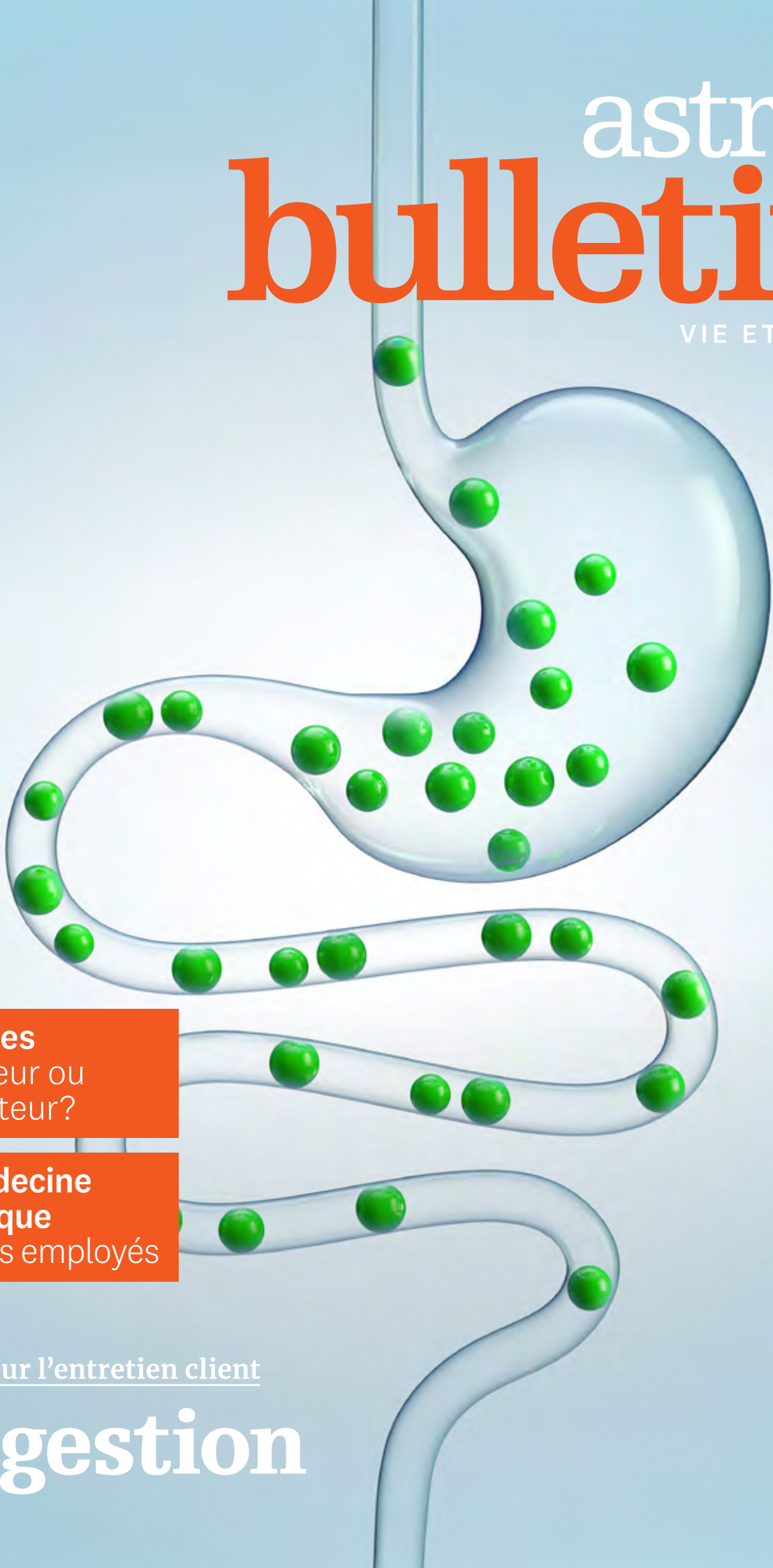


astrea⁺
bulletin
VIE ET SANTÉ



Scolytes

Ravageur ou protecteur?

La médecine holistique

pour les employés

Prêt pour l'entretien client

Digestion

Solmucalm®

Toux grasse

Moins tousser, mieux respirer.



Dissout le mucus et
calme la toux.

Sirops avec NAC, le mucolytique qui a fait ses preuves.

- Simplement tourner, fraîchement préparé.
- Goût agréable aux fruits pour grands et petits.
- La chlorphénamine ne produit pas de dépression respiratoire.¹

¹ McLeod RL et al. Antitussive action of antihistamines is independent of sedative and ventilation activity in the guinea pig. *Pharmacology* 1998 Aug; 57(2): 57– 64. Les professionnels peuvent demander les références à IBSA.

C : acetylcysteinum, chlorphenaminimaleas. Liste D. **I** : Toux grasse. **P** : enfants de 3 à 6 ans : 5 ml 3 fois/jour; de 6 à 12 ans : 5 à 10 ml 3 fois/jour; adultes : 10 ml 3 fois/jour. **CI** : hypersensibilité à l'un des composants, ulcère peptique, glaucome, rétention urinaire, crise d'asthme bronchiale, traitement simultané avec un inhibiteur des MAO, grossesse, allaitement. **EI** : sécheresse de la bouche, du nez et de la gorge, constipation, troubles de l'accomodation de l'oeil, troubles de la miction, somnolence, intolérance gastrique. **INT** : antibiotiques, nitroglycérine, phénytoïne, inhibiteurs des MAO, procarbazine, sédatifs à action centrale, alcool. **PR** : sirop enfants, 90 ml ; sirop adultes, 180 ml.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter www.swissmedinfo.ch

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsaswitzerland.ch



Caring Innovation



Chère lectrice, cher lecteur

Une prolifération excessive des typographes et des graveurs sur cuivre peut entraîner d'énormes dommages économiques. Il ne s'agit pas ici des représentants de ces deux métiers artisanaux, mais des spécimens du grand avec son taux de reproduction extrêmement élevé, est considéré comme le ravageur le plus important sur le plan économique en Suisse. En raison de son taux de reproduction extrêmement élevé, le scolyte est considéré comme le ravageur forestier le plus important en Suisse. Cependant, à tout malheur quelque chose est bon, comme vous le découvrirez à partir de la page 6. Non seulement les traces laissées sur l'écorce par les scolytes peuvent inspirer les artistes, mais la régénération naturelle après la destruction des forêts progresse souvent rapidement et les nouveaux écosystèmes qui émergent se révèlent particulièrement riches en biodiversité.

La pression du temps, le stress et l'épuisement professionnel (burn-out) ne cessent d'augmenter et figurent parmi les principaux facteurs de coûts pour les entreprises suisses. La promotion ciblée de la santé au travail peut y remédier. La médecine intégrative peut jouer un rôle précieux à cet égard (voir page 25).

De nombreux clients sollicitent les conseils des pharmacies pour des problèmes digestifs. Dans notre rubrique «Prêt pour la consultation» nous suivons le parcours d'un aliment dans le tube digestif et expliquons ce qui favorise une bonne digestion, ainsi que les mesures susceptibles de soulager en cas de troubles.

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,
Corinna Mühlhausen, Fabrice Müller,
Christiane Schittny, Cornelia Steck,
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

11 000 exemplaires
ISSN 2813-9259

Édition

1 - janvier 2026

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



pro derm

Soins intensifs Anti-Ageing
contre les signes visibles du
vieillessement de la peau.

Des ingrédients actifs hautement dosés, tels que l'acide hyaluronique,
le Matrixyl® 3000 et le complexe de biostimulateurs Louis Widmer,
réduisent visiblement les rides, régénèrent et protègent la peau.

Compétence dermatologique. Excellence cosmétique. Depuis 1960.

MADE IN SWITZERLAND 

Plus de détails





10



26



23



29

Savoir

- 6 Quand un ravageur devient protecteur des espèces
- 10 Un développement plus durable grâce au recyclage – les modules photovoltaïques
- 13 Savoir en bref
- 14 Rétrospective symposium pharmActuel
- 16 Le saviez-vous?
- 17 Série plantes médicinales
Le cacaoyer
- 22 Le saviez-vous?

