santéplus

BEAUTÉ
Vos cheveux se font la malle?

CONSEIL SANTÉ
Maman, j'ai la tête qui gratte!

DIABÈTE
Qu'est-ce que le test d'hémoglobine glyquée?

GRAND CONCOURS
Gagnez une nuit en cabane dans les arbres !
page 16

Dossier

Attaque cérébrale

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
Ferritine
Soins des plaies
CardioTest®
Prise de tension
Test d'allergies
Et plus encore

www.pharmacieplus.ch
Infoline au 0848 840 740
(de CHF 0.09 à 0.11/min)

CANTON DE FRIBOURG

- du bourg, 1700 FRIBOURG
- du camus, 1470 ESTAVAYER-LE-LAC
- dr c. repond, 1630 BULLE
- du hêtre, 1782 BELFAUX
- de riaz, 1632 RIAZ
- de la tête noire, 1680 ROMONT
- de vuadens, 1628 VUADENS

CANTON DE GENÈVE

- du bouchet, 1209 GENÈVE
- de châtelaine, 1219 CHÂTELAINE
- 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
- des pâquis, 1201 GENÈVE
- du rondeau, 1227 CAROUGE
- du rond-point, 1205 GENÈVE
- de saint-jean, 1203 GENÈVE
- de saule, 1233 BERNEX
- wilson, 1201 GENÈVE

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
- 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
- franches-montagnes, 2350 SAIGNELÉGIER
- milliet gare, 2900 PORRENTRUY
- milliet ville, 2900 PORRENTRUY

CANTON DE VAUD

- avenchoise, 1580 AVENCHES
- de begnins, 1268 BEGNINS
- du bois, 1018 LAUSANNE
- du bourg, 1032 ROMANEL
- 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 saint-étienne, 1008 PRILLY
- 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 NEW
- 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

Contre la montre

Nous avons décidé d'ouvrir cette édition du santéplus avec un thème de santé très important: l'accident vasculaire cérébral, connu sous l'acronymie AVC.

Causée par une interruption de l'irrigation sanguine du cerveau, l'attaque cérébrale touche chaque année en Suisse environ 16 000 personnes. Soit un AVC toutes les 30 minutes. Outre de nombreux décès, l'AVC engendre bien souvent des lésions cérébrales, plus au moins sévères, s'accompagnant de handicaps durables.

Afin de bénéficier d'un traitement qui limite les lésions cérébrales, la prise en charge doit être très rapide. En Suisse, comme nous expliquera la Docteure Gaia Sirimarco, médecin spécialiste, il y a tout un réseau connecté de pointe qui a déjà fait ses preuves. Afin que le circuit se déclenche, il reste cependant à ce que chacun puisse reconnaître, au plus vite, les signes annonciateurs de l'AVC.

Le facteur temps est déterminant. Plus vite la personne sera prise en charge, plus les chances d'éviter des lésions cérébrales sévères seront importantes. La première vague du coronavirus en est un exemple frappant. Du fait du semi-confinement, de la peur de croiser d'autres personnes et de se rendre à l'hôpital, il y a eu une diminution importante de consultations immédiates. Les conséquences sont sans appel: une augmentation des lésions cérébrales sévères a déjà été observée.

Dans la détection de l'AVC, le rôle de l'entourage est primordial. Famille, ami, voisin, collègue... chacun peut jouer, à un moment donné dans sa vie, un rôle clé pour l'un de ses proches. Les trois signes alarmants suivants doivent être pris très au sérieux: une paralysie soudaine d'un seul côté du corps (visage, bras ou jambe), une difficulté à parler ou à comprendre ce qui est dit et un trouble de la vision (cécité subite, souvent d'un œil, ou vision double). Lorsque l'un de ces signes avant-coureurs apparaît, un seul bon réflexe à adopter: appeler immédiatement le 144.

Je vous laisse découvrir de plus amples informations sur le sujet à travers les explications de deux spécialistes du domaine ainsi qu'un touchant témoignage d'une personne victime d'un AVC il y a maintenant 9 ans.

Une agréable lecture.

Eric Bussat
directeur de pharmacieplus

Est-ce que
tu vas mieux?

Je me sens
SANDOZ

Bons pour vous. Bons pour tout le monde.
Les génériques Sandoz.

pharmacieplus

SANDOZ A Novartis Division

QUALITÉ
SUISSE AUTHENTIQUE.
DEPUIS 1886.

CH2007291189 Mise à jour: 7/2020

SOMMAIRE

7
ACTUS

8

DOSSIER
L'attaque cérébrale ne touche pas que les autres

12

BEAUTÉ
Vos cheveux se font la malle?

16

GRAND CONCOURS
Un séjour en cabane dans les arbres à la clé!

17
PANDÉMIE
Le rôle essentiel des pharmacies dans le système de santé

18
CONSEIL SANTÉ
Maman, j'ai la tête qui gratte!

20
DIABÈTE
Qu'est-ce que le test d'hémoglobine glyquée?

21
LE MOT CACHÉ
Tentez de gagner l'un des 20 bons cadeaux pharmacieplus

22
LA SÉLECTION PHARMACIEPLUS

23
LA RECETTE
Brochettes de poulet saté

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 **Illustrations** Louiza Becquelin **Marketing** Isabelle Chapuisat **Publicité** pharmacieplus redaction@pharmacieplus.ch
Design basedesign.com **Parution** N° 4 2021 **Tirage** français, italien 185 000 ex. **Abonnement t.** 021 811 48 88 **Impression** PCL Presses Centrales SA, Renens
©**pharmacieplus**

PARANIX

CONTRE LES POUX N°1* EN EUROPE

SAUVE-QUI-POUX!

DIAGNOSE

TRAITEMENT

PROTECTION

Paranix Shampooing traitant

Le traitement contre les poux le plus vendu en Suisse.

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

Dispositif médical. Suivez le mode d'emploi.

www.paranix.ch

Interdelta SA | 1762 Givisiez | www.interdelta.ch

* IQVIA, MAT 2020 Dec Sell out Data

SWISS MADE

WILD

TEBODONT®

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

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

Vous convaincra également!

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

Seniors

Prenons soin de leur santé psychique

Vieillir est un processus inéluctable, avec ses côtés agréables mais aussi ses moments plus difficiles à vivre.

