

astrea⁺
bulletin
VIE ET SANTÉ

Perception trompeuse
Avons-nous des
hallucinations?

Santé intestinale
Un microbiote sain

Prêt pour l'entretien client

**TDAH: pas une
maladie mais une
variante de la norme**

SIMPLICITY FIRST

- ▶ **Metobject®** – L'original avec quote-part de 10%¹
- ▶ **Le plus petit volume d'injection**¹
- ▶ **Injection rapide et facile**¹

NOUVEAU

**STYLO PRÉ-REMPLI
NOUVELLE GÉNÉRATION**



Metobject® (méthotrexate disodique) – **I:** Polyarthrite rhumatoïde active chez l'adulte, Psoriasis vulgaire sévère. Maladie de Crohn. **P:** Dosage individuel. Metobject® ne doit être injecté qu'une fois par semaine. **CI:** Hypersensibilité au méthotrexate ou à l'un des excipients, insuffisance hépatique, abus d'alcool, insuffisance rénale, existence d'une dyscrasie sanguine, infections aiguës ou chroniques graves, ulcérations de la cavité buccale, ulcères gastro-intestinaux diagnostiqués, grossesse, allaitement, vaccination concomitante par des vaccins vivants. **IA:** Alcool, médicaments hépatotoxiques ou hématotoxiques, antibiotiques oraux, probénécide, acides organiques faibles, dérivés pyrazolés et anti-inflammatoires non stéroïdiens, médicaments ayant des effets indésirables sur la moelle osseuse, médicaments provoquant un déficit en acide folique, autres antirhumatismaux, sulfasalazine, inhibiteurs de la pompe à protons, boissons contenant de la caféine ou de la théophylline. **EI:** Stomatite, dyspepsie, nausée, perte d'appétit, élévation des transaminases, leucopénie, anémie, thrombopénie, céphalées, fatigue, obnubilation, alvéolite/pneumonie interstitielle, ulcérations de la muqueuse buccale, diarrhée, exanthèmes, érythèmes, prurit. Liste A. Admis par les caisses-maladie. Quote-part de 10%. **Vous trouverez plus d'informations sur www.swissmedicinfo.ch**

Réf.: ¹ www.swissmedicinfo.ch. **Nous pouvons vous fournir les références sur demande.** Gebro Pharma AG, Grienmatt 2, CH-4410 Liestal

METO-202507-01-FR

 **Gebro Pharma** | Un plus pour la vie

**meto
ject®**
methotrexatum



Chère lectrice, cher lecteur

Nous ne percevons pas le monde tel qu'il est réellement. Dans notre premier article, vous découvrirez que de l'immense flux de données reçues par nos organes sensoriels, seule une infime partie atteint notre conscience. Ce que nous percevons n'est pas la réalité brute. En effet, selon le philosophe Andy Clark, notre cerveau fait des prédictions. Son collègue, le neuroscientifique Anil Seth, l'exprime de manière encore plus radicale: «La perception est une hallucination contrôlée.»

L'alimentation est considérée comme le facteur le plus modifiable influençant le microbiote intestinal. Selon une nouvelle étude, il existe un lien entre la consommation de boissons gazeuses sucrées et une augmentation du nombre de bactéries du genre *Eggerthella*, ainsi qu'avec le diagnostic de dépression et la sévérité des symptômes qui y sont associés. Page 10 et suivantes, nous présentons d'autres découvertes sur le microbiote intestinal et vous indiquons quel régime alimentaire est bénéfique pour la santé intestinale.

Environ 5% des enfants en Suisse sont atteints du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). Ce dernier n'est pas considéré comme une maladie, mais comme un trouble du développement neurologique. Dans notre article page 18, nous abordons les principaux symptômes – inattention, hyperactivité et impulsivité – ainsi que les causes, les complications et les traitements médicamenteux possibles, y compris les préparations contenant du méthylphénidate, qui sont conservées dans un coffre-fort en pharmacie.

Je vous souhaite une lecture enrichissante.

Jürg Lendenmann

Rédacteur

Visitez notre
nouveau site web!
astrea-bulletin.ch

IMPRESSUM

Édition

Healthcare Consulting Group AG
Siège Social: Baarerstrasse 112,
6300 Zug
Adresse postale: Hauptstrasse 10,
5613 Meisterschwanden
+41 41 769 31 31, info@hcg-ag.ch,
astrea-bulletin.ch

Direction de l'édition

Martin Bürki

Rédaction

Jürg Lendenmann

Textes de cette édition:

Klaus Duffner, Jürg Lendenmann,
Monika Lenzer, Corinna Mühlhausen,
Alexander Vögtli

Traduction

Marie-Hélène Kanem

Publicité

Thomas Schwabe, +41 79 247 66 92
thomas.schwabe@hcg-ag.ch
Martin Bürki, +41 79 815 14 62
martin.buerki@hcg-ag.ch

Tirage total

11000 exemplaires
ISSN 2813-9259

Édition

12 - décembre 2025

Mise en page

Freiraum Werbeagentur AG,
Medienfabrik GmbH

Production

Kromer Print AG

L'entreprise SA vous informe

Tous les articles précédés de ce bandeau et du nom de la société, ainsi que les tendances du marché, sont des informations sur le marché. L'entreprise concernée assume la responsabilité du contenu de ces textes, images et informations.

Copyright

Tous les textes et illustrations sont protégés par la loi sur le droit d'auteur. La réimpression, l'intégration à des services en ligne et la reproduction des contenus rédactionnels, y compris leur sauvegarde et leur utilisation sur des supports de données optiques ou électroniques, ne sont autorisées qu'avec l'accord écrit de Healthcare Consulting Group SA.

imprimé en
suisse

Diarrhée aigüe^{*,1} ? Ballonnements^{*,1} ?



ADULTES



ENFANTS



Charbon actif + Levure

Carbolevure® aide doublement¹ !

Pensez-y aussi
pour les
voyages !



* En cas de diarrhée aiguë avec ou sans ballonnements, pour la normalisation de la flore intestinale ou si des troubles digestifs surviennent après l'utilisation d'antibiotiques.

1. Cf. l'information professionnelle, sur www.swissmedicinfo.ch

Les références des études scientifiques peuvent être demandées à l'entreprise.

Information professionnelle abrégée Carbolevure® C: faex medicinalis siccata (levure vivante), carbo activatus (charbon actif). **I:** chez adultes et enfants dès l'âge de nourrissons: diarrhée aiguë avec ou sans ballonnements, normalisation de la flore intestinale, troubles digestifs surviennent après l'utilisation d'antibiotiques. **P:** Une capsule pour les adultes (108,5 mg levure vivante, 109 mg charbon actif): 3x/jour (> 18 ans), 2x/jour (6-18 ans). Une capsule pour les enfants (47,7 mg levure vivante, 48 mg charbon actif): 3x/jour (2-5 ans), 1x/jour (nouveau-nés de 28 jours à 23 mois). **CI:** hypersensibilité à l'un des constituants, nouveau-nés < 28 jours. **PE:** En cas de diarrhée chez les enfants < 3 ans, déterminer la cause. Si la diarrhée est accompagnée de fièvre, sang ou mucus dans les selles, si les douleurs abdominales qui l'accompagnent sont d'une intensité inhabituelle, si les troubles se répètent ou les symptômes persistent > 3 jours: consultation médicale. **IA:** Intervalle > 2 heures avec d'autres médicaments oraux, car l'absorption peut être réduite en raison des propriétés absorbantes non sélectives du charbon actif. **EI:** coloration foncée des selles et constipation possible, réactions d'hypersensibilité. **P:** Adultes: 20 et 30 capsules. Enfants: 20 capsules. **Liste D.** Informations détaillées sous www.swissmedicinfo.ch. **Pierre Fabre Pharma AG**, 4052 Basel. 11/2022



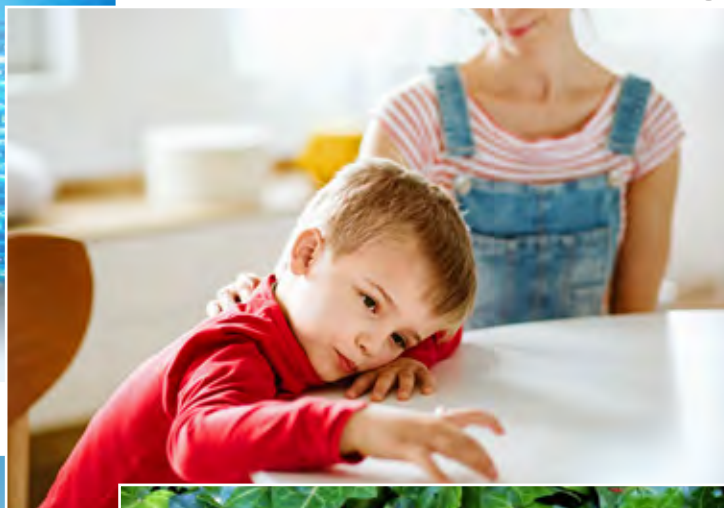
LABORATOIRES

Pierre Fabre

New ways to care



10



28



6



21

Savoir

- 6 Un intestin sain pour une meilleure santé
- 10 Perception trompeuse
Avons-nous des hallucinations?
- 14 Savoir en bref
- 18 La douleur chronique comme phénomène
holistique
- 21 Série Plantes médicinales
Le lierre
- 22 Maladie de Parkinson: des cellules
nerveuses qui meurent dans le cerveau

Marchés

- 16 pharmaMONTANA
rétrospective

PharmacieExtra

- 26 Plantes toxiques
Solanine: la famille des Solanacées
- 27 Colonne «baromètre des tendances»
Compenser les inconvénients
- 28 En forme pour le conseil client
TDAH
- 29 Colonne «baromètre des tendances»
Nutraceutiques à base d'algues

**Prochaine édition astreaBULLETIN:
12 janvier 2026**

Savoir

Un intestin sain pour une meilleure santé

Gros plan sur la flore intestinale L'intestin régule non seulement la digestion et le métabolisme, mais constitue également le plus grand système immunitaire de l'organisme. Les bactéries jouent un rôle crucial dans ce processus. Une microflore équilibrée est la clé d'une bonne santé intestinale.