Vie

- 18 Engagement bénévole
Bénévolat

PharmacieExtra

- 23 En forme pour l'entretien client
Poisons
- 25 Colonne «baromètre des tendances»
Neuro-olfaction
- 26 Prêt pour l'entretien client
Digestion
- 27 Colonne «Complémentaires»
Développement durable: la contribution des médecines complémentaires
- 29 Médecine holistique pour les employés

**Prochaine édition astreaBULLETIN:
6 février 2026**



Savoir

Quand un ravageur devient protecteur des espèces

Les scolytes Une infestation massive de scolytes peut causer d'importants dégâts économiques. Pourtant, ces fléaux ont une cause commune: le changement climatique, les monocultures et les mauvais choix de sites forestiers. A long terme, ces insectes peuvent cependant contribuer à l'émergence d'habitats nettement plus résistants.

TEXTE: KLAUS DUFFNER

Les scolytes ont le potentiel de détruire de grandes surfaces forestières. Selon une estimation de l'Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage (WSL), ces insectes ont anéanti plus de 700 000 mètres cubes de bois rien qu'en 2023. Lors des années record 2003 et 2019, les volumes avaient été nettement supérieurs, atteignant 1350 000 et 1490 000 mètres cubes respectivement. Une fois infesté, un arbre doit être abattu rapidement, faute de quoi l'infestation menace les arbres voisins. Les essences les

plus touchées, d'un point de vue économique, sont principalement les conifères: épicéa, pin, mélèze, sapin blanc et douglas, mais certains feuillus comme le hêtre, peuvent également être affectés.

Plus de 100 espèces de scolytes en Suisse

En Suisse, on dénombre plus de 100 espèces de scolytes, et environ 6000 dans le monde. La plupart vivent dans le phloème des arbres: ce sont donc des xylophages de l'écorce. Cependant, il existe aussi des coléoptères xylophages, qui, eux se développent exclusivement dans le bois. Si ces derniers infestent

les arbres morts – en pouvant par exemple déprécier le bois entreposé – certains scolytes, en revanche, se développent également dans des arbres vivants. Ils creusent dans l'écorce des galeries caractéristiques, réalisées par la femelle ou par les larves. Le ravageur le plus important en Suisse est le scolyte de l'épicéa (*Ips typographus*). Ce coléoptère qui mesure environ 5 millimètres, colonise principalement les épicéas, mais peut aussi s'attaquer aux mélèzes, aux douglas, à certaines espèces de pins ainsi qu'aux sapins blancs. Les jeunes arbres sont moins vulnérables; les scolytes préfèrent les spécimens plus âgés, à partir d'une cinquantaine d'années.

Le scolyte de l'épicéa (*Ips typographus*) possède un taux de reproduction extrêmement élevé. Selon l'altitude et les conditions climatiques, il peut produire jusqu'à trois générations par an, et un seul couple de coléoptères au printemps peut engendrer plus de 10 000 descendants en une seule année. Le scolyte chalcographe (*Pityogenes chalcographus*), qui mesure de 2 à 3 millimètres est connu sous le nom de graveur, peut lui aussi provoquer d'importants dégâts. On le trouve principalement sur les épicéas, mais également – de manière plus occasionnelle – sur d'autres conifères comme le sapin, le douglas ou le pin de Weymouth.

Le stress hydrique rend les arbres plus vulnérables

Selon l'Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage (IFNP), la défoliation des arbres par les chenilles de papillons a diminué au 21^e siècle. En revanche, les dommages causés aux conifères par les scolytes de l'écorce et du bois ont fortement augmenté. Cela s'explique: les périodes prolongées de chaleur et de sécheresse soumettent les épicéas à un stress hydrique accru. Par conséquent, leur production de résine n'est plus suffisante pour repousser les scolytes.



Forêt dépérissant à cause des scolytes.



Grand scolyte de l'épicéa à huit dents (*Ips typographus*), également appelé scolyte européen de l'épicéa.

Ces mécanismes de défense sont pourtant très efficaces chez les arbres sains, comme l'a démontré une étude récente menée à l'Institut Max-Planck d'écologie chimique en Allemagne. Les épicéas produisent un mélange très complexe de substances défensives dans leur résine collante. Les scientifiques ont découvert que les monoterpènes contenus dans cette résine sont très spécifiques aux coléoptères ou aux champignons décomposeurs, et sont même plus efficaces que les insecticides. Toutefois, ce mécanisme de protection devient inefficace chez les arbres affaiblis ou en cas de forte infestation. Parallèlement, les monocultures d'épicéas, encore très répandues dans de nombreuses régions, sont beaucoup plus vulnérables aux perturbations que les forêts mixtes. Elles constituent un véritable paradis pour les scolytes, car elles offrent d'innombrables arbres reproducteurs très proches les uns des autres. De plus, ces plantations sont souvent situées dans des zones inadaptées, ce qui accroît encore leur vulnérabilité. Ajoutez à cela un automne doux et un printemps chaud et sec, et rien ne peut empêcher une infestation massive.

Régénération naturelle rapide après une infestation

En fin de compte, les dégâts causés par les scolytes ne sont que le reflet d'erreurs humaines. Ces minuscules insectes jouent en réalité un rôle écologique essentiel en forêt. Ils sont les premiers à pénétrer



Scolyte de l'épicéa à six dents (*Pityogenes chalcographus*).

l'écorce après la mort d'un arbre et à commencer la décomposition du bois mort, fournissant ainsi des nutriments aux jeunes pousses. Dans les années 1990, on a par exemple observé, dans le parc national bavarois, une régénération naturelle particulièrement rapide après les ravages des scolytes. Cette régénération s'est déroulée de manière inattendue dans les zones infestées. Ainsi, le Mont Lusen où, à la fin des années 1980 – après la tempête suivie d'une invasion de scolytes – il ne restait qu'une mer d'épicéas morts, s'est développée aujourd'hui une forêt mixte saine, riche en biodiversité, et considérée comme une «forêt du futur».

En République Tchèque également, les scolytes ont causé d'importants dommages économiques et ont profondément modifié le paysage au cours des années sèches et chaudes de 2014 à 2018. Toutefois, dans trois zones représentatives, des scientifiques ont observé qu'une biodiversité étonnamment riche – comprenant de nombreuses espèces menacées – s'était rétablie seulement quatre ans après le pic d'infestation.

Une étude très récente de l'Institut fédéral de recherches sur la forêt, la neige et le paysage (IFFP), a analysé des données couvrant près de 30 années afin d'étudier l'impact de la présence de scolytes sur les populations de pics dans 40 régions suisses. Les chercheurs ont constaté que l'abondance accrue de bois mort favorise la croissance des populations de piverts. La biodiversité s'en trouve également enrichie. Les cavités creusées par ces oiseaux dans le bois mort offrent de nouveaux abris et sites de nidification à d'autres espèces animales. Ainsi, chouettes, passereaux, chauves-souris, loirs et de nombreux insectes – abeilles sauvages, guêpes, bourdons, frelons – bénéficient indirectement du travail de ces charpentiers ailés... et du travail destructeur des scolytes. <

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



En mouvement à nouveau. Traces de morsures de scolytes, avec un scolyte en vol. Combinaison de différentes techniques de gravure sur cuivre (réservage, aquarelle, chine collé, pointe sèche, gaufrage négatif).

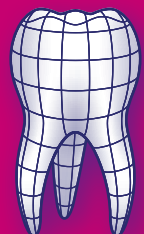
parodentosan®

Pour une bouche saine

Rinçage buccodentaire parodentosan®

Antiseptique pour l'hygiène buccodentaire

- Chlorhexidine et des composants végétaux
- Efficace en cas de gingivites
- Effet antimicrobien pour lutter contre les bactéries et les mycoses



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

Titulaire de l'autorisation: Tentan AG, 4452 Itingen, www.parodentosan.ch



Savoir

Un développement plus durable grâce au recyclage

Les modules photovoltaïques jouent un rôle essentiel dans le domaine des énergies renouvelables. Ils convertissent directement la lumière du soleil en électricité et contribuent ainsi de manière significative à un approvisionnement énergétique plus durable.

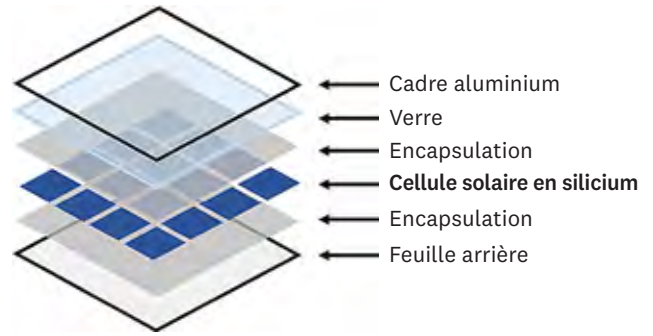
TEXTE: CHRISTIANE SCHITTY

Un panneau solaire typique, également appelé module photovoltaïque, est constitué de plusieurs couches. En surface, une plaque de verre protège les cellules solaires des intempéries. Ces cellules, fabriquées à partir de matériaux semi-conducteurs comme le silicium – monocristallin ou polycristallin –, assurent la conversion de la lumière en courant électrique. Des conducteurs relient les cellules entre elles et collectent l'électricité produite. À l'arrière du module, un film résistant aux intempéries garantit protection, isolation et stabilité mécanique. Le tout est complété par une boîte de raccordement et un cadre en aluminium.

Comment fonctionne l'énergie solaire?

L'énergie solaire est une source écologique, sans émissions et entièrement renouvelable. Elle contribue à réduire la dépendance aux combustibles fossiles, à diminuer le coût de l'électricité et à favoriser une production décentralisée, que ce soit sur les toits ou dans les espaces ouverts. Les modules photovoltaïques, robustes et peu exigeants en entretien, assurent une alimentation électrique fiable sur le long terme.

Lorsque les rayons du soleil atteignent la couche semi-conductrice du module, ils excitent les électrons, générant ainsi un courant électrique. Plusieurs cellules solaires sont re-



Structure d'une cellule solaire.

liées en série afin d'augmenter la tension et de produire de l'électricité. Le courant continu (CC) obtenu est ensuite transformé en courant alternatif (CA) par un onduleur, avant d'être injecté dans le réseau domestique ou dans le réseau public.

Pourquoi le recyclage est-il important?

Les panneaux solaires actuels ont une durée de vie d'environ 25 à 30 ans. Bien qu'ils puissent continuer à produire de l'électricité au-delà de cette période, leurs performances diminuent progressivement sous l'effet de facteurs environnementaux tels que les rayons UV, les variations de température, la fatigue des matériaux ou encore les contraintes électriques. En moyenne, après dix ans d'utilisation, un panneau conserve encore environ 90 % de sa performance initiale; après 25 ans, son rendement se situe généralement autour de 80 %.



WILD

EMOFORM® Brush'n Clean

Pour un nettoyage optimal des espaces interdentaires

EMOFORM® Brush'n Clean: Les brochettes interdentaires sans métal contiennent du fluorure de sodium pour la protection contre les caries et un revêtement en caoutchouc élastique pour éviter des blessures aux gencives.

brush'n clean M/L Ø 1.5 - 3,5mm (Pharmacode: 6420128, 5667499)

brush'n clean XL Ø 2.5 - 4,5mm (Pharmacode: 6420134, 5667507)

 @wildpharma

 wildpharma



Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les anciens panneaux solaires ne devraient pas être simplement jetés. «Le recyclage et la réutilisation des différents matériaux améliorent considérablement l'impact environnemental», explique Meret Amrein, experte en recyclage de modules photovoltaïques. «De plus, la demande mondiale augmente de façon exponentielle, tandis que les ressources nécessaires, notamment le silicium, se raréfient.» Cette évolution pourrait conduire à un problème majeur d'ici 20 à 30 ans.

Recyclage de l'aluminium et du verre

Si les cadres en aluminium des panneaux solaires peuvent être facilement démontés mécaniquement et réutilisés, le recyclage du verre qui constitue une part importante du module s'avère plus complexe. Il s'agit en effet d'un verre de très haute qualité, particulièrement transparent, dont la fabrication est difficile. Avant la fusion, le film plastique est séparé du verre par chauffage; toutefois, des résidus peuvent subsister, réduisant la qualité du matériau recyclé. Par conséquent, ce verre doit être «recyclé à la baisse», c'est-à-dire qu'il ne peut être réemployé que pour la fabrication d'articles tels que des bouteilles ou des câbles à fibre optiques, par exemple.

Actuellement, un recyclage réellement optimal reste souvent trop coûteux et complexe; le recyclage à moindre coût demeure donc la solution la plus couramment utilisée. «Des efforts sont déployés pour recycler le verre sous une forme hautement purifiée, afin qu'il puisse être réutilisé directement dans la fabrication de cellules solaires. La recherche se concentre principalement sur l'amélioration de la séparation entre le verre et les autres couches des modules photovoltaïques», explique Meret Amrein.



Les modules solaires actuels ont une durée de vie d'environ 25 à 30 ans.



Dr Meret Amrein

a obtenu son doctorat en technologies environnementales à la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse (FHNW) à Bâle. Ses recherches portent sur le développement de nouvelles technologies de recyclage des modules photovoltaïques.

Optimisation des cellules solaires

Aujourd'hui, les cellules solaires sont composées de plus de 95 % de silicium. Pour être utilisées dans ce type d'applications, ce matériau doit présenter une pureté extrêmement élevée et une structure cristalline optimale. Les gisements disponibles-limités- se situent principalement en Chine, et le processus de fabrication est particulièrement énergivore, notamment parce que le matériau doit être chauffé à environ 1000 degrés Celsius.

Outre l'optimisation du recyclage du silicium, qui peut être traité chimiquement ou thermiquement puis réutilisé dans de nouvelles cellules solaires, des recherches portent également sur l'amélioration même des technologies photovoltaïques. Des approches entièrement nouvelles, comme l'utilisation de cellules dites pérovskites, s'avèrent particulièrement prometteuses. Ce matériau synthétique, inspiré de la structure cristalline d'un minéral naturel, présente d'excellentes propriétés photovoltaïques: il absorbe très efficacement la lumière du soleil et permet une production d'électricité avec un rendement énergétique amélioré d'environ 30 %.

Perspectives d'avenir prometteuses

La recherche révèle des progrès significatifs dans le recyclage des panneaux solaires: «Il est désormais possible de récupérer des matériaux de haute pureté, de développer de nouveaux procédés de recyclage et même de rendre entièrement recyclables des technologies totalement nouvelles, comme les cellules pérovskites», explique Meret Amrein. «De plus, des travaux sont en cours pour identifier des alternatives permettant d'économiser des matériaux, par exemple grâce aux cellules tandem, qui combinent cellules pérovskites et silicium, dans les cellules solaires à couches minces.» Si ces méthodes parviennent à être industrialisées et devenir économiquement viables, le recyclage des modules photovoltaïques pourrait s'imposer comme élément standardisé de l'économie circulaire – une étape essentielle vers une transition énergétique durable. <

CHRISTIANE SCHITTNY est pharmacienne et journaliste spécialisée. Depuis de nombreuses années, elle rédige des articles pour divers magazines consacrés à la santé, aux sciences naturelles, à l'écologie et aux voyages.

Une nouvelle vie grâce à une forte liaison protéique

Source: ETH Zürich (Nature Communications 2025)

Pour qu'un spermatozoïde atteigne la membrane cellulaire de l'ovule, il doit fournir un effort considérable. Propulsé par son flagelle, son appendice rotatif en forme de fouet, il progresse d'abord jusqu'à la surface de l'ovule. Il doit alors s'y fixer afin de disposer de suffisamment de temps pour permettre la réorganisation des membranes de l'ovule et du spermatozoïde, étape essentielle préparant à leur fusion ultérieure. Durant ces minutes cruciales, le flagelle du spermatozoïde bat intensément à l'arrière. À l'avant, les protéines Juno (sur l'ovule) et Izumo (sur le spermatozoïde) veillent à maintenir les

deux cellules solidement attachées, empêchant leur séparation.

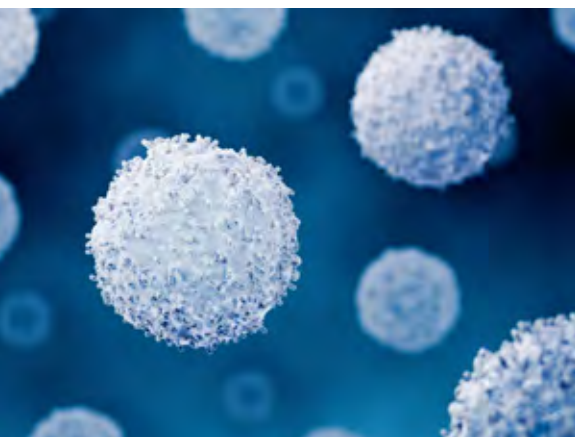
Des chercheurs de l'ETH Zurich et de l'Université de Bâle ont montré, à l'aide d'un microscope à force atomique, que cette interaction constitue l'une des liaisons les plus solides connues chez l'être humain et l'animal. En effet, Juno et Izumo ne fonctionnent pas comme la majorité des liaisons protéiques reposant sur le principe clé-serrure. Sous les forces de traction exercées par le mouvement du spermatozoïde, certaines liaisons atomiques se rompent. En même temps, les deux protéines pivotent l'une vers l'autre,

créant de nouvelles liaisons atome-atome encore plus résistantes. Spermatozoïde et ovule disposent ainsi du temps nécessaire pour initier leur fusion, étape dominante de la fécondation.

Un autre phénomène a pu être élucidé: chez environ une femme sur 600, la protéine Juno est modifiée par une mutation génétique. La liaison avec Izumo se rompt alors plus rapidement, entraînant une infertilité. Selon les chercheurs, ces résultats pourraient à l'avenir contribuer au développement de thérapies destinées à aider les couples à réaliser leur désir d'enfant. <

Une cible prometteuse contre la sclérose en plaques

Source: Universität Genf (Annals of Neurology)



En Suisse, environ une personne sur 500 est atteinte de sclérose en plaques, maladie dans laquelle certaines cellules immunitaires attaquent le système nerveux central. Les traitements actuels, qui modulent le système immunitaire sont efficaces, mais peuvent entraîner des infections graves. Une

équipe de l'Université de Genève et des Hôpitaux universitaires de Genève a identifié chez des patients nouvellement diagnostiqués, un sous-type de cellules immunitaires susceptible de jouer un rôle clé dans la progression de la maladie.

Les chercheurs ont montré qu'un petit nombre de lymphocytes portent le récepteur c-Met. Ces globules blancs se révèlent particulièrement pro-inflammatoires et franchissent plus facilement la barrière hémato-encéphalique pour attaquer le cerveau. L'idée serait d'éliminer spécifiquement ces lymphocytes porteurs du récepteur c-Met afin de ralentir la progression de la maladie, tout en provoquant nettement moins d'effets secondaires que les traitements actuels. Un prochain projet de recherche visera ainsi à identifier des molécules ciblant précisément ces lymphocytes. <

Découverte d'une glace vieille de six millions d'années

Source: scinexx (Proceedings of the National Academy of Sciences 2025)

Les carottes de glace sont de véritables fenêtres sur le passé. Les bulles d'air qu'elles renferment conservent gaz et isotopes qui renseignent sur le climat et l'environnement d'autrefois. Dans une chaîne de collines de l'Antarctique oriental, une équipe de la Woods Hole Oceanographic Institution (USA) a découvert la glace la plus ancienne jamais mise au jour: elle remonte jusqu'à six millions d'années. Il s'agit de glace bleue, fortement comprimée, révélée par les vents violents de la région. Les flux glaciaires et les pentes abruptes ont en outre incliné certaines couches, permettant à la glace la plus ancienne d'affleurer par endroits, ce qui facilite considérablement la recherche.

Les chercheurs ont pu retracer l'évolution des températures dans cette partie de l'Antarctique grâce aux isotopes d'oxygène extraits des échantillons. Les données révèlent un refroidissement progressif d'environ douze degrés sur une période allant de six millions d'années jusqu'à la fin de la dernière glaciation. Fait intrigant: sous cette couche de glace la plus ancienne en surface se trouve une autre strate, probablement encore plus vieille, et formée dans des conditions beaucoup plus chaudes. Elle fera l'objet d'études approfondies dans les prochaines années. <



Un dimanche de novembre qui tient ses promesses en matière de formation continue: pharmActuel 2025

Le symposium pharmActuel 2025 a réuni, le 9 novembre, 280 pharmaciennes et pharmaciens, plus de 20 entreprises partenaires ainsi qu'un programme complet autour de l'endocrinologie et de la diabétologie. Ce fut un dimanche riche en échanges, en nouvelles impulsions et en approfondissements scientifiques – le tout accompagné d'une vue imprenable sur la vieille ville de Berne jusqu'aux Alpes.

TEXTE: IFAK DATA AG

Plus de participantes, plus d'échanges

Les chiffres montrent la tendance: le symposium continue de croître. Cette année, 280 personnes ont fait le déplacement à Berne – environ 30 de plus que l'année précédente. L'exposition industrielle affi-

chait complet: 20 partenaires ont présenté leurs nouveautés, services et idées pour le quotidien en officine.

Les retours ont été unanimement positifs. De nombreux participants ont salué le caractère intense mais détendu de la journée, ainsi que les échanges toujours appréciés entre consœurs et confrères.



Un programme avec un bénéfice direct pour les participants

L'évènement a été organisé une nouvelle fois par IFAK DATA AG, tandis que la partie scientifique a été élaborée par le CAP. Les ateliers de midi ont, comme d'habitude, été proposés par agfam et medinform. Le thème central de cette édition, l'endocrinologie et la diabétologie, s'est révélé être un choix idéal pour la pratique en pharmacie.

Le Prof. Dr med. Roman Trepp a posé les bases du sujet avec une vue d'ensemble, avant que le Dr Vojtech Pavlicek n'emmène le public dans le monde des maladies de la thyroïde – un sujet fréquemment traité en officine. Les réactions étaient claires: pertinent, compréhensible, directement applicable.

A midi, place à l'immersion: les ateliers ont été complets en un rien de temps et ont offert des approfondissements pratiques – allant de la substitution hormonale bio-identique à des cas concrets du quotidien en pharmacie. Le verdict des participants: stimulant et directement utilisable.

L'après-midi était consacré au thème du diabète. Dr Beat Schwegler a su rendre compréhensibles des mécanismes complexes – et entraîner le public dans une exploration des situations de conseil, de logiques thérapeutiques et de cas pratiques tels qu'ils se présentent chaque jour dans les officines.

L'ambiance est restée détendue tout en demeurant riche sur le plan scientifique – un équilibre rare qui caractérise ce symposium depuis des années.

Conclusion: ce fut une fois de plus un symposium pleinement réussi.



Aperçu 2026: la douleur sous toutes ses facettes

Le prochain symposium pharmActuel aura lieu le **22 novembre 2026** au Kursaal de Berne. Le thème de la journée sera: **La douleur sous toutes ses facettes** – un domaine aussi divers que les situations de conseil en officine.

Abonnement annuel pharmActuel: plus de savoir, plus d'avantages

Environ 2000 pharmaciennes et pharmaciens reçoivent déjà les cahiers pharmActuel – et bénéficient ainsi chaque année du tarif réduit pour le symposium. Nouveauté: un résumé des cahiers est désormais disponible sous forme de podcast généré par IA, très apprécié par les abonnés.

Et vous? Abonnez-vous maintenant et rejoignez la communauté pharmActuel!

Le saviez-vous?

Les chansons de notre adolescence nous marquent fortement

Sources: Neuroscience News | doi: 10.1080/09658211.2025.2557960



Certaines chansons nous accompagnent toute notre vie. Des chercheurs dirigés par Iballa Burnat de l'Université de Jyväskylä en Finlande ont montré, dans une étude internationale portant sur 1891 participants, que nos souvenirs musicaux les plus chargés d'émotion remontent généralement à l'adolescence, avec un pic vers l'âge de 17 ans. Ce «pic de mémoire» correspond à une phase du développement cérébral durant laquelle les souvenirs musicaux se fixent particulièrement bien et contribuent à la construction de l'identité. Comparés aux femmes, les hommes atteignent ce pic plus tôt et le conservent de manière stable jusqu'à un âge avancé.

Quand les fourmis amputent les pattes de leurs congénères

Sources: science.ort.at | doi: 10.1098/rspb.2025.1688

Les animaux subissent fréquemment des blessures pouvant entraîner des infections mortelles. Chez les insectes sociaux, comme la fourmi africaine *Camponotus maculatus*, un comportement collectif de soins des plaies a évolué pour réduire ces risques. Lorsqu'un individu de cette espèce est blessé à une patte, ses congénères procèdent à une amputation, à l'aide de leurs mandibules. Une étude a montré que la présence ou l'absence d'infection bactérienne (*Pseudomonas aeruginosa*) n'a aucune incidence sur la probabilité d'infection.



Qu'est-ce que le déjà-vu?

Sources: medicalpress.com | pursuit.unimelb.edu.au

Nous nous sommes probablement tous déjà demandé: «N'ai-je pas déjà vu ça ?» Le déjà-vu est à l'origine de nombreuses histoires de boucle temporelle, comme dans le film «Un jour sans fin».



Cependant, il ne s'agit en aucun cas d'un signe que l'on peut revivre ses vies antérieures ou voyager dans une autre dimension. C'est un mécanisme propre au fonctionnement du cerveau, explique le professeur Sam Berkovic, directeur de l'Epilepsy Research Centre à Austin Health. Parfois, le déjà-vu donne l'impression de posséder un sixième sens. Pourtant, selon le professeur Berkovic, c'est un phénomène parfaitement normal: «Si vous interrogez les gens, environ 60 à 70 pour cent vous diront l'avoir déjà vécu.» Ce phénomène se manifeste souvent chez les personnes épileptiques. Sa nature brève et imprévisible le rend toutefois difficile à étudier.

L'IA inverse l'effet Dunning-Kruger

Sources: scinexx.de | doi: 10.1016/j.chb.2025.108779



Il y a un quart de siècle, David Dunning et Justin Kruger ont démontré que les personnes incompetentes ont tendance à surestimer leurs connaissances et leurs compétences. Cependant, une équipe dirigée par Daniela Fernandes et Robin Welsch de l'Université Aalto en Finlande, a montré que ce phénomène ne s'applique pas aux personnes qui utilisent l'IA pour résoudre des problèmes. Les résultats de leur étude suggèrent que, comparées aux personnes ayant des connaissances limitées en IA, «les personnes possédant des connaissances techniques plus approfondies en IA étaient plus sûres d'elles, mais moins précises dans l'évaluation de leurs propres performances». Autrement dit, l'effet Dunning-Kruger s'inverse en présence de l'IA.



Série plantes médicinales

Le cacaoyer

Aliment, moyen de paiement, et remède médicinal pour les peuples autochtones d'Amérique latine, puis devenu chocolat et complément alimentaire: le cacaoyer n'a cessé de gagner en importance.

TEXTE: RÉDACTION

Le cacaoyer (*Theobroma cacao* L.), arbre à feuilles persistantes, est originaire des forêts tropicales d'Amérique latine. A l'état sauvage, il peut atteindre jusqu'à 15 mètres de hauteur. Ses petites fleurs blanches poussent directement sur le tronc. Un phénomène appelé cauliflorie. Après la pollinisation, les fruits se développent: ce sont des baies oblongues, semblables à de longs concombres, pouvant peser jusqu'à 500 grammes et dotées d'une peau épaisse et coriace. À l'intérieur, entourées d'une pulpe blanche et savoureuse, se trouvent 20 à 60 graines brunâtres: les fèves de cacao.

Lorsque les fèves sont torréfiées, leur coque se détache, libérant ainsi l'arôme caractéristique du chocolat. La matière grasse extraite des fèves – le beurre de cacao – sert à la fabrication du chocolat blanc ainsi que divers produits cosmétiques. Les fèves dégraissées sont quant à elles moulues pour obtenir de la poudre de cacao.

Nourriture des dieux et remède

Le nom générique *Theobroma*, choisi par le naturaliste suédois Carl von Linné, signifie «nourriture des dieux». Il dérive du grec ancien θεός (theós, dieu) et βρῶμα (brōma, nourriture). Dans les cultures des peuples indigènes d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale, le fruit du cacaoyer occupait une place essentielle: non seulement comme aliment et fortifiant, mais aussi comme monnaie d'échange. Il servait également de remède, par exemple contre la fièvre et les intoxications, et était utilisé pour traiter les éruptions cutanées ou arrêter les saignements.

Après la découverte de l'Amérique, le cacao a fait son entrée en Europe. Aujourd'hui, la Côte d'Ivoire est de loin le plus grand producteur de fèves de cacao; le Ghana et l'Indonésie figurent également parmi les principaux pays producteurs.

Des ingrédients précieux

Outre les lipides, les fibres alimentaires, les protéines, les glucides, les minéraux et les vitamines, la poudre de cacao renferme aussi des substances végétales précieuses telles que la théobromine, la caféine et les flavanols du cacao.

Effets

«Le cacao possède, entre autres, des propriétés antioxydantes, antihypertensives, cardioprotectrices, hypolipémiantes, anti-

inflammatoires, stimulantes, légèrement psychoactives et bienfaites» résume PharmaWiki. «Les compléments alimentaires à base d'extrait de cacao sont principalement consommés pour la santé vasculaire et cardiaque.» Des études ont montré qu'un apport quotidien de 200 mg de flavanols de cacao contribue au maintien d'une vasodilatation endothéliale normale, favorisant ainsi une circulation sanguine optimale. Ils contribuent en outre à la relaxation de la musculature vasculaire, aidant ainsi au maintien de l'élasticité des vaisseaux. <

Sources

Haack Weltatlas-Online | pharmawiki.ch | wikiwand.com | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Contribue au fonctionnement normal des vaisseaux sanguins

Le nouveau PhytoCacao® Cardio.
Seulement 1 x par jour.



zeller plus

0925 / 3129

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

Vie

Engagement bénévole

Bénévolat Deux tiers de la population suisse s'engagent bénévolement dans diverses causes. Le Moniteur Suisse du Bénévolat 2025 analyse en détail cet engagement précieux.



DEVENEZ

BÈNÈVOLE

TEXTE: JÜRIG LENDENMANN

Beaucoup attendent la retraite avec impatience: c'est enfin l'occasion de rattraper le temps perdu et se consacrer à tout ce qu'ils ne pouvaient pas faire auparavant – voir leurs proches, faire des excursions, lire, apprendre une langue et bien plus encore. Après une courte période de «retraite», nombreux sont ceux qui constatent qu'il leur reste encore du temps

pour s'investir dans des activités enrichissantes- et ce, sans aucune compensation financière. Ainsi, une retraitée peut garder ses petits-enfants deux jours par semaine pour permettre à sa fille de reprendre un emploi à temps partiel. Un retraité peut rejoindre le service de transport TAXI pour les personnes à mobilité réduite. Une autre personne peut se porter volontaire pour présider le club local de marche nordique pour séniors.

L'engouement des retraités pour le bénévolat est clairement mis en évidence par une conclusion du cinquième Observatoire du bénévolat en Suisse 2025: «Les personnes qui s'engagent le plus dans le bénévolat sont celles qui viennent de prendre leur retraite. 63 pour cent des 65 à 74 ans participent à des activités de bénévolat informelles.»

Observatoire Suisse du bénévolat 2025

Publié par la Société suisse d'action publique (SSUP), l'Observatoire suisse du bénévolat 2025 propose une analyse complète de l'engagement bénévole en Suisse. Près de 5000 personnes âgées de 15 ans et plus ont été interrogées en ligne au sujet de: leur participation au bénévolat, leurs motivations et objectifs, les obstacles rencontrés, les opportunités offertes et les conséquences de leur engagement.

Le bénévolat a été distingué des autres activités selon cinq critères:

- > Non rémunéré
- > L'activité profite à autrui. Pour la différencier des activités réalisées pour son propre bénéfice ou plaisir, on utilise le «critère du tiers», selon lequel l'activité pourrait être externalisée contre rémunération.

Envie de faire du bénévolat?

- > **benevol Suisse** est l'organisation faitière des agences spécialisées et des services de placement pour le bénévolat. Plus de 2000 organisations en Suisse y sont affiliées. benevol.ch
- > Le «**Dossier de l'engagement bénévole**» valorise le bénévolat non rémunéré, bénévole et honorifique. Ce label national de qualité, largement reconnu, souligne l'importance du bénévolat en tant que ressource essentielle pour la société. dossier-freiwillig-engagiert.ch

- > Les bénéficiaires ne vivent pas sous le même toit que le bénévole.
- > Volontariat.
- > Orientation vers l'intérêt général.

On distingue deux formes principales de bénévolat:

- > Le bénévolat formel, exercé au sein d'associations, d'organisations ou d'institutions publiques (par exemple dans des centres pour personnes âgées).
- > Le bénévolat informel, pratiqué en dehors de tout cadre organisationnel.



Les bénévoles donnent de leur temps, apportent attention et soutien.

66 % de la population suisse fait du bénévolat

L'ampleur du bénévolat non rémunéré en Suisse est impressionnante: «86 % des Suisses s'engagent d'une manière ou d'une autre au cours de l'année. 66 % effectuent des actions bénévoles. 41 % le font de manière formelle, au sein d'associations et d'organisations. 51 % accomplissent du bénévolat informel, en prodiguant des soins, en offrant un accompagnement ou d'autres formes d'assistance. 53 % effectuent des dons à des œuvres caritatives.»

La Suisse n'a pas à rougir face à la propension au bénévolat observée dans d'autres pays, bien au contraire: «à l'échelle internationale, la Suisse se distingue par un niveau élevé d'engagement bénévole. Avec les pays nordiques – Norvège, Danemark ou Suède – ainsi que les Pays-Bas, la Suisse figure parmi les pays les plus engagés en Europe, tant dans le bénévolat formel qu'informel.»



Sans le bénévolat, une grande partie de notre société serait paralysée.

«Le bénévolat est une source de force pour une communauté, il renforce sa résilience, sa solidarité et sa cohésion sociale. L'engagement favorise un changement social positif en respectant la diversité et l'égalité, et en garantissant la participation de tous. L'engagement est l'une des valeurs essentielles d'une société.»

Ban Ki-moon,
ancien secrétaire général de l'ONU

Les bienfaits du bénévolat

L'étude résume ainsi les nombreux avantages du bénévolat non rémunéré: «le bénévolat est bénéfique non seulement pour les autres, mais aussi pour soi-même. Le plaisir et la satisfaction personnelle sont tout aussi importants que le désir d'aider autrui. Le plaisir prime clairement sur le devoir.

Le bénévolat permet de tisser des liens, de faire concrètement bouger les choses avec des personnes partageant les mêmes valeurs, d'obtenir reconnaissance, de valoriser son engagement et d'accéder à des opportunités de développement personnel. C'est d'autant plus vrai pour le bénévolat formel que pour le bénévolat informel.»

Toute personne qui, après avoir lu cette étude approfondie (cf. source), souhaite se lancer dans le bénévolat pour la première fois ou élargir son engagement trouvera des liens utiles dans l'encadré «Le bénévolat vous intéresse?». <

JÜRGEN LENDENMANN est docteur en biologie végétale. Après avoir travaillé plusieurs années dans l'industrie pharmaceutique, il écrit depuis 2001 pour des médias spécialisés et grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

Source:

Adrian Fischer, Markus Lamprecht, Hanspeter Stamm: Freiwilligen-Monitor Schweiz 2025 (Observatoire du bénévolat Suisse 2025).



Connaissez-vous notre magazine clients astreaPHARMACIE?

astrea
pharmacie

Profitez de
l'occasion pour faire
quelque chose de bien
pour vos clients.

Top fidélisation
à partir de
CHF -.21/ex.

Commandez dès aujourd'hui notre revue de santé astreaPHARMACIE
comme magazine réservé à vos clients et offrez-leur ainsi de précieux
conseils et informations sur la santé et le bien-être dix fois par an!

Aperçu des coûts par exemplaire à partir

de 50 ex.	CHF -.28	de 250 ex.	CHF -.24
de 100 ex.	CHF -.27	de 300 ex.	CHF -.23
de 150 ex.	CHF -.26	de 400 ex.	CHF -.22
de 200 ex.	CHF -.25	de 500 ex.	CHF -.21



Pour commander, il suffit de cliquer
sur le code QR, de cliquer en ligne sur
le lien astrea-bulletin.ch/Kundentreue
client ou d'envoyer un message par
e-mail à info@astrea-apotheke.ch.



www.astrea-pharmacie.ch

Le saviez-vous?

Le bénéfice d'un stress léger sur nos cellules et notre santé

Sources: unibas.ch | doi: 10.1038/s41467-025-63987-x

Bien que l'espérance de vie ait augmenté ces dernières décennies, la durée de vie en bonne santé n'a pas progressé au même rythme. La longévité et la santé sont influencées à la fois par les gènes, mais aussi par des facteurs environnementaux et nutritionnels. Une équipe dirigée par la Prof. Dr Anne Spang du Biozentrum de Bâle a montré que certaines molécules d'ARN améliorent la vitalité du nématode *Caenorhabditis elegans*. Ces ARN alimentaires activent des mécanismes de protection contre le stress cellulaire et ralentissent certains processus liés au vieillissement. Il est probable que des nutriments spécifiques aient des effets comparables chez l'être humain.



Statut social et santé

Sources: aerzteblatt.de | eurohealthnet.eu | who.in

Une comparaison des données de santé à l'échelle européenne entre 2014 et 2024, réalisée par Euro Health Net, montre que plus le statut social d'une personne est élevé, plus elle a de chances de vivre longtemps et en bonne santé. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la qualité du système de santé n'influence la santé qu'à hauteur d'environ 10%. Les conditions de vie et de travail, la sécurité financière, l'environnement et les relations sociales sont des facteurs bien plus déterminants.



Le rythme est dans le cerveau

Sources: medicalxpress.com | doi: 10.1002/hbm.70267

La musique a un impact puissant sur nous et peut influencer nos ondes cérébrales et mettre notre corps en mouvement. Une équipe du Wu Tsai Neurosciences Institute de Stanford est parvenue à synchroniser les ondes cérébrales avec la musique, augmentant ainsi l'efficacité de la stimulation magnétique transcrânienne (TMS). La TMS est un outil prometteur, aussi bien pour la recherche fondamentale sur le cerveau que pour le traitement de troubles neuropsychiatriques. L'auteure principale de l'étude, Jessica Ross, espère que ces résultats ouvriront la voie à un renforcement de l'effet de la TMS dans la prise en charge de la dépression, des douleurs chroniques et d'autres affections neurologiques.

Les femelles papillons de nuit évitent les plantes «bruyantes»



Sources: scinexx.de | doi: 10.7554/eLife.104700.1

Certaines espèces végétales émettent des ultrasons, notamment lorsqu'elles sont soumises à la sécheresse. Une équipe dirigée par Rya Seltzer de l'Université de Tel Aviv a montré que la noctuelle du cotonnier (*Spodoptera littoralis*), est capable de percevoir ces signaux et de les utiliser pour choisir où pondre ses œufs. Elle évite ainsi les plantes «bruyantes», et privilégie les plantes silencieuses, et donc en bonne santé. Selon les chercheurs, il s'agit de la première démonstration d'une interaction acoustique entre des insectes et des plantes.

En forme pour l'entretien client

Poisons

De nombreux médicaments sont en réalité des poisons «apprivoisés», qui sont administrés de manière contrôlée, et déploient ainsi un effet curatif.

TEXTE: DR ALEXANDER VÖGTLI, PHARMACIEN

Dans l'usage courant, les poisons désignent des composés et des substances chimiques qui, même à faible dose, causent de grands dommages à l'organisme. Ils entraînent des symptômes d'intoxication qui peuvent avoir une issue fatale. Des exemples typiques sont l'aconitine, la strychnine, le cyanure de potassium ou la ricine.

D'autre part, même une faible dose sur une période prolongée peut être nocive. On peut s'empoisonner sans s'en rendre compte. C'est également le cas pour les pesticides et les mycotoxines (toxines fongiques) présents dans les aliments, et pour les métaux lourds. La plupart des stupéfiants peuvent provoquer des dommages aigus et chroniques, comme les amphétamines, l'alcool ou le tabac. Même les produits de consommation courante comme le sucre de table font partie des poisons cachés, car le saccharose, lorsqu'il est consommé en excès, entraîne une stéatose hépatique, l'obésité et les maladies secondaires associées.

Il existe bien sûr de nombreux poisons fabriqués par l'homme de manière synthétique. Mais les plus connus proviennent d'êtres vivants tels que les plantes, les animaux ou les micro-organismes. Ceux-ci les utilisent comme moyen d'autoprotection pour éloigner les prédateurs et capturer leurs proies. Leur dangerosité varie considérablement. De nombreuses plantes toxiques ne génèrent que des troubles digestifs ou des réactions cutanées, tandis que d'autres sont extrêmement dangereuse pour la vie, comme le cytise ou l'aconit napel.

Nous rencontrons des poisons tous les jours et partout dans notre quotidien. De l'essence dans le réservoir de notre voiture, aux substances végétales contenues dans nos plantes d'intérieur, en passant par les médicaments ou produits de nettoyage dans nos placards. Toutefois, nous nous y sommes tellement habitués que nous n'y prêtons plus guère attention.

Les poisons représentent avant tout un danger pour les enfants. Afin d'explorer le monde, ils aiment naturellement mettre des choses dans la bouche et adorent expérimenter. Les baies rouges du sorbier, les graines du crocus d'automne ou des comprimés colorés qui ressemblent à des Smarties les invitent à jouer et à goûter.

Les poisons comme médicaments

Il existe des liens étroits et des recoupements entre les poisons et les médicaments. Ainsi, de nombreux poisons sont utilisés à faible dose comme médicaments. Par exemple, l'atropine issue de la belladone,

«C'est la dose qui fait le poison.»

Paracelse



L'exénatide, une hormone utilisée pour traiter le diabète et l'obésité, provient du venin du lézard de Gila.



Les enfants peuvent confondre des substances toxiques avec des sucreries.

la morphine du pavot à opium, la digoxine de la digitale ou le dronabinol (THC) issu du chanvre. Le premier principe du groupe des agonistes du récepteur GLP-1, les soi-disant «injections amaigrissantes», provient à l'origine d'un reptile, le monstre de Gila (lézard venimeux). Et les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) comme le captopril, l'énalapril et le péridopril ont été développés à partir d'un venin de serpent.

Pour que les poisons puissent être utilisés comme médicaments, ils doivent être «apprivoisés». Les principes actifs sont isolés, étudiés scientifiquement et, si nécessaire, transformés chimiquement. Par exemple, le bromure de butyle de scopolamine (Buscopan®), un antispasmodique, est dérivé des toxines des solanacées. En raison des modifications chimiques, il est toutefois nettement moins dangereux. Enfin, les médicaments sont administrés à une dose définie et l'intervalle entre les prises est contrôlé.

Empoisonnement en pharmacie

En cas de suspicion d'intoxication, il convient d'alerter en premier lieu les secours (n°144). En Suisse, la fondation d'utilité publique Tox Info Suisse est à disposition et joignable au 145. Celle-ci informe sur les mesures à prendre. Il n'est aujourd'hui plus recommandé de provoquer des vomissements, et les émétiques tels que l'extrait d'ipécacuanha ne jouent plus guère de rôle.

Le remède de premier choix en cas d'intoxication est le charbon actif, qui lie les substances dans l'intestin et permet leur élimination par les selles. Il est obtenu à partir de matières végétales et diffère du charbon fossilisé qui s'est formé au cours de millions d'années. D'ailleurs, même pour les barbecues, nous utilisons du charbon de bois et non des combustibles fossiles. Le charbon

Neuro-olfaction

L'utilisation des parfums a toujours eu pour vocation de créer une impression, d'apporter une sensation de bien-être et, souvent, de séduire par une odeur agréable. Cependant, avec l'avènement de la Neuro-Olfaction, la situation a beaucoup évolué. Ses concepteurs sont convaincus qu'il est possible d'induire des effets tangibles sur le bien-être global grâce à l'utilisation de parfums spécialement élaborés.

Cet effet est rendu possible grâce à l'utilisation de parfums fonctionnels, c'est-à-dire des senteurs individualisées dont la composition repose sur la mesure des ondes cérébrales. Concrètement, les personnes testées sont exposées à une sélection de substances odorantes, tandis que l'activité des régions cérébrales qui y réagissent est observée. «Certaines molécules possèdent une odeur spécifique, qui déclenche des sensations particulières», explique Thomas Hummel, professeur au Centre interdisciplinaire de l'odorat et du goût de l'hôpital universitaire de Dresde.

En Suisse, l'entreprise DALUMA, spécialisée dans le bien-être holistique, s'est notamment engagée dans ce domaine en intégrant à sa gamme un système de parfums à vocation fonctionnelle. L'offre de la marque britannique Vyrao va encore plus loin. Ses créateurs ont collaboré avec la société IFF (International Flavor & Fragrances), pour développer un premier produit: un parfum censé aider à réduire le temps passé devant les écrans. Baptisé «Mamajuju – pour l'ancrage et la pleine conscience», il se compose de douze notes olfactives différentes, évoquant notamment l'odeur de la terre après la pluie, tout en procurant un effet à la fois apaisant et énergisant. Cette tendance ouvre une nouvelle perspective commerciale pour les pharmacies: les parfums fonctionnels comme complément aux cosmétiques et aux remèdes à base de plantes.

Corinna Mühlhausen

actif n'est pas efficace contre toutes les toxines, par exemple les acides et les bases, le lithium ou les cyanures. Chaque fois que vous délivrez des médicaments à base de charbon actif, vous devez informer les clients sur le fait que cette substance se lie aux intestins et que, par conséquent, les médicaments doivent impérativement être pris à un intervalle d'au moins deux heures. Cette remarque concerne son utilisation contre la diarrhée.

Dans les agents moussants tels que les savons, l'antimousse siméthicone joue un rôle important. Cette substance est habituellement administrée pour lutter contre les ballonnements.

Dans les pharmacies publiques, trois antidotes doivent obligatoirement être disponibles. Il s'agit du charbon actif et de la siméthicone mentionnés ci-dessus, ainsi que du bipéridène, un médicament anticholinergique contre la maladie de Parkinson. Dans les hôpitaux, l'éventail est bien plus large et comprend également des antidotes qui interviennent spécifiquement dans le processus de la maladie.

De nombreux procédés et mesures de précaution dans les pharmacies visent à prévenir les intoxications. Il s'agit notamment de contrôler le nombre de boîtes délivrées aux patients. Pour les personnes souffrant de troubles psychiatriques, il existe un risque d'auto-intoxication. Lors de l'élimination des produits chimiques, les exigences légales doivent également être respectées, car ces médicaments sont très concentrés et peuvent être nocifs. <

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



Le charbon actif est le remède de premier choix pour de nombreuses intoxications aiguës.



Fit pour l'entretien client

Digestion

Une bonne digestion est essentielle à notre bien-être et à notre santé. Comprendre le parcours d'un aliment dans le tube digestif, permet de mieux conseiller les patients en leur donnant des recommandations adaptées.

Pour aborder le fonctionnement de la digestion, nous allons suivre le trajet d'un aliment, de la bouche à l'intestin. Ce faisant, nous vous proposons des conseils pratiques pour accompagner les patients au sein de la pharmacie.

Bouche et gorge

La digestion commence dès la bouche: des dents saines et production de salive suffisante sont essentielles pour amorcer la décomposition des aliments. Divers problèmes de santé – sensibilité dentaire, caries, inflammations ou sécheresse buccale- peuvent perturber cette première étape.

Pour les dents sensibles, il existe des dentifrices spécifiques contenant des ingrédients actifs tels que le nitrate de potassium, l'arginine et certains sels de calcium. Les dentistes recommandent également des traitements topiques au fluor hautement dosé. Pour cela, des gels fluorés et des dentifrices sur ordonnance, dont la teneur en fluor est nettement plus élevée sont disponibles.

Tout comme l'intestin, la muqueuse buccale abrite un microbiome diversifié composé de milliards de micro-organismes, principalement des bactéries. Un déséquilibre de cette flore peut entraîner divers problèmes: mauvaise haleine, inflammations ou encore prolifération de levures du genre *Candida*. Des probiotiques, par exemple ceux contenant des bactéries lactiques, peuvent être utilisés aussi bien pour l'intestin que pour la bouche. Ils sont disponibles sous forme de pastilles.

Œsophage

Le bol alimentaire broyé est acheminé vers l'estomac en passant par l'œsophage. Un problème fréquent est la faiblesse du sphincter œsophagien inférieur, qui permet au contenu acide de l'estomac de remonter dans l'œsophage. Cette remontée provoque des symptômes tels que des brûlures d'estomac, reflux gastrique et irritation, pouvant également entraîner une sensation de boule dans la gorge, des raclements de gorge et de la toux. Le reflux n'est pas anodin: à long termes, il peut provoquer une inflammation, des modifications de la muqueuse et même favoriser certains cancers. Un traitement approprié est donc recommandé, incluant des mesures non médicamenteuses et des inhibiteurs de la pompe à protons.

Estomac

En cas de troubles gastro-intestinaux sévères ou chroniques, il est important d'envisager une infection par *Helicobacter pylori*. Cette bactérie, présente chez près de la moitié de la population mondiale, ne provoque toutefois pas toujours des symptômes. *Helicobacter pylori* peut entraîner des gastrites, des ulcères gastriques ou duodénaux, et augmente le risque de cancer de l'estomac. Le traitement repose généralement sur l'association de deux antibiotiques (amoxicilline, clarithromycine) et d'un inhibiteur de la pompe à protons (IPP).

Développement durable: la contribution des médecines complémentaires

Le Conseil fédéral a inscrit le développement durable parmi ses objectifs pour la législature 2023–2027: «La Suisse protège le climat et préserve les ressources naturelles». Les médecines complémentaires (MMC) contribuent activement à cet engagement politique.

Les MMC sont des produits naturels, principalement issus de matières premières renouvelables. Leur fabrication diffère de la synthèse des médicaments chimiques: elle repose sur des procédés de fabrication simples, sans recours à des procédés chimiques à grande échelle. Alors que la production de médicaments chimiques est souvent mondialisée et énergivore, les fabricants de MMC privilégient une production durable, des circuits courts et régionaux ainsi qu'une économie circulaire, ce qui permet de réduire leur empreinte écologique.

Compte tenu de ces avantages, les médecines complémentaires et alternatives (MCA) s'inscrivent naturellement dans une démarche de développement durable. Préserver leur diversité est donc primordial. Les MCA constituent un élément essentiel de la solution pour un système de santé suisse durable, stable et rentable. Elles contribuent également de manière significative à un environnement de vie sain.

Mais au lieu de suivre cette logique, la tendance évolue malheureusement dans le sens inverse: la perte actuelle de diversité dans le domaine des MCA est préoccupante. Si les MCA ne sont plus disponibles en raison de coûts d'autorisation et de réglementation élevés ou de décisions gouvernementales, elles doivent souvent être remplacées par des médicaments de synthèse plus coûteux. Ce remplacement forcé fait inutilement grimper les coûts des soins de santé et pèse simultanément sur l'environnement. Face à cette situation, l'engagement politique en faveur du développement durable reste lettre morte.

Cornelia Steck

Association suisse pour les produits de médecine complémentaire



Helicobacter pylori touche près de la moitié de la population mondiale, même si toutes les personnes infectées ne présentent pas de symptôme.

Bloquer la sécrétion d'acide gastrique peut entraîner certains effets indésirables. En effet, l'acide gastrique joue un rôle important dans la digestion, le système immunitaire et l'absorption de divers nutriments. En cas d'utilisation prolongée, les IPP peuvent réduire l'absorption de la vitamine B₁₂ et du magnésium, et augmenter le risque de fractures osseuses. C'est pourquoi un suivi médical régulier est recommandé, avec, si nécessaire, une supplémentation en vitamines et minéraux.

Intestin grêle

Aujourd'hui, de nombreuses personnes souffrent d'intolérances alimentaires. L'attention se porte notamment sur les FODMAP, c'est à dire les oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles. Il s'agit, par exemple, d'hydrates de carbone présents dans certains fruits et légumes, ainsi que du lactose, du fructose ou encore des polyols comme le sorbitol ou le mannitol. Les symptômes trouvent parfois leur origine dans l'intestin grêle: lorsque les enzymes digestives ne décomposent pas correctement ces composants alimentaires, ils atteignent le côlon (gros intestin), où ils sont fermentés par les bactéries. Ce processus peut déclencher des ballonnements, des crampes et de la diarrhée.

Le microbiome joue un rôle essentiel; toutefois, une prolifération excessive de bactéries dans l'intestin peut devenir problématique. Lorsque des bactéries issues du côlon colonisent l'intestin grêle, on parle de SIBO (Small Intestinal Bacterial Overgrowth). Outre les ballonnements et la diarrhée, des symptômes neurologiques tels que des troubles de la concentration ou de la fatigue peuvent également se manifester.

Côlon

L'alimentation moderne est souvent pauvre en fibres, car l'industrie agroalimentaire privilégie les hydrates de carbone rapides et raffinés, les sucres et les graisses facilement diges-

tibles. Pourtant, les fibres constituent un prébiotique précieux: elles favorisent la croissance des bonnes bactéries dans le côlon et soutiennent une digestion saine. Au contact de l'eau, elles gonflent et forment un gel qui retient l'humidité, augmente le volume intestinal et assure une consistance optimale des selles. La consommation de fibres est recommandée pour un mode de vie sain, la prévention du cancer du côlon, ainsi qu'en cas de diarrhée, de constipation, de syndrome de l'intestin irritable et de nombreux autres troubles digestifs.

A titre d'expérience, ajoutez une cuillère à soupe de psyllium dans un verre d'eau: après quelques instants, le mélange se gélifie. Selon les études, 1 gramme de psyllium peut retenir environ 40 à 50 millilitres d'eau.

Les fibres peuvent être intégrées à tous les repas. Elles peuvent être saupoudrées directement sur les aliments ou consommées avec du yaourt ou du muesli. Parmi les sources de fibres figurent le psyllium, les graines de psyllium, les graines de lin et le son de blé. Ces différentes fibres peuvent aussi être combinées. Les graines de chia sont particulièrement intéressantes: petites, agréables en bouche, elles gonflent au contact de l'eau et apportent, en plus des fibres, d'autres nutriments bénéfiques tels que des acides gras oméga, des protéines et des antioxydants. On peut donc les considérer comme un véritable «superaliment».

Anus

En cas de troubles digestifs, l'anus peut rapidement s'irriter et s'enflammer, favorisant l'apparition d'hémorroïdes. Pour les soins rectaux, l'application d'une pommade est généralement recommandée. <

Le **DR ALEXANDER VÖGTLI**, pharmacien, exerce à la pharmacie de Disentis/ Mustér dans le Haut-Valais grison. Il est le fondateur et l'auteur du PharmaWiki, la plus grande encyclopédie de médicaments en Suisse. Il y compile des connaissances pharmaceutiques complètes et les met à disposition gratuitement.



Les FODMAP peuvent provoquer des ballonnements, des crampes et des diarrhées chez les personnes sensibles.

Médecine holistique pour les employés

Prévention de la santé au travail Le Burn-out reste un problème persistant dans le monde professionnel actuel. De nombreux symptômes et d'autres troubles associés pourraient pourtant être évités grâce à une promotion efficace de la santé au travail. Dans ce contexte, les médecines complémentaires jouent un rôle de plus en plus important.

TEXTE: FABRICE MÜLLER

Selon l'étude «SWiNG» sur la prévention du stress dans les grandes entreprises suisses, menée par Promotion Santé Suisse, deux tiers des salariés en Suisse déclarent subir du stress ou des pressions

liées en temps. Le stress et l'épuisement professionnel figurent aujourd'hui parmi les principaux facteurs de coûts pour les entreprises suisses. Le coût économique du stress au travail est estimé à plus de quatre milliards de francs par an, un montant qui ne cesse d'augmenter.



Deux tiers des personnes actives rapportent subir du stress ou des pressions liées au temps – et la tendance est à la hausse.

Cependant, évaluer comment réduire le stress et déterminer quelles mesures préventives sont réellement efficaces au sein d'une entreprise s'avère souvent complexe. Marie-Theres Hofmann, spécialiste du burn-out, coach et fondatrice du cabinet de conseil «notruf burn-out» (ligne d'écoute d'urgence pour les personnes en burn-out), est fréquemment le premier point de contact pour les personnes présentant des symptômes d'épuisement. Lors de ces consultations, elle et son équipe offrent un premier soutien, conseillent les personnes concernées et les orientent vers des ressources et des spécialistes adaptés. Parmi ces partenaires figurent des cliniques et des institutions de médecines complémentaires, telles que le centre de santé SOKRATES du lac de Constance à Güttingen. «Nous collaborons volontairement avec des représentants des médecines complémentaires, car nous sommes convaincus de leur rôle crucial, notamment en matière de prévention», souligne Marie-Theres Hofmann. Elle ajoute: «Face à des problèmes de santé, on a souvent tendance à vouloir se débrouiller tout seul. Les médecines complémentaires considèrent l'individu dans sa globalité et l'accompagnent sur le chemin de la guérison.»



Les cours d'exercice physique font partie de la promotion du bien-être au travail.



Les personnes qui méditent régulièrement parviennