

# santéplus<sup>+</sup>

DOSSIER

**Le remède par les médecines naturelles**

SANTÉ PUBLIQUE

**Ne jetez pas vos médicaments à la poubelle !**

MOT CACHÉ

**Des coffrets NUXE en jeu**



Beauté

**Un rituel au gré  
des saisons**



## Plus qu'un réseau, vos conseillers

Nous sommes un réseau de pharmacies, propriété de pharmaciens.

A votre écoute, nos équipes vous proposent des prestations santé, vous conseillent et vous accompagnent.

**Vaccination**

**Test d'allergies**

**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)

### 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 CHÂTELAINNE
- 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
- 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 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

- cattin-gare, 2800 DELÉMONT
- cattin-ville, 2800 DELÉMONT
- franchises-montagnes, 2350 SAIGNELÉGIER
- voïrol, 2854 BASSECOURT

### CANTON DE VAUD

- avenchoise, 1580 AVENCHES
- de begnins, 1268 BEGNINS
- du bois, 1018 LAUSANNE
- centrale nyon, 1260 NYON
- de chardonne, 1803 CHARDONNE
- de la cigale, 1010 LAUSANNE
- d'échandens, 1026 ÉCHANDENS
- de la fauvette, 1012 LAUSANNE
- fleury, 1884 VILLARS-SUR-OLLON
- du flon, 1003 LAUSANNE
- de florissant, 1020 RENENS
- du forum, 1260 NYON
- de la gare, 1400 YVERDON-LES-BAINS
- 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
- 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-LÉGIER-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 MONTHÉY 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 respect

L'été m'apaise. Sans doute pour les bienfaits du soleil, riche en vitamine D, et la sensation de fraîcheur lorsque je sirote un dernier cocktail sur une terrasse. Même si je ne suis pas un grand amateur des vacances « farniente », je me laisse volontiers tenter par quelques jours d'escapade pour changer d'air et apprécier l'énergie des locaux qui se démènent pour séduire les nombreux touristes agglutinés à l'entrée des restaurants surpeuplés. Qui est arrivé le premier devant l'échoppe ? A qui le tour ? « Non lo so » mais lorsqu'il s'agit de l'autre, l'une des valeurs de pharmacieplus est essentielle : le respect.

Le mot « respect » vient du latin « respectus », participe passé du verbe « respicere ». Littéralement, le mot respect revient à prendre en considération, donner de l'importance à quelqu'un ou quelque chose. Une belle métaphore dans une société où l'Humain et l'environnement sont sur toutes les lèvres. Et si finalement, le respect était beaucoup plus simple, voire évident. Le respect fait partie de nous, inévitablement, car nous faisons partie du même monde, d'un grand tout, subtile et complexe.

En 1374, le terme respect a le sens de redevance. Tout ce qui a été créé ou construit avant nous, nous

sommes dans le devoir de le respecter, voire de le préserver et de l'entretenir. C'est le cas dans une relation professionnelle, en famille ou même dans un couple. Le respect devient reconnaissance. Plus tard, respecter signifiera aussi considérer, le rapport à l'autre commence. Qui es-tu, d'où viens-tu, de quoi as-tu besoin ? Ce thème de la considération me fascine, car il nous apprend beaucoup sur les défis intergénérationnels actuels. Selon moi, les jeunes, cette fameuse génération Z qui arrive en puissance sur le marché de l'emploi, n'attend rien d'autre que de la considération, pour ses attentes, ses besoins, et par définition, elle désire avant tout du respect.

Néanmoins, soyons aussi conscients que le respect pousse à la déférence plutôt qu'à l'affection. Autrement dit, nous acceptons sans forcément aimer. Une chose évidente dans un monde multiculturel, animé par la diversité, où il nous est impossible d'apprécier tout le monde. Cependant, nos émotions, nos envies et notre sensibilité nous sont propres. Chez pharmacieplus, le respect amène au dialogue et à la compréhension. Une attitude qui se reflète par une profonde certitude de travailler avec passion et compassion, avec nos équipes, pour nos clients.



**Eric Bussat**  
directeur de pharmacieplus

Je me sens mieux.

Je me sens  
**SANDOZ**



 **QUALITÉ  
SUISSE AUTHENTIQUE.  
DEPUIS 1886.**

**SANDOZ** A Novartis  
Division

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SOMMAIRE

**7** ACTUS

**8** DOSSIER  
De l'assiette à l'élixir :  
le remède par les médecines  
naturelles

**12** BEAUTÉ  
Un rituel beauté au gré  
des saisons



**17**  LA SÉLECTION  
PHARMACIEPLUS

**18** SANTÉ PUBLIQUE  
Ne jetez pas vos médicaments  
à la poubelle !

**20** LE MOT CACHÉ  
Tentez de gagner l'un des  
10 coffrets NUXE en jeu

**23** LA RECETTE  
Crêpes à la compote  
de fruits verts

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 @SPURRING @Shutterstock @Pexels Marketing Isabelle Chapuisat Publicité pharmacieplus redaction@pharmacieplus.ch Design basedesign.com  
Parution N° 3 2023 Tirage français, italien 175 000 ex. Abonnement t. 021 811 48 88 w. www.pharmacieplus.ch/publications/magazines  
Impression PCL Presses Centrales SA, Renens @pharmacieplus



# axapharm – génériques



La santé au prix avantageux de votre partenaire suisse

## Demandez axapharm.

Matterhorn 4478 m

**axapharm**

Votre partenaire santé suisse 

axapharm ag, 6340 Baar

### TRIPLE ACTION

## CONTRE L'HERPÈS.

### DÈS LES PREMIERS PICOTEMENTS.




1. Inhibe la multiplication des virus
2. Soulage la douleur
3. Réduit le temps de guérison

**FENIVIR**  
CONTRE LES BOUTONS DE FIEVRE

Ceci sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.  
Perrigo Schweiz AG, 8001 Zürich [fenivir.ch](http://fenivir.ch)

### A vos agendas Journée mondiale des pharmaciens



Le 25 septembre, nous célébrons la Journée mondiale des pharmaciens. Chez pharmacieplus, notre promesse est de prendre soin de la santé et du bien-être de chacun de nos client-es, en les guidant et leur amenant une réponse personnalisée.

Véritables centres de santé dédiés à la prévention et aux soins, nous vous proposons de nombreuses prestations santé, que vous pouvez effectuer directement auprès de votre pharmacie de proximité.

Soucieux d'assurer des standards de qualité, les pharmaciennes pharmacieplus et leurs équipes suivent des formations spécialisées. Nos maîtres mots : accompagnement, soutien, écoute, conseil, respect et professionnalisme.

### Jeunes mamans Besoin d'aide ?



L'association SuperMamans est un réseau d'entraide familiale entièrement bénévole et gratuit.

SuperMamans a pour mission d'offrir un soutien ponctuel à toutes les familles par l'apport d'un repas ainsi qu'un moment de discussion.

Plus d'info :  
[www.supermamans.ch](http://www.supermamans.ch)

**SuperMamans**  
Bichonner la famille

### Dépistage précoce des maladies rénales

Le saviez-vous ? Un adulte sur 10 est atteint d'insuffisance rénale chronique et 9 personnes sur 10 ne savent pas qu'elles sont malades. La campagne « Les reins souffrent en silence » fait le point sur le sujet, fournit de nombreuses informations et s'adresse en particulier aux patients à risque.

Un dépistage précoce permet de ralentir la progression des maladies rénales chroniques, de préserver la fonction rénale et d'éviter les complications.

Plus d'info : [www.nieren-leiden-leise.ch](http://www.nieren-leiden-leise.ch)

Huiles essentielles, homéopathie, spagyrie, Fleurs de Bach... Le choix des médecines naturelles est vaste et complexe. Alors, comment savoir vers quelle approche se tourner ?

Pour répondre à cette question, direction la pharmacie-plus du marché, à Aubonne, dans le canton de Vaud. En plus des approches traditionnelles, la pharmacie propose des thérapies plus douces et holistiques, telles que l'homéopathie, la spagyrie ou encore l'oligothérapie. En se baladant dans les rayons de la pharmacie-plus du marché, on y découvre toutes sortes de mélanges, de flacons, de bocaux, mais aussi... une salle de conseil. « A travers différentes approches de médecines naturelles, nous proposons des entretiens individuels à nos clients, et leur concoctons des mélanges personnalisés dans l'espace réservé à ces préparations dans les arrières de la pharmacie. Ils peuvent ainsi se confier en toute tranquillité et repartent avec une solution adaptée à leurs besoins. » Cette prestation est payante et s'ajoute à toutes les prestations que nous pouvons proposer en pharmacie.

#### Une hausse des demandes en médecines dites douces

Le constat est clair en pharmacie : la demande pour les médecines non conventionnelles est en augmentation, et les clients souhaitent de plus en plus se tourner vers des remèdes naturels pour se sentir bien.

Alors que Coralie Wüthrich s'est directement intéressée aux différents élixirs des Fleurs de Bach, Sarah Ducry s'est formée en spagyrie. C'est pour une approche un peu moins connue et pourtant, tout aussi intéressante, que s'est tournée Sylvie Depallens, au travers de la nutrithérapie. « En travaillant en pharmacie, nous sommes la

première porte d'entrée pour des soins et conseils sur des états de santé. Les connaissances de chacune acquises dans des disciplines différentes se complètent parfaitement pour proposer un large choix d'approches à chaque patient, en fonction de sa problématique, de son état de bien-être général et de ses croyances. »

Au comptoir, pour le client, il n'est pas toujours facile de savoir vers quelle approche s'orienter, et c'est là que les équipes en pharmacie jouent un rôle précieux. « Grâce à notre expérience, nous savons que des pathologies répondent mieux à certaines méthodes », affirme Sylvie. Sarah ajoute : « En écoutant le patient, nous allons mesurer si le problème est aigu ou chronique, s'il est d'ordre psychique ou physique et enfin, évaluer son degré d'urgence. C'est en discutant avec notre patient que nous pourrons lui proposer l'approche adéquate. »

#### Soigner son sommeil avec un élixir de Fleurs de Bach

Le sommeil est typiquement une problématique qui peut être appréhendée sous la loupe des Fleurs de Bach. « Si la personne est d'accord, nous lui proposons un entretien d'une trentaine de minutes dans l'espace conseil de la pharmacie, en toute confidentialité et tranquillité. C'est alors que nous lui demandons de nous décrire quelles sont ses émotions du moment, puis on va rebondir sur ses explications pour approfondir les causes de son insomnie », explique Coralie. Au terme de l'entretien, l'assistante spécialisée prépare un mélange, avec au maximum sept fleurs, qui chacune visera

# De l'assiette à l'élixir: le remède par les médecines naturelles

« Quelles qu'elles soient, les médecines naturelles ont en commun d'appréhender respectueusement le corps dans son ensemble. »

une émotion en particulier. Le choix des fleurs ainsi que la posologie sont expliqués au patient. Coralie accompagne la prise du mélange par des explications subtiles, pour un effet optimal : « Avec les Fleurs de Bach, il est important de prendre le mélange au minimum quatre fois par jour en conscience. C'est-à-dire de mettre quatre gouttes dans un verre d'eau et de le boire tranquillement sans rien faire d'autre. » A noter qu'il est possible de prendre quatre gouttes supplémentaires directement dans la bouche si une émotion négative apparaît en plus des quatre prises fixes.

### Homéopathie

Cette approche thérapeutique repose sur le principe de similitude : soigner par ce qui est semblable à la maladie. Les préparations homéopathiques sont très fortement diluées de la substance active initiale. Un processus de dilution en série et d'agitation, permettrait d'augmenter la puissance du produit malgré sa faible concentration.

Que la pathologie soit aiguë ou chronique, le schéma utilisé en homéopathie sera le même. L'approche se veut holistique.



### Soulager ses allergies grâce aux vertus de la nutrithérapie

En identifiant les carences et dysfonctionnements métaboliques, la nutrithérapie est une médecine alternative qui vise à optimiser la santé globale du patient, à prévenir les maladies ainsi qu'à réduire les inconvénients d'une pathologie déjà installée. En pratique, Sylvie va réaliser un entretien individualisé avec son patient, en ciblant ses symptômes ainsi qu'en contrôlant son assiette et son régime alimentaire : « En premier lieu, il s'agit de comprendre le rythme de vie de la personne (sédentaire, sportive, convalescente...) pour voir si les apports nutritionnels sont corrects et cohérents. » La nutrithérapie consiste ensuite à adapter des habitudes alimentaires en répondant aux besoins spécifiques de chacun, tout en se supplémentant en micronutriments tels que vitamines, antioxydants, acides gras essentiels, oligo-éléments ou minéraux. Dans le domaine des allergies, la nutrithérapie est particulièrement intéressante. Par exemple, les oméga 3 ont des propriétés anti-inflammatoires, une action positive sur les voies respiratoires. Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui agissent en modulant le système immunitaire, qui va ainsi mieux réagir face aux allergènes. Du côté des épices, le curcuma et le gingembre contiennent des principes actifs qui inhibent l'action des médiateurs de l'inflammation responsable des symptômes allergiques. Les aliments riches en vitamine E, tels que noix, graines, avocats et huiles végétales, sont antioxydants, c'est-à-dire qu'ils préviennent ou ralentissent les dommages



aux cellules et vont diminuer les symptômes nasaux allergiques. Quant aux aliments riches en vitamine C (citron, poivron, cassis, chou de Bruxelles, brocoli), ils sont reconnus pour leurs propriétés antioxydantes et immunomodulantes, toutes deux utiles dans la mobilisation de certaines cellules immunitaires pour bloquer la sécrétion d'histamine, un agent allergène. L'assistante en pharmacie préconise de faire une cure de vitamine C, à dosage d'un gramme par jour, dès les premiers symptômes d'allergie pendant trois mois.

L'approche de la nutrithérapie a une action préventive d'une part, et une action thérapeutique complémentaire à la médecine traditionnelle d'autre part.

### Des approches thérapeutiques dans le respect de chacun

Pour les trois assistantes, qu'importe l'approche choisie, l'important est que chaque client trouve celle qui lui convient. « Quelles qu'elles soient, les médecines naturelles ont en commun d'appréhender respectueusement le corps dans son ensemble. Elles ne se concentrent pas sur un seul problème ou une seule pathologique, mais elles considèrent la santé comme un tout, englobant le corps et l'esprit, dans une hygiène de vie saine et adaptée. » La notion de respect fait partie intégrante de ces disciplines. Le but est de rétablir un équilibre dans la vie du patient : l'hygiène de vie, le sommeil, l'alimentation, le temps pour soi, la gestion du stress, etc. « Si la personne ne se respecte pas, la

### Spagyrie

Fondée sur la recherche de la cause profonde des maladies ou des émotions, la spagyrie allie les bienfaits de la phytothérapie, l'homéopathie, l'aromathérapie et l'oligothérapie. Cette thérapie naturelle a pour objectif de traiter le facteur déclenchant d'un trouble ou d'un dysfonctionnement. A la pharmacieplus du marché, l'entretien spagyrique dure trente minutes. En discutant autour des symptômes, mais aussi de l'état de stress, de fatigue, d'anxiété générale de la personne, Sarah propose un mélange personnalisé. Le patient repart avec son petit flacon et la posologie correcte. Au besoin, l'assistante en pharmacie propose de refaire un entretien quelques jours plus tard pour observer l'évolution.



thérapie ne pourra pas fonctionner. » Pour Coralie, la valeur du respect est la base dans son métier d'assistante en pharmacie : « Ce que j'aime par-dessus tout chez pharmacieplus, c'est que nous sommes axés sur le patient, et non sur le produit. C'est en considérant la personne qu'on peut l'aider à soulager ses maux. Dans notre quotidien, en pharmacie, nous voyons tout type de personnes avec des problématiques parfois lourdes. Le respect des émotions qui peuvent en découler est très important. La colère, la honte, la tristesse, la peur et heureusement aussi la joie. Nous devons très vite reconnaître l'émotion du patient qui se présente à nous pour pouvoir le respecter et lui proposer une approche adéquate. » +



# Un rituel beauté au gré des saisons

Alors qu'au printemps et en été, la production de sébum excessive favorise une peau grasse et des pores dilatés, en automne et en hiver, la peau a tendance à être plus sèche et à s'irriter. Nos conseils pour adapter son rituel beauté selon les saisons.

## Comment garder une belle peau toute l'année ?

Températures, humidité, vent, soleil... à chaque saison ses spécificités, face auxquelles notre organisme tout entier s'adapte. Ainsi, on aura par exemple tendance à vouloir dormir plus longtemps le matin en hiver, ou à avoir moins faim avec les grosses chaleurs de l'été. Il en va de même pour notre peau, qui est mise à rude épreuve face à tous ces changements d'intempéries. L'été et l'hiver sont deux saisons où les agressions extérieures sont particulièrement fortes pour l'épiderme, alors que les mi-saisons du printemps et d'automne seront des périodes de transition propices à préparer sa peau pour la suite.

Pour passer toute l'année avec un teint lumineux, une seule solution : adapter sa routine beauté selon les besoins du moment (les besoins saisonniers ?). Pour nous guider, nous avons rencontré Anita Joye, assistante en pharmacie à la pharmacieplus de la poste à Payerne (VD) et spécialiste en cosmétiques.

## Au printemps, une routine beauté drainante et exfoliante

Les toxines accumulées pendant l'hiver vont obstruer les pores de l'épiderme, et peuvent sortir sous forme d'imperfections au printemps, rendant notre peau terne. Le printemps est le moment idéal pour se débarrasser des cellules mortes. « Ce qu'il faut avant tout, c'est réaliser un nettoyage en profondeur de la peau » précise Anita, avant d'ajouter : « Utilisez un



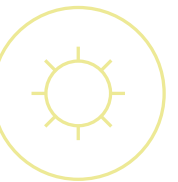
gommage une à deux fois par semaine, pour maintenir un grain de peau affiné et éliminer les points noirs. » Le petit plus : intégrez à votre routine printanière des sessions de sauna. La chaleur et l'humidité entraînent une ouverture des pores pour une évacuation plus facile des toxines.

Du côté de l'alimentation, Anita conseille de boire beaucoup d'eau, pour obtenir un effet drainant et de consommer des aliments riches en fibres, comme les légumineuses, l'avoine, les pommes de terre, l'orge, le seigle, les carottes, les pommes ou encore, les fraises.

## En été, une skincare axée prudence et légèreté

D'emblée, l'assistante en pharmacie nous rappelle de faire attention aux méfaits du soleil, dangereux agresseur pour notre peau. « Utilisez une crème de jour contenant une protection solaire, quelle que soit la teinte de peau. On ne le dira jamais assez, mais une protection SPF élevée pour le visage est un indispensable pour l'été. » Le visage, oui, mais pas que ! N'oubliez également pas de protéger cou, décolleté et mains, qui sont les zones du corps les plus fragiles et les plus exposées aux rayons UV.

Qui dit été dit chaleur, et donc transpiration. Notre peau aura tendance à produire un surplus de sébum, donc on évite les crèmes trop grasses durant le jour. Les lotions et gels sont de très bons choix, car elles hydratent tout en ne laissant pas de film



gras sur la peau. Anita recommande d'éviter autant que possible le maquillage, qui va boucher les pores et empêcher la sueur de s'évacuer.

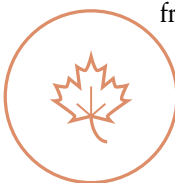
« Après une journée d'été, c'est important de bien nettoyer sa peau, pour retirer les résidus du filtre solaire. A ce moment-là, n'hésitez pas à utiliser une crème nourrissante pour aider la peau à se remettre des expositions solaires. Les vertus de l'aloë vera vous aideront à passer une nuit plus fraîche. » Le conseil plus : une douche froide sur le bas du corps pour stimuler la circulation sanguine, ce qui va raffermir le corps et laisser une sensation de jambes légères.

Pour la nourriture, pas de secret, il faut adopter une alimentation légère et de saison. Les salades de fruit, tomates, pastèques, concombres, melons seront autant d'aliments qui favoriseront une bonne hydratation.

**En automne, une peau purifiée**

L'entre-saison automnale est, comme au printemps, un moment idéal pour purifier et nettoyer sa peau. Cela va permettre non seulement d'éliminer les cellules mortes accumulées en été, mais aussi de prévenir les agressions hivernales qui approchent. « Privilégiez des soins nourrissants en jonglant avec un duo sérum et crème. »

Du côté de l'alimentation, retour aux repas plus chauds et riches en vitamines, pour préparer le système immunitaire aux refroidissements qui pourraient arriver en hiver. Carottes, navets, radis, pommes de terre... les choix ne manquent pas ! Les épices telles que le curcuma, la cannelle et le gingembre seront aussi d'excellents alliés dans vos assiettes. L'assistante en pharmacie recommande également

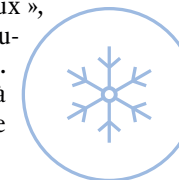


à ses clients de faire des cures complètes de miel gelée royale. « Celles-ci contiennent des sucres, des protéines, du gras, des minéraux, des vitamines et des oligo-éléments. Elles sont idéales pour contrer la fatigue physique, intellectuelle et le stress ainsi que pour renforcer l'immunité. » Renseignez-vous auprès de votre pharmacien pour des questions de dosages, d'allergies ou de contre-indications.

**En hiver, on rééquilibre le film hydrolipidique**

Entre le froid, le vent, la neige et le chauffage, l'air hivernal est sec et le taux d'humidité faible. Résultat : la peau est privée de son hydratation naturelle, le sébum chute, laissant l'épiderme desséché et déshydraté. « Durant cette saison froide, privilégiez les crèmes de jour aux vertus apaisantes et les sérums de nuit riches en agents gras. Afin d'éviter de fragiliser davantage la

peau, utilisez des agents nettoyants très doux », conseille Anita. On n'oublie pas les lèvres, souvent les premières à subir les méfaits du froid. « L'indispensable à prendre dans votre sac à main ? Un baume riche en beurre de cacao, de karité, de miel ou de cire d'abeille. »



Les tisanes du soir seront vos meilleures amies pour reconforter l'organisme et des cures de vitamines peuvent être prises afin de booster ses défenses immunitaires. Au niveau de l'alimentation, privilégiez des repas pas trop lourds. Les agrumes et le kiwi sont des aliments riches en vitamine C, qui aideront à la production de collagène. De plus, ils sont aussi connus pour leurs vertus antifatigues ! ➤

A retrouver dans votre pharmacieplus ou sur [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch)

# La sélection d'Anita



**L'hydratation printanière**



Cette crème délicatement parfumée, aussi ferme avec la peau que tendre avec l'esprit, contient un duo raffermissant associant le thé vert et un extrait de seigle. Sa texture « effet glaçon » pénètre rapidement au contact de la peau, procurant un délicieux frisson et une sensation tonifiante immédiate. Crème Raffermissante Tonifiante Rêve de Thé, Nuxe

**Le masque automnal**



Le Masque Apaisant éclat reconforte et énergise les peaux sensibles fatiguées (traits tirés et teint terne), inconfortables, en manque d'hydratation. Il révèle la beauté naturelle de la peau, hydrate et renforce la barrière cutanée. Masque Apaisant éclat, Avène Laboratoire dermatologique

**Le sérum estival**



A la fois efficace et ultra-respectueux de la peau, le Sérum Eclat Anti-Taches corrige et prévient l'apparition des taches pour un teint plus lumineux. Il agit sur tous les types de taches (soleil, acné, âge) et convient à tous les types de peaux, même les plus sensibles. Vinoparfait Sérum Eclat Anti-Taches, Caudalie

**L'huile de douche hivernale**



Atoderm Huile de douche nettoie en douceur. Sa formule exclusive composée d'agents relipidants et hydratants nourrit intensément la peau, calme les sensations de tiraillement, et protège des agressions extérieures. Atoderm Huile de douche, Bioderma Laboratoire dermatologique

**Génériques de haute qualité de Zentiva**

Selon nous, l'accès aux soins est un droit, et non un privilège. [zentiva.ch](http://zentiva.ch)

Zentiva c/o Helvepharm SA, Walzmühlstrasse 48, CH-8500 Frauenfeld **ZENTIVA**





**Sterillium® Protect & Care**  
élimine 99,99% des germes

**Sterillium®**  
Protect & Care

SOIGNE LA PEAU ET LES MAINS

TESTÉ DERMATOLOGIQUE

PARTICULIÈREMENT RESPECTUEUX DES MATÉRIAUX FRAGILES

DÉSINFECTION ET NETTOYAGE 2EN1

**HARTMANN**  
Helps. Cares. Protects.

IVF HARTMANN AG, CH-8212 Neuhausen, www.ivf.hartmann.info



# en officine



## Prévenir les infections respiratoires

Solmucol® Bronchoprotect est le comprimé sublingual pratique qui prévient plus efficacement les infections respiratoires ! Il est indiqué dans la prophylaxie des infections récurrentes des voies respiratoires supérieures et inférieures. Facile à prendre sans eau, le comprimé sublingual se dissout sous la langue. Il est efficace chez les adultes et les enfants. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Solmucol® Bronchoprotect, IBSA Institut Biochimique SA



## Pour le bien-être quotidien, 365 jours par an

La formule « All-in-One 365 » contient 11 vitamines et 5 minéraux essentiels : un apport adéquat en micronutriments pour le bien-être quotidien tout au long de l'année ou durant certaines périodes nécessitant des besoins accrus ou particulièrement stressantes. Comme tous les compléments alimentaires de la gamme Pure Encapsulations, cette préparation offre une biodisponibilité particulièrement élevée et la garantie de ne contenir aucun additif inutile ni allergène courant.

Gamme Pure, Nestlé Health Science

**Irifen Dolo® forte**  
quand ça fait mal  
par exemple lors de maux de tête

**mepha**  
**Irifen Dolo® forte 400 mg**  
Ibuprofène sous forme de lysinate d'ibuprofène  
Analgésique avec effet anti-inflammatoire et fébrifuge

10 Lactab®

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

Les médicaments à l'arc-en-ciel

**mepha**



## Une combinaison unique de lait et de nutriments d'origine végétale

Milk & Plants 2 combine des protéines végétales, des protéines de lait, un mélange de fibres alimentaires GOS/FOS, du DHA2 (oméga-3) d'origine végétale ainsi que des vitamines C et D1,2, et convient aux végétariens et à une alimentation plus végétale. Avis important: l'allaitement est idéal pour votre enfant. Les préparations de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

APTAMIL MILK & PLANTS, Danone SA



## Prochaine génération de nettoyage en profondeur

La technologie d'entraînement innovante est silencieuse et puissante. Avec jusqu'à 40 000 mouvements par minute, la nouvelle brosse à dents sonore TRISA Sonic Ultimate assure une expérience de brossage ultime.

TRISA Sonic Ultimate, Trisa SA

# Ne jetez pas vos médicaments à la poubelle!

Les médicaments sont des produits chimiques. De ce fait, ils doivent être éliminés dans des conditions spécifiques, dans le but d'amoin-drir les impacts négatifs sur l'environnement. Afin de comprendre les enjeux actuels et les bons gestes à adopter pour se débarrasser de ses médicaments non utilisés, nous avons rencontré Marie-José Barbalat, présidente de Pharmaciens Sans Frontières Suisse et pharmacienne à Unisanté. Interview.

## pharmacieplus : Que faire avec les médicaments périmés ou les médicaments non utilisés ?

Marie-José Barbalat : Surtout, ne jetez pas vos médicaments à la poubelle. En effet, ceux-ci contiennent des principes actifs, qui doivent être éliminés d'une manière bien particulière. Pourtant, aujourd'hui encore, on retrouve beaucoup de médicaments (comprimés, gélules, solutions...) jetés dans les poubelles, les éviers ou les toilettes. Or, il s'agit de substances potentiellement toxiques et qui polluent l'environnement !

Il faut donc apporter ses médicaments non utilisés ou périmés à la pharmacie. Bien évidemment, on peut les rapporter dans n'importe quelle pharmacie, et pas uniquement dans celle où ils ont été achetés initialement.

## Comment faut-il rapporter ses médicaments à la pharmacie ?

Dans un premier temps et afin d'aider les équipes en pharmacie, vous pouvez faire un premier triage chez vous : séparez les médicaments avec une date de péremption dépassée de ceux qui sont



encore valables. Pour les médicaments expirés, retirez emballages et notices d'utilisation et jetez ces derniers au papier/carton. Pour les autres, laissez-les dans leur emballage d'origine. Une attention particulière doit être portée aux seringues et aiguilles souillées : il faut bien les conserver dans un contenant approprié afin qu'il n'y ait pas d'accident de piqûre. Pour ce qui est du matériel de soin (pansement, bandage, compresse), tout pourra être réutilisé au besoin, peu importe la date de péremption.

## Qu'est-ce qui arrive aux médicaments une fois qu'ils ont été rapportés à la pharmacie ?

Si le tri a déjà été fait par le client, c'est un gain de temps précieux pour l'équipe en pharmacie. Si cela n'a pas été fait, le triage se fera à l'arrière de l'officine.

Tous les stupéfiants sont mis de côté et seront retournés au pharmacien cantonal. Les médicaments périmés ou déjà entamés seront jetés dans des poubelles

spéciales, récupérés pour une élimination, séparément des déchets ordinaires.

Puis, pour les médicaments non utilisés, encore valables et en quantité suffisante, ils peuvent être réutilisés par des structures spéciales qui s'occupent des personnes en situation précaire en Suisse. Par exemple dans le canton de Vaud, nous travaillons avec le Point d'Eau Lausanne (PEL). Il s'agit d'un centre qui offre des prestations de santé (dentistes, médecins, infirmières) aux personnes, suisses ou étrangères, qui n'ont pas les moyens de se rendre chez un médecin ou à l'hôpital. Afin de pouvoir leur prodiguer des soins appropriés, le Point d'Eau dresse une liste des médicaments dont il aura besoin. Cette liste est communiquée aux pharmacies, qui si elles le désirent, trient les médicaments non utilisés rapportés par leurs clients, en fonction de cette liste. Ces médicaments sont ensuite récupérés par le PEL.

## Avec la guerre en Ukraine notamment, nous avons vu que beaucoup de personnes ont voulu apporter de l'aide en collectant leurs médicaments pour les envoyer dans le pays, afin d'aider la population sur place. Que constatez-vous sur le terrain ?

Les gens veulent aider dans la plus grande bienveillance et envoient tout ce qu'ils peuvent envoyer. Or, dans la très grande majorité des cas, ces produits ne correspondent absolument pas aux besoins sur place, et ils sont donc inutiles. De plus, ce sont bien souvent des produits avec des dates de péremption très courtes, voire déjà dépassées. D'autre part, ces médicaments

« Envoyer ses médicaments non utilisés dans des pays en crise engendre un problème de santé publique majeur. »

ne sont souvent pas connus des populations locales avec des noms et notices d'emballage rédigés dans des langues étrangères pour eux !

C'est un énorme problème de santé publique. Que ce soit dans une situation de guerre, de catastrophe naturelle, ou tout simplement dans des pays en voie de développement, envoyer ses médicaments n'engendre qu'une problématique supplémentaire

à la situation de détresse existante. Les professionnels de la santé se retrouvent avec des tonnes de médicaments en très grande partie totalement inutiles, qui encombrent et qu'il faut détruire... souvent sans structure d'incinération adaptée. Cela engendre des coûts, de la pollution, et une grande perte de temps.

## Que conseillez-vous si l'on souhaite tout de même apporter son aide ?

Il faut se renseigner auprès des ONG qui vont porter secours sur place et qui ont de l'expérience. La plupart du temps, la meilleure solution pour aider est une récolte d'argent pour ces ONG. Chaque pays a une liste des médicaments essentiels qui lui est propre. Les ONG vont s'approvisionner uniquement en médicaments d'urgence nécessaires, qui correspondent aux besoins du terrain. Dans le cas de Pharmaciens Sans Frontières Suisse par exemple, PSF va acheter les médicaments dans le pays en question, pour continuer à faire tourner autant que possible l'économie locale. Lorsque cela n'est pas possible, ils s'approvisionnent dans des pays voisins, afin d'éviter autant que possible le transport des médicaments ainsi que le passage des douanes et les problèmes sous-jacents. +

Vos pharmaciens pharmacieplus ont été sensibilisés et travaillent activement avec des partenaires de confiance afin d'assurer un triage juste et optimal de vos médicaments.



JEU

# MOT caché



Gagnez un coffret NUXE Rêve de Miel, d'une valeur de CHF 44.80.-

En jeu, 10 x 1 coffret NUXE Rêve de Miel d'une valeur de CHF 44.80.-, offerts par pharmacieplus

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

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	R	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	S	O	V	N	I	C	O	N
L	C	A	N	E												R	I	L	R	E	
E	O	A	I	M												P	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												E	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	C	I	U	I
R	A	C	E	S	P	V	R	T	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	S	F	A	L	A	O	K	E	L	E	V	E



**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 30 septembre 2023, 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**

« Valeur fondamentale chez pharmacieplus, il démontre de la considération et de l'estime pour l'autre. »

7 lettres :

NOM : \_\_\_\_\_ NPA/VILLE : \_\_\_\_\_  
 PRÉNOM : \_\_\_\_\_ TÉL. : \_\_\_\_\_  
 ADRESSE : \_\_\_\_\_ MA PHARMACIEPLUS : \_\_\_\_\_

mot caché santéplus № 3



Des journées actives et des nuits détendues. Avec la protection de TENA. TENA Discreet – de jour comme de nuit



Avec TENA Discreet, vous vous sentez protégée 24 heures sur 24. Dormez détendue et profitez activement de votre journée !



**ÉCHANTILLON GRATUIT**

Lorsque vous utilisez ce bon, vous recevez gratuitement un échantillon des TENA Discreet. Il peut être utilisé dans votre Pharmacieplus, jusqu'à épuisement des stocks.



**100% NATUREL**

**GAVINatura**  
100% natürlich

Produit médical

Bei Verdauungsbeschwerden & Sodbrennen  
Besserer Schutz vor Bakterieninfektionen

- 1. Protège l'estomac
- 2. Neutralise l'acide gastrique
- 3. Préviens les irritations

Schützt den Magen  
Neutralisiert Magensäure  
Beugt Reizungen vor

14 Stück

**EN CAS DE MAUX D'ESTOMAC ET DE TROUBLES DIGESTIFS**

**flawa**

**Bien équipé pour chaque excursion avec les pharmacies de voyage Flawa.**

www.flawa-medical.ch

**ZONA INTIMA SECCA ? PELLE SECCA ?**

LA CURA NATURALE.

**Q7 SANDDORN ARGOUSIER**

**BAYER**

**STRESS? MAÎTRISER SES NERFS POUR GARDER SON CALME**

**Berocca MED** Pour les carences en vitamines suite à une fatigue nerveuse.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les notices d'emballage.

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

CH-2023.0307-74

LA RECETTE

# Petits Repas & Gros Plaisir

1h05

## CRÊPES À LA COMPOTE DE FRUITS VERTS



### Pour 8 crêpes

Temps de préparation: 15 minutes  
Temps de cuisson: 20 minutes  
Temps de repos: 30 minutes

### Ingrédients

**Pour la compotée:**  
1 pomme Granny Smith  
3 kiwis  
1 petite grappe de raisin  
1 citron vert  
1 c. à s. de sucre

**Pour les crêpes:**  
160 g de farine  
1 pincée de sel  
2 œufs  
20 g de beurre fondu  
3 dl de lait entier  
1 c. à s. de sucre  
2 cubes d'épinards surgelés, décongelés  
Une noisette de beurre

### PRÉPARATION

Dans un bol, mélangez la farine et le sel. Formez une fontaine et intégrez les œufs – préalablement battus – le beurre fondu, le lait, les épinards et la cuillère de sucre. Mixez le tout pour obtenir une pâte bien lisse. Laissez reposer 30 minutes. Lavez les fruits et épluchez les kiwis. Coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans une casserole avec une noisette de beurre, faites-les compoter durant 15 minutes, ajoutez le jus du citron vert et un peu de sucre, réservez. Faites chauffer une poêle et mettez une noisette de beurre à fondre.

A l'aide d'une louche, versez une couche régulière de pâte à crêpe dans la poêle, faites-la dorer, puis répétez l'opération sur l'autre face. Déposez la compote de fruits, repliez la crêpe et saupoudrez de sucre glace. Servez sans attendre. +

Retrouvez votre prochain numéro du santéplus le 1<sup>er</sup> décembre 2023!

# Le saviez-vous?

Les génériques  
Mepha agissent  
**comme les originaux.**

Plus d'informations sous [mepha.ch](http://mepha.ch)

