

# santéplus<sup>+</sup>

PRESTATION SANTÉ

**Savez-vous tout ce que font les pharmacies?**

RÉSEAU

**pharmacieplus partenaire du Groupe Mutuel**

SANTÉ

**L'abc du voyageur diabétique**



## **Les enjeux de la génétique**



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

(de CHF 0.09 à 0.11/min)

Facebook



LinkedIn



Instagram



TikTok



### CANTON DE FRIBOURG

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

### CANTON DE GENÈVE

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

### CANTON DE NEUCHÂTEL

- des 3 chevrons, 2088 CRESSIER
- du bourg, 2074 MARIN-ÉPAGNIER
- bourquin, 2108 COUVET
- des cadolles, 2000 NEUCHÂTEL
- centrale fleurier, 2114 FLEURIER
- centrale matthys, 2000 NEUCHÂTEL
- de colombier, 2013 COLOMBIER
- des forges, 2300 LA CHAUX-DE-FONDS
- de la grand-rue, 2034 PESEUX
- d'herborence, 2017 BOUDRY
- de monruz, 2000 NEUCHÂTEL
- de l'orangerie, 2000 NEUCHÂTEL
- de la rosière, 2000 NEUCHÂTEL
- du val-de-ruz, 2052 FONTAINEMELON
- du val-de-travers, 2108 COUVET
- du versoix, 2300 LA CHAUX-DE-FONDS

### CANTON DE BERNE

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

### CANTON DU JURA

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

### CANTON DE VAUD

- avenchoise, 1580 AVENCHES
- de begnins, 1268 BEGNINS
- du bois, 1018 LAUSANNE
- du bourg, 1844 VILLENEUVE **NEW**
- 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 **7/7**
- de la gare, 1400 YVERDON-LES-BAINS
- de la harpe, 1180 ROLLE
- de l'île, 1180 ROLLE
- du marché, 1170 AUBONNE
- du marché, 1800 VEVEY
- de marterey, 1003 LAUSANNE
- du mont d'or, 1337 VALLORBE
- 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



# L'appel de l'ailleurs

Avec le retour des beaux jours se font pressantes les envies d'évasion. C'est scientifiquement prouvé, changer de décor, de climat ou d'ambiance, en prenant ses distances avec la routine et les contraintes du quotidien, est excellent pour la santé. Selon diverses études, il existerait des liens de cause à effet entre le voyage et la baisse des risques de maladies du cœur et des troubles dépressifs. Voyager favoriserait même le maintien d'une bonne santé mentale en général.

Pour cela, et les restrictions de déplacement de la pandémie de COVID-19 nous l'ont rappelé, pas besoin d'aller bien loin. L'inconnu existe aussi tout près, et le bon sens voudrait que l'on découvre d'abord ce qui nous entoure avant de pousser nos explorations vers des contrées lointaines. En cela, nous avons de la chance en Suisse, où cohabitent des paysages d'une variété exceptionnelle. J'ai moi-même du plaisir, quand l'occasion se présente, à découvrir un nouveau coin de pays.

Pourtant, partir peut être une gageure pour les personnes atteintes de certaines pathologies. Nous abordons dans ce numéro les précautions supplémentaires que doivent prendre les vacanciers diabétiques. Je profite de ces quelques lignes pour saluer le travail des organismes qui œuvrent pour offrir des séjours adaptés à leurs difficultés à ceux et celles qui ont besoin d'un encadrement médical.

Quel que soit votre projet de départ, n'hésitez pas à passer dans votre pharmacieplus pour vous faire conseiller sur les vaccins et la préparation de votre pharmacie de voyage. Une des nombreuses prestations proposées par nos équipes, qui n'ont de cesse de vous conseiller et de vous accompagner, comme le rappelle l'article signé pharmaSuisse repris dans nos colonnes. Proximité, accessibilité, confidentialité : les pharmacies cumulent tous les atouts pour être votre partenaire santé au quotidien.

Nous vous souhaitons un très bel été.



**Eric Bussat**  
directeur de pharmacieplus

# Loperamid-Mepha® lingual

une aide rapide\* en cas de diarrhée

prise sans apport d'eau –  
idéal lors de déplacements



\* Début d'action en 2 heures environ

Ceci est un médicament autorisé.

Veuillez consulter la notice d'emballage. Mepha Pharma SA

04/2022\_142201



**7**

ACTUS

**8**

DOSSIER

Santé: les enjeux  
de la génétique

**12**

PRESTATION SANTÉ

Il y a fort à parier...  
que vous ne savez pas tout  
ce que font les pharmacies

**14**

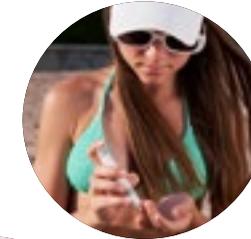
RÉSEAU

pharmacieplus est partenaire  
du modèle d'assurance PrimaFlex  
du Groupe Mutuel

**16**

SONDAGE SANTÉPLUS

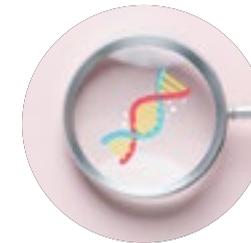
Répondez à nos questions et  
tentez de gagner 5 × 1 bon  
pharmacieplus de CHF 20.-



**18**

SANTÉ

L'abc du voyageur diabétique



**21**

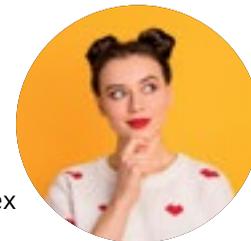
LE MOT CACHÉ

Tentez de gagner un bon Manor



**22**

LA SÉLECTION  
PHARMACIEPLUS



**23**

LA RECETTE

Rillettes de saumon  
aux baies roses



# Aide la peau de l'intérieur



Comprimés effervescents avec arôme orange-citron

## Calcium Sandoz® Sun & Day à prendre une fois par jour.

Le calcium, le bêta-carotène et les vitamines E et C préparent votre peau aux premiers bains de soleil.

Il s'agit d'un complément alimentaire ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée, ni un mode de vie sain.

**SANDOZ**

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

ACTUS

## 4 personnes sur 5

auront besoin de sang ou d'un produit à base de sang au cours de leur vie.

Or, chaque année, la Suisse fait face à des pénuries pendant les vacances d'été. A l'occasion de la journée mondiale des donneurs de sang, le 14 juin, rappelons que ce geste peut sauver la vie de personnes malades ou accidentées!

## Sport et bien-être Yogis d'eau douce

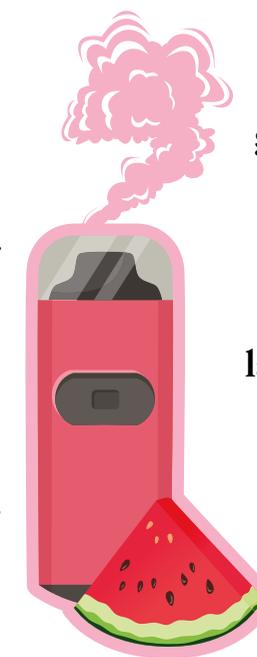


Et si vous profitez de la belle saison pour vous initier au Stand Up Paddle Yoga? Cette pratique permet à ses adeptes de travailler leur équilibre extérieur comme intérieur, leur concentration et leur tonicité musculaire, le tout en symbiose avec l'environnement. L'élément aquatique, lui, favorise une détente profonde.

## Cool, les puffs?

Bof! Ces cigarettes jetables aux parfums fruités et aux couleurs attractives rendent les jeunes accros à la nicotine, alerte l'OMS.

Leur vente dans les kiosques et les magasins au milieu des confiseries banalise leur usage, selon une stratégie mise en place par les géants de l'industrie du tabac. Sans parler de l'impact environnemental de produits à usage unique qui finissent leur courte vie dans les ordures ménagères. Savez-vous que chaque appareil contient environ 0,15 g de lithium, non recyclé donc, dans sa batterie? Une matière première qui entre dans la fabrication des batteries des véhicules électriques et dont la pénurie est annoncée. De quoi fulminer!



L'application Yuka, disponible gratuitement sur les plateformes iOS et Android, nous aide à décrypter les étiquettes des produits alimentaires et cosmétiques afin d'y dénicher les substances nocives pour la santé. En cas de mauvaise note, elle propose même un substitut plus sain au produit choisi. A adopter!





# Les enjeux de la génétique pour la santé

L'état de santé d'un individu est-il inscrit dans ses gènes?  
Que nous disent les tests génétiques sur nous-mêmes?  
Incursion dans le territoire de notre identité profonde et de ses impacts sur notre vie.

## Les gènes: les plans de construction de l'individu

Notre code génétique, ou génome, est formé de milliers de gènes portés par l'ADN, une molécule en forme de double hélice contenue dans nos chromosomes. 99,9% du matériel génétique est identique d'une personne à l'autre. C'est dans le 0,1% restant que s'expriment les polymorphismes génétiques, à savoir les caractéristiques propres à chaque personne, comme la couleur de peau, l'aspect des cheveux ou la taille.

L'état de santé d'un individu est le résultat de l'interaction entre les informations de départ contenues dans son génome et son environnement. Celui-ci est constitué de ses habitudes de vie comme l'alimentation, le stress, le tabagisme et l'exercice physique; ainsi que de facteurs extérieurs comme la pollution. Un environnement sain peut contrecarrer une disposition génétique et même l'inverser.

Notre destin n'est donc pas toujours inscrit dans nos gènes, et heureusement !

## Les erreurs de codage

En revanche, on peut dire que certains tirent le mauvais numéro à la loterie génétique. Ainsi en est-il des personnes atteintes de maladies graves comme la mucoviscidose et les myopathies. Ces affections sont causées par une anomalie, ou mutation, au niveau d'un ou plusieurs gènes, occasionnant un dysfonctionnement des cellules et des organes concernés.

Parfois héréditaire, à savoir héritée des parents et/ou transmissible à la descendance, comme c'est le cas de maladies cardio-vasculaires, du diabète ou de certaines formes de cancers, la pathologie peut aussi découler d'une erreur au moment de la conception du matériel génétique ou d'une anomalie acquise au cours de la vie.

On compte environ 8000 maladies génétiques dans le monde, dont 80% sont dites rares, à savoir que leur fréquence est inférieure à un malade pour 2000 personnes.

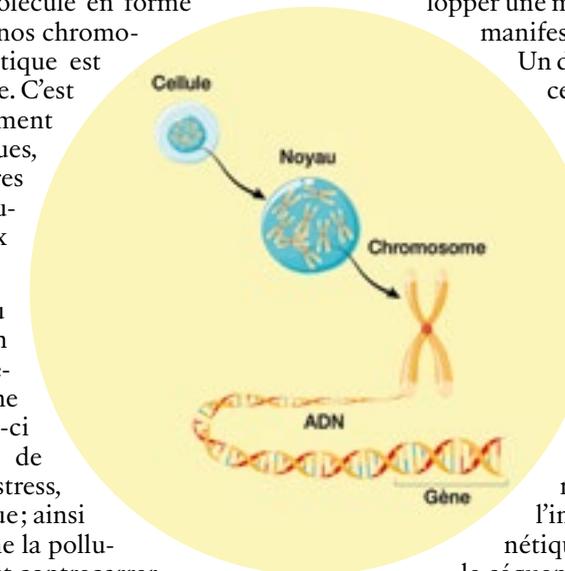
## Décrypter notre patrimoine génétique

Pour certaines pathologies, il est possible de faire un test dit présymptomatique pour connaître son risque de développer une maladie donnée ou, si des symptômes se manifestent déjà, de confirmer un diagnostic.

Un des principaux champs d'application de ces tests entoure la conception d'un enfant, notamment en cas d'antécédents familiaux de pathologies héréditaires: des tests peuvent alors être pratiqués pendant le projet de parentalité, la grossesse et à la naissance du bébé.

On analyse le matériel génétique à partir d'une prise de sang, ou encore d'un prélèvement de cellules des muqueuses, de la peau ou des muscles, qui sont envoyés en laboratoire pour analyse. Chacune de nos cellules renferme dans son noyau

l'intégralité de notre information génétique! Grâce au progrès technologique, le séquençage de l'ADN est de moins en moins coûteux et de plus en plus rapide.



## Des tests génétiques «lifestyle»

Dans le domaine récréatif, les analyses génétiques peuvent aussi mettre en lumière un lien de parenté, voire permettre à l'individu d'en apprendre plus sur son corps, ses talents ou son intelligence, afin d'optimiser ses choix de vie pour tirer le meilleur parti de son potentiel de départ.

Ainsi, depuis quelques années, des entreprises commerciales, notamment américaines, proposent sur Internet des kits génétiques centrés sur le style de vie, censés orienter les gens vers une alimentation optimale en fonction de leur métabolisme, ou vers la pratique sportive la plus adaptée à leur texture musculaire.

Face aux risques d'abus concernant la protection des données personnelles et le manque de fiabilité de certains tests, le cadre législatif a été renforcé par la révision de la loi fédérale sur l'analyse génétique humaine en décembre 2022. En Suisse, la majorité des tests doivent désormais être prescrits par un professionnel de santé et réalisés par des laboratoires accrédités. En cas d'intérêt, adressez-vous à votre pharmacieplus.

# axapharm – génériques



Demandez axapharm.

Pointe des Semeleys 2'327 m, Le Tarent 2'548 m, Cape au Moine 2'351 m

axapharm

Votre partenaire santé suisse

axapharm ag, 6340 Baar

## Vers une médecine personnalisée

Plusieurs disciplines étudient comment notre génome interagit avec des facteurs environnementaux – comme l'alimentation et les traitements médicamenteux – pour influencer notre état de santé.

A titre d'exemple, de nombreuses modifications génétiques influencent notre façon de métaboliser certains composants alimentaires comme les sucres et les graisses, mais également l'intensité de notre envie de manger, rendant certaines personnes plus vulnérables à la prise de poids, et donc à l'obésité. Certaines intolérances au lactose et au gluten ont également une origine génétique.

La recherche en nutriginétique est essentielle pour permettre aux diététiciens et aux médecins d'individualiser les recommandations en matière de santé et d'alimentation, dans une perspective préventive, mais aussi curative.

De la même manière, la pharmacogénétique s'intéresse aux polymorphismes génétiques à l'origine d'effets indésirables provoqués par les médicaments. Ceux-ci peuvent être dangereux, voire fatals, dans le cas de traitements antiagrégants plaquettaires, des anticancéreux ou des antidépresseurs.

Lorsqu'on sait que jusqu'à 10 % de toutes les hospitalisations peuvent être imputées à ces réactions nocives, et que 20 à 50 % d'entre elles sont évitables, on comprend que l'enjeu est de taille...

Nos pharmaciens sont formés en pharmacogénétique. N'hésitez pas à demander conseil.



le mot de la  
pharmacienne

Dr Isabelle Hojabr-Anguish, responsable formation et prestations pharmaceutiques chez pharmacieplus sa.

«La pharmacogénétique, c'est l'individualisation des traitements sur la base de la connaissance des gènes d'une personne. On analyse certains gènes qui sont responsables du métabolisme des médicaments, ce qui nous donne une réponse sur la façon qu'aura la personne de transformer ces médicaments après la prise. Dans certains cas, les effets secondaires ou à l'inverse, les échecs thérapeutiques, peuvent être liés à la génomique qui est unique à chaque personne.

En principe, on donne le médicament à une dose standard et on observe ou non l'apparition d'effets indésirables. Grâce à la pharmacogénétique, la dynamique tend vers l'anticipation des risques et le fait de ne pas délivrer certains médicaments lorsque les analyses indiquent un polymorphisme qui pourrait avoir de graves conséquences. Depuis la révision de la LAGH en 2022, qui permet au pharmacien de prescrire des analyses pharmacogénétiques, nous avons mis en place des formations spécialisées pour soutenir les pharmaciens du groupement dans leurs conseils.

La population doit pouvoir profiter de cette sécurité supplémentaire concernant sa santé. Les pharmaciens pharmacieplus sont prêts.»

Contour  
Evolving with you

Faites confiance à CONTOUR®NEXT  
pour la gestion de votre diabète

CONTOUR®NEXT – aussi unique que ses fonctions :

- Haute précision des mesures
- Indicateur lumineux smartLIGHT® unique en son genre
- Second-Chance® sampling
- Compatible avec l'application CONTOUR®DIABETES app gratuite



Pour en savoir plus :  
[www.ascensia-diabetes.ch](http://www.ascensia-diabetes.ch)

© 2023 Ascensia Diabetes Care Switzerland AG, Peter Merian-Str. 90, 4052 Basel

ASCENSIA  
Diabetes Care

Leukotape®

LEUKOTAPE®  
LA MARQUE DE CONFIANCE  
DES SPORTIFS PROFESSIONNELS

LE N° 1  
DES SPORTIFS  
AMATEURS ET  
PROFESSIONNELS 1\*

\* IQVIA, CATÉGORIE BANDES ADHÉSIVES NON ÉLASTIQUES,  
AVP SELL-OUT MAT/10/2023, PART DE MARCHÉ : 64,7 %



Fournisseur officiel des  
athlètes de Swiss Athletics

Lésions instantanées, dermatite  
des langes et rougeurs ?

Avec un  
mini-tube  
pratique

L'avis  
à l'usage

ZinCream Medinova®

- ▼ Bonne adhérence sur la peau humide
- ▼ Est facile à étaler
- ▼ Absorbe beaucoup de liquide

100 applications par semaine. Traitez dès le premier érythème.  
Medinova SA, 4100 Lausanne

A. Vogel®  
Menosan® Salvia

diminue les bouffées de chaleur  
et la transpiration. A base de  
feuilles de sauge fraîches.

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



## Il y a fort à parier que vous ne savez pas...

### tout ce que font les pharmacies

L'équipe officinale vous conseille, vous soigne et vous accompagne dans toutes vos questions relatives à la santé, de manière compétente et rapide, tout près de chez vous. Pas besoin de rendez-vous ni forcément d'ordonnance médicale. Demandez donc d'abord conseil à votre pharmacienne ou votre pharmacien.

MARTINA TSCHAN, société suisse des pharmaciens pharmaSuisse

Santé, maladie, bien-être: pour de nombreuses questions, une consultation chez le médecin n'est pas forcément nécessaire. Et même en cas de maladie aiguë, il n'est pas toujours indispensable de se rendre aux urgences. De nombreuses questions relatives à la santé peuvent être abordées et résolues directement en pharmacie, en toute simplicité. En effet, les 1800 pharmacies que compte la Suisse constituent un premier point de contact pratique pour la population. Grâce à leur bonne répartition géographique et à leurs horaires d'ouverture conviviaux, les pharmacies sont des fournisseurs de soins médicaux de base faciles d'accès et parfaitement intégrés dans le système de santé publique. Elles vous proposent une aide précieuse en cas de troubles aigus sans gravité ou de blessures légères.

Les pharmaciens sont bien plus que de simples détaillants spécialisés. Ils sont tous titulaires d'un master en pharmacie obtenu après cinq ans d'études, et ont tous suivi une formation supplémentaire postgrade d'au moins deux ans pour obtenir le titre de pharmacien-ne spécialiste en officine. Ces diplômes les autorisent à gérer une pharmacie dans son rôle de « centre de santé ». Par ailleurs, les pharmaciens sont tenus, au même titre que les médecins, de suivre régulièrement des formations continues et postgrades. Les pharmaciens sont ainsi des spécialistes de la santé reconnus et des experts en médicaments hautement compétents. Faites-leur confiance et mettez-les à l'épreuve pour vous en convaincre à la prochaine occasion!

#### Saviez-vous que...

... le législateur a modifié la loi sur les produits thérapeutiques (LPT) en 2019 afin de mieux utiliser les vastes connaissances des équipes officinales et que, depuis, les pharmaciens peuvent remettre tous les médicaments, même sans prescription médicale? Et ce, pas uniquement à titre exceptionnel comme c'était le cas auparavant, mais aussi pour le traitement des rhinites allergiques saisonnières (inflammation de la muqueuse nasale), des affections oculaires, des maladies aiguës des voies respiratoires ou du système digestif, des migraines, des douleurs aiguës, des troubles érectiles, etc. En cas de consultation en pharmacie, la pharmacienne ou le pharmacien procède à l'anamnèse (questions systématiques sur l'état de santé) et à une première évaluation pharmaceutique afin de décider si la patiente ou le patient doit être orienté-e vers un médecin, voire vers le service des urgences. Selon les symptômes, la pharmacienne ou le pharmacien proposera un traitement ou remettra des médicaments délivrés sur prescription médicale ou sans ordonnance, après une consultation poussée.

Toutefois, les pharmaciens sont habilités à faire bien plus encore. Les pharmacies proposent de nombreux services médicaux, en particulier dans le domaine de la prévention (notamment de la vaccination). Désormais, dans 25 cantons, vous pouvez vous faire vacciner dans votre pharmacie, sans ordonnance médicale, en toute simplicité.

Et pas seulement contre le COVID-19 ou la grippe, mais aussi contre la FSME (méningo-encéphalite à tiques), l'hépatite A et B ou encore le DTP (diphtérie, tétanos, coqueluche). Vous pouvez également effectuer différents examens de dépistage en pharmacie comme la prise de tension artérielle, la mesure de la glycémie ou des lipides sanguins, les bilans cardiaques et pulmonaires, ou encore le dépistage du cancer du côlon. Il vous y est également possible d'obtenir un accompagnement au sevrage tabagique.

#### Faites-vous conseiller, accompagner et soigner en pharmacie

Votre équipe officinale se réjouit de pouvoir vous conseiller de manière professionnelle et complète, que ce soit pour votre pharmacie de ménage, de voyage ou pédiatrique, sur le diabète et l'alimentation ou sur les problèmes d'allergie et de peau. En sa qualité de partenaire de santé, l'équipe officinale vous apporte son soutien pour la prise de médicaments et l'adhésion thérapeutique ainsi que pour l'utilisation d'appareils et de moyens auxiliaires comme un tensiomètre ou un fauteuil roulant, et vous accompagne dans le cadre de traitements de la douleur, de traitements par compression et de troubles chroniques. Les pharmaciens recherchent le médicament le plus adéquat pour traiter différents maux ou préparent eux-mêmes des remèdes maison ou des médicaments efficaces. En cas d'urgence, ils soignent les fissures, les coupures et les plaies et traitent les inflammations, les piqûres d'insectes ou de tiques, les brûlures et les entorses. Et s'il ne vous faut vraiment qu'un seul médicament, l'équipe officinale peut aussi vous le livrer à domicile si vous le souhaitez. À la pharmacie, vous pouvez obtenir des médicaments délivrés sur ordonnance ou disponibles sans prescription médicale, ainsi que des génériques: comprimés, pommades, sirops et teintures en tout genre et même la pilule du lendemain en cas d'urgence.

Les équipes officinales ont déjà largement démontré leur savoir-faire et leurs connaissances. Le rôle essentiel que jouent les pharmacies dans les soins médicaux de base est devenu tout particulièrement évident depuis la pandémie de COVID-19. Mais même après cette dernière, les pharmaciens et leurs équipes officinales continuent de fournir un formidable travail. Tout particulièrement ces derniers temps, où les pénuries de médicaments sont de plus en plus fréquentes, ce sont les pharmacies qui, avec leur savoir-faire et leur détermination, montent au créneau et cherchent des alternatives aux médicaments faisant défaut ou en fabriquent elles-mêmes, répondant ainsi aux besoins de la population avec professionnalisme et compétence.

Quel que soit votre problème, n'hésitez pas à vous adresser à votre équipe officinale pour toutes vos questions relatives à la santé. Vous apprécierez la simplicité et la qualité des conseils, de l'accompagnement et du traitement!

Pour de plus amples informations:  
[www.votre-pharmacie.ch](http://www.votre-pharmacie.ch)



# La pharmacie, un prestataire de soins de santé qui compte

De plus en plus, les assureurs maladie proposent des modèles d'assurance qui reflètent une nouvelle reconnaissance des compétences de la pharmacie comme premier point de contact pour les soins médicaux de base de la population. A ce titre, le groupe pharmacieplus est fier d'annoncer que ses 100 officines sont partenaires du modèle PrimaFlex proposé par le Groupe Mutuel depuis le 1<sup>er</sup> avril 2024.

Les assurés au Groupe Mutuel qui ont opté pour le nouveau modèle d'assurance de base flexible et innovant PrimaFlex peuvent s'adresser en premier recours à leur officine pharmacieplus. Les pharmaciens du réseau vous reçoivent sans délai pour un entretien personnalisé de conseil. Vous pouvez compter sur leur expertise pour traiter les tableaux cliniques courants comme les cystites, les conjonctivites, les problèmes de peau ou les infections hivernales. En cas de problème plus conséquent, ils vous orientent vers un médecin ou, le cas échéant, vers un spécialiste.