Sous forme de conseils, de ressources et d'information, santépsy.ch lance une campagne qui s'adresse spécifiquement aux seniors.

A travers différents dispositifs, de nombreux thèmes sont abordés: place dans la société, importance des activités sociales, rapport à son corps, deuils, passage à la retraite, baisse du niveau de vie, dépendances, etc.

Vous trouverez plus d'informations ainsi que des témoignages et entretiens avec des professionnels ici: www.santépsy.ch

Allergies

L'ambroisie, la plante d'automne

L'été est passé mais vos allergies perdurent? La faute, probablement, à l'ambroisie.

Cette mauvaise herbe a la caractéristique d'avoir un pollen très allergène. En Suisse, on la retrouve pour l'instant surtout dans des zones d'habitation, plus rarement sur des terres cultivées.

L'ambroisie se propage très rapidement. Elle germe dès le début avril et la floraison dure de la fin juillet à la mi-octobre. La concentration de ses pollens dans l'air est particulièrement importante en septembre.

Check-up santé

Chez nous, testez votre taux de ferritine!

Fatigué, pâle, parfois pris de vertiges? C'est peut-être le signe d'une carence en fer. Soucieux de miser sur la prévention autant que sur des solutions personnalisées, les pharmaciens pharmacieplus mesurent votre taux de fer et vous conseillent en fonction de vos besoins, votre période de vie et d'éventuels traitements médicamenteux.

Plus d'info:
www.pharmacieplus.ch/fr/prestations/ferritine

L'attaque cérébrale ne touche pas que les autres

En Suisse, toutes les trente minutes, une personne est victime d'un AVC. Un quart d'entre elles en décèdent et environ un tiers restent handicapées. La prise en charge rapide est essentielle pour pouvoir bénéficier d'un traitement de pointe. Eclairages et témoignage.

Nadia Pagotto

Chaque année, ce sont 16 000 personnes en Suisse qui sont victimes d'un AVC. Un tiers des personnes atteintes présenteront de lourdes séquelles. Un chiffre encore bien trop élevé pour la Docteure Gaia Sirimarco, responsable de la Stroke Unit à l'Hôpital Riviera-Chablais et neurologue au Centre cérébrovasculaire du CHUV. Spécialisée dans la prise en charge des traitements aigus des accidents cérébrovasculaires, elle insiste: «Le facteur temps est déterminant dans la prise en charge. Plus on intervient tôt, plus le risque de séquelles lourdes se réduit.»

Paralysie d'un côté du visage ou d'une partie du corps comme le bras ou la jambe, perte de la parole, trouble de la vision... Dès les premiers signes d'alarme, il faut être sur le qui-vive. L'unique réflexe? Composer immédiatement le 144. En plus de prévenir l'ambulance, l'appel alerte toutes les filières qui existent dans le canton en question. «Ambulanciers, hôpitaux, centres d'unité spécialisés... Nous avons tout un réseau connecté, qui travaille de concert, afin que le patient soit évalué et pris en charge le plus rapidement possible.»

L'unité la plus proche est aussitôt avertie, afin que le neurologue et l'urgentiste puissent évaluer au plus vite le patient une fois sur place. «Ce gain de temps est très précieux», explique la Docteure Gaia Sirimarco. L'étape suivante est l'imagerie vasculaire pour d'une part, confirmer le diagnostic de l'AVC et d'autre part, voir l'état des tissus cérébraux endommagés. C'est cette imagerie qui va déterminer quel type de traitement le patient va recevoir.

«Il existe deux traitements aigus: la thrombolyse et la thrombectomie», souligne la spécialiste en neurologie, avant de préciser: «Dès que nous avons les premières images, nous mettons immédiatement une thrombolyse en route, c'est-à-dire une injection des médicaments par voie intraveineuse. Ceux-ci serviront à dissoudre le caillot qui obstrue l'artère bouchée.» Parfois, cette option ne suffit pas et c'est là qu'intervient la thrombectomie: «En fonction du type et de la gravité de l'attaque, nous devons extraire mécaniquement le caillot.» Grâce aux avancées techniques de l'imagerie cérébrale – indiquant s'il y a encore du tissu cérébral qui peut être sauvé – , le traitement aigu peut être proposé jusqu'à 24 heures après l'attaque. «Bien entendu, chaque patient a ses spécificités et nous procédons au cas par cas. En plus du facteur temps, d'autres variables rentrent en compte dans la prise en charge efficace de l'AVC, telles que l'âge du patient, ses comorbidités, son anamnèse, l'état de ses vaisseaux collatéraux.»

Une fois que le patient est stabilisé, il est confié aux soins continus afin de prévenir les complications qui peuvent survenir à la suite d'un AVC, tels que des problèmes respiratoires, cardiovasculaires ou encore des infections. «Ce sont des patients qui auront besoin d'un suivi spécialisé, dans un premier temps en soins continus, puis en soins ambulatoires, accompagné souvent de thérapies psychologiques», souligne la Docteure Gaia Sirimarco. Un processus qui demande de la patience, à l'image de Laurent Hayoz, victime d'un accident cérébrovasculaire à l'âge de 44 ans. ✚

Témoignage

24 mai 2012. Laurent Hayoz, technicien électricien, entame sa journée habituelle. Il est l'heure du café quand il ressent brutalement un mal de tête très violent. Alors qu'il a juste le temps de réveiller sa femme pour l'avertir, il s'évanouit. Rupture d'anévrisme.

Réaliser Monsieur Hayoz se réveillera quelques jours plus tard à l'Hôpital universitaire de Genève (HUG). Grâce au bon réflexe de sa femme d'avoir directement appelé le 144, il a pu bénéficier dans la journée d'un traitement aigu de l'AVC. Entre trous noirs, flashs et vagues souvenirs, Laurent retrouvera ses esprits quelques jours après, dans sa chambre en soins continus. «Avant d'en avoir fait un, je ne connaissais rien des accidents cérébrovasculaires», nous confie Laurent Hayoz, en se souvenant: «J'ai voulu savoir ce qu'était un AVC et quelles en étaient les conséquences. Je posais beaucoup de questions aux médecins et m'informais sur internet.» Sauf que bien vite, Laurent doit se rendre à l'évidence: peine à se concentrer, grosse fatigue, trouble de la mémoire et de l'attention. L'apprentissage est difficile. «Durant mon séjour à l'hôpital, j'ai passé plusieurs évaluations neurologiques. J'avais perdu la mémoire à court terme, je n'arrivais plus à faire de simples calculs.» Alors père de deux filles âgées de 6 et 10 ans, Laurent appréhende de se retrouver face à elles. A cause du sang ayant compressé les nerfs optiques, il souffre aussi de diplopie pendant une année, c'est-à-dire d'une vision double, qui sera corrigée par une chirurgie de l'œil gauche. Le début pour lui d'un long combat.

En plus de subir de plein fouet la fatigue excessive qu'engendre un AVC, Laurent doit apprivoiser une autre nouveauté: son changement radical de personnalité. «Avant mon accident, j'étais une personne plutôt timide et introvertie. On me reprochait d'ailleurs d'être parfois trop neutre et diplomatique. Aujourd'hui, c'est tout l'inverse: je dis trop ce que je pense, quitte à en vexer plus d'un!», explique Laurent Hayoz. Il en rigole doucement aujourd'hui, mais ces changements lui ont coûté plus d'un conflit avec sa femme et son entourage. «C'était difficile de me rendre compte que je ne maîtrisais plus mes émotions», souligne Laurent. Mais ce technicien ne se décourage pas pour autant: quelque qu'en soient les étapes, il est déterminé à s'en sortir. «Mon erreur a été de penser que je retrouverai ma vie d'avant. Les conséquences d'un AVC sont telles que je me suis rendu à l'évidence que ce ne serait jamais le cas. Aujourd'hui, je parle de ma première vie, celle d'avant, et ma deuxième vie, celle que je construis après mon accident.»

Réapprendre A sa sortie de l'hôpital, Laurent Hayoz rencontre sa neurologue. Il jongle aussi avec des rendez-vous chez une neuropsychiatre, puis une ergothérapeute. Diagnostiqué comme étant hyperactif et souffrant de troubles de la gestion des émotions, il passe également par des thérapies à l'Hôpital de Belle-Idée, à Genève. «Au début, franchir les portes de cet hôpital psychiatrique était un choc pour moi. J'étais conscient d'en avoir besoin, mais c'était difficile émotionnellement d'aller là-bas», nous confie Laurent Hayoz, d'une voix mélancolique. Il y apprend la pleine conscience, une pratique qui permet de se recentrer intérieurement en travaillant sur l'attention, la respiration et le moment présent. Cette forme de thérapie lui est encore aujourd'hui très utile dans son quotidien. Dans ce long chemin de réhabilitation qui durera en tout sept ans, Laurent découvre également l'Association FRAGILE Suisse

Activité qi gong à l'Association FRAGILE Suisse

(lire page ci-contre) qui le sensibilise, entre autres, à la notion de proche-aidant. «Ils m'ont appris qu'il y avait moi, la personne atteinte d'un AVC, et mes proches, qui eux aussi souffrent des conséquences. Cela m'a beaucoup aidé à comprendre la souffrance de ma femme et à travailler sur notre couple», partage-t-il. En plus de suivre des thérapies individuelles, Laurent rejoint les groupes de parole organisés par l'Association FRAGILE Genève. Partage de parcours personnels, compréhension des situations à risque de récidives d'un AVC, exemples à suivre ou au contraire à éviter, confidences sur les conséquences visibles ou invisibles des lésions cérébrales... le groupe de parole offre la précieuse possibilité aux participants d'apprendre, d'échanger et d'être entendu.

Découvrir «A la suite de mon AVC, mon hyperactivité s'est péjorée et je n'arrivais pas à tenir en place mentalement. Mon physique quant à lui ne suivait pas. En plus de souffrir d'hémiplégie légère du côté gauche, j'étais très fatigué et au début, n'arrivais presque pas à marcher.» Alors qu'il doit renoncer à ses activités sportives d'avant, Laurent décide de se lancer dans de nouvelles expériences. A travers des entraînements de tai-chi d'abord, il se tourne ensuite vers le qi gong proposé par FRAGILE Genève. «Je ne peux plus m'en passer. Cette discipline traditionnelle chinoise me permet de travailler et récupérer mon côté gauche, de focaliser mon attention et de me reconcentrer sur mon corps, en associant gymnastique lente et exercices respiratoires. Contrairement au tai-chi, le qi gong ne demande pas l'apprentissage de chorégraphie, ce qui est plus accessible pour les cérébrolésés.» En ce qui concerne la gestion de ses émotions, là aussi, Monsieur Hayoz fait tout un travail de découverte, à travers des thérapies dites EMDR, qui consistent notamment à traiter les émotions après des traumatismes. Pour lui, «tout ce travail sur les émotions m'a permis de me reconnecter à elles, de les comprendre et les apprivoiser. Au début, elles me submergeaient, ce qui engendrait une impulsivité incontrôlable. A présent, je sais les reconnaître et j'ai trouvé un meilleur équilibre qu'auparavant.»

Expérimenter Aujourd'hui, ce technicien électricien travaille à 50%, un rythme qui lui permet de «recharger ses batteries» comme il nous l'explique en souriant. «Tous les jours, je fais une sieste de deux heures l'après-midi. Malgré cela, à 20 heures, je suis au lit! Neuf années après l'AVC, on conserve une fatigue qui est inimaginable.» Une leçon qu'il tire de son AVC? Apprendre à ralentir, à s'écouter. «Je fais les choses moins vite mais avec une meilleure qualité. De plus, en côtoyant différentes personnes du monde de la santé, j'ai appris à construire et orienter ma vie sur mes relations humaines, et ne plus m'enfermer dans des schémas de stress ou de pression trop forte, qui ne font pas sens.» ✚

Sensibiliser

La Fondation Suisse de Cardiologie s'investit notamment pour qu'il y ait moins de personnes touchées par des maladies cardio-vasculaires ou les attaques cérébrales. L'année dernière, la Fondation a lancé une campagne afin de sensibiliser davantage de personnes à reconnaître un AVC et à réagir correctement. Retrouvez plus d'information ici: www.attaquecerebrale.ch

Pour la Docteure Gaia Sirimarco, cette initiative est centrale: «En cas d'AVC, le rôle de l'entourage – famille, amis, collègues – est capital. Il faut sensibiliser la population à reconnaître les signes spécifiques d'alerte. Ceux-ci arrivent dans la plupart des cas de façon brutale.»

Pour cette spécialiste en neurologie, il y a également des moyens pour prévenir l'apparition d'un AVC. «Nous pouvons agir sur les facteurs cardiovasculaires, qui sont le terrain commun à tout accident cérébrovasculaire.» Contrôler et, si besoin, traiter la tension artérielle; idem pour les taux de glycémie et de cholestérol dans le sang; arrêter ou diminuer le tabagisme et la consommation d'alcool; faire de l'activité physique régulière; adopter une alimentation saine et variée, riches en fruits et légumes... «Il faut également accepter, au bout d'un certain âge, d'effectuer régulièrement des contrôles et bilans chez son médecin traitant», conclut la Docteure Gaia Sirimarco.

Vivre avec une lésion cérébrale

Les lésions cérébrales surviennent de manière inattendue et bouleversent la vie des personnes concernées. Véritable porte-parole, l'Association FRAGILE Suisse vient en aide aux personnes cérébrolésées ainsi qu'à leurs proches dans toute la Suisse. Nous avons rencontré Aurélie Vocanson, responsable des relations publiques à FRAGILE Suisse, pour lui poser quelques questions. Interview.

pharmacieplus: Quelles sont les conséquences que l'on retrouve le plus fréquemment chez les personnes victimes d'un AVC?

Aurélie Vocanson: Soulignons déjà que les lésions cérébrales diffèrent beaucoup d'une personne à une autre, mais les conséquences se rejoignent souvent. Nous faisons la différence entre les conséquences visibles et les invisibles. Dans les premières, on retrouve principalement les paralysies, les troubles de la mobilité ou troubles du langage. Quant aux secondes, elles regroupent les problèmes d'attention, de concentration, d'aphasie, de mémoire, d'orientation ou de fatigue. La souffrance engendrée par ces conséquences invisibles est très difficile à porter: les personnes se retrouvent confrontées à l'incompréhension de leur entourage familial comme professionnel.

Comment l'Association FRAGILE Suisse vient en aide à ces personnes cérébrolésées?

FRAGILE Suisse a pour but d'accompagner au mieux ces personnes et leurs proches dans leur nouvelle vie. Nous œuvrons dans plusieurs domaines. Déjà, nous faisons un grand travail de sensibilisation autour des lésions cérébrales et notamment de l'AVC afin de montrer que ces personnes cérébrolésées existent et que l'accident cérébral peut toucher tout le monde. Ensuite, nous mettons un certain nombre de prestations en place. Par exemple, nous avons une ligne téléphonique Helpline qu'aussi bien les personnes cérébrolésées que leurs proches peuvent appeler en cas de besoin. Au bout du fil, des professionnels formés les conseillent et les soutiennent pour des doutes ou des questions dans leur vie quotidienne (conflit entre conjoint, isolement social, incompréhension au travail, problème avec les assurances...). A côté de cela, nous avons tout un système d'aide à domicile. Récemment, nous avons aussi développé le projet Un guide à vos côtés, dont l'idée est d'accompagner les personnes quand elles sont en clinique de réadaptation jusqu'à leur retour à la maison.

FRAGILE SUISSE

L'Association FRAGILE Suisse propose de nombreuses prestations pour les personnes cérébrolésées ainsi que pour leurs proches. www.fragile.ch/fr
Helpline: 0800 256 256

Il y a également des associations FRAGILE régionales...

Exactement. Celles-ci travaillent principalement en face à face avec les personnes cérébrolésées et leurs proches, en leur proposant différents programmes. A l'image de sorties sur le lac, de promenades ou de visites, les associations régionales proposent plusieurs activités de loisirs. L'idée est de construire un réseau pour des personnes qui se retrouvent bien souvent seules et incomprises.

Quelles ressources et forces mobilisez-vous avec ces personnes?

Il y a des victimes qui pourront récupérer un certain nombre de facultés, d'autres pas. C'est vraiment une question de résilience et d'acceptation. Notre rôle est de faire en sorte que ces personnes ne se sentent pas isolées. Nous leur proposons de créer un tissu social, une véritable communauté, avec laquelle elles pourront s'ouvrir et discuter de ce qu'elles vivent, en partageant des situations très souvent similaires. Il y a aussi un système de conseils entre pairs, qui prône des valeurs d'entraide et de bienveillance. L'idée est qu'une personne cérébrolésée parraine une autre personne victime d'un AVC plus récent, pour la guider et la soutenir. Nous faisons le même concept avec les personnes qui ont été victimes d'un traumatisme crânien, d'une tumeur au cerveau ou d'autres maladies.

Y a-t-il un dernier message que vous souhaiteriez faire passer?

Je pense que le plus important est de ne pas juger les personnes sans connaître leur histoire. Les AVC peuvent toucher tout le monde et les conséquences sont parfois invisibles, difficilement palpables. Notre regard et nos jugements peuvent avoir de lourds impacts émotionnels sur les personnes qui souffrent de lésions cérébrales. J'aimerais aussi conclure en disant que la notion de proche est large. Nous constatons que beaucoup de personnes, comme les amis ou collègues proches de la victime, ne se sentent pas légitimes de venir demander de l'aide alors qu'ils souffrent également de la situation. Nous sommes là pour eux aussi. ✚

Vos cheveux se font la malle?

Chaque jour, nous perdons en moyenne une centaine de cheveux. Naturellement remplacée par leur successeur, notre chevelure se renouvelle en permanence et jusque-là, rien d'inquiétant. Qu'en est-il de la chute de cheveux ?

Nadia Pagotto

Quand faut-il s'inquiéter? Une perte de cheveux peut être passagère et banale. Prenons l'exemple de l'entre-saison, au printemps et/ou en automne, nous perdons plus de cheveux que d'habitude sur une période de 4 à 6 semaines environ. Jusque-là encore, rien d'alarmant. C'est quand le problème perdure et que l'on commence à constater de légers trous dans la chevelure que l'on peut se poser des questions. Nous parlons de chute de cheveux à partir du moment où la quantité perdue est supérieure à la quantité produite.

Les cheveux, un symbole de beauté? «A la pharmacie, nous rencontrons souvent des personnes inquiètes qui viennent demander de l'aide pour un phénomène qui les échappe», soulève Rita Peirera, assistante à la pharmacieplus du forum, à Nyon (VD), qui tente dans un premier temps de comprendre ses clients. «Symbole de beauté depuis la nuit des temps, que ce soit chez les femmes ou chez les hommes, les cheveux sont une représentation esthétique importante. Les perdre est malheureusement souvent accompagné de frustration et de complexe.»

Pour Paul, 32 ans, le cap d'admettre qu'il avait une calvitie n'était pas chose facile. «Pour ma part, cela a commencé tôt, vers mes 22 ans. Mes copains se moquaient de moi et je portais systématiquement une casquette pour cacher ma chevelure», nous explique-t-il, avant d'ajouter: «Ma perte de cheveux était associée à un manque de virilité.»

Pas de tabou à la pharmacie «Pour beaucoup, alors que la calvitie est un problème très fréquent, elle reste encore taboue», souligne l'assistante en pharmacie, qui insiste sur l'importance de ne pas avoir peur d'en parler au comptoir. «Nous sommes là pour aborder tous types de soucis, quelle qu'en soit leur nature. Il n'y a rien d'embarrassant à perdre ses cheveux. Ensemble et en discutant, nous pouvons en trouver la cause et proposer des traitements ou soins en conséquence. De plus, la plupart des pharmacies possèdent des coins conseils à l'abri des regards afin d'échanger en toute confidentialité si la personne n'est pas à l'aise.»

Zoom sur les causes «Alors qu'elle peut être vécue comme une perte de virilité chez certains hommes, la calvitie est paradoxalement due à un excès d'hormones masculines», nous explique Rita. Ce surplus d'hormones, dérivant de la testostérone, va accélérer le cycle de vie du cheveu, qui va rendre sa chute plus rapide. D'autres causes peuvent être en jeu: stress permanent, angoisse prolongée, choc émotionnel, carence en certaines vitamines, alimentation déséquilibrée, prise de certains médicaments, shampoing trop agressif... Le phénomène est principalement masculin, mais la calvitie touche aussi les femmes. «Nous accueillons une clientèle plutôt jeune et féminine dans notre pharmacie. Il nous arrive fréquemment de conseiller des jeunes femmes souffrant d'une perte abondante de cheveux. Celle-ci se produit dans la majorité des cas après un accouchement.» En effet, les changements hormonaux peuvent causer une forte chute capillaire. Dans ces cas-là, elle est souvent passagère. «Lorsqu'un ou une cliente nous parle de calvitie, notre rôle en pharmacie n'est pas simplement de conseiller un traitement. Nous discutons avec lui ou elle afin d'en trouver la cause, dans l'optique d'adapter au mieux les produits que nous proposerons.»

Une solution miracle? Attention toutefois au cercle vicieux. Le stress étant un potentiel facteur de chute de cheveux, être stressé par le fait de les perdre va accentuer, voire accélérer le problème... Une fois la cause trouvée, le traitement sera adapté. «Si la calvitie est due à un surplus de stress ou un changement hormonal, il existe des ampoules spécifiques. Nous conseillons de toujours coupler la prise du traitement avec un shampoing spécial pour une meilleure efficacité», précise Rita. Pour elle, le résultat va dépendre de la cause. Il n'existe pas de traitement miracle pour une calvitie due à une cause héréditaire. «Certains compléments alimentaires peuvent aider au niveau de la poussée du cheveu, mais les résultats vont varier d'une personne à l'autre.» En pharmacie, on privilégiera des produits à base de kératine, protéine formant les cheveux ou de biotine, réputée pour activer la croissance des follicules pileux. Pour ce qui est de la chute de cheveux due à un choc émotionnel ou à la suite d'un accouchement, la patience est de mise: «Il faut attendre que l'équilibre hormonal se recrée pour voir une amélioration.»

Prendre soin de ses cheveux... et de soi! D'une manière générale, quelques habitudes simples peuvent être adoptées afin de prendre soin de sa chevelure, que l'on soit susceptible de développer une calvitie ou pas! Shampoing adapté à son type de cheveux, protection solaire durant l'été, masques de soin... en rayon en pharmacie, les idées ne manquent pas. «Il faut

également éviter tout type d'agression pour le cheveu, comme trop de colorations ou un séchage de cheveux quotidien à une température trop extrême», avise Rita.

Pour ceux qui opteraient de se raser complètement la tête afin d'éviter d'avoir des trous, là aussi, quelques gestes sont de mise: la peau peut vite être sèche et sensible. «Nous conseillons de bien nourrir le crâne en l'hydratant avec une lotion et surtout, de ne pas oublier de le protéger au soleil en appliquant une crème solaire adaptée.»

La santé des cheveux passe aussi par l'assiette. Une alimentation équilibrée peut jouer un rôle important pour la prévention de la chute des cheveux. «Nous recommandons une alimentation riche en protéine et un apport important en vitamine B et en fer, car une carence dans l'une de ces vitamines peut être un facteur déclenchant de la perte de cheveux. Si nous nous rendons compte que la personne a d'autres symptômes liés à un manque de vitamine, tels que de la fatigue, une pâleur ou un manque d'énergie, nous lui proposons de mesurer son taux de fer et la redirigeons, si nécessaire, vers son médecin en fonction des résultats. Nous contrôlons aussi ses éventuelles carences en vitamine», conclut l'assistante en pharmacie, qui accorde une importance centrale à la prise en charge transversale de ses clients. ✚

En septembre, à l'achat de soins pour les cheveux, doublez vos points sur votre carte fidélité !

À RETROUVER EN OFFICINE

La sélection de Rita

Freiner la chute de cheveux

En relançant la croissance des cheveux existants et en les renforçant, Triphasic Reactional préserve l'équilibre du cuir chevelu. Complexe unique d'actifs de haute efficacité, il conjugue ces 3 actions fondamentales pour augmenter visiblement la masse capillaire et lui apporter vigueur et vitalité.

Furterer Triphasic Reactional Cure, Pierre Fabre

Shampoing fortifiant

Le Triphasic shampooing est le complément idéal des soins contre la perte de volume du cuir chevelu. Il associe deux ingrédients dédensifiants de haute efficacité: l'ATP et l'extrait naturel de Pfaffia. Le capital cheveu est renforcé.

Furterer Triphasic shampooing, Pierre Fabre

Cure globale contre la chute progressive

Dans le cas de la chute de cheveux progressive, les cycles pilaires se raccourcissent et le capital cheveux s'épuise prématurément. La formule Triphasic progressive agit aux 3 étapes décisives du cycle de vie du cheveu : naissance, croissance et maturité.

Furterer Triphasic traitement antichute, Pierre Fabre

Complément alimentaire pour que vos cheveux retrouvent leur forme!

Composé d'extraits de millet, de levure de bière, de zinc et de biotine, ce complément alimentaire contribue à la santé de vos cheveux, en les revitalisant. Le millet doré va apporter fer, silicium, minéraux et oligo-éléments qui leur sont essentiels. La levure de bière, quant à elle, apporte de la vitamine B et du zinc.

Phytopharma Millet for'tif, Phytopharma SA

Soins ciblés et adaptés

Alliant botanique et science pour insuffler de la force aux cheveux dévitalisés, le sérum fortifiant à la Quinine et Edelweiss BIO est un soin antichute sans rinçage. La Quinine freine la chute tandis que l'Edelweiss BIO stimule la croissance et régule les cycles du cheveu.

Klorane Quinine Edelweiss sérum, Pierre Fabre

Des cheveux forts et en bonne santé

En agissant à travers les vaisseaux sanguins sur le métabolisme cellulaire, Pantogar® est conseillé en cas de chute de cheveux. Il rend les cheveux plus résistants face aux facteurs mécaniques (peignage, brossage, crêpage), aux agressions chimiques (décoloration, coloration, permanente) et aux excès de chaleur provoqués par le sèche-cheveux ou le soleil.

Pantogar® 300 caps, Merz Pharma

OU SUR WWW.PHARMACIEPLUS.CH

Grand concours

— Gagnez —
une nuit en cabane dans les arbres

10 séjours pour une famille d'une valeur de CHF 500.- chacun.

Le bon cadeau permet de passer une nuit dans une cabane dans les les arbres avec un panier petit-déjeuner.

COUPON-RÉPONSE (à retourner ou scanner le QR code d'ici au 30 septembre 2021)

Quel est l'un des signes d'alarme qui signifie qu'une personne est victime d'un AVC ?

☐ **Perte de la parole** ☐ **Perte subite de cheveux** ☐ **Saignement du nez**

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ NPA/Ville : _____

e-mail : _____ Tél. : _____

Année de naissance : _____ Nom de ma pharmacieplus ⊕ : _____

Règlement du concours : Renvoyez votre coupon-réponse dûment rempli d'ici au 30 septembre 2021 à : pharmacieplus, Les Corbes 5, 1121 Bremblens ou par courriel à : concours@pharmacieplus.ch ou jouez online sur www.pharmacieplus.ch. 1 coupon-réponse par concurrent. Concours ouvert aux personnes résidant en Suisse, dès 18 ans révolus, à l'exception des collaborateurs du réseau pharmacieplus. Sans obligation d'achat. Les prix ne peuvent être échangés ou convertis en espèces. Les gagnants seront avisés personnellement par courrier. Les coordonnées des participants peuvent être utilisées à des fins marketing. Tout recours juridique exclu.

La pandémie a mis en évidence le rôle essentiel des pharmacies dans le système de santé

Depuis le début de la pandémie, les équipes officinales se sont fortement impliquées aux côtés des autorités sanitaires et des autres professionnels du réseau de santé afin de garantir à la population l'accès aux soins de premier recours et aux services de santé. Une opportunité de visibiliser l'extension de leurs compétences.

Nicole Demierre Rossier

Tandis que certains étaient contraints de fermer, de réduire leur activité ou de passer en mode télétravail, les quelque 1800 officines suisses, elles, sont restées ouvertes. A chaque étape de la crise du COVID-19, les équipes officinales ont répondu présentes: elles ont préparé des solutions hydroalcooliques, intensifié les livraisons à domicile, répondu aux nombreuses interrogations de la population, renouvelé les traitements pour les patients chroniques alors que les cabinets médicaux étaient fermés. Dans tout le pays, ce sont des équipes officinales soudées qui se sont impliquées pour soutenir les différentes stratégies de dépistage des autorités sanitaires, puis la campagne nationale de vaccination anti-COVID-19.

La pandémie de coronavirus a eu une influence significative sur le positionnement de la pharmacie en tant que premier point de contact, et ce aussi bien vis-à-vis des autorités sanitaires que de la population. Les prestations officinales ont gagné en notoriété grâce principalement à la vaccination et aux prestations liées au coronavirus (test de dépistage, autotest). La population s'est aussi tournée vers les officines en cas de maladie bénigne et a bénéficié de conseils professionnels, de solutions individualisées, en toute commodité, sans rendez-vous, dans des espaces conseils isolés.

Depuis 2019 déjà, les pharmacies ont vu leur rôle de premières interlocutrices santé consolidé grâce à la possibilité de remettre, sans prescription médicale, des médicaments soumis à ordonnance (liste B) après avoir posé l'indication lors d'un entretien conseil. Le client obtient ainsi la solution à son problème médical directement et sans attente, ainsi que la certitude de disposer d'un traitement approprié et sûr pour des indications telles que: rhinite allergique saisonnière, affections oculaires, maladies aiguës du système respiratoire, maladies de l'appareil digestif, dermatoses, maladies urogénitales, douleurs aiguës, migraines, sevrage tabagique, etc.

Le coronavirus a fait évoluer les perceptions et le comportement de la population au sein du système de santé. Alors que les pharmaciennes et pharmaciens bénéficiaient depuis des années d'une confiance élevée en tant que spécialistes des médicaments, désormais, ce sera aussi pour leurs prestations de soins de premier recours. ✚

Maman, j'ai la tête qui gratte!

De taille similaire à un grain de sésame, le pou est un petit parasite qui niche sur nos têtes. Il se manifeste essentiellement par une démangeaison du cuir chevelu, en particulier autour des oreilles ou vers la proximité de la nuque, soit autour des zones chaudes et humides. Anne Stalder, pharmacienne co-responsable à la pharmacieplus de vétroz (VS), démêle le vrai du faux concernant ce parasite.

? Les poux sont dépendants d'un moment dans l'année

FAUX. Les poux ne dépendent ni d'une période de l'année, ni d'un climat. En revanche, à l'image de la rentrée des classes, des colonies de vacances ou encore des camps de ski, il y a effectivement des pics de contagion. Ceux-ci s'expliquent par la promiscuité des débuts de vie en communauté.

? Les poux sautent

FAUX. Contrairement à certaines idées reçues, les poux ne sautent pas d'une tête à l'autre ou sur un animal de compagnie. Ils se transmettent par contact direct, de cheveux à cheveux. C'est d'ailleurs pour cette raison que les enfants sont plus susceptibles d'avoir des poux que les adultes: de part leurs comportements, leurs jeux et leurs habitudes, ils ont tendance à plus se coller les uns aux autres. Un terrain de jeu pour les poux, qui s'accrochent de cheveux en cheveux et passent d'une petite tête à une autre!

? Les démangeaisons ressenties sont dues à la morsure des poux

VRAI. Les poux sont des hématophages, c'est-à-dire qu'ils se nourrissent du sang de leur hôte. Ils mordent notre tête en moyenne 4 à 10 fois par jour. Durant ces morsures, ils injectent leur salive et cette dernière peut provoquer une réaction du cuir chevelu. La peau va être irritée, ce qui va susciter une réaction allergique et de surcroît, des démangeaisons.

? Si l'on ne traite pas les poux, ils s'en vont naturellement au bout de 40 jours

FAUX. Le cycle de vie d'un pou dure en moyenne 40 jours. La femelle étant très féconde, elle pond jusqu'à 10 œufs par jour. Les poux se propagent très vite – plus vite que leur cycle de vie – et un traitement adapté est nécessaire. En pharmacie, nous proposons deux types de traitement. Dans un premier temps, nous recommandons de commencer par le traitement physique. Sous forme de lotion, spray et shampoing, celui-ci agit en asphyxiant les poux. Ce traitement anti-poux est à appliquer sur cheveux secs. Une fois le temps de pause terminé, il faut appliquer le shampoing habituel puis, à ce moment-là seulement, rincer. Nous répétons le traitement après 7 à 10 jours afin d'être sûr qu'il ne reste pas de lentes et/ou poux. Dans de rares cas, ce traitement ne suffit pas et nous proposons alors le traitement chimique, aussi sous forme de lotion à appliquer cette fois-ci sur cheveux mouillés.

? Il est possible de prévenir l'apparition des poux

VRAI. Certains gestes peuvent prévenir l'apparition des poux sur la tête de son enfant. A la pharmacie, nous avons par exemple créé un roll-on, que nous proposons aux parents en cas de contamination. Contenant des huiles essentielles telles que lavandin, géranium, romarin, ce roll-on est pratique à emporter avec soi et facile à appliquer. Nous recommandons trois utilisations quotidiennes, à appliquer derrière les oreilles. D'autres gestes préventifs peuvent être utiles: ne pas se brosser les cheveux avec les mêmes peignes au sein d'une famille, attacher les cheveux longs, mettre les bonnets et écharpes dans les manches de son manteau. Lors de contamination, éviter au maximum les contacts directs (câlin, selfie...).

? Les poux privilégient les cheveux sales

FAUX. Absolument pas! Les poux n'ont rien à voir avec l'hygiène de l'enfant. C'est simplement qu'ils trouvent dans les cheveux un nid douillet, chaud, humide et où ils ont suffisamment de nourriture pour survivre. Les filles sont légèrement plus susceptibles d'attraper des poux du fait de leurs longs cheveux. +

Anne Stalder
pharmacienne co-responsable à la pharmacieplus de vétroz (VS)

LE CONSEILPLUS Si vous voulez être sûr d'examiner correctement la tête de votre enfant, observez-la à la lumière du jour. En effet, les poux sont très peureux, n'aiment pas la lumière et se déplacent vite: éclairer la tête avec une lampe torche ou une lumière d'un téléphone portable par exemple risquerait de les faire fuir en se cachant.

MARCHE À SUIVRE

Prévention

Vous avez entendu que dans l'école de votre enfant, une contamination de poux était déclarée? Vous êtes allés avec votre enfant à une fête où l'un de ses copains se grattait sans cesse la tête? Pas de panique, il vous suffit d'observer régulièrement la tête de votre bambin à l'aide d'un peigne anti-poux.

- **Faites un shampoing habituel. Si votre enfant a des cheveux longs, appliquez un après-shampoing;**
- **Démêlez ses cheveux avec une brosse normale. Idéalement, chaque membre de la famille devrait utiliser une brosse différente;**
- **Placez un linge autour de la nuque de votre enfant;**
- **Avec le peigne anti-poux, délimiter une mèche de cheveux et peignez-la dans son entièreté (depuis la racine jusqu'à la pointe);**
- **Essuyez le peigne dans du papier ménage et observez ce dernier: les poux devraient être visibles;**
- **Répétez ce processus mèche par mèche;**
- **Une fois toute la tête examinée, rincez les cheveux à l'eau tiède.**

Qu'est-ce que le test d'hémoglobine glyquée?

Affection sérieuse, le diabète peut entraîner des complications qui peuvent parfois être mortelles. Pas de panique, ces complications sévères peuvent être atténuées en agissant sur deux facteurs: une bonne hygiène de vie et un ajustement de la glycémie. Zoom sur ce dernier.

Une augmentation de la glycémie endommage les vaisseaux sanguins ainsi que les nerfs, ayant notamment comme conséquences une fatigue permanente, une grande soif accompagnée d'émission d'urine fréquente, un risque d'infarctus et d'AVC ou encore une détérioration de la fonction rénale.

A l'image de l'alimentation, l'exercice physique, les médicaments ou même le stress, de nombreux facteurs influencent la valeur de glycémie. Il est donc indispensable de la contrôler régulièrement. Pour ce faire, en plus de procéder à un autocontrôle de son taux de glycémie, il advient de faire un test d'hémoglobine glyquée (aussi appelé HbA1c) tous les 3 mois.

Examen de laboratoire, le test HbA1c est révélateur de l'équilibre glycémique du diabétique sur les derniers 2 à 3 mois. En calculant la quantité de glucose dans les globules rouges, le test indique si la glycémie moyenne était normale ou trop élevée durant les 3 derniers mois. Idéalement, la personne diabétique devrait avoir un résultat compris entre 6 et 7%. En effet, en dessous de cette valeur, les chances de retarder ou éviter les complications liées au diabète (au niveau des yeux, des reins et des nerfs) sont nettement plus importantes.

L'autocontrôle fournit donc un résultat ponctuel alors que l'HbA1c donne un aperçu plus général sur les 3 mois précédents.

Plus d'information sur : www.ascensia-diabetes.ch/fr-CH/service-et-support/offre-gratuit/ ✚

JEU

MOT caché

Gagnez des bons cadeaux pharmacieplus

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

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

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

chaque mois dans votre pharmacieplus

2x vos points fidélité doublés sur un secteur de produits

carteplus

pharmacieplus

POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

- **Jouez en ligne** sur www.pharmacieplus.ch
- **Par courriel** à : concours@pharmacieplus.ch
- **Par poste** Retournez le coupon ci-contre, dûment rempli et collé sur une carte postale, d'ici au 30 septembre 2021, 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

« Qui a subi des lésions cérébrales, suite par exemple à un AVC »

11 lettres : ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

NOM : NPA/VILLE :

PRÉNOM : TÉL. :

ADRESSE : MA PHARMACIEPLUS :

mot caché santéplus N° 4

pharmacieplus

en officine

Nouveau: Pad de nettoyage des plaies

Que ce soit à la maison ou en déplacement, le Flawa Debrisoft® Pad innovant permet de nettoyer facilement et en douceur les écorchures et coupures superficielles. Les impuretés sont éliminées de la plaie en douceur et la cicatrisation peut commencer sans complications. Le nouveau Pad est emballé individuellement et fait partie de toute armoire à pharmacie.

Flawa Debrisoft® Pad, Lohmann & Rauscher

Le fer idéal

Si vous souffrez de fatigue, de difficultés de concentration ou d'ongles cassants, une carence en fer peut en être la cause. SiderAL® Ferrum Folic et Active sont des compléments alimentaires contenant du fer Sucrosomial® et des vitamines. La formulation est avantageuse grâce à une bonne absorption dans l'organisme, une tolérance optimale et une prise facile indépendante de l'heure et des repas.

SiderAL® Ferrum Folic et Active,
Fresenius Kabi (Schweiz) AG

Un concentré d'éléments nutritifs

À base de Gelée royale Qualité Premium, garantie sans colorant, sans conservateur et sans alcool, Arkoroyal® est recommandé en début d'hiver. Fatigue hivernale et baisse d'énergie, vos défenses naturelles s'affaiblissent lors des baisses de températures. La gelée royale est particulièrement utile à toutes les personnes dont les besoins en nutriments sont accrus (enfants, adolescents, femmes enceintes, sportifs...).

Ampoules Arkoroyal® Gelée Royale Bio,
Arko Diffusion SA

Idéal pour les personnes actives et les sportifs

Rapides, puissants, directs, les Magnesium-Diasporal® 375 activ Direct Sticks peuvent être ingérés rapidement et sans liquide, et se dissolvent directement dans la bouche. Pris quotidiennement, le contenu d'un stick procure à votre organisme 375 mg de magnésium et contribue à couvrir un besoin élevé.

Magnesium-Diasporal® 375 activ Direct Sticks, Doetsch Grether AG

Démangeaisons, brûlures ou sécheresse dans la zone intime ?

Il est temps de se sentir bien à nouveau avec la nouvelle ligne de santé intime VIVIFLOR pour les femmes. Elle propose différents produits pour le traitement et le soin de la zone intime féminine. Demandez conseil dès maintenant à votre pharmacie et lisez la notice d'utilisation.

VIVIFLOR, Medinova SA

Petits Repas & Gros Plaisir

105'

BROCHETTES DE POULET SATÉ

Pour 20 pièces

Temps de préparation: 20 minutes
Marinade: 1 heure
Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients

20 brochettes en bois ou en bambou
500 g de blanc de poulet
4 c. à s. de sauce soja
4 c. à s. de jus de citron vert
100 g de cacahuètes concassées

Sauce saté

200 g de cacahuètes salées
3 c. à s. d'huile d'arachide
2 cm de racine de gingembre râpée
400 ml de lait de coco (1 boîte)
3 c. à c. de jus de citron vert
3 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de cassonade
½ c. à c. de piment en poudre

PRÉPARATION

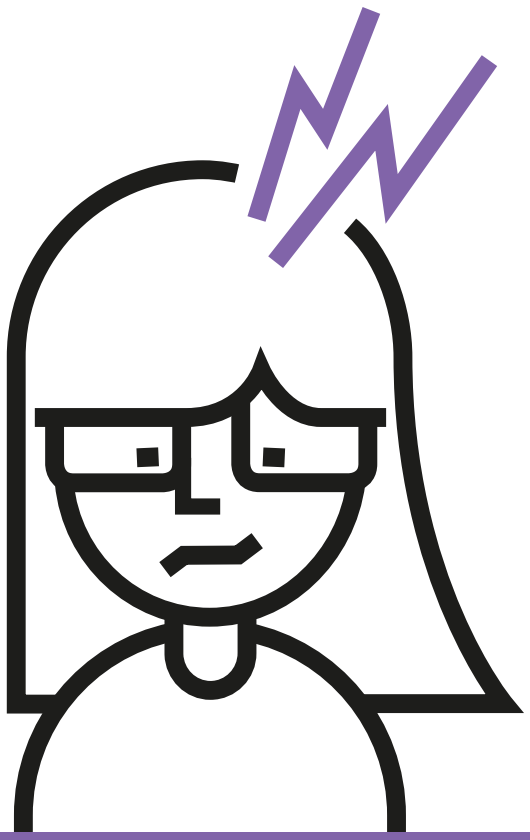
Découpez les escalopes de poulet en lanières, piquez-les sur les brochettes et déposez-les dans un plat. Arrosez de sauce soja et de jus de citron vert, puis laissez mariner 1 heure au frais. Pour la sauce, broyez les cacahuètes salées dans un mixer, faites-les revenir 2 minutes dans l'huile d'arachide avec le gingembre râpé, remuez constamment. Ajoutez le lait de coco, le jus de citron, la sauce soja, la cassonade et le piment sans cesser de remuer. Laissez mijoter sur feu doux pendant environ 10 minutes, jusqu'à épaississement. Roulez les brochettes dans les cacahuètes concassées. Faites cuire et griller les brochettes de tous les côtés (au barbecue, gril ou poêle). Servez-les sans attendre avec la sauce saté chaude. +

Retrouvez votre prochain numéro du santéplus le 15 novembre!

Irfen 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

4820

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha