

# santéplus<sup>+</sup>

THÉRAPIE COMPLÉMENTAIRE  
**Approivoiser ses émotions  
grâce aux vertus des fleurs**

BEAUTÉ  
**L'art du maquillage**

CONSEIL SANTÉ  
**La grippe s'agrippe? Ne vous  
laissez pas contaminer!**



Art et santé

**Et si on égayait  
nos murs?**



## 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](http://www.pharmacieplus.ch)  
Infoline au 0848 840 740

(de CHF 0.09 à 0.11/min)

### CANTON DE FRIBOURG

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

### CANTON DE GENÈVE

- du bouchet, 1209 GENÈVE
- de châtelaine, 1219 CHÂTELAINÉ
- des fontaines, 1227 CAROUGE
- du grand-pré, 1202 GENÈVE
- de grange-canal, 1224 CHÈNE-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
- franchises-montagnes, 2350 SAIGNELÉGIÉ
- milliet gare, 2900 PORRENTROY
- milliet ville, 2900 PORRENTROY

### CANTON DE VAUD

- avenchoise, 1580 AVENCHES
- de begnins, 1268 BEGNINS
- du bois, 1018 LAUSANNE
- de la cigale, 1010 LAUSANNE
- centrale nyon, 1260 NYON **NEW**
- d'échandens, 1026 ÉCHANDENS
- de la fauvette, 1012 LAUSANNE
- fleury, 1884 VILLARS-SUR-OLLON
- du flon, 1003 LAUSANNE
- de florissant, 1020 RENENS
- du forum, 1260 NYON
- de la gare, 1400 YVERDON-LES-BAINS **7/7**
- des grangettes, 1010 LAUSANNE
- de la harpe, 1180 ROLLE
- de l'île, 1180 ROLLE
- du marché, 1170 AUBONNE
- de marterey, 1003 LAUSANNE
- du mont d'or, 1337 VALLORBE
- nouvelle, 1003 LAUSANNE
- d'oron, 1610 ORON-LA-VILLE
- de la poste, 1530 PAYERNE
- de prélaz, 1004 LAUSANNE
- du rhône et du midi, 1860 AIGLE
- de romanel, 1032 ROMANEL
- de saint-étienne, 1008 PRILLY
- 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 vuvry, 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

# Soignons notre moral

Voilà maintenant près de 22 mois que nous vivons au rythme de la pandémie de Covid-19. Bien loin d'être anodine pour notre santé physique, la pandémie touche également notre santé mentale. Réveil de certaines angoisses face au sentiment d'un futur incertain. Altération de notre routine. Ennui causé par le manque de certaines activités. Privation d'une partie de nos libertés. Difficultés liées à d'éventuelles pertes financières. Afflux d'informations anxiogènes. Renforcement du sentiment de solitude.

Face à cette situation inédite, les études – pour la plupart encore en cours – pointent l'augmentation des situations de détresse, en particulier chez certains groupes de personnes vulnérables. C'est pourquoi, dans cet éditto, j'aimerais m'adresser à vous, personnes de plus de 65 ans, isolées socialement ou présentant une maladie préexistante, qui avez été en proie à la solitude et à des humeurs négatives. A vous, jeunes en difficulté, qui supportez la réduction des contacts avec vos pairs. A vous, personnes d'âge moyen, ayant dû faire face à des multiples contraintes en palliant par exemple le travail et l'école à la maison. A vous, proches aidants, pour qui le niveau d'aide et de stress s'est intensifié. Et bien sûr, à chacun d'entre vous, qui ressentez un sentiment de vulnérabilité,

d'insécurité ou de tristesse. Si nous faisons de l'art et des loisirs notre remède?

En 2019, rassemblant plus de 900 publications dans le monde entier, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) publie un rapport dans lequel elle souligne des bienfaits de l'art sur la santé, tant physique que psychique. Ainsi, la musique stimule les fonctions cognitives chez les personnes souffrant de démence et soulage les effets secondaires des chimiothérapies. La lecture d'une histoire avant de se coucher aide les jeunes enfants à mieux dormir la nuit et à être plus concentrés à l'école. Le théâtre permet aux adolescents de faciliter leurs prises de décisions et d'être plus épanouis. Les animations artistiques diminuent l'anxiété, la douleur et font baisser la tension artérielle.

De simples activités se révèlent souvent être des alliées de taille pour se ressourcer. Cultivons notre bien-être et prenons soin de notre santé psychique. Laissons l'art nous porter. Découvrons de nouveaux loisirs. Plongeons dans une pièce de théâtre, un film ou un livre. Une promenade automnale. Un air musical. Encourageons-nous à sortir, à nous ouvrir, à rencontrer de nouvelles personnes.

En espérant que cette édition du santéplus vous apporte évasion, bien-être et douceur.



**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.

**SANDOZ** A Novartis Division

 **QUALITÉ SUISSE AUTHENTIQUE. DEPUIS 1886.**

CH2007291189 Mise à jour: 7/2020

SOMMAIRE

7

ACTUS

15



THÉRAPIE COMPLÉMENTAIRE

Apprivoiser ses émotions grâce aux vertus des fleurs

21

LE MOT CACHÉ

En jeu, 10 bons d'une valeur de CHF 100.- chez OCHSNER SPORT



8

ART ET SANTÉ

Et si on égayait nos murs?

18

CONSEIL SANTÉ

La grippe s'agrippe? Ne vous laissez pas contaminer!

22

 LA SÉLECTION PHARMACIEPLUS

12



BEAUTÉ

L'art du maquillage

20

FORMATION

L'assistant-e en pharmacie, essentiel-le au sein de l'officine

23



LA RECETTE

Saint-Jacques aux épices

Editeur pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens, t. 021 811 48 88, f. 021 811 48 89 Directeur Eric Bussat Rédactrice en cheffe Nadia Pagotto  
Images ©Shutterstock ©Unsplash Illustrations Louiza Becquelin Marketing Isabelle Chapuisat Publicité pharmacieplus redaction@pharmacieplus.ch  
Design basedesign.com Parution N° 5 2021 Tirage français, italien 185 000 ex. Abonnement t. 021 811 48 88, w. www.pharmacieplus.ch/fr/publications  
Impression PCL Presses Centrales SA, Renens @pharmacieplus



**NOUVEAU**

# TU FATIGUES,

parce que tout repose sur tes épaules?

**Supradyn pro**  
200%  
ENERGY-COMPLEX  
FORTES SOLLICITATIONS

En cas de fatigue et de système immunitaire sollicité

Les vitamines du groupe B contribuent à un métabolisme énergétique normal et à réduire la fatigue, les vitamines C et D contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Une alimentation diversifiée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain sont importants pour la santé. A partir de 12 ans : 1 comprimé effervescent/comprimé par jour.

BAYER (Schweiz) AG  
8045 Zürich

LCH/MKT/CC.11.2020.3248

RECOMMANDÉ PAR LES DERMATOLOGUES.

## UN SOIN COMPLET POUR TA PEAU SENSIBLE.

5 D'UNE PEAU SENSIBLE SIGNES

**Cetaphil**  
PRO  
Mildes Milde  
Körper + Gesicht  
Körper + Gesicht

**Cetaphil**  
PRO  
Feuchtigkeitelotion  
Lotion hydratante

**Cetaphil**  
Reinigungslotion  
Lotion nettoyante

CH-CET-2100155

### Soutien Un bracelet qui offre des sourires



Jusqu'à fin novembre, vous pouvez acheter un bracelet de la Fondation Théodora dans votre officine pharmacieplus. Vous contribuerez ainsi à offrir des sourires et des moments de joie aux enfants hospitalisés ou en institutions spécialisées. Merci pour votre soutien!



### Nouveauté Surprise dans votre boîte aux lettres

Votre magazine santéplus directement dans votre boîte aux lettres ou dans celle de vos proches? C'est possible! Vous pouvez désormais vous abonner ou abonner les personnes de votre choix gratuitement en scannant le code QR suivant :



### Covid long 1 malade sur 3

Pour l'heure, il n'existe pas de définition internationale ni de recensement exact des Covid longs. Mais les témoignages se multiplient: après avoir été testées positives au coronavirus, de nombreuses personnes, quel que soit leur âge, souffrent pendant des mois de symptômes persistants. D'après une étude réalisée à Genève sur plus de 600 patients, un tiers des personnes sont touchées.

[www.hug.ch](http://www.hug.ch)

### Visite au musée Regards créatifs sur l'art de soigner

Jusqu'au 12 décembre, découvrez l'exposition «ART SOIN» au Musée de la main à Lausanne. Les installations artistiques présentes invitent à s'interroger sur les enjeux liés à la santé et aux soins d'aujourd'hui. Avec beaucoup d'authenticité, ces témoignages esthétiques rendent visible un engagement infirmier essentiel dans le contexte actuel. Une collaboration entre la Haute Ecole de Santé Vaud, l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source, Frantiček Klossner et le Musée de la main UNIL-CHUV.

[www.museedelamain.ch](http://www.museedelamain.ch)



Art et santé

# Et si on égayait nos murs?

## La frontière de l'univers hospitalier

Entre sentiments de vulnérabilité, d'angoisse et de stress et la séparation avec la famille, un séjour à l'hôpital ou en institution spécialisée peut vite plonger les patients ou les résidents, petits et grands, dans un univers qui leur semble hostile. En 2019, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) publie une étude attestant des bénéfices de l'art pour la santé, tant physique que mentale. Ainsi, les établissements de santé ont de plus en plus recours aux activités artistiques comme complément aux protocoles thérapeutiques ou pour renforcer ces derniers.

## La Fondation Anouk: un pont entre l'art et la santé

En voilà une qui a bien compris les bienfaits de l'art et des couleurs sur la santé de chacun: c'est la Fondation Anouk. Co-créée en 2008, par sa co-directrice actuelle Vanessa von Richter, la Fondation s'est inspirée de l'histoire d'Anouk, une petite fille qui doit suivre des traitements récurrents, se rendre régulièrement à l'hôpital et séjourner souvent dans des institutions spécialisées. Une expérience qui se transforme vite en une grosse appréhension de l'environnement hospitalier. «Stress, peur, inquiétude... c'est toute une chaîne d'émotions négatives que ressent non seulement la petite patiente, mais aussi ses proches et le personnel soignant», précise Vanessa von Richter. De ce constat, la Fondation est créée et regroupe une équipe d'artistes expérimentés et un médecin. Une seule idée en tête: apporter du soleil dans la vie des enfants et des adultes vivant des périodes difficiles loin de chez eux en transformant leur environnement en institution avec une méthode de fresques thérapeutiques. «Au départ, nous nous sommes demandé comment nous pouvions améliorer l'environnement dans les hôpitaux et institutions spécialisées», se rappelle avec nostalgie la co-directrice. En discutant avec Marina Duroux, cheffe de projet à la Fondation, elle nous explique pourquoi cette idée de fresque, toute simple mais très aboutie, a fait la différence. «Nous ne pouvions pas changer les traitements. Ni les blouses blanches du personnel médical. Ni même les odeurs. Encore moins les diagnostics. En revanche, nous pouvions modifier l'univers

visuel des établissements.» Initialement neutres, traditionnellement blancs, les murs des hôpitaux créent souvent des espaces froids, sans vie. «Grâce à nos fresques murales, nous les réchaufons, nous les humanisons et nous leur faisons raconter des histoires», se réjouit Marina Duroux. Un succès immédiat, avec dès les premiers projets, des réactions et émotions positives et rayonnantes des patients et du personnel.

## Les fresques murales: une méthode inclusive...

Derrière ces belles fresques se cachent bien évidemment les artistes. Neuf au total, chacun d'entre eux a suivi une formation continue spécifique, en plus de sa formation initiale dans une

«On ne va pas raconter la même histoire, utiliser les mêmes couleurs et illustrer les mêmes messages pour une personne qui est en oncologie ou pour un patient en salle de réveil. Bien plus qu'une simple décoration, chaque fresque répond à des besoins personnalisés en fonction des différents lieux»

école d'art ou de design. Qu'est-ce que cela veut dire être diagnostiqué autiste? De souffrir de troubles psychiatriques? D'être immobilisé dans une chaise roulante? D'avoir des problèmes respiratoires? Chaque artiste est sensibilisé précisément à travers une formation continue, à toutes ces différentes pathologies, à leurs effets secondaires et aux environnements hospitaliers, afin de pouvoir proposer une solution concrète sur les murs. Résultat? Chaque institution et chaque espace ont leur fresque personnalisée. «On ne va pas raconter la même histoire, utiliser les mêmes couleurs et illustrer les mêmes messages pour une personne qui est en oncologie ou pour un patient en salle de réveil. Bien plus qu'une simple décoration, chaque fresque répond à des besoins personnalisés en fonction des différents lieux», précise Marina Duroux, qui accorde une grande importance à

ce travail de personnalisation. La méthode utilisée dans le choix d'une fresque suit cette même idée: «Nous collaborons systématiquement avec le personnel soignant des lieux ainsi qu'avec les patients ou les résidents, voire avec leurs proches. Grâce à cette méthode inclusive, nous comprenons ce que les bénéficiaires souhaiteraient, ce qui les apaiserait, ce qui faciliterait leur séjour ou leur traitement», souligne Vanessa von Richter. La fresque murale se transforme alors en un véritable outil de travail, d'éducation et de communication, qui délivre des messages: «Pour un service d'urgences pédiatriques, nous avons représenté le protocole du lavage des mains. Le faire d'une façon ludique et dessinée, avec des

Un nombre croissant de publications scientifiques prouve que transformer l'univers visuel des institutions médicales et sociales avec des créations artistiques adaptées peut accélérer le processus de guérison des patients et améliorer leur bien-être.

Nadia Pagotto

sens & sensualité

**ceylor**  
BLAUBAND  
DAS KLASSISCHE  
LE GRAND CLASSIQUE  
12 PRÉSERVATIFS

**ceylor**  
LARGE  
DAS GROSSE  
LE GRAND  
6 PRÉSERVATIFS

**ceylor**  
NON-LATEX ULTRA THIN  
DAS ULTRA DÜNN  
ULTRA THIN  
50% DÜNNER  
PLUS FIN  
6 PRÉSERVATIFS

**ceylor**  
BLAUBAND  
DAS KLASSISCHE  
LE GRAND CLASSIQUE  
12 PRÉSERVATIFS

**ceylor**  
LARGE  
DAS GROSSE  
LE GRAND  
6 PRÉSERVATIFS

**ceylor**  
NON-LATEX ULTRA THIN  
DAS ULTRA DÜNN  
ULTRA THIN  
50% DÜNNER  
PLUS FIN  
6 PRÉSERVATIFS

Vive l'amour avec **ceylor**

SWISS CONDOM BRAND ok

SWISS MADE

Un bienfait pour la gorge et la VOIX.

**Grether's Pastilles**  
FOR THROAT AND VOICE  
with eucalypt & fruit juice  
ORIGINAL FORMULA  
HANDMADE IN SWITZERLAND  
Schwarze Johannisbeere  
Canada

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

**Grether's Pastilles**

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

Un grain de sable dans l'oeil ?

**Conjonctivite à bâbord !**

Nous sommes là pour vous conseiller

Co co co !  
conjonctivite !

**pharmacieplus**

NE LAISSEZ PLUS LE MAL DE GORGE VOUS DÉRANGER!

ANTI-INFLAMMATOIRE ET ANALGÉSIQUE

**Strepsils Dolo**  
Zuckerfrei / sans Sucre  
Flurbiprofenum 8.75 mg

Ce sont des médicaments autorisés.  
Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen



personnages parlants, pousse les enfants à s'y intéresser et à le mimer», donne comme exemple Marina. Ainsi, les fresques peuvent expliquer un traitement, illustrer l'importance d'attacher sa ceinture en voiture ou de regarder la route avant de traverser, dédramatiser le processus d'une IRM ou d'une radio, mettre en évidence une alimentation saine, faire passer des messages sur l'égalité... la liste de projet est longue et presque infinie!

**... un résultat sensible**

Après chaque projet, la Fondation Anouk reste en contact avec les institutions afin d'évaluer l'impact, à travers des entretiens qualitatifs, des fresques sur les patients et/ou les résidents, les familles et le personnel médical. Les résultats sont sans appel: effet apaisant, développement de l'imagination, diminution de la peur de l'hôpital grâce à la création d'un environnement accueillant et chaleureux, interactions plus nombreuses et qualitatives entre le personnel soignant et les jeunes patients, distraction pendant les soins, renforcement de la communication entre les enfants. On ne compte plus les bienfaits qu'elles apportent. Pour Marina Duroux, c'est tout un équilibre à trouver: «Déjà, la fresque est un formidable outil pour accueillir le patient, casser l'univers cliniquement blanc et froid. Ensuite, elle va l'accompagner



tout au long de son séjour à l'hôpital ou dans son lieu de vie pour les résidents des EMS. Elle est toujours là, subtilement présente.» A titre d'exemple, les deux femmes racontent comment une fresque dans un établissement médico-social, qui représente pour la plupart des résidents leur dernier lieu de vie, a transformé la vie de ces derniers, ainsi que celle de leurs proches et du personnel. «Nos peintures suscitent de nouvelles discussions, amènent un changement d'ambiance plus chaleureux et réunissent les personnes dans l'espace, apportent un sentiment d'être inclus et considéré, en s'appropriant le projet dès le départ - lorsqu'on leur demande leurs avis. Les fresques vont plus loin qu'une simple décoration. Il est toujours question de savoir comment transformer l'environnement en donnant des stimuli positifs à des personnes souvent vulnérables», explique Marina. Finalement, Vanessa conclut sur les effets à moyen terme: «Nous avons également observé une diminution des effets secondaires et des complications à la sortie des établissements de santé, notamment chez les enfants. Ainsi, nous avons constaté une baisse des angoisses, des cauchemars et des épisodes dépressifs.» Aujourd'hui, la Fondation compte plus de 220 projets sur mesure dans une centaine d'institutions à travers 17 pays, faisant profiter de son art à plus de 4,5 millions de personnes, patients et professionnels confondus. La Fondation Anouk, entre art, bienveillance et empathie, réussit son pari à merveille: elle redonne du soleil dans la vie des enfants et des adultes vivant des périodes difficiles loin de chez eux, et pas qu'à eux! +



La Fondation Anouk réalise des fresques thérapeutiques pour améliorer le bien-être des patients, des résidents, des familles et du personnel dans les institutions.  
[www.anouk.org](http://www.anouk.org)



# L'art du maquillage

Naturel, léger, chic ou excentrique, le maquillage met en valeur la beauté des femmes. Les conseils de notre spécialiste pour le réussir.

