

santéplus⁺

PRESTATION SANTÉ

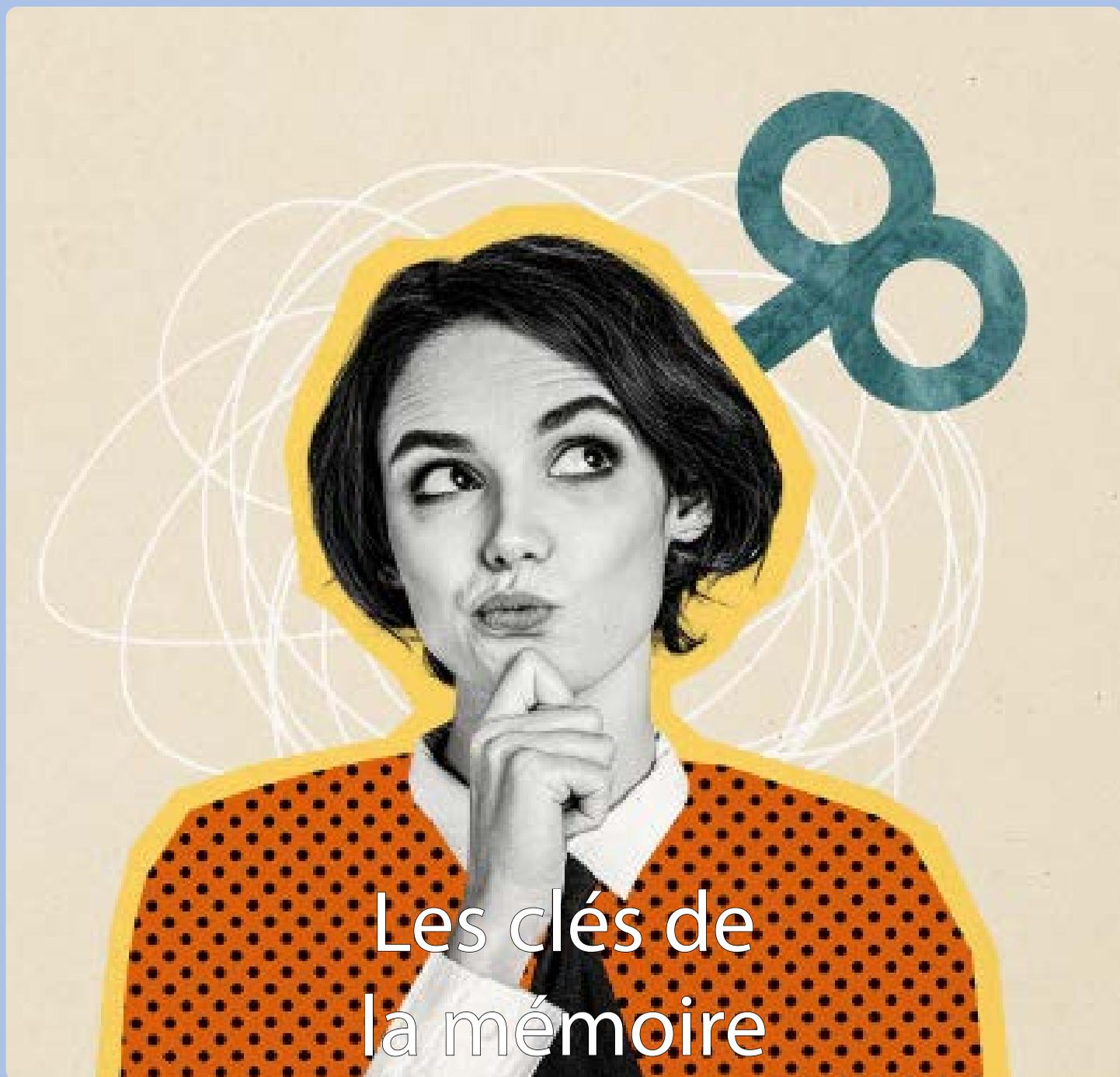
**Hiver: ces maladies
qui nous pendent au nez**

DE SAISON

**Quatre bonnes résolutions
pour se sentir bien chez soi**

SOUTIEN

**Le kilomètre social:
des trajets solidaires**



Les clés de
la mémoire



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)

Facebook



LinkedIn



Instagram



TikTok



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
- de monruz, 2000 NEUCHÂTEL
- de l'orangerie, 2000 NEUCHÂTEL
- de la rosière, 2000 NEUCHÂTEL
- du val-de-ruz, 2052 FONTAINEMELON
- du val-de-travers, 2108 COUVET
- du versoix, 2300 LA CHAUX-DE-FONDS

CANTON DE BERNE

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

CANTON DU JURA

- franches-montagnes, 2350 SAIGNELÉGIÉ
- voïrol, 2854 BASSECOURT

CANTON DE VAUD

- avenchoise, 1580 AVENCHES
- de begnins, 1268 BEGNINS
- du bois, 1018 LAUSANNE
- du bourg, 1844 VILLENEUVE
- centrale nyon, 1260 NYON
- de chardonne, 1803 CHARDONNE
- d'échandens, 1026 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
- de la harpe, 1180 ROLLE
- de l'île, 1180 ROLLE
- du marché, 1170 AUBONNE
- du marché, 1800 VEVEY
- de marterey, 1003 LAUSANNE
- du mont d'or, 1337 VALLORBE
- d'oron, 1610 ORON-LA-VILLE
- plan-soleil, 1800 VEVEY
- de la poste, 1530 PAYERNE
- de prélaz, 1004 LAUSANNE
- du rhône et du midi, 1860 AIGLE
- de romanel, 1032 ROMANEL
- de saint-étienne, 1008 PRILLY
- de saint-légier-la chiésaz, 1806 ST-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 MONTHEY 2 VILLE
- du léman, 1920 MARTIGNY
- st-maurice, 1890 ST-MAURICE
- de troistorrents, 1872 TROISTORRENTS
- uvrier centre, 1958 UVRIER
- de vétroz, 1963 VÉTROZ
- de vex, 1981 VEX
- de vouvry, 1896 VOUVRY

CANTON DU TESSIN

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

pharmacieplus



ÉDITO

Moins de consommation, plus de prévention

C'est annoncé : pour la troisième année consécutive, les primes d'assurance maladie vont bondir en 2025, en moyenne de 6%. La raison à l'explosion des coûts de la santé et à l'inflation. Mais pas seulement : nous profitons de toujours plus de prestations de soin à la charge de l'assurance obligatoire. Or, c'est chez les moins de 30 ans que les coûts annuels par personne ont le plus augmenté depuis une dizaine d'années. Il est tentant d'en attribuer la cause à la logique consumériste qui prévaut désormais chez les patients.

Penser que parce que nous payons plus, nous « avons droit » à plus est un raisonnement non seulement biaisé, mais dangereux. Dans notre société de marché fondée sur la consommation et la croissance, l'illusion que les ressources de santé sont accessibles de manière illimitée coûte cher et génère un gaspillage faramineux. On estime ainsi entre 20 et 30% la proportion d'actes médicaux pris en charge qui sont inutiles. A titre d'exemple, nous abordons dans ce numéro la question de la prescription abusive d'antibiotiques en cas d'infection respiratoire virale (p. 12).

Parallèlement, en lien avec le vieillissement démographique, les besoins médicalement fondés augmentent. Les plus âgés souffrent souvent de maladies chroniques nécessitant des soins de longue durée. La démence en fait partie, un sujet traité dans notre dossier consacré à la mémoire (p. 8). Là comme ailleurs, la prévention est essentielle : promouvoir l'adoption d'une bonne hygiène de vie et proposer des dépistages précoces des maladies contribue à maintenir les seniors en bonne santé, et ce faisant, à grandement réduire les coûts de la santé.

Pour conclure, et parce que la période se prête aux aspirations positives, je dirais qu'il est temps de réévaluer nos habitudes. Il en va de notre responsabilité, mais aussi de la pérennité de notre système de soins que nous ajustions nos comportements individuels pour nous efforcer de préserver notre santé le plus longtemps possible. Chez pharmacieplus, nous continuerons en 2025 à mettre l'accent sur la promotion de la santé et la prévention afin que chacun devienne acteur de son bien-être.

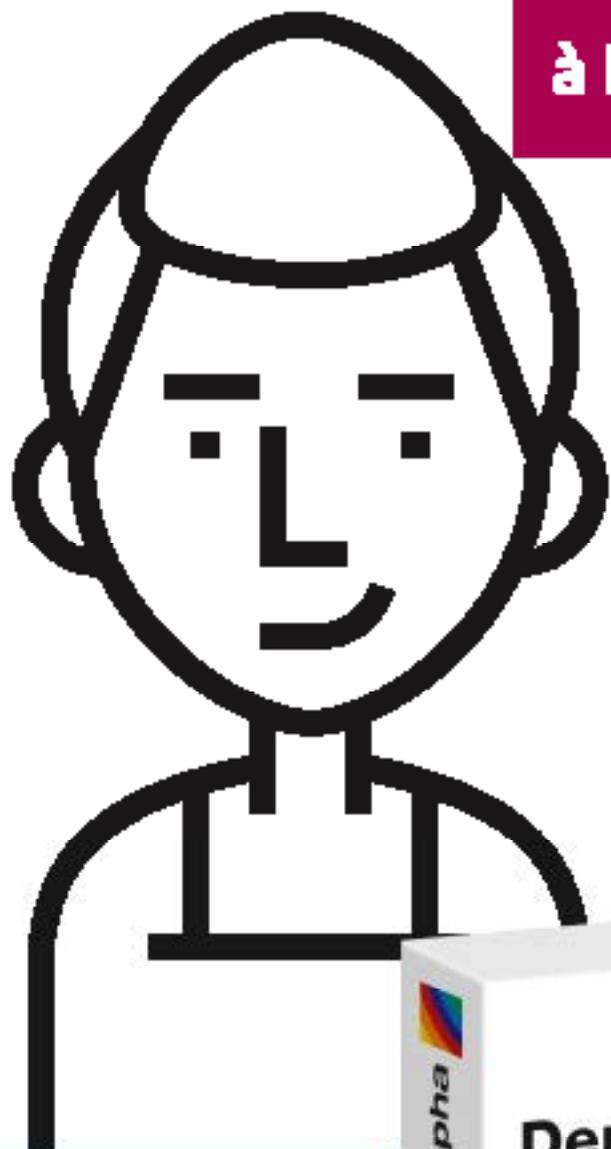


Eric Bussat
directeur de pharmacieplus



Génériques Mepha

De bons médicaments
à bons prix



7 ACTUS



8 DOSSIER
Les clés de
la mémoire



12 PRESTATION SANTÉ
Hiver : ces maladies
qui nous pendent au nez



16 UNE SATISFACTION
CLIENTÈLE
AU TOP!



19 DE SAISON
Quatre bonnes résolutions
pour se sentir bien chez soi



20 SOUTIEN
Le kilomètre social

23 RELÈVE
Les métiers de la pharmacie,
variés et porteurs de sens

25 LE MOT CACHÉ
Tentez de gagner un bon
chez OCHSNER SPORT

26 + LA SÉLECTION
PHARMACIEPLUS

27 LA RECETTE
Salade d'agrumes aux épices



Maintenant que ma carteplus est dans mon app Abilis, je profite de mes avantages en tout temps. Forcément,



Recevez
100 points
supplémentaires*

ça va
bien mieux.

* Offre soumise à conditions.



Bonne année!

Dans la vie comme chez pharmacieplus, c'est une tradition: chaque fois que l'année tire sa révérence, nous faisons le bilan des douze mois écoulés. En 2024, nos équipes se sont efforcées de faire honneur à nos valeurs: elles n'ont eu de cesse de faire preuve d'engagement, de professionnalisme, de respect et de convivialité dans la poursuite de leur mission de partenaire santé de la population.

Mais ce bilan est surtout l'occasion de se projeter dans la suite. Nous continuerons l'année qui vient à rendre nos services toujours plus accessibles et qualitatifs pour la clientèle, à moderniser nos officines, et à proposer de nouvelles prestations. En bref, à faire preuve de dynamisme pour répondre à des besoins sanitaires en constante évolution, en plaçant toujours le bien-être de nos patients au cœur de nos préoccupations.

Nous vous remercions de votre confiance et vous adressons nos meilleurs vœux de santé pour la nouvelle année!

Action Un stylo qui offre des sourires!



Durant tout le mois de novembre, les clients des pharmacieplus ont pu acheter un stylo à bille «Graines de sourire», un objet qui cache une surprise dans son capuchon: des graines de basilic!

La somme récoltée a été reversée à la Fondation Théodora, soutenant ainsi sa mission d'égayer le quotidien des enfants hospitalisés ou en situation de handicap grâce aux visites des docteurs Rêves.

Un grand merci pour votre soutien!



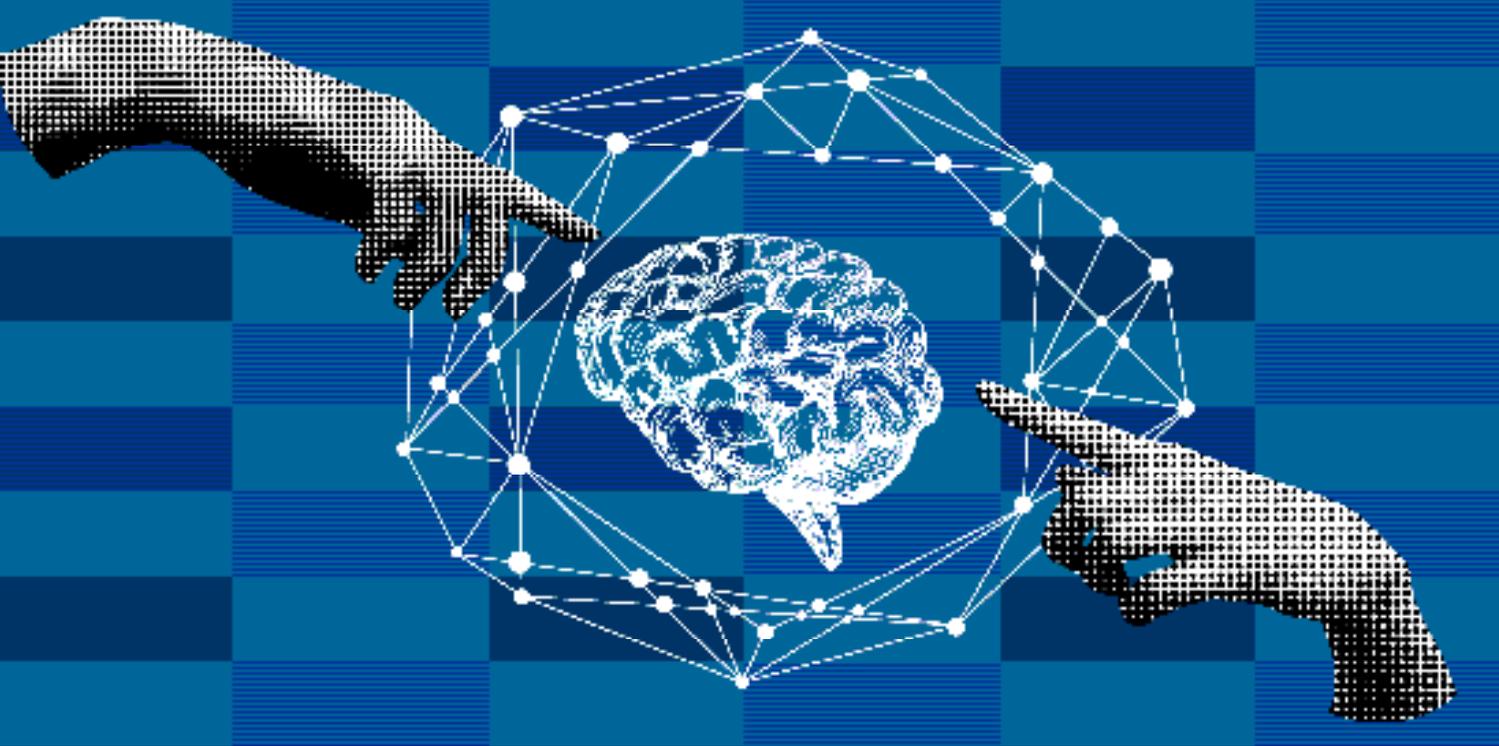
On compte sur vous!

Appel à témoignage

En 2025, santéplus fait peau neuve pour répondre encore mieux aux attentes de ses lecteurs! Graphisme rafraîchi, nouvelles rubriques... Nous vous donnons également la parole dans chaque numéro.

Pour l'édition de mars, nous cherchons des personnes souffrant de migraine qui souhaiteraient partager leur expérience.

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



Les clés de la mémoire

La mémoire est la capacité du cerveau à stocker puis à réactiver des souvenirs ou des connaissances acquises lors d'expériences passées. Utile tout au long de la vie, elle est une partie essentielle de notre identité, car elle nous permet de savoir, de nous exprimer et de nous construire. Mais comment fonctionne-t-elle?



Il y a plusieurs types de mémoire, chacune spécialisée dans le stockage d'un type d'information. La mémoire à court terme, souvent assimilée à la mémoire de travail, permet de garder une information en tête pendant qu'on en a besoin.

La mémoire à long terme se décline, elle, en souvenirs vécus dans le passé (un voyage, un événement familial, une rencontre, etc.): c'est la mémoire épisodique. La mémoire sémantique contient la signification des mots et les connaissances sur le monde, tandis que la mémoire procédurale stocke les savoir-faire et les habiletés, comme faire du vélo ou faire du cheval. Enfin, la mémoire perceptive conserve les informations fournies par nos sens: visages, voix, lieux.

Ces différentes mémoires sont interconnectées mais dépendent de régions différentes du cerveau. Aires visuelles, auditives, associatives, cortex moteur... Toutes les parcelles,

ou presque, de notre cerveau sont mobilisées pour créer, puis rappeler, nos souvenirs.

Se souvenir: mode d'emploi

La mémorisation s'effectue en trois étapes: l'encodage, le stockage et la récupération. L'encodage est une sorte de traitement de l'information qui va lui permettre de laisser une trace, appelée trace mnésique. Elle correspond à un nouveau circuit ou un nouvel itinéraire créé entre des neurones.

Le stockage permet de conserver l'information pour pouvoir la réutiliser le moment venu. Plusieurs facteurs sont déterminants pour expliquer la force et la durée d'un souvenir: les émotions positives ou négatives que cet événement ou information a provoqué en nous (la fameuse «madeleine de Proust»), son utilité et la motivation que l'on a à la retenir. La réactivation du souvenir pendant cette phase va aider à le consolider.

A ce titre, le sommeil joue un rôle primordial. En effet, lorsque l'on dort, les circuits neuronaux activés au moment de l'apprentissage sont à nouveau actifs, agissant comme une sorte de «révision» qui va permettre la consolidation des informations.

La dernière étape consiste à retrouver l'information stockée. On la retrouvera d'autant plus facilement qu'elle a été correctement encodée.

Le cerveau sélectionne les informations qui peuvent être éliminées pour ne garder que celles qui lui sont utiles: c'est l'oubli, indispensable pour ne pas saturer les circuits neuronaux. L'oubli involontaire peut aussi survenir en cas de raté dans l'une des étapes de mémorisation.

Les personnes hypermnésiques ne parviennent pas, elles, à hiérarchiser les souvenirs et leur mémoire est encombrée de multiples détails.



Qu'est-ce qu'un «trou de mémoire»?

Vous l'avez sur le bout de la langue, mais non, décidément, le prénom de cette voisine pourtant croisée quotidiennement ne vous revient pas! Aussi agaçant que potentiellement embarrassant, le trou de mémoire est sans gravité. Ce «blanc» se produit notamment dans les situations de surcharge ponctuelle (de travail, de stress, d'émotions...). Des indices, des repères ou le rappel du contexte peuvent aider à retrouver l'information.

Lorsque la tête flanche

Les troubles de la mémoire peuvent survenir de manière brutale, en cas de traumatisme crânien ou d'accident vasculaire cérébral par exemple, ou de manière progressive dans le cadre d'une maladie chronique.

Les différentes formes de démence, qui concernent 10% des plus de 65 ans, sont causées par une lente dégénérescence des neurones. La maladie d'Alzheimer est la forme de démence la plus fréquente (60%).

Les personnes atteintes connaissent d'importants dysfonctionnements de leur mémoire, mais aussi d'autres fonctions cognitives comme le langage, le raisonnement et l'apprentissage. C'est une des principales causes de handicap et de dépendance chez les personnes âgées dans le monde et il n'existe aucun traitement pour la soigner, bien que plusieurs pistes de recherche soient prometteuses.

La prise de drogue, l'exposition à des produits toxiques et certains médicaments comme les anxiolytiques et les somnifères peuvent également altérer la mémoire.

Enfin, la dépression et le stress, en affectant les capacités d'attention, la motivation et l'acuité des sens, peuvent rendre la mémorisation difficile. Les personnes dépressives auront tendance à ne se remémorer que les mauvais souvenirs.

LE CONSEIL PLUS

Si vous avez un traitement quotidien à prendre avec différents comprimés et que vous avez tendance à en oublier ou à vous embrouiller, votre pharmacien-ne pharmacieplus peut vous préparer un semainier, une sorte d'organisateur qui vous aidera à gérer correctement la prise de vos médicaments.

Entretien ses capacités cognitives

S'il est normal que les «bugs» augmentent avec l'âge, il est important de stimuler sa mémoire pour garder de bonnes performances cognitives le plus longtemps possible.

Jeux de société et de mémorisation, mots fléchés, problèmes logiques sont autant d'aides pour s'entretenir tout en s'amusant.

Une vie sociale riche est également très bénéfique.

Les bienfaits de l'exercice physique ne sont plus à prouver. Bouger stimule l'activité cérébrale et augmente le volume de matière grise liée à la mémoire et aux fonctions cognitives.

Enfin, la perte de vue et d'audition est associée à une baisse de l'autonomie et de la capacité à tisser des liens sociaux et leur effet est donc délétère sur les fonctions cognitives. Il est important d'être vigilant sur les signes révélateurs d'une baisse d'acuité de ces deux sens.

L'activité intellectuelle et la richesse des liens sociaux retardent l'apparition des premiers symptômes de la maladie d'Alzheimer.

Pour en savoir plus:
www.alzheimer-schweiz.ch
www.rts.ch





Dernière chance: rendez-vous
le 30 décembre dans votre pharmacieplus!

A GAGNER:

Une semaine de thalasso (2 personnes) • Week-end
bien-être • Abonnements fitness • Entrées bains thermaux



Les gagnants seront avisés par courrier début 2025.



Trois questions à Loïc Jaquemet, pharmacien,
et Coralie Wüthrich, assistante en pharmacie
à la pharmacieplus du marché, à Aubonne



Dans quelles situations la mémoire a-t-elle besoin
d'être stimulée ?

A notre époque, notre mémoire est fortement sollicitée et cela à tout âge de la vie:

- les enfants et ados pour se concentrer et apprendre;
- les adultes pour réussir à jongler entre vie professionnelle et familiale;
- les personnes âgées pour maintenir leurs performances intellectuelles;
- les sportifs en période d'entraînement;
- en cas d'anxiété, stress, burn-out, alcoolisme, drogue, troubles du sommeil, fatigue, certains régimes alimentaires.

Qu'est-ce qui est proposé en pharmacie ?

Dans notre pharmacie, nous recevons les patients lors d'entretiens de 30 minutes afin de cibler en profondeur leurs besoins. Nous pouvons ensuite préparer un mélange de spagyries, de fleurs de Bach, d'EPS ou encore d'huiles essentielles.

Comment booster sa mémoire naturellement ?

Il existe plusieurs thérapies pour agir sur nos performances intellectuelles:

En nutrithérapie, nous préconisons des cures d'oméga 3 de type DHA/EPA. Ce sont des acides gras essentiels, qu'on retrouve en plus grande quantité dans les poissons gras (ex. saumon, maquereau, sardine, et hareng) et dans une huile de microalgue (Schizochytrium). Comme il peut être difficile d'avoir suffisamment d'oméga de type DHA/EPA avec l'alimentation, nous les trouvons sous forme de compléments alimentaires (en capsules ou sous forme liquide). Dans ce contexte, c'est surtout le DHA qui va contribuer au maintien d'une fonction cérébrale normale et agir sur nos performances intellectuelles. Un apport quotidien de 250 mg est bénéfique.

Il est également intéressant de proposer une complémentation en magnésium. Il va permettre d'apaiser le système nerveux en général, et aide aussi pour la mémoire.

Les vitamines du groupe B aident aussi dans les phénomènes de mémorisation et existent sous forme de complexes.

Certains acides aminés peuvent également être conseillés pour booster les fonctions intellectuelles. Il y a par exemple l'acide L-glutamique. Dans les produits disponibles, il est souvent associé à des vitamines et minéraux.

En phytothérapie, nous avons plusieurs sortes d'extraits de plantes, que ce soit en teintures mères, en EPS (extraits de plantes standardisées), ou encore en extraits secs. Le ginkgo biloba reste la plante numéro 1 pour lutter contre les troubles de la mémoire. On parle également du Bacopa monnieri, qui est utilisé en médecine ayurvédique. Le ginseng et la guarana peuvent aider également.

En aromathérapie, nous pouvons proposer un mélange d'huiles essentielles de romarin cinéol et de citron à inhaler. Par exemple, sous forme d'Aromastick (inhalateur nasal), un petit dispositif qui nous permet d'imbiber les huiles «à l'intérieur», et le patient peut ensuite inhaler ce mélange profondément plusieurs fois par jour. Petit conseil: toujours demander conseil à un spécialiste avant d'utiliser une huile essentielle.

En homéopathie, plusieurs remèdes peuvent soutenir la mémoire selon le profil du patient. On se base sur l'ensemble de ses symptômes pour trouver le traitement adéquat (Anacardium, Baryta carb., Lycopode, Phosphoric acidum...). En gemmothérapie, on peut suggérer le bourgeon de séquoia. Il y a aussi des complexes proposés par diverses maisons qui sont dans nos officines.

Du côté des sels Schüssler (minéraux dynamisés), le sel numéro 5 Kalium phosphoricum D6 est un énergisant qui soutient le métabolisme nerveux et énergétique et peut aider en cas d'épuisement et de problèmes de concentration. Il peut être pris seul ou combiné à d'autres sels Schüssler.





Hiver: ces maladies qui nous pendent au nez

« Couvre-toi, tu vas prendre froid », « Mets ton écharpe, tu vas attraper la crève » : ces expressions que nous avons tous utilisées ou entendues reflètent notre méconnaissance des différents maux qui reviennent fréquemment en hiver.

En effet, c'est par le nez que tout commence : il est la porte d'entrée des virus qui, chaque année, provoquent des épidémies de rhumes (aussi appelés rhinopharyngites), gripes, bronchites et bronchiolites.

Continuons à déblayer le terrain en tordant le cou aux idées reçues.



Idée reçue n° 1 : le froid est responsable des infections respiratoires

Le mot « refroidissement », commode mais incorrect, le laisserait penser, mais les infections respiratoires sont bel et bien causées par des virus.

Si nous tombons plus malades en hiver, c'est en partie à cause de la promiscuité inhérente à cette période. Les gens se regroupent davantage dans des espaces clos, ce qui favorise la propagation des maladies via les gouttelettes générées par les personnes infectées lorsqu'elles parlent, toussent ou éternuent. Ce n'est pas un hasard si on observe un pic des épidémies à Noël, lorsque les familles se retrouvent.

De plus, lorsque le temps est sec et froid, d'une part les virus responsables des refroidissements survivent plus longtemps à l'extérieur du corps; et d'autre part, les muqueuses s'assèchent, ce qui les rend plus vulnérables. Le nez n'est alors plus à même de jouer son rôle de barrière immunitaire naturelle.

Idée reçue n° 2 : la grippe n'est qu'un mauvais rhume

C'est faux ! D'abord, ces affections sont causées par des virus tout à fait différents. Si quelque 200 virus différents peuvent causer un rhume, notamment les Rhinovirus, seul le virus de l'Influenza, nettement plus agressif, peut donner la grippe. Quant aux bronchiolites, qui touchent de nombreux enfants de moins de 2 ans chaque hiver, elles sont majoritairement dues au virus respiratoire syncytial (VRS). Citons encore le coronavirus SARS-CoV-2, responsable du COVID-19.

Ces maladies étant des infections des voies respiratoires supérieures, les symptômes peuvent se ressembler, notamment la toux et le mal de gorge. Cependant, alors que le rhume est fréquent et banal, la grippe et le COVID doivent être pris au sérieux. Ils peuvent entraîner de graves complications, voire le décès, chez certains groupes de personnes comme les personnes de plus de 65 ans, immunodéprimées ou atteintes d'une maladie chronique. Tous les ans en Suisse, l'épidémie de grippe cause 100 000 à 300 000 cas et jusqu'à 1500 décès (source: infovac.ch).

Mal de gorge : la vigilance est de mise

Symptôme commun à de nombreuses infections respiratoires virales, le mal de gorge peut avoir une origine bactérienne. Si vous avez très mal à la gorge et des difficultés de déglutition, il peut s'agir d'une angine à streptocoque, une infection bactérienne pouvant nécessiter la prise d'antibiotiques. Plusieurs signes doivent vous mettre sur la piste de l'angine : des amygdales volumineuses et rouges (angine rouge) ou recouvertes d'un enduit blanchâtre (angine blanche); des ganglions gonflés et douloureux dans le cou et une fièvre supérieure à 38 °C. Pour savoir avec certitude si votre angine est virale ou bactérienne, demandez conseil à votre pharmacien-ne.

Idée reçue n° 3 : ces maladies se traitent avec des antibiotiques

Pour comprendre pourquoi les antibiotiques sont inefficaces contre les virus, il est utile de connaître la différence entre un virus et une bactérie. Les bactéries sont des organismes unicellulaires qui ont un ADN plus développé que les virus et qui respirent et se reproduisent de façon autonome. Les antibiotiques vont permettre de bloquer leur développement.

Le virus, lui, est plus petit et a une structure très simple. Contrairement à la bactérie, qui peut proliférer seule, il est dépendant de son hôte, une cellule vivante dont il utilise le métabolisme pour se reproduire et en infecter d'autres. En cas de maladie virale, on ne prescrit d'antibiotiques que si une surinfection bactérienne survient.

Chez pharmacieplus, nous tenons à sensibiliser le public au danger d'une mauvaise utilisation des antibiotiques. Celle-ci conduit à leur perte d'efficacité (antibiorésistance), ce qui constitue un problème croissant de santé publique.

Idée reçue n° 4 : les vaccins peuvent rendre malade

Le virus contenu dans le vaccin est affaibli ou inactif, il est donc incapable de vous infecter. Cependant, comme il faut attendre deux à trois semaines pour que les anticorps se forment dans l'organisme et le protègent, vous pouvez contracter la maladie dans cet intervalle. Vous pouvez vous faire vacciner en officine contre la grippe et le COVID-19, les deux vaccins pouvant être administrés en même temps.

Selon les dernières recommandations de l'OFSP, les variants actuels ne provoquant qu'une forme bénigne de la maladie, le vaccin contre le COVID n'est conseillé qu'aux personnes risquant de développer une forme grave de la maladie, comme les femmes enceintes, les plus de 65 ans et les personnes atteintes de maladies préexistantes. Nous rappelons que les coûts du vaccin en officine ne sont pris en charge par l'assurance obligatoire des soins que sur ordonnance médicale.





Le point sur le vaccin contre la grippe avec Annick Menaige, pharmacienne à la pharmacieplus du rondeau, à Carouge (GE)



Qui peut se faire vacciner en pharmacie ?

La vaccination en pharmacie se fait sans ordonnance et concerne tous les adultes de plus de 16 ans pour qui la vaccination ne comporte pas de risque particulier. Elle n'est pas prise en charge par l'assurance obligatoire des soins.

A quelle période faire le vaccin ?

Il est conseillé de se faire vacciner avant l'arrivée de la vague de grippe, soit dès mi-octobre environ. Après la vaccination il faut compter environ 2 semaines pour que le système immunitaire développe une protection vaccinale.

Pourquoi se faire vacciner chaque année ?

La grippe peut entraîner de graves complications, la vaccination est la manière la plus sûre

d'assurer sa protection et celle de son entourage. Il est important de répéter le vaccin chaque hiver, car le virus de la grippe mutant chaque année, un nouveau vaccin est mis au point en fonction des variants en circulation.

Quels peuvent être les effets secondaires ?

La vaccination contre la grippe est très sûre et les effets secondaires graves (comme un choc allergique) sont très rares. L'effet secondaire le plus fréquent est une légère réaction locale au point d'injection (rougeur, légère douleur). Elle peut également provoquer quelques symptômes généraux comme des maux de tête, douleurs musculaires ou un peu de fièvre chez 5 à 10 % des personnes vaccinées, mais ils sont sans gravité et ne durent pas plus de 24 à 48 heures.

Reconnaître les infections respiratoires

| | Rhume | Grippe | COVID-19 |
|--------------------------|--|--|--|
| Incubation | 1 à 4 jours | 1 à 4 jours | 2 à 14 jours |
| Evolution | Progressive | Soudaine et violente | Variée |
| Durée de la contagiosité | 6 jours | Jusqu'à 7 jours | Jusqu'à 12 jours |
| Durée des symptômes | 1 semaine | 1 semaine, avec persistance de la toux et de la fatigue | 1 à 2 semaines, voire plus d'un mois pour les cas sévères (COVID long) |
| Symptômes | <ul style="list-style-type: none"> • Eternuements • Congestion nasale ou écoulement • Maux de gorge • Toux sèche puis grasse • Fatigue légère | <ul style="list-style-type: none"> • Fièvre (38 à 40 °C) • Frissons • Maux de tête • Courbatures • Toux sèche • Fatigue importante • Chez l'enfant: douleurs abdominales et diarrhées | Variables d'une personne à l'autre. Les plus fréquentes: <ul style="list-style-type: none"> • Maux de gorge • Toux • Difficultés à respirer • Douleurs dans la poitrine • Fièvre • Perte du goût et de l'odorat • Maux de tête • Faiblesse générale • Douleurs musculaires • Diarrhées, vomissements ou maux de ventre |



LE CONSEIL PLUS

Quels que soient vos symptômes, n'hésitez pas à vous présenter en premier lieu dans votre pharmacieplus. Les rhumes, gripes et autres infections respiratoires font partie des problèmes de santé qui peuvent être traités en officine. Si vous le souhaitez, vous pourrez bénéficier d'une consultation. Au terme d'un entretien confidentiel, le-la pharmacien-ne évalue votre état de santé et peut, en cas de besoin, vous proposer des médicaments pour vous soulager, même sans prescription médicale. Dans les cas les plus sérieux, il-elle vous redirigera vers le médecin ou les urgences.

NOUVEAU: un traitement préventif pour immuniser les nourrissons contre la bronchiolite

Il existait déjà un vaccin contre le VRS pour les personnes âgées de 60 ans et plus. Depuis cet automne, un médicament préventif à base d'anticorps protecteurs est également disponible pour les nourrissons, ce qui représente une avancée majeure pour la santé publique si l'on considère que la bronchiolite provoque l'hospitalisation de quelque 3'000 enfants de moins de 12 mois chaque année. L'administration peut se faire soit directement à la maternité pour les bébés nés entre octobre et mars, soit chez le pédiatre pour ceux qui viennent au monde entre avril et septembre. Une seule injection permet de protéger durant 5 à 6 mois, soit durant toute la période de propagation de la bronchiolite.



La prévention à privilégier

Tous les virus respiratoires ont des modes de transmission similaires. Pour s'en protéger, il convient de mettre en place des mesures d'hygiène simples:

- + aérer les locaux plusieurs fois par jour;
- + se laver fréquemment les mains;
- + porter le masque facial en cas de symptômes respiratoires;
- + tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir en papier et le jeter avant de se laver les mains.

Ces mesures sont essentielles pour protéger les bébés et les personnes âgées, plus exposés car leur organisme s'adapte moins bien aux variations de température.

Pour en savoir plus :

- www.planetesante.ch
- www.geo.fr
- www.who.int/fr
- www.bag.admin.ch/bag/fr/home
- www.vd.ch



Une satisfaction clientèle au top!

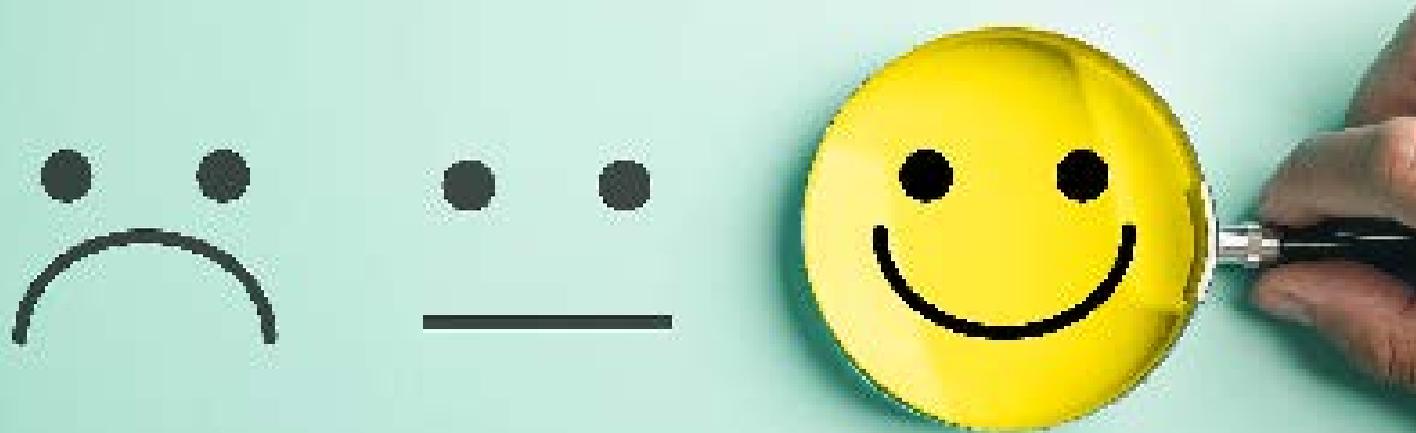
99,5% d'entre vous plébiscitent leur pharmacieplus.

C'est ce qui ressort de l'enquête menée du 29 avril au 31 mai 2024 dans toutes les pharmacies du groupe. Cette consultation, menée tous les deux ans, nous permet de prendre le pouls de la clientèle, d'identifier points forts et points faibles et de proposer des axes d'amélioration.

Vous êtes nombreux à approuver ce qui fait l'ADN de pharmacieplus: la volonté de mettre l'humain au centre de l'attention. Les aspects les plus appréciés des clients sont l'accueil et la qualité de la prise en charge, et notamment des conseils dispensés. L'accessibilité des officines participe aussi grandement à leur attractivité.

Les motifs d'insatisfaction, au rang desquels le temps d'attente et la fermeture pendant midi, seront bien entendu pris en compte pour rendre nos services encore plus qualitatifs.

Un grand merci aux 7380 personnes qui ont répondu à notre enquête!



Génériques de haute qualité de Zentiva

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

[zentiva.ch](https://www.zentiva.ch)

Zentiva s/o | telopharm SA, Wolbenühlstrasse 48, CH-8800 Trautafeld

ZENTIVA

152 141 1 1 2024 0

Tensiomètres axapharm

En vente dans les pharmacies et les drogueries



Plus d'informations sur www.axapharm.ch



AU4
tensiomètre poignet

- ✓ Facile à utiliser
- ✓ Display XL
- ✓ Étalonnable
- ✓ Indicateur de risque d'hypertension
- ✓ 5 ans de garantie



AO8
tensiomètre bras

- ✓ Facile à utiliser
- ✓ Détection de l'enroulement du brassard
- ✓ Display XL
- ✓ Étalonnable
- ✓ Indicateur de risque d'hypertension
- ✓ 5 ans de garantie



axapharm Medicine

Votre partenaire santé suisse  axapharm ag, 6340 Bear



4 bonnes résolutions pour se sentir bien chez soi

1. Prendre soin de soi

S'offrir un moment rien qu'à soi permet de faire une pause dans l'effervescence quotidienne et de se reconnecter à soi-même. Il existe de nombreuses façons de le faire: déguster une boisson chaude, lire, écouter de la musique, méditer, etc. Chouchouter son corps et sa peau en est une. Quelques minutes dans la salle de bains peuvent procurer un vrai bonheur sensoriel lorsqu'elles font la part belle aux produits aux parfums envoûtants et aux textures onctueuses. Et au terme d'une journée stressante, offrez-vous un bon bain, non sans avoir ajouté dans l'eau des sels de bain ou des huiles essentielles qui contribueront à transformer l'expérience en relaxation totale.

3. Développer sa créativité

Adoptez la DIY attitude, autrement dit Do It Yourself. Un seul mot d'ordre: créer... ou transformer! Si vous manquez d'inspiration ou que vous n'êtes pas très habile de vos dix doigts, des applications comme YouTube ou Pinterest sont une mine d'or pour trouver des idées ou pour apprendre à faire comme un pro. Transformez ce t-shirt que vous ne pouvez plus voir en sac, offrez un relouking à votre vieille commode, fabriquez vos rideaux ou façonnez le vase de vos rêves... Les possibilités sont infinies. Sur le moment, vous serez en déconnexion totale et, par la suite, vous ressentirez un sentiment d'accomplissement qui fait un bien fou au moral!

2. Cuisiner maison

Ce n'est un secret pour personne: la cuisine industrielle, ce n'est pas top! Lorsque nous optons pour des plats transformés, additifs, colorants et conservateurs sont aussi au menu. Cuisiner soi-même des produits bruts, c'est avoir le contrôle sur les ingrédients utilisés et réduire au passage sucres ajoutés, sel et graisses saturées, au bénéfice de nutriments essentiels. Vous pouvez créer des plats équilibrés et nutritifs en personnalisant à l'envi leur composition et leur assaisonnement en fonction de vos préférences et de celles de vos convives. Sans compter que préparer des repas ensemble est une excellente occasion de partager du temps de qualité en famille ou entre amis!

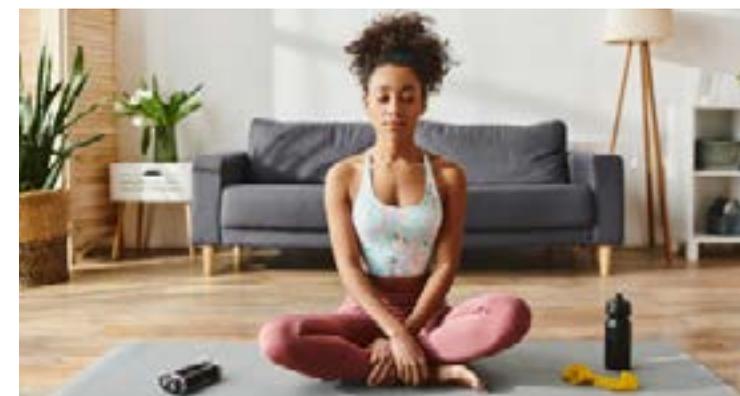
4. Faire du sport à domicile

Rester chez soi, soit, mais pas question d'être sédentaire! Lorsque nous bougeons, nous sécrétons des hormones telles qu'endorphine, dopamine et adrénaline, qui agissent comme un antidépresseur. De plus, le sport permet de prévenir de nombreuses maladies et de réduire la douleur. Yoga, Pilates, vélo d'appartement, danse sur une playlist bien pêchue... tout est bon à prendre. A la clé: un corps en forme, mais aussi une meilleure estime de soi, un sommeil de qualité, et j'en passe! Alors donnez-vous des objectifs et tenez-vous-y!

Le saviez-vous?

Le mot cocooning vient du provençal *cocoun*, qui signifie «coque d'un œuf», ce qui a donné *cocon* en français et *cocoon* en anglais. La métaphore du cocon pour désigner un espace douillet et protecteur dans lequel on se sent bien est parlante. Le concept de cocooning désigne alors le fait de se retirer dans un chez-soi chaleureux et confortable.

Pour en savoir plus: wikipedia.org




LE SA VIEZ-VOUS...?

Pendant l'automne et de l'hiver 2023/24, deux fois plus de personnes ont été hospitalisées avec la COVID-19 qu'avec la grippe.¹

Le virus responsable du COVID-19 circule toujours.¹ Les personnes de 65 ans et plus, ainsi que celles de 16 ans et plus avec certains facteurs de risque, ont un risque plus élevé de développer une forme grave de la maladie.²

Mesures préventives:

- ▶ Porter un masque, se laver régulièrement les mains, rester à la maison en cas de symptômes, aérer les pièces et éviter les foules.
- ▶ Une vaccination à l'automne est conseillée pour les personnes vulnérables.²

1. Smarton online survey, Sweden 2017, 362 respondents. People with type 1 and type 2 diabetes, over 16 years old, who tested at least 4-7 times a day. Participants received free meter and test strips. Survey funded by Ascensia Diabetes Care. 2. Fluor S et al. J Diabetes Sci Technol. 2021; Nov; 22(1):202-204. 3. Market Research, Ascensia Diabetes Care, Hall B. Partners online market research, conducted April-May 2016.

© 2024 Ascensia Diabetes Care Switzerland AG - Post Mail Suisse 90 - 4010 Basel



Facilitez la gestion du diabète

Passez à CONTOUR® NEXT

-  **Précision de mesure**
CONTOUR® NEXT convulse par sa facilité d'emploi et sa grande précision de mesure.^{1,2}
-  **Signal lumineux smartLIGHT™**
Grâce aux couleurs des feux, vous pouvez immédiatement interpréter correctement vos valeurs mesurées.³
-  **Second-Chance® sampling**
Appliquez simplement plus de sang sur la même bandelette réactive et économisez!³

En Savoir plus sur: www.ascensia-diabetes.ch

1. Smarton online survey, Sweden 2017, 362 respondents. People with type 1 and type 2 diabetes, over 16 years old, who tested at least 4-7 times a day. Participants received free meter and test strips. Survey funded by Ascensia Diabetes Care. 2. Fluor S et al. J Diabetes Sci Technol. 2021; Nov; 22(1):202-204. 3. Market Research, Ascensia Diabetes Care, Hall B. Partners online market research, conducted April-May 2016.

© 2024 Ascensia Diabetes Care Switzerland AG - Post Mail Suisse 90 - 4010 Basel

Le kilomètre social: des trajets solidaires

Transformer les déplacements quotidiens en un geste de générosité: voici l'ambition du programme du «kilomètre social», qui clôt sa sixième édition avec la remise d'un don à As'trame ARC, un organisme philanthropique sélectionné par Hugo Figueiredo, pharmacien à Saint-Imier.

Depuis 2016, le programme du kilomètre social, créé par le groupe pharmacieplus et ses partenaires Galexis SA et Unione Farmaceutica Distribuzione SA, valorise chaque kilomètre parcouru au cours de l'année par les véhicules des officines pharmacieplus qui collaborent avec ces deux grossistes.

Le principe est simple: un centime par kilomètre est versé à une oeuvre de bienfaisance. Pour cette édition 2024, cap sur le canton de Berne.

C'est sur la Fondation As'trame ARC que s'est porté le choix d'Hugo Figueiredo, pharmacien responsable à la pharmacieplus du vallon et conseiller municipal en charge du département action sociale de la commune de Saint-Imier.

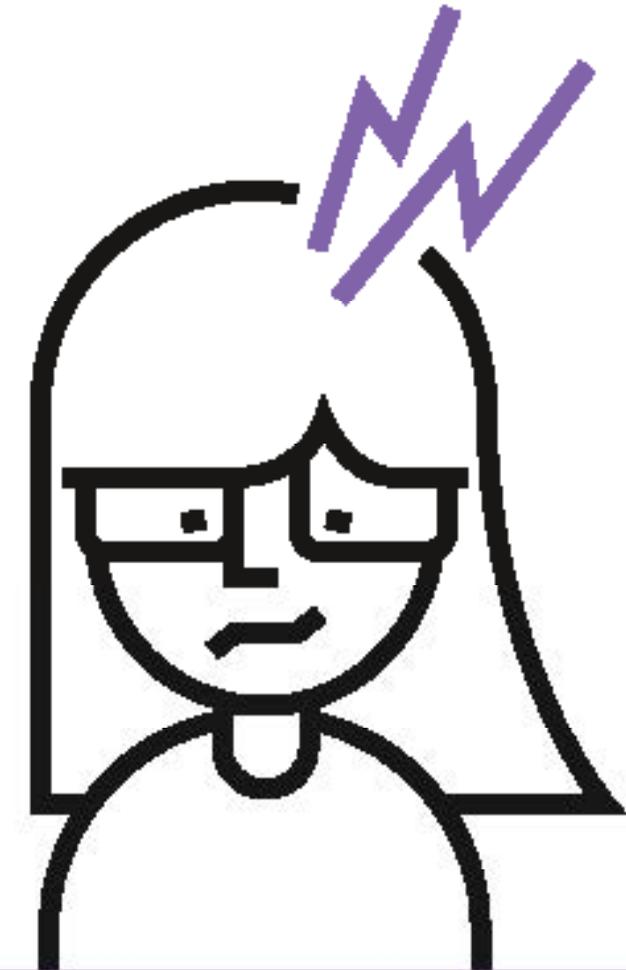
Il s'agit de la nouvelle antenne de la Fondation As'trame, qui existe, elle, depuis bientôt 30 ans. Active dans les régions de Neuchâtel, du Jura et de Berne francophone, elle soutient les familles dont la vie est perturbée par une épreuve.

La nouvelle présidente, Manon Stirnimann, se réjouit du choix de sa structure: «L'Arc jurassien est une région où nous constatons de nombreux besoins de soutien pour les enfants confrontés à des événements de vie douloureux, alors que notre structure y est encore très petite», constate-t-elle. «Ce don nous permettra de proposer des consultations supplémentaires pour les familles, ainsi que des parcours de soutien créatifs pour aider les enfants à poser des repères face au deuil, à la maladie ou à la séparation qui touche leur famille et affecte leur quotidien.»



De g. à dr. sur la photo:
Hugo Figueiredo,
pharmacien responsable à
la pharmacieplus du vallon,
Anaïs Zakani, intervenante
pour As'trame ARC,
Ana Coelho, pharmacienne
gérante de la pharmacieplus
du vallon et Julien Troli,
Responsable vente Suisse
romande chez Galexis SA.

Irifen Dolo[®] forte quand ça fait mal par exemple lors de maux de tête



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



Les métiers de la pharmacie variés et porteurs de sens

VOUS TOUSSEZ. ACC SANDOZ® FLUIDIFIE.

ACC SANDOZ® avec triple effet:

- Dissout les mucosités visqueuses
- Facilite l'expectoration
- Renforce la protection des bronches

1x par jour

SANDOZ

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Sandoz Pharmaceuticals SA, Baumstr. 14, 4243 Rotkreuz
Tél: 041/2624043/041/2624

Tu veux faire bouger les choses et contribuer par ton travail à améliorer les soins médicaux de premier recours ?

Les professions de l'officine jouent un rôle clé au sein du système de santé suisse, en offrant des services essentiels à la population.



Voici quelques informations sur ces métiers passionnants et diversifiés.

Assistant-e en pharmacie CFC

Tu mets tes connaissances au service des clients en offrant des conseils personnalisés et en recommandant des produits et médicaments adaptés à chaque patient. Tu travailles en étroite collaboration avec les pharmaciens-ne-s et tu es en contact direct avec une clientèle variée, qui se compose aussi bien de personnes en bonne santé que de personnes malades. Si la pharmacie est équipée d'un laboratoire, tu prépares toute une palette de médicaments, comme des tisanes, des pommades, des dilutions ou encore des préparations sur mesure pour répondre aux besoins individuels.



En effet, les quelque 1800 pharmacies que compte la Suisse constituent un premier point de contact pratique pour la population. Grâce à leur bonne répartition géographique et à leurs horaires d'ouverture conviviaux, les pharmacies sont des fournisseurs de soins médicaux accessibles et parfaitement intégrés dans le système de santé publique. En cas de troubles aigus non compliqués ou de blessures légères, les pharmacies offrent une aide précieuse.

Pharmacien-ne

En tant que pharmacien-ne, tu es l'expert-e des médicaments et de leur utilisation. Tu es au contact des clients, en bonne santé ou malades, que tu conseilles volontiers. Tu peux également travailler en milieu hospitalier ou dans la recherche et l'industrie, où tu développes par exemple de nouveaux médicaments ou des préparations spécifiques. Il est également possible de transmettre ton savoir en enseignant à l'université pour former les futur-es pharmaciens-ne-s.

Toutefois, les pharmaciens-ne-s sont habilités-es à faire bien plus encore. Les pharmacies proposent de nombreuses prestations médicales, en particulier dans le domaine de la prévention, comme des vaccins ou les prélèvements sanguins les plus courants.

Mission : être la première référence santé de la population



Qu'il s'agisse de santé, de maladie ou de bien-être, les équipes officinales conseillent, suivent et prennent en charge leur clientèle de manière compétente et sans délai. Pour en bénéficier, pas besoin de rendez-vous ni forcément d'ordonnance médicale. Même en cas de souci de santé aigu, il n'est pas toujours nécessaire de se rendre aux urgences. De nombreuses questions relatives à la santé peuvent être abordées et résolues directement et facilement en pharmacie, en toute confidentialité.

Des professions d'avenir

De nombreux progrès ont été réalisés ces dernières années en ce qui concerne les compétences des équipes officinales et celles-ci seront encore renforcées à l'avenir.

A cette fin, les formations – tant les études universitaires de pharmacie que le CFC d'assistant-e en pharmacie –, sont constamment adaptées pour répondre à ces nouveaux besoins. Le système de santé compte plus que jamais sur l'expertise et les prestations des équipes officinales; de ce fait, les métiers de l'officine vont devenir encore plus passionnants.

Apprends le métier d'assistant-e en pharmacie ou étudie la pharmacie pour devenir pharmacien-ne...

www.choose-your-impact.ch



Respirer à nouveau librement?

PROSPAN® Sirop contre la toux – dissout le mucus en cas de refroidissement.

Ingodrin® – en cas d'inflammation aiguë des bronches et des sinus.

DE ZELLER.

EN PÉRIODE DE RHUME.

À BASE DE PLANTES.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Max Zeller Sohn AG, 3590 Romschorn, www.zellerag.ch

zeller

Gillette Labs

UN RASAGE PROPRE ET SANS EFFORT EN UN SEUL PASSAGE

SAVON À VE

Plus de fraîcheur. Active shaving foam pour rasage.

3 fois contre les douleurs

Flamyc Dolio forte gel 2%

- ✓ Douleurs arthritiques et articulaires
- ✓ Douleurs dorsales dues au sport ou à un accident
- ✓ Entorses, contusions, claquages

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

www.parkinson.ch

La vraie vie, c'est profiter de conseils médicaux offerts en pharmacie

Assurance de base PrimaFlex
 Profitez d'entretiens conseil et de tests offerts dans votre pharmacie et ne payez pas de franchise sur vos médicaments génériques.

En savoir plus sur PrimaFlex
 Scannez et accédez au contenu en ligne
www.groupe-mutuel.ch/fr/primaflex

groupe-mutuel
 Participe à l'innovation

axapharm – génériques

La santé au prix avantageux de votre partenaire suisse

axapharm

Demandez axapharm.

Pointe des Semelays 2'327 m, Le Tarenk 2'548 m, Cape au Moine 2'361 m

axapharm
 Votre partenaire santé suisse
 axapharm ag, 6340 Baar



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

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

Un système immunitaire fort?

Echinaforce® Forte
 Pour renforcer les défenses de l'organisme

Ceci est un médicament autorisé. Lire le notice d'emballage. A. Vogel SA, Eggwil TG.

pharmacieplus

POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

• Jouez en ligne sur www.pharmacieplus.ch
 • Par courriel à concours@pharmacieplus.ch

• Par poste Retournez le coupon ci-contre, dûment rempli et collé sur une carte postale, d'ici au 31 décembre 2024, à: magazine santéplus, pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens
 PHOTOCOPIES ACCEPTÉES.

Les gagnants seront avisés personnellement par écrit. Tout recours juridique exclu.

Coupon-réponse

« Partielle ou totale, elle ne permet aucun regret. »

7 lettres:

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

mot caché santéplus N° 4-2024



en officine



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 second en cas de bronchite aiguë.

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

Ceci est un médicament autorisé. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

Titulaire de l'autorisation : Biomed AG



La nature vous aide à prendre soin de votre métabolisme

ARKOSTEROL® plus COMPLETE est un complément alimentaire 100% naturel à base de 3 plantes : la coriandre, la bergamote et l'artichaut. L'association unique d'actifs végétaux et de vitamines E et D spécialement sélectionnés agissent de manière complémentaire pour votre métabolisme.

ARKOSTEROL® plus COMPLETE, Arko Diffusion SA



Crème de protection cutanée longue durée 3M™ Cavilon™

Offre une protection unique et durable contre les fluides corporels tout en hydratant la peau. Elle forme une barrière transparente et respirante et protège efficacement la peau intacte et endommagée contre les substances irritantes telles que l'urine et les selles, par exemple en cas d'incontinence. La crème est résistante au lavage, hautement énergétique et permet l'adhérence des pansements et des bandages adhésifs.

Crème de protection cutanée longue durée 3M™ Cavilon™

Petits Repas & Gros Plaisir

40'

SALADE D'AGRUMES AUX ÉPICES



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

Pour les agrumes
2 pamplemousses
4 oranges
4 mandarines
1 lime

Pour le sirop
150 g de sucre
3 dl d'eau
1 bâton de cannelle
1 gousse de vanille
1 anis étoilé
2 gousses de cardamome verte

PRÉPARATION

Pour le sirop : dans une casserole, versez l'eau et le sucre et laissez cuire jusqu'à dissolution du sucre. Ajoutez toutes les épices (gousse de vanille coupée en deux dans la longueur) et cuisez le sirop sur feu moyen jusqu'à réduction de moitié. Pour plus de parfum, versez le sirop (sans le filtrer) dans un bocal hermétique et conservez-le 2 jours au frigo. Pelez les pamplemousses, les oranges et les mandarines, puis coupez-les en tranches d'environ 5 mm. Disposez-les en alternance dans un plat, filtrez le sirop et versez sur les agrumes. Réservez au frais.

Au moment de servir, râpez le zeste de lime sur la salade.

Retrouvez
votre prochain
numéro du
santéplus le
1^{er} mars 2025!



SANDOZ

CHE240417 5669 04/2024



Pour toi.
Pour la vie.