

santéplus⁺

DOSSIER
**Quand les allergies
fleurissent**

PRESTATION SANTÉ
**La pilule du lendemain
en pharmacie**

ANNIVERSAIRE



**La cure détox,
un allié bien-être**



Plus qu'un réseau, vos conseillers

Nous sommes un groupe de pharmaciens indépendants. A votre écoute, nos équipes vous proposent des prestations santé, vous conseillent et vous accompagnent.

Vaccination

Test d'allergies

Ferritine

Soins des plaies

CardioTest®

Prise de tension

Dépistage diabète de type 2

Et plus encore

www.pharmacieplus.ch
Infoline au 0848 840 740

(de CHF 0.09 à 0.11/min)

CANTON DE FRIBOURG

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

CANTON DE GENÈVE

- du bouchet, 1209 GENÈVE
- de châtelaine, 1219 CHÂTELAINÉ
- des fontaines, 1227 CAROUGE
- du grand-pré, 1202 GENÈVE
- de grange-canal, 1224 CHÊNE-BOUGERIES
- grenus, 1201 GENÈVE
- du mandement, 1242 SATIGNY
- du mortier d'or, 1201 GENÈVE
- du rondeau, 1227 CAROUGE
- du rond-point, 1205 GENÈVE
- de saint-jean, 1203 GENÈVE
- de saule, 1233 BERNEX

CANTON DE NEUCHÂTEL

- des 3 chevrons, 2088 CRESSIER
- du bourg, 2074 MARIN-ÉPAGNIER
- bourquin, 2108 COUVET
- des cadolles, 2000 NEUCHÂTEL
- centrale fleurier, 2114 FLEURIER
- centrale mathys, 2000 NEUCHÂTEL
- de colombier, 2013 COLOMBIER
- des forges, 2300 LA CHAUX-DE-FONDS
- de la grand-rue, 2034 PESEUX
- d'herborence, 2017 BOUDRY
- 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

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

CANTON DE VAUD

- avenchoise, 1580 AVENCHES
- de begnins, 1268 BEGNINS
- du bois, 1018 LAUSANNE
- centrale nyon, 1260 NYON
- de chardonne, 1803 CHARDONNE
- d'échandens, 1026 ÉCHANDENS
- de la fauvette, 1012 LAUSANNE
- fleury, 1884 VILLARS-SUR-OLLON
- du flon, 1003 LAUSANNE
- de florissant, 1020 RENENS
- du forum, 1260 NYON
- de la gare, 1400 YVERDON-LES-BAINS 7/7
- de la harpe, 1180 ROLLE
- de l'île, 1180 ROLLE
- du marché, 1170 AUBONNE
- du marché, 1800 VEVEY NEW
- de marterey, 1003 LAUSANNE
- du mont d'or, 1337 VALLORBE
- nouvelle, 1003 LAUSANNE
- d'oron, 1610 ORON-LA-VILLE
- plan-soleil, 1800 VEVEY
- de la poste, 1530 PAYERNE
- de prélaz, 1004 LAUSANNE
- du rhône et du midi, 1860 AIGLE
- de romanel, 1032 ROMANEL
- de saint-étienne, 1008 PRILLY
- de saint-légier-la chiésaz, 1806 ST-LÉGIÉ-LA CHIÉSAZ
- du sentier, 1347 LE SENTIER
- simplon-centre, 1800 VEVEY
- de la tour d'ivoire, 1820 MONTREUX
- de la vallée, 1347 LE SENTIER

CANTON DU VALAIS

- d'anniviers, 3961 VISSOIE
- bramois, 1967 BRAMOIS
- grand'vigne, 1896 VOUVRY
- lauber, 1920 MARTIGNY
- de lavallaz, 1870 MONTHEY 2 VILLE
- du léman, 1920 MARTIGNY
- st-maurice, 1890 ST-MAURICE
- de troistorrents, 1872 TROISTORRENTS
- uvrier centre, 1958 UVRIER
- de vétroz, 1963 VÉTROZ
- de vex, 1981 VEX
- de vouvry, 1896 VOUVRY

CANTON DU TESSIN

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



pharmacieplus

Le bien-être est de saison

Venant de l'ancien français « prins », qui signifie premier, le printemps est le temps de la naissance. Les premiers bourgeons, les premières primevères qui percent la morne uniformité des pelouses, les premiers vrombissements d'insectes, sont autant de signes que la vie reprend son cours après la pause hivernale. Capter ces changements subtils me fait l'effet d'une perfusion d'énergie, et je redouble d'attention pour ne pas en perdre une miette.

