

Faites confiance à la lumière.

Maintenant disponible

Vous n'utilisez pas les bandelettes réactives CONTOUR®NEXT?
Rendez-vous à votre pharmacie pharmacieplus ou envoyez-nous un e-mail à info@ascensia.ch

Profitez des avantages suivants:

- smartLIGHT®, l'indicateur lumineux, qui permet d'interpréter les résultats plus facilement¹
- Haute précision de mesure² avec les bandelettes réactives CONTOUR®NEXT - n° 1 sur le marché suisse³
- Possibilité d'ajouter du sang durant 60 secondes sur la même bandelette réactive
- Téléchargement gratuit de l'App CONTOUR®Diabetes avec nombreuses fonctions de support

www.ascensia-diabetes.ch

smartLIGHT® le code couleur, permet d'interpréter les résultats de glycémie plus facilement¹

Références: 1. Smartson, enquête en ligne, Suède 2017, enquête sponsorisée par Ascensia Diabetes Care. 2. Données déposées chez Ascensia. N=326. Ascensia Diabetes Care. CNext/CTV3 Study. Protocol no. GCA-PRO-2018-006-01. 3. IQVIA 56E2 market MAT 06.2019 in CH.

© 2020 Ascensia Diabetes Care. Tous droits réservés. Ascensia, le logo Ascensia Diabetes Care, Contour, smartLIGHT et Second-Chance sont des marques commerciales et/ou des marques déposées par Ascensia Diabetes Care Holdings AG.

Apple et le logo Apple sont des marques commerciales appartenant à Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc., Google Play et le logo Google Play sont des marques déposées par Google Inc. Toutes les autres marques commerciales appartiennent à leur propriétaire respectif et sont utilisées uniquement à titre informatif. Aucune relation ou aucune recommandation ne doit être déduite ou suggérée. La marque et les logos du mot Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG., et toute utilisation de ces marques par Ascensia Diabetes Care est soumise à une licence.

Date de préparation: juillet 2019. Code: G.DC.07.2019,PP-CN-Mtr-GBL-0017 / PP-CN-Mtr-CH-0017

ASCENSIA
Diabetes Care

A l'ère nouvelle de la gestion intelligente de son diabète

Nadia Pagotto

Le diabète de type II, qui affecte environ 90% des patients diabétiques, résulte soit du fait que le pancréas produise trop peu d'insuline, soit que l'organisme développe une résistance à cette hormone. Alors que certains patients peuvent contrôler leur glycémie en adaptant leur alimentation et leur activité physique, d'autres se voient prescrire de l'insuline. Quel que soit le degré de la maladie, celle-ci peut être gérée de manière précise grâce à de nouveaux outils digitaux qui ont investi nos smartphones.

Diverses applications connectées existent sur le marché et chacune d'elle a pour but d'aider les patients atteints de diabète de type II à leur faciliter la vie au quotidien. Le diabète est une pathologie chronique qui se prête bien à l'usage de ces outils: on dénombre de nombreuses applications mobiles, qui vont du recueil des glycémies aux conseils nutritionnels, en passant par des recommandations sur l'activité physique journalière à effectuer. Attention toutefois à garder en tête qu'il faut distinguer les applications non médicales (conseils bien-être ou fitness par exemple) des applications véritablement médicales (pour la prise en charge d'une pathologie). Ces dernières permettent notamment de calculer le bolus, c'est-à-dire la dose d'insuline, afin de savoir où le patient en est. En

conséquence, il peut soit améliorer et/ou corriger sa valeur glycémique, soit simplement disposer d'un carnet d'autocontrôle digital.

Il existe également des applications digitales conçues pour les patients atteints de diabète de type I. Ces derniers ayant besoin d'injections d'insuline à vie pour pouvoir contrôler leur glycémie, les applications mobiles sont couplées à un capteur connecté (collé sur le bras) qui transmet les informations par Bluetooth au téléphone. En plus de fournir une tendance globale du taux de glycémie durant toute la journée, l'application joue un rôle préventif en anticipant les hypoglycémies ou les hyperglycémies et déclenche une alarme si nécessaire. Dès lors, plus besoin de se piquer le bout du doigt pour connaître son taux de sucre dans le sang.

Comment choisir son application? Il n'existe aujourd'hui encore aucun label permettant de distinguer une application médicale d'une non médicale. C'est pourquoi le choix et

l'utilisation d'un tel outil devraient se faire en concertation avec son médecin traitant ou avec un professionnel de la santé, en fonction notamment de son type de diabète et de ses besoins. +



Les tiques sont de retour et elles ont faim !

Nadia Pagotto

Et si nous nous intéressions à ce mystérieux petit parasite?

Se nourrissant du sang de ses hôtes (êtres humains, mammifères, oiseaux, reptiles, amphibiens), la tique vit généralement dans des climats tempérés. Elle possède une très grande capacité d'adaptation à l'altitude et à l'humidité: on peut notamment en trouver jusqu'à 2000 mètres au-dessus du niveau de la mer. Contrairement à certaines idées reçues, la tique ne tombe pas des arbres mais se trouve plus souvent à proximité du sol, dans des herbes ou des buissons.

Où et quand devons-nous nous en méfier?

Ce petit parasite est actif pendant les périodes chaudes. A des températures inférieures à 8 degrés, la tique entre dans une sorte d'hibernation. C'est pourquoi, en Suisse, les maladies transmises par la tique apparaissent par pics saisonniers: il faut particulièrement être vigilant durant les mois de mars à novembre.

Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), l'ensemble de la Suisse est considéré comme une zone à risque de transmission de la borréliose de Lyme (explication ci-dessous). En ce qui concerne la méningo-encéphalite à tiques, là aussi, tous les cantons sont concernés à l'exception du Tessin et de Genève.

Quelles maladies sont transmises par la tique?

Les maladies principales transmises par les tiques sont la borréliose et la méningo-encéphalite à tiques. Ces deux maladies sont sources de conséquences parfois désastreuses, voire de séquelles à vie. On estime qu'environ 5 à 30% des tiques seraient infectées par des bactéries ou des virus.



La borréliose, aussi appelée maladie de Lyme ou borréliose de Lyme, est une infection provoquée par la bactérie *Borrelia burgdorferi* (transmise par la tique), qui peut toucher plusieurs organes, dont notamment la peau, les articulations et, plus rarement, le cœur. Si la maladie est détectée à temps, elle peut être soignée avec des antibiotiques.

La méningo-encéphalite à tiques, quant à elle, est une infection par un

virus (FSME) du cerveau. Souvent asymptomatique au départ, des symptômes grippaux apparaissent ensuite, suivis de troubles neurologiques (maux de tête, sensibilité à la lumière, vertiges, trouble de la concentration...). Il n'existe aucun traitement spécifique pour la FSME. Un vaccin efficace est disponible et recommandé.

Comment peut-on se protéger?

Plusieurs gestes et comportements peuvent être adoptés pour éviter une piqûre de tique. En voici quelques-uns:

- Éviter les hautes herbes et les sous-bois;
- Porter des chaussures fermées et des vêtements à manches longues (idéalement de couleurs claires, pour mieux repérer les tiques). Glisser le bas des pantalons à l'intérieur des chaussettes;
- Appliquer un répulsif sur la peau et un insecticide sur les habits. Votre pharmacien vous conseillera de manière appropriée;
- Rester sur les sentiers tracés;
- Téléchargez l'application gratuite www.zecke-tique-tick.ch/fr/+



Isabelle Hojabr

pharmacienne et responsable des prestations pharmaceutiques chez pharmacieplus

LE CONSEILPLUS : LA VACCINATION CONTRE L'ENCÉPHALITE À TIQUES

Pour Isabelle Hojabr, pharmacienne et responsable des prestations pharmaceutiques chez pharmacieplus, la vaccination contre l'encéphalite à tiques est la seule manière de garantir une protection sûre et efficace contre la maladie. Recommandée également par l'OFSP, la vaccination est conseillée pour toute personne, à partir de 6 ans, vivant dans une région à risque (c'est-à-dire toute la Suisse à l'exception des cantons de Genève et du Tessin) ou voyageant dans une zone à risque. La vaccination se déroule en trois étapes.

«Pour que la protection soit maximale, il faudrait idéalement se faire vacciner plusieurs semaines avant l'exposition aux tiques, soit durant la période hivernale», explique la pharmacienne Isabelle Hojabr, avant d'ajouter: «En pharmacie, nous vaccinons bien entendu toute l'année, avec rendez-vous et pour les personnes de plus de 16 ans. Après la piqûre, l'évolution de la plaie est à surveiller.»

Chez pharmacieplus, nous proposons la protection vaccinale contre l'encéphalite à tiques (vaccination + contrôle du carnet de vaccination)

OUTIL

Comment retirer une tique en cas de piqûre ?

Indolores et très discrètes, les piqûres de tique passent bien souvent inaperçues. Avant toute chose, misez sur la sécurité en balade dans la nature, en suivant les recommandations d'usage (par ex. sur l'application gratuite Tick App: www.zecke-tique-tick.ch).

En cas de piqûre, il faut agir rapidement. Au retour d'une balade en forêt ou dans une région à risque, examiner soigneusement ses vêtements et sa peau – principalement dans les plis (genoux, coude, aine) – sans oublier aussi le cuir chevelu, particulièrement chez les enfants.

Chez pharmacieplus, nous vous proposons un couteau de poche suisse spécial tire-tique, pour la retirer en toute sécurité (développé avec l'aide et le conseil de vétérinaire).

1

Glissez l'encoche du tire-tique à la verticale autour de la tique.

2

Tirez vers le haut pour la détacher, la tique doit être retirée en un mouvement lent et régulier, perpendiculaire à la peau.

3

Vérifiez la zone après extraction à l'aide de la loupe intégrée au tire-tique.

4

Désinfectez la zone et notez les piqûres de tiques dans le journal des risques de l'App.



BESOIN D'UNE DÉMONSTRATION VIDÉO ?
SCANNEZ LE QR CODE !





prestations COVID chez pharmacieplus

- ⊕ Tests PCR
- ⊕ Tests antigéniques rapides
- ⊕ Autotests
- ⊕ Vaccination

Retrouvez toutes les pharmacieplus participantes sur www.pharmacieplus.ch



Daylong™
Développé avec des dermatologues
Créé pour toi

*Nous les Suisses,
nous n'avons pas la mer
mais la
crème solaire
pour y aller*

NOS 5 PROMESSES

- Testé sous contrôle dermatologique
- Protection contre les rayons UV A, B et IR
- Protection contre le vieillissement de la peau causé par le soleil
- Tolérance prouvée sur les peaux sensibles
- Résistant à l'eau et à la transpiration

Une protection solaire résistante à l'eau.
Avec Daylong™ Sensitive.
www.daylong.ch

Troubles musculaires?

→ **Selomida aide!**

Selomida®
Muscles

- Tensions musculaires
- Courbatures
- Crampes musculaires

Vente en pharmacies ou drogueries.
Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Omidia AG, Küsnacht am Rigi.

Bouffées de chaleur?

Menosan® Salvia
comprimés

1 comprimé par jour

Diminue les bouffées de chaleur et la transpiration

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

JEU MOT caché



Gagnez un coffret prodigieux®
le Parfum de NUXE !

En jeu, 10 x 1 coffret prodigieux® le Parfum de NUXE, d'une valeur de CHF 80.-, offerts par pharmacieplus

ALLÈLE	JEUDIS	POCHARD
AMOUR	JEUNESSE	POIVRE
ANGLE	JOURNÉE	POMME
ARBRE	KOALA	PRISE
BAZARDER	LAME	RACE
CÂBLE	LAVE	RÂLE
CAFÉIER	LIME	ROUE
CAMPS	LOBE	SAINTE
CAVIARDÉ	LOUP	SELLE
CLAIR	LOURD	SUITE
COINS	MARS	SIPHON
CORDE	MIEUX	TENTE
COURTE	MOIS	TÊTE
CRUDITÉ	MOULE	TRAPPE
CUBE	MUGUET	TRONC
CUVE	NOËL	TROPHÉE
ÉCOLIER	NOIX	URNE
ÉGARER	NORD	USINE
ÉLÈVE	OBJET	VIEUX
ÉMISE	OVNI	VISAGE
ÉPANDEUSE	OVULE	VOLCAN
ESTAMPE	PAIX	WAGON
ÊTRE	PÈRE	ZYGOMATIQUE
ÉVITER	PHASE	
FAIM	PIRE	
HAIE	PLAISIR	
HALLE	PLATITUDE	