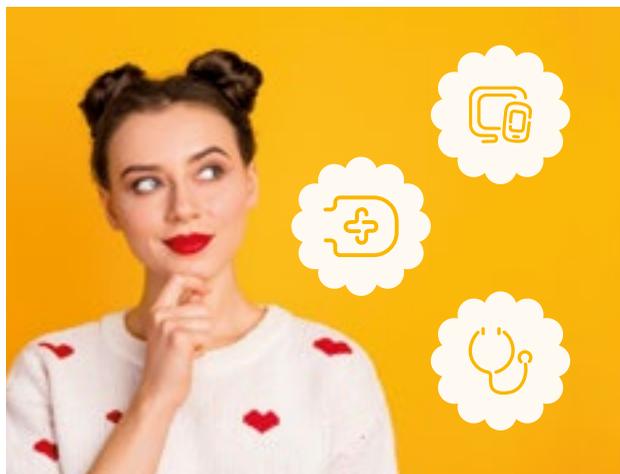
Le personnel des pharmacies vous aide également à rester en bonne santé en jouant activement un rôle de prévention. Proche de la population, c'est un interlocuteur de confiance qui peut, s'il le juge nécessaire, procéder gratuitement, et ce grâce au modèle PrimaFlex, à certains examens comme ceux permettant de déceler un risque de diabète ou de maladies cardiovasculaires. Afin d'encourager activement la prévention, aucune franchise ne vous est facturée sur certaines prestations santé et sur les achats de médicaments génériques.

## Les avantages de la consultation en pharmacie

- + Accessibilité géographique
- + Horaires étendus
- + Sans rendez-vous
- + Espace confidentiel
- + Entretien de conseil gratuit

## Les avantages du nouveau modèle d'assurance PrimaFlex

- + Flexibilité: choix de la pharmacie comme premier interlocuteur
- + Economie: rabais sur la prime. Pas de franchise sur certaines prestations et sur les génériques
- + Prévention: risques cardiovasculaires ou autres dépistages comme le cancer du sein



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

↳ Assurance de base PrimaFlex

En savoir plus sur PrimaFlex  
Scannez et accédez au contenu en ligne

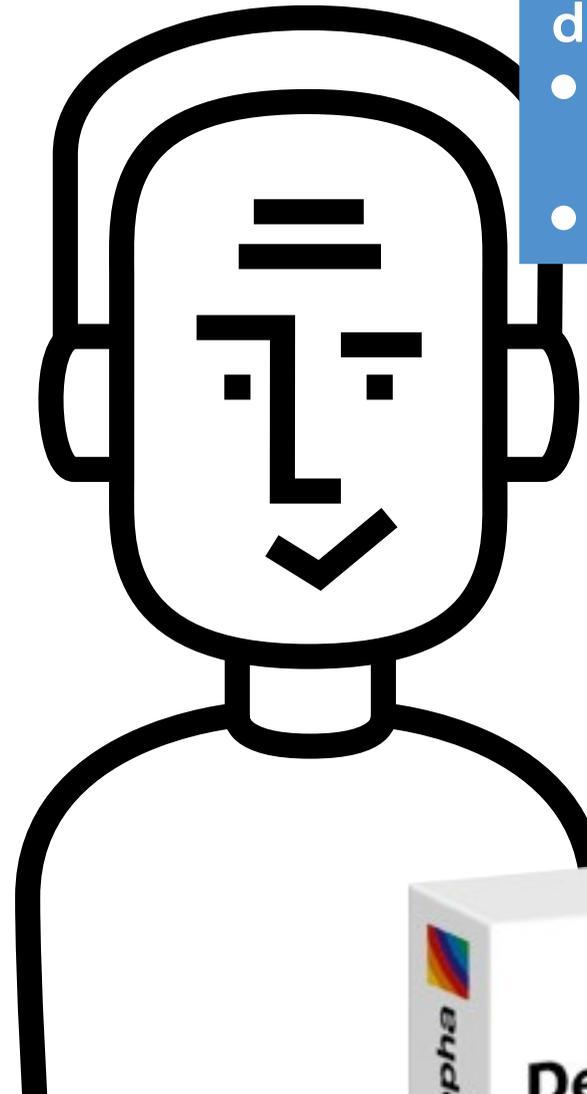


groupe **mutuel**  
Santé & Prévoyance

# Le saviez-vous?

Avec les génériques Mepha vous économisez doublement:

- Prix des médicaments avantageux
- Quote-part basse



mepha.ch



ON COMPTE SUR VOUS!

## Sondage santéplus



Aidez-nous à améliorer votre magazine en répondant à ces quelques questions et tentez de gagner **5 x 1 bon pharmacieplus d'une valeur de CHF 20.-**

- |   |   |
|---|---|
| 1. Comment avez-vous eu en main le santéplus ?          | 4. Quelles thématiques vous intéressent le plus ?                     |
| <input type="checkbox"/> en officine                    | <input type="checkbox"/> conseils de pharmaciens                      |
| <input type="checkbox"/> par la poste                   | <input type="checkbox"/> bébé/enfant/ado                              |
|   | <input type="checkbox"/> beauté                                       |
| 2. Vous sentez-vous concerné-e par les sujets traités ? | <input type="checkbox"/> nutrition                                    |
| <input type="checkbox"/> oui                            | <input type="checkbox"/> bien-être/forme/sport                        |
| <input type="checkbox"/> non                            | <input type="checkbox"/> prévention                                   |
| <input type="checkbox"/> parfois                        | <input type="checkbox"/> psycho                                       |
| 3. Aimerez-vous y trouver plus de :                     | 5. Quelles sont vos attentes en lisant le santéplus ?                 |
| <input type="checkbox"/> conseils beauté                | <input type="checkbox"/> apprendre sur les maladies                   |
| <input type="checkbox"/> témoignages                    | <input type="checkbox"/> trouver des solutions à vos soucis de santé  |
| <input type="checkbox"/> recommandations d'achat        | <input type="checkbox"/> lire des récits de vie                       |
| <input type="checkbox"/> recettes                       | <input type="checkbox"/> mieux connaître votre officine et son équipe |
| <input type="checkbox"/> jeux                           | <input type="checkbox"/> vous distraire                               |

### Mes coordonnées:

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_ NPA/Ville : \_\_\_\_\_  
 E-mail : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_  
 Année de naissance : \_\_\_\_\_ Nom de ma pharmacieplus : \_\_\_\_\_

Règlement : découpez et renvoyez le présent sondage dûment rempli d'ici au 31 juillet 2024 à pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens ou par courriel à concours@pharmacieplus.ch OU scannez le QR Code et répondez directement en ligne. Ouvert aux personnes résidant en Suisse, dès 18 ans révolus, à l'exception des collaborateurs-trices du réseau pharmacieplus. Sans obligation d'achat. Le prix ne peut être échangé ou converti en espèces. Les gagnant-es seront désigné-es par tirage au sort et avisé-es personnellement par courrier. Les coordonnées des participant-es peuvent être utilisées à des fins marketing. Tout recours juridique exclu.



# Jouez et gagnez le **30 du mois** et prenez part au tirage au sort du grand concours!

## Des lots fabuleux à la clé...

### 1<sup>er</sup> prix

Une semaine de thalasso pour 2 personnes



### 2<sup>e</sup> - 30<sup>e</sup> prix

- Week-ends bien-être
- Abonnements fitness
- Entrées bains thermaux



## Tous les 30 du mois, **gagnez** lors de vos achats!

Tirage au sort début janvier 2025.



\*bon valable jusqu'au 31 mars 2025 / voir conditions au verso du ticket



# L'abc du voyageur diabétique

Les personnes diabétiques n'ont aucune raison de renoncer à voir du pays. Le secret tient dans une planification minutieuse et le respect de quelques conseils pratiques.

Entretien avec SOPHIE COMTE, médecin-chef du Centre d'endocrinologie et diabétologie de l'Ensemble Hospitalier de La Côte, et HEIKE LABUD, infirmière clinicienne.

## Alimentation



La nourriture dans le pays de destination peut être tout à fait différente, avec des effets sur la glycémie moins connus. Pourtant, selon nos interlocutrices, peu de précautions additionnelles sont requises, les patients ayant l'habitude d'identifier les sources de sucre et de limiter leurs apports.

Les changements dans la routine alimentaire ne portent pas forcément à conséquence. «En Italie, on mange beaucoup plus de féculents que ce qu'on mange ici, mais il ne faut pas oublier qu'en général quand on est en vacances, on visite à fond. Donc, on a une activité physique plus importante qu'ici, et les sucres en plus sont dépensés tout de suite», explique Sophie Comte.



## Assurances



Il est prudent de vous renseigner pour savoir si les coûts d'un traitement à l'étranger sont pris en charge par votre assurance maladie. Vous pouvez également souscrire une assurance annulation ou une assurance interruption de voyage, afin de bénéficier d'un rapatriement en Suisse en cas de problème.

## Avion



A ne pas négliger: le certificat du médecin, pour être autorisé à emporter avec soi son matériel d'injection et de mesure de la glycémie.

En effet, l'insuline et les médicaments antidiabétiques sont à garder dans son bagage à main. «Il y a beaucoup de risques à mettre ce matériel en soute: le froid, la perte des valises, typiquement quand il y a une escale, le fait que les valises sont jetées, et donc un risque de casse», avertit notre doctoresse.

«C'est surtout le décalage horaire qui nécessite des conseils», ajoute Heike Labud. En cas de long voyage ou de décalage horaire important, supérieur à trois heures, l'idéal est de discuter avec le médecin. «On leur demande de venir avec leurs horaires de vol pour pouvoir ajuster l'insuline basale».

## Insuline



«On va regarder les conditions sanitaires du pays dans lequel ils partent. Est-ce qu'il y aura des frigos ou pas? S'il fait très chaud, on va réfléchir à comment ils peuvent transporter leur insuline pour qu'elle reste quand même tempérée, parce que sinon elle risque de se détériorer», détaille notre spécialiste.

L'insuline peut supporter une température ambiante comprise entre 0 °C et 30 °C pendant environ un mois après ouverture. Différents dispositifs de transport existent: pochettes isothermes, glacières, etc. Ou, pratique et incassable, une simple bouteille en métal pouvant conserver de l'eau fraîche pendant 24 heures, nous suggère Heike Labud.

## Maladie



La vigilance s'impose pour éviter les problèmes digestifs de type turista, qui peuvent être synonymes de déshydratation, et qui perturbent la prise alimentaire. Pour y faire face, c'est toujours une bonne idée d'avoir sur soi un peu de sucre à absorption rapide et des médicaments contre la diarrhée», résume Heike Labud.

Si l'apport alimentaire est perturbé, il faut que les voyageurs «compensent ce qu'ils ne peuvent pas manger par quelque chose qui s'absorbe directement ou des sucres rapides. Le coca, c'est quelque chose qui passe bien. On en trouve partout. On ne dit pas que le coca est un médicament», sourit la doctoresse.



## Matériel



Une étape importante consiste à faire le plein de matériel pour le voyage. «Il faut passer à la pharmacie, acheter suffisamment, même plus d'insuline que nécessaire. Si le patient a une pompe à insuline, il faut suffisamment de matériel pour la pompe, suffisamment de capteurs à glycémie.» En résumé, prévoyez plutôt trop que pas assez, pour parer à toutes les éventualités.

## Ordonnance



«Pensez à avoir une ordonnance à jour, souligne Sophie Comte. Il ne faut pas appeler le vendredi 1<sup>er</sup> juillet à 16h30 le cabinet de son diabétologue pour dire qu'on n'a plus d'ordonnance.»

Cette ordonnance de secours, destinée au cas où il faudrait se procurer de l'insuline ou des médicaments antidiabétiques sur place, peut s'avérer salutaire. «J'ai des patients qui vont par exemple en Thaïlande, développe notre doctoresse, et qui n'ont pas assez d'insuline. Il y a toujours des hôpitaux; le problème, c'est que vous attendez quasiment une journée à l'hôpital si vous consultez pour quelque chose qui n'est pas urgent. Ça peut vite gâcher un jour de vacances si on n'a pas bien préparé les choses en amont.»

## Pied diabétique



Les règles en vigueur restent valables à l'étranger: pas de pieds nus, y compris sur la plage et à la piscine. «On leur dit toujours de regarder leurs pieds une fois par jour, que ce soit eux-mêmes ou leur entourage», conseille Sophie Comte.

«Selon où ils partent, typiquement dans les pays en développement, je leur conseille aussi qu'ils aient le matériel pour les pansements», ajoute Heike Labud. A prévoir donc, de la bétadine ou un autre désinfectant. Et si l'on a oublié, un nettoyage à l'eau et au savon fait l'affaire. «En cas de blessure, protégez, observez, et dans le moindre doute partez consulter. Si ça devient rouge, que ça ne passe pas, il faut consulter un médecin en urgence», poursuit notre infirmière.

L'important, c'est de garder une dose de bon sens. «Je vois des personnes qui sont très sédentaires et qui, quand elles partent en vacances, marchent 8 heures par jour, témoigne la doctoresse Comte. Il y a un risque pour les pieds qui est plus important. Donc, on ne va pas les freiner dans leur activité physique, mais leur dire que s'ils font des choses inhabituelles, d'être plus vigilants.»





SÉLECTION



# en officine



## Soulage la diarrhée en rétablissant la flore intestinale

NOUVEAU : Perenterol Lyo-Sol est un antidiarrhéique dont le principe actif est la levure *Saccharomyces boulardii*. Il est indiqué pour le traitement symptomatique des diarrhées aiguës telles que la gastro-entérite, la grippe intestinale ou la diarrhée du voyageur. A partir de 3 ans.

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

Perenterol Lyo-Sol, Zambon Suisse SA



## Cystite ?

Canephron® soulage les symptômes typiques d'une cystite non compliquée tels que sensation de brûlure à la miction, besoin urgent d'uriner et mictions fréquentes. Avec une combinaison éprouvée de plantes : feuilles de romarin, petite centaurée, racine de livèche. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Canephron®, Biomed AG, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG, 01/2024. All rights reserved.



## Pour des veines saines lors de vos voyages

En avion, en voiture ou en train : le retour veineux des jambes est altéré en cas de position assise prolongée. Les pieds et les mollets gonflent et les jambes peuvent être douloureuses.

Traveno chaussettes de voyage

- Contention effective
- Diminue le gonflement des jambes
- Respirant

Traveno, Sigvaris AG



## En cas de fuites urinaires et incontinence

Les serviettes pour fuites urinaires Always Discreet 0% vous offrent une protection sûre, sans colorant ni parfum. Conçues pour s'adapter à votre corps et à votre vie, elles vous offrent une protection optimale avec un cœur absorbant ultra fin unique, afin que vous vous sentiez confiante, sans vous soucier des fuites. Always Discreet 0% vous offre une protection idéale.

Always Discreet 0%, © 2024 Procter & Gamble

LA RECETTE

# Petits Repas & Gros Plaisir

2h30'

## RILLETTES DE SAUMON AUX BAIES ROSES



### Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de réfrigération : 2 heures

### Ingrédients

- 100 g de saumon frais
- 100 g de saumon fumé
- 50 g de fromage blanc (Philadelphia)
- 1 botte de ciboulette
- Jus d'un demi-citron
- 1 c. à s. de baies roses
- Sel

### PRÉPARATION

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau salée, puis y plonger le saumon frais et le cuire durant 10 minutes. Egouttez le saumon et émiettez-le dans un bol à l'aide de deux fourchettes. Laissez refroidir 10 minutes. Sur une planche, hachez finement le saumon fumé, puis mélangez-le aux miettes de saumon. Incorporez le fromage blanc, le jus d'un demi-citron et la ciboulette préalablement ciselée. Rectifiez l'assaisonnement. Disposez les rillettes sur des toasts, puis saupoudrez-les de baies roses. +

Retrouvez  
votre prochain  
numéro du  
sanRéplus le  
1<sup>er</sup> septembre  
2024!

SANDOZ



Pour toi.  
Pour la vie.