

santéplus⁺

DOSSIER
(In)digestion

PRESTATIONS SANTÉ
Les check-up en pharmacie

SOUTIEN
Le kilomètre social



Beauté

A vos pinceaux!



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
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 CHÂTELAINAINE
- 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 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 SAIGNELÉGIÉ
- 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-LÉGIÉ-LA CHIÉSASZ
- 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

La convivialité

A l'aube des fêtes de fin d'année et de notre trentième anniversaire en 2024, je ressens une forme de reconnaissance sur l'année écoulée. Malgré des coûts de la santé qui augmentent et des conflits géopolitiques par le monde, il semblerait que notre quotidien se soit quelque peu apaisé après deux années rythmées par la pandémie de la COVID-19. Notre paysage médiatique retrouve gentiment ses grandes actualités et nous reprenons progressivement nos habitudes de partage et d'affection. Ainsi, la dernière valeur de pharmacieplus relève une nouvelle fois des fondamentaux humains puisqu'il s'agit de la convivialité.

Issue du mot latin « convivalis », correspondant au repas pris en commun, dérivé de « convivere » qui signifie vivre ensemble, cette valeur est importante pour moi, car elle rassemble un certain nombre de sujets essentiels à mes yeux, tels que les relations humaines positives. En effet, la convivialité favorise le dialogue, la souplesse et la tolérance. Néanmoins, le travail pour rendre chacune de nos pharmacies conviviales est conséquent et désigne une multitude de paramètres. D'abord, vous constaterez des aménagements repensés à la suite de travaux de plusieurs mois. Des vitrines réfléchies et réalisées sur des thématiques saisonnières qui nous tiennent à cœur. Une signalétique simplifiée et harmonisée pour amener de l'impact et de la cohérence. Ensuite, nous sommes fiers-es de

mener une réflexion constante sur l'expérience de nos clients à travers un accueil soigné et un service toujours plus personnalisé.

Cette détermination s'inscrit dans une volonté de proximité et de confiance, car la visite chez son pharmacien ou sa pharmacienne est souvent synonyme d'anxiété et de questionnement. Aujourd'hui, notre rôle est de proposer à notre clientèle un service de santé global avec une approche sur mesure. Ensemble, nous créons un environnement médical simplifié avec un engagement réciproque et constructif. Notre objectif est de faciliter l'accès aux soins de base pour alléger les médecins et les hôpitaux. Très souvent, nous sommes le premier interlocuteur de santé et notre expertise est inscrite dans des cursus académiques sans cesse modernisés et adaptés aux nouveaux enjeux de la population en Suisse.

En 2024, nous vous promettons de belles surprises dans nos officines avec des moments de rencontre et de partage pour que votre pharmacie perde son engagement essentiel pour votre bien-être. De mon côté, je vous garantis que pharmacieplus continuera d'entretenir ses valeurs lors des prochaines décennies, en prêtant toujours soin et attention à vos attentes afin que vos besoins restent au centre de notre magnifique métier.



Eric Bussat
directeur de pharmacieplus

Testez vos connaissances sur les médicaments génériques

Participez
et gagnez
mepha.ch/quiz



05/2022 192/01

SOMMAIRE

7

ACTUS



8

DOSSIER
(In)digestion



10

PRESTATIONS SANTÉ
Les check-up en pharmacie



14

BIENTÔT 30 ANS
A vos côtés !



15

SOUTIEN
Le kilomètre social

16

BEAUTÉ
A vos pinceaux!

21

LE MOT CACHÉ
Tentez de gagner un bon
chez Ochsner Sport

22

+ LA SÉLECTION
PHARMACIEPLUS

23

LA RECETTE
Velouté de cresson

Editeur pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremlens, 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° 4 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 4'478 m

axapharm

Votre partenaire santé suisse 

axapharm ag, 6340 Baar

Xylo-Mepha®

en cas de rhume
respirer plus librement en quelques minutes – pour des heures




Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez consulter la notice d'emballage. Mepha Pharma SA

06/2021 222807
C01A-CH-00104

Les médicaments à l'arc-en-ciel

mepha 

Numérique Les bonnes habitudes à reprendre



Depuis plus d'une décennie, les médias sociaux font partie de notre quotidien. Les outils numériques et digitaux absorbent notre temps et notre attention de façon spectaculaire et illimitée.

Désormais, nos journées sont rythmées par le bruit des notifications et des messageries instantanées. Un WhatsApp ignoré se transforme rapidement en remontrance. Les news du monde apparaissent comme par magie sur notre écran, supposé être mis de côté le temps d'un rendez-vous. Les applications dictent progressivement notre routine matinale qui autrefois débutait par l'ouverture des volets.

Le numérique a transformé nos vies pour le meilleur et pour le pire. Votre esprit est submergé par des urgences ou des anxiétés liées à vos habitudes numériques ? Gabriel Pitt, un auteur suisse romand, a écrit un ouvrage enrichissant, appelé « Etre présent » sur cette thématique.

gabrielpitt.com

Course à pied Commencer progressivement et sans pression

L'absence de soleil nous enferme souvent à la maison. Pourtant, il n'est pas rare que des éclaircies embellissent nos journées d'hiver. En l'absence de neige, les plus sportifs d'entre nous cherchent encore à remplacer la montagne par la plaine.

Malheureusement, il est trop tard pour apprendre le tennis et trop tôt pour languir au bord du Léman. Et si ce créneau de trente minutes suffisait à nous vider la tête ? Nous commençons par une marche rapide qui se terminera peut-être en petit jogging. Une course à pied tout en légèreté, sans pression, sans objectif, juste pour sentir l'air du lac ou d'une forêt voisine recharger nos batteries.

lemanrunning.com

Technologie A quand les toilettes connectées ?

Le domaine de la santé sera à nouveau l'un des sujets majeurs du CES 2024, salon international de la technologie, qui aura lieu en janvier à Las Vegas (Etats-Unis).

Lors de l'édition précédente, la société Withings avait présenté U-Scan, un dispositif visant à révolutionner nos WC. En effet, cette entreprise française propose un système novateur qui permet d'analyser la composition de l'urine directement à notre domicile. Selon les résultats, l'application Withings donne des conseils pour atteindre les objectifs fixés préalablement avec l'utilisateur-riche.

withings.com



(In)digestion

Les bons moments en famille ou entre amis sont souvent synonymes de repas mémorables... et parfois de soucis digestifs. Nous souhaitons tous être raisonnables, mais il arrive que nous ne le soyons pas ! Votre pharmacien·ne vous recevra volontiers pour une première évaluation de vos symptômes, et vous indiquera si une solution peut vous être immédiatement délivrée à l'officine.

Ezaline de Farget de Casteljau, pharmacienne responsable à la pharmacieplus de vex (VS)

Les repas trop copieux ou trop arrosés peuvent principalement entraîner des dyspepsies ou des reflux gastro-œsophagiens (RGO). Les dyspepsies désignent différents troubles caractérisés par une difficulté ou une lenteur à digérer, dont les symptômes sont variés : ballonnements, douleurs abdominales, sensation de pesanteur gastrique ou encore maux d'estomac. Quant aux reflux gastro-œsophagiens, ils correspondent à la « remontée » du contenu de l'estomac dans l'œsophage. Après s'être assuré du caractère banal de ces deux phénomènes, votre pharmacien·ne discutera avec vous de la solution la plus pertinente.

Concernant la dyspepsie, outre les médicaments spasmolytiques (qui atténuent ou suppriment les spasmes), de nombreux produits à base de principes actifs naturels

peuvent être utilisés. Des extraits de plantes sous plusieurs formes (tisanes, huiles essentielles, teintures-mères...) sont toujours d'une grande aide, comme la mélisse, l'artichaut, le fenouil ou le chardon-marie. Des traitements à base de probiotiques ciblés peuvent encore s'avérer redoutablement efficaces.

Pour le reflux gastro-œsophagien, plusieurs pansements gastriques et alginates, disponibles sous forme de médicaments à prendre après les repas, soulagent très rapidement la douleur. Dans certains cas précis, des médicaments puissants et plus durables peuvent être délivrés en l'absence de contre-indications, comme les inhibiteurs de la pompe à protons.

Enfin, rappelons que des règles hygiéno-diététiques sont bien sou-

vent suffisantes. Pour la dyspepsie, il s'agit entre autres d'éviter les boissons gazeuses, de manger calmement et en mastiquant bien. Pour le RGO, il faut repérer les types d'aliments à problème comme les produits gras, épicés, l'alcool et le café, ainsi qu'éviter de s'allonger ou de se pencher en avant dans les trois heures suivant un repas. Evitez également de porter des vêtements exerçant une compression abdominale trop forte.

Pour finir, donnons le dernier mot au bon sens et à la prévention. Souvenons-nous que se sentir mal en point après un moment festif n'est pas une fatalité... et qu'il est possible de passer de merveilleux moments ensemble en restant raisonnables et cohérents dans nos manières de boire et de manger ! +



Prestations santé

Les check-up santé en pharmacie

Les prestations santé, chez pharmacieplus, c'est l'avenir de notre métier. Que ce soit sous forme de dépistages, d'entretiens personnalisés, d'analyses ou de tests préventifs, les pharmaciennes et leurs équipes suivent des formations spécialisées pour vous proposer toujours plus de services dans la prise en charge globale de votre santé. Le mot d'ordre qui chapeaute toutes ces prestations ? La qualité du service.

Zoom sur deux prestations de saison.

Grippe hivernale : vaccinez-vous

Souvent banalisée, la grippe reste un virus très contagieux, qui peut parfois entraîner des conséquences graves sur certaines catégories de population. Simple refroidissement pour certains, la maladie peut quelquefois engendrer de nombreuses complications.

La vaccination antigrippale permet alors de créer des anticorps qui aident votre système immunitaire à se battre contre le virus. Ceci a pour effet de ne pas attraper la maladie ou de réduire le risque de complications et de diminuer le taux de mortalité.

Certaines personnes sont particulièrement à risque de développer des complications et parmi celles-ci, une partie ne peut pas se faire vacciner (allergie aux composants du vaccin par exemple). Le vaccin saisonnier vous permet donc de vous protéger vous-même, mais également toutes ces personnes pour qui l'hiver peut être synonyme de danger.

Le vaccin contre la grippe saisonnière est le moyen le plus simple et le plus efficace de se protéger contre le

virus. Il est recommandé chez les personnes à risque, c'est-à-dire pour les personnes âgées de 65 ans et plus, les personnes présentant une maladie chronique (maladies cardiaques ou pulmonaires, diabète, troubles neurologiques ou de l'appareil locomoteur, maladies rénales ou de la rate, immunodéficience, ...), les femmes enceintes et les enfants prématurés lorsqu'ils ont 6 mois et pendant leurs 2 premières années. Le personnel médical et soignant est également vivement invité à se faire vacciner compte tenu de son risque accru d'exposition et de transmission.

Comment se déroule la vaccination contre la grippe en pharmacie ?

La vaccination en pharmacie a l'avantage de se faire rapidement, simplement, parfois sans prendre rendez-vous. Nos pharmaciens sont formés régulièrement à ce geste médical. Toute personne de 16 ans ou plus, qui ne présente pas de maladie chronique (problèmes respiratoires ou cardio-vasculaires) peut profiter de la vaccination en pharmacie.

Maux de gorge : dépistez-vous

En période hivernale, les maux de gorge sont fréquents et peuvent vite devenir dérangeants. Souvent bénins, ils peuvent parfois durer plus longtemps que prévu. Selon les symptômes et leur localisation, il peut s'agir d'une pharyngite, qui est une irritation du fond de la gorge, d'une laryngite, une inflammation des cordes vocales ou encore d'une angine, signifiant une irritation des amygdales.

Si le mal de gorge est accompagné de fièvre, de maux de tête ou encore de douleurs dans les oreilles, une consultation chez votre pharmacien s'impose. Selon vos symptômes, celui-ci pourra vous proposer un Streptatest®.

Un frottis de la gorge dans votre pharmacie

Le Streptatest® consiste en un frottis de la gorge, qui peut être réalisé dans votre pharmacieplus (voir les pharmacies participantes sur notre site Internet). Après vous avoir dirigé vers le coin conseil de la pharmacie, votre pharmacien effectuera le test, qui ne dure que quelques minutes. Le Streptatest® va permettre de révéler la présence d'une angine à streptocoque du groupe A en détectant les antigènes. C'est un moyen sûr d'affirmer qu'une angine est d'origine bactérienne et pourrait nécessiter la prise d'antibiotiques. En considérant le résultat du test et vos symptômes, votre pharmacien décidera du traitement à mettre en place.

Les avantages des check-up en pharmacie

Grâce aux horaires étendus des pharmacies, ces dernières représentent la première porte d'entrée pour des soins de base et de proximité. Les patients peuvent prendre rendez-vous de manière simple et rapide. Pour la pharmacienne et docteure Isabelle Hojabr, responsable des formations et prestations chez pharmacieplus, les prestations santé sont une opportunité pour les pharmaciennes de désengorger le système de santé en Suisse. « Les médecins généralistes et les urgences sont encombrés par des personnes, encore plus durant la période hivernale, dont les pathologies peuvent facilement être prises en charge en pharmacie. Le développement de nouvelles prestations dans les soins de base doit être soutenu par une formation solide; c'est pourquoi, chez pharmacieplus, nous proposons chaque année de nouvelles formations spécifiques sur une prestation santé, ainsi que de nombreux rappels pour accompagner les équipes en pharmacie. » Découvrez toutes les prestations santé et les pharmacies participantes sur www.pharmacieplus.ch/prestations +



Génériques de haute qualité de Zentiva

Selon nous, l'accès aux soins est un droit, et non un privilège.

zentiva.ch

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

ZENTIVA

Respirer à nouveau librement?

PROSPAN® Sirop contre la toux avec un extrait de feuilles de lierre – dissout le mucus visqueux en cas de toux de refroidissement.

pour toute la famille

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch
0823/2586

zeller

Compeed
PANSEMENT BOUTON DE FIEVRE

ACCELERE LA GUERISON
PROTECTION DISCRETE
AGIT COMME UN BOUCLIER VIRAL

NOUVELLE APPLICATION

Reference: Hartmann, T. Boehman, J.; Grossnik, T.; Lührsen, L.; Pfandger, SW. Randomized clinical study comparing COMPEED cold sore patches to acyclovir cream 3% in the treatment of herpes simplex labialis. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2016; 22(11B): 1194-1195. COM-ADV-0421-D

HARTMANN

Préservez non seulement votre peau, mais aussi votre portefeuille.

MoliCare®
Protection. Every day.

www.molicare.ch



ans **30+**
pharmacieplus

Depuis 30 ans à vos côtés !

En 2024 :
rendez-vous tous
les 30 du mois*
dans votre pharmacieplus

*dès le 30 janvier 2024

SOUTIEN

Le kilomètre social

Le programme du « kilomètre social » soutient une association choisie par les pharmaciens adhérents du groupe pharmacieplus. Pour cette cinquième édition, nous sommes allés du côté du Tessin.

Créé par le groupe pharmacieplus et ses partenaires Galexis et Unione Farmaceutica Distribuzione, le programme du « kilomètre social » valorise chaque trajet parcouru durant une année par les véhicules des officines pharmacieplus qui collaborent avec ces deux grossistes. Le concept : verser un centime par kilomètre à une association.

Pour cette cinquième édition, direction le Tessin, où Devi Grassi, pharmacienne responsable à la pharmacieplus grassy à Faido, a choisi la Fondation Loris. Cette dernière apporte un soutien moral et financier aux personnes en situation de handicap, en particulier chez les personnes jeunes et leurs proches. En outre, elle intervient principalement là où les assurances sociales ne couvrent pas les besoins lorsque la famille n'est pas aisée. Pour la pharma-

cienne, « cela représente une chance d'améliorer la qualité de vie tant économique que morale des personnes moins fortunées que moi et surtout d'aider les membres de leur famille dans leurs besoins quotidiens urgents. »

Pour Massimo Moretti, président actuel de la Fondation Loris, le mot solidarité signifie la joie et le plaisir d'aider les plus démunis. « Malgré l'efficacité des réseaux de soutien, il existe encore dans notre pays des personnes gravement handicapées pour lesquelles une aide extérieure est indispensable. Le don reçu aujourd'hui par le programme du « kilomètre social » va nous apporter une contribution importante pour continuer à réaliser nos missions auprès de ces jeunes dans le besoin, et également soutenir au mieux leur famille. » +



De g. à dr. sur la photo:
Marko Mistic, responsable des
ventes Unione Farmaceutica
Distribuzione (UFD); Massimo
Moretti, président de la
Fondation Loris; Silvano Karpf,
membre de la Fondation
Loris; Devi Grassi Caratti,
pharmacienne responsable à
la pharmacieplus grassy.

A vos pinceaux !

Ah ! les fêtes de fin d'année. L'occasion de porter une élégante robe de soirée, d'enfiler sa paire de chaussures préférée et hop, on sort ses plus belles palettes de fards à paupières, son crayon à lèvres, et place au maquillage de fête. Les astuces d'une spécialiste.

Un effet « nude »

« Les tendances pour l'année 2023 restent, comme pour l'année précédente, dans un univers qui se veut « nude ». Il s'agit donc d'apporter un effet bonne mine avec un maquillage qui reste discret, dans l'idée de paraître non maquillée », nous explique d'emblée Sarah Ruschetta, esthéticienne et assistante à la pharmacieplus de romanel, à Romanel-sur-Lausanne (VD). Il faut donc favoriser au quotidien des teintées dans les tons beiges, dorés ou bruns pour les fards à paupières, travailler son teint avec une BB crème et un peu de blush sur les pommettes et ajouter la petite touche finale grâce à un gloss pour les lèvres.

Pour cette assistante en pharmacie, les habitudes peuvent être mises au placard le temps d'une soirée. Smokey eyes, strass et paillettes... libre cours à la créativité et la liberté ! « Ce type de make-up peut très vite se transformer en maquillage de soirée : il suffit de rajouter une touche de paillettes ou du fard irisé sur les paupières, ou encore arborer un look plus « femme fatale » en appliquant un rouge à lèvres à la couleur plus soutenue. » Attention toutefois, on choisit d'intensifier soit au niveau des yeux, soit au niveau des lèvres, mais évitez de faire les deux en même temps : effet trop chargé garanti. La méthode de Sarah : déposez les paillettes sur les paupières, au centre, afin d'apporter la lumière. En coin interne de l'œil, appliquez une ombre à paupières mate de couleur plus claire et en coin externe, choisissez une couleur plus foncée afin d'obtenir un dégradé. Estompez le tout à l'aide d'un pinceau. Il est possible d'étirer un peu plus loin que sur la paupière mobile, comme un eyeliner et ainsi apporter aux yeux une forme plus en amande. Enfin, pour parfaire en soirée, l'assistante en pharmacie dévoile sa petite astuce : « Pensez à appliquer de la poudre pour le teint, afin d'éviter de trop briller lors d'une photo de famille, par exemple. »

Un maquillage qui tient !

L'étape indispensable pour s'assurer que le maquillage dure toute la soirée repose sur la préparation de la peau. En plus d'une routine de soin adaptée, l'assistante en pharmacie recommande l'application d'une base pour le teint, propre au type de peau de chacune. La base pourra ainsi matifier, lisser le grain de la peau ou encore l'hydrater : le fond de teint ou la BB crème tiendra sur la durée. « Il existe même une base prévue pour les yeux, qui va unifier la paupière, intensifier la couleur des fards et permettre une tenue toute la soirée. » Pour les rouges à lèvres, privilégiez ceux qui ont la mention « sans transfert » ou « tenue 24H » : « Ils tiennent très bien et longtemps, il faut en tester plusieurs avant de trouver celui qui nous convient le mieux en matière de confort. En effet, certaines textures ont parfois tendance à assécher les lèvres ou alors à coller et ce n'est pas agréable. A chacune son produit chouchou. »

Gare aux boutons inattendus

« Si un bouton apparaît quelques jours avant l'évènement, on peut tenter de le faire disparaître avec des crèmes spécifiques ou avec de l'huile essentielle de Tea Tree, s'il n'y a pas d'allergies. Si la peau est sensible, diluez-la avec un peu d'huile végétale », conseille Sarah. Mais lorsqu'il ne nous reste que quelques heures avant notre soirée, mieux vaut être bien équipée en matière de maquillage. A noter que le fond de teint seul risque de ne pas suffire à couvrir la rougeur. Munissez-vous d'un correcteur, à appliquer sur la zone à camoufler, puis estompez légèrement, avant l'application du fond de teint. Pour camoufler les rougeurs, la couleur du correcteur est le vert, qui va neutraliser les teintes rouges et roses. Les correcteurs de couleur jaune permettent de neutraliser les tons bleus, comme les cernes.

Un réveil en douceur

Pour un regard frais au lendemain d'une soirée, évidemment, rien ne vaut une bonne nuit de sommeil, malgré l'heure tardive de la fin des festivités. Mais parfois, on n'échappe pas aux nuits courtes: dans ces cas-là, on se tourne vers son frigo ! « En mettant des cuillères ou son soin contour des yeux au frigo la veille, on apporte un peu de fraîcheur pour réactiver la circulation du sang et rafraîchir le regard », précise Sarah, qui a utilisé elle-même la méthode à de nombreuses reprises. Il existe aussi des masques, avec un gel à l'intérieur, à conserver constamment au froid et à sortir en cas de besoin. Leur application durant une dizaine de minutes suffit pour diminuer visiblement les cernes.

Au niveau du soin pour le contour des yeux, Sarah nous explique quelques bons gestes à adopter : « Afin de faciliter la circulation sanguine, effectuez un massage avec les annulaires. Tapotez légèrement sous l'œil, du coin interne vers le coin externe, en faisant 4 à 5 passages. Puis, faites un mouvement de lissage, toujours dans le même sens. Cela apporte un mini-drai-



nage de la zone. » Résultat ? Les cernes sont diminués, ainsi que les éventuelles poches sous les yeux.

Finalement, si les cernes sont bien marqués et persistent, les anticernes restent une bonne solution pour les camoufler. Veillez à prendre une teinte légèrement plus claire que votre carnation pour illuminer le regard et pour qu'il n'y ait pas de démarcation lors de l'application du fond de teint.

Des conseils make-up à la pharmacie

Avec tous les tutoriels disponibles sur les réseaux sociaux, les conseils d'influenceuses, la promotion et effet de mode de certains produits... les demandes dans le domaine du maquillage ont clairement évolué au fil du temps. « Avec ces nouvelles tendances, on se rend compte que le maquillage est devenu beaucoup plus accessible et, surtout, de nombreuses jeunes filles s'y intéressent, de plus en plus tôt. » Et pourtant, cette disponibilité d'accès sur Internet ne rend pas moins nombreuses les clientes qui passent le seuil de la pharmacie, pour venir demander conseil. « Nous apportons des réponses personnalisées à nos clientes, en fon-

A retrouver dans
votre pharmacieplus
ou sur www.pharmacieplus.ch

L'art du maquillage après 60 ans

Il n'y a pas d'âge pour aborder, ou non, le maquillage. En revanche, la peau évolue et peut avoir différents besoins en fonction de l'âge. L'importance est simplement d'adapter son rituel de soin et de maquillage au fil du temps. Au niveau du teint, on va privilégier les produits riches en hydratation ou nutrition et ayant des propriétés anti-âge, et on n'oubliera pas sa base pour unifier son teint. En ce qui concerne le rouge à lèvres, les ridules qui se sont formées autour de la bouche à partir d'un certain âge vont entraver la bonne tenue de celui-ci. Le rouge à lèvres aura tendance à filer dans ces petits sillons, donnant un aspect « bavant ». La solution pour une bonne tenue ? Utilisez un crayon pour le contour des lèvres, en redessinant celui-ci, ce qui va créer une « barrière » autour de vos lèvres. Vous pouvez soit opter pour la même couleur que le rouge à lèvres, soit choisir une version transparente, afin d'éviter d'avoir trop de coloris différents. Du côté des paupières, celles-ci peuvent aborder un aspect tombant et il nous semble inutile de se maquiller. Au contraire, en appliquant les fards légèrement plus haut que la paupière mobile, cela apportera la touche de couleur à une simple pose de mascara et de crayon. Vous pouvez aussi appliquer de l'eyeliner, mais préférez-le en version waterproof ou « sans transfert », afin de ne pas avoir un deuxième trait noir qui s'imprime dans le creux de la paupière.

tion de leur peau, de leur âge et de leurs besoins. Un produit ne peut pas correspondre à chaque type de peau. De plus, je pense que nous avons un rôle important à jouer dans la sensibilisation des allergies que peut provoquer le maquillage; c'est pourquoi nous conseillons aussi des gammes de produits plus naturels ou hypoallergéniques. » Enfin, Sarah aime à rappeler à ses clientes

l'essentiel : instaurer un bon rituel de soin au quotidien avec au minimum un nettoyant, un sérum et une crème de jour avant d'appliquer son make-up. Outre la tenue du maquillage favorisée, cela évite les problèmes de peau, tels que les petits boutons, et retarde aussi le vieillissement cutané lié à la pollution de l'environnement. +

La sélection de Sarah



Un nettoyage quotidien en douceur

Le Lait d'Amande Démaquillant nettoie et démaquille en douceur le visage et les yeux, même les plus sensibles. Enrichi en huile d'amande douce nourrissante, eau de bleuet apaisante et polyphénols anti-oxydants, il apaise et protège la peau du dessèchement. La peau est nette, douce et confortable.

Vinoclean Lait d'Amande Démaquillant, Caudalie



Le soin antidouleur perfecteur de peau

La BB crème Sensibio AR réduit visiblement les rougeurs des peaux sensibles, tout en unifiant le teint et en révélant son éclat. Il lisse la peau et donne un rendu soyeux. Finalement, il contient aussi une protection solaire, pour protéger votre peau.

Sensibio AR BB crème, Bioderma



Un teint irréprochable longue durée

La base lissante velours Bio prépare la peau au maquillage : elle matifie, lisse le grain de la peau et prolonge la tenue du fond de teint, en procurant un toucher soyeux. Elle convient aux peaux mixtes et grasses.

Base lissante velours Bio, Couleur Caramel



Une touche d'éclat

Composée notamment de raisin vert, d'huile essentielle de rose et d'huile essentielle de romarin, l'Eau de Beauté est une brume de soin 100% naturelle aux multiples propriétés. Elle révèle l'éclat du teint et resserre les pores tout en fixant le maquillage.

Eau de Beauté, Caudalie



Pour une tenue des fards à paupières

La base à paupière lisse et unifie vos paupières pour faciliter l'application du fard. Elle renforce l'intensité des ombres à paupières pour un résultat longue tenue !

Primer yeux fluide, Zao



Un mascara 100% naturel

D'origine naturelle et riche en aloe vera bio, le mascara Zao permet une utilisation quotidienne, y compris pour celles dont les yeux sont sensibles. Sa formule et la forme spécifique de sa brosse permettent une application cil à cil.

Mascara aloe vera, Zao



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

PASSEZ MAINTENANT À :

ASCENSIA Diabetes Care

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

SOULAGEMENT DE LA FIÈVRE ET DE LA DOULEUR

- À partir de 6 mois
- Agréable goût d'orange
- Dosage précis grâce à la seringue de dosage

NUROFEN DOLO

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, 8304 Wüllesellen.

GilletteLabs AVEC ÉLÉMENT NETTOYANT

UN RASAGE PROPRE ET SANS EFFORT EN UN SEUL PASSAGE

GARANTIE À VIE SUR LE MANCHE DU RASOIR*

*Pour plus d'informations, visitez www.gillette.de/garantie

PILBOX

Compact et chic, le pilulier semainier **PILBOX® Liberty** aide à organiser une semaine complète de traitement.



MOT caché

Gagnez un bon cadeau chez **OCHSNER SPORT!**

En jeu, 10 x 1 bon d'une valeur de CHF 100.-, offerts par A. Vogel

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

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

Un système immunitaire fort ?

Echinaforce® forte
Pour renforcer les défenses de l'organisme

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

POUR PARTICIPER À NOTRE TIRAGE AU SORT

- **Jouez en ligne** sur www.pharmacieplus.ch
 - **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 décembre 2023, à : magazine santéplus, pharmacieplus sa, Les Corbes 5, 1121 Bremblens
- Les gagnants seront avisés personnellement par écrit. Tout recours juridique exclu. PHOTOCOPIES ACCEPTÉES.

Coupon-réponse

« Quatrième valeur de pharmacieplus, elle reflète une volonté de proximité, de confiance et de bienveillance »

12 lettres :

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

mot caché santéplus N° 4



en officine



De la chaleur pour se sentir bien

Les bouillottes Fashy se distinguent par leurs finitions parfaites, des couleurs brillantes ainsi que des matériaux de haute qualité et écologiques. Les bouillottes procurent une chaleur agréable par temps froid. Avec leurs housses moelleuses et leurs motifs tendance, les bouillottes Fashy seront une idée de cadeau unique pour la famille et les amis.

Bouillottes Fashy, Sahag 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



Tension nerveuse ? Une plante pour chaque occasion

Valverde® Détente, Comprimés pelliculés : en cas de tension nerveuse dont les symptômes peuvent être agitation, troubles digestifs nerveux de type crampes et irritabilité accrue ainsi que lors de peur des examens. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Valverde® Détente, Sidroga AG,
Weidenweg 15, 4310 Rheinfelden



Hydratation oculaire ?

Oculea®, le nouveau concept thérapeutique naturel pour les yeux secs : des produits innovants pour hydrater, soigner et protéger les yeux de l'intérieur et de l'extérieur. Avec des ingrédients naturels comme l'huile de sacha inchi ou d'argousier. Sans phosphates ni agents conservateurs (sauf Protect). Hydratation naturelle des yeux de haute qualité pour les besoins individuels.

Oculea®, Pharma Medica AG



Nez bouché ? Toux ?

Le rhume et la toux sont fréquents durant la saison froide. Sinupret® extract et Bronchipret® Thym Lierre Sirop sont des médicaments à base de plantes, qui ont une action expectorante et aident à dégager les voies respiratoires. Le premier en cas de rhinosinusite aiguë non compliquée, le dernier en cas de bronchite aiguë. Ce sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.

Sinupret® extract et Bronchipret® Thym Lierre Sirop, Biomed AG

Petits Repas & Gros Plaisir

50'

VELOUTÉ DE CRESSON



Pour 4 personnes (entrée)

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

Ingrédients

200 g de cresson	10 g de beurre
1 oignon	4 tranches de pain (baguette)
1 pomme de terre farineuse	Huile d'olive
50 cl de bouillon de légumes	Sel et poivre
4 œufs de caille	

PRÉPARATION

Pelez et hachez l'oignon. Epluchez et coupez la pomme de terre en dés. Dans une casserole, faites suer l'oignon dans le beurre, ajoutez les dés de pommes de terre, versez le bouillon de légumes. Couvrez et faites mijoter sur feu doux durant 20 minutes. Faites cuire les œufs mollets (2 minutes), plongez-les dans de l'eau froide et pelez-les une fois refroidis. Rincez le cresson et incorporez-le dans la casserole. Conservez des feuilles pour la décoration. Faites cuire encore 5 minutes et mixez le tout, rectifiez l'assaisonnement. Coupez les tranches de pain en cubes. Faites-les dorer à la poêle, dans l'huile d'olive chaude et remuez régulièrement. Pour le dressage, versez le velouté dans des assiettes creuses préalablement chauffées. Coupez les œufs en deux et placez-les au centre du velouté. Disposez autour les croutons. Dans un bol, mélangez les feuilles de cresson avec un peu d'huile d'olive, salez légèrement. Disposez les feuilles sur chaque crouton et sur l'œuf. +

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



Je me sens mieux.

Je me sens

SANDOZ



QUALITÉ
SUISSE AUTHENTIQUE.
DEPUIS 1886.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals SA, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz