

santéplus⁺

CHALEUR, PUANTEURS?
**Débarassez-vous
des odeurs!**

EN OFFICINE
**La vaccination en toute
simplicité**

SWISSMEDIC
**Sous le feu des
projecteurs**

GRAND CONCOURS

A la clé, 3 bons
pour un vélo
électrique !

page 23

Dossier

Renforcer son système immunitaire



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

AllergoTest®

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 CHÂTELAINNE
- 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

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
- d'herborence, 2017 BOUDRY
- marti, 2053 CERNIER
- de l'orangerie, 2000 NEUCHÂTEL
- du val-de-ruz, 2052 FONTAINEMELON
- du val-de-travers, 2108 COUVET
- du versoix, 2300 LA CHAUX-DE-FONDS

CANTON DE BERNE

- de la neuveville, 2520 LA NEUVEVILLE
- salzmann, 2735 MALLERAY
- schneeberger, 2720 TRAMELAN
- du vallon, 2610 ST-IMIER

CANTON DU JURA

- cattin-gare, 2800 DELÉMONT
- cattin-ville, 2800 DELÉMONT
- franchises-montagnes, 2350 SAIGNÉLÉGIER
- milliet gare, 2900 PORRENTURY
- milliet ville, 2900 PORRENTURY
- viorol, 2854 BASSECOURT

CANTON DE VAUD

- avenchoise, 1580 AVENCHES
- de begnins, 1268 BEGNINS
- du bois, 1018 LAUSANNE
- centrale nyon, 1260 NYON
- de chardonne, 1803 CHARDONNE
- 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 **7/7**
- 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
- 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

CANTON DU VALAIS

- d'anniviers, 3961 VISSOIE
- bramois, 1967 BRAMOIS
- grand'vigne, 1896 VOUVRY
- lauber, 1920 MARTIGNY
- de lavallaz, 1870 MONTHÉY 2 VILLE
- du léman, 1920 MARTIGNY
- st-maurice, 1890 ST-MAURICE
- de troistorrents, 1872 TROISTORRENTS
- uvrier centre, 1958 UVRIER
- de vétroz, 1963 VÉTROZ
- de vex, 1981 VEX
- de vouvry, 1896 VOUVRY

CANTON DU TESSIN

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

A la découverte olfactive

Du pain fait maison qui sort du four. Un champ de lavande. Des feuilles de basilic en terrasse. Le parfum d'une personne inconnue. Les arômes d'une bouteille de vin tout juste ouverte. Une bougie au coin du canapé.

L'ambivalence des odeurs. Une fois recherchées pour leurs douces notes de tête, de cœur et de fond. Une autre fois évitées par la gêne qu'elles peuvent occasionner à notre nez.

Souvent négligée et méconnue du grand public, l'olfaction est pourtant l'un de nos sens les plus performants et subtils, puisqu'elle permet de détecter une multitude d'odeurs, voire un nombre presque infini pour les nez les plus entraînés. C'est d'ailleurs avant la naissance que le sens de l'odorat est expérimenté pour la première fois : en avalant le liquide amniotique et en mangeant la nourriture absorbée par la maman, l'olfaction des bébés fonctionne en effet déjà dans l'utérus. Grâce au système des récepteurs olfactifs qui se trouvent dans le toit des fosses nasales, les odeurs sont reçues et transmises au cerveau par les fibres du nerf olfactif. Elles seront ainsi

analysées, reconnues et mémorisées.

Les odeurs entretiennent aussi un lien particulier avec nos émotions. Lors de la transmission de l'odeur au cerveau, le message passe directement dans l'amygdale, la région cérébrale dédiée aux émotions. La création d'un souvenir est favorisée par un stimulus sensoriel possédant une charge émotionnelle forte. Ainsi, les odeurs peuvent susciter une réminiscence rapide d'un souvenir, dû à l'émotion associée. C'est ce qu'on appelle le célèbre effet « madeleine de Proust ».

Malheureusement, nos nez ne détectent pas que des odeurs plaisantes. Un coup de sueur en été, une haleine désagréable après un café, des pieds transpirants en fin de journée... Nos odeurs corporelles n'ont pas toujours bonne réputation et peuvent nous placer dans des situations embarrassantes. Nos équipes en pharmacie sont là pour vous et vous conseillent de manière ciblée. Car chez pharmacieplus, pas de gêne ni de tabou. Rendez-vous en page 16 pour des astuces et des solutions. Une agréable lecture.



Eric Bussat
directeur de pharmacieplus

Je me sens mieux.

Je me sens
SANDOZ



 **QUALITÉ
SUISSE AUTHENTIQUE.
DEPUIS 1886.**

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SOMMAIRE

7 ACTUS

8 DOSSIER
Comment renforcer
son système immunitaire ?

12 INTERVIEW
Sous le feu des projecteurs

15 SOUTIEN
Un défi sportif en rose

16 CONSEIL SANTÉ
Chaleur, puanteurs ?
Débarrassez-vous des odeurs !



20 INFO SANTÉ
La gorge qui brûle... extinction
de la pharyngite

22 EN OFFICINE
La vaccination en toute simplicité

23 GRAND CONCOURS
Un bon pour un vélo électrique
en jeu !

25 LE MOT CACHÉ
Tentez de gagner l'un des
20 bons pharmacieplus

26  LA SÉLECTION
PHARMACIEPLUS

27 LA RECETTE
Ragoût d'agneau aux raisins secs

Editeur pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens, t. 021 811 48 88, f. 021 811 48 89 Directeur Eric Bussat Rédactrice en cheffe Nadia Pagotto
Images @Pexels @Shutterstock @Unsplash Illustration Louiza Becquelin Marketing Isabelle Chapuisat Publicité pharmacieplus redaction@pharmacieplus.ch
Design basedesign.com Parution N° 3 2022 Tirage français, italien 185 000 ex. Abonnement t. 021 811 48 88 w. www.pharmacieplus.ch/fr/publications
Impression PCL Presses Centrales SA, Renens @pharmacieplus



The mark of
responsible forestry





WILD

TEBODONT®

Pour les soins bucco-dentaires optimaux à l'huile de l'arbre à thé

Soigne et fortifie les gencives
Offre une sensation de fraîcheur
Prévient la formation de plaque
Pour la prophylaxie de la carie
Testé cliniquement avec succès

Developpé et fabriqué en Suisse

Suivez-nous sur  @wildpharma  wildpharma

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland
www.wild-pharma.com

Santé psychique Des besoins grandissants

La pandémie de COVID-19 a mis à mal la santé psychique de la population suisse et aujourd'hui, on estime à près de 20% de la population qui est en souffrance, dont 400'000 personnes qui étaient en attente de soins, faute de trouver un thérapeute.

C'est pourquoi, dès le 1^{er} juillet 2022, une réforme a été mise en place: la consultation psychologique est désormais prise en charge par l'assurance de base, si celle-ci est prescrite par un généraliste, un pédiatre ou d'un psychiatre. Cette réforme permet donc de répondre dans un premier temps à la pénurie de thérapeutes.

A vos agendas On parle contraception



Le 26 septembre, c'est la Journée mondiale de la contraception. L'occasion de rappeler non seulement son importance, mais aussi que votre équipe en pharmacie est là pour vous accompagner, vous aider et vous informer en la matière.

Lors de rapports sexuels non protégés, d'une crainte d'un échec possible de la contraception habituelle, d'un usage incorrect des contraceptifs ou d'agression sexuelle en l'absence de couverture contraceptive, on peut recourir à la prise d'une contraception d'urgence. Celle-ci permet d'empêcher la survenue d'une grossesse après un rapport sexuel non protégé. Idéalement, les mesures doivent être prises dans les 5 jours après un rapport à risque. Plus la contraception d'urgence est prise tôt, plus elle sera efficace.

Quand faut-il prendre la pilule du lendemain? Que faut-il savoir la concernant? Y a-t-il des risques? Vos pharmaciens vous conseillent selon votre situation, dans un espace en toute confidentialité.



Contour
Evolving with you

98 % des utilisateurs de CONTOUR®NEXT interrogés déclarent qu'il est facile (ou très facile) de s'adapter au lecteur de glycémie CONTOUR®NEXT.¹

Mon appareil est en train de disparaître du marché...
Je le remplace simplement par un CONTOUR®NEXT!

Avec l'aide gratuite* de CONTOUR®DIABETES App*
Téléchargez dans l'App Store | Disponible sur Google Play

Passez maintenant à CONTOUR®NEXT et commandez gratuitement ** sur:
www.ascensia-diabetes.ch/fr-CH/SWITCH/
ou par téléphone au 061 544 79 90.

ASCENSIA
Diabetes Care

HAUTE PRÉCISION

* Vous pouvez vérifier si votre système d'exploitation est compatible avec cette application ici : compatibility.contourone.com.
** Après avoir rempli le questionnaire dans l'emballage du lecteur de glycémie et nous l'avoir retourné, le lecteur de glycémie peut être gardé.
Références: 1) Data on File. Données non publiées (seront envoyées sur demande). Ascensia Diabetes Care. German Praxistest PWD, 2020.

A vous de jouer!

Grand concours A vos pédales

Comme chaque année, voici le retour du grand concours automnal de pharmacieplus! L'occasion pour nous de faire connaître l'enseigne mais également et surtout, de remercier une clientèle fidèle et agréable.

Cette année, c'est cap sur la mobilité douce. A la clé, vous avez la possibilité de remporter un vélo électrique d'une valeur de CHF 3'000.-.

Participez et retrouvez tous les détails du concours en page 23 de ce magazine.
Bonne chance à toutes et tous!

Comment renforcer son système immunitaire ?

Le système immunitaire est notre allié pour nous protéger contre les agressions extérieures qui sont constamment présentes dans notre environnement. Avec l'arrivée progressive des refroidissements ainsi que le stress engendré par les périodes de fin d'année, le début de l'automne peut mettre à mal le système immunitaire. Nos conseils pour le renforcer.

Loïc Jaquemet, pharmacien à la pharmacieplus du marché à Aubonne (VD)

Qu'est-ce que l'immunité ?

L'immunité, c'est la capacité du corps à nous protéger contre des organismes étrangers présents dans l'environnement, tels que les virus ou les bactéries, mais aussi les molécules étrangères, comme les pollens. Ces organismes sont regroupés sous le nom d'antigènes. Pour se défendre, le système immunitaire a deux types de réponses, qui correspondent à deux phases : l'immunité innée et l'immunité adaptative.

L'immunité innée

Aussi appelée immunité naturelle, l'immunité innée va se mettre en route très rapidement, soit dès le premier contact avec l'antigène. C'est la première ligne de défense immunitaire : elle n'est pas spécifique au corps étranger. Au sein de cette immunité, on retrouve les défenses externes et les défenses internes. Les pre-

mières regroupent les barrières physiques, comme la peau et les muqueuses. Les secondes sont représentées par des sécrétions, comme les larmes, le mucus ou encore le suc gastrique : ce sont les barrières chimiques. Si l'antigène pénètre ces barrières, cela va créer une inflammation locale, sonnant l'alarme dans notre corps. Les cellules de l'immunité seront activées et l'agent reconnu comme pathogène, déclenchant alors l'immunité adaptative.

L'immunité adaptative

Moins rapide, l'immunité adaptative est spécifique à son agresseur. C'est elle qui va reconnaître l'agent pathogène et va développer l'immunité mémoire. Par conséquent, si l'organisme rencontre une nouvelle fois l'antigène en question, l'immunité adaptative va cette fois-ci directement le reconnaître et réagir. Cette immunité englobe deux types de réponses : l'immunité cellulaire et l'immunité humorale.



L'immunité, comment ça fonctionne ?

L'immunité naturelle est présente dès la naissance. L'immunité adaptative, quant à elle, va évoluer avec le temps : on dit que le système immunitaire est mature entre deux et trois ans. C'est pendant la grossesse ainsi que l'accouchement par voie basse qu'une grande partie des anticorps vont être transmis : dans le premier cas via le placenta et dans le second via la flore vaginale de la maman. Le système immunitaire mature également grâce au lait maternel, contenant notamment des vitamines, des oligo-éléments, des sels minéraux et des enzymes. C'est pourquoi l'Office fédéral de la santé publique recommande un allaitement du bébé pendant 6 mois. Petit à petit, alors qu'il découvre progressivement son nouvel environnement, le bébé va être exposé à de nombreux agents pathogènes, renforçant encore progressivement son système immunitaire.

Au cours de notre vie, d'autres facteurs liés à notre style de vie vont influencer le système immunitaire. Ainsi, une alimentation saine et variée, des nuits suffisantes avec un sommeil réparateur et une activité physique régulière seront d'autant de facteurs qui renforceront l'immunité.

Nos trois conseils pour booster son immunité

Au comptoir des officines, le constat est sans appel : entre augmentation du stress et refroidissements, les périodes de fin d'année sont souvent marquées par une baisse des défenses immunitaires et beaucoup de clients demandent conseils. En plus d'adopter une hygiène de vie saine, durant ces périodes plus énergifères, on peut également agir de manière complémentaire sur trois axes pour un petit coup de boost.





Génériques de haute qualité de Zentiva

Selon nous, l'accès aux soins est un droit, et non un privilège.

Zentiva c/o Helvepharm SA, Walmühlestrasse 48, CH-8500 Frauenfeld zentiva.ch

ZENTIVA

1. Stimuler son système immunitaire grâce aux plantes

Renforcer son immunité de manière naturelle, c'est possible et ce, de plusieurs manières. La première option : l'échinacée pourpre. Sous forme de comprimés à sucer, de gélules ou encore de gouttes, cette plante peut être prise aussi bien en prévention pour renforcer son système immunitaire qu'en phase de traitement pour un refroidissement ou une autre maladie hivernale virale, en posologie plus élevée. Dotée de propriétés anti-inflammatoires, l'échinacée pourpre peut être prise sous forme de cures régulières. Notre conseil est de respecter des cycles : sur trois semaines avec une semaine de pause, ou sur 4 jours d'affilée avec 3 jours de pause. Les temps de pause permettent au système immunitaire de ne pas s'habituer au complément et d'en oublier les effets bénéfiques. Immunostimulante, l'échinacée pourpre peut être associée à d'autres plantes, comme le cyprès, qui a un effet antiviral. Attention toutefois à toujours demander conseil au pharmacien, car il y a certaines contre-indications avec cette plante, notamment pour les personnes qui souffriraient de maladies auto-immunes.

La deuxième option est de se tourner vers l'aromathérapie, avec des huiles essentielles ciblées. Ravintsara, thym linalol ou encore épinette noire, un mélange personnalisé est proposé selon les besoins spécifiques de chacun. En pharmacie, les préparations réunissent des concentrations adaptées à une application cutanée. Diluées avec une huile végétale, les huiles essentielles peuvent être appliquées chaque matin sous la plante des pieds et sur le thymus (partie supérieure du thorax).

Enfin, la troisième option se trouve du côté de l'hydrolat, une eau aromatique obtenue en même temps qu'une huile essentielle après distillation à la vapeur d'eau (plantes, fleurs, ...). Grâce à ses propriétés

anti-infectieuses, l'hydrolat de thym à linalol est un allié redoutable en période hivernale pour stimuler l'immunité ainsi que pour lutter contre les infections et la fatigue.

Du côté des tisanes, on optera pour du thym avec du miel et du citron ou une tisane avec des clous de girofle, gingembre, citron et sauge.

2. S'enrichir grâce aux micronutriments

Nous l'avons vu, renforcer son immunité passe aussi tout naturellement par une alimentation équilibrée et variée. Les vitamines et minéraux notamment jouent un rôle fondamental dans le fonctionnement optimal du système immunitaire. A titre d'exemple, le zinc et la vitamine C sont de puissants micronutriments qui agissent sur l'organisme en le protégeant du stress oxydatif généré pour évincer les antigènes. Au menu donc : huîtres, viande rouge et œufs pour le zinc et fruits et légumes de saison pour la vitamine C. Par ailleurs, une complémentation de ces micronutriments a un effet bénéfique durant les périodes de refroidissements.

La vitamine D est aussi importante pour l'immunité. Elle permet de renforcer ses barrières, en agissant tant sur l'immunité innée qu'adaptative. Comme cette vitamine est synthétisée en partie grâce aux rayons du soleil sur la peau, beaucoup de personnes sont en déficit durant les périodes hivernales. A ce moment-là, il est donc conseillé d'avoir une complémentation : afin que l'assimilation par le corps se fasse tout en douceur, une petite dose journalière durant tout l'hiver est recommandée.

3. Agir sur le microbiote avec un complément de probiotiques

Finalement, le troisième axe se focalise sur le microbiote intestinal. Celui-ci a un rôle primordial lors des premières années de vie, puisqu'il permet au corps de

développer l'immunité intestinale. C'est aussi à ce niveau que l'on y trouve une barrière physique : la muqueuse intestinale. Le microbiote va donc empêcher les antigènes de passer et de coloniser l'intestin. Etant étroitement lié à ce que l'on mange, l'équilibre du microbiote peut vite être fragilisé. Son déséquilibre entraîne de nombreux impacts sur la santé, dont des troubles de la digestion, de la fatigue et un déficit immunitaire.

Les probiotiques sont un moyen efficace pour stimuler et développer ce microbiote, notamment des bébés. En effet, pour les mamans qui n'auraient pas pu ou voulu accoucher par voie basse, il est conseillé de renforcer le système du nourrisson grâce à des probiotiques afin que la maturation de son immunité se fasse bien et qu'elle soit rapide. Idem pour les bébés qui n'auraient pas reçu de lait maternel. Une cure de probiotiques est également recommandée à l'âge adulte, lorsque l'on sent que notre système immunitaire est affaibli.

De plus, agir sur le microbiote est particulièrement recommandé pour les personnes qui auraient des maladies métaboliques, comme le diabète, l'hypertension ou un cholestérol trop élevé. Disponibles sous forme de compléments alimentaires, les probiotiques sont aussi présents dans les laits fermentés, comme les yaourts ou le fromage blanc.

On l'aura compris, le maintien d'une bonne immunité est essentiel pour préserver son corps des agressions extérieures et nombreuses sont les possibilités de le renforcer et le stimuler. Vos équipes en pharmacie sont là pour vous proposer des solutions adaptées, ciblées et personnalisées. +



Loïc Jaquemet
pharmacien à la pharmacieplus
du marché à Aubonne (VD)



DermaPlast®
MEDICAL

HARTMANN

Produits professionnels pour le traitement des plaies chez vous

Les pansements DermaPlast® Medical sont particulièrement adaptés pour soigner les plaies postopératoires à domicile mais également pour soigner les plaies dans le cadre de soins de premiers secours.

www.dermoplast.ch

Aus der Klinik. De l'expérience clinique. **H**

Sous le feu des projecteurs

En Suisse, l'autorisation de médicaments ainsi que la surveillance du marché est considérée par la population comme étant sûre, efficace et de qualité. C'est pourquoi on accorde souvent peu d'attention aux multiples tâches assumées par Swissmedic, l'institut suisse des produits thérapeutiques. Or, la pandémie de COVID-19 a bouleversé les usages et pratiques menés au sein de l'institut, projetant ce dernier au cœur des discussions et tenant en haleine la population suisse. Entre autorisations rapides mais surtout sûres de vaccins contre le virus, les défis ont été soudains et nombreux. A l'occasion des 20 ans de Swissmedic, nous avons interviewé son directeur adjoint, Philippe Girard. Retour sur une période de course contre la montre et éclairages sur de prochains défis.

pharmacieplus: Swissmedic a été le point de mire de tous les regards pendant toute la crise sanitaire. Etiez-vous préparé à faire face à toute cette pression ?

Philippe Girard: La situation créée par la pandémie a été extrêmement difficile, car il n'existait encore aucun traitement contre le COVID-19. Très tôt, il a été clair pour nous que de nouveaux vaccins pourraient permettre de sortir de la pandémie. Nous nous sommes préparés à assumer les tâches que cela allait générer dès le début. Nous n'avons pas été surpris d'être subitement sous les feux de la rampe. Cela était pour nous une évidence : des vaccins efficaces et sûrs étaient nécessaires le plus rapidement possible.

Nous avons fait de toutes les questions liées à la pandémie de COVID-19 notre priorité. Au début, il s'agissait de faire en sorte que tous les médicaments déjà autorisés en médecine intensive restent disponibles et de délivrer des autorisations d'exploitation à de nouveaux fabricants et titulaires d'autorisation. Afin de permettre rapidement la recherche de nouveaux traitements, nous

avons autorisé des essais cliniques sur le COVID-19 en un temps record. Et lorsque nous avons reçu des demandes d'autorisation de vaccins, nous les avons évaluées dans le cadre d'une procédure progressive, impliquant une soumission des données en continu, afin d'accélérer leur autorisation.

Swissmedic a été la première autorité occidentale à autoriser un vaccin contre le COVID-19 dans le cadre d'une procédure ordinaire, le 19 décembre 2020. Comment cela s'est-il passé ?

Swissmedic a réagi très vite en adaptant de manière systématique ses ressources et ses procédures en fonction de l'évolution fulgurante de la situation. Cela nous a permis de prendre rapidement des décisions étayées.

D'une manière générale, il faut du temps pour développer un médicament. Ce n'est que lorsqu'elles disposent de données statistiquement significatives que les entreprises peuvent présenter une demande d'autorisation pour un nouveau médicament aux autorités de contrôle des produits thérapeutiques. Lors de la pandémie, plusieurs étapes, notamment les études précliniques et cliniques, se sont déroulées en parallèle. Les entreprises pharmaceutiques et les groupes de recherche ont eu très vite recours à notre offre de conseils scientifiques et réglementaires. Les requérants ont ensuite eu la possibilité de présenter petit à petit les ensembles de données dont ils disposaient. Nous avons ainsi pu trancher sur les bénéfices et les risques avec une extraordinaire rapidité, sans pour autant renoncer à un examen approfondi des vaccins revendiqués.

La plus grande difficulté a été et reste de trouver l'équilibre entre efficacité et rapidité. La soumission d'ensembles de données en

continu nous a aussi obligés à sans cesse revenir sur les évaluations que nous avions déjà faites et à les justifier de nouveau.

Est-ce que l'on pourrait imaginer que la procédure accélérée de l'autorisation des vaccins puisse s'appliquer à d'autres demandes à l'avenir ?

Les médicaments contre le COVID-19 sont aussi examinés ainsi. En revanche, la procédure de soumission en continu mobilise deux à trois fois plus de ressources qu'une procédure «classique» d'autorisation. Elle est plus complexe non seulement pour Swissmedic, mais aussi pour le requérant. Le débat est néanmoins lancé à l'échelle internationale, en particulier concernant la possibilité d'exploiter aussi les avantages de la procédure d'autorisation avec soumission des données en continu pour d'autres médicaments permettant de sauver des vies.

Quelles sont les trois principales valeurs qui guident Swissmedic et quelles sont ses grandes forces ?

J'en citerais cinq, qui ont d'ailleurs été aussi essentielles face à la pandémie: l'intégrité, la qualité, l'engagement, le respect et la transparence. L'intégrité est importante pour ne jamais perdre de vue l'intérêt public. Notre travail quotidien d'évaluation exige par ailleurs qualité et engagement. Le respect mutuel est décisif pour que nos équipes puissent continuer à offrir des prestations de haut niveau et la transparence contribue à ce que la population suisse ait confiance en notre travail.

Notre grande force est notre personnel, qui est à la fois extrêmement motivé et doté d'une très grande expertise. J'adresse aux collaboratrices et aux collaborateurs un grand merci pour tout ce qu'ils ont accompli pour relever les défis posés par la pandémie. Un autre facteur essentiel est notre indépendance : n'étant pas une autorité politique, Swissmedic peut prendre des décisions strictement scientifiques afin de protéger la population. Nous prenons rapidement des décisions, en restant concentrés sur les besoins de la Suisse.

Début 2022, Swissmedic a créé sa propre division pour les médicaments de thérapies innovantes (ATMP). Quelle importance l'innovation a pour Swissmedic et quels sont les futurs enjeux pour l'institut ?

Notre objectif est que les patients aient rapidement accès à des médicaments innovants qui sont sûrs, efficaces et de qualité irréprochable. Swissmedic a donc rassemblé tout son savoir-faire dans cette nouvelle division afin de participer aux innovations médicales sur le plan réglementaire. En interne, cela paraît moins spectaculaire. Les collaborateurs qui ont examiné les vaccins contre le COVID-19 disposent maintenant d'une grande expérience dans le domaine des ATMP et sont désormais rassemblés dans une division plus vaste. Nous avons réorganisé notre personnel afin de rester capables d'apporter une réponse adaptée aux futures demandes pour des ATMP.

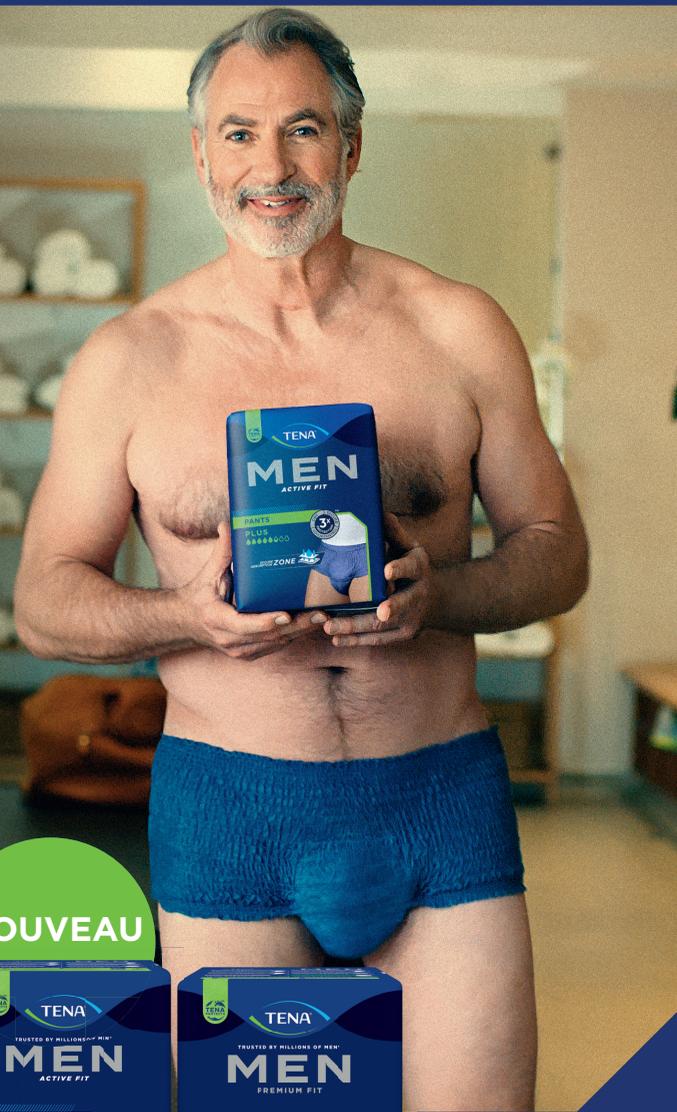
Les innovations fondamentales que connaît le secteur des produits thérapeutiques posent aussi de nouveaux défis dans le cadre des procédures d'autorisation, de mise sur le marché et de surveillance du marché. Nous devons nous positionner correctement pour pouvoir apporter notre contribution. +



« Swissmedic se positionne comme une autorité de contrôle des produits thérapeutiques forte et indépendante qui œuvre pour protéger la population suisse. L'indépendance de l'institut est aussi indispensable pour l'industrie pharmaceutique et le pôle de recherche suisse »
Philippe Girard, directeur adjoint de Swissmedic



KEEP CONTROL



100 % discret. Conçu pour les hommes.

Les protections et sous-vêtements de TENA Men offrent une triple protection contre les fuites, les odeurs et l'humidité. Ils sont également si discrets que personne ne les remarquera. Un produit idéal pour garder le contrôle et se sentir bien.

ÉCHANTILLON GRATUIT

dans votre pharmacie ou votre droguerie, ou en appelant la hotline TENA au 08 40 - 22 02 22*

* 0,08 CHF/minute, les prix de téléphonie mobile peuvent varier. Appels uniquement depuis la Suisse.

TENA: la marque n°1 des produits d'incontinence en Suisse (93,5 % de part de marché/valeur)

Source: IQVIA Pharmä Trend Monthly, valeur en CHF, YTD 12/2021

TENA
MEN
KEEP CONTROL

SOUTIEN

Un défi sportif en rose

Pour la bonne cause

C'est en 2020 que Chiara Gervasoni, jeune Vaudoise de 22 ans, se lance son premier défi sportif : la traversée du lac Léman à la nage d'Evian à Morges afin de soutenir l'association Zoé4life, active dans la prévention du cancer de l'enfant. Après la récolte de CHF 2000.- et avoir pris goût à l'exercice, Chiara réitère l'expérience un an plus tard, cette fois-ci de Thonon à Morges et récolte ainsi la somme de CHF 3600.- pour ELA, une association qui lutte contre les leucodystrophies (maladies génétiques orphelines qui détruisent le système nerveux central). «C'est en pleine pandémie que l'idée d'allier mes exploits sportifs avec le soutien d'associations m'est venue : j'avais besoin d'entreprendre une action qui faisait sens», explique la Vaudoise. Entre les reportages à la télévision, les prises de position à la radio, les échos de conversations dans les cafés et les débats autour de repas familiaux, le sujet du Covid a suscité de nombreuses discussions, laissant parfois pour compte d'autres sujets. Sans minimiser les conséquences du virus, Chiara avait à cœur de soutenir d'autres maladies tout aussi importantes mais moins mises en avant : «Le domaine de la santé, avec l'humain au centre, m'a bien sûr directement attirée. Ensuite, mon choix a été influencé par la proximité, orientant un soutien vers des associations locales.» Ambitieuse et déterminée, la sportive ne compte pas s'arrêter là! Nous l'avons rencontrée* pour son prochain défi: l'ascension du Cervin pour L'aiMant Rose.

Aux couleurs du cancer du sein

Créée en 2016, l'association L'aiMant Rose a pour but de promouvoir et d'encourager la prévention du cancer du sein, grâce à un dépistage précoce. Touchant une femme sur huit, le cancer du sein est la première cause de mortalité féminine entre 40 et 50 ans en Suisse. Des milliers de femmes sont en effet atteintes durant cette tranche d'âge, et pourtant, l'âge officiel pour une prise en charge est fixé dans la plupart des cantons suisses à 50 ans. Sans symptôme, le dépistage est souvent négligé et il est difficile pour les femmes plus jeunes d'être entendues par leur médecin ou leur gynécologue pour obtenir des examens plus poussés.

L'aiMant Rose travaille sur plusieurs pans, notamment: favoriser et encourager l'éveil des consciences sur la nécessité du dépistage à partir d'au moins 40 ans; discuter et convaincre les pouvoirs publics et les



décideurs d'obtenir une prise en charge automatique gratuite à partir de cet âge, au lieu des 50 actuels. Chiara, qui a été touchée par la mission de l'association, nous explique son choix : «Je trouvais pertinent de parler d'une association qui visait la prévention chez les jeunes femmes, pouvant ainsi moi-même m'identifier plus personnellement à leur cause, tout comme mon entourage.»

Un 4000 en rose

Etant donné sa passion pour la montagne ainsi que la symbolique helvétique du sommet, le Cervin est apparu comme une évidence pour la sportive. «Ma grand-maman a été touchée par le cancer du sein, à deux reprises, ne laissant jamais paraître sa maladie à ses petits-enfants», se confie Chiara, pleine d'émotions, avant d'ajouter : «Pour moi, le Cervin représente quelque chose de grand; il faut être prêt mentalement pour l'affronter. J'ai l'impression que cela image en quelque sorte les épreuves par lesquelles ma grand-maman est passée.» A coup d'entraînements quotidiens tant au niveau physique que psychique, Chiara se prépare sans relâche à son prochain défi. «Je m'entraîne parfois plusieurs fois par jour avec des séances de cross training, jumelées à des sessions de nage en bassin. D'ici à mon ascension, je prévois de gravir deux autres sommets (le Pollux et le Riffelhorn) pour

m'entraîner.» N'ayant pas (encore!) l'habitude de faire des 4000, une appréhension subsiste chez la Vaudoise: la peur du vide. «C'est en effet la seule chose que je ne peux pas contrôler. Je crains d'être prise par la panique et d'être tétanisée. C'est pourquoi, en plus de mes entraînements sportifs, je vois une thérapeute réflexologue qui m'accompagne pour travailler au niveau du mental.»

Pour Chiara, guidée par des valeurs de partage et d'entraide, hors de question de demander un soutien aux gens sans donner en retour : elle allie donc ses efforts sportifs à l'organisation d'événements ou de cours de sport, en gardant toujours en tête la sensibilisation à la problématique santé qu'elle défend. Sa devise : partager des moments ludiques pour la bonne cause. Après le Cervin, place probablement à la Night Run en novembre à Morges, une course de 4, 8 ou 10 km. On ne lui souhaite que de la réussite pour ces prochains défis! +

* La rencontre et la rédaction de cet article se sont déroulées fin juin 2022.



Chaleur, puanteurs? Débarrassez-vous des odeurs!

Senteurs désagréables, auréoles disgracieuses... bien que la transpiration remplisse un rôle important pour notre organisme, elle peut parfois nous placer dans des situations inconfortables. Eclairage et conseils avec nos deux assistantes en pharmacie, Anita et Grazia.

Transpiration et odeurs corporelles : non merci

Notre corps compte deux types de glandes sudoripares, dont le rôle est de produire la sueur. Les glandes eccrines, présentes sur tout le corps mais en particulier sous la plante des pieds et la paume des mains, ainsi que les glandes apocrines, au niveau des aisselles, des mamelons et des organes génitaux.

Un excès de chaleur, un stress, une émotion ou encore de la fièvre et voilà que la sueur augmente, entraînant des sécrétions par les pores de la peau : la transpiration. «L'éliminer totalement serait une erreur», nous avise d'entrée Grazia Laubscher, assistante à la pharmacieplus de la poste à Payerne (VD), qui explique : «C'est un processus tout à fait normal du corps, qui remplit trois fonctions principales : la thermorégulation, l'élimination et l'hydratation.» En effet, lorsque la température intérieure de notre corps augmente durant un effort par exemple, le système nerveux réagit et déclenche alors le processus de transpiration destiné à maintenir une température corporelle avoisinant les 37°C. Ensuite, la fonction d'élimination permet au métabolisme de rejeter les toxines et autres déchets accumulés. Enfin, la transpiration forme un film hydrolipidique sur la peau, dans le but de maintenir son hydratation. «Certaines personnes ont des odeurs plus fortes que d'autres. Notre rôle est de faire en sorte de trouver, avec eux, la solution appropriée», précise Anita Joye, aussi assistante à la pharmacieplus de la poste, qui n'hésite pas à aborder la cause de la transpiration avec ses clients. En effet, entre bactéries, changements hormonaux, excès de sueur ou stress important, nombreuses sont les origines d'une odeur corporelle désagréable. «Pour une femme qui entre en période de ménopause par exemple, les bouffées de chaleur nocturnes ou diurnes sont parfois très fortes. Dans ce cas-là, nous lui proposerons volontiers quelques gouttes de sauge», conseille l'assistante en pharmacie. A prendre

trois fois par jour dans un petit verre d'eau tiède, la sauge agit sur les glandes sudorales et aide à atténuer la transpiration excessive, tout en diminuant les bouffées de chaleur.

A l'image du palmarosa, du ciste ou encore de la sauge sclarée, des solutions du côté des huiles essentielles existent. La spagyrie n'est pas en reste. Cette méthode naturelle unique d'extraction du totum des plantes est également conseillée à titre préventif grâce à sa préparation regroupant un bouquet de 15 plantes, dont le poivre, le quinquina, la belladone et le sureau. Votre équipe en pharmacie vous conseillera sur le mélange dont vous avez besoin.

Lorsque l'on parle de transpiration, il ne faut bien évidemment pas oublier les gestes d'hygiène basiques, à savoir une douche quotidienne, le lavage systématique des habits dans lesquels on a transpiré ainsi que l'application d'un produit approprié. Dans les rayons de la pharmacie, deux types sont proposés: les déodorants et les antitranspirants. Les premiers, avec ou sans alcool, tuent les bactéries et atténuent les odeurs de transpiration. Ils peuvent être à base naturelle, sans sels d'aluminium ni alcool. «Si les odeurs ne sont pas trop abondantes, nous conseillons vivement les produits sans sels d'aluminium, dont les effets potentiels semblent fortement corrélés au cancer du sein. De plus, il faudrait éviter les produits qui contiennent de l'alcool, surtout si l'application se fait juste après le rasage afin d'éviter tout risque d'irritation», recommande Grazia. Les antitranspirants quant à eux resserrent les pores de la peau et tendent à complètement stopper la transpiration (des mains, des pieds et des aisselles). Sous forme de gel, l'antitranspirant est à appliquer le soir, idéalement après une douche, pendant 2 ou 3 jours de suite, puis une fois par semaine. Anita explique : «Ces produits sont une solution plus radicale, qui vise à stopper un processus naturel et initialement bon du corps. Nous le conseillerons donc uniquement à des personnes souffrant de transpiration excessive.» Liée à une hyperactivité du système nerveux sympathique, la transpiration excessive – appelée hyperhidrose – est caractérisée lorsque la production de sueur dépasse les quantités nécessaires à la thermorégulation. Elle touche environ 3% de la population et peut être liée parfois à d'autres maladies; c'est pourquoi il est recommandé de consulter un médecin ou un dermatologue.

Les odeurs de transpiration... oui, mais pas que!

En plus de la transpiration des aisselles, les odeurs corporelles désagréables peuvent également venir de nos pieds ou encore de notre haleine. Pour les pieds, vous trouverez en pharmacie des semelles déodorantes qui absorbent les

En septembre, à l'achat de produits contre les odeurs, doublez vos points sur votre carte fidélité !

CONSEIL SANTÉ

odeurs provoquées par certaines chaussures. De plus, Anita ajoute une astuce toute simple : «Avant de glisser le pied dans votre chaussure, saupoudrez-le de talc. Ce dernier va sécher la zone en absorbant l'humidité créée par la transpiration». Pour la mauvaise haleine, on ne lésine pas sur les bains de bouche quotidiens, jusqu'à trois fois par jour afin de garantir une désinfection optimale. Parfois, la mauvaise haleine peut être due à un problème de digestion, car il y a trop d'acidité dans l'estomac. Là aussi, les deux assistantes vont chercher à comprendre d'où vient le problème afin de recommander

une solution sur du long terme.

Pour les deux assistantes, le message qu'elles souhaitent faire passer est clair : quelle que soit la problématique, elles sont là pour un conseil bienveillant. «Nous sommes conscientes que certains sujets ne sont pas toujours faciles à aborder au comptoir, face à des personnes que l'on ne connaît pas. Notre rôle est d'accompagner nos clients dans tous les aspects de leur bien-être. Si nous ressentons un léger malaise, nous proposons à la personne d'aller discuter dans le coin conseil, ou directement devant le rayon des produits, afin d'avoir plus d'intimité et de confidentialité. En pharmacie, il n'y a pas de tabous.» +



Anita Joye assistante à la pharmacieplus de la poste

À RETROUVER EN OFFICINE

La sélection d'Anita & Grazia



Grazia Laubscher assistante à la pharmacieplus de la poste

Aisselles : neutraliser les odeurs

Avec 98% d'ingrédients d'origine naturelle, le Déodorant Stick Naturel Vinofresh neutralise les bactéries responsables des odeurs grâce à sa formule naturelle et efficace 24 heures. En un seul geste, il hydrate et apaise la peau des aisselles. Sa fragrance unisexe d'eucalyptus assure une sensation de fraîcheur vivifiante tout au long de la journée. Ne contient ni sels d'aluminium, ni alcool, ni silicone.

Déodorant Stick Naturel Vinofresh, Caudalie



Aisselles : supprimer la transpiration

Sudaxyl medium est un antitranspirant qui agit contre une transpiration moyenne à intense, en supprimant l'humidité et les odeurs désagréables. A base de sels d'aluminium qui engendrent une activité antisudorale contrôlée cliniquement, il contient également un extrait végétal apaisant de pourpier commun, pour apaiser les rougeurs et irritations éventuelles. Sans conservateur, alcool, silicone, huile minérale.

Sudaxyl medium, Labiol SA



Soin buccal : fini la mauvaise haleine

Le CB12 white est un soin buccal qui, en plus d'avoir une action blanchissante pour les dents, agit sur la mauvaise haleine, avec un effet immédiat et préventif. Son action neutralisante est cliniquement prouvée pendant 12 heures. Sans alcool.

CB12 white soin buccal, Viatrix™



Ménopause : dites non aux bouffées de chaleur

A base de feuilles de sauge fraîches, Menosan® Salvia soulage les troubles de la ménopause tels que les bouffées de chaleur, la transpiration excessive et les sueurs nocturnes. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Menosan® Salvia, A. Vogel SA



Pieds et chaussures : spray 3 en 1

Le spray podologique est un antitranspirant végétal, qui est à la fois sudorégulateur, désodorisant et aseptisant. En calmant l'échauffement plantaire, il est efficace contre les mauvaises odeurs et désinfecte le pied et la chaussure. Idéal pour des pieds frais tout au long de la journée.

Spray Pieds et Chaussures 3 en 1, Akileine



Chaussures : éliminer instantanément les odeurs

Grâce à sa protection désodorisante pendant 24 heures sous forme de spray, le Scholl Fresh Step Déo sèche la chaussure sans laisser de trace permettant ainsi de se déchausser en toute confiance n'importe où et n'importe quand. Le spray possède une formule double action spéciale.

Fresh Step Déo chaussures, Scholl

OU SUR WWW.PHARMACIEPLUS.CH

Vos maux n'attendent pas !

Nous sommes là pour vous

pharmacieplus

Les vertus de la médecine extrême-orientale.

En cas de douleurs rhumatismales, musculaires et articulaires, de douleurs dorsales et de blessures dues au sport.

En cas de toux, de rhume et de mal de tête léger.

Works where it hurts. Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire la notice d'emballage.

tigerbalm.ch

DG DOETSCH GREYER

100% NATUREL

Produit médical

GAVINatura
100% natürlich

Bei Verdauungsbeschwerden & Sodbrennen
En cas d'indigestion & de brûlures d'estomac

1. Protège l'estomac
2. Neutralise l'acide gastrique
3. Préviend les irritations

Schützt den Magen
Neutralisiert Magensäure
Beugt Reizungen vor

14 Stück

EN CAS DE MAUX D'ESTOMAC ET DE TROUBLES DIGESTIFS

Pour mon plus beau sourire

Kipp recommandation d'achat
Test K-Tipp n° 20/2020

20% RABAIS

Avec ce bon, un rabais de 20% vous est offert à l'achat d'une nouvelle TRISA Sonic Performance Limited Edition dans votre pharmacieplus +

Ce bon est valable jusqu'au 15 novembre 2022 et n'est pas cumulable avec d'autres bons ou rabais.

Finest Swiss Oral Care +

Trisa OF SWITZERLAND

Aptamil LAIT DE SUITE

20% de rabais sur les laits Aptamil après 6 mois

Offre valable sur tous les laits de suite et laits Juniors Aptamil (hors Aptamil AR 2 et Aptamil Confort 2) jusqu'au 30.09.2022.

Avis important: l'allaitement maternel est idéal pour votre enfant.



La gorge qui brûle... extinction de la pharyngite



Votre gorge picote, déglutir devient douloureux... selon les symptômes et la localisation, il peut s'agir d'une pharyngite, d'une laryngite ou encore d'une angine. Si de plus, vous ressentez de la fièvre, des maux de tête, voire des douleurs dans les oreilles (otite) une consultation chez votre pharmacien pharmacieplus s'impose afin de déterminer si votre infection est d'origine bactérienne ou, plus sérieuse, virale.

La pharyngite est une inflammation du pharynx, conduit musculaire situé dans la partie postérieure de la gorge. Ce dernier relie à la fois la cavité nasale, la cavité buccale et le larynx (organe de la gorge abritant les cordes vocales). La pharyngite incite à tousser et à se racler le fond de la gorge. La laryngite, quant à elle, résulte d'une inflammation de l'arrière-gorge. En conséquence, des douleurs dans la gorge et un enrouement qui va parfois jusqu'à l'extinction de voix. Il peut également s'agir d'un simple mal de gorge – considéré comme bénin – qui disparaît généralement après cinq à sept jours.

Quelles sont les principales causes d'infection ?

Dans 90% des cas, l'infection est causée par un virus. Divers agents irritants non infectieux peuvent aussi expliquer l'inflammation de la gorge tels que l'atmosphère enfumée ou poussiéreuse, l'air sec, la concentration de pollens, les produits chimiques, les sollicitations excessives de la gorge, le reflux gastro-œsophagien... Si l'infection est virale, la pharyngite est très contagieuse. Il est recommandé d'effectuer les gestes barrières, comme se laver et se désinfecter régulièrement les mains, éternuer et tousser dans le pli du coude, utiliser des mouchoirs à usage unique.

Il existe deux types de pharyngite : celle dite aiguë, les symptômes sont soutenus mais disparaissent après quelques jours, et la chronique, dont les symptômes sont moins intenses mais durent plus longtemps.

Quels sont les traitements de guérison ?

La pharyngite se soigne avec des analgésiques et anti-inflammatoires qui calment la douleur et l'inflammation, accompagnés d'un médicament destiné à traiter les infections de la cavité buccale (sprays, pastilles à sucer). L'ibuprofène est un premier choix contre l'inflammation. Il ne faut pas oublier de boire des tisanes, faire des gargarismes et inhalations qui contribueront notamment à apaiser la gorge et à calmer le larynx.

Si votre mal de gorge se poursuit au-delà de sept jours, que vos amygdales ou encore les ganglions de votre cou sont gonflés, vous avez de la fièvre, vous souffrez de difficultés respiratoires, vous observez des points blancs ou rouges dans le fond de votre gorge... votre pharmacien pharmacieplus vous conseillera d'aller consulter un médecin afin de déterminer si l'infection est bactérienne. Dans ce cas, un antibiotique vous sera remis. Quant à l'angine, le plus souvent d'origine virale, elle se soigne avec les mêmes remèdes.

Comment se déroule le diagnostic chez votre pharmacien pharmacieplus ?

Premièrement, vous serez pris en charge dans l'espace conseil dédié aux consultations personnalisées. Le pharmacien examinera le fond de votre gorge et vous questionnera sur les autres symptômes que vous ressentez. À l'aide d'un bâtonnet-écouvillon, un prélèvement de gorge peut être fait, dans certaines officines ou chez votre médecin. Le résultat est connu après 15 minutes. Après lecture du diagnostic, on vous proposera des conseils médicaux et un traitement médicamenteux adapté à votre mal de gorge. Si le test démontre une inflammation bactérienne ou chronique, un traitement d'antibiotique vous sera prescrit. ➤

LE CONSEILPLUS

Homéopathie, phytothérapie, gemmothérapie, oligothérapie, aromathérapie... Les médecines complémentaires offrent de nombreux remèdes pour renforcer les défenses immunitaires et soigner les maux de gorge. En aromathérapie par exemple : votre pharmacien spécialiste peut vous conseiller diverses huiles essentielles (HE) à phénol telles que sarriette des montagnes et origan, aux précieuses vertus anti-infectieuses, antibactériennes et antivirales. On peut y ajouter une huile essentielle comme le tea tree, l'eucalyptus ou de cannelle.

Dans votre intérieur, purifiez l'atmosphère avec un mélange d'huiles essentielles diffusé dans un diffuseur à froid. Buvez beaucoup de boissons chaudes, tisanes, infusions de thym, de mauve, de sauge... Si la chaleur est douloureuse, buvez vos préparations froides. Gargarisez régulièrement votre gorge avec une préparation maison à base de sauge, de vinaigre de pomme et de miel ou demandez une solution adaptée à votre pharmacien. Gardez votre cou au chaud entouré d'une écharpe. Si vous fumez, renoncez absolument à la cigarette.

La vaccination en toute simplicité

Cas de COVID-19, arrivée de la grippe saisonnière, prévention contre l'encéphalite à tiques... L'automne, c'est une période idéale pour penser à la vaccination. Alors, on ressort son carnet et on se met à jour !

La vaccination au cœur des officines : le regard d'une pharmacienne

En Suisse, ce ne sont pas moins de 1100 pharmacies qui proposent la vaccination, soit près de deux tiers des officines suisses. Chez pharmacieplus, la question nous tient particulièrement à cœur puisqu'elle entre dans notre vision d'une prise en charge globale de la santé de chacun. Les vaccinations s'effectuent dans un espace dédié de la pharmacie. Elles sont en outre proposées sur des horaires étendus, avec une prise de rendez-vous (pas toujours nécessaire) dans des délais très courts. En officine, les vaccinations s'adressent essentiellement aux personnes de plus de 16 ans, en bonne santé. L'accès facilité à ce service en pharmacie permet non seulement de décharger les cabinets médicaux et les centres de vaccinations, mais également d'augmenter la couverture vaccinale de la population, participant ainsi à soutenir le système de santé suisse. Rencontre avec Hélène Kirchoffer, pharmacienne et responsable du dossier vaccination chez pharmaSuisse, la Société Suisse des Pharmaciens.

pharmacieplus : Quels vaccins sont privilégiés en pharmacie ?

Hélène Kirchoffer : Selon le plan de vaccination suisse, les vaccins à faire en officine sont ceux recommandés à de nombreux groupes de personnes dès 16 ans. En l'occurrence, les vaccins contre le Covid-19, contre la grippe ou celui contre la méningo-encéphalite à tiques (FSME) sont de bons exemples. Ils sont en effet conseillés pour la majorité de la population (à l'exception des cantons de Genève et du Tessin dans le cas du vaccin contre la FSME). Par ailleurs, les vaccins qui nécessitent des rappels réguliers, comme celui de la grippe saisonnière, sont aussi particulièrement adaptés pour être administrés en officine : la plus-value de se rendre chez son médecin traitant est nulle dans ce cas. En revanche, les vaccins de base qui sont administrés lors d'une grossesse ou

Chaque année, en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Institut suisse des produits thérapeutiques (Swissmedic), des experts indépendants (Commission fédérale pour les vaccinations) établissent un plan de vaccination suisse, indiquant quels vaccins sont recommandés, pour qui et à quel moment.

pendant l'enfance, comme la vaccination ROR, seront moins fréquents en pharmacie parce qu'il est recommandé à ces groupes de personnes de se faire vacciner chez leur médecin. A noter que c'est la réglementation cantonale qui définit quels vaccins sont autorisés à être administrés en officine.

Concrètement, comment se déroule une vaccination en pharmacie ?

De la même manière que chez le médecin : les infrastructures exigées en pharmacie sont similaires à celles d'un cabinet médical, tout comme le matériel d'injection et les gestes médicaux. Les pharmaciens suivent des formations spécialisées. Au comptoir, un triage est effectué afin de s'assurer que la vaccination est bien indiquée pour le patient, et qu'il n'y a pas de risques associés (système immunitaire affaibli ou risque d'allergies par exemple). En de tels cas, la vaccination sera exclue ou reportée. Si tous les voyants sont au vert et qu'aucun risque n'est identifié par le pharmacien, alors le patient est invité dans une pièce dédiée, afin de garantir la confidentialité. Le patient reçoit les informations en lien avec la vaccination, puis l'injection est effectuée. A la fin, il repart avec son attestation de vaccination ou son carnet mis à jour.

La pharmacie me rappelle-t-elle les vaccinations nécessaires ?

Le pharmacien a les compétences de contrôler le carnet de vaccination et de préciser quelles sont les doses de vaccins qui manquent pour une protection optimale contre les maladies évitables par la vaccination. Si un processus est entamé par le pharmacien, il a le devoir de s'assurer que la vaccination soit achevée selon les recommandations nationales. Donc oui, la pharmacie effectue aussi les rappels nécessaires. Elle le fait via une application, en téléphonant au patient ou en fixant directement un prochain rendez-vous. +

Grand concours

À gagner

3 x 1 bon de CHF 3'000.-* pour l'achat d'un vélo électrique



À vous de jouer !

* à faire valoir chez un revendeur de vélo agréé proche de chez vous et sélectionné par pharmacieplus. Ce bon cadeau de CHF 3'000.- offert par pharmacieplus vous permettra de choisir le vélo électrique de votre choix (la différence du prix sera à votre charge).

COUPON-RÉPONSE (à retourner ou scanner le QR code officiel au 30 septembre 2022)

Dans quel canton ne trouvez-vous pas une pharmacieplus ?

canton de Vaud canton de Zurich canton du Tessin

Madame Monsieur

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

NPA/Ville : _____

e-mail : _____

Tél. : _____

Année de naissance : _____

Nom de sa pharmacieplus 📍 : _____



Règles de jeu et de concours : Remplissez votre coupon-réponse d'urgence au plus tard au 30 septembre 2022 à : pharmacieplus.ch, Le 11 Colomb 5, 1121 Brühlens ou par email à : concours@pharmacieplus.ch ou jouez et gagnez sur www.pharmacieplus.ch. 1 coupon-réponse par personne et. Concours ouvert aux personnes résidant en Suisse, dès 18 ans révolus, à l'exception des collaborateurs de toutes pharmacies. 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. Bonne chance à tous !



Tu STRESSES

parce que tu ne sais plus où donner de la tête?

Vitamines du groupe B hautement dosées, vitamine C et zinc.

Berocca

Des nerfs solides. Des performances solides.

Pour la prévention de carences en vitamines en cas de sollicitations nerveuses accrues.

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

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

LMP-CH-2022-0922-59

PARANIX

SAUVE-QUI-POUX!

PARANIX Shampooing traitant

Le traitement contre les poux le plus vendu en Suisse.

- Aussi facile que de se laver les cheveux.
- Sans insecticides.
- Agréablement parfumé.
- Permet jusqu'à 4 traitements complets.

Dispositif médical. Suivez le mode d'emploi.

www.paranix.ch

Perrigo Schweiz AG | Rennweg 38 | 8001 Zurich, Switzerland | www.interdelta.ch

* IQVIA, MAT 2020 Dec Sell out Data

JEU MOT caché



Gagnez des bons cadeaux pharmacieplus

En jeu, 20 x 1 bon pharmacieplus d'une valeur de CHF 25.-, offerts par pharmacieplus

ALLÈLE	HALLE	PLATITUDE
AMOUR	JEUDIS	POCHARD
ANGLE	JEUNESSE	POIVRE
ARBRE	JOURNÉE	POMME
BAZARDER	KOALA	PRISE
CÂBLE	LAME	RACE
CAFÉIER	LAVE	RÂLE
CAMP	LIME	ROUE
CAVIARDÉ	LOBE	SAINTE
CLAIR	LOUP	SELLE
CLAMÉ	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	

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

chaque mois dans votre pharmacieplus

2x vos points fidélité doublés sur un secteur de produits

carteplus pharmacieplus

POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

- **Jouez en ligne** sur www.pharmacieplus.ch
 - **Par poste** Retournez le coupon ci-dessous, dûment rempli et collé sur une carte postale, d'ici au 30 septembre 2022, à : magazine santéplus, pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens PHOTOCOPIES ACCEPTÉES.
 - **Par courriel** à : concours@pharmacieplus.ch
- Les gagnants seront avisés personnellement par écrit. Tout recours juridique exclu.

Coupon-réponse

« La capacité de notre organisme à se défendre contre des substances étrangères »

8 lettres :

NOM : _____ NPA/VILLE : _____
 PRÉNOM : _____ TÉL. : _____
 ADRESSE : _____ MA PHARMACIEPLUS : _____

mot caché santéplus N° 3



en officine



Pour un système immunitaire fort

ImmunBiomed® est un complément alimentaire avec une quadruple association judicieuse pour votre système immunitaire. Il contient les vitamines D3 + C et les oligo-éléments zinc + sélénium. Tous ces micronutriments contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. La boisson instantanée en granulés à l'arôme d'orange et de mandarine peut se préparer à chaud ou à froid.

Immun Biomed®, Biomed AG



Un regain d'énergie pour votre cerveau

Saviez-vous qu'en Suisse, 1 personne âgée sur 6 souffre de troubles cognitifs légers? Découvrez comment vous pouvez les aider avec BrainXpert! Ce produit contient des triglycérides céto-gènes à chaîne moyenne et un complexe de vitamines B spécifique (B6, B12, acide folique) pour soutenir une meilleure cognition. Il fournit de l'énergie au cerveau, améliore la mémoire, le souvenir des mots et la vitesse de réflexion.

BrainXpert, Nestlé Health Science



La vitamine D3 végétane en tube compte-gouttes

Complément alimentaire végétane à la vitamine D3 et à l'huile neutre, LUCE D3 est facile à prendre grâce à son tube compte-gouttes innovant de 10 ml. Il suffit de presser légèrement sur le tube pour obtenir le nombre de gouttes souhaité. Il peut être pris sans être dilué. Produit en Suisse, sans alcool, sans gluten, sans lactose et sans conservateurs. A noter que les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée, ni un mode de vie sain.

LUCE D3, Streuli Pharma AG



Herpès ? Plus besoin de se cacher

herpotherm® est le stick médical chauffant qui agit sur les symptômes de l'herpès grâce à une hyperthermie locale, sans produits chimiques. Utilisé à temps, il peut prévenir la formation des vésicules d'herpès. Plus tardivement, il atténue l'évolution ou accélère la guérison. Alternative durable aux crèmes et patches, c'est un dispositif médical testé dermatologiquement. Convient également aux femmes enceintes, enfants (auto-applications à partir de l'âge de 12 ans) et personnes allergiques.

herpotherm®, Dermapharm AG

Petits Repas & Gros Plaisir

3h

RAGOÛT D'AGNEAU AUX RAISINS SECS

Pour 4 personnes

Temps de préparation: 45 minutes
Temps de cuisson: 2 heures 15

Ingrédients

1,5 kg de ragoût d'agneau	1 bâton de cannelle
5 dl de vin rouge	Sel et poivre
1 oignon piqué de 2 clous de girofle	
1 bouquet garni (thym, laurier, romarin)	Pour le mirepoix :
2 gousses d'ail	2 carottes
1 c. à s. de farine	1 oignon
120 g de raisins secs	2 branches de céleri
2 c. à s. d'huile à rôtir	5 g de beurre
1 c. à s. de vin cuit (raisinée)	

PRÉPARATION

Dans une cocotte, chauffez l'huile à rôtir et rissolez les morceaux d'agneau de tous les côtés. Salez et poivrez. Saupoudrez de farine, faites revenir encore la viande une minute puis déglacez avec le vin rouge et y incorporez le vin cuit. Ajoutez le bouquet garni, l'oignon piqué et les gousses d'ail. Laissez cuire doucement sur feu doux durant une heure à couvert. Rectifiez l'assaisonnement, placez le bâton de cannelle et les raisins secs dans la sauce et remettre à mijoter une heure. Préparez le mirepoix, découpez les carottes épluchées, l'oignon et les branches de céleri en petits carrés de 5 mm. Dans une poêle, faites fondre le beurre et faites sauter 2 minutes les légumes, salez et poivrez. Dressez le ragoût dans les assiettes. Pour la couleur, placez le mirepoix sur la viande. Accompagnez le plat avec une purée de pomme de terre et des poires à Botzi! +

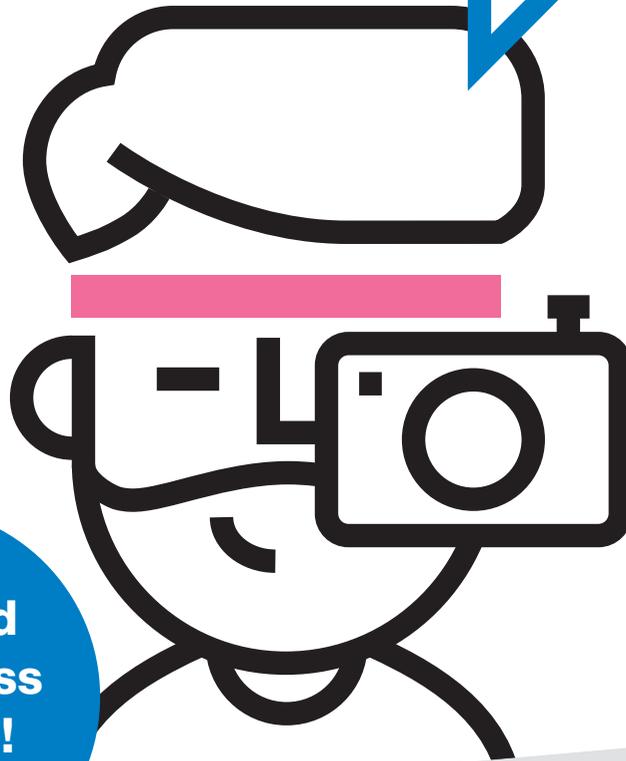
Retrouvez
votre prochain
numéro du
santéplus le
1^{er} décembre!



**Participez au concours
photo Mepha**



**Weekend
de wellness
à gagner!**



www.mepha.ch