TEXTE: KLAUS DUFFNER

Avec une longueur de quatre à sept mètres, une surface pouvant atteindre 400 m², une colonisation bactérienne de plus de 100 000 milliards de micro-organismes et environ 1000 espèces bactériennes différentes, l'intestin n'est pas seulement un organe digestif, mais aussi un élément essentiel du système immunitaire. Il forme une barrière qui empêche les germes pathogènes et les substances toxiques



Muqueuse intestinale.

de pénétrer dans la circulation sanguine. Sa fonction principale reste toutefois la dégradation des aliments en leurs constituants et l'apport de vitamines, minéraux, graisses, glucides et protéines dans le sang.

Un microbiome sain et très diversifié

Depuis une vingtaine d'années, la science s'intéresse de plus en plus au microbiome intestinal, consciente de l'importance de la santé intestinale. La composition de ces micro-organismes, formée d'une communauté complexe de bactéries, virus, champignons et archées, varie d'un individu à l'autre. Un microbiome sain (comprenant notamment des *Bacteroides*, *Firmicutes*, *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Faecalibacterium*) présente une grande diversité et joue un rôle essentiel dans le maintien du système immunitaire intestinal. Après tout, le tube digestif abrite à lui seul près de 70 à 80 % des cellules immunitaires de l'organisme. De plus, 90 % de la sérotonine endogène – une hormone impliquée dans la régulation de nombreuses fonctions corporelles, telles que l'humeur, le sommeil, l'appétit et l'activité intestinale – est produite par les cellules de la muqueuse intestinale. Cette hormone influence également la perception de la douleur, la coagulation sanguine et la pression artérielle.



Déséquilibre de la flore intestinale

A l'inverse, un microbiote intestinal déséquilibré se caractérise par une réduction de la diversité bactérienne et une diminution des espèces bactériennes bénéfiques pour la santé. Un tel déséquilibre de la microflore (dysbiose) est associé à de nombreuses maladies. Ainsi, les personnes atteintes de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin telles que la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse, présentent souvent une diminution du groupe des Firmicutes, bactéries bénéfiques, comme *Faecalibacterium prausnitzii*, et en même temps un excès de protéobactéries. Le syndrome du côlon irritable, les intolérances alimentaires, le syndrome métabolique, les allergies, les maladies auto-immunes, le diabète, le cancer ou encore, via l'axe intestin-cerveau, les troubles neurologiques et la dépression peuvent également être déclenchés par l'intestin.

À propos de la dépression: selon une étude soutenue par le Centre allemand de recherche sur le diabète, et menée auprès de 932 participants, dont environ la moitié souffraient de dépression, il existe un lien entre la consommation de boissons gazeuses sucrées et le diagnostic de dépression ainsi que la gravité des symptômes. Les chercheurs ont notamment constaté une augmentation significative du nombre de bactéries du genre *Eggerthella* dans

GRIPPE? REFROIDISSE- MENT?



OSCILLOCCINUM®
Prévention et traitement pour toute la famille



BON À SAVOIR

Solution 2 en 1:
**en prévention
et traitement**
des états grippaux

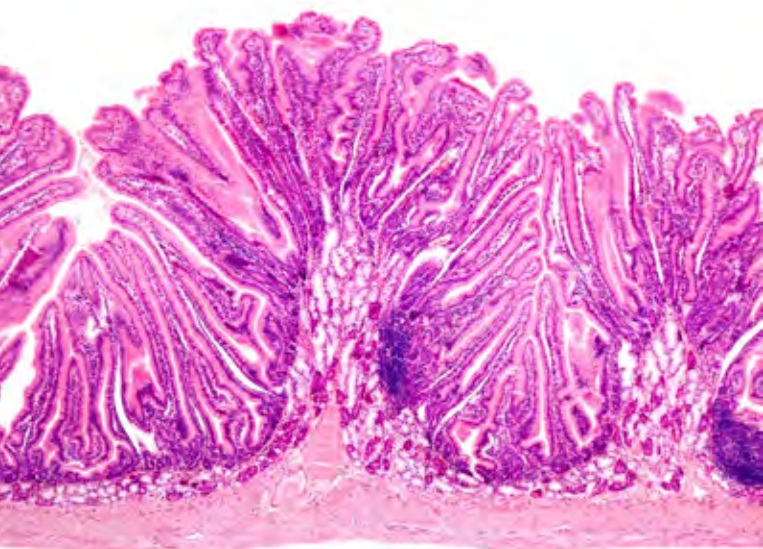
Pas de restriction d'âge:
pour toute la famille

Convient en cas de
**polymédication,
grossesse, allaitement**



Les informations professionnelles abrégées ont été publiées sous forme numérique.

Si besoin, elles peuvent être redemandées à l'adresse spagyros@spagyros.ch ou être consultées directement au moyen du code QR.



Glandes de Brunner.

l'intestin des femmes consommant régulièrement des sodas sucrés. Des études antérieures avaient déjà montré que la bactérie *Eggerthella* était plus fréquente chez les personnes souffrant de dépression. Les scientifiques soupçonnent que cette bactérie pourrait être un facteur contribuant au lien entre la consommation de boissons gazeuses sucrées et le développement de symptômes dépressifs.

De nouvelles découvertes existent également concernant le lien entre le tube digestif et le cerveau, l'axe intestin-cerveau. Des chercheurs ont récemment identifié un circuit neuronal reliant le cerveau aux glandes de Brunner, situées dans la partie supérieure de l'intestin grêle. En situation de stress, l'amygdale, une structure cérébrale responsable du traitement des émotions dans le cerveau, réduit son activité. Par conséquent, elle envoie moins de signaux au nerf vague, ce qui diminue la sécrétion de mucus par les glandes de Brunner. Cela affecte à son tour la barrière immunitaire intestinale.

L'alimentation, clé de la santé intestinale

Le microbiome, et donc ses fonctions, est fortement influencé par des facteurs externes tels que l'alimentation, le mode de vie ou l'environnement. Certains médicaments comme les antibiotiques, les AINS ou les inhibiteurs de la pompe à protons, mais aussi le manque de sommeil, le manque d'exercice physique ou le stress peuvent perturber l'équilibre bactérien, parfois de manière significative. Toutefois, l'alimentation est considérée comme le facteur le plus modifiable influençant le microbiome.

Une alimentation déséquilibrée, riche en graisses saturées, en émulsifiants, en sucres raffinés et pauvre en fibres perturbe le microbiote intestinal. À l'inverse, des études montrent qu'une alimentation équilibrée, riche en fibres, en fruits et légumes frais, en acides gras insaturés, associée à une activité physique suffisante, un sommeil réparateur, une bonne gestion du stress et des pauses

régulières entre les repas, favorise une bonne santé intestinale. Les aliments probiotiques comme le yaourt, le kéfir ou la choucroute peuvent également soutenir la flore intestinale grâce à leurs micro-organismes vivants. Parfois, manger moins peut aussi être bénéfique.

Dans une étude menée en 2021, 80 femmes âgées en surpoids ont suivi un régime limitant leur apport calorique quotidien à 800 calories. La flore intestinale s'est ainsi adaptée, modifiant leur métabolisme et leur permettant de mieux tolérer la privation de nourriture. Les chercheurs ont ensuite transféré à des souris axéniques des échantillons de selles prélevés avant et après le régime. Résultat: les animaux ayant reçu des échantillons de selles prélevés après le régime ont perdu du poids, plus de 10 % de leur masse corporelle en seulement deux jours. En revanche, aucun effet n'a été observé chez les animaux ayant reçu des échantillons de selles prélevés avant le régime.

Depuis quelques années, on expérimente également le transfert de microbiote fécale sur des patients malades, à partir de donneurs sains. Avant la transplantation, l'intestin du receveur est entièrement vidé ou nettoyé des bactéries pathogènes à l'aide d'antibiotiques. Les selles préalablement préparées du donneur sain sont introduites par coloscopie, sonde nasogastrique, capsules ou cathéter rectal. Cette méthode permet d'obtenir des taux de guérison de 80 à 90 % notamment dans les cas d'infections récurrentes et résistantes aux traitements à *Clostridioides difficile*. De tels transferts de selles (TMS) ont également donné de bons résultats chez certains patients atteints de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin comme la rectocolite hémorragique ou le syndrome du côlon irritable. Il a été plus récemment démontré que la TMF a également un effet positif sur le microbiote intestinal (bactériophages). <

DR RER. NAT. KLAUS DUFFNER est biologiste et travaille depuis plus de 20 ans comme rédacteur scientifique et médical.



Une alimentation équilibrée favorise la santé intestinale.

En cas de panne ...



Magnesia San Pellegrino® -

lors du traitement de courte durée de la constipation et des troubles digestifs tels que l'acidité ou les flatulences.

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

Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen

Savoir

Avons nous des hallucinations?

Perception trompeuse Notre cerveau est inondé d'informations provenant de nos organes sensoriels. Nous n'en percevons consciemment qu'une infime partie, qui est en permanence «traitée».



TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

Léonard de Vinci (1452–1519) et Johannes Kepler (1571–1630) le savaient déjà: ce que nous voyons apparaît comme une image inversée sur la rétine de notre œil, à la manière d'une chambre noire. Pourtant, nous percevons le monde tel qu'il est. (Ce qui, toutefois, n'est pas tout à fait vrai; mais nous y reviendrons plus loin.)

Des psychologues comme George Stratton (1896), Ivo Kohler et Theodor Erismann (1950, voir QR-code) ont étudié les effets de lunettes expérimentales inversantes qui renversent notre champ visuel. Conclusion: au bout d'une semaine environ, les participants voyaient le monde à travers les lunettes comme avant l'expérience: le haut était de nouveau en haut et le bas en bas. Après avoir retiré les lunettes inversantes, il a fallu un certain temps pour que l'image s'inverse à nouveau. Que se passe-t-il dans notre cerveau?

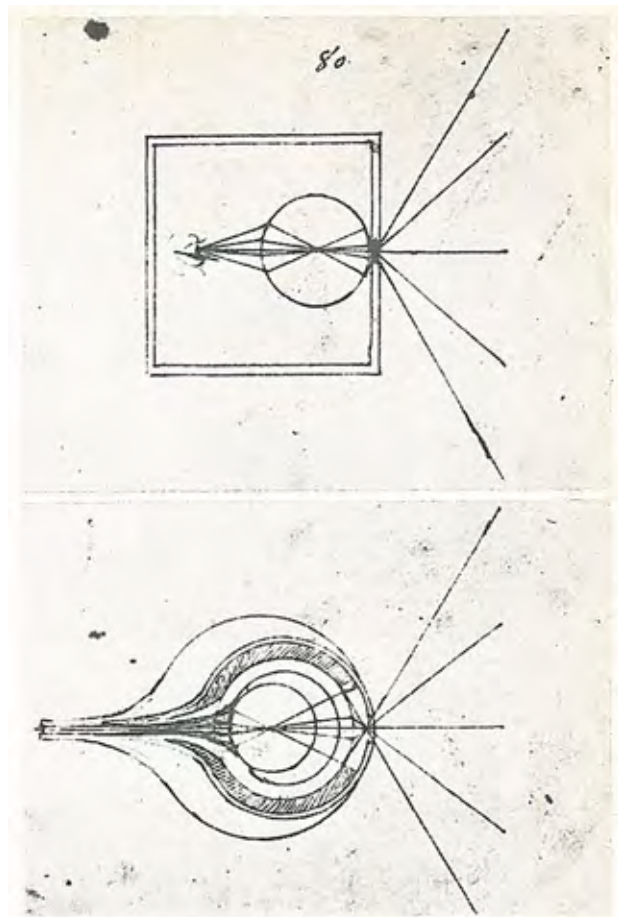
Une seule pensée à la fois

Tout d'abord, nos systèmes sensoriels traitent l'information à environ 1 gigabit par seconde (10^9 bits/s), ce qui représente un flux de données colossal. Cependant, le débit d'information dans le «cerveau interne» – la vitesse de la pensée – n'est que de 10 bits/s. Jieyu Zheng et Markus Meister supposent que nos ancêtres occupaient une niche écologique dans laquelle le monde évoluait suffisamment lentement pour leur permettre de survivre. «Ces 10 bits/s ne sont nécessaires que dans les situations les plus extrêmes; la plupart du temps, les conditions environnementales changent à un rythme beaucoup plus lent»¹, expliquent les chercheurs.

Limités par ce faible débit d'information dans le «cerveau interne», nous ne pouvons penser qu'une seule chose à la fois, affirment les scientifiques: nous pensons de manière séquentielle, et non parallèle. Pourtant, nous avons l'impression de traiter beaucoup plus d'informations. Il s'agit là d'une illusion, appelée inflation subjective. Cela peut être facilement vérifié: «Pendant votre lecture, fixez votre regard sur une lettre et demandez-vous combien de lettres vous pouvez encore distinguer sur chaque page.»

Notre cerveau, une machine à prédire

La perception du monde et de nous-même se fait de l'extérieur vers l'intérieur, du moins selon la doctrine dominante jusqu'à récemment. Mais ce qui pénètre notre conscience n'est pas la réalité brute.



Dessin de Léonard de Vinci dans le Codex Atlanticus: l'œil comme une chambre noire.

«Le cerveau est une machine à prédire», explique Andy Clark, professeur de philosophie cognitive à l'Université du Sussex. «Nous nous en rendons rarement compte car la plupart des prédictions sont inconscientes et notre capacité à les contrôler est limitée. Nous construisons nos expériences à partir d'un mélange d'anticipations et de données sensorielles, même en présence de causes structurelles telles que des maladies, des brûlures, des blessures, des hernies discales, des cancers ou de l'asthme. Dans de nombreux cas de douleurs et d'invalidité chroniques et de longue durée, la projection mentale d'une lésion physique imminente semble faire partie intégrante du problème.»

Il existe de nombreuses façons prometteuses pour influencer notre propre système de prédiction. L'affirmation de soi, la reformulation verbale, l'utilisation thérapeutique de la musique, le toucher et les rituels sont autant de moyens permettant de générer des prédictions alternatives. «La méditation est une autre méthode puissante pour mieux contrôler nos propres mécanismes d'anticipation, en particulier les aspects décififs de la pondération précise.» Modifier la meilleure prédiction du cerveau ne guérira pas les fractures, ne soignera pas le cancer et ne tuera pas les virus. «Mais», ajoute Clark, «je peux clairement agir sur



Le neuroscientifique Prof. Anil K. Seth.

la douleur, l'anxiété, l'essoufflement, la fatigue, les performances sportives et bien d'autres choses encore.»

Pourquoi l'efficacité des placebos varie-t-elle ?

«L'impact des placebos dépend fortement de la force et de la confiance avec lesquelles nous façonnons l'attente du cerveau quant au soulagement, par exemple selon la manière dont on décrit les propriétés d'un ingrédient cliniquement inactif», explique Clark. Le scientifique précise que la puissance de thérapies comme les placebos, l'hypnose et la thérapie de retraitement de la douleur (TRD) varie considérablement d'une personne à l'autre. «L'enzyme COMT (catéchol-O-méthyltransférase) contrôle le métabolisme de la dopamine dans le cerveau. Plus l'activité de la COMT est élevée, plus la production de dopamine est importante et plus le contrôle phénoménologique est grand... et moins on est sensible à ces facteurs.»

Réalité hallucinée

Concernant la perception, le neuroscientifique britannique Prof. Anil K. Seth parvient à la même conclusion

Quand le monde change

La perception englobe le traitement et l'interprétation des stimuli sensoriels. Elle peut être influencée par une multitude de facteurs, tels que les attentes, l'humeur, les drogues, l'hypnose et les maladies: dans la schizophrénie, la perception est déformée; dans la démence, tout devient plus terne, plus sombre, plus flou. Les causes des troubles qualitatifs et quantitatifs de la conscience sont nombreuses; notamment les hallucinations et l'hypervigilance, un état d'éveil accru, caractérisé par une conscience plus claire, une attention renforcée et une perception exacerbée.»

«Nous avons tous des hallucinations constantes. Lorsque nous nous accordons sur celles-ci, nous les appelons réalité.»

Anil Seth

qu'Andy Clark: la perception est un processus de conjectures éclairées, où le cerveau combine les signaux sensoriels avec des hypothèses ou des croyances préexistantes sur le monde. Ce processus permet de deviner au mieux l'origine de ces signaux. «Nous ne percevons pas passivement le monde, nous le façonnons activement», explique Seth, qui résume plus succinctement: «La perception est une hallucination contrôlée. Nous hallucinons tous en permanence. Ce n'est que lorsque nous nous accordons sur nos hallucinations que nous les appelons réalité.»

Deux questions

- > Que peut bien faire d'autre l'IA, outre projeter, lorsqu'elle puise des informations dans le vivier de nos hallucinations collectives?
- > Comment un maître zen répondrait-il à la question «Qu'est-ce que la réalité?»? <

JÜRGEN LENDENMANN est titulaire d'un doctorat en biologie végétale. Après des années d'expérience dans le domaine pharmaceutique, il écrit depuis 2001 pour des médias professionnels et grand public, principalement sur des sujets liés à la santé.

Sources

1 doi: 10.48550/arXiv.2408.10234 | scinexx.de | flexikon.doccheck.com.



L'équipe neo-angin®

En cas des premiers signes d'irritation ou de maux de gorge



Pris en charge par les caisses-maladie

Principes actifs
100% naturels,
végans et
sans sucre

neo-angin® protect

Sécheresse buccale,
démangeaison du palais, gorge
qui gratte, enrouement

Avec de l'ectoïne® et du sel
marin¹ (100 % naturel, végétal)

- Protège des agents pathogènes
- Humidifie la bouche et la gorge
- Action préventive
- Goût de menthol et de sauge

À partir de 2 ans
Produit médical

neo-angin® junior

Maux de gorge
chez l'enfant dès 6 ans

Avec de la lidocaïne et de la
cétylpyridine²

- Calme la douleur
- Combat les agents pathogènes
- Goût d'orange

À partir de 6 ans
Médicaments des catégories de remise D

neo-angin® citron

Douleurs à la déglutition,
maux de gorge naissants

Avec de la lidocaïne et de la
cétylpyridine²

- Calme la douleur
- Combat les agents pathogènes
- Goût de citron

À partir de 6 ans
Médicaments des catégories de remise D

neo-angin® forte

Forts maux de gorge

Avec de la lidocaïne et de la
cétylpyridine² (chlorhexidine
pour le spray)

- Calme la douleur
- Combat les agents pathogènes
- Goût d'orange ou de menthe

À partir de 12 ans
Médicaments des catégories de remise D,
spray admis par les caisses-maladie

neo-angin® dolo

Gonflement, rougeur,
forts maux de gorge

Avec du flurbiprofène²

- Combat l'inflammation
- Calme la douleur
- Action décongestionnante
- Jusqu'à 3 heures d'action
- Goût d'orange (pastilles à sucer), goût de cerise (spray)

À partir de 12 ans
Médicaments des catégories de remise D

AUGMENTATION DE LA SÉVÉRITÉ DES TROUBLES DE LA GORGE

¹ Information produit neo-angin® protect sur www.neo-angin.ch/fr/produkte/protect-spray

² Informations aux professionnels neo-angin® sur swissmedinfo.ch

Toutes les références sont disponibles sur demande



Information
professionnelle
abrégée

neo-angin®

Transition progressive vers la vie sédentaire et l'agriculture

Source: Université de Genève (Science Advances 2025)

La transition de la chasse et de la cueillette vers l'agriculture a commencé en Europe il y a près de 9000 ans, avec la migration de groupes d'agriculteurs venus de la mer Égée et d'Anatolie occidentale. Des chercheurs de l'Université de Genève, de l'Université de Fribourg et de l'Université Johannes Gutenberg de Mayence ont montré que cette transition s'est opérée de manière progressive. Pour parvenir à ces résultats, ils ont mis au point des simulations informatiques intégrant notamment des

données géographiques, archéologiques, démographiques et génétiques.