Mais je sais que cette effusion de vie comporte aussi son revers. Les nuées de pollens lâchés dans l'air sonnent le retour des allergies saisonnières au grand dam de nombre d'entre nous. Nous le constatons en officine, les allergies, thème du dossier de cette édition, sont en nette augmentation. Comme pour nous rappeler que si l'homme maîtrise de mieux en mieux son environnement, il y est aussi de moins en moins adapté.

En plus de désorienter notre système immunitaire, notre mode de vie moderne et les agressions qu'il nous fait subir ont des effets délétères sur notre organisme. D'où l'intérêt de se pencher sur les cures détox qui, après les excès des Fêtes et les toxines accumulées pendant l'hiver, nous permettent d'entamer un nouveau cycle sur des bases saines.

Pour vous aider à vous y retrouver dans ce domaine où les sollicitations sont nombreuses et pas toujours sérieuses, je ne peux que souligner le rôle des professionnels de santé que sont les pharmaciens et les pharmaciennes : loin de se limiter à fournir des médicaments, nos équipes dispensent aussi des conseils éclairés et personnalisés à leur clientèle.

C'est de cette manière, en vous aidant à maîtriser vos allergies et à vous sentir mieux de manière générale, que pharmacieplus vous accompagne et vous soutient sur le chemin du bien-être.



Eric Bussat
directeur de pharmacieplus

SANDOZ



Pour toi.
Pour la vie.

7

ACTUS



16

SANTÉ

La cure détox, un allié bien-être

8

DOSSIER

Quand les allergies fleurissent



21

LE MOT CACHÉ

Tentez de gagner un bon pharmacieplus



12

PRESTATION SANTÉ

Contraception d'urgence:
la pilule du lendemain
en pharmacie



22

+ LA SÉLECTION
PHARMACIEPLUS

15

30 ANS!

Pour son anniversaire,
pharmacieplus vous fait gagner



23

LA RECETTE

Jus détox carottes,
pommes, gingembre



Rhume des foins?

Profitez de votre liberté!

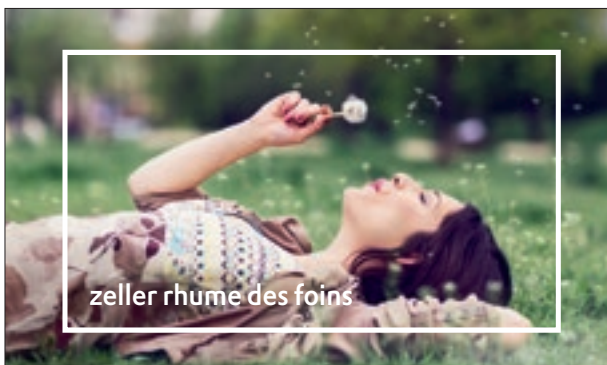


- Convient pour les enfants à partir de 6 ans
- Seulement 1x par jour
- Efficace jusqu'à 24 heures

SANDOZ

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

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz



zeller rhume des foins

Sourire au printemps sans rhume des foins.

zeller rhume des foins – procure une amélioration sensible de l'état général en cas de rhume des foins.



MÉDICAMENT À BASE DE PLANTES. ANTI-ALLERGIQUE.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch 1123/2648



3 EN 1 EFFET CONTRE L'ONYCHOMYCOSE*

- 1 AGIT EN PROFONDEUR ET PÉNÈTRE JUSQU'AU BORD DE L'ONGLE
- 2 AGIT CONTRE TOUTES LES PRINCIPALES CAUSES DE POLYONCHOMYCOSES DE L'ONCHOMYCOSE
- 3 UNE SEULE APPLICATION PAR SEMAINE ASSURE À LONG TERME LA GUÉRISON

Le traitement doit être poursuivi de façon ininterrompue jusqu'à ce que les parties atteintes soient entièrement guéries et que l'ongle ait repoussé.

* Destiné au traitement des onychomycoses sous-unguérales légères situées sur le bord unguéal antérieur et latéral, lorsque celles-ci sont causées par des dermatophytes, des levures ou des champignons et qu'au maximum deux ongles sont atteints. Titulaire de l'autorisation: Galderma SA, CH-4300 Zug. Plus d'informations sur www.swissmedinfo.ch

www.curanel.ch GALDERMA

Prévention La santé cardiaque à cœur

Savez-vous que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité en Suisse? Or, 90% des infarctus et des accidents vasculaires cérébraux sont causés par des facteurs que nous pouvons mesurer: tension artérielle, glycémie et cholestérol.

Effectuer régulièrement un CardioTest® en pharmacie vous permet d'évaluer votre risque et d'agir préventivement pour votre santé. C'est le message de la grande campagne de prévention pluriannuelle portée par la Fondation Suisse de Cardiologie.

A partir d'un don annuel de 60 francs à la Fondation, vous recevez un bon pour un CardioTest® personnel et gratuit que vous pouvez utiliser dans les officines pharmacieplus participantes.

Pour vous simplifier les choses, le bon se présentera désormais sous forme digitale et il vous suffira de le présenter sur le téléphone pour le faire valoir. Alors, prenez rendez-vous en pharmacie!

swissheart.ch

pharmacieplus participantes: www.pharmacieplus.ch/prestations/cardiostest



**Fondation Suisse
de Cardiologie**

Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale

Bien vieillir Des seniors en pleine forme



Les organisations régionales de Pro Senectute encouragent les seniors à rester actifs sur les plans mental et physique avec un copieux programme d'activités et de rencontres.

Randonnée, danse, cours d'informatique, ciné-club ou encore rendez-vous jeux, il se passe forcément quelque chose près de chez vous pour bouger, échanger, et pourquoi pas, vivre de nouvelles expériences!

prosenectute.ch

Événement A vos agendas

Pour ses 100 ans, la Ligue genevoise contre le cancer organise un grand événement en vieille ville de Genève le 25 mai. Au programme: musique, théâtre, concerts, sport et connaissances scientifiques pour informer et sensibiliser la population à la maladie et aux messages de prévention.

geneve.liguecancer.ch



**Quand les allergies
fleurissent**

A en croire le Centre d'Allergie Suisse (aha!), les déclencheurs d'allergies sont partout: animaux domestiques, aliments, médicaments, produits cosmétiques et de nettoyage, ou même poussière sont susceptibles de déclencher des réponses de l'organisme.

Sources de peur dans le cas de réactions sévères; de frustration lorsqu'elles appellent d'importantes restrictions, ou encore capables de nous empoisonner la vie le temps d'une saison, les allergies sont un défi de santé publique important. Décryptage.

Yeux irrités, nez qui coule et démangeaisons associés à des allergies sont des symptômes déjà ressentis par 20 à 25 % d'entre nous. Des chiffres en augmentation depuis plusieurs décennies, en particulier dans les pays industrialisés, les prévisions de l'OMS tablent même sur la moitié de la population mondiale allergique d'ici 2050.

Une erreur de jugement

Comment expliquer cette évolution ? Il semblerait que, soumis aux changements de nos habitudes de vie et aux modifications de notre environnement, notre corps soit de moins en moins capable de faire le tri entre substances dangereuses et inoffensives. Identifiées à tort comme des ennemis par notre système immunitaire, des molécules comme le pollen, les acariens ou la salive des animaux vont déclencher une réaction de défense qui se manifeste par différents symptômes tels qu'éternuements, larmoiments ou éruptions cutanées.

Dans les cas les plus graves, un choc allergique appelé anaphylaxie survient très vite après le contact avec l'allergène, déclenchant notamment des réactions au niveau des systèmes respiratoires et cardiocirculatoires qui peuvent mettre la vie en danger.

En ce qui concerne les allergies alimentaires, la législation suisse et européenne oblige à signaler quatorze produits sur les emballages, parmi lesquels le lait, les œufs, le poisson, le soja ou les fruits à coques. Mais force est de constater que la liste des aliments incriminés s'allonge et inclut désormais des produits comme le sarrasin, les pois, les lentilles ou encore les kiwis.



Les intolérances au lactose, au fructose ou au gluten prenant également l'ascenseur, la confusion est vite faite. Pourtant, dans le cas d'une intolérance, il ne s'agit pas d'une hypersensibilité de l'organisme mais de l'incapacité du corps à absorber un aliment faute de disposer des enzymes nécessaires.

Apprivoiser son allergie

Bonne nouvelle pour les personnes concernées, il existe des solutions pour ne pas subir son allergie. La règle d'or pour mieux vivre avec consiste à connaître l'allergène responsable pour éviter tout contact avec lui. Des tests cutanés ou sanguins pratiqués par le médecin, l'allergologue ou en pharmacie (voir encadré) permettent d'identifier la source du trouble. Dans le cas d'allergies saisonnières, on s'informerait sur les concentrations de pollens dans l'air sur pollenallergie.ch ou sur l'application gratuite Pollen-News afin de prendre les mesures de prévention adéquates.

Pour les allergies aux venins de guêpes ou d'abeilles, les pollens ainsi que pour les acariens et les poils de chat, on peut réduire les symptômes ou même les faire disparaître complètement en pratiquant une désensibilisation, aussi appelée immunothérapie. Il s'agit d'amener peu à peu le corps à tolérer un allergène en le mettant en contact avec des doses croissantes de celui-ci. L'allergène peut être inoculé sous la peau ou administré sous la langue sous la forme de comprimés ou de gouttes, tous les mois pendant en moyenne trois ans. Une méthode qui a fait ses preuves puisque la thérapie est couronnée de succès dans environ 80 % des cas.

Cet-Mepha® Allergie

le médicament polyvalent
durant la saison des pollens
dès l'âge de 6 ans



Disponible en emballages de 10, 30 et 50 comprimés pelliculés

Ceci est un médicament autorisé.

Veuillez consulter la notice d'emballage. Mepha Pharma SA

Le rhume des foins, un fléau de saison

Chaque printemps voit éclore crises d'éternuements, yeux larmoyants et autres gorges irritées chez une personne sur quatre. Dès le mois de février, les pollens de bouleau ou de frêne lâchés dans l'air ouvrent le bal des allergies. La haute saison pollinique commence, elle, en avril, avec la floraison des graminées, responsables de 70% des affections saisonnières.

Bien que bénins, les symptômes peuvent s'avérer suffisamment gênants pour altérer la qualité de vie des personnes

concernées. De plus, si elle n'est pas traitée, l'allergie pollinique peut évoluer en asthme allergique.

Le réchauffement climatique, responsable de l'allongement et de l'intensité croissante des saisons polliniques, ne fait que renforcer le phénomène.



Allergies aux pollens: trois questions à Myriam Virtic, pharmacienne à la pharmacieplus du versoix, à La Chaux-de-Fonds

Que conseillez-vous pour prévenir les allergies saisonnières?

Le but, que ce soit chez les enfants ou les adultes, c'est d'éviter au maximum l'allergène, donc de l'éliminer. Dans le cas d'une allergie aux pollens, voici ce qui peut être conseillé:

- + Aérer les chambres à coucher soit tôt le matin soit le soir
- + Ne pas suspendre le linge dehors
- + Porter des lunettes de soleil en extérieur
- + Éviter de se balader dans des champs
- + Se laver les cheveux le soir, changer ses habits dans une autre chambre que la chambre à coucher
- + Se laver le nez et les yeux avec du sérum physiologique pour enlever les allergènes

Comment traiter la rhinite allergique?

De manière générale, il est conseillé de combiner plusieurs traitements en fonction des symptômes présents chez le patient. Pour diminuer les symptômes, nous conseillons la prise de comprimés à sucer homéopathiques ou d'un anti-allergique à action systémique. Différents compléments alimentaires à base de plantes avec une action antihistaminique et anti-inflammatoire permettent de diminuer les symptômes en soutenant le système immunitaire.

Il est aussi important d'effectuer plusieurs fois par jour des rinçages de nez avec une solution saline. Ils permettent d'éliminer l'allergène qui s'est déposé sur la muqueuse nasale. Après avoir effectué le rinçage de nez, vous pouvez appliquer un spray nasal anti-allergique pour diminuer l'inflammation.

Si le patient présente énormément de sécrétions au niveau des yeux, il est conseillé de les laver à l'aide de sérum physiologique ou de thé noir, ce qui permet de décoller les paupières. L'idéal est de le faire plusieurs fois par jour et ensuite d'appliquer des gouttes oculaires anti-allergiques.

Comment se passe le test d'allergies AllergoTest® en pharmacie?

Le test dure une quinzaine de minutes et permet d'analyser dix allergènes fréquemment inhalés: les différents pollens comme l'armoise commune, le bouleau, le frêne pariétaire ou la fléole, mais aussi les acariens, l'épithélium de chien et de chat, les moisissures et les blattes.

Avant de commencer l'AllergoTest®, le patient remplit avec le pharmacien un questionnaire pour situer entre autres les différents symptômes présents, ainsi que confirmer ou trouver l'origine de l'allergie.

Puis du sang est prélevé au bout du doigt et placé sur une plaque permettant ainsi de déterminer s'il y a présence d'anticorps réagissant avec les allergènes du test.





Contraception d'urgence: la pilule du lendemain en pharmacie

Rapport sexuel non protégé, oubli de pilule, rupture ou glissement de préservatif: dans une situation comportant un risque de grossesse non désirée, les pharmaciennes pharmacieplus reçoivent les personnes concernées avec tact et discrétion. Ils ou elles les conseillent sur la méthode de contraception d'urgence la plus adaptée.

La contraception d'urgence permet d'éviter une grossesse après un rapport sexuel insuffisamment ou non protégé. Les mesures doivent être prises le plus tôt possible après le rapport, idéalement dans les 24h, ce qui a donné naissance au terme «pilule du lendemain».

Quelles formes prend la contraception d'urgence?

Elle peut être soit mécanique, avec les stérilets intra-utérins au cuivre (DIU), soit hormonale, sous la forme des pilules contraceptives d'urgence (PCU). Le premier doit être posé dans les cinq jours par un gynécologue et peut ensuite servir de contraception à long terme. Les secondes sont délivrées en pharmacie, dans un centre de conseil en santé sexuelle ou par un médecin.

En Suisse, il existe deux types de pilules, disponibles sans ordonnance: l'une doit être administrée dès que possible et jusqu'à 72h après le rapport sexuel problématique, tandis que l'autre est efficace jusqu'à 5 jours après. Au-delà de ce délai, la patiente sera redirigée vers un spécialiste qui lui détaillera ses options.

Comment fonctionne la pilule du lendemain ?

Les pilules contraceptives d'urgence retardent ou empêchent l'ovulation. Plus la pilule est prise rapidement, moins il y a de risque que l'ovulation se déclenche. Contrairement à certaines idées reçues, il ne s'agit en aucun cas d'un avortement puisque la fécondation ne se produit pas. En revanche, si l'ovulation a déjà eu lieu, il est trop tard pour éviter une grossesse.

On voit donc que cette méthode n'est pas efficace à 100%. En outre, elle peut provoquer quelques effets secondaires. Les règles peuvent ainsi survenir plus tôt ou plus tard

que d'habitude; en cas de retard supérieur à cinq jours, il est souhaitable de faire un test de grossesse ou de consulter un médecin. Rarement, les femmes concernées se plaignent de nausées, de maux de tête ou de saignements.

La remise de la pilule du lendemain en pharmacie

Les pharmaciennes sont à l'écoute des clientes qui craignent de tomber enceintes. Inutile de prendre rendez-vous: il leur suffit de se présenter au comptoir d'une pharmacie, avant d'être conduite en toute discrétion dans le coin conseil de l'officine pour un entretien confidentiel qui permettra d'évaluer le risque de grossesse. La pharmacienne ou le pharmacien suit le «protocole pour la remise de la contraception orale»: il remplit notamment un formulaire en se basant sur les informations fournies par la cliente, lesquelles sont soumises au secret professionnel.

Les effets secondaires possibles et la procédure de contraception à adopter les jours suivants sont également abordés. En effet, le comprimé ne protège que du rapport qui a eu lieu avant sa prise, pas des suivants. Selon l'intérêt exprimé par son interlocutrice, le-la pharmacien-ne délivre des informations sur les méthodes contraceptives existantes et sur toutes les questions concernant la santé sexuelle.

Ne négligeons pas de préciser que la pilule du lendemain ne peut pas être remise à une tierce personne, doit être prise sur place et n'est pas prise en charge par l'assurance maladie. Enfin, elle n'est pas efficace contre les maladies sexuellement transmissibles (MST).

Retrouvez toutes les informations et les pharmacieplus participantes sur www.pharmacieplus.ch/prestations/contraception-urgence/ +

NOUVEAU

NEBL372105F

Saison des pollens? Vous pouvez enfin respirer.



Avec **BILAXIN® Lingual** contre le rhume des foins.

À prendre sans eau • 1 x par jour • Agit rapidement • Protège pendant 24 heures

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

A. Menarini GmbH, 8050 Zürich



Sterillium®

2in1 TO GO

- ✚ Protection contre les germes pour les mains et les surfaces – à la maison et les déplacements
- ✚ Élimine 99,99% des germes, y compris les norovirus et les coronavirus
- ✚ Testé dermatologiquement

www.sterillium.ch

Utiliser les désinfectants avec précaution. Toujours lire l'étiquette et les informations sur le produit avant de l'utiliser.

NOUVEAU

STERILLIUM



ans 30+
pharmacieplus

Depuis 30 ans à vos côtés !

Coups d'œil dans les coulisses de la campagne des 30 ans



Rendez-vous
tous les 30 du mois dans
votre pharmacie**plus**
De nombreux lots à gagner :
venez tenter votre chance !



**La cure détox,
un allié bien-être**

Venue du monde anglo-saxon, la détox fait des émules chez les adeptes de bien-être. Derrière ce concept très médiatisé se cache une pratique qui permet de prendre soin de son capital santé. Explications.

Véritable phénomène de mode, la détox est partout. Les magazines féminins et le web fourmillent de recettes pour purifier son organisme, et les étals regorgent de produits étiquetés détox, avec ou sans réel fondement scientifique... Quant aux promesses affichées, elles semblent sans fin : stimuler le système immunitaire, amener un regain d'énergie, nettoyer les organes, perdre du poids, améliorer le sommeil ou la qualité de la peau, etc.

Pour remettre les pendules à l'heure (pas seulement celle de notre organisme!) autant écouter une parole médicale avisée. Nous faisons le point avec Bénédicte Mosimann, pharmacienne co-responsable à la pharmacie-plus de Saint-Légier-La Chiésaz.

La détox, qu'est-ce que c'est ?

Le concept part du principe que, malmené par le stress de notre mode de vie et l'alimentation, notre corps finit par s'encrasser. Une explication corroborée par notre spécialiste. « Dans le monde moderne, on observe un effet cocktail de différentes substances toxiques ou de toxines dans l'organisme qui peuvent diminuer sa vitalité. Un excès de ces substances peut provoquer de la fatigue chronique, des maux de tête, des problèmes d'insomnies, des troubles digestifs ou encore des problèmes dermatologiques. »

Ces perturbations arrivent lorsque les organes dits émonctoires, chargés de filtrer et d'éliminer toxines et déchets, saturent et n'arrivent plus à remplir leurs fonctions correctement, comme après une période d'excès répétés.

Soutenir le système d'autonettoyage du corps

« L'objectif d'une cure détox, nous précise la pharmacienne, est de stimuler l'évacuation des toxiques, des toxines et des déchets métaboliques afin de retrouver l'homéostasie de l'organisme et une meilleure énergie. Le système immunitaire s'en voit également boosté. »

Qui dit homéostasie dit régulation de l'organisme en vue de son fonctionnement optimal. Pour soutenir l'action des organes de l'élimination – au premier rang desquels le foie – et les soulager, on va stimuler le métabolisme et dans le même temps, bannir de son alimentation les substances nocives comme les plats trop sucrés ou trop gras, le café, l'alcool et le tabac.

On peut avoir recours à différentes méthodes de détoxification, plus ou moins radicales, de la consommation de thés ou de tisanes drainantes à la monodiète, en passant par la prise de compléments alimentaires à base de plantes et la cure de jus de légumes.

Eh oui ! se mettre au vert semble être la panacée pour se faire du bien. Avec leurs vertus dépuratives, diurétiques ou antioxydantes, les champions de la détoxification s'appellent artichaut, radis noir, bouleau, pissenlit ou encore chardon-Marie.

Des conseils détox personnalisés

L'idéal reste de bénéficier d'un traitement personnalisé. « Certaines pharmacies proposent d'élaborer des formules détox à base de plantes adaptées à chaque demande. » Le pharmacien ou la pharmacienne va alors considérer les besoins, les objectifs, l'âge ou encore le mode de vie de son client.

L'état de santé est également un facteur à prendre en compte si l'on en croit Bénédicte Mosimann. « On va éviter de stimuler un organe malade ou abîmé, par exemple en cas de maladie rénale ou hépatique. De plus, certaines substances peuvent avoir des interactions avec des médicaments ou des pathologies, il est donc nécessaire de demander conseil à un professionnel de santé. On déconseillera également cette pratique aux enfants et aux femmes enceintes et allaitantes. »

Nailcure Sandoz®

État: 02/2023 CH230246263

Couche après couche pour des ongles plus sains

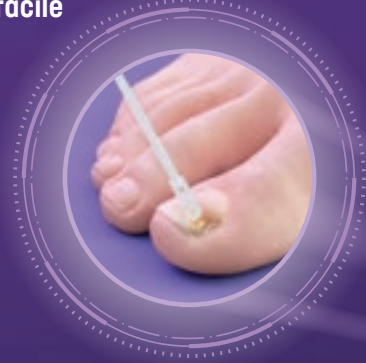
Seulement 1 application par semaine :

Agit de manière ciblée contre différentes espèces de champignons

Vernis à ongles résistant à l'eau



Application facile



Ceci est un médicament autorisé.
Veuillez lire la notice d'emballage.

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Une régénération du corps... et de l'esprit

Se lancer dans une cure détox demande de la volonté... et de la patience. « En début de traitement, un nettoyage peut entraîner des symptômes tels que des nausées, ballonnements, fatigue et sueur », prévient la pharmacienne. « Pour laisser place, petit à petit, aux bénéfices comme un regain d'énergie physique et mentale, une diminution des symptômes tels que rétention d'eau, migraines, troubles du sommeil et douleurs. » Le système digestif, soulagé et nettoyé, repart sur des bases saines. La cure détox peut aussi être un déclencheur pour retrouver une alimentation équilibrée sur le long terme.

« L'entrée dans l'hiver et la sortie du printemps sont des périodes idéales pour commencer une cure détox,



mais elle peut également se faire à n'importe quel moment de l'année », avance notre interlocutrice. Il est possible d'y recourir de manière plus ponctuelle. « On peut également pratiquer une journée détox après un excès ou un repas copieux. » Chose que nous faisons tous, plus ou moins consciemment, les lendemains de festins en mangeant léger et en boudant l'alcool, par exemple.

Et pour tirer le meilleur parti de cette remise en forme, notre spécialiste d'ajouter : « La cure détox s'accompagne volontiers d'une pratique physique douce et de diverses activités comme le yoga, la relaxation, les massages ou le drainage lymphatique. C'est le moment idéal pour prendre soin de soi. »

La famille des plantes détox

L'artichaut



Le romarin



Le chardon-Marie



L'ortie



La reine des prés



Le bouleau



Le radis noir



La bardane



Le frêne



Les queues de cerise



Le pissenlit



Le fenouil



L'aloë vera



Le curcuma



La menthe poivrée



GARDEZ LE CONTRÔLE



100 % discret. Conçu pour les hommes.

Les protections et sous-vêtements de TENA Men n'offrent pas seulement une triple protection contre les fuites, les odeurs et l'humidité. Ils sont également si discrets que personne ne les remarquera. C'est parfait pour garder le contrôle et se sentir bien.

ÉCHANTILLON GRATUIT

dans votre pharmacie ou en appelant
la hotline TENA au 08 40 - 22 02 22*

* 0.08 CHF/minute, les prix de téléphonie mobile peuvent varier.
Appels uniquement depuis la Suisse.

TENA:
N°1 dans la catégorie
incontinence en Suisse

Source: IQVIA Pharma tendance mensuelle (pharmacie/droguerie), valeur en CHF, YTD 12/2021

TENA,
une marque d'Essity



MEN
GARDEZ LE CONTRÔLE

JEU

MOT caché



Gagnez des bons cadeaux pharmacieplus

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

ADIPEUX	EVITER	PLACE
AFFREUX	EXCÈS	POLTRON
ALARME	FINE	POSTÉRIEUR
AVERTIR	FLIBUSTIER	QUANTITÉS
BELLE	FOIRE	RÊVEUR
BOUT	FULL	RITE
BRAVE	FUYANT	ROUTE
CAMBRURE	GORGÉE	RUSE
CASCADE	GRIEF	SALE
CAUSE	GROS	SEIN
CLASSIQUE	INODORE	SOIR
COINCER	LIME	SOMME
CRABE	LYOPHILISER	SUER
CRÉNEAU	MASSE	SUIE
DÉNI	MÉRITE	TABLE
DINDE	NOËL	TROP
DUEL	OEIL	URBAINE
ECRITURE	ONDOYER	VEINE
ELÈVE	ONGLE	VOLONTÉ
EPUISEMENT	ORNER	VULGAIRE
ESPRIT	OVALE	
ETAGE	PANIER	
ETAT	PARTIR	
ETÉ	PIRATE	

E	E	C	A	M	B	R	U	R	E	E	B	F	L	I	B	U	S	T	I	E	R			
L	I	M	E	E	C	A	L	P	L	R	O	E	E	G	R	O	G	R	O	S	E			
L	R	A	M	E	N	E	U	G	A	N	U	S	A	L	E	I	R	P	V	C	R			
E	O	U	G	O	R	I	N	V	R	E	T	I	V	E	E	N	I	A	B	R	U			
B	U	A	S	O	S	O	E	I	L	V	U	L	G	A	I	R	E	R	V	A	T			
S	T	N	D	E	Mesure de la ferritine, prise de la tension artérielle, vaccinations, dépistage du diabète de type 2															F	T	O	B	I
E	E	O	M	E																O	I	L	E	R
T	N	E	C	T	Découvrez toutes nos prestations santé sur www.pharmacieplus.ch															A	R	O	E	C
I	N	L	O	A																D	I	N	D	E
T	E	T	I	R	pharmacieplus															I	T	T	E	E
N	D	E	N	I																P	N	E	T	R
A	E	U	C	P	pharmacieplus															E	A	E	L	P
U	S	U	E	R																U	Y	L	E	O
Q	P	E	R	L	pharmacieplus															X	U	R	U	S
U	R	A	I	E																F	F	A	Q	T
A	I	R	V	N	pharmacieplus															S	F	A	I	E
E	T	E	E	E																F	R	L	S	R
N	L	L	I	Y	R	M	E	R	I	T	E	E	E	A	F	R	O	E	A	S	I			
E	I	A	N	T	O	T	A	B	L	E	I	S	T	I	E	I	I	I	R	A	E			
R	E	V	E	U	R	D	I	S	R	U	U	A	N	U	E	O	R	N	M	L	U			
C	P	O	L	T	R	O	N	R	S	A	T	E	X	C	E	S	E	A	E	C	R			
E	D	A	C	S	A	C	P	O	C	E	R	E	S	I	L	I	H	P	O	Y	L			

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-dessous, dûment rempli et collé sur une carte postale, d'ici au 31 mars 2024, à : magazine santéplus, pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens PHOTOCOPIES ACCEPTÉES.

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

Coupon-réponse

« Commémoration des 30 ans de pharmacieplus »

12 lettres :

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

mot caché santéplus N° 1-2024

SÉLECTION



en officine



En cas de légers troubles gastro-intestinaux spasmodiques

Valverde® Gastro-Intestinal Comprimés pelliculés est utilisé pour le traitement symptomatique en cas de légers troubles gastro-intestinaux spasmodiques ainsi que sensation de réplétion et flatulences. Ce médicament phytothérapeutique contient comme principe actif l'extrait sec d'herbe d'achillée millefeuille, auquel on prête traditionnellement des propriétés antispasmodiques. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Valverde® Gastro-Intestinal, Sidroga AG



Un film protecteur contre les crevasses

Skin Crack Care favorise la cicatrisation des fissures de la peau sèche des doigts, des mains, des coudes, ainsi que des pieds et des talons. Après application, Nexcare™ Skin Crack Care forme un film protecteur invisible, résistant et souple, étanche à l'eau, tout en laissant respirer la peau, favorisant ainsi la cicatrisation.

Skin Crack Care, 3M (Schweiz) GmbH

Vous en avez assez du rhume des foins?

Poll-x
Desloratadine 5 mg
axapharm

Allergo-x
Dichlorhydrate de lévocétirizine 5 mg
axapharm

Efficace jusqu'à 24 h

Plus d'informations sur www.axapharm.ch

Poll-x et Allergo-x
Lors de rhume des foins et de troubles d'origine allergique
Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.

axapharm

Votre partenaire santé suisse axapharm ag, 6340 Baar

LA RECETTE

Petits Repas & Gros Plaisir

10'

JUS DÉTOX CAROTTES, POMMES, GINGEMBRE



Pour 1 verre de 3 dl

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

4 carottes
2 pommes
20g de gingembre
1 citron

PRÉPARATION

Lavez et épluchez les carottes. Retirez les extrémités et coupez-les en morceaux.

Lavez et pelez les pommes, coupez-les en quartier et retirez les cœurs. Epluchez le gingembre. Pressez les carottes, les pommes, puis le gingembre dans un extracteur de jus. Pressez le citron et mélangez-le au jus. A boire sans attendre! +

Retrouvez
votre prochain
numéro du
santéplus le
1^{er} juin 2024!

Le saviez-vous?

Avec les génériques
Mepha vous économisez
doublement:

- Prix des médicaments avantageux
- Quote-part basse

