

santéplus⁺

DIABÈTE DE TYPE 2
Faites le test de dépistage!

DOSSIER
Le privilège du silence

TRAVAILLER EN PHARMACIE
Des métiers porteurs de sens



Hygiène bucco-dentaire

**Souriez à
pleines dents !**



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
Test d'allergies
Ferritine
Soins des plaies
CardioTest⁺[®]
Prise de tension
Dépistage diabète de type 2
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 CHÂTELAINÉ
- 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 SAIGNÉLÉGIÉ
- milliet gare, 2900 PORRENTRUÏ
- milliet ville, 2900 PORRENTRUÏ
- virol, 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-LÉGIÉ-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 l'écoute

En réfléchissant à l'ouïe, le thème du dossier de cette édition, je me suis demandé quel aurait été mon quotidien si j'avais été sourd ou malentendant. Je me suis questionné si mes relations et mon travail auraient été différents, ou si mes passions auraient été les mêmes. La réponse est certainement positive pour mon travail et moins pour mes passions. Je me suis ensuite aussi interrogé sur ce qui remplissait mes tympans.

Le bruit apaisant de la nature lorsque je me promène le week-end. La musique dans ma voiture lorsque je me déplace. La voix réconfortante de mes proches et amis que je côtoie. Mais aussi l'intensité des informations, la violence d'une société qui accélère toujours plus chaque jour. Je me suis rendu compte que l'écoute était aussi un choix. L'adversité entre le brouhaha et le fait d'être attentif aux gens et aux choses qui nous sont chers.

Alors est-ce que l'ouïe et l'écoute ont-elles vraiment un lien indissociable ? Vraisemblablement

pas. Car en effet, il est possible d'entendre sans écouter. L'écoute ne se résume pas aux seuls sons; la présence sans même parfois entendre un seul mot peut suffire à l'échange. Et en ce qui concerne les autres sons bénéfiques à notre bonheur, je me reposerais sur les vibrations et l'électricité d'autrui, comme dans un concert où sans même entendre la musique, nous ressentons l'émotion et l'euphorie alentour.

Pour terminer, je me suis également rappelé que nous nous écoutions de moins en moins. Tenus pour seuls responsables, nous oublions souvent de nous accorder le temps nécessaire à notre bien-être. Notre santé est parfois devenue secondaire et je pense que nous sommes aujourd'hui en quête d'un nouvel équilibre. Cette balance de la vie, en constant mouvement, que nous prenons un malin plaisir à surcharger de stress, de doute, d'anxiété. J'aspire à une année 2023 plus calme, où nous pourrions nous entendre et écouter le temps qui passe.



Eric Bussat
directeur de pharmacieplus



Je me sens mieux.

Je me sens
SANDOZ

CH2110278561.10/2021

 **QUALITÉ
SUISSE AUTHENTIQUE.
DEPUIS 1886.**

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SOMMAIRE

7 ACTUS



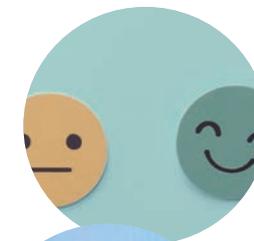
18 TRAVAILLER EN PHARMACIE
Des métiers porteurs de sens

8 DOSSIER
Le privilège du silence



20 BEAUTÉ
Peau neuve : 7 conseils pour la sublimer

11 ENQUÊTE DE SATISFACTION
99,6% des clients satisfaits



23 DE SAISON
J'ai mal à la gorge

12 PRESTATION SANTÉ
Diabète de type 2 ? Faites le test de dépistage en pharmacie !



25 LE MOT CACHÉ
Tentez de gagner l'un des 10 bons Ochsner Sport en jeu

14 HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE
Souriez à pleines dents !



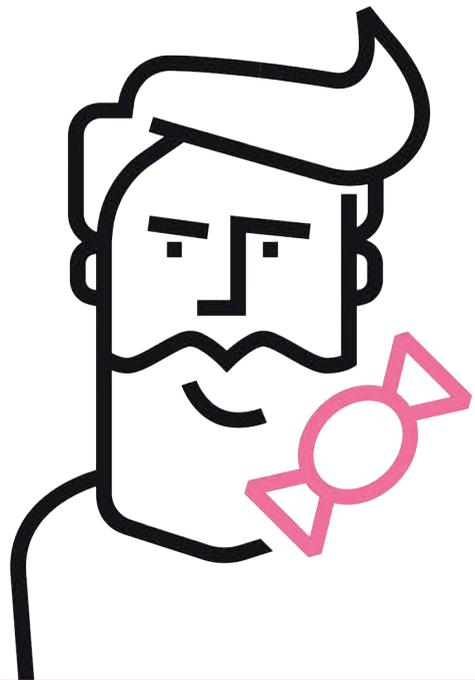
26  LA SÉLECTION PHARMACIEPLUS

27 LA RECETTE
Les petits sablés

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 ©Shutterstock ©Unsplash Illustration Louiza Becquelin Marketing Isabelle Chapuisat Publicité pharmacieplus redaction@pharmacieplus.ch
Design basedesign.com Parution N° 4 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



Le saviez-vous? Le diabète de type 2 est **asymptomatique** pendant de longues années.



Apprenez-en plus dans le guide Mepha gratuit.

www.mepha.ch

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha 

ACTUS

Vœux
Bonne année !



Proches de vous, sensibles aux besoins de chaque génération, les équipes pharmacieplus mettent leurs compétences à votre service. Avec un intérêt constamment renouvelé pour leur métier et leur volonté de développer régulièrement leur formation en santé et en bien-être afin d'aller au-devant de vos attentes.

Ensemble, pharmaciennes et pharmaciens, assistantes et assistants, personnels spécialisés, collaborateurs administratifs, apprentis et livreurs, toutes et tous se réjouissent de rester à vos côtés, vous conseiller et vous accompagner en 2023.

Toutes les équipes vous adressent leurs meilleurs vœux et vous souhaitent de belles et heureuses fêtes de fin d'année !



Santé **Cap sur les probiotiques**

Les probiotiques sont définis comme des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont ingérés en quantité suffisante, exercent des effets positifs sur la santé, au-delà des effets nutritionnels traditionnels.

Soulagement des maux d'hiver, renforcement du système immunitaire, équilibre de la flore intestinale ou encore traitement et prévention des diarrhées... Nombreux sont les bienfaits supposés des probiotiques. Demandez conseils à votre pharmacien.

Action **Un bracelet qui offre des sourires !**



Durant tout le mois de novembre, les clients des pharmacieplus ont pu acheter un bracelet de la Fondation Théodora, contribuant ainsi à soutenir la précieuse mission de la Fondation qui est d'offrir des sourires et des moments de joie aux enfants hospitalisés.

Fondée en 1993, la Fondation Théodora organise chaque semaine des visites d'artistes professionnels, appelés docteurs Rêves, dans les hôpitaux et institutions spécialisées en Suisse.

Un grand merci pour votre soutien !



Le privilège du silence



En Suisse, on estime à 20 % les personnes qui font l'expérience d'un acouphène au cours de leur vie, et 5 % de la population qui en souffre de manière chronique. Un phénomène qui touche de plus en plus de jeunes.

Décrit comme une sensation auditive subjective, l'acouphène survient dans les oreilles sans bruit extérieur et est uniquement perçu par la personne atteinte. Ses causes sont encore méconnues, mais différentes circonstances extérieures peuvent favoriser leur apparition, comme des traumatismes sonores, des expositions à un bruit excessif ou encore certaines infections virales et bactériennes. Résultat ? Sifflements, bourdonnements ou tintements, dans une ou deux oreilles, en continu ou de manière ponctuelle. Trop fréquemment sous-estimés, les acouphènes qui perdurent peuvent s'accompagner d'une perte auditive ainsi que de vertiges. Entre source d'anxiété permanente, problèmes d'endormissement ou de stress, les conséquences sous-jacentes sont nombreuses. Les personnes souffrant d'acouphènes se sentent parfois incomprises ou peu prises au sérieux, se plaignant d'un sentiment d'isolement susceptible de mener à la dépression, voire au suicide.

Témoignage

Septembre 2017. C'est après de paisibles vacances dans les îles, que Léa*, travaillant dans la finance, reprend son train de vie. Entre un poste à haute responsabilité et une vie privée bien remplie, la jeune femme est vite replongée dans un quotidien mouvementé, stressant.

C'est du jour au lendemain qu'elle se réveille avec son premier acouphène dans l'oreille gauche. « Comme je venais de rentrer de vacances, que j'avais pris l'avion et que j'avais fait de la plongée, je me suis demandé si la cause

de ce bourdonnement n'était pas à chercher de ce côté-là. Finalement, il s'avérera que ce n'était pas du tout lié à ça », précise Léa. Son premier réflexe a été de se rendre chez un ORL (oto-rhino-laryngologie) qui lui a fait passer toutes sortes de tests, pour tenter d'expliquer et de soigner l'acouphène. Résultat ? « Tout est en ordre, il n'y a pas de problème interne », expose le spécialiste. Bien que soulagée de ne pas avoir de maladies plus graves, Léa se voit confrontée à la lourde supposition qu'il faut « vivre avec ». Ne s'avouant pas vaincue, la jeune femme de 30 ans refuse d'abandonner le combat : elle est bien déterminée à trouver la cause de ce son continu et à le faire disparaître.

Son acouphène ne la quittera pas pendant deux ans. Deux longues années, durant lesquelles elle s'intéresse à d'autres approches et teste des thérapies alternatives. C'est ainsi qu'elle découvre les aiguilles de l'acupuncture, les mouvements particuliers d'ostéopathe de la mâchoire ou encore les techniques de la kinésithérapie. Pour chaque méthode, Léa se fixe plusieurs séances, pour être sûre d'aller jusqu'au bout. « Rien ne fonctionnait et j'entendais constamment ce bruit dans mon oreille gauche. Jusqu'au jour où je suis tombée sur une personne rebouteuse, qui m'a beaucoup aidée. » Après plusieurs séances, c'est comme un miracle : Léa retrouve l'apaisement du silence, son acouphène disparaît pendant deux ans.

Puis, rebelote : deux ans passent et l'acouphène revient, tout aussi brutalement que sa première apparition en 2017, laissant la jeune femme dans une profonde incompréhension. « A nouveau, hormis une situation de stress et de surcharge

* Nom d'emprunt

au travail, mon acouphène est revenu sans explication plausible ni événement particulier.» C'est à ce moment qu'elle comprend que son acouphène est lié à la tension. La spirale recommence pour Léa qui, encore aujourd'hui, cherche des solutions pour retrouver le silence. La rebouteuse a à nouveau aidé sur le bruit, mais il revient constamment après quelque temps. Déterminée à retrouver calme et sérénité, la jeune femme ne s'arrête pas là : elle se rend chez un masseur qui s'occupe de toute la nuque et région autour de l'oreille.

En plus de l'investissement financier non négligeable, Léa se remémore des moments particulièrement éprouvant psychologiquement : « L'acouphène est un handicap invisible. Personne ne peut comprendre la souffrance interne qu'il procure. Il y a eu des périodes où j'entendais mon acouphène 24 heures sur 24, même lorsque j'allumais la télé pour essayer de couvrir le son ou durant des soupers très animés. Le silence, c'est un mot qui n'existe plus pour quelqu'un qui a un acouphène. Je redoutais les moments d'aller au lit, où il n'y avait plus de bruit. Je

suis passée par des périodes très compliquées et ai compris pourquoi certaines personnes souffrant d'acouphènes constants et fort en venaient parfois carrément au suicide. »

Aujourd'hui, Léa et son acouphène vont mieux. Depuis quelques séances, le bourdonnement fluctue. « Je l'entends parfois le soir en allant au lit ou le matin lorsque je me réveille. » Une fluctuation qui est perçue comme positive de la part des spécialistes : « L'acouphène est expliqué par le fait que le cerveau distingue des sons qu'il ne devrait pas, s'habitue et fait ressentir ce son. La fluctuation de

”

« Le silence, c'est un mot qui n'existe plus pour quelqu'un qui a un acouphène »

l'acouphène signifie qu'il réagit et qu'il n'est pas ancré dans le cerveau. »

Aujourd'hui, Léa suit des coachings privés, pour repenser et surtout apaiser son mode de vie, afin de lâcher prise et être moins stressée dans sa vie professionnelle. « J'essaie de me détendre lorsque je travaille, quand je sens que je me crispe et que j'adopte une mauvaise posture. » Elle continue également les massages, toujours doux, de la nuque, du crâne et des tensions dans le haut du dos. Une méthode qui, pour le moment, l'apaise et fait diminuer son acouphène. Son message ? « Il ne faut absolument pas baisser les bras. Il faut être ouvert d'esprit, rester positif, tester différentes approches et thérapies, se dire que ce murmure est dû à un déséquilibre quel qu'il soit, et qu'il peut disparaître. Il ne faut surtout pas attendre, ne pas laisser l'acouphène s'installer... Si ce n'est pas mécanique, cela peut être lié à la digestion, à la posture, à une cause psychologique. Dans la majorité des cas, il existe des solutions qui peuvent diminuer ou supprimer l'acouphène. A chacun sa thérapie qui fonctionnera pour lui. » +

99,6% des clients sont satisfaits de leur pharmacieplus!

L'avis de nos clients est primordial pour nous. La majorité des pharmacies pharmacieplus ont un système qualité certifié ISO 9001 (norme internationale de qualité) et doivent donc mesurer régulièrement votre satisfaction. Dans ce cadre, nous avons mis à disposition des clients un questionnaire de satisfaction dans toutes les pharmacies du 2 au 22 mai 2022.

Les résultats sont très encourageants pour les équipes pharmacieplus. Accueil, écoute, sourires, disponibilité, proximité et remerciements figurent en tête de liste des commentaires. Les motifs d'insatisfaction et les différentes attentes seront bien entendu pris en compte pour améliorer nos pratiques et mieux vous accompagner. +

**Un grand
merci aux 8165
personnes qui ont
répondu à notre
enquête!**





Diabète de type 2

Faites le test de dépistage en pharmacie!



PRESTATION SANTÉ

Des soupçons ? Quels signes peuvent alerter ?

Mis à part le besoin d'uriner fréquemment et de boire régulièrement, les premiers signes qui annoncent la présence d'un éventuel diabète, soit un manque d'insuline dans le sang, sont la perte de poids, la fatigue, des troubles de vue ou la difficulté à une plaie de se cicatrifier. Vous ne ressentez aucun de ces symptômes, mais vous avez des antécédents familiaux atteints de diabète de type 2 ? Dans ce cas, il vous sera recommandé de contrôler votre glycémie au minimum une fois par année après l'âge de 40 ans. Le diabète de type 2 est une maladie qui n'a cessé d'augmenter avec le vieillissement de la population et l'accroissement de l'obésité et de la sédentarité. Afin de réduire les éventuelles complications microvasculaires, une prise en charge précoce des patients diabétiques permet de réduire les risques et de prescrire un traitement adapté à la maladie.

Que signifie « être diabétique » ?

Le corps n'est plus capable d'utiliser le sucre fourni dans les boissons et les aliments consommés. Cela est dû au fait que l'insuline, hormone produite par le pancréas et permettant de transformer le sucre en énergie pour le corps, n'est plus créée en quantité suffisante ou n'est plus assez efficace. Cela provoque une hyperglycémie qui se traduit par un excès de sucre dans le sang. Un taux trop élevé de sucre empêchera le corps de bien fonctionner et peut au fil du temps endommager les artères et entraîner des lésions sur d'autres organes comme le cœur, les yeux, le cerveau ou les reins.

Les différents types de diabète

Il existe plusieurs types de diabète. Les plus courants sont le diabète de type 1 et de type 2. Le diabète de type 1, autrefois appelé diabète insulino-dépendant, diabète de l'enfant ou diabète juvénile, est une maladie auto-immune qui apparaît généralement pendant l'enfance mais il peut également toucher les personnes de tout âge. Le diabète de type 1 est caractérisé par un déficit de la sécrétion d'insuline par le pancréas. Il est traité par la personne atteinte qui se fait elle-même des injections quotidiennes d'insuline. Le diabète de type 2 est le diabète le plus fréquent. Il est quant à lui lié à l'hérédité comme à des facteurs d'hygiène de vie, apports caloriques trop élevés, excès de poids, trop peu d'exercice physique... et apparaît généralement après 40 ans. Le diabète de type 2 est silencieux : il n'est souvent constaté qu'après sept ans de maladie ! Il faut agir le plus tôt possible avant l'apparition des premiers signes, soit une cicatrisation difficile, voire une infection des plaies ou des troubles de la vision. Non diagnostiquée et non traitée à temps, la maladie peut évoluer vers une atteinte des reins ou vers une maladie cardiovasculaire.

L'hémoglobine glyquée est la mémoire du taux de sucre dans le sang. Elle indique notamment l'équilibre glucidiques des patients diabétiques. Il ne faut pas confondre la mesure du taux d'hémoglobine glyquée avec celle de la glycémie à jeun. En effet, cette dernière indique la teneur du sang en glucose de manière ponctuelle et non en moyenne, comme la glycémie.

Le dépistage précoce du diabète de type 2 dans votre pharmacie

La pharmacie est un partenaire essentiel dans le dépistage précoce du diabète de type 2. La mesure du taux de glycémie est de-

venue une prestation santé courante proposée dans les activités de dépistage et du suivi des patients diabétiques. Votre pharmacien joue un rôle significatif dans la gestion de votre maladie. Il est formé à reconnaître les symptômes et à vous orienter dans les structures adaptées en vue d'une prise en charge rapide.

Vous avez des soupçons d'être diabétique ? L'équipe de spécialistes de votre pharmacieplus vous prendra en charge dans l'espace conseil de la pharmacie, en toute confidentialité. La prise en charge débute par un questionnaire (FINDRISC). Ce dernier, une fois complété, donnera un score de points de risque. Ce nombre de points permettra au pharmacien de savoir si votre probabilité de développer un diabète nécessite d'avoir recours à un test de sang. C'est-à-dire au dosage de votre hémoglobine glyquée. Si oui, on vous prélèvera quelques gouttes de sang au bout de votre doigt, les résultats arriveront en 15 minutes. Le pharmacien les interprétera et vous donnera des conseils associés. Si l'examen révèle des valeurs anormales, il vous indiquera dans quel délai vous devriez consulter votre médecin traitant pour adapter votre traitement, à quelle fréquence vous devrez faire des contrôles et comment adapter votre style de vie pour diminuer le risque de développer un diabète.

Le diabète, une maladie incurable

Il s'agit en effet d'une maladie chronique. A ce jour, on ne peut pas guérir le diabète de type 1 et de type 2. Le diabète ne diminue pas l'espérance de vie, on peut très bien vivre avec s'il est pris en charge de manière appropriée dès le début. Le traitement doit être en grande partie gérée par la personne souffrante. Pour les personnes diabétiques de type 2, un changement de mode de vie permettra de réduire, voire de stopper la prise de médicaments. Seul le diabète de type 1 demande un traitement à base d'insuline, sous forme d'injection simple et quasi indolore. L'insuline est le traitement le plus naturel du diabète car c'est le pancréas qui la produit normalement. Ces injections ne sont pas forcément nécessaires pour traiter un diabète de type 2. Les diabétiques ne peuvent qu'accepter leur maladie qui fera partie de leur vie. Ils devront adopter une alimentation équilibrée, pratiquer une activité physique suffisante et contrôler attentivement leur taux de glycémie. +

Bon de réduction | OFFRE SPÉCIALE

Dépistage précoce du diabète de type 2

CHF 10.-

Du 1^{er} décembre au 28 février, bénéficiez d'une réduction de CHF 10.- sur votre test de dépistage du diabète de type 2. Voir les pharmacieplus participantes sur www.pharmacieplus.ch



Souriez à pleines dents

Allant de la prévention au soulagement des maux de la bouche, la pharmacie est un lieu où l'on trouve solutions adaptées, conseils avisés et produits de qualité. Eclaircissements avec Lydie Ghandi.



« La bouche est la première porte d'entrée aux bactéries : sans une hygiène bucco-dentaire adéquate, on s'expose rapidement à de nombreux soucis dentaires »

Hygiène buccale quotidienne, prévention d'éventuelles caries, détartrage et contrôle dentaires réguliers... Prendre soin de ses dents tout au long de sa vie permet non seulement de les conserver, mais aussi de prévenir de graves infections ou maladies. Pour Lydie Ghandi, assistante à la pharmacieplus du sentier au Sentier (VD) et spécialisée dans les problèmes dentaires, la pharmacie joue un rôle tout particulier pour la santé bucco-dentaire.

« Nous sommes présents pour informer et expliquer les intérêts et l'importance d'une hygiène dentaire irréprochable. Le choix de la brosse à dents, les différentes propriétés des dentifrices, le rappel des gestes adéquats du brossage de dents sont d'autant de renseignements que l'on peut apporter à nos clients. » Pour cette assistante en pharmacie, il va de soi que la vente d'un produit est systématiquement accompagnée de conseils santé et de qualité. Elle précise toutefois : « Nous rencontrons malheureusement trop souvent de personnes qui franchissent la porte de la pharmacie une fois qu'un mal de dents soit apparu et les fasse souffrir. » Saignement des gencives, sensibilité dentaire au froid ou à certains aliments acides, douleurs dans la bouche, aphte ou ulcère... Lydie regrette de ne pas pouvoir jouer un rôle davantage préventif, pour éviter les nombreux maux de la bouche, qui peuvent vite devenir très désagréables. « Il suffit parfois de légers changements dans les habitudes d'hygiène, notamment l'utilisation d'une brosse à dents douce ou un dentifrice avec les propriétés adéquates, pour que les problèmes se résolvent d'eux-mêmes. » Le passage chez le dentiste n'est donc pas systématiquement obligatoire dans la prise en charge et le soulagement de certains maux buccaux. Rendez-vous en officine.

Les gestes indispensables d'une bonne hygiène bucco-dentaire

Pas de miracle, prendre soin de ses dents nécessite des habitudes rigoureuses et quotidiennes. L'étape clé : le brossage des dents. Et ce, au minimum deux fois par jour pendant deux minutes, recommande Lydie Ghandi. « Je conseille toujours à mes clients d'accompagner ce rituel, une fois par jour, avec l'utilisation de brossettes interdentaires et/ou d'un fil dentaire, ainsi qu'un bain de bouche. » Attention à utiliser des produits toujours adaptés. Trop larges, les brossettes interdentaires procureront irritation et saignement.

En décembre, à l'achat de produits pour l'hygiène bucco-dentaire, doublez vos points sur votre carte fidélité !

Trop fines, le nettoyage ne sera pas assez rigoureux. Bon à savoir, en pharmacie, il existe des kits avec différentes tailles de brossettes, pour tester et trouver celle adaptée à l'alignement de ses dents. L'assistante en pharmacie insiste tout particulièrement sur le rituel du brossage du soir : « La nuit, le pH de la bouche se régénère beau-

coup plus lentement, dû à des mécanismes qui se mettent en sommeil, dont celui de la salive. C'est pourquoi il est important de retirer tous les sucres et autres résidus alimentaires en se brossant correctement les dents, et en ne mangeant ou buvant plus rien par la suite - excepté de l'eau. » Pour Lydie, le choix de la brosse à dents n'est pas anodin. Electrique ou manuelle, à chacun ses préférences. La règle d'or ? Privilégier un poil doux. « La finesse des

brosses à dents à poil doux peut être compensée par le nombre abondant de poils (voir les produits de la sélection en page 17), pour un contact respectueux avec la gencive. Les poils durs sont à bannir, nous n'avons d'ailleurs plus ce type de brosse à dents dans nos rayons. Elles sont beaucoup trop agressives et découpent la gencive et l'émail, ce qui peut entraîner des problèmes de sensibilité dentaire », avertit Lydie. Ne pas oublier : le changement régulier de sa brosse à dents, tous les 3 mois minimum.

Comment choisir mon dentifrice ?

On l'aura compris, pour l'assistante en pharmacie, qui concocte elle-même soigneusement le rayon bucco-dentaire à la pharmacieplus du sentier, le choix des produits est un critère majeur dans la santé des dents. Du côté des dentifrices, à chacun ses préférences selon ses besoins. On retrouve différentes compositions, certaines avec des propriétés anti-tartres, d'autres pour les gencives et dents sensibles ou encore aux propriétés anti-caries ou blanchissantes. Votre pharmacien vous conseillera différents produits de soins dentaires à même de soulager rapidement votre douleur, prévenir les plaques de tartres ou tous autres maux. « A terme, il faudrait bannir les agents moussants des dentifrices », soulève Lydie en expliquant : « Bien que la plupart des dentifrices en contiennent, ces agents découpent l'émail et modifient le pH de la bouche : la salive va alors mettre beaucoup plus de temps à tamponner et revenir à son niveau de pH normal. » Comme la salive aide à la digestion des aliments, est naturellement reminéralisante, cicatrisante et lutte contre les attaques acides, plus elle met de temps à revenir à son pH naturel, plus elle met de temps à retrouver ses propriétés protectrices. Résultat ? Il y a un risque accru d'aphtes, gingivites, mycoses (muguet) ou sécheresse buccale.

Comment puis-je rendre mes dents plus blanches ?

Fléau de plus en plus répandu, l'envie d'avoir de belles dents blanches est séduisante. Il existe différentes techniques pour les blanchir; attention toutefois à ne pas en exagérer. Lydie rappelle que naturellement, les dents sont de couleurs ivoire, jamais blanches. « Aussi, la coloration dépend de la dent : une canine présente souvent un aspect un peu plus jaunâtre qu'une incisive par exemple. »

Les grands coupables de taches sur les dents ? Le tabac, le thé, le café, le vin rouge, certaines tisanes comme le rooibos. En cause : les tanins, substances colorées présentes dans ces boissons. « Normalement, l'émail de la dent est une surface bien lisse, faisant en sorte que ces tanins ne s'accrochent pas et ne colorent pas la dent », précise Lydie, avant d'ajouter : « C'est lorsque l'émail de la dent est légèrement abîmé que la couleur est absorbée, car la dentine en dessous est poreuse. » Les dentifrices blanchissants vendus dans le commerce vont enlever les taches de surface, sur l'émail. Bien que Lydie soit plutôt réfractaire à l'idée de ces blanchissements, elle conseille à ses clients qui le souhaiteraient de se diriger vers des dentifrices à base de charbon. « Ce sont les seuls qui ne soient pas abrasifs. Ils auront plutôt un pouvoir absorbant pour ôter les taches et autres couleurs jaunâtres. » Quel que soit le dentifrice choisi, le conseil plus reste le même : ne pas utiliser des traitements « blanchisseurs » toute l'année, mais les faire sous forme de cure (un tube, puis retour à un dentifrice moins abrasif). Il faut également privilégier leur utilisation le soir, car il est vivement déconseillé de reboire un café ou un thé après. « En effet, comme l'émail a été légèrement décapé, la coloration des tanins pénétrera encore plus vite dans les deux heures qui suivent le brossage des dents », précise l'assistante en pharmacie.

L'hygiène bucco-dentaire chez les petits

Du côté des enfants aussi, l'hygiène dentaire est primordiale. Pour Lydie Ghandi, rien de plus important que de prendre un dentifrice adapté à l'âge de son enfant et de lui rappeler de bien rincer la bouche après le brossage. En effet, chaque dentifrice contient une certaine dose de fluor. Si le dentifrice n'est pas adapté à l'âge ou s'il est régulièrement avalé, il y a un risque d'apparition de taches blanches sur les dents, appelée fluorose. Ainsi, en dessous de 2 ans, pas besoin de dentifrice ou qu'à titre exceptionnel, si l'enfant a mangé quelques sucreries. Puis, choisir un dentifrice spécial « 2 à 6 ans » ou « 6 à 12 ans », contenant les quantités adaptées de fluor. A partir de 12 ans, on peut s'orienter vers des dentifrices adultes. « C'est à partir de 6 ans que l'enfant commence à avoir ses dents définitives : tout ce qui est négligé sur l'hygiène dentaire pendant

l'enfance pourra avoir des conséquences irrécupérables sur les dents d'âge adulte », alors la vigilance est de mise !

Quelles sont les conséquences possibles d'une mauvaise hygiène bucco-dentaire ?

Quel que soit notre âge, si l'on ne se brosse pas correctement les dents, suffisamment longtemps et régulièrement, les conséquences se feront vite ressentir. « La bouche est la première porte d'entrée aux bactéries : sans une hygiène bucco-dentaire adéquate, on s'expose rapidement à de nombreux soucis dentaires », prévient Lydie. Ainsi, les conséquences peuvent varier entre caries, déchaussement, maladies des gencives, mauvaise haleine, voire maladies parodontales ou perte des dents. A titre d'exemple, une carie non soignée peut provoquer de graves problèmes de santé, pouvant mener à un risque cardiaque ou un risque d'accouchement prématuré pour les femmes. A préciser que face au vieillissement de la population, les défis santé en matière de soins bucco-dentaires occupent une place importante. Pour les personnes âgées, qui souffrent souvent de troubles de la déglutition et qui ont la vue et/ou la dextérité qui diminuent, les bactéries buccales peuvent être aspirées et créer des pneumonies respiratoires.

Les aphtes Un des principaux soucis buccal soulevé par les clients que Lydie rencontre : les aphtes. Petite ulcération dans la bouche, l'aphte est souvent dû à une légère blessure dans la bouche qui s'irrite. En cause ? Un aliment trop acide, une morsure, un brossage de dents excessif, du dentifrice trop agressif, un manque de vitamine B12 ou de zinc, fer et acide folique... « Alors qu'il peut être relativement douloureux, l'aphte a l'avantage de vite cicatriser, grâce au rôle actif de la salive : il faut compter 48 heures maximum », précise l'assistante en pharmacie. On peut encore accélérer le processus avec un traitement local, grâce à une solution aux propriétés anti-inflammatoires, analgésiques et hydratantes. A l'aide d'un petit pinceau, la solution est appliquée sur la zone touchée, ce qui va créer un film protecteur sur l'aphte. « Dès qu'il y a un coup de fatigue, certaines personnes auront tendance à développer un aphte. Celui-ci peut également être le reflet d'une maladie auto-immune ou dû à un traitement (corticoïdes, AINS, bêtabloquant). Quoi qu'il en soit, si le phénomène est récurrent et qu'il se produit plus d'une fois par mois, il faut changer ses habitudes bucco-dentaires », prévient Lydie.

Les caries Au niveau de l'émail et juste en dessous de la dentine, la composition de la dent est faite principalement de minéraux. Un manque de minéraux a pour conséquence de rendre la dent plus poreuse, laissant ainsi la porte ouverte aux bactéries de se faufiler en dessous, ramollissant et pénétrant la dent. C'est à ce stade que la carie apparaît : c'est une destruction progressive de la dent par les bactéries. Se développant toujours de l'extérieur vers l'intérieur de la dent, la carie peut aller jusqu'à la pulpe, provoquant des douleurs, voire un abcès dentaire. Bien que le fluor ait fait quelques polémiques (il ne faut pas l'avaler), il reste la substance principale pour lutter contre les caries.

Les maladies buccales : abcès, gingivites et maladies parodontales Lorsqu'il y a trop de tartre ou qu'une carie n'est pas traitée à temps, les gencives se décollent et les bactéries se glissent dessous et se développent dans la plaque dentaire, créant une inflammation et des saignements. C'est ce qu'on appelle la gingivite, une maladie inflammatoire d'origine infectieuse. Les symptômes de la gingivite sont les suivants : saignement et gonflement des gencives, présence de plaques dentaires et/ou de tartre, mauvaise haleine. « A ce stade, la prise en charge peut tout à fait être réalisée en pharmacie, avec un dentifrice et une brosse à dents adaptée » rassure Lydie. En revanche, si la gingivite n'est pas traitée, les bac-

téries vont continuer à proliférer pour atteindre et s'attaquer à la racine de la dent. C'est ce qu'on appelle la parodontite. En plus de saignements plus abondants, de fortes douleurs accompagnent la maladie parodontale, les dents bougent et se déchaussent. A ce moment-là, direction impérative : le dentiste.

Vous l'aurez compris, de nombreux soins bucco-dentaires peuvent être pris en charge et traités en pharmacie. Toujours accompagnés de conseils, vous trouverez des produits de qualité, composés chacun de différentes propriétés pour soulager différents maux. Votre pharmacien et son équipe seront là pour vous. +

À RETROUVER EN OFFICINE

La sélection de Lydie



Douce, mais efficace : vos gencives vont l'adorer

La douceur des filaments ultra-fins en Curen® de la brosse à dents CS 5460 sont agencés de manière compacte pour des résultats impeccables. Les brosses à dents Curaprox empêchent les dommages dus au brossage, désorganisent et éliminent la plaque dentaire minutieusement. Les filaments en Curen® sont plus rigides que le nylon et, même mouillés, ils restent rigides comme à l'état sec.

Brosse à dents CS 5460, Curaden AG



Nettoyer les espaces entre les dents

La plaque dentaire et les résidus alimentaires s'accumulent facilement dans les espaces entre les dents, cachés et difficiles à atteindre. Grâce aux bâtonnets interdentaires GUM® SOFT-PICKS® ORIGINAL, doté de brins en caoutchouc souple et facile à utiliser, simplifiez-vous ce geste quotidien.

Bâtonnet interdentaire GUM® SOFT-PICKS® ORIGINAL, F. Uhlmann-Eyraud SA



Cap sur la prévention des caries

Grâce à sa grande concentration de fluorure d'amines, elmex® gelée réduit efficacement le risque de carie dentaire, renforce l'émail et le reminéralise en cas de carie naissante. Il traite aussi l'hypersensibilité des collets dentaires. En soins dentaires à domicile, à appliquer sur les dents avec la brosse à dents 1 fois par semaine et rincé après 2 à 3 minutes. Ceci est un médicament autorisé. Lire la notice d'utilisation.

elmex® gelée, GABA Schweiz AG



Soin dentaire adapté pour les enfants

Véritable bouclier protecteur autour des dents, elmex® dentifrice JUNIOR nettoie parfaitement les dents tout en douceur et assure une protection efficace contre les caries grâce à une teneur en fluor de 1400 ppm adaptée à la tranche d'âge. Il favorise la reminéralisation et la protection des dents.

elmex® dentifrice JUNIOR (6-12 ans), GABA Schweiz AG



Blanchir en douceur

Le charbon actif que contient le dentifrice Black is white élimine les taches en douceur, naturellement, en absorbant les décolorations disgracieuses causées par la fumée, le café ou le vin rouge. Il ne contient ni agents blanchissants, ni ingrédients nocifs ou abrasifs. Un filtre présent dans le dentifrice absorbe la lumière jaune sur la surface de la dent. Vos dents paraissent encore plus blanches !

Dentifrice black is white, Curaden AG



Concocté spécialement pour les dents sensibles

Sensodyne Soulagement Rapide est éprouvé en clinique pour soulager la douleur due à la sensibilité en 60 secondes. Sa formule unique forme rapidement une couche protectrice sur les parties sensibles des dents. Il procure un soulagement rapide et érige une protection continue à chaque brossage. Il contribue également à blanchir l'émail et à prévenir les taches.

Sensodyne Soulagement Rapide, GSK

OU SUR WWW.PHARMACIEPLUS.CH

Des métiers porteurs de sens

Piliers des soins médicaux de premiers recours et interlocutrices privilégiées santé pour la population, les pharmacies répondent à une prise en charge de proximité, conseillent et accompagnent leurs clients et assument une fonction de triage importante dans les soins. Que ce soit pharmacien-ne ou assistant-e en pharmacie, les métiers d'officine placent l'humain au centre de leurs préoccupations.

Qu'est-ce que le métier de pharmacien-ne ?

Le médicament, au cœur du métier ? Oui, mais pas que !

Les effets premiers et secondaires d'un médicament, ses interactions avec d'autres substances ainsi que ses effets indésirables, ses contre-indications, sa composition, sa fabrication... Oui, le pharmacien est le spécialiste et référent du médicament. Il assure approvisionnement, distribution et livraison à domicile. Il effectue des entretiens de polymédications, accompagne les personnes atteintes de maladies chroniques et prépare des semainiers. Disposant d'une large expertise, le pharmacien s'assure que le médicament est utilisé de manière adéquate, efficace, sûre et pertinente. Lorsqu'il le peut, il propose aussi des alternatives, plus économiques ou plus naturelles, en fonction des besoins et volontés de la personne au-devant du comptoir.

Son rôle ? Placer le patient au cœur de son métier de proximité, prenant en charge sa santé de manière globale. Dans cette optique et ce depuis plusieurs années, les métiers en officine évoluent et vont plus loin que la distribution de médicaments : ils répondent aujourd'hui à un premier triage dans le système de santé, une prise en charge personnalisée des soins de premiers recours et endossent un rôle de prévention active des maladies. Formés et spécialisés, les pharmaciens assurent diverses prestations santé. A l'image de la vaccination, du cardioTest®, du dépistage des allergies ou du diabète, de la mesure du taux de fer dans le sang, des entretiens motivationnels ou encore du soin des plaies, les prises en charges sont nombreuses, financièrement intéressantes et accessibles à des horaires étendus.

Comment devenir pharmacien-ne en Suisse ?

La formation de pharmacien en Suisse se déroule sur cinq années d'étude. Celles-ci sont divisées dans un premier temps en trois années de Bachelor (dont un stage d'initiation), puis deux années de Master, incluant une période d'assistantat ainsi qu'un travail de Master accompli auprès des Universités de Genève, Berne, Bâle ou de l'EPF de Zurich. La focale ? La pharmacie clinique. En apprenant à effectuer une anamnèse approfondie et un triage, les étudiant-es

Assistant-e ? Pharmacien-ne ? Apprenti-e ?

Chez pharmacieplus, nous sommes toujours intéressés à rencontrer de nouveaux talents, quel que soit le poste auquel vous aspirez. N'hésitez pas à nous envoyer votre candidature spontanée ! Vous trouverez également nos diverses offres d'emploi en cours.

Rendez-vous sur : www.pharmacieplus.ch/emploi



déterminent s'ils peuvent remettre un médicament au patient ou si celui-ci doit se diriger vers un cabinet médical ou vers un service des urgences hospitalières. Une fois le parcours universitaire terminé, les pharmaciens doivent désormais (depuis la révision sur les professions médicales) suivre une formation postgrade FPH en pharmacie d'officine, s'ils veulent exercer leur profession sous leurs propres responsabilités. A l'instar des médecins, les pharmaciens sont légalement tenus de suivre des formations continues durant toute leur carrière.

Comment devenir assistant-e en pharmacie ?

Tout comme le métier de pharmacien-ne, celui d'assistant-e évolue et tend à répondre aux besoins toujours grandissants de la population. Derrière le comptoir et accueillant tout type de maux, l'assistant-e est en première ligne face aux clients, et propose des solutions médicamenteuses (après un contrôle effectué par le pharmacien), thérapeutiques et naturelles. L'exemple de la pandémie de Covid-19 que nous avons traversée a été révélateur du rôle tout aussi primordial de l'assistant-e : entre écoute active, relais d'informations de santé public, mais aussi rôle actif dans la réalisation de geste médicaux, l'assistant-e est indispensable pour le pharmacien.

Afin de devenir assistant-e en pharmacie en Suisse, il faut effectuer trois années d'apprentissage, suivies d'une procédure de qualification. Années durant lesquelles les étudiant-es apprendront tous les médicaments, les plantes médicinales et de nombreuses autres informations indispensables à l'exercice du métier. Parallèlement, être assistant-e en pharmacie requiert d'excellentes compétences sociales, d'écoute, et de force de proposition, puisque le client (et patient !) est au cœur du métier.

Après quelques années d'expérience sur le terrain, les assistant-es ont la possibilité de suivre une formation postgrade

appelée « assistant-e de gestion en pharmacie », avec à la clé un brevet fédéral. Cette formation aborde divers aspects, comme la gestion des collaborateurs, la comptabilité, le marketing ou encore la facturation. Et dans le but de continuer à perfectionner leurs nombreuses connaissances, d'autres formations postgrades sont envisageables (conseils en nutrition, cosmétiques...), rendant ainsi l'assistant-e expert-e dans ses domaines de prédilection. +

Campagne de promotion de la relève

La Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse fait de la promotion de la relève un projet clé pour les années à venir. « Nous devons motiver les jeunes à choisir l'un des deux profils professionnels. Nous nous donnons pour mission d'adapter continuellement la formation initiale, continue et postgrade aux évolutions et aux besoins du système de santé », affirme Martine Ruggli, présidente de pharmaSuisse. Une campagne pluriannuelle entend donc montrer que les professions de pharmacien-ne et d'assistant(e) en pharmacie sont des métiers variés, offrant des perspectives d'évolution et de multiples débouchés. Son slogan: «Choose your impact – Trouve tes points forts, ton énergie, ton impact, tes possibilités de changer les choses.» Vous trouverez plus d'informations sur le nouveau site Internet choose-your-impact.ch.

RÉSEAUX SOCIAUX
Concours
Conseils santé
Astuces beauté
Actualités

Suivez-nous sur les réseaux sociaux !

Pharmacieplus_ch pharmacieplus_ch

**BRÛLURES D'ESTOMAC?
REMONTÉES ACIDES?**

Gaviscon forme une barrière de protection à l'alginate sur le contenu gastrique et empêche ainsi les remontées acides.

- Avec un principe actif végétal issu d'extrait d'algues
- Protège l'œsophage
- Convient aussi pendant la grossesse

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

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, 8304 Wallisellen.

GAViscon

Pour retrouver le bien-être intestinal.

SYMBIOFLOR® Colon Irritable – pour soulager les symptômes de type maux de ventre, constipation, diarrhée et ballonnements.

SOUTIEN MICROBIOTIQUE.
RENFORCE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES.
POUR ADULTES ET ENFANTS.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

0922/2294

zeller



Peau neuve : 7 conseils pour la sublimer

Entre chauffage et froidure hivernale, notre peau stresse et tiraille. Révélatrices, de petites plaques sèches, dartres, rougeurs apparaissent. Les conseils de notre spécialiste pour la cocooner.

Eileen Guhl

On gomme

1

La faute à des écarts de température constants durant l'hiver, la peau est mise à rude contribution. Premier pas pour lui permettre de bénéficier pleinement de soins indispensables: sur une peau démaquillée et propre, gomez les particules de peau sèche sur votre visage et votre corps (jambes, coudes, genoux...) ! La peau est comme une terre desséchée: il faut la préparer avant de l'arroser. Le gommage supprime les barrières ! Pas question d'agresser la peau mais bien de la libérer de cette couche sèche. Pour le visage, on va privilégier de tout petits grains alors que pour le corps des grains plus gros conviennent.

On pose un masque

Vous avez gommé ? Hydratez votre peau pour qu'elle retrouve son équilibre. Place au masque, de préférence le soir, à moins que vous optiez pour un masque éclat en début de journée. La crème pourra alors mieux pénétrer la peau et faire tout son effet. Au rayon des masques, votre choix va répondre à des critères précis. Une peau grasse est souvent déshydratée : dans ce cas, on va opter pour un masque hydratant. Dès la cinquantaine, on va donner la préférence à un masque anti-âge, combiné à d'autres besoins de la peau. Eclat, fermeté, antirides, antitaches ou tout en un, à vos masques !

2

On applique un sérum

3

Indispensable avant l'application d'une crème de jour ou de nuit : le sérum. Matin et soir, on l'applique sur le visage (jamais sur le contour des yeux et la bouche), le cou et le décolleté. C'est lui qui prépare la peau selon ses besoins : éclat, liftant, raffermissant, anti-âge, hydratant... Les résultats sont étonnants !

On nourrit

Crème de jour ou de nuit : associées ou non, peu importe. L'important est d'adapter ce soin aux besoins du moment. Peau grasse ou sèche, besoins liés à l'âge ou à une période de vie, un choc émotionnel... A l'environnement aussi : on ne met pas la même crème sous les tropiques qu'en montagne ! Rappelons que le choix d'une crème comme celui de tout autre produit de soin cosmétique peut s'avérer délicat. Demandez conseil à un(e) spécialiste de cibler au plus près les besoins de votre peau.

4

On ravive le regard

5

Hérédité, âge, fatigue, tabac, alcool, expressions du visage, clignements, froid, vent, pollution, soleil... la zone sensible du contour de l'oeil est fortement sollicitée. Or sa peau très fine est pauvre en collagène, en élastine et en cellules adipeuses. Pour la protéger, la lisser et la stimuler, réservez-lui des soins spécifiques. Matin et soir, du bout des doigts, appliquez le soin par petits tapotements afin d'activer la circulation sanguine et diminuer poches et cernes.

On bloque les UV

On ne le répétera jamais assez, la peau a besoin d'être protégée des UV. En ligne de mire, prévenir le cancer de la peau mais aussi son vieillissement prématuré et l'apparition de taches. Le seul moyen : la pose d'un bouclier à haut indice de protection, même en hiver. Le bon plan : l'application, sous son maquillage, d'une crème city block à la texture légère qui va protéger votre peau au quotidien des UV, de la pollution et du stress.

6

On agit sur les taches

7

La faute au vieillissement de la peau, aux UV voire à une grossesse, des taches peuvent se former sur le visage, le cou, le décolleté, les mains... Pour y remédier, on va travailler sur la mélanine pour réparer le déséquilibre, prévenir de nouvelles taches et unifier le teint. A vous, sérum matin et soir, crèmes éclaircissantes et écrans solaires. Les résultats d'un soin bien ciblé apparaissent après trois semaines.

J'ai mal à la gorge

Quelques picotements annonciateurs, déglutir devient douloureux... Nos conseils pour soigner le mal de gorge.

Kristin Aubort

Au banc des accusés, le plus souvent un virus, dans 10 à 30% des cas la faute à une bactérie sans oublier une exposition à des agents irritants tels qu'atmosphère enfumée ou poussiéreuse, air sec, produits chimiques, sollicitations excessives de la gorge, reflux gastro-oesophagien... Résultat, la gorge picote, brûle, on peine à avaler. Parfois même, ces symptômes s'accompagnent d'une extinction de voix ou d'un enrouement, voire d'une toux ou d'un rhume. Bonne nouvelle, le mal de gorge - considéré comme bénin - disparaît généralement sans traitement après cinq à sept jours. Selon sa localisation, il peut s'agir d'une angine, d'une pharyngite ou d'une laryngite. N'attendez donc pas pour demander conseil à votre pharmacien. Votre mal de gorge vous poursuit depuis 7 jours ou plus, 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 ? Rendez-vous sans tarder chez le médecin.

Selon sa localisation, il peut s'agir d'une angine, d'une pharyngite ou d'une laryngite. Demandez conseil à votre pharmacien.

Ce que vous pouvez faire vous-même :

- A titre préventif, maintenez la température ambiante à 19°C et purifiez l'atmosphère avec un mélange d'huiles essentielles. Utilisez un diffuseur à froid et suivez les recommandations de votre pharmacien. Ne laissez pas un enfant dans une pièce durant la diffusion des huiles purifiantes. Aérez durant 10 minutes au moins après la diffusion.
- Demandez à votre pharmacien de vous conseiller des traitements à même de calmer la douleur et l'inflammation aussi bien que de lutter contre l'infection de la cavité buccale.
- Buvez abondamment : boissons chaudes, infusions de thym, de mauve... Votre gorge est trop douloureuse ? Buvez froid !
- Gargarisez votre gorge avec une infusion tiède de sauge au vinaigre de pomme par exemple. La recette : versez 5 dl d'eau bouillante dans un bol, ajoutez 10 feuilles de sauge et 1 dl de vinaigre de pomme. Laissez infuser 10 minutes. Ajoutez 2 c. à s. de miel.
- A vos écharpes : maintenez votre cou au chaud !
- Si vous fumez, renoncez à la cigarette. +

LE CONSEILPLUS

Homéopathie, phytothérapie, gemmothérapie, oligothérapie, aromathérapie... Les médecines complémentaires offrent de précieux remèdes pour renforcer les défenses immunitaires et soigner les maux de gorge. En oligothérapie notamment, l'association cuivre-or-argent est recommandée aux personnes qui souffrent de fatigue chronique et sont sujettes aux infections. En pharmacie, en fonction de vos besoins et de vos éventuels traitements en cours, le 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.





e

Génériques de haute qualité de Zentiva

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

Zentiva c/o Helvapharm SA, Walzmühlestrasse 48, CH-8500 Frauenfeld

ZENTIVA

Vos maux n'attendent pas !

Nous sommes là pour vous



pharmacieplus

SWISS  MADE

Un bienfait pour la gorge et la VOIX.



Les Grether's Pastilles sont disponibles dans quatre sortes fruitées différentes.

Grether's Pastilles

Il faut du temps pour les bonnes choses. Depuis 1850.



JEU

MOT caché



Gagnez un bon cadeau chez OCHSNER SPORT!

En jeu, 10 x 1 bon d'une valeur de CHF 100.-, offerts par A. Vogel

ARGUS	FAIRE	RÔDEUR
AUTRE	FRÈLE	ROSE
AXES	FABULEUX	RUINE
ARROYO	FIÈRE	SENTIR
ARMÉE	GRIS	SUIVRE
BAGUE	INSULTE	SALAISSON
BŒUF	LONG	SALE
BRISE	LOUP	TOILE
BLEU	LENT	TANISER
BLAGUE	LUSTRE	TARE
CANARDIÈRE	LIEN	USINE
CALME	LUTTER	VILAIN
CREVER	MIEL	VASE
COUP	MOÛT	VILLE
CLASSIQUE	MINERVE	VOIX
COLLÈGE	MINE	
CONNUE	NOIX	
CAVALIER	NEUME	
CLOU	ORNÉ	
CHEVAL	OCCUPER	
CLEFS	PRÉVISION	
DÉMON	POCHE	
DEUX	PALME	
ERRE	PERVERTIR	
ÉVITER	PRATIQUE	
EXCUSE	POLTRON	
FAVORABLE	PRÊTE	

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

Un système immunitaire fort ?



Echinaforce® forte
Pour renforcer les défenses de l'organisme

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

A.Vogel

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 31 décembre 2022, à : magazine santéplus, pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens
 - **Par courriel** à : concours@pharmacieplus.ch
- Les gagnants seront avisés personnellement par écrit. Tout recours juridique exclu. PHOTOCOPIES ACCEPTÉES.

Coupon-réponse

« Sifflement, bourdonnement ou tintement dans une oreille ou les deux, en permanence ou non, parfois associé à une perte auditive. »

9 lettres :

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

mot caché santéplus N° 4



en officine



Refroidissement avec toux, rhume ou inflammation des voies respiratoires supérieures ?

Liberol® Baby Baume est un médicament à base de plantes spécialement conçu pour les bébés et les enfants. Son action repose sur une formule soigneusement mise au point à base d'huiles d'eucalyptus, de pin de montagne, d'anis étoilé et de genévrier. Elles pénètrent dans la peau, dissolvent les mucosités visqueuses et stimulent l'irrigation sanguine. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Liberol® Baby Baume, Doetsch Grether AG

Nez bouché ? Toux ?

Le rhume et la toux sont fréquents durant la saison froide. Sinupret® extract et Bronchipret® thym lierre sirop sont des médicaments à base de plantes, qui ont une action expectorante et aident à dégager les voies respiratoires. Le premier en cas de rhinosinusite aiguë non compliquée, le dernier en cas de bronchite aiguë. Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.

Sinupret® extract et Bronchipret® Thym Lierre Sirop, Biomed AG



Bienfaisant pour la gorge et pour la respiration

Souffrez-vous depuis plusieurs jours d'une toux et d'un picotement au niveau de la gorge? Les nouveaux bonbons Multi-Active sont exactement ce qu'il vous faut en ce moment. Ils combinent 13 herbes de montagne avec d'autres ingrédients naturels. Grâce à une portion supplémentaire de menthol, ils sont bienfaisants pour la gorge et d'une fraîcheur intense. Avec «Miel Citron», «Menthe Poivrée» et «Herbes», trois saveurs sont à disposition des clients.

Ricola Multi-Active, Ricola Suisse

Petits Repas & Gros Plaisir

1h25

LES PETITS SABLÉS



Pour 100 biscuits

Temps de préparation: 15 minutes
Temps de repos: 1 heure
Temps de cuisson: 8-10 minutes

Ingrédients

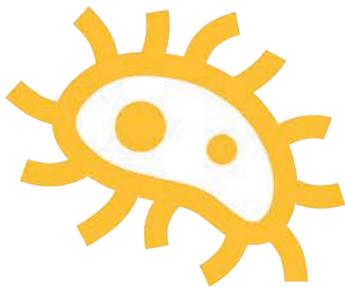
250 g de beurre à température ambiante
100 g de sucre glace
300 g de farine
1 pincée de sel

PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez à la main le beurre, le sucre glace et le sel, puis ajoutez la farine. Formez des rouleaux de 2 cm de diamètre sur 30 cm de long. Glissez-les au congélateur pour une heure. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les rouleaux en rondelles de 1 cm et placez-les sur une plaque préalablement chemisée d'un papier sulfurisé. Au moment de les glisser au four, coupez la chaleur du haut du four. Cuisez les sablés entre 8 à 10 minutes. Surveillez attentivement la cuisson de chaque plaque! +

Retrouvez
votre prochain
numéro du
santéplus le
1^{er} mars 2023!





Mais pourquoi
ça picote?



Demandez les génériques Mepha