Nadia Pagotto

## Le secret d'une belle peau

«L'astuce pour préserver sa peau tout en se maquillant, c'est de la préparer en amont», rappelle d'emblée Ilona Bailod, assistante à la pharmacieplus marti, à Cernier (NE). Pour cette responsable cosmétique, pas question de commencer son maquillage sans passer par deux étapes clés: le nettoyage de la peau et son hydratation. Pour une belle peau sur le long terme, pas de dérogations possibles. On favorisera un gel nettoyant pour les peaux normales, mixtes ou grasses ou une eau tonique pour les plus sensibles. Ensuite, place à l'hydratation. «Pour ce faire, avant d'appliquer sa crème de jour, je recommande l'utilisation d'un sérum. Celui-ci permettra de renforcer l'action de son soin habituel, en agissant notamment sur l'éclat, la douceur et la fermeté de la peau», souligne l'assistante en pharmacie. Le choix de la crème est à faire en fonction du type de peau, à tendance grasse, sèche, qui tiraille, sensible ou déshydratée. L'âge de la cliente rentre aussi en compte: «A partir de 25 ans, nous conseillons d'adopter une crème anti-rides. De type préventif au début, puis des crèmes pour les rides installées à un âge plus avancé», précise Ilona. Enfin, le démaquillage est le geste indispensable en fin de journée pour protéger sa peau: «Les personnes qui ont une peau trop

sèche peuvent utiliser un coton avec une eau tonique ou démaquillante afin de ne pas accentuer la sécheresse.»

## Effet bonne mine: travail sur le teint

Une fois la peau bien nettoyée et hydratée, déposez une base de maquillage en crème ou en gel afin de préserver l'hydratation et garantir une longue tenue du fond de teint. Celui-ci est choisi en fonction des besoins de la personne et de l'effet recherché: est-ce que l'on veut couvrir une imperfection? Unifier le teint? Rechercher un effet bonne mine? «On ne conseille pas la même texture selon l'âge de la personne. Par exemple, un fond de teint trop épais risque de se marquer dans les rides et ridules déjà présentes et les accentuer. Plus on prend de l'âge, plus une texture légère est à privilégier», conseille la spécialiste en cosmétique. Pour elle, le choix de la couleur du fond de teint n'est bien sûr pas à négliger: «Le piège est de le choisir trop foncé: en voulant accentuer un effet un peu bronzé, on peut créer une ligne de démarcation trop importante. Pour réchauffer le teint, mieux vaut opter pour une poudre, qui donne un effet couvrant, généralement avec un aspect mat, tout en s'harmonisant avec le reste.» Au passage, Ilona glisse une astuce pour camoufler d'éventuelles imperfections:

«Il existe des pommades neutralisantes et anti-imperfections que l'on applique avant le maquillage. Une fois l'étape du nettoyage de la peau et l'application de la base, on étale cette pommade sur des zones ciblées.» En rayon, on en trouvera deux types: le vert est pour tout ce qui est bouton et imperfection et le violet est pour unifier les rougeurs.

Pour l'application du fond de teint, plusieurs techniques sont possibles: pinceau, doigts ou beautyblender (petite éponge). «Là encore, le choix quant à la manière de l'appliquer est personnel, car les résultats sont assez similaires pour chaque méthode. Au niveau de l'hygiène, il est important de nettoyer son pinceau ou son éponge à l'eau avec du savon neutre», rappelle Ilona.

## Habiller son regard: maquillage des yeux

Là aussi, on passe d'abord par l'étape hydratation. Comme la peau aux contours des yeux est très fine, mieux vaut privilégier une crème moins riche que celle appliquée préalablement sur le visage. Au besoin, on n'hésitera pas à utiliser un anti-cernes pour cacher quelques marques de fatigue. Ensuite vient l'application du fixateur d'ombre à paupières afin que les pigments tiennent plus longtemps.

## + Mélange des cosmétiques et du maquillage en officine

«C'est agréable de s'intéresser au maquillage en pharmacie, car nous avons tous les produits indispensables qui l'accompagnent. Crème de jour, sérum, démaquillant, base de maquillage, mascara... la liste est longue. A la pharmacieplus marti, accompagnés de professionnels, nous proposons régulièrement des journées soins et maquillage. Les clientes peuvent ainsi prendre rendez-vous et venir profiter d'un maquillage sur mesure, en fonction de leur teint et des besoins de leur peau. Cela permet non seulement de découvrir de nouveaux produits et nouvelles techniques, mais également de changer sa façon, bien souvent routinière, de se maquiller. J'aime également partager avec mes clientes qui elles-mêmes, m'apportent bien souvent des conseils et me font des retours sur les produits. Le maquillage est un moment privilégié, à faire pour soi aussi. Mon rôle est simplement de faire ressortir la beauté des femmes et surtout de leur apporter bien-être et confiance en elles.»

La règle d'or selon Ilona: «Au niveau des couleurs, on en choisira trois, quatre au maximum, idéalement dans les mêmes tons. En partant du coin interne de l'œil avec la couleur la plus claire, on travaille le dégradé jusqu'à l'extérieur de l'œil avec la couleur la plus foncée, dans le but d'ouvrir le regard. Puis, n'oubliez pas d'estomper le tout, avec un pinceau propre, afin de lier les matières entre elles.»

Si on accentue les yeux, mieux vaut opter pour une couleur nude pour les lèvres, et vice-versa. Petit conseil pour ces dernières: ne pas oublier de faire des gommages afin

d'exfolier toutes les peaux mortes. Ilona dévoile d'ailleurs une astuce de grand-mère très efficace, qu'elle utilise elle-même une fois par semaine: «Mélangez de l'huile de coco avec un peu de sucre jusqu'à l'obtention d'une petite pâte. Le sucre, qui va fondre, gomme sans être trop agressif.» Si les lèvres sont hydratées, le rouge à lèvres sera beaucoup plus harmonieux et le rendu sera bien meilleur.

**Soirée à l'horizon? Paillettes en vue!**

Une belle robe, une paire d'escarpins, quelques bijoux. Prête pour sortir? Sophis-

tiquez votre maquillage. «En soirée, le petit plus, c'est la touche de paillettes! Je conseille à mes clientes d'utiliser un spray fixateur pour le maquillage sur le pinceau et ensuite prélever les paillettes et les appliquer sur la paupière mobile: longue tenue et beau rendu garantis!», se réjouit tout sourire la responsable cosmétique. D'autres options peuvent s'ajouter, tel qu'un rappel au ras des cils inférieurs avec les paillettes ou encore l'utilisation d'un highlighter ou de paillettes claires au coin interne de l'œil pour illuminer le regard. +



Ilona Baillo, assistante à la pharmacie plus martini

À RETROUVER EN OFFICINE

## La sélection d'Ilona

En novembre, à l'achat de soins de beauté, doublez vos points sur votre carte fidélité!



### Des couleurs ultra-pigmentées

Cette palette dégradée en 4 couleurs est enrichie de poudre de bambou, de vitamine E aux propriétés antioxydantes et protectrices, et d'une base qui favorise la tenue et l'aspect lisse de la texture pendant 12 h.

Ombre 4 couleurs, Clarins



### Parfaire son démaquillage

Enrichie en silicates, la lotion tonique protège votre peau au quotidien tout en douceur. Sans alcool, elle respecte l'intégrité de chaque type de peau, même les plus sensibles. Elle apporte également un effet apaisant et anti-irritant, procurant à la peau une sensation de confort immédiate.

Lotion tonique douceur, Eau thermale Avène



### Un coup d'éclat

Composée à 100% d'ingrédients d'origine naturelle, gorgée d'extraits de plantes précieuses, l'Eau de beauté révèle l'éclat du teint, lisse les traits et resserre les pores. Elle prolonge la tenue du maquillage et est ainsi utilisée comme fixateur. Sa brume très fraîche donne un coup d'éclat immédiat.

Eau de beauté, Caudalie



### Rehausser les cils en un clin d'œil

Sa formule riche en pigment minéral noir intense et cire de fleur d'oranger amer enveloppe, gaine et recourbe les cils pour une application facile en un seul geste. Les cils sont comme bien définis, recourbés, et leur volume est déployé.

Mascara Supra Lift & Curl, Clarins



### Gommage tout en douceur

Conçu spécialement pour les peaux sensibles, ce gommage exfolie respectueusement, pour un résultat lisse et assainit. Appliquer sur le visage humide en massant doucement et en évitant le contour des yeux. Rincer abondamment à l'eau.

Gommage surfin peaux sensibles, La Roche Posay



### Visiblement plus jeune!

Grâce à son alliance resvératrol, acide hyaluronique et collagène végétal, cette crème corrige les rides, raffermit et redensifie la peau. Le visage est comme lifté et repulpé. Elle est composée à plus de 97% d'ingrédients d'origine naturelle et sensorielle.

Crème cachemire redensifiante, Caudalie

OU SUR WWW.PHARMACIEPLUS.CH



# Apprivoiser ses émotions grâce aux vertus des fleurs

Propice à l'émergence de diverses émotions, la pharmacie est un lieu où se mélangent échanges, empathie, confidences et confiance. Bien loin de la simple délivrance du médicament, la communication et l'écoute active sont désormais au cœur du métier du pharmacien et de son équipe. Dans le but de prendre en charge la santé de leurs patients d'une manière transversale, les équipes officinales sont attentives et vont au-devant des besoins de leurs patients. Rencontre avec une thérapeute et coach certifiée et spécialisée dans les Fleurs de Bach.

Nadia Pagotto

**Incertitudes, ambivalences, peurs: un contexte sanitaire qui secoue et qui dure.** 25 février 2020: premier cas de coronavirus confirmé dans notre pays. Augmentation des cas, premier décès. 16 mars: état de situation extraordinaire décrété. Premières interdictions de rassemblement, début du semi-confinement. Réouvertures progressives, retour à un été presque normal. Rentrée des vacances, nouvelle augmentation des cas de contamination. La troisième vague. Les périodes de fête de fin d'année et leurs ambivalences. Fermetures, à nouveau. Et rebelote. Dans ce contexte sanitaire particulier, qui dure depuis maintenant bientôt deux ans, nous avons rencontré Marianne Deville, thérapeute, coach certifiée et spécialisée dans les Fleurs de Bach.

**Une thérapie des émotions.** «Depuis plus d'une année, j'observe des émotions prédominantes assez similaires chez mes patients, en lien avec le contexte particulier dans lequel nous vivons»,

pointe Marianne Deville. Elle les décortique: une lassitude mentale, où les patients ne voient pas le bout du tunnel et sont découragés par rapport à la situation; une ambivalence cognitive, où ils ne savent pas comment appréhender les différents changements sanitaires ou s'ils doivent se faire vacciner par exemple; une peur de l'inconnu et un sentiment d'impuissance, dû notamment aux mutations de la maladie et à l'efficacité des vaccins et mesures prises; une peur quant à la santé de leurs proches; l'environnement professionnel inquiétant... La liste est longue. «Il y a beaucoup de pression, tant au niveau politique, sanitaire, que professionnel, mais aussi au niveau des loisirs et de la culture. Beaucoup de personnes qui viennent me voir se sentent emprisonnées dans un paradigme dont ils n'ont plus le contrôle. Mon travail consiste à les écouter, les accompagner et leur proposer des solutions en adéquation avec leurs émotions présentes.»



**Se recentrer dans le moment présent.** Pour la thérapeute, guidée par des valeurs d'écoute, de bienveillance et de douceur, l'accent doit être mis sur la qualité d'accompagnement. Celle-ci passe par plusieurs étapes. «En premier lieu, l'accueil du patient, où je lui explique qu'il a le droit de se confier, en toute sécurité et confidentialité, et lui propose de parler de ce qu'il le touche dans le moment présent», nous décrit Marianne Deville, avant de préciser: «Je ne suis ni médecin, ni psychologue. Mon rôle n'est pas de faire une thérapie en travaillant sur le passé des patients par exemple, mais uniquement de décoder les émotions qui émergent sur le moment.» Celles-ci laissent place bien souvent à des peurs, des freins ou des croyances limitantes sous-jacentes, à l'image d'un manque de confiance en soi ou d'une appréhension de changement. «Les patients font très souvent un véritable travail d'introspection.» L'accompagnement repose aussi beaucoup sur l'observation, sans jugement bien sûr. Beaucoup d'émotions peuvent être décortiquées à travers le comportement non verbal, notamment des postures, des attitudes, des expressions du visage, des silences.

**Un bouquet de fleurs.** Une fois l'étape de l'identification des émotions clés atteinte, il advient de choisir une préparation personnalisée. Dans les années 1930, le docteur Edward Bach, médecin homéopathe anglais passionné par l'étude des comportements humains, sélectionne 38 fleurs à même de traiter les émotions difficiles à vivre dans le moment présent. A l'image du Mimulus pour les peurs d'origine connue, du White Chestnut pour un mental

agité avec des pensées répétitives, de la Gentian pour un épuisement, une lassitude et un découragement profond ou encore de la Scleranthus pour les ambivalences. Chaque élixir correspond à une émotion spécifique. «Nous allons choisir une préparation de 7 fleurs au maximum, en ciblant les émotions clés qu'il faut soulager. Le but est, à terme, d'autonomiser la personne, de la reconnecter à elle et à ses ressources, afin qu'elle retrouve son bien-être intérieur», nous confie la thérapeute. Le traitement sera à prendre durant trois semaines, à raison de 4 gouttes quatre fois par jour.

**Les émotions en pharmacie.** En plus d'être coach certifiée et thérapeute auprès des Laboratoires Bioligo SA, Marianne Deville ajoute une autre corde à son arc: celle de formatrice. «Il est important pour moi de faire connaître cette thérapie.» Naturopathes, ostéopathes, thérapeutes en médecines chinoises, pharmaciens... la formation Fleurs de Bach que dispense Marianne Deville est proposée à tous les professionnels de la santé qui traitent les émotions en amont des symptômes physiques. En officine, nombreux sont les pharmaciens ou assistants en pharmacie qui se sont intéressés à cette approche: «C'est une thérapie qui agit de manière douce, naturelle et subtile, sans effet secondaire, ni accoutumances. Il n'y a pas d'interaction avec d'autres médicaments ou synergie naturelle, telles que l'aromathérapie ou la spagyrie. Les pharmaciens et leurs équipes côtoient et partagent beaucoup avec leurs clients/patients chaque jour, échanges durant lesquels il y a bien souvent des émotions qui émergent.» +

Pour Chiara Guidotti, assistante en pharmacie à la pharmacieplus delle semine à Bellinzzone (TI), la perspective de créer une relation de confiance et d'établir un dialogue avec ses clients est primordiale. Toujours intéressée par les médecines douces, elle obtient son diplôme de thérapie florale après trois années de formation spécialisée. Interview.

### pharmacieplus: Qu'est-ce que la thérapie florale et qu'est-ce qu'elle vous apporte au quotidien dans votre métier d'assistante en pharmacie?

Chiara Guidotti: Il s'agit d'une thérapie douce, qui n'agit pas par le biais d'un principe actif, mais par des informations vibratoires que notre corps reçoit, un peu comme le principe de l'homéopathie. C'est une thérapie qui aide à rééquilibrer les émotions qui, pour certaines raisons (stress, peurs, angoisses, insécurités, etc.), ne sont plus en équilibre avec notre être. Grâce à la thérapie florale, je me suis rapprochée de la psychosomatique, c'est-à-dire de la recherche de la cause du symptôme et de la vision de l'individu dans son ensemble. Cette approche m'apporte une plus grande empathie et une volonté d'écouter mes clients, en essayant de recueillir autant d'informations que possible pour créer le meilleur mélange de Fleurs.

### Dans quelles situations suggérez-vous la thérapie florale à vos clients?

C'est souvent lors d'échanges au comptoir que j'arrive à sentir quand je peux proposer une alternative à travers la consultation de thérapie florale. Cela peut être en cas de séparation, de deuil, d'entrée en maternelle d'un enfant, lorsqu'un



client me demande quelque chose de naturel pour les troubles du sommeil ou les angoisses... Les situations sont nombreuses. Ces deux dernières années, depuis la crise sanitaire, j'ai constaté une augmentation des demandes de conseil pour les personnes qui se sentent seules, abandonnées, dépassées par cette situation, craintives et anxieuses.

### Comment cela se passe-t-il concrètement en pharmacie?

Dès qu'un patient le souhaite ou dès que je sens que c'est nécessaire, je lui propose un entretien qui dure entre 30 à 60 minutes, dans un espace confidentiel de la pharmacie. Durant cet entretien, il a la possibilité de parler comme il l'entend, d'exprimer ce qui le bouleverse, ses peurs, ses incertitudes. De mon côté, je relève les émotions clés en résumant la situation pour être sûre d'avoir compris ce qui était important pour le client. A ce stade, j'associe les Fleurs aux états émotionnels «négatifs» qui ont émergé et j'explique au client pour chaque Fleur choisie sur quelle émotion elle va agir et comment celle-ci va s'épanouir en une émotion positive.

Avec son accord, je recontacte le client quelques semaines plus tard pour savoir comment se déroule la thérapie, s'il a remarqué des changements et comment il se sent. +

«Personne n'est seul, il n'est pas mauvais de se sentir déprimé, d'avoir des peurs ou d'autres émotions qui nous semblent étranges, nouvelles ou négatives... L'important est d'avoir le courage d'en parler avec quelqu'un, que ce soit un thérapeute travaillant avec la médecine douce, un psychologue, un ami... Ne cachons pas qui nous sommes, ce qui nous inquiète ou ce qui nous fait peur.»

Pour mon plus beau sourire

**K Tipp** recommandation d'achat  
Test K-Tipp n° 20/2020

Avec ce bon, un rabais de **20%** vous est offert à l'achat d'une nouvelle TRISA Sonic Performance dans votre pharmacieplus +

Ce bon est valable jusqu'au **15 janvier 2022** et n'est pas cumulable avec d'autres bons ou rabais.

Finest Swiss Oral Care +

**BON** Trisa OF SWITZERLAND

carteplus +

610492 1544634 19  
MUNSTER NATHALIE  
000808

**Votre fidélité récompensée !**

La carteplus est gratuite et valable dans tout le réseau pharmacieplus. Elle vous permet d'accumuler des points sur vos achats. Ces points se transforment en cash ou en bon d'achat.

pharmacieplus +

Aptamil  
LAIT DE SUITE

20% de rabais sur les laits Aptamil après 6 mois

Offre valable sur tous les laits de suite et laits Juniors Aptamil (hors Aptamil AR 2 et Aptamil Confort 2) jusqu'au 31.12.2021.

**Avis important:** l'allaitement maternel est idéal pour votre enfant.

# La grippe s'agrippe? Ne vous laissez pas contaminer!

## Faites-vous vacciner chez nous.

En plus du port du masque et de l'utilisation du gel hydroalcoolique, l'hiver 2020 aura été marqué par un semi-confinement et par le respect des distanciations sociales. Autant de facteurs qui ont impacté non seulement la diminution des cas de coronavirus, mais également la circulation d'autres virus saisonniers. L'épidémie de grippe hivernale n'a pas fait exception à cette tendance, avec une forte diminution des cas en 2020-2021. A quoi doit-on s'attendre cette année?

«Il est bien sûr difficile de faire des prévisions précises, mais je pense que cet hiver, nous aurons un entre-deux entre les épidémies moyennes des années précédentes et l'épidémie faible de l'année passée. En effet, nous avons une reprise des loisirs, des activités quotidiennes et sociales d'un côté, et de l'autre, le pass sanitaire et port du masque encore valable dans certains endroits, les cas de grippe seront probablement plus bas que ce que nous observons d'habitude, mais ne vont pas disparaître pour autant», avance Gaëtan De Hovre, pharmacien responsable à la pharmacieplus du bouchet, à Genève (GE). Nos conseils plus? «Nous continuons bien sûr à recommander aux personnes vulnérables, à celles qui les entourent ainsi qu'aux professionnels de santé de se faire vacciner contre la grippe», insiste le pharmacien.



Selon les directives actuelles, le vaccin contre la grippe peut être fait en même temps que celui contre le Covid.

### Bénigne pour vous, complications pour votre entourage

Bien souvent banalisée, la grippe est pourtant l'infection qui tue chaque année le plus de personnes en Suisse et notamment les personnes de plus de 65 ans. Pour Gaëtan De Hovre, il est important de ne pas la sous-estimer: «Cette maladie infectieuse virale aiguë est très contagieuse et associée à de nombreuses complications, parfois graves, pour certains groupes de la population.» Sensation de malaise général, brusque poussée de fièvre, frissons, maux de tête, vertiges... la grippe se manifeste plus au moins intensément chez les personnes. En raison d'une virulence directe du virus accompagné par une surinfection bactérienne, elle peut amener à des complications sérieuses, comme des pneumonies infectieuses. De plus, la grippe peut favoriser la décompensation de maladies chroniques et peut se révéler être un facteur de déclin fonctionnel chez les personnes plus âgées et fragiles. A l'origine de 1000 à 1500 hospitalisations, la grippe est aussi responsable de 1500 décès chaque année en Suisse. Les personnes âgées de plus de 65 ans, les personnes



**Gaëtan De Hovre**

pharmacien responsable à la pharmacieplus du bouchet (GE)

LE CONSEIL PLUS Avec l'arrivée de l'hiver, les médecins sont souvent surchargés et il est difficile pour une personne qui travaille avec des horaires réguliers d'obtenir un rendez-vous chez son médecin dans les plages horaires convenables. En pharmacie, vous pouvez venir quand vous le souhaitez, sans rendez-vous, et sans devoir planifier à l'avance.



présentant une affection chronique, comme des problèmes respiratoires ou cardio-vasculaires, les personnes immunodéprimées ainsi que les femmes enceintes doivent être particulièrement vigilantes.

### Vaccination, vaccination, encore de la vaccination

Fortement discutée, la question de la vaccination est au cœur des débats publics et politiques depuis la crise sanitaire du coronavirus. «En pharmacie, nous observons cette ambivalence qui divise la population. D'une part, nous rencontrons une grande partie des clients qui voient clairement les bienfaits de la vaccination, grâce aux chiffres très encourageants qui démontrent l'efficacité du vaccin, notamment à travers les statistiques des personnes non vaccinées et celles vaccinées dans les hôpitaux. On observe d'ailleurs

une augmentation des personnes intéressées par la vaccination, quelle qu'elle soit, avec des demandes de contrôle et mise à jour de leur carnet de vaccination», se réjouit Gaëtan De Hovre, avant d'ajouter: «A contrario, nous côtoyons d'autre part une petite partie de la population vaccino-sceptique.» Ceux qui en ont marre d'entendre parler de vaccination, ceux qui n'y croient pas, ceux qui sont sceptiques, ceux qui sont hésitants. Face à cette tranche de la population, le rôle des pharmaciens reste humble: «Nous sommes là pour les informer, leur communiquer des précisions scientifiques et avérées, les mettre en garde contre les fakes news qui circulent beaucoup sur les réseaux sociaux par exemple.» Il précise et conclut: «Nous ne sommes pas là pour les convaincre, le choix reste personnel et propre à chacun.» +

### LA VACCINATION EN PHARMACIE

- Vous voulez vous faire vacciner sans rendez-vous?
- Vous avez plus de 16 ans?
- Vous n'avez pas de médecin traitant?
- Vous n'avez pas de maladies chroniques (problèmes respiratoires ou cardio-vasculaires)?
- Vous fréquentez régulièrement des personnes à risque?
- Vous êtes un professionnel de la santé?

La vaccination contre la grippe est d'autant plus importante en cette année Covid.

En pharmacie, nous vous vaccinons dans un espace confidentiel de l'officine, sans rendez-vous. Après une courte discussion avec le pharmacien, qui vous posera des questions sur votre état de santé, votre prise de médicaments et d'éventuelles allergies, viendra l'heure de la piqûre. Puis, après être resté quelques minutes en observation pour s'assurer qu'il n'y ait pas de réaction grave, vous pourrez partir.

Le tout dure une quinzaine de minutes.

Coût de la prestation + prix du vaccin sur demande.



# L'assistant·e en pharmacie, essentiel·le au sein de l'officine

En Suisse, plus de 22 000 personnes sont salariées d'une officine. Parmi elles, plus de 40% sont des assistant·e-s en pharmacie et près de 15% des apprenti·e-s. Avec le nouveau rôle des pharmacies dans les soins de premier recours, la fonction de l'assistant·e en pharmacie est plus que jamais essentielle.

Nicole Demierre Rossier

Avec un rôle et des tâches variées, les assistant·e-s en pharmacie accueillent la clientèle et fort·e-s de leur formation, ils/elles la conseillent lors de la vente de médicaments non soumis à ordonnance, de produits de médecine naturelle, d'hygiène, de cosmétique et de soin. En coulisses, ils/elles s'acquittent de tâches administratives, gèrent les stocks et effectuent également des tâches de laboratoire (préparation de tisanes, sirops, mise en tubes de pommades, etc.). «Nous avons besoin d'une équipe officinale forte et compétente, prête à nous soutenir dans la réalisation des multiples tâches et prestations à venir. Et l'assistant·e en pharmacie est essentiel·le et va prendre un rôle encore plus important dans le futur», insiste Martine Ruggli, présidente de pharmaSuisse.

Le développement de nouvelles prestations et de tâches diagnostiques, l'importance croissante du conseil ainsi que l'évolution technologique rapide entraînent des changements pour toute l'équipe officinale. Ce sont autant d'arguments qui ont motivé la refonte totale de la formation d'assistant·e en pharmacie et sa reclassification par le SEFRI (Secrétariat d'Etat à la formation, à la recherche et à l'innovation) dans la rubrique «Pharmacie» en lieu et place de «Commerce de gros et de détail». Pour que les futur·e-s assistant·e-s en pharmacie soient prêt·e-s à relever ces défis professionnels au sein

de l'équipe officinale, le nouveau plan de formation de l'apprentissage de trois ans menant au certificat fédéral de capacité (CFC) entre en vigueur en 2022.

Envie d'en savoir plus? Rendez-vous sur [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch) ou [www.pharmaSuisse.org](http://www.pharmaSuisse.org) (rubrique: Professions et Formation: Formation de base : Assistant·e en pharmacie CFC - à partir de 2022).

## + chez pharmacieplus

Les assistant·e-s en pharmacie de pharmacieplus bénéficient d'une formation continue. Ils/elles ont accès mensuellement à de nouvelles formations en ligne qui traitent soit de problématiques concernant l'actualité sanitaire ou qui sont des rappels de connaissances élémentaires. En outre, ils/elles ont la chance de bénéficier d'une formation de savoir-être sur mesure développée par pharmacieplus en collaboration avec des coachs spécialisées en communication. Ces formations uniques permettent à nos équipes de proposer un service de la plus haute qualité dans les pharmacies du groupement où les besoins individuels de chaque client sont ainsi compris.



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

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

Un système immunitaire fort ?



**Echinaforce® forte**  
Comprimés renforçant la résistance

Pour renforcer les défenses de l'organisme

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

### POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

- **Jouez en ligne** sur [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch)
- **Par courriel** à : [concours@pharmacieplus.ch](mailto:concours@pharmacieplus.ch)

- **Par poste** Retournez le coupon ci-dessous, dûment rempli et collé sur une carte postale, d'ici au 31 décembre 2021, à : magazine santéplus, pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens

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

## Coupon-réponse

« Un art qui réchauffe les cœurs des petits et des grands! »

8 lettres :

       

NOM :

NPA/VILLE :

PRÉNOM :

TÉL. :

ADRESSE :

MA PHARMACIEPLUS :

mot caché santéplus N° 5





SÉLECTION

# en officine



## Soulagez vos maux de tête

Dafalgan® Extra contient comme principe actif analgésique du paracétamol, ainsi que de la caféine. Il est utilisé pour le traitement à court terme des maux de tête d'intensité légère à modérée. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Dafalgan® Extra, UPSA Switzerland AG



## Envie d'une bonne nuit de sommeil?

Les comprimés pelliculés VALVERDE® Sommeil forte sont indiqués lors des troubles suivants: difficultés de l'endormissement, troubles du sommeil ainsi que sommeil agité. Les deux plantes médicinales, le houblon et la valériane, favorisent l'endormissement et un sommeil réparateur grâce à leur action relaxante. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

VALVERDE® Sommeil forte, Sidroga SA



## Pour les narines de votre nourrisson

Médicament contre le rhume, Nasivin® 0,01% gouttes peut être utilisé pour les nourrissons à partir de la première semaine. La pipette pratique facilite le dosage et convient donc parfaitement à l'application chez les nourrissons et les jeunes enfants. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Nasivin®, Procter & Gamble Switzerland SARL



## Le spécialiste pour tous les types de maux de gorge

Les variations de température en hiver dessèchent les muqueuses de la cavité buccale et les affaiblissent, ce qui augmente le risque de pharyngite. L'assortiment neo-angin® propose plusieurs principes actifs, dans différents dosages, pour lutter contre tous les types d'inflammation douloureuse de la gorge. Pour adultes et enfants. Ce médicament a fait l'objet d'une autorisation. Veuillez lire la notice d'emballage.

neo-angin®, Doetsch Grether AG



## Le film orodispersible qui fond sur la langue

Vitamina D3 contribue à la santé des os, des dents et du système immunitaire. D'une utilisation simple et d'un dosage précis, ce complément alimentaire à l'arôme d'orange peut être pris sans eau, idéal en déplacement. La seule préparation de vitamine D3 sous forme de film orodispersible.

Vitamina D3, IBSA Institut Biochimique



## Pour des journées plus détendues

C'est notre lot à tous: le réveil sonne et c'est déjà la course. Il faut s'occuper des enfants, se hâter d'aller à une importante réunion de travail et il y a encore du pain sur la planche à la fin de la journée. Vivre sous tension permanente peut vite générer un état d'épuisement intérieur. Selomida® Nerfs vous aide à retrouver force, énergie et entrain dans les périodes difficiles. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Selomida® Nerfs, Omidia AG, Küssnacht am Rigi

LA RECETTE

# Petits Repas & Gros Plaisir

19'

## SAINT-JACQUES AUX ÉPICES

### Pour 12 pièces

Temps de préparation: 15 minutes  
Temps de cuisson: 4 minutes

### Ingrédients

12 noix de Saint-Jacques (fraîches ou décongelées)  
100 ml de lait  
60 g de beurre  
100 g de Zwieback sans sucre  
2 c. à c. de cardamome en poudre  
2 c. à c. de coriandre en poudre  
2 c. à c. de cannelle en poudre  
Sel fin  
Poivre du moulin

### PRÉPARATION

Rincez, puis séchez les Saint-Jacques dans du papier absorbant. Mixez les Zwieback à l'aide d'un mixer jusqu'à l'obtention d'une chapelure moyenne. Ajoutez les épices, salez, poivrez et remixez à nouveau, déposez la chapelure dans une assiette creuse. Passez les Saint-Jacques dans le lait, puis dans la chapelure épicée. Dans une poêle, faites fondre le beurre, puis dorez les Saint-Jacques à feu moyen, 2 minutes de chaque côté. +



Retrouvez  
votre prochain  
numéro du  
santéplus le  
1<sup>er</sup> mars 2022!



# Xylo-Mepha®

en cas de rhume

respirer plus librement en quelques minutes – pour des heures



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