Après la migration des agriculteurs d'Anatolie occidentale, qui ont emprunté la «route du Danube» vers l'Europe centrale puis le nord de l'Allemagne, les nouveaux arrivants et les chasseurs-cueilleurs locaux ont cohabité pendant plusieurs générations. Le brassage génétique, d'abord limité, s'est ensuite intensifié progressivement mais de façon variable selon les régions. D'après Alexandros Tsoupas, premier au-

teur de l'étude et chercheur à l'Université de Genève, la transition néolithique ne résulte donc pas d'une confrontation violente ni d'un remplacement brutal des populations, mais plutôt d'une longue phase de cohabitation et de métissage croissant. Par ailleurs, les chercheurs ont observé que les nouveaux groupes agricoles effectuaient parfois des migrations temporaires sur de longues distances, ce qui a contribué à accélérer leur progression vers l'Europe centrale. <

Un «Google pour l'ADN» une solution innovante

Source: ETH Zurich (Nature 2025)

Jusqu'à récemment, les scientifiques qui souhaitaient identifier des séquences d'ADN précises, devaient parcourir de nombreuses bases de données, puis télécharger différents jeux de données. Ce travail était long, incomplet et coûteux. Des chercheurs de l'ETH Zurich ont développé l'outil numérique «MetaGraph», permettant de rechercher directement dans les données brutes de toutes les séquences d'ADN ou d'ARN stockées dans les bases de données. En saisissant simplement une séquence dans un champ de recherche, l'utilisateur peut savoir en quelques secondes ou minutes si celle-ci est déjà répertoriée, et à quel endroit. A ce jour, près de la moitié des enregistrements mondiaux de séquences d'ADN, d'ARN et de protéines provenant de virus, bactéries, champignons, plantes, animaux et êtres humains sont déjà intégrés. Le reste devrait suivre d'ici la fin de l'année. Particularité: «MetaGraph» est disponible en open source et accessible à tous. <

La mémoire cellulaire facilite le passage des cellules dans des espaces étroits

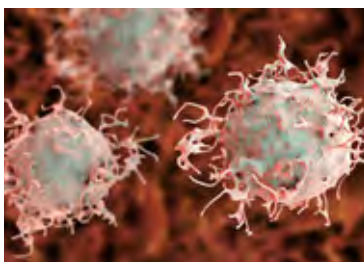
Quelle: Universität Basel (Nature Physics 2025)

Les cellules embryonnaires, les cellules immunitaires impliquées dans la cicatrisation et les cellules tumorales doivent régulièrement traverser d'étroites ouvertures dans les tissus lorsqu'elles migrent dans l'organisme, notamment via les vaisseaux sanguins. Des chercheurs de l'Université et du Biozentrum de Bâle ainsi que de l'Université de Mons en Belgique ont découvert que ces cellules somatiques migrantes disposent d'une forme de «mémoire». Grâce à des microstructures spécialement conçues, ils ont observé que les cellules mémorisent la forme qu'elles adoptent lorsqu'elles franchissent ces passages resserrés. Ainsi, elles n'ont pas besoin de «réapprendre» à chaque fois la meilleure façon de se faufiler entre ces minuscules obstacles. Elles peuvent se déplacer plus rapidement et plus efficacement. Selon la configuration des obstacles, les cellules adoptent une forme compacte ou allongée. Cette adaptation, liée à une modification de la structure d'actine (la charpente interne «le cytosquelette») est enregistrée dans la «mémoire cellulaire». Ce mécanisme pourrait favoriser une cicatrisation plus rapide ou une réponse immunitaire plus efficace explique David Brückner de Bâle. Mais il présente aussi un revers: il peut faciliter la propagation des cellules cancéreuses les plus mobiles dans l'organisme. <

Comment les cellules tumorales aménagent leur environnement

Source: ETH Zurich (Nature Cancer 2025)

Les cellules tumorales continuent de surprendre les chercheurs. A l'ETH de Zurich, des scientifiques ont découvert que des cellules cancéreuses de la peau peuvent transférer leurs mitochondries à des cellules saines voisines du tissu conjonctif (fibroblastes). Pour cela, elles utilisent de minuscules tubes reliant directement les deux types cellulaires, à la manière de conduits pneumatiques. Les fibroblastes sont alors reprogrammés et se mettent à soutenir activement la tumeur. Ces cellules du tissu conjonctif se multiplient plus rapidement, produisent davantage d'énergie via l'ATP, sécrètent plus de facteurs de croissance et modifient la matrice. Autant de changements qui profitent aux cellules cancéreuses. Les chercheurs ont également constaté que les cellules tumorales produisent davantage de la protéine MIRO2 (aussi appelée Rhot2) lors de ce transfert mitochondrial. En bloquant la formation de MIRO2 chez les souris de laboratoire (murin), ils ont réussi à inhiber ce transfert mitochondrial. Ils espèrent désormais que ce mécanisme pourra être contrôlé dans les tissus humains, ouvrant ainsi une piste thérapeutique prometteuse pour l'avenir. <



**Demander
conseil!**



helvetia.ch/montre

**Notre assurance commerce
PME: si fiable qu'elle
rendrait jalouse même une
montre suisse.**

simple. clair. helvetia 

Votre assureur suisse

Marchés

pharmaMONTANA 2025: connaissances et réseautage en altitude.

Le congrès pharmaMONTANA de cette année a proposé un large éventail de thèmes pratiques, des approches thérapeutiques innovantes aux solutions concrètes pour la pratique quotidienne en pharmacie et en conseil. Des spécialistes venus de divers horizons ont profité de cette occasion pour enrichir leurs connaissances et partager leurs expériences.



L'événement s'est distingué par la richesse et la diversité de son programme: présentations d'experts, sessions partenaires et contributions scientifiques ont permis d'explorer les avancées les plus récentes. Pendant trois jours, le congrès a offert de nombreuses

opportunités d'approfondir des sujets essentiels à la pratique, tout en favorisant les échanges entre collègues. Les images suivantes mettent en lumière les moments forts de ce rendez-vous et témoignent de son atmosphère dynamique et conviviale.

Impressions





Savoir

La douleur chronique comme phénomène holistique

Thérapie multimodale de la douleur Les facteurs psychosociaux influencent fortement à la fois l'intensité de la douleur et le succès du traitement. Bien que cela soit scientifiquement prouvé depuis longtemps, la mise en place d'une thérapie multimodale de la douleur s'est jusqu'à présent révélée insuffisante.

TEXTE: KLAUS DUFFNER

Très longtemps, le consensus général a été de considérer la douleur chronique comme un problème purement physique qui ne pouvait être traité que par des approches médicales. Dans la conception traditionnelle, la douleur était observée comme l'expression directe d'une lésion organique, dont l'intensité correspondait à l'ampleur du dommage. Cependant, dès 1959, le psychiatre George L. Engel s'est aperçu que, chez certains patients, l'étendue des constatations physiques objectives ne tra-

duisait pas la souffrance subjectivement rapportée.¹ En 1979, Engel publie le concept biopsychosocial de la douleur chronique, toujours en vigueur aujourd'hui, qui intègre à la fois des composantes biologiques (somatiques) de la maladie ainsi que des influences psychologiques et socioculturelles.

Facteurs psychosociaux comme amplificateurs de la douleur

Une douleur persistante entraîne non seulement des changements physiques, comme des postures de protection, une perte de masse

En Suisse, environ 1,5 million de personnes sont concernées par la douleur, dont 39% endurent une forme chronique. La plupart de ces patients sont affectés depuis très longtemps, ils luttent en moyenne depuis 7,7 ans contre la douleur chronique. Une personne sur quatre en souffre même depuis plus de 20 ans. Cela ne concerne pas seulement les personnes âgées, loin de là: selon une vaste étude, une personne sur cinq éprouvant des douleurs avait moins de 30 ans, l'âge moyen étant de 48 ans (source: USZ).

musculaire et des tensions musculaires, mais elle a également des répercussions sur le plan psychologique et social. Les facteurs psychosociaux modulent de manière significative le développement ultérieur de la perception de la douleur et sont considérés comme des sources de risque de transition de la douleur aiguë à la douleur chronique. Associés aux processus d'apprentissage et neurobiologiques, ils provoquent des modifications du système nerveux, qui peuvent être réversibles mais aussi irréversibles. Il existe ainsi un lien étroit entre l'état émotionnel et l'évaluation subjective de la douleur. Selon l'état psychologique, des stimuli identiques peuvent être ressentis comme très douloureux ou peu douloureux.²

D'un autre côté, l'évitement précoce d'activités physiques et la persistance à effectuer toutes les activités, même en cas de douleur intense («un Indien ne connaît pas la douleur») contribuent au maintien de cette douleur, ce qui peut nuire aux thérapies physiothérapeutiques.²

Moins de compétence et d'estime de soi

Quels sont les stress psychosociaux? La douleur chronique entraîne la perte des habitudes quotidiennes et des activités de loisirs favoris. Il n'est pas rare que l'emploi soit menacé et les contacts avec les autres restreints.³ Tout cela modifie les rôles sociaux au sein de la famille ou du cercle d'amis. L'estime de soi des personnes concernées commence à vaciller, car les compétences sont perdues et les objectifs personnels, vers lesquels ils tendaient, ne sont plus réalisables. Cela représente un énorme défi, en particulier pour les personnes qui mènent leur vie de manière très indépendante. La présence continue de la douleur fait que la gérer peut durer toute une vie. Au fil du temps, il peut même y avoir une évolution significative du stress: les déficiences psychologiques et sociales prennent une importance croissante et deviennent la problématique centrale à mesure que la maladie progresse. Tout cela constitue une rupture radicale dans un projet de vie et un véritable défi existentiel.



La douleur persistante affecte également la santé mentale.



L'acupuncture est l'une des méthodes utilisées dans le traitement multimodal de la douleur.



La thérapie multimodale de la douleur comme meilleur modèle de traitement

Depuis quelques années, la douleur chronique est prise en compte comme une maladie à part entière. Aujourd'hui, la thérapie multimodale de la douleur, dans laquelle des mesures médicales, psychothérapeutiques et physiothérapeutiques sont planifiées et mises en œuvre, est observée comme le meilleur modèle de traitement. Idéalement, des médecins spécialisés dans le traitement de la douleur (anesthésistes, orthopédistes, neurologues, médecins psychosomatiques, etc.), des thérapeutes du mouvement (sportifs, ergothérapeutes, physiothérapeutes), des psychothérapeutes ainsi que des personnels soignants et d'autres spécialistes (danseurs-thérapeutes, sociaux thérapeutes, etc.) collaborent de manière interdisciplinaire. L'accent est mis sur le rétablissement des performances physiques et mentales et donc sur la réduction des déficiences au quotidien. Gérer les symptômes, réduire le stress psychologique et réintégrer la vie professionnelle et sociale sont également des objectifs du traitement. La coopération entre ces disci-

plines spécialisées nécessite des réunions d'équipe régulières, des accords sur les objectifs thérapeutiques et un suivi des progrès du traitement. Cette démarche est certes exigeante et souvent pas encore bien établie, mais en termes d'effet thérapeutique et d'économies pour la société, la thérapie multimodale de la douleur est finalement couronnée de succès. <

DR. RER. NAT. KLAUS DUFFNER est biologiste. Depuis plus de 20 ans il travaille comme rédacteur scientifique et médical.

Sources:

¹ Neustadt K, Kaiser U, Sabatowski R: le modèle bio-psycho-social de la douleur, Définition et implication. Sous: https://www.researchgate.net/profile/Rainer-Sabatowski/publication/321494254_Das_biopsychosoziale_Schmerzmodell_Entwicklung_Definition_und_Implikationen/links/5aba287b4585150a09a6cab5/Das-biopsychosoziale-Schmerzmodell-Entwicklung-Definition-und-Implikationen.pdf

² Eich W, et al. Facteurs psychosociaux dans la douleur et le traitement de la douleur. Une prise de position. *La douleur*. 2023 Jun;37(3):159-167.

³ Kieselbach K, Koesling D, et al. La douleur chronique comme défi existentiel. *Douleur* 2023; 37(2): 116-122.

Série Plantes médicinales

Le lierre

Que ce soit dans les jardins ou à l'état sauvage, le lierre est présent presque partout. En revanche, on sait moins que cette plante est utilisée à des fins médicales depuis l'Antiquité.

TEXTE: RÉDACTION

Qui ne connaît pas le lierre persistant avec ses feuilles palmées à ovoïdes caractéristiques? C'est la seule plante grimpante indigène, qui grâce à ses racines adhérentes, est capable de grimper jusqu'à plus de 20 mètres de haut par exemple sur les murs d'une maison ou sur un tronc d'arbre. Elle peut ainsi recouvrir entièrement les façades des maisons et les arbres.

À l'automne, de discrètes fleurs vert-jaune se développent, leur nectar constitue une ressource alimentaire essentielle pour de nombreuses espèces d'insectes. Au printemps, ses baies bleu-noir mûrissent, offrant une nourriture appréciée de nombreux oiseaux comme les merles, les étourneaux, les rouges-gorges et les fauvettes à tête noire. Pour les humains, ces baies sont toutefois toxiques et peuvent provoquer des nausées, de la diarrhée et des vomissements. Il est cependant très peu probable qu'elles soient consommées, car elles sont très amères et immangeables. Il convient néanmoins d'informer les enfants de leur toxicité.

Le lierre peut vivre plus de 400 ans. Dans l'Antiquité, il symbolisait la vie et, grâce à ses lianes solidement ancrées au sol, il représentait aussi la loyauté. Plante sacrée des Muses, le lierre était utilisé pour couronner les poètes. Mais celui-ci n'était pas seulement populaire pour ses diverses connotations symboliques, mais aussi pour son usage médicinal.

Un médicament éprouvé

Hippocrate utilisait déjà différentes parties de la plante pour soigner des maladies telles que la fièvre, la goutte et les affections pulmonaires. Le lierre a été découvert par hasard comme antitussif: au XIX^e siècle, un médecin français a remarqué que les enfants qui buvaient leur lait dans un récipient en bois de lierre souffraient plus rarement de toux. Il en a conclu que cela était dû aux substances actives protectrices des bronches présentes dans le récipient.

Aujourd'hui, on utilise des extraits secs standardisés de feuilles de lierre, dont l'efficacité a été prouvée par des études cliniques. Des chercheurs de l'université de Wurtzbourg ont élu le lierre commun (*Hedera helix* L.) «Plante médicinale de l'an-

née 2010». Les principaux principes actifs identifiés sont des saponines triterpéniques telles que l'alpha-hédérine. «Les extraits de lierre auraient des propriétés expectorantes, antitussives, antimicrobiennes, mucolytiques, anti-inflammatoires et bronchodilatatrices», résume l'encyclopédie des médicaments PharmaWiki. Parmi les principaux domaines d'application figurent la toux due au rhume et la production excessive de mucus épais. <

Sources (sélection)

idw-online.de | pflanzenforschung.de | pharmawiki.ch | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

En mission contre la toux.

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



zeller

PROSPAN® Sirop contre la toux

PA : 5 ml de sirop contre la toux contiennent : 35 mg d'extrait sec de feuilles de lierre EA 575® (RDE 5-7,5 : 1), agent d'extraction : éthanol 36,3 % (V/V). **I** : toux en cas de refroidissement. **P** : à partir de 2 ans 2,5 ml, à partir de 6 ans 5 ml, adultes 7,5 ml; prendre 3x par jour. **CI** : hypersensibilité à l'un des composants. **IA** : aucune connue. **EI** : effet laxatif possible en raison de la teneur en sorbitol; possibilité de réactions allergiques et de troubles gastro-intestinaux. **CR** : D. **TA** : Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. **Informations détaillées relatives au médicament** : www.swissmedicinfo.ch (mise à jour de l'information : mai 2023)

1025/3175

Savoir

Cellules nerveuses qui meurent dans le cerveau

Parkinson La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative chronique et progressive du cerveau. En Suisse, plus de 15 000 personnes sont touchées par cette pathologie.



TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

La maladie de Parkinson se caractérise par la perte de fonction de diverses cellules nerveuses, principalement dans le cerveau. La «Substantia nigra» (substance noire, dite aussi locus niger), un ensemble de nerfs qui produisent le neurotransmetteur dopamine, est particulièrement affectée. Il en résulte une carence en dopamine, à l'origine des symptômes moteurs typiques de la maladie. Cependant d'autres cellules nerveuses du corps peuvent également être atteintes et entraîner d'autres symptômes non moteurs.

Causes et évolution

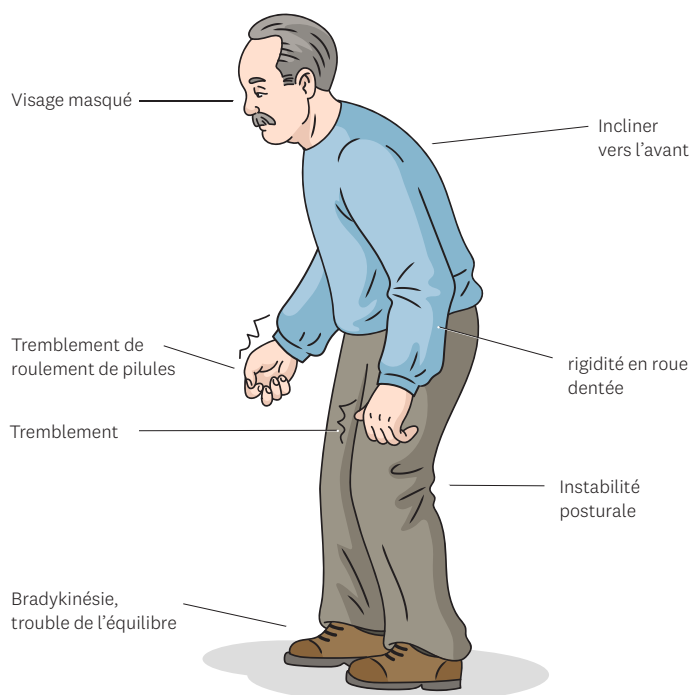
Les causes exactes de la maladie de Parkinson ne sont pas encore entièrement comprises. On suppose qu'environ dix pour cent des cas sont dus à des mutations génétiques, mais la plupart du temps, une interaction complexe de divers autres facteurs joue un rôle. Parmi ceux-ci figurent les influences environnementales négatives et l'âge: la plupart des personnes concernées ont plus de 60 ans au moment du diagnostic. Les hommes sont en outre légèrement plus touchés que les femmes.

L'évolution de la maladie de Parkinson est très individuelle et commence généralement de manière insidieuse. Au début, les troubles ne sont pas toujours clairs, ce qui complique le diagnostic. Parmi les symptômes typiques, on compte les atteintes motrices telles que les tremblements, les troubles de la marche, les crampes ou les raideurs, mais d'autres problèmes peuvent aussi apparaître, comme la fatigue et le manque d'entrain, la constipation chronique, les difficultés de contrôle de la vessie et des intestins, les troubles du sommeil, la dépression, l'anxiété, les atteintes cognitives, voire la démence et les troubles olfactifs. Au fil du temps, la maladie progresse et les symptômes s'aggravent. L'espérance de vie des personnes atteintes de Parkinson est comparable à celle des personnes en bonne santé.

Symptômes moteurs

Les symptômes «classiques» de la maladie de Parkinson sont les suivants:

- > Tremblement: tremblement involontaire au repos, souvent observé au niveau des mains ou des pieds. Le tremblement s'atténue lors de mouvements ciblés.



La maladie de Parkinson

- > Rigidité: raideur musculaire due à une augmentation du tonus musculaire, ce qui entraîne une mobilité réduite comme des pas courts.
- > Bradykinésie: lenteur des mouvements et motricité fine limitée, ce qui complique les activités quotidiennes. La marche et les gestes familiers deviennent plus difficiles, les expressions du visage, la parole et les gestes semblent plus monotones.
- > Instabilité posturale: difficultés à garder l'équilibre, ce qui augmente le risque de chute.

Une étape importante dans la recherche

Dans la maladie de Parkinson, la protéine alpha-synucléine s'agglutine dans le cerveau, s'y dépose et endommage les cellules nerveuses. Une étude datant de 2023 semble prometteuse, car les nouvelles découvertes pourraient permettre de détecter la maladie avant l'apparition des symptômes moteurs. La nouvelle méthode, appelée «Alpha-Synuclein Seed Amplification Assay» (SAA), permet de détecter la protéine mal repliée dans le liquide céphalo-rachidien, ce qui pourrait constituer un indice précoce d'une maladie de Parkinson naissante. Des recherches sont désormais menées dans le monde entier pour développer un test sanguin comme méthode de dépistage de la pathologie. Un diagnostic précoce et clair pourrait permettre un traitement approprié

avant que le cerveau ne soit trop endommagé et que les symptômes n'apparaissent. Cela pourrait améliorer considérablement la prise en charge des patients concernés.

Thérapie médicamenteuse

Pour traiter la maladie de Parkinson, on utilise généralement des médicaments dopaminergiques et des anticholinergiques centraux:

- > La lévodopa est un précurseur de la dopamine et la substance active la plus couramment utilisée.
- > Les agonistes de la dopamine stimulent les récepteurs centraux de la dopamine.
- > Les inhibiteurs de la COMT freinent le métabolisme de la lévodopa.
- > Les inhibiteurs de la monoamine oxydase (inhibiteurs de la MAO-B) ralentissent la dégradation de la dopamine en inhibant la monoamine oxydase.
- > Les antagonistes NMDA rétablissent l'équilibre entre le glutamate et la dopamine.
- > Anticholinergiques: ils réduisent l'excès d'acétylcholine dans le cerveau qui résulte de la perte de cellules nerveuses productrices de dopamine.

«Plus de 15 000 personnes en Suisse vivent avec la maladie de Parkinson.»

Procédure de stimulation

La stimulation cérébrale profonde (SCP) se révèle être une méthode de traitement efficace de la maladie de Parkinson, en particulier lorsque le traitement médicamenteux individuel éprouvé perd de son efficacité au bout de quelques années et que les patients souffrent de graves déficiences physiques. La méthode consiste à insérer des électrodes au centre du cerveau et à influencer les cellules nerveuses avec un courant électrique. Les câbles sont implantés sous la peau de manière invisible et connectés à un générateur d'impulsions. Ce traitement aide à réduire les fluctuations de mobilité et permet de diminuer significativement la prise de médicaments et de les effets secondaires associés.

Une méthode plus récente est l'ultrason focalisé. Dans le cas du tremblement parkinsonien, il désactive de manière ciblée les cellules cérébrales endommagées responsables du tremblement. Pour ce faire, des ondes ultrasonores concentrées et à haute énergie sont dirigées vers des zones cérébrales définies, de quelques millimètres seulement, et les cellules nerveuses sont sclérosées par réchauffement à environ 60 degrés Celsius. <

CHRISTIANE SCHITTNY est pharmacienne et journaliste spécialisée. Depuis de nombreuses années, elle rédige des articles pour différents magazines spécialisés dans la santé, les sciences naturelles, l'écologie et les voyages.



Le tremblement est l'un des symptômes les plus fréquents et les plus visibles de la maladie de Parkinson.

ALOPEXY® 2%

Minoxidil

Chute de cheveux ?

Stimulez la pousse des cheveux¹



2% 
Alopécie androgénétique chez les femmes et les hommes



Résultats visibles en quelques semaines¹



Sans sensation grasse ou collante²



Facile à utiliser grâce à deux applicateurs

Également disponible en 5% : réservé aux hommes souffrant de chute de cheveux héréditaire



5% 
Alopécie androgénétique chez les hommes

1. Kanti V et al. Evidence-based (S3) guideline for the treatment of androgenetic alopecia; J Eur Acad Dermatol Venereol. Janvier 2018 ; 32(1) : 11-22.
2. Brevet WO 97/03638, 28/11/2001, Office européen des brevets.

Les références des études scientifiques peuvent être demandées à l'entreprise.

Information professionnelle abrégée ALOPEXY® 5% / 2%

C: minoxidil. **I:** 5%: chute de cheveux modérée (alopécie androgénétique) chez les hommes; 2%: alopécie androgénétique chez les hommes et femmes. **P:** appliquer 2 fois/jour 1 ml sur les zones du cuir chevelu à traiter. **CI:** hypersensibilité au principe actif ou à un excipient, sujets de moins de 18 ans; 5%: maladies du cuir chevelu, mauvaise tolérance à la solution à 2% indépendamment des symptômes. **PE:** ne doit être appliqué que sur un cuir chevelu normal et sain et ne pas appliquer en même temps que d'autres traitements. Présentant des maladies cardiovasculaires, hypotension ou troubles du rythme cardiaque. L'ingestion accidentelle peut entraîner des effets indésirables sévères. Éviter l'exposition au soleil. Il n'existe aucune donnée sur l'efficacité et la sécurité avant 18 ans et plus de 65 ans. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement que si le bénéfice pour la mère est supérieur au risque potentiel pour l'enfant. Contact entre enfants et sites d'application évite (hypertrichose). **IA:** tréтиноїne, anthraline, dipropionate de bétaméthasone, vasodilatateurs périphériques. **EI:** très fréquent: 5%/2%: céphalées; 5%: hypertrichose (au-delà du site d'application). **Liste D.** Informations détaillées sous www.swissmedicinfo.ch. Pierre Fabre Pharma AG, 4052 Basel. 5%12/2024; 2%03/2025



Plantes toxiques

Solanine

La famille des solanacées

Pommes de terre, tomates et aubergines figurent régulièrement à nos menus. Elles appartiennent pourtant à la grande famille des solanacées, qui comprend également des plantes notoirement toxiques (on citera par exemple la belladone ou le datura).

TEXTE: MONIKA LENZER

La solanine (synonyme: α -solanine) est un composé amer présent dans les solanacées (Solanaceae). Ce glyco-alcaloïde possède une structure stéroïdienne avec un résidu de sucre composé de glucose, de rhamnose et de galactose. Sa principale fonction est de protéger la plante contre les organismes nuisibles.

Stable à la chaleur

La pomme de terre (*Solanum tuberosum*) contient des glycoalcaloïdes, notamment la solanine et l' α -chaconine, présents surtout dans ses parties aériennes (feuilles, tiges, germes). En revanche, la teneur en solanine du tubercule est aujourd'hui très faible, grâce aux sélections variétales modernes. Cependant, lorsque les tubercules verdissent ou présentent des germes, ces zones contiennent des concentrations beaucoup plus élevées de solanine. Un stockage en pleine lumière, comme c'est souvent le cas dans les supermarchés, peut aggraver ce phénomène.

Il est donc recommandé d'éplucher les pommes de terre, car la solanine se concentre principalement dans et juste sous la peau. Contrairement à une idée répandue, la solanine n'est pas détruite par la chaleur, car c'est un composé thermostable. En revanche, elle est soluble dans l'eau, une partie passe dans l'eau de cuisson, qui doit donc être jetée après utilisation. Il est par conséquent préférable d'éviter les préparations à base de pelures de pommes de terre, notamment les chips artisanales ou recettes tendance popularisées dans certains restaurants branchés et les réseaux sociaux.

Dose toxique

Contrairement aux pommes de terre, les tomates (*Solanum lycopersicum*) sont comestibles. Il convient toutefois de noter que les tomates vertes contiennent beaucoup plus de solanine (jusqu'à 32 mg pour 100 g de pulpe) que les tomates rouges bien mûres (moins de 1 mg pour 100 g.) À titre de comparaison, la teneur moyenne en solanine des tubercules de pomme de terre est comprise entre 2 et



10 mg pour 100 g. Mais pas d'inquiétude, la consommation de quantités habituelles ne présente aucun danger. Seules des doses supérieures à 1 mg de solanine par kilogramme de poids corporel peuvent provoquer de légers symptômes d'intoxication. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), des doses de 3 à 6 mg de glycoalcaloïdes par kilogramme de poids corporel sont considérées comme létales pour l'homme.

Mécanisme d'action

La solanine et d'autres glycoalcaloïdes peuvent se lier aux stérols de la membrane cellulaire perturbant ainsi son fonctionnement. La solanine, en particulier, peut également avoir un effet dépolarisant sur les membranes mitochondriales, entraînant une augmentation du taux de calcium cytoplasmique; ce phénomène peut déclencher la mort cellulaire par apoptose. En outre, la solanine peut inhiber de façon réversible et compétitive la cholinestérase, l'enzyme chargée de dégrader le neurotransmetteur acétylcholine. Lorsque cette enzyme est bloquée, l'acétylcholine s'accumule, ce qui peut provoquer, au début une stimulation excessive du système nerveux central, et en cas d'exposition importante, une fatigue neuromusculaire pouvant aller jusqu'à une paralysie temporaire.

Erreur de diagnostic

Une intoxication légère à la solanine peut entraîner des maux de gorge, des malaises, des crampes abdominales, des vomissements et des diarrhées. Ces symptômes apparaissent généralement entre 4 et 19 heures après l'ingestion excessive de parties toxiques de la plante. Comme les manifestations peuvent ressembler à celles d'une intoxication alimentaire à la salmonelle, un diagnostic initial erroné est possible. Dans ce cas, l'analyse d'échantillons alimentaires consommés permet d'orienter le diagnostic de manière fiable.

En cas d'intoxication grave, les effets secondaires possibles peuvent inclure de la fièvre, des troubles de la conscience, une irritation rénale, une destruction des globules rouges, une paralysie, une détresse respiratoire et des arythmies cardiaques. En l'absence d'antidote spécifique, le traitement est symptomatique.

La Société allemande de toxicologie a même récemment désigné la pomme de terre «plante toxique de l'année 2022». L'objectif n'était évidemment pas d'en décourager la consommation, mais de sensibiliser le public au fait que l'on peut manipuler des plantes contenant des substances toxiques en toute sécurité, à condition de connaître quelques règles simples. <

Après des études de pharmacie, **MONIKA LENZER** a choisi la voie de l'officine. L'autorisation de mise sur le marché des médicaments et l'assurance qualité ne lui sont pas étrangères. Elle aime aussi écrire sur les plantes médicinales, la nutrition, le jardin et bien d'autres sujets.

BAROMÈTRE DES TENDANCES

Compenser les inconvénients

Selon une récente étude Shell sur la jeunesse, 85 % des 12 à 25 ans souhaitent vivre pleinement leur vie, un comportement hédoniste typique de cette tranche d'âge. Cependant, presque autant de personnes interrogées, soit 83 %, déclarent vouloir adopter un mode de vie sain. Il y a une vingtaine d'années, la situation était toutefois très différente. Même lors de l'enquête réalisée en 2002, près des deux tiers des personnes consultées étaient convaincues de vouloir profiter de la vie, mais, à cette époque, seulement 60 % des adolescents et des jeunes adultes s'intéressaient à l'aspect santé.

Dans les années à venir, la génération Z deviendra de plus en plus habile à concilier hédonisme et mode de vie sain, par exemple en prenant soin de sa santé après des soirées festives. Différents prestataires les aident à y parvenir en «compensant les mauvaises habitudes». Des miles supplémentaires sont offerts à ceux qui compensent, en 24 heures, les calories d'un vol long-courrier par des calories d'activité (Baltic Airlines). Des équipements de sport Saucony sont remis aux personnes dont les pieds parcourent plus de kilomètres en course à pied que leurs pouces n'en font sur les réseaux sociaux. On propose aussi des offres à prix réduit à ceux qui atteignent leurs objectifs de jeûne sans sucre ni alcool. Et cette tendance a déjà (involontairement) atteint le secteur pharmaceutique: par exemple, le médicament Elotrans est de plus en plus acheté par les jeunes à cette fin depuis un certain temps; après tout, il peut aider à compenser l'épuisement hédoniste de leur organisme. A l'avenir, une pharmacie moderne devrait également proposer des services de conseil sur ce sujet.

Corinna Mühlhausen

En forme pour le conseil client

TDAH

Lorsque les enfants rencontrent des difficultés à se concentrer sur une tâche à l'école, s'ils sont agités, constamment en mouvement et coupent sans cesse la parole à l'enseignant, il peut s'agir d'un trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH).

TEXTE: DR ALEXANDER VÖGTLI, PHARMACIEN

Le trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) est une affection du développement du système nerveux central qui se manifeste chez l'enfant, mais qui existe également à l'âge adulte. Les principaux symptômes sont l'inattention, l'hyperactivité et un comportement impulsif.

Dans ce contexte, **l'inattention** se traduit principalement par une capacité de concentration réduite. A l'école, les enfants peinent à commencer une tâche, à s'y consacrer pleinement et à la mener à bien. Ils se laissent facilement distraire et ont du mal

à maintenir leur attention sur la durée. Ils manquent d'organisation et perdent fréquemment leurs affaires. Une écriture brouillonne, quasi illisible est aussi une caractéristique typique.

L'hyperactivité, quant à elle, se manifeste par une action constante: les enfants tapent du pied, gigotent et sautent dans tous les sens. Ils sont remuants, se lèvent, grimpent et courent partout au lieu de rester assis. Ces derniers parlent beaucoup et interrompent leurs camarades.

L'impulsivité est un comportement spontané où l'on réagit à des stimuli internes ou externes sans réfléchir et sans tenir compte des conséquences





Les enfants atteints de TDAH sont facilement distraits et ont du mal à rester concentrés longtemps.

possibles. Par exemple, à l'école, un enfant peut passer devant la trousse d'un camarade et la jeter par terre, sans mauvaise intention, simplement sans réfléchir aux conséquences. Il peut aussi interrompre quelqu'un ou ne pas attendre son tour.

Certains sont principalement inattentifs, d'autres sont surtout hyperactifs et impulsifs. Cependant, la forme la plus courante est une combinaison des deux.

Ces enfants sont remarqués à la maternelle et à l'école primaire. En effet, c'est précisément à cet âge que des compétences comme la concentration, l'organisation et la discipline commencent à prendre de l'importance.

Causes

L'hérédité joue un rôle essentiel dans le développement du TDAH. Ce trouble a tendance à être héréditaire. Par exemple, un père, une fille et un fils peuvent être touchés de manière égale. Il existe aussi des facteurs de risque qui favorisent le TDAH. Parmi ceux-ci, figure l'exposition du fœtus à l'alcool, à certains médicaments ou à la nicotine pendant la grossesse, ainsi que des complications survenues lors de l'accouchement. Notre monde hyperconnecté et surstimulant ne contribue certainement pas à en réduire le nombre de cas.

Le TDAH n'est pas considéré comme une maladie mais plutôt comme une variante de la norme, c'est-à-dire un écart par rapport à ce que nous percevons comme «normal». Dans ce contexte, le terme «neurodiversité» est apparu récemment.

Complications

Les enfants atteints de TDAH peuvent rencontrer des difficultés scolaires en raison de leur comportement atypique, lequel peut également nuire à leurs relations avec les autres élèves et leurs parents. Les résultats scolaires peuvent également être affectés. Les personnes atteintes de TDAH présentent en outre un risque accru d'accidents et de toxicomanie.

Nutraceutiques à base d'algues

L'utilisation des algues suscite depuis longtemps de grands espoirs. Plusieurs études indiquent que leur consommation pourrait contribuer à la prévention du syndrome métabolique. C'est pourquoi l'industrie alimentaire les considère aujourd'hui comme un superaliment, et les décline sous différentes formes: salades prêtes à l'emploi, barres énergétiques, snacks à base d'algues – jusqu'aux célèbres chips Pringles aromatisées aux algues. Selon un rapport de la Banque mondiale, ce marché pourrait atteindre jusqu'à douze milliards de dollars américains d'ici 2030. Au-delà de leurs qualités nutritionnelles, les algues présentent aussi un excellent bilan environnemental: leur culture ne nécessite aucun engrais et ne génère aucune émission. Il n'est donc pas étonnant que des équipes de recherche et des entreprises du monde entier développent de nouvelles applications, allant des matériaux d'emballage biodégradables à des alternatives textiles durables aux fibres synthétiques.

Les algues, en tant que compléments alimentaires, occupent désormais une place visible dans les rayons des magasins. On trouve par exemple le «Drüsen Schild (Bouclier Glandulaire Kelp Complexe)» de Naturtreu à base d'algues brunes du Canada et de thym, la «Poudre d'algues» de Sunday Natural, issue d'algues bleu-vert ancienne du lac Upper Klamath, ou encore «Cartilaginous Wheat» (Mousse d'Irlande) d'Irish Sea Moss. Mais leur application ne s'arrête pas là. La start-up britannique BioMara ambitionne d'ouvrir une nouvelle ère dans l'usage des algues comme nutraceutiques grâce à son produit «BioMara Fucoïdan Complexe». Le fucoïdane, un polysaccharide présent exclusivement dans les algues brunes marines, est utilisé depuis longtemps dans la médecine traditionnelle asiatique comme traitement d'accompagnement dans certaines prises en charge du cancer. Les chercheurs de BioMara explorent désormais son utilisation pour soulager certaines maladies intestinales et comme ingrédient actif dans des soins anti-âge. Avec ces nouveaux champs d'application, le marché des nutraceutiques à base d'algues devrait connaître une forte croissance dans les années à venir, créant ainsi une nouvelle demande en pharmacie.

Corinna Mühlhausen



Le Ritaline® contient le principe actif atomoxétine. C'est un médicament dont l'efficacité est prouvée depuis les années 1950.

Traitement médicamenteux

Le médicament le plus couramment prescrit pour traiter le TDAH est le méthylphénidate. Le Ritaline® original de Ciba a été autorisé en Suisse dès les années 1950. Il est remarquable par son efficacité: il réduit l'hyperactivité, améliore la concentration et prévient les complications liées au TDAH. Son principe actif, apparenté aux amphétamines, et agissant comme stimulant peut faire l'objet d'abus. Pour cette raison, ce médicament est soumis à une prescription stricte et doit être conservé dans un coffret en pharmacie.

Les effets du méthylphénidate reposent sur la recapture des neurotransmetteurs dopamine et noradrénaline par les cellules nerveuses présynaptiques, augmentant ainsi leur concentration dans la fente synaptique.

Comme il s'agit d'un stimulant susceptible d'entraîner des troubles du sommeil, les préparations à libération prolongée sont généralement prises une fois par jour, le matin. Les médicaments à libération immédiate peuvent être administrés le matin et en complément à midi. Une formulation à diffusion lente est nécessaire, car le méthylphénidate a une demi-vie courte de seulement deux heures. Elle permet aussi de maintenir des concentrations plasmatiques plus stables. La posologie est ajustée individuellement, et le méthylphénidate est autorisé pour les enfants à partir de six ans.

Les gélules à libération prolongée peuvent être ouvertes et leur contenu saupoudré sur des aliments peu consistants tels que la compote de pommes. Cela présente un avantage, car de nombreux enfants, en particulier les plus jeunes, ont des difficultés à avaler les gélules. Les aliments ne doivent toutefois pas être trop chauds.

Le TDAH est fréquent dans certaines familles – l'hérédité joue un rôle majeur.

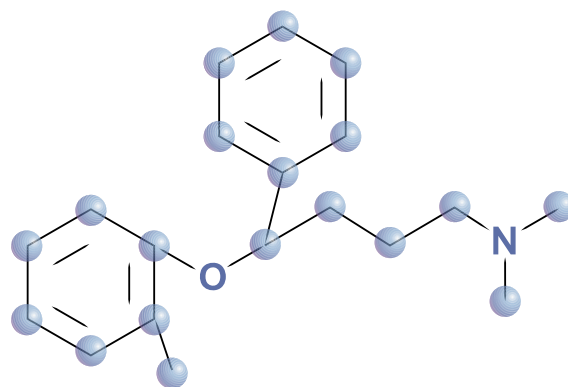
Outre les troubles du sommeil, les maux de tête, la perte d'appétit et de poids, les palpitations et les arythmies cardiaques font partie des effets secondaires typiques. Ce médicament est contre-indiqué en cas de maladies cardiaques préexistantes. Avant d'initier le traitement, un examen cardiologique est réalisé dans un cabinet médical. Parallèlement, la taille et le poids sont consignés.

Outre le méthylphénidate, l'amphétamine et la dexamphétamine sont également utilisées sous différentes formes pour le traitement.

Contrairement aux stimulants, l'atomoxétine n'est pas un stupéfiant et ne nécessite pas d'être conservée en lieu sûr. Elle est prescrite sur ordonnance classique. L'atomoxétine inhibe sélectivement la recapture de la noradrénaline. Actuellement, seul un générique est disponible, le médicament original Strattera® n'étant plus commercialisé en Suisse. Un autre principe actif, la guanfacine, intervient également dans la neurotransmission noradrénergique. <

Le pharmacien **DR ALEXANDER VÖGTLI**, travaille à la pharmacie de Disentis/Mustér dans la région des Grisons supérieurs. Il est le fondateur et l'auteur de PharmaWiki, la plus grande encyclopédie des médicaments de Suisse. Il y compile toutes les connaissances pharmaceutiques et les met gratuitement à disposition.

Formule structurale de l'atomoxétine.



WALA
Arzneimittel



Notre décontractant

en cas de tensions douloureuses, par exemple au niveau du dos, de la nuque et des épaules

en cas de douleurs nerveuses après la guérison d'un zona (herpes zoster) et après des interventions chirurgicales et radiothérapie

WALA Aconit comp. Huile anti-douleur, Huile 50 ml | **Indications** Selon la conception anthroposophique de l'homme et de la nature, WALA Aconit comp. Huile anti-douleur peut être utilisée pour stimuler l'organisme de chaleur et intégrer les processus métaboliques lors de maladies douloureuses provenant du système neurosensoriel, telles que tensions douloureuses, par exemple au niveau du dos, de la nuque et des épaules, douleurs des membres, troubles articulaires dus à une arthrose, douleurs nerveuses après la guérison d'un zona (herpes zoster) et après des interventions chirurgicales et radiothérapie. **Composition** 1 g d'huile pour application sur la peau contient : 100 mg Aconitum napellus e tubere rec. ferm 33c D9 oleos (HAB 33c/12j), 10 mg D-Camphora, 10 mg Lavandulae aetheroleum (Lavandula angustifolia Mill. (Lavandula officinalis Chaix) aetheroleum), 100 mg Quarz (HAB) D9 oleos. (HAB 8a/12j). Excip. : 978 mg Arachidis oleum raffinatum, 1.9 mg Ethanolum. **Posologie** Adultes et enfants dès 6 ans : utiliser 1 à 3 fois par jour. Pour ce faire, appliquez en couche mince sur la zone concernée et massez délicatement. En fonction de la taille de la zone atteinte, utiliser environ 1 à 3 ml d'huile par application. N'utiliser que sous surveillance médicale chez les enfants âgés de 6 à 12 ans. **Contre-indications/Effets secondaires** Ne doit pas être utilisée chez les enfants de moins de 6 ans, en cas d'hypersensibilité connue au camphre, dans la phase aiguë d'un zona (herpes zoster) et si vous êtes allergique à l'arachide ou au soja. Contient 1.7 mg d'alcool (éthanol) par 1 ml d'huile, équivalant à 1.9 mg/g (0.2% p/p). L'application sur une peau endommagée peut provoquer une sensation de brûlure. Des réactions cutanées (par exemple éruption, sensation de brûlure, démangeaisons et rougeur), des réactions d'hypersensibilité (par exemple difficultés respiratoires), des troubles gastrointestinaux (par exemple nausées) peuvent survenir. **Pharmacode** 1098334 | **Catégorie de remise** D. Plus d'informations : www.swissmedinfo.ch. L'huile remboursable Aconitum/Camphora comp., huile à appliquer sur la peau 100 ml, CSL 2070513, reste dans l'assortiment. WALA Schweiz AG, Berne.

www.wala.ch

NOUVEAU

OPTIMA-CULT AKK1 – soutient la muqueuse intestinale* grâce au post-biotique Akkermansia MucT

OPTIMA-CULT AKK1 – un post-biotique de nouvelle génération contenant la bactérie pasteurisée Akkermansia MucT – est désormais disponible en Suisse pour offrir un soutien optimal à la muqueuse intestinale* et à la barrière intestinale.¹⁻⁵

Un intestin en bonne santé est essentiel à notre bien-être, et son entretien commence par le soutien d'une muqueuse intestinale intacte. Akkermansia MucT est la forme pasteurisée de la bactérie Akkermansia muciniphila. La bactérie vivante fait partie de notre flore intestinale naturelle, vit dans la couche de mucus de la muqueuse intestinale et peut communiquer avec ses cellules épithéliales. Des études ont révélé que la bactérie Akkermansia muciniphila était ainsi capable de favoriser la préservation et l'équilibre de la muqueuse intestinale et de la barrière intestinale.¹ Fait intéressant, la pasteurisation de la bactérie n'a aucunement atténué cet effet (ce est dû à une protéine résistante à la chaleur contenue dans les cellules d'Akkermansia), rendant très prometteuse leur utilisation sous forme de post-biotique de nouvelle génération, MucT.¹⁻³

- Akkermansia MucT peut présenter un profil d'innocuité favorable démontré ainsi qu'une autorisation UE en tant que « novel food »^{4,5}
- Akkermansia MucT est disponible en Suisse sous forme d'OPTIMA-CULT AKK1
- OPTIMA-CULT AKK1 ne contient ni gluten ni lactose, et est végétalien

Un comprimé par jour d'OPTIMA-CULT AKK1 peut aider à compléter une alimentation équilibrée et un style de vie sain et favoriser une muqueuse intestinale non stressée.



Apprenez-en plus sur le post-biotique de nouvelle génération optima-cult.ch

^o Selon la définition de l'ISAAP⁶

1. Cani PD & de Vos WM. Next-Generation Beneficial Microbes: The Case of Akkermansia muciniphila. Front Microbiol. 2017;8:1765. 2. Depommier C et al. Supplementation with Akkermansia muciniphila in overweight and obese human volunteers: a proof-of-concept exploratory study. Nat Med. 2019;25:1096-1103. 3. Plovier H et al. A purified membrane protein from Akkermansia muciniphila or the 1 pasteurized bacterium improves metabolism in obese and diabetic mice. Nat Med. 2017;23(1):107-113. 4. Ma X et al. Characterization and Preliminary Safety Evaluation of Akkermansia muciniphila PROBIO. Foods. 2024;13(3):442. 5. EUROPEAN COMMISSION. COMMISSION IMPLEMENTING REGULATION (EU) 2022/168 of 8 February 2022 authorising the placing on the market of pasteurised Akkermansia muciniphila as a novel food under Regulation (EU) 2015/2283 of the European Parliament and of the Council and amending Commission Implementing Regulation (EU) 2017/2470. OJ L 28, 9.2.2022, p. 5-9. http://data.europa.eu/eli/reg_impl/2022/168/oj. 6. Salminen S et al. The International Scientific Association of Probiotics and Prebiotics (ISAAPP) consensus statement on the definition and scope of postbiotics. Nat Rev Gastro Hepato. 2021;18:649-667. 7. Hossain KS, Amarasena S & Mayengbam S. B Vitamins and Their Roles in Gut Health. Microorganisms. 2022;10(6):1168. Références disponibles sur demande

Composition:

Dans chaque comprimé:



Bactérie pasteurisée **Akkermansia MucT** comme post-biotique^o



Vitamine B2 – contribue à la préservation d'une muqueuse normale, y compris de la muqueuse intestinale.*



Vitamine B9 (acide folique) – joue un rôle dans la division cellulaire, par ex. la croissance normale des cellules de la muqueuse intestinale.**

Utilisation:

Prendre 1 comprimé tous les jours pendant 3 mois, de préférence avant ou pendant le petit-déjeuner.

Remarques:

- Pour les adultes à partir de 18 ans.
- Ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants et adolescents.
- Conserver hors de portée des enfants

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Ne pas dépasser les quantités quotidiennes recommandées indiquées.

OPTIMA-CULT AKK1



CÂLINE TON INTESTIN!

La prévention commence avec la muqueuse intestinale*.

Complément alimentaire. * La riboflavine contribue à la préservation d'une muqueuse normale, y compris de la muqueuse intestinale.

** Le folate joue un rôle dans la division cellulaire.

Melisana AG | 8004 Zürich | www.optima-cult.ch

