N° 4 - hiver 2026

santéplus



Glissez sur les maux de l'hiver !

DOSSIER
Les bons gestes pour prendre soin de ses jambes
6-8

PRESTATION SANTÉ
Rhume, mal de gorge ou d'oreille : quand la pharmacie peut vous aider
10-11

BIEN-ÊTRE
Chasser le blues avec la lumière
14-15

pharmacieplus





sommaire

05 **Actus**

06 **Dossier**
Les bons gestes pour prendre soin de ses jambes

10 **Prestation santé**
Rhume, mal de gorge ou d'oreille : quand la pharmacie peut vous aider

12 **Beauté**
Embrassez l'hiver en douceur

14 **Bien-être**
Chasser le blues avec la lumière

16 **La sélection**
pharmacieplus

17 **Concours mot caché**
10 x 1 bon cadeau OCHSNER SPORT de Fr. 100.— à gagner



18 **Zoom nutrition**
L'endive

19 **La recette**
Endives au jambon

20 **Concours**
Un séjour pour deux à Charmey d'une valeur de Fr. 556.— à gagner

Editeur pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens, 021 811 48 88, **Directeur** Eric Bussat **Rédactrice en cheffe** Flora Jannot **Images** Spurring©, Shutterstock® **Illustrations** Louiza Becquelin® **Marketing** Isabelle Chapuisat **Publicité** redaction@pharmacieplus.ch **Design** Jessica Grand **Parution** 4 2026 **Tirage** français, italien 195 000 ex. **Abonnement** 021 811 48 88, www.pharmacieplus.ch/publications/magazines **Impression** PCL Print Conseil Logistique SA, Renens **pharmacieplus©**

édito

De belles Fêtes, tout simplement

Décembre a ce pouvoir particulier de nous inviter à lever le pied quelques instants. Entre l'agitation du quotidien et les préparatifs des Fêtes, il nous rappelle l'importance des petits plaisirs, de la convivialité et du temps accordé à ceux qui nous sont chers.

2026 n'a pas été avare d'événements, ni d'épreuves pour certains. Dans ce contexte, il est d'autant plus important de s'offrir une parenthèse de légèreté et de prendre soin de soi comme des autres. Ces quelques jours de pause sont l'occasion de se retrouver, de recharger ses batteries et d'apprécier ce qui compte vraiment.

Alors que l'année s'apprête à tirer sa révérence, toute l'équipe pharmacieplus vous adresse ses meilleurs vœux. Que cette fin d'année vous apporte douceur et chaleur humaine, et que 2027 s'ouvre sous le signe de la santé, de la confiance et de perspectives positives.



Eric Bussat
Directeur
pharmacieplus





Paru dans la newsletter d'automne de la Fondation Théodora



Un air de fraîcheur et de générosité

Cet été, alors que le thermomètre grimpait, pharmacieplus a fait souffler un joli vent de solidarité. Durant les mois de juin et juillet, les pharmacies du réseau ont proposé à leur clientèle un éventail orné de petits cœurs joyeux au prix de 4 francs. De quoi s'offrir un peu d'air frais tout en soutenant les enfants hospitalisés et en situation de handicap : les fonds récoltés ont été reversés à la Fondation Théodora pour soutenir les visites des docteurs Rêves.

Et le succès a été au rendez-vous ! Avec les fortes chaleurs de cet été, les éventails ont rapidement trouvé leur public dans les pharmacies du réseau. Une belle mobilisation qui contribue à faire vivre la mission de la Fondation Théodora et à offrir des moments magiques aux enfants hospitalisés, même pendant les vacances d'été.

Cette action s'inscrit dans une belle histoire qui dure depuis près de vingt ans. Depuis 2007, pharmacieplus est un fidèle partenaire de la Fondation Théodora et soutient notre mission à travers son magazine *santéplus*, des récoltes de dons et diverses actions solidaires. Un engagement de longue date, porté par une même volonté : prendre soin des enfants et de leurs familles et leur offrir des moments de joie, de légèreté et d'évasion.

La vente des éventails et les dons supplémentaires nous ont permis de récolter près de Fr. 11300.– pour la Fondation. Merci du fond du cœur à tous·tes les client·e·s qui ont participé à cette action !

L'app de saison

MySwissFoodPyramid

Développée par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, l'application s'appuie sur les recommandations nutritionnelles suisses. Accompagné·e d'un guide virtuel, vous tenez un journal de bord alimentaire et découvrez, de manière ludique, comment vous nourrir de manière variée, équilibrée et savoureuse. Vous y trouvez également une foule d'astuces et d'informations sur la nutrition dans un esprit durable, ainsi que des recettes.

95 %

des Suisses considèrent que la solidarité est importante pour la vie en société.*

* Source : *Baromètre de la solidarité 2026*



Les bons gestes pour prendre soin de ses jambes

Jambes lourdes en fin de journée, chevilles qui gonflent, petites veines bleutées visibles sous la peau… Ces signes fréquents traduisent souvent un mauvais retour veineux. Souvent discrets au départ, ils peuvent s'accentuer avec le temps et altérer le confort au quotidien. Heureusement, quelques gestes simples permettent de soulager les symptômes et de préserver durablement la santé de ses jambes.

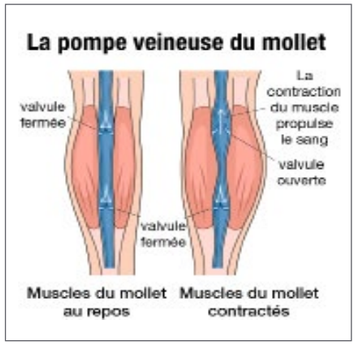
Le saviez-vous ?

Le fait de rester longtemps assis peut ralentir le retour veineux. Lors de longs trajets, mobilisez régulièrement les chevilles et les pieds, levez-vous pour marcher dès que possible, portez des habits et des chaussures confortables et buvez régulièrement de l'eau. Les vols de longue durée notamment peuvent favoriser les troubles veineux en raison de l'immobilité prolongée et de l'environnement de la cabine.

Votre pharmacien·ne pourra vous conseiller sur l'intérêt de chaussettes de soutien ou de bas de compression adaptés.

Les veines ont pour mission de ramener le sang appauvri en oxygène des jambes vers le cœur. Pour effectuer cette remontée contre la gravité, l'appui du pied au sol ainsi que les contractions des muscles du mollet agissent comme de véritables pompes qui propulsent le flux sanguin vers le haut à chaque pas.

À l'intérieur des veines, les valvules agissent comme des clapets : elles s'ouvrent pour laisser monter le sang et se referment aussitôt pour l'empêcher de refluer dans les jambes.



Lorsque ce mécanisme fonctionne moins efficacement, le retour du sang vers le cœur devient plus difficile. C'est là qu'apparaissent les premiers troubles veineux.

Le retour veineux à la peine

Lorsque le sang stagne davantage dans les jambes, la pression augmente dans les veines et du liquide peut passer vers les tissus environnants. Résultat : jambes lourdes, gonflements (œdèmes), crampes ou démangeaisons, surtout en fin de journée, après une station debout prolongée ou lors de fortes chaleurs. Des varicosités, des petits vaisseaux superficiels dilatés formant de fins réseaux colorés sous la peau, peuvent apparaître. Lorsque la dilatation touche des veines de plus gros calibre, on parle alors de varices.

L'âge… mais pas seulement

Ces troubles de la circulation veineuse peuvent survenir avec le vieillissement, mais d'autres facteurs peuvent favoriser leur apparition (voir encadré ci-dessous) ou leur aggravation. Certaines maladies chroniques comme l'hypertension et le diabète, demandent une vigilance particulière. Le diabète peut compliquer la cicatrisation et augmenter le risque de complications au niveau des jambes et des pieds. Une petite plaie peut ainsi guérir plus difficilement et s'infecter plus facilement.

De nombreuses pharmacies proposent un dépistage du diabète : parlez-en à votre pharmacien·ne.

19 %

des adultes présentent des varices à l'échelle mondiale, l'une des manifestations les plus fréquentes des troubles veineux.

Source : *Global Epidemiology of Chronic Venous Disease : A Systematic Review With Pooled Prevalence Analysis*. Annals of Surgery, 2021

Les principaux facteurs de risque

- une station debout prolongée, qui place les veines sous une pression constante ;
- la sédentarité, le mouvement stimulant naturellement le retour veineux ;
- le surpoids, qui accentue la pression sur les jambes ;
- les fluctuations hormonales liées aux menstruations, aux grossesses et à la ménopause ;
- l'âge, qui peut entraîner une diminution de l'élasticité des veines et une moindre efficacité des valvules ;
- une prédisposition familiale.



Quels sont les signes d'alerte ?

La plupart des troubles veineux sont bénins et évoluent lentement. Chez certaines personnes, ils peuvent toutefois progresser vers une insuffisance veineuse chronique, avec apparition d'œdèmes, de modifications de la peau ou, plus rarement, d'ulcères.

Votre pharmacien·ne peut vous aider à reconnaître les premiers signes de troubles veineux et vous conseiller des mesures adaptées. Si les symptômes persistent, s'aggravent ou deviennent gênants au quotidien, il·elle pourra vous orienter vers un médecin pour confirmer le diagnostic et prévenir d'éventuelles complications.

Certains symptômes doivent toutefois alerter : un gonflement soudain d'une seule jambe, une douleur importante, une rougeur ou une chaleur localisée peuvent faire suspecter une thrombose, c'est-à-dire la formation d'un caillot dans une veine. Dans ce cas, il est important de consulter rapidement. Si ces signes s'accompagnent d'un essoufflement soudain, d'une douleur thoracique ou d'un malaise, il peut s'agir d'une embolie pulmonaire, liée à la migration du caillot vers les poumons : appelez immédiatement les urgences.

Les conseils de la pharmacienne



Laure Borel-Jaquet, pharmacienne responsable à la pharmacieplus de la neuveville (BE)

Vos jambes vous portent jour après jour : prenez-en soin. Pour retrouver plus de légèreté, misez sur quelques gestes simples au quotidien : bouger régulièrement, éviter les positions immobiles prolongées, surélever les jambes au repos et bien s'hydrater.

En cas d'inconfort persistant, demandez conseil à votre pharmacien·ne, qui pourra vous orienter vers une solution adaptée à vos besoins.

Les bons réflexes quotidiens

Bougez aussi souvent que possible !

Le mouvement est l'un des meilleurs alliés de nos jambes. Evitez de rester immobile trop longtemps et pensez à vous lever régulièrement, marcher quelques minutes et mobiliser vos chevilles.



Pratiquez une activité physique régulière : marche, vélo, natation… L'essentiel est de bouger selon ses possibilités et surtout avec plaisir.

Privilégiez votre confort

Choisissez des chaussures confortables, suffisamment larges et adaptées à votre activité. Evitez si possible de porter des vêtements très serrés au niveau de la taille ou des jambes et veillez à boire régulièrement de l'eau.

En fin de journée, pensez à accorder quelques minutes de repos à vos jambes : surélevez-les légèrement et, en cas de forte chaleur, une douche fraîche vous procurera une agréable sensation de bien-être !

Les solutions disponibles en pharmacie :



Les chaussettes, bas ou collants de compression constituent la mesure la plus efficace pour favoriser le retour veineux et soulager les symptômes. Ils peuvent être particulièrement utiles en cas de position debout ou assise prolongée, ainsi que lors de certains voyages. Ils exercent une pression dégressive sur les jambes afin de favoriser le retour veineux. Le niveau de compression doit être adapté à chaque situation : demandez-nous conseil.



Les gels et crèmes contenant divers principes actifs peuvent être appliqués localement en massage très doux, toujours du bas vers le haut des jambes. Ils apportent une sensation immédiate de fraîcheur et de légèreté. Pour renforcer l'effet rafraîchissant, conservez le produit au réfrigérateur.

En phytothérapie, des plantes comme la vigne rouge, l'hamamélis, le fragon ou le marronnier d'Inde sont traditionnellement utilisées pour contribuer au confort circulatoire. Certaines huiles essentielles, comme le cyprès ou le genévrier, entrent également dans la composition de soins destinés au bien-être des jambes.

Attention toutefois : même les produits naturels ne conviennent pas à tout le monde, notamment en cas de traitement médical, de grossesse ou d'allaitement. Demandez conseil à votre pharmacie avant utilisation.

Le dépistage, pensez-y !



1er décembre
Journée mondiale de lutte contre le VIH

A l'occasion de la Journée mondiale de lutte contre le VIH du 1er décembre, pharmacieplus s'associe à cet important rendez-vous pour rappeler le rôle essentiel de la prévention et du dépistage dans la lutte contre le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles.

Dans les pharmacieplus participantes, des professionnel·le·s formé·e·s réalisent un test de dépistage en toute confidentialité du VIH ainsi que de quatre autres IST : chlamydia, gonorrhée, syphilis et hépatite C.

Selon l'infection recherchée, certains résultats sont disponibles rapidement. En cas de résultat positif, le·la pharmacien·ne vous oriente vers la structure de soins la plus adaptée.

Parce qu'une bonne santé sexuelle passe aussi par la protection, nous vous offrons un préservatif dans toutes les pharmacieplus.

Plus d'infos sur notre prestation Dépistage des IST



BON



A remettre dans une pharmacieplus.

Recevez gratuitement un préservatif.*

* Offre valable dans la limite des stocks disponibles. Un préservatif par bon.

Offert par Reckitt. durex



Gorge irritée, nez bouché ou oreille douloureuse : ces petits maux de la sphère ORL sont fréquents et la plupart du temps bénins. Mais, lorsqu'ils surviennent, il n'est pas toujours facile de savoir quoi faire. La pharmacie constitue un premier point d'écoute, d'évaluation et d'orientation. Elle aide à déterminer si de simples conseils suffisent, si un test ou une consultation est utile, ou s'il vaut mieux s'orienter vers un médecin.

Rhume, mal de gorge ou d'oreille : quand la pharmacie peut vous aider



Entretien avec Clelia Ibisco, infirmière à la pharmacieplus malè, à Bellinzona (TI)

Symptômes ORL : quand demander conseil en pharmacie ?

Les problèmes ORL les plus fréquents sont le rhume, qui comprend en été la rhinite allergique (le « rhume des foins »), la congestion nasale, le mal de gorge, la toux associée aux infections des voies respiratoires supérieures, ainsi que la douleur ou la sensation d'oreille bouchée.

En pharmacie, quelques questions permettent de faire le point sur la situation : depuis quand les symptômes sont-ils là, quelle est leur intensité, s'améliorent-ils ou s'aggravent-ils, et y a-t-il de la fièvre, des allergies, des maladies ou des traitements en cours ?

Ces informations aident à déterminer si de simples mesures de soulagement suffisent ou si des examens complémentaires sont nécessaires.

Que faire en cas de nez bouché ?

La congestion nasale peut accompagner un simple rhume, mais aussi survenir en cas de rhinite allergique ou d'autres troubles des voies respiratoires supérieures.

En cas de rhume banal, les symptômes disparaissent généralement spontanément en une à deux semaines. Quelques mesures simples peuvent toutefois améliorer le confort :

- laver le nez avec sérum physiologique, spray d'eau thermale ou d'eau de mer ;
- dormir la tête surélevée ;
- utiliser, lorsque cela est approprié, un traitement symptomatique.

Les décongestionnants nasaux peuvent soulager. S'agissant des sprays vasoconstricteurs, il est néanmoins recommandé de ne pas dépasser cinq jours de traitement. En cas d'usage prolongé, ce médicament peut provoquer une congestion de rebond (le nez se bouche à cause du spray lui-même) ainsi que d'autres effets indésirables.

Si les symptômes persistent sans s'améliorer, deviennent particulièrement intenses ou s'aggravent après une amélioration initiale, il convient de réévaluer la situation.

Mal à la gorge : un Streptatest® peut-il être utile ?

Le mal de gorge est très courant et, le plus souvent, d'origine virale. Les antibiotiques sont donc inutiles.

Le streptocoque du groupe A est toutefois responsable d'une partie des cas. Fièvre, mal de gorge soudain, douleur à la déglutition, amygdales gonflées et ganglions douloureux peuvent faire penser à une infection à streptocoque, surtout en l'absence de toux ou de rhume.

Lorsque ces signes sont présents, un test rapide peut aider à exclure une infection bactérienne.

Pouvez-vous m'aider si j'ai mal à l'oreille ?

Une douleur ou une sensation d'oreille bouchée peuvent avoir plusieurs causes. En observant le conduit auditif et le tympan avec un otoscope, le·la pharmacien·ne peut notamment distinguer un bouchon de cérumen d'une otite. Il permet aussi de préciser le type d'otite : une otite externe, qui touche le conduit auditif (l'« otite du baigneur »), ou une otite moyenne, située derrière le tympan. Enfin, il aide à repérer les situations qui nécessitent un avis médical.

L'otoscopie : regarder avant d'intervenir

Lorsque le problème est effectivement dû à un bouchon de cérumen, son retrait peut améliorer l'audition, la sensation d'oreille cotonneuse et l'inconfort. En l'absence de contre-indications, il peut être retiré par irrigation auriculaire au moyen d'un équipement approprié. La procédure doit impérativement être réalisée par du personnel dûment formé.

Si l'irrigation n'est pas indiquée ou pas possible, des produits cérumenolytiques peuvent vous être conseillés. Ces gouttes ou sprays ramollissent le cérumen et facilitent son élimination. L'utilisation d'un coton-tige est en revanche proscrite car elle risque de repousser la cire ramollie au fond du conduit.

Et si ce n'est pas du cérumen ?

Selon les symptômes, une consultation peut être proposée. Elle débouchera, selon le cas, sur une prise en charge en pharmacie ou sur une orientation vers un médecin si des examens complémentaires sont nécessaires. Un écoulement, une baisse importante de l'audition, des vertiges, un traumatisme, une forte fièvre ou une douleur intense doivent conduire à une évaluation médicale.



Si vous êtes enrhumé·e ou sujet·te à ces douleurs, parlez-en à votre pharmacien·ne avant de voyager. Plusieurs solutions peuvent vous être conseillées.

Comment éviter le mal d'oreille en avion ou en montagne ?



En avion, mais aussi lors d'une montée ou d'une descente rapide en montagne (route de col, téléphérique, train à crémaillère), les variations rapides de pression peuvent provoquer une douleur, une sensation d'oreille bouchée ou une audition étouffée, surtout pendant la descente. Le risque est plus élevé en cas de rhume, de nez bouché ou de rhinite allergique.

Déglutir fréquemment favorise l'ouverture de la trompe d'Eustache, un petit canal qui relie l'oreille moyenne à l'arrière du nez et de la gorge. Son ouverture permet d'équilibrer la pression de chaque côté du tympan. Pour y parvenir, on peut boire à petites gorgées, bâiller, mâcher un chewing-gum ou sucer un bonbon. Chez les jeunes enfants, proposer le biberon ou une boisson pendant les variations de pression peut stimuler la déglutition.

Une autre technique consiste à effectuer la manœuvre de Valsalva : bouche fermée et nez délicatement pincé, on expire très doucement en essayant de faire passer de l'air vers l'oreille moyenne. Elle ne doit jamais être forcée et peut être répétée au besoin.



Lèvres sèches, rugueuses et gercées, voire fissurées et douloureuses... Peu de personnes échappent à ces désagréments pendant la saison froide. Heureusement, quelques gestes simples permettent de préserver confort et souplesse.



Embrassez l'hiver en douceur

Par Delmin Hassan, assistante en pharmacie à la pharmacieplus fleury, à Villars-sur-Ollon (VD)

Les lèvres souffrent davantage en hiver

Les demandes de conseils concernant la sécheresse labiale sont fréquentes au comptoir en cette saison. Le vent, le froid et l'air sec lié au chauffage peuvent vite abîmer les lèvres, dont la peau est particulièrement fine. Elles possèdent beaucoup moins de glandes sébacées que le reste de la peau du visage et produisent donc peu de sébum, ce qui les rend particulièrement vulnérables à la déshydratation.

De plus, la pharmacieplus fleury est située dans une station de sports d'hiver. Le rayonnement du soleil peut être intense, et sa réverbération sur la neige accentue encore l'exposition des lèvres.

Enfin, la sécheresse peut être aggravée par certains médicaments ou certaines maladies, et par des habitudes comme respirer par la bouche, fumer ou consommer de l'alcool.

Les bons réflexes au quotidien

La meilleure prévention contre le desséchement consiste à appliquer régulièrement un baume protecteur et nourrissant qui aide à préserver l'hydratation naturelle des lèvres. Il en existe de toutes sortes : en stick, en pot, en tube ou en gloss, avec des textures plus ou moins riches. Nous conseillons le produit le plus adapté en tenant compte des préférences individuelles et de l'état des lèvres des client·e·s.

Parmi mes ingrédients favoris figurent le beurre de karité, la cire d'abeille et l'huile de jojoba, reconnus pour leurs propriétés nourrissantes et protectrices.

Occasionnellement, un gommage très doux avec un produit dédié permet d'éliminer les peaux mortes et d'améliorer douceur et confort. Attention toutefois à ne jamais exfolier des lèvres déjà abîmées ou fissurées, car cela pourrait aggraver le problème.

Lèvres abîmées : que faire ?

En présence de gerçures, de fissures ou d'irritations, on peut appliquer durant la journée - et aussi souvent que nécessaire - un stick protecteur gras qui fait barrière contre le froid, le vent et les rayons UV.

Le soir, il est préférable d'opter pour un soin plus réparateur, riche en huiles végétales, afin de soutenir la régénération de la peau pendant la nuit.

Le conseil maquillage des lèvres gercées

Evitez les produits mats qui vont encore plus assécher et laisser les lésions apparentes. Un baume hydratant riche, dont on enlève l'excédent avec un mouchoir, peut servir de base, avant de mettre un rouge à lèvres nourrissant ou un gloss teinté.

VRAI OU FAUX

Se lécher les lèvres, une bonne idée ? FAUX.

On a tendance à penser que la salive va hydrater les lèvres, mais c'est tout le contraire. La salive s'évapore rapidement, ce qui accentue la déshydratation de la peau. Les gens qui le font, les bébés et les enfants par exemple, ont le contour des lèvres tout rouge et irrité. Et l'humidité qui stagne aux commissures des lèvres peut entraîner la prolifération de champignons ou de bactéries qui vont infecter les fissures.

Les lèvres peuvent attraper un coup de soleil. VRAI.

La peau des lèvres est particulièrement fine et vulnérable, et peut facilement brûler. A l'officine, nous conseillons une protection solaire SPF 50, en particulier à la montagne toute l'année, et l'été à la plage.

Plus un baume est gras, plus il est efficace. FAUX.

Un baume bien gras agit comme un bouclier pour protéger les lèvres, lorsque l'on a une activité à l'extérieur par exemple. Mais pour traiter la source du problème, à savoir la sécheresse, il faut également nourrir les lèvres en profondeur.

Les enfants ont des besoins spécifiques. VRAI.

La peau des enfants est plus fine et plus fragile. Pour eux, je conseille un baume simple, doux et adapté aux plus jeunes afin de protéger efficacement leurs lèvres du froid et du dessèchement.

Les lèvres gercées sont un problème esthétique. VRAI ET FAUX.

C'est un problème esthétique, en effet, mais pas uniquement. Les fissures profondes peuvent provoquer des saignements, des crevasses et augmenter le risque d'infections si la barrière cutanée est rompue.

La sélection de Delmin

1. Apricoderm stick, Phytopharma
Un stick à glisser dans toutes les poches. À base d'huiles végétales et de cire d'abeille, il nourrit les lèvres au quotidien et les aide à faire face aux agressions du froid, du vent et du soleil.

2. Omida n° 11 silicea plus lipstick, Schwabe Pharma
A base de cires naturelles et avec une combinaison ciblée de sels de Schüssler, agit en douceur pour protéger et régénérer la peau sèche des enfants comme des adultes.

3. Bepanthen® DERMA Lipstick Protecteur, Bayer
Doté d'un SPF 50, prend soin des lèvres sèches et gercées et les protège efficacement du soleil. Hydrate, soigne et contribue à préserver l'hydratation naturelle de la peau.



4. Blistex® Med Plus®, Doetsch Grether
Un allié des lèvres abîmées, gercées ou brûlées. Apaisant avec la menthe et le camphre, le stick offre une protection longue durée et un soin puissant.

5. Rêve de miel Baume Lèvres ultra-nourrissant, Nuxe
A base de miel, de beurre de karité et d'huiles végétales, ce baume riche s'applique en couches épaisses le soir pour nourrir en profondeur et réparer pendant la nuit.

Demandez conseil en pharmacie si :

- les lèvres restent sèches et douloureuses malgré les soins ;
- les fissures saignent ou réapparaissent régulièrement ;
- des lésions apparaissent aux commissures des lèvres ;
- vous suspectez une infection (rougeur importante, gonflement ou écoulement) ;
- des petites vésicules douloureuses apparaissent sur ou autour des lèvres, évoquant un bouton de fièvre (herpès labial), en particulier dès les premiers picotements.



© Innolux

En hiver, de nombreuses personnes ressentent une baisse d'énergie, une humeur plus fragile ou des difficultés à sortir du lit le matin. Chez certaines, ces symptômes sont directement liés au manque de lumière naturelle. La luminothérapie, qui consiste à s'exposer chaque jour à une lumière intense reproduisant celle du matin, est une solution simple, non médicamenteuse et à l'efficacité démontrée pour aider à retrouver son équilibre.



Chasser le blues avec la lumière

Entretien avec Bénédicte Wildhaber, psychologue du travail spécialisée dans les questions de lumière et de rythmes biologiques et directrice de Medi-Lum, société experte des thérapies par la lumière basée à Neuchâtel (NE).

A qui s'adressent les cures de luminothérapie ?

En premier lieu aux personnes sensibles à la baisse de luminosité en hiver, sujettes au blues hivernal ou à sa forme plus sévère, la dépression saisonnière. Les plus sensibles ressentent les premiers symptômes dès que les jours raccourcissent, raison pour laquelle nous recevons des demandes dès le mois de septembre, alors même qu'il fait encore beau temps.

Nous accompagnons également des personnes présentant des troubles circadiens du sommeil. Ceux-ci concernent notamment des adolescents et de jeunes adultes qui s'endorment tard et n'arrivent pas à se réveiller le matin, des personnes prenant certains médicaments, ou présentant un TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité) ou un TSA (Trouble du Spectre de l'Autisme).

Plus largement, tout individu qui manque d'énergie en hiver pourrait bénéficier de l'effet « boostant » de la luminothérapie, qui agit comme « un café de la lumière ».

Que se passe-t-il sur le plan physiologique ?

La composante bleue de la lumière est la plus stimulante pour l'organisme. La luminothérapie utilise une lumière blanche enrichie en lumière bleue, qui imite la lumière du soleil le matin.

L'exposition à cette lumière au réveil stimule un ensemble de photorécepteurs situés dans l'œil, impliqués dans la régulation du rythme veille-sommeil. Ce signal du début du jour interrompt la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, et permet aux mécanismes diurnes favorisant l'éveil et la vigilance de prendre le relais.

Quels sont les bénéfices d'une telle séance ?

L'exposition à la lumière le matin peut contribuer à :

- Améliorer l'humeur en favorisant les mécanismes impliqués dans la régulation de celle-ci, notamment la production de sérotonine ;
- Améliorer la qualité du sommeil nocturne en aidant à synchroniser le rythme circadien sur 24 heures ;
- Renforcer l'énergie, la vigilance et la capacité de concentration grâce à son effet psychostimulant.



© Lumie

La luminothérapie en pratique

Les clés d'un traitement efficace :

Intensité
20-30 minutes à environ 10 000 lux (ou une durée plus longue à une intensité moindre, par exemple 45-60 minutes à 5000 lux).

Moment
Idéalement dans l'heure suivant le réveil.

Distance
Selon les indications du fabricant, généralement de 30 à 60 cm.

Fréquence
Tous les jours pendant les 2 à 3 premières semaines, puis au moins 4 à 5 fois par semaine.

La luminothérapie en pharmacie



Par Antoine Wildhaber, pharmacien responsable à la pharmacieplus de l'orangerie, à Neuchâtel (NE)



En pharmacie, il est souvent possible de louer une lampe afin de tester l'efficacité de la thérapie avant d'investir dans un appareil.

Une lampe adaptée à ses besoins individuels

Il existe une grande variété de modèles, différant par leur taille, leur source lumineuse (néon, LED) et leurs fonctionnalités. Nous conseillons les client·e·s en fonction de leur mode de vie et de leurs besoins. Pour une utilisation au travail, on pourra opter pour une lampe de bureau, moins puissante mais permettant une exposition prolongée. A une mère de famille qui manque de temps le matin, nous pouvons recommander des luminettes qui se posent sur le front et qui permettent de rester actif pendant la séance.

Des effets bénéfiques souvent rapides

Les personnes souffrant de dépression saisonnière constatent souvent une amélioration au cours des deux premières semaines de traitement. Elles peuvent alors s'équiper et poursuivre la cure jusqu'à ce que les jours rallongent.

En revanche, lorsque aucune amélioration n'est observée après deux à quatre semaines, nous recommandons de faire le point en officine. Selon la sévérité des symptômes dépressifs, d'autres approches thérapeutiques peuvent être nécessaires en complément, notamment un accompagnement psychothérapeutique.

Risques et contre-indications

Les lampes proposées à la location sont certifiées, n'émettent pas d'UV et sont sûres pour les yeux lorsqu'elles sont utilisées correctement. Cependant, les personnes sujettes aux migraines photosensibles, à l'épilepsie, atteintes d'une maladie oculaire ou prenant des médicaments photosensibilisants devraient prendre l'avis de leur médecin traitant avant de débuter une cure.

Coût et remboursement

En cas de prescription médicale pour le traitement de la dépression saisonnière, l'appareil utilisé doit répondre à des critères stricts de qualité et de puissance. L'assurance de base peut participer aux frais de location ou d'achat de certains dispositifs. Renseignez-vous en pharmacie.

Le saviez-vous ?

Une exposition ponctuelle de quelques minutes peut aider à rester éveillé lors d'une activité exceptionnelle en soirée. En revanche, une utilisation régulière le soir risque de perturber l'endormissement en bloquant la sécrétion de mélatonine.

Pour cette même raison, l'exposition à la lumière bleue des écrans est déconseillée le soir. Des lunettes filtrantes à verres orangés existent pour les personnes qui doivent travailler sur écran en soirée.

en officine ⊕



Crème à la pomme de terre B'Onaturis

100 % surprenante !

Simple et inattendue dans ce contexte, la pomme de terre suisse est pourtant l'alliée idéale pour hydrater et protéger ta peau en toute confiance. Et si le meilleur trésor pour ta peau venait tout simplement de nos terroirs ? Nul besoin d'aller chercher au bout du monde ce que notre nature fait de mieux.

Ose la crème à la pomme de terre B'Onaturis !

Crème à la pomme de terre, B'Onaturis SA







concours

10 x 1 bon cadeau à gagner !

OCHSNER SPORT

Tentez votre chance et remportez l'un des 10 bons d'une valeur de Fr. 100.— chez OCHSNER SPORT, offerts par A.Vogel.

AMOUR
ANNÉE
ÂNON
ÂTRE
BALLE
BOND
BURIN
CALEÇON
CERNE
CITATION
CLAC
CLAMEUR
COLLE
CUBE
DEUX
ÉCLATÉ
ÉCOUTER
ÉCRIVAINE
ÉLÈVE
ÊTRE
ÉVIDENT
FAIRE
FILS
FILTRATION
FINAL
FIRME
FLET
FONDRE
FORMULE
IVROGNE
JACQUET
KIRSCH
LAIT
LETTE
LISIBLE
LOUPE
MALÉFIQUE
MÉSANGE
MOULT
OLÉUM
OLIVE
PENCHÉ
PERDANT
PLACEUR
PLAINTE
PLATEAU
PLIER
PORTAIL
PRATIQUE
PRISME
QUATRE
RAMER
RAVAGEUR
RESPONSABLE
RESQUILLE
RETOUR
RHUME
RIRE
ROUX
RUINE
SEUL
SIGNAL
TORDU
TRAVAIL
TRIS
TROPIQUE
TROU
VEUF

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



Coupon-réponse

« Toile peinte par la pesanteur. » 10 lettres :

Nom :

Prénom :

Adresse :

NPA/Ville :

Tél. :

Ma pharmacieplus :

mot caché santéplus 4-2026

POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

Participez **en ligne** sur www.pharmacieplus.ch, par **e-mail** à concours@pharmacieplus.ch ou par **courrier**. Renvoyez le coupon dûment complété et collé sur une carte postale avant le **15 janvier 2027** à l'adresse :

Magazine santéplus, pharmacieplus SA, Les Corbes 5, 1121 Bremblens.

Les photocopies sont acceptées. Un coupon-réponse par concurrent·e.
Concours ouvert aux personnes résidant en Suisse, dès 18 ans révolus, à l'exception des collaborateurs·trices du réseau pharmacieplus.
Sans obligation d'achat. Le prix ne peut être échangé ou converti en espèces.
Le·la gagnant·e sera avisé·e personnellement par courrier.
Les coordonnées des participant·es peuvent être utilisées à des fins marketing. Tout recours juridique exclu.

pharmacieplus

L'endive

Glucides 2,1 g **Sucre** 1,7 g
Lipides 0,7 g **Fibres** 2 g
Protéines 1,8 g

*Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g**



Blafarde, l'endive ? Côté santé, ce légume-feuille de la famille des chicorées n'a pourtant pas à pâlir. S'il peut être consommé toute l'année, c'est en hiver, durant sa saison, que l'on en profite davantage.

Riche en eau, l'endive est un légume très hydratant et peu calorique. Ses fibres favorisent un bon transit intestinal, aidées en cela par l'amertume, qui stimule la production de sucs digestifs. Elle est riche en minéraux et en vitamines, en particulier en vitamine B9 (acide folique), essentielle pour les systèmes nerveux et immunitaire, et la construction des cellules osseuses et musculaires.

Crue et croquante, on la déguste en salade, en association avec des saveurs sucrées ou contrastées : fruits, noix ou fromage. Cuite et fondante, elle s'accommode en tarte, en gratin, braisée ou en velouté. Petite astuce : évider le cône à la base du légume et le blanchir pendant 2 à 3 minutes permet de réduire son amertume.

On choisit les endives avec une base bien blanche et des feuilles serrées ourlées de jaune pâle. Il existe aussi des variétés rouges. Les endives se conservent à l'abri de la lumière.

Bon à savoir : l'endive contient de la vitamine K. Les personnes sous certains anticoagulants devraient maintenir une consommation régulière des aliments qui en contiennent.

*Source : Base de données suisses des valeurs nutritives







Endives au jambon

Enrobées de jambon et nappées de sauce béchamel onctueuse : la meilleure façon de consommer les endives ! Légèrement gratiné au four, le gruyère vient apporter la touche finale de gourmandise de ce plat hivernal réconfortant.

Réalisation

Pour 4 personnes
Temps de préparation : 25 min.
Temps de cuisson : 20 min.
Difficulté : moyenne

Ingrédients

8 endives moyennes
8 tranches de jambon à l'os
1 cube de bouillon de légumes
20 g de beurre
2 c. à s. bombées de farine
10 cl de demi-crème
100 g de gruyère râpé
Sel
Poivre
Noix de muscade



Les étapes

Préchauffer le four à 200 °C.

Dans une casserole, porter l'eau à ébullition avec du sel et le cube de bouillon de légumes. Couper le pied des endives et retirer le cône amer. Les faire cuire dans le bouillon 15 minutes. Les égoutter en conservant l'eau de cuisson. Enrouler une tranche de jambon autour de chaque endive et les disposer dans un plat à gratin beurré.

Préparer la sauce béchamel : faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole et ajouter la farine en mélangeant au fouet. A l'obtention du roux, verser 30 cl du bouillon de cuisson des endives en petites quantités, en mélangeant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner avec poivre et muscade, et saler si nécessaire.

Hors du feu, ajouter la crème et la moitié du gruyère râpé. Verser la préparation sur les endives et parsemer du reste de gruyère râpé. Enfourner au milieu du four pour 20 minutes. Terminer la cuisson sous le gril du four pour une jolie coloration. Servir avec des pommes de terre vapeur.

95 %

la teneur en eau de l'endive, autant que le concombre !

1850

la mise au point en Belgique de la culture moderne de l'endive, par la technique de forçage à l'obscurité.

CONCOURS

Gagnez un séjour pour 2 personnes à l'**Hôtel Cailler** à Charmey (valeur : Fr. 556.–)!*



Tentez votre chance et inscrivez-vous à notre newsletter pour découvrir nos actualités santé!



*Le séjour comprend 1 nuit en chambre double avec balcon et vue sur les montagnes, petit-déjeuner buffet gruérien, repas du soir en demi-pension. Accès illimité aux Bains de la Gruyère et au fitness.

Scannez le QR Code et remplissez le formulaire pour participer.

Délai de participation
31 décembre 2026