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



POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

- **Jouez en ligne**
sur www.pharmacieplus.ch
- **Par courriel** à :
concours@pharmacieplus.ch

- **Par poste** Retournez le coupon ci-contre, dûment rempli et collé sur une carte postale, d'ici au 31 juillet 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

« Etat voisin du sommeil, pouvant être utilisé au
cour d'une approche thérapeutique »

7 lettres :

NOM :

NPA/VILLE :

PRÉNOM :

TÉL. :

ADRESSE :

MA PHARMACIEPLUS :

mot caché santéplus N° 3



SÉLECTION

en officine



Une aide naturelle contre la nausée

Les bracelets d'acupression Sea-Band® aident à soulager différentes formes de nausées, par exemple mal des transports, nausées de la grossesse ou lors d'une chimiothérapie. Il suffit de les porter à chaque poignet, avant ou après l'apparition des nausées. Les bracelets d'acupression sont exempts de principes actifs, sans effets secondaires et conviennent donc à toute la famille, même aux enfants à partir de 3 ans.

Sea-Band®, Sahag AG



Verrues: la solution efficace pour les éliminer

Il est possible de se débarrasser facilement des verrues des mains, des pieds, des coudes et des genoux. EndWarts® est le spécialiste du traitement des verrues à domicile. Nous proposons des produits innovants, fiables et efficaces qui sont en outre très faciles à utiliser. En solution, en stylo ou en cryothérapie: le produit qui convient pour tous les types de traitement des verrues.

EndWarts®, MEDA Pharma GmbH



Pour un bon traitement des plaies

Afin d'éviter tout risque d'infection, chaque plaie, qu'elles soient petites ou grandes, doit être soignée au mieux. La compresse de plaie multicouche DermaPlast® Compress Protect présente un noyau très absorbant. Elle convient de manière idéale au recouvrement de plaies superficielles et au recueil de l'exsudat. Dotée d'une couche de protection externe, vos vêtements restent ainsi toujours protégés, même en cas de saignements importants.

DermaPlast® Compress Protect, IVF Hartmann AG



Une piqûre d'insecte? Ça ne nous démange pas

bite away® peut procurer un soulagement rapide et efficace en cas de démangeaisons, douleurs et gonflements. Il agit exclusivement par chaleur concentrée, est sans produits chimiques, facile à manipuler et convient à tous (à partir de 12 ans en automédication). Peut être utilisé sur les piqûres de moustiques, guêpes, abeilles, frelons et taons. Ceci est un dispositif médical certifié et testé sous contrôle dermatologique.

bite away®, Dermapharm



Des jambes légères en un tour de main

Hirudoid® Natural vous aide à prévenir et à détendre les jambes lourdes et fatiguées. Avec leurs ingrédients à 99,8% d'origine naturelle, le gel et spray procurent une sensation de fraîcheur et de légèreté qui apaise vos jambes. L'extrait naturel de ginkgo, accompagné d'un massage, soutient la microcirculation locale des jambes, pour une sensation de vitalité. Hirudoid® Natural nourrit la peau irritée et a un effet à la fois protecteur et raffermissant pour préserver la beauté naturelle de vos jambes.

Hirudoid® Natural, Medinova AG



Attention aux infections!

Lorsqu'une plaie n'est pas correctement traitée et protégée, le processus de guérison peut être ralenti. Le traitement approprié d'une blessure consiste à la protéger de l'eau, de la saleté et des microbes. Le pansement Nexcare™ Max Hold Waterproof assure un maintien et protection jusqu'à 48 heures et est idéal pour des activités d'aventure (randonnée, escalade, skateboard, surf, snorkeling...).

Nexcare™ Max Hold Waterproof, 3M

LA RECETTE

Petits Repas & Gros Plaisir

12'

FRAISES GOURMANDES



Pour 16 fraises

Temps de préparation: 10 minutes
Temps de cuisson: 2 minutes

Ingrédients

16 belles fraises de même taille (moyenne)
50 g de pistaches (crues décortiquées)
5 c. à s. de caramel au beurre salé

PRÉPARATION

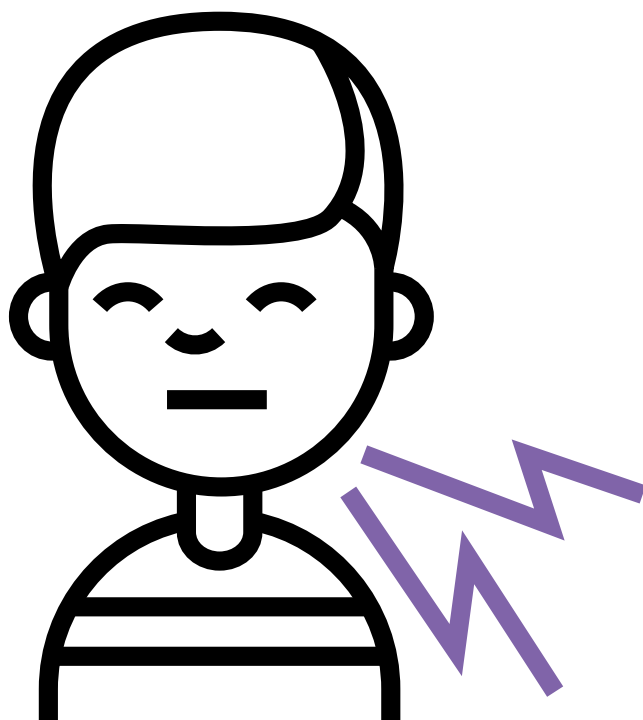
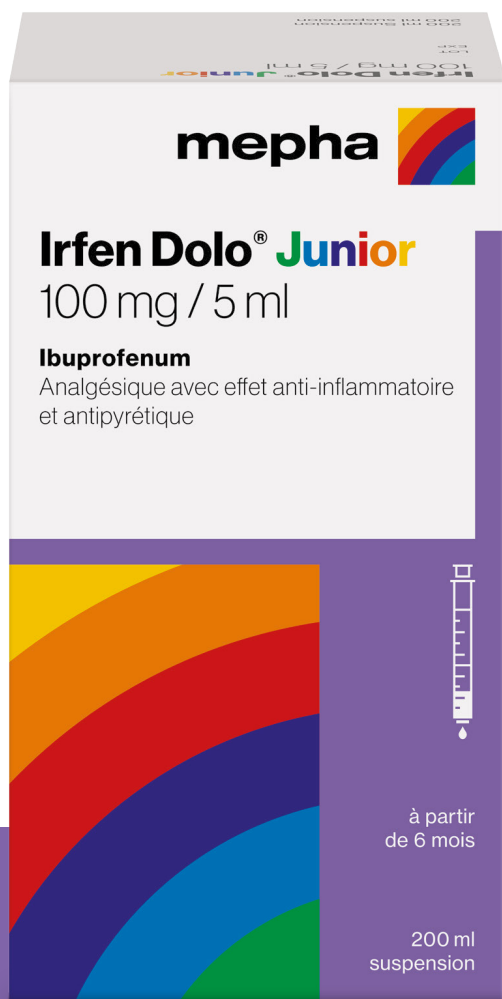
Dans un mortier, écrasez les pistaches pour en obtenir une poudre grossière. Lavez et séchez les fraises en conservant la queue. Faites chauffer un peu le caramel au beurre salé afin d'obtenir une texture fluide et tiède. Trempez les fraises dans le caramel, puis passez-les dans la poudre de pistaches. +

RETROUVEZ
VOTRE PROCHAIN
NUMÉRO DU
SANTÉPLUS
LE 1^{ER}
SEPTEMBRE!



Irfen Dolo® Junior

contre les douleurs et la fièvre pour enfants



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