

santéplus+



CONCOURS
Des sorties raquettes
& fondue pour
4 personnes
à gagner !

Des choix éclairés pour mieux prévenir

DOSSIER

Antibiotiques : pas
systématiques

6-8

PRESTATION SANTÉ

La vaccination en pharmacie,
c'est facile !

9-11

BEAUTÉ

Que faire quand haleine
rime avec gêne ?

12-13

Pas de temps pour la douleur?

Irfen Dolo® liquid caps

Capsule molle – facile à avaler





par exemple lors de maux de tête

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

Les médicaments à l'eau sucrée



sommaire

édito

Dans ce numéro, il est question de vaccins et d'antibiotiques, deux des plus grandes avancées médicales du 20^e siècle. Ensemble, ils ont permis de prévenir et de traiter des maladies infectieuses autrefois responsables de millions de décès.

Ces deux exemples nous rappellent qu'aucun progrès n'est définitivement acquis. Les avancées médicales reposent sur la recherche, mais aussi sur la confiance du public et sur une utilisation appropriée des traitements. Préserver ces acquis exige une vigilance constante.

Un enjeu commun se dessine : celui de l'information. Face à la multiplication des sources, fiables ou non, la voix du pharmacien doit continuer à se faire entendre. Par son expertise et sa proximité avec la population, il joue un rôle essentiel pour expliquer, rassurer et aider chacun à faire des choix éclairés en matière de santé.



Eric Bussat
Directeur
pharmacieplus

www.sigvaris.com

LOOK GREAT. FEEL GREAT.



Ligne de chaussettes avec un effet de compression et des motifs colorés à la mode. Pour elle et lui.

MICROFIBER SHADES
by INOVAGE

SIGVARIS GROUP

**Votre partenaire santé,
proche de vous !**



Découvrez toutes nos prestations :



Nos équipes vous proposent des prestations santé, vous conseillent et vous accompagnent.

www.pharmacieplus.ch

pharmacieplus



espace conseil

Suivez-nous pour rester informé-e de notre actualité !

 Facebook
  Instagram
  LinkedIn
  TikTok

99,3 % de clients satisfaits : les pharmacieplus font l'unanimité



Réalisée en mai 2026 auprès de 8'544 client-e-s, notre enquête de satisfaction témoigne d'une confiance remarquable envers les pharmacies du groupe.

Les répondants saluent la qualité des conseils, l'accueil chaleureux et bienveillant, ainsi que la disponibilité des équipes. Des atouts qui font de nos pharmacies des lieux de santé de proximité, où l'humain reste au cœur de chaque échange.

Les pharmacieplus s'affirment également comme un véritable partenaire santé au quotidien : près d'un client sur deux y a déjà bénéficié d'une prestation. Un constat encourageant, même si de nombreuses personnes méconnaissent encore l'ensemble des services proposés.

Un immense merci aux participants, vos témoignages de confiance encouragent nos équipes à poursuivre leur engagement au service de la santé de toutes et tous !

L'app de saison

Baby+

Une aide précieuse pour les nouveaux parents, qui peuvent suivre facilement les tétées, les biberons, les changes ou encore le sommeil de bébé. Papa et maman peuvent l'utiliser simultanément pour partager des informations et suivre le développement de leur progéniture durant sa première année. L'app propose également un journal de bord, des albums photos, ainsi que de nombreux conseils pratiques et informations utiles au quotidien.

12%

de la population suisse souffre d'obésité.*

* Source : Office fédéral de la statistique (2022)

Injectons esthétiques : prudence !

Les jeunes femmes y ont désormais plus recours que la tranche des 50-60 ans : la médecine esthétique est en plein essor. En parallèle, les injections illégales d'acide hyaluronique, le produit phare pour le comblement des rides ou l'augmentation du volume des lèvres ou des fesses, fleurissent.

Alors que seuls des médecins et des infirmiers spécialement formés sont autorisés à les pratiquer, de nombreux instituts de beauté, voire des lieux clandestins, les proposent à des prix très attractifs.

Des contrôles révèlent régulièrement des irrégularités : personnel insuffisamment formé, produits contrefaits, non conformes, ou mal stockés.

Or, s'ils ne sont pas faits dans les règles de l'art, ces traitements esthétiques peuvent avoir des conséquences comme allergies, infections ou nécroses.

Pour plus de sûreté, adressez-vous à un professionnel qualifié, et renseignez-vous sur la nature et la provenance des produits utilisés.



Antibiotiques: pas systématiques

22%

des personnes
interrogées ont pris
des antibiotiques au
cours des douze mois
précédant l'enquête.

Source: OFSP, Swiss Antibiotic Resistance
Report 2024

Rhume qui traîne, mal de gorge, sinusite... Face à une infection, beaucoup pensent encore que les antibiotiques sont la solution. Or, ils sont inefficaces contre les virus responsables de nombreuses maladies courantes. Pris trop souvent ou à mauvais escient, ils favorisent l'apparition de bactéries résistantes, et deviennent alors moins efficaces contre certaines infections. Ce phénomène, appelé antibiorésistance, est aujourd'hui considéré comme l'une des principales menaces pour la santé mondiale.

Les antibiotiques, une arme contre les infections bactériennes

Les antibiotiques luttent contre les infections causées par des bactéries soit en bloquant leur multiplication, soit en les détruisant.

Il existe plusieurs familles d'antibiotiques, chacune n'étant efficace que contre certaines bactéries.

Les mécanismes de l'antibiorésistance

Les bactéries se multiplient rapidement et des mutations génétiques peuvent survenir. Certaines bactéries deviennent alors capables de résister à un antibiotique.

Lorsque celui-ci est utilisé, un processus de sélection s'opère: la majorité des bactéries sensibles sont éliminées, tandis que les bactéries résistantes survivent. Elles disposent alors de davantage d'espace et de ressources pour se multiplier et peuvent progressivement devenir majoritaires. C'est ainsi que se développe l'antibiorésistance.

Une menace grandissante pour la santé mondiale

Selon une étude publiée dans *The Lancet* en 2024, plus de 39 millions de décès pourraient être directement attribuables à l'antibiorésistance dans le monde entre 2025 et 2050 si aucune action majeure n'est entreprise.

La résistance aux antibiotiques en Suisse

On estime que 300 décès par an environ sont liés à des infections causées par des bactéries résistantes.

Depuis 2015, la Stratégie nationale Antibiorésistance (StAR) encourage le bon usage de ces traitements afin qu'ils restent efficaces pour les générations futures. Son action est résumée par le slogan: «Les antibiotiques: quand il faut, comme il faut.»

En première ligne pour conseiller les patients et veiller au bon usage des traitements, les pharmaciens jouent un rôle essentiel dans cette utilisation responsable. Nous avons interrogé l'une d'entre elles pour mieux comprendre les enjeux rencontrés en officine.



Julie Savary,
pharmacienne
adjoind

à la pharmacieplus simplon-centre, à Vevey (VD)

Dans quels cas les antibiotiques sont-ils nécessaires?

Ces médicaments n'ont aucun effet sur les virus responsables par exemple du rhume ou de la grippe. Dans la pratique, il n'est pas toujours simple de distinguer immédiatement l'origine d'une infection. Pour certaines maladies, comme les sinusites ou les angines, une période d'observation est souvent préférable afin de suivre l'évolution des symptômes.

Lorsque ceux-ci persistent ou s'aggravent après quelques jours, une origine bactérienne peut être suspectée. Même dans ce cas, le traitement antibiotique peut parfois être évité, certaines infections bactériennes guérissant spontanément. Pour certaines cystites simples, par exemple, nous cherchons d'abord à soulager l'inconfort et à accompagner la patiente en fonction de sa situation.

Comment les obtient-on?

Les antibiotiques sont en principe délivrés sur prescription médicale. Dans certaines situations d'urgence prévues par la législation cantonale, nous pouvons en remettre en officine.

Cette délivrance intervient après une consultation effectuée par un·e pharmacien·ne spécialement formé·e, permettant d'évaluer la situation et de déterminer si le médicament est réellement nécessaire.

Pour choisir le traitement adapté, nous nous appuyons notamment sur les recommandations de la Société Suisse d'Infectiologie pour certaines infections courantes, comme les conjonctivites bactériennes.



Quel accompagnement proposez-vous en pharmacie lors d'un traitement antibiotique ?

Notre rôle ne se limite pas à remettre une boîte de médicaments. Nous accompagnons le patient tout au long de son traitement afin d'en garantir l'efficacité et la sécurité.

Le saviez-vous ?

Jetés dans les toilettes, l'évier ou avec les ordures ménagères, les antibiotiques peuvent se retrouver dans les eaux usées et l'environnement. Les stations d'épuration ne parviennent pas toujours à éliminer complètement ces substances.

Même à de faibles concentrations, leur présence dans les rivières, les lacs ou les sols peut favoriser l'apparition et la diffusion de bactéries résistantes, qui peuvent ensuite circuler entre les animaux, l'environnement et l'être humain.

Nous expliquons notamment comment prendre correctement le médicament : à quels horaires, pendant ou en dehors des repas, et pendant combien de temps. Une mauvaise observance peut réduire son efficacité et favoriser l'apparition de résistances bactériennes.

Nous informons également le patient des effets indésirables possibles, qui varient selon l'antibiotique et peuvent notamment comprendre des troubles digestifs ou une sensibilité accrue au soleil.

Enfin, nous vérifions systématiquement l'absence d'interactions avec les autres médicaments pris

par le patient. Si une incompatibilité est identifiée, nous prenons contact avec le médecin afin de trouver la solution la plus adaptée.

Quelles évolutions constatez-vous sur le terrain ?

De plus en plus, les médecins ont recours à des prescriptions différées, selon le principe du « wait and see ». Le patient reçoit une ordonnance, mais ne commence les antibiotiques que si les symptômes persistent ou s'aggravent selon les critères définis par le médecin.

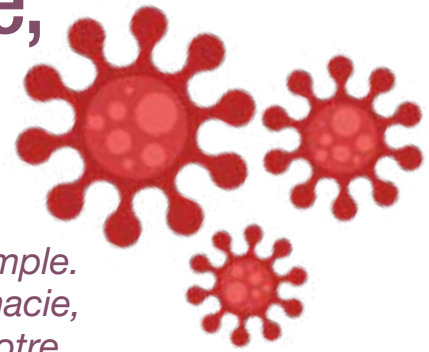
Cette approche nécessite une bonne communication de la part du médecin. A la pharmacie, nous reprenons ces explications et nous nous assurons que le patient a bien compris les signes à surveiller et le moment où il doit commencer son traitement.

Il arrive que certains patients soient surpris, surtout lorsqu'ils ont déjà reçu des antibiotiques dans le passé pour des symptômes similaires. Dans un contexte où les pratiques évoluent, il est essentiel d'expliquer pourquoi les recommandations changent.

LES BONNES PRATIQUES

- ✓ Respecter la dose, la durée du traitement et les horaires de prise.
- ✓ Rapporter les médicaments non utilisés ou périmés à la pharmacie pour une élimination sécurisée.
- ✓ Demander conseil à votre pharmacien en cas de doute sur votre traitement.
- ✗ Partager ses antibiotiques avec d'autres personnes.
- ✗ Conserver des antibiotiques en trop chez vous.
- ✗ Les utiliser pour traiter une autre maladie.
- ✗ Les jeter dans la poubelle, l'évier ou les toilettes.

La vaccination en pharmacie, c'est facile !



Se protéger contre certaines maladies n'a jamais été aussi simple. Quelques minutes suffisent pour recevoir un vaccin en pharmacie, près de chez soi. Un geste banal et pourtant essentiel pour notre santé au quotidien.

Les vaccins entraînent le système immunitaire à reconnaître des agents infectieux, comme les virus ou certaines bactéries. Ils exposent l'organisme à une forme rendue inoffensive de ces agents (agents inactivés/atténués ou fragments) afin de lui apprendre à se défendre efficacement en cas d'infection réelle.

La vaccination compte parmi les mesures les plus efficaces et les plus économiques pour lutter contre les maladies infectieuses.

La variole a été officiellement éradiquée grâce à la vaccination en 1980 et la poliomyélite, quant à elle, ne circule plus que dans un très petit nombre de pays. Plusieurs maladies ont par ailleurs été éliminées dans de nombreux pays, bien qu'elles puissent encore circuler ailleurs et être réintroduites, comme la rougeole, la rubéole et la diphtérie.

Une hésitation qui gagne du terrain

La pandémie de COVID-19 et l'arrivée de nouveaux vaccins, notamment à ARN messager, ont placé la vaccination au centre de l'attention. En Suisse, une étude réalisée en 2024 sur mandat de l'OFSP montre

que la disposition à se faire vacciner n'a pas fondamentalement changé, mais que l'incertitude au moment de décider s'est légèrement accrue, dans un contexte d'informations nombreuses et parfois contradictoires.

Ces hésitations peuvent contribuer, avec d'autres facteurs, à fragiliser la couverture vaccinale. Lorsque celle-ci diminue, des maladies que l'on croyait sous contrôle, comme la rougeole, peuvent réapparaître, avec des flambées observées en Europe et aussi en Suisse.

154 M

de vies ont été sauvées grâce aux campagnes mondiales de vaccination au cours des 50 dernières années.*

* Source : OMS



Les vaccins en Suisse : comment ça marche ?

La Commission fédérale pour les vaccinations (CFV) conseille l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) dans l'élaboration du plan de vaccination suisse. Celui-ci propose des recommandations adaptées à l'âge, à la santé et au mode de vie de chacun. Il n'existe pas de

vaccination obligatoire à l'échelle nationale, mais certaines sont fortement recommandées pour protéger la santé individuelle et collective. Il s'agit notamment des vaccins de base.

Que sont les vaccins de base ?

Ils offrent une protection contre :

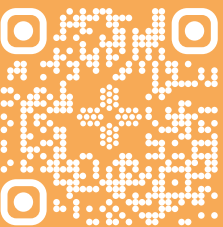
- des maladies sévères autrefois fréquentes, comme la polio et la diphtérie, et permettent de garder les infections à un niveau très faible ;
- des maladies très transmissibles potentiellement graves, comme la rougeole ou la coqueluche. Une couverture vaccinale élevée est nécessaire pour limiter leur circulation ;
- des maladies plus rares mais graves, comme les infections à pneumocoques, dans certaines situations particulières (selon âge et/ou facteurs de risque).

Les cantons décident quels vaccins peuvent être administrés en pharmacie et dans quelles conditions. En pratique, l'offre s'élargit progressivement, mais elle varie encore d'un canton à l'autre.

Le saviez-vous ?

Le premier vaccin de l'histoire a été mis au point par le médecin anglais Edward Jenner en 1796. En observant qu'une infection bénigne liée aux vaches (la vaccine) protégeait contre la variole, il inocula ce virus à un jeune garçon, qui devint ensuite immunisé contre la variole. C'est à Louis Pasteur (1822-1895) que l'on doit le mot « vaccin », choisi en référence à la découverte de Jenner.

Remplacez le carnet de vaccination par une app.



Avec Abilis,
ça va bien mieux.

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

abilis
Ma plateforme santé



Se protéger en pharmacie : simple et rapide



Mélanie Mourey, pharmacienne co-responsable à la pharmacieplus du mandement, à Satigny (GE)

« Je me suis blessé en jardinant et j'ai besoin d'un rappel du tétanos, est-ce possible aujourd'hui ? » C'est le type de demande que nous recevons presque quotidiennement.

En pharmacie, les consultations liées à la vaccination sont très variées : vérification du carnet vaccinal, rappels, vaccination contre la grippe ou encore conseils avant un départ à l'étranger. Les profils sont tout aussi divers, du jeune adulte qui prépare un voyage au retraité soucieux de sa protection hivernale.

Ce que les patient-e-s apprécient le plus, c'est la simplicité : pas de rendez-vous, peu d'attente et une prise en charge rapide.

Depuis la pandémie, nous observons aussi davantage de questions et de demandes d'explications. Certaines personnes sont plus méfiantes, tandis que d'autres ont pris conscience de l'importance de maintenir leurs vaccins à jour.

Avec l'élargissement progressif des vaccinations réalisables en pharmacie, notre rôle de conseil et de prévention s'est renforcé. Au-delà de l'injection, c'est souvent un moment d'échange qui permet de faire le point sur la santé et les besoins de chacun.

Notre FAQ spéciale vaccins

Mes vaccins sont-ils à jour ?

Chez pharmacieplus, votre pharmacien-ne vérifie volontiers que votre protection vaccinale est complète. Il-elle contrôle votre carnet de vaccination et vous conseille en cas de vaccination à faire ou à rattraper. Si cela n'est pas déjà fait, vous pourrez, avec son aide, établir votre carnet de vaccination électronique dans la plateforme Abilis, afin de pouvoir y accéder partout et en tout temps.

Que faire avant un voyage à l'étranger ?

Avant un départ, un contrôle vaccinal permet d'adapter sa protection en fonction de la destination. Certains vaccins peuvent être recommandés ou nécessiter un rappel selon les risques sanitaires du pays. Il est préférable de consulter le plus tôt possible avant le départ afin de voyager en toute sécurité.

Pourquoi se faire vacciner tous les ans contre la grippe ?

Le virus de la grippe évolue constamment et de nouvelles variantes apparaissent tous les ans, ce qui nécessite une adaptation annuelle de la composition du vaccin.

La prestation en bref

Qui ? Les personnes de plus de 16 ans en bonne santé.

Comment ? Un entretien préalable en salle conseil et le contrôle du carnet de vaccination permettent d'évaluer la situation de la personne et de déterminer si une vaccination est indiquée.

Où ? Dans le coin conseil de la pharmacie, en toute confidentialité.

Combien ? Le coût d'un vaccin dépend de son type et des conditions de remboursement. La pharmacie est là pour vous informer sur les modalités de prise en charge et vous accompagner dans vos démarches, afin de vous orienter vers la solution la plus adaptée à votre situation.

Plus d'infos sur pharmacieplus.ch



Que faire quand haleine rime avec gêne ?



Au réveil, après un kebab ou un plat fort en ail, nous sommes tous·te·s sujet·te·s à une haleine chargée. Un bon brossage de dents suffit généralement à corriger le problème... mais que faire quand il s'installe au quotidien ?

Avec Marine, assistante en pharmacie à la pharmacieplus plan-soleil, à Vevey (VD)

A quoi est due la mauvaise haleine ?

Contrairement aux idées reçues, l'halitose – de son nom scientifique – est d'origine buccale dans environ 90 % des cas.

La mauvaise haleine est liée à des bactéries présentes dans la bouche. Une hygiène buccale insuffisante peut favoriser la prolifération bactérienne et l'accumulation de débris cellulaires à l'origine des odeurs.

Les bactéries s'organisent en un film invisible appelé plaque dentaire, qui se dépose sur les dents, les gencives et la langue. Elles transforment les résidus alimentaires en composés soufrés volatils (CSV), des gaz malodorants expulsés à l'expiration.

Pourquoi a-t-on mauvaise haleine au réveil ?

Durant le sommeil, la production de salive ralentit. Or, la salive joue un rôle essentiel : elle nettoie naturellement la bouche. Résultat, les bactéries se multiplient plus facilement et produisent des odeurs.

En principe, le petit-déjeuner et le brossage des dents suffisent à rétablir l'équilibre. Mais certains gestes peuvent aussi entretenir une haleine moins fraîche, comme la consommation régulière de café, de tabac ou d'alcool, qui assèchent la bouche.

En cas d'halitose tenace, l'amélioration de l'hygiène buccale est prioritaire. Encore faut-il savoir où agir.

La langue

Pourquoi ? Un dépôt blanc appelé enduit lingual, résultant de l'accumulation de bactéries, de cellules mortes, de salive et de résidus alimentaires piégés entre les papilles, peut se former à sa surface.

Le conseil de l'assistante
« Le nettoyage quotidien de la langue est conseillé. Vous pouvez utiliser un gratte-langue, en le passant doucement de l'arrière vers l'avant afin d'éliminer les bactéries et les résidus. Il est possible de compléter ce geste dans certains cas avec un bain de bouche antibactérien. »

Les zones clés à ne pas négliger

La salive

Pourquoi ? La salive rince en permanence la bouche. Une sécheresse buccale favorise le développement bactérien et la mauvaise haleine, notamment chez les personnes prenant certains médicaments.

Le conseil de l'assistante

« Dans la majorité des cas de bouche sèche, il est essentiel de bien s'hydrater et de limiter autant que possible le tabac, l'alcool et le café.

Si la sécheresse est due à un traitement médicamenteux, nous pouvons proposer des gels humectants (à appliquer la nuit) ou des sprays buccaux pour humidifier la bouche. »

Les gencives

Pourquoi ? Les sillons gingivaux, situés entre la dent et la gencive, favorisent l'accumulation de bactéries. La plaque et le tartre qui s'y forment peuvent irriter les gencives et contribuer à la mauvaise haleine.

Le conseil de l'assistante

« Des gencives qui saignent peuvent être le signe d'une gingivite, c'est-à-dire d'une inflammation. Dans ce cas, l'hygiène dentaire doit être renforcée et un dentifrice pour gencives sensibles est indiqué.

En cas de douleur importante, nous pouvons conseiller un gel contenant de l'huile d'arbre à thé aux propriétés antibactériennes, pour un effet fraîcheur longue durée. »

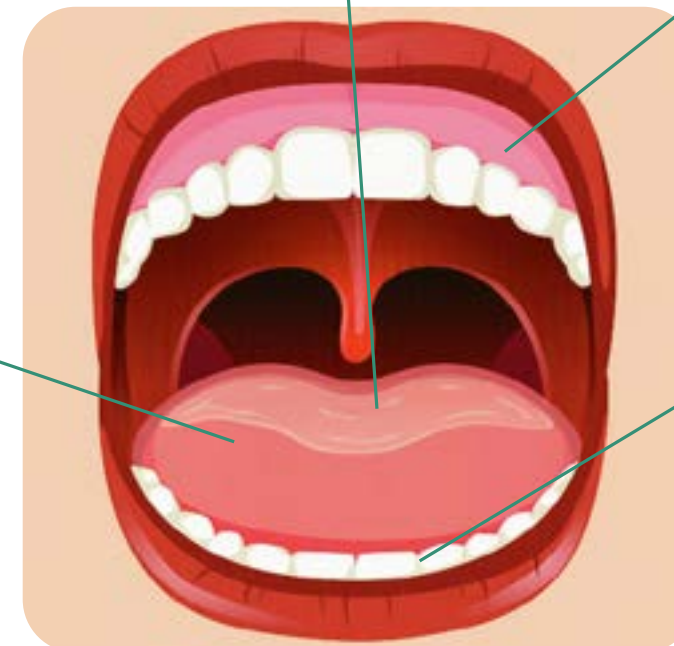
L'espace interdentaire

Pourquoi ? Les débris alimentaires s'accumulent là où la brosse à dents ne passe pas.

Le conseil de l'assistante

« Pour nettoyer les espaces interdentaires, plusieurs solutions existent en officine :

- des brossettes interdentaires (de différentes tailles), à utiliser délicatement
- du fil dentaire, si les dents sont serrées, à passer avec de légers mouvements de va-et-vient
- voire, dans certains cas, un irrigateur dentaire, qui projette un jet pulsé pour éliminer les résidus et la plaque. »



Et si ça ne suffit pas ?

- Si la mauvaise haleine persiste malgré une bonne hygiène
- En cas de gencives qui saignent ou douloureuses
- En présence de sécheresse buccale importante
- Si un doute persiste sur une cause digestive ou ORL

Votre pharmacien·ne peut vous orienter vers le professionnel adapté.

Notre sélection de produits



Set de gratte-langues, Curaprox

Deux gratte-langues, à une arête et à deux arêtes, éliminent bactéries et autres dépôts.



Tebodont gel, Wild Pharma

Apaise et soigne les irritations des gencives et de la muqueuse buccale et laisse une sensation de fraîcheur durable.



Dentifrice Protection Gencives, meridol®

Prévient les problèmes de gencives en luttant efficacement contre la plaque bactérienne.



Brossettes interdentaires set mixte Prime Start, Curaprox

Nettoyage complet grâce aux différentes tailles de brosses, qui se glissent dans tous les espaces.

5 pistes pour vivre la ménopause sereinement



Bouffées de chaleur en pleine séance, émotions à fleur de peau, fatigue... Pour de nombreuses femmes, la ménopause s'accompagne de bouleversements parfois déroutants. Que faire pour que cette période devienne une nouvelle étape à apprivoiser en douceur ? Marianne Deville, coach ICF et conseillère en fleurs de Bach, partage son approche complémentaire pour mieux vivre cette transition.

Note : ces conseils s'inscrivent dans une démarche de bien-être et ne remplacent pas un avis médical — en cas de symptômes intenses ou persistants, votre pharmacien·ne pharmacieplus reste votre premier interlocuteur.

Qu'est-ce que la ménopause ?

Cette étape naturelle de la vie des femmes est marquée par l'arrêt définitif des règles. Elle survient le plus souvent entre 45 et 55 ans.

Avant la ménopause, il existe une période de transition appelée péri-ménopause, durant laquelle l'activité des ovaires devient irrégulière. Les taux d'hormones, notamment les œstrogènes (et la progestérone, liée à l'ovulation), fluctuent puis diminuent, ce qui peut entraîner des changements physiques et émotionnels.

Pourquoi le moral est-il chamboulé ?

Les variations, puis la baisse des œstrogènes pendant la péri-ménopause peuvent perturber certains mécanismes du cerveau liés à l'humeur, notamment la sérotonine. Elles peuvent aussi favoriser les troubles du sommeil et les bouffées de chaleur, fragilisant ainsi le moral.

« Beaucoup de femmes parlent de montagnes russes émotionnelles », observe Marianne Deville. « Cela peut se traduire par des pleurs soudains pour des incidents mineurs. »

En outre, le rapport au corps évolue et parfois, l'image de soi aussi.

« Une baisse de l'estime de soi peut survenir en lien avec les changements corporels : la peau change, la qualité des ongles et des cheveux aussi, et une prise de poids peut apparaître. »

Chaque femme vit cette période différemment : certaines rencontrent peu de symptômes, tandis que d'autres ressentent des manifestations plus marquées.

Dans tous les cas, se sentir plus vulnérable, moins sûre de soi ou simplement différente est fréquent et surtout, parfaitement normal.

Des clés pour mieux aborder cette phase de vie

Bonne nouvelle : il est possible d'accompagner ces changements en douceur. Plusieurs leviers simples permettent de retrouver un équilibre.

1 S'informer pour se tranquilliser

Confusion, sensation de vide, coups de blues... Les ressentis de cette phase de vie peuvent être déstabilisants. *« Des femmes me disent : "J'ai l'impression de perdre pied, qu'est-ce qui m'arrive ?" », témoigne Marianne Deville.*

Son premier conseil : comprendre ce qui se passe dans son corps.

« Savoir que ce que l'on ressent s'inscrit dans un processus physiologique normal permet déjà d'apaiser », avance l'experte.

2 S'observer pour mieux se comprendre

Dans un second temps, apprendre à écouter ses ressentis devient un véritable outil.

« Il est important d'identifier les émotions qui nous perturbent et de voir si elles reviennent », développe notre interlocutrice.

Tenir une sorte de journal — en notant par exemple le sommeil, les bouffées de chaleur, le niveau de stress ou les habitudes du quotidien comme le café ou l'alcool — aide souvent à y voir plus clair.

« Repérer les éléments déclencheurs permet de mieux se protéger, si possible, des situations stressantes le temps d'aller mieux », explique Marianne Deville.

3 Adopter une hygiène de vie adaptée

Le sommeil, d'abord, est fondamental. Des approches comme la relaxation, la pleine conscience ou le yoga peuvent aider à mieux dormir.

Côté alimentation, l'objectif est une alimentation équilibrée et régulière, adaptée à ses besoins. Il est également recommandé de limiter le tabac et l'alcool.

Pour notre coach, l'activité physique mérite une mention à part entière :

« Elle a un effet bénéfique sur le sommeil et contribue à améliorer l'humeur, tout en aidant à stabiliser le poids. »

Enfin, s'écouter et ralentir le rythme peut aider à traverser cette phase avec plus de douceur. Marianne Deville invite ainsi chacune à *« faire des choix de vie plus apaisants, en adéquation avec ses besoins et ses envies. »*

4 S'accepter et s'entourer

La ménopause ne se traverse pas seule. Parler à son entourage permet d'éviter les incompréhensions, notamment face aux variations d'humeur. *« Il ne faut pas hésiter à dire à nos proches : "Je me sens moins bien en ce moment, j'ai besoin d'un peu de repos." »*

Il s'agit surtout d'adopter une posture bienveillante envers soi-même : *« Dire non à certaines sollicitations, ce n'est pas fuir, insiste l'experte. C'est accueillir ce que nous ressentons et, d'une certaine façon, faire le deuil de la vie d'avant. »*

Se faire accompagner fait également partie des options — par son médecin ou par un psychologue — notamment si l'anxiété, les troubles du sommeil ou une tristesse persistante viennent impacter le quotidien.

Ralentir, s'entourer et, si besoin, demander de l'aide : ces démarches participent au mieux-être.

5 Les approches naturelles : un soutien au quotidien

Certaines femmes se tournent vers des approches complémentaires pour se sentir plus apaisées.

Les fleurs de Bach, par exemple, s'attachent à l'état émotionnel du moment : *« En consultation, je demande toujours : "Que ressentez-vous maintenant ?" », explique la coach.* L'objectif est d'identifier les émotions dominantes — inquiétude, irritabilité, découragement... — et de proposer un élixir personnalisé contenant des fleurs choisies en fonction de ce qui est exprimé.

L'oligothérapie, de son côté, vise à soutenir certaines fonctions de l'organisme via des apports ciblés en oligo-éléments. Si une carence est suspectée (en magnésium par exemple), il est utile d'en parler avec un professionnel de santé afin de choisir une supplémentation adaptée.

Ces approches peuvent se combiner : l'une agit sur l'émotionnel, l'autre sur le fonctionnement de l'organisme. Elles s'inscrivent dans une prise en charge globale et s'envisagent en complément d'un suivi médical, en particulier si les symptômes sont marqués.



Le saviez-vous ?

La sérotonine joue un rôle important dans l'humeur et le sommeil. Autour de la ménopause, les changements hormonaux peuvent influencer cet équilibre et contribuer à l'apparition d'irritabilité, d'anxiété, troubles du sommeil ou variations de l'humeur.

en officine +



10 x 1 bon cadeau
à gagner!



concours

Tentez votre chance et remportez l'un des 10 bons d'une valeur de Fr. 25.-, offerts par pharmacieplus.



Ferro/Eisen/Fer
La nouvelle façon de prendre du fer : le film orodispersible d'IBSA. Contribue à réduire la fatigue.
Complément alimentaire à base de fer et acide folique avec des édulcorants. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des petits enfants.
www.ferro-ibsa.swiss
Ferro/Eisen/Fer, IBSA SA, 6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsaswitzerland.ch



Soulagement des douleurs, de la fièvre et des inflammations
Les Nurofen® Dolo forte Liquid Caps contiennent 400mg d'ibuprofène liquide et soulagent différents types de douleurs telles que les maux de tête, douleurs dentaires, dorsales, ligamentaires ou menstruelles, ainsi que l'inflammation et diminuent la fièvre.
Les capsules sont faciles à avaler et sans goût.
Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Nurofen® Dolo forte Liquid Caps, Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen



Présentation des nouveaux manchons de compression Premium FUTURO™ !
Profitez d'une plus grande liberté de mouvement avec les manchons de compression FUTURO™ Premium. Pour les articulations raides, fragiles ou blessées, ils offrent un maintien fiable toute la journée, avec une compression équilibrée, de la respirabilité et un grand confort.
FUTURO™ Premium, 3M, futuro.3msuisse.ch



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

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

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

Découvrez toutes nos prestations santé sur www.pharmacieplus.ch

POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT
Participez en ligne sur www.pharmacieplus.ch, par e-mail à concours@pharmacieplus.ch ou par courrier. Renvoyez le coupon dûment complété et collé sur une carte postale avant le 30 septembre 2026 à l'adresse :
Magazine santéplus, pharmacieplus SA, Les Corbes 5, 1121 Bremblens.
Les photocopies sont acceptées. Un coupon-réponse par concurrent-e.
Concours ouvert aux personnes résidant en Suisse, dès 18 ans révolus, à l'exception des collaborateurs-trices du réseau pharmacieplus.
Sans obligation d'achat. Le prix ne peut être échangé ou converti en espèces. Le-la gagnant-e sera avisé-e personnellement par courrier.
Les coordonnées des participant-es peuvent être utilisées à des fins marketing. Tout recours juridique exclu.

Coupon-réponse

« Incite à prendre du recul. »

8 lettres :

Nom :

Prénom :

Adresse :

NPA/Ville :

Tél. :

Ma pharmacieplus :

mot caché santéplus 3-2026

Le chou-fleur

Glucides 2,1 g Sucre 1,7 g

Lipides 0,7 g Fibres 2 g

Protéines 1,8 g

Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g*



Dans le chou-fleur, on mange... la fleur! Si sa saison s'étend de mai à novembre, il est particulièrement savoureux à l'automne. Ce légume trouve toute sa place dans une assiette équilibrée grâce à sa richesse en vitamines (en particulier B9 (folates), C et K), et à son apport en minéraux, qui contribuent au bon fonctionnement de l'organisme.

Ses propriétés antioxydantes, liées notamment à la présence de composés soufrés, contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif. Le chou-fleur est une source de choline, un nutriment essentiel au bon fonctionnement du système nerveux. Enfin, sa teneur en fibres favorise un bon transit intestinal. Toutefois, comme d'autres choux, il peut provoquer des ballonnements ou des gaz chez les personnes sensibles.

Si le chou-fleur est majoritairement blanc, il existe aussi des variétés violettes, vertes et oranges. On le choisit sans taches brunes ou grises, avec des feuilles bien vertes et fraîches. Boudé par certains enfants, il n'en est pas moins incontournable en cuisine. Cru, en fleurettes à l'apéritif, en salade ou râpé façon « semoule », il se déguste aussi à la vapeur, rôti au four, en purée, en velouté ou encore en gratin.

En cas de traitement anticoagulant, il est recommandé de le consommer avec modération.

*Source: Base de données suisses des valeurs nutritives

Croquettes de chou-fleur à la noix de muscade



Le parmesan réveille la douceur du chou-fleur et la muscade apporte une touche de caractère dans cet accompagnement à la croûte dorée appétissante. Une façon gourmande de réconcilier même les plus réfractaires avec ce légume.

Réalisation

Pour 8 pièces
Temps de préparation : 15 min.
Temps de cuisson : 50 min.
Difficulté : moyenne

Ingédients

- 1 petit chou-fleur
- 1 oignon rouge
- 1 œuf
- 50 g de parmesan râpé
- 60 g de chapelure
- 1 demi-noix de muscade râpée
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive



Les étapes

Coupez du tronc les bouquets du chou-fleur et rincez-les. Faites-les cuire dans de l'eau salée durant 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez-les dans une passoire et laissez tiédir. Disposez les bouquets de chou-fleur dans un saladier et écrasez-les au presse-purée.

Ajoutez l'oignon préalablement épluché et coupé finement, la chapelure et le parmesan. Cassez et ajoutez l'œuf à la préparation, râpez une demi-noix de muscade, salez et poivrez. Mélangez harmonieusement le tout et rectifiez l'assaisonnement. Préchauffez le four à 180 °C.

Formez des petites galettes. Disposez ces dernières sur une plaque préalablement recouverte d'un papier de cuisson et badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Enfourez la plaque. Après 15 minutes de cuisson, retournez les galettes et poursuivez la cuisson durant 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.





A vous de jouer !

GRAND CONCOURS

Tentez de *gagner* l'une des **20 sorties** raquettes à neige et fondue pour *4 personnes*

Pour participer,
scannez le QR Code



Conditions de participation : selon
règlement du concours disponible
sur www.pharmacieplus.ch



Coupon-retour à retourner ou à scanner via le QR Code avant le 15.10.2026

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom :

Prénom :

Adresse :

NPA/Ville :

E-mail :

Tél. :

Année de naissance :

Ma pharmacieplus :

pharmacieplus

Règlement du concours : renvoyez votre coupon-réponse dûment rempli d'ici le 15 octobre 2026 à pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens ou par courriel à concours@pharmacieplus.ch ou jouez online sur www.pharmacieplus.ch. 1 coupon-réponse par concurrent. Concours ouvert aux personnes résidant en Suisse, dès 18 ans révolus, à l'exception des collaborateurs du réseau pharmacieplus. Sans obligation d'achat. Les prix ne peuvent être échangés ou convertis en espèces. Les gagnants seront avisés personnellement par courrier. Les coordonnées des participants peuvent être utilisées à des fins marketing. Tout recours juridique exclu.

grand concours santéplus 3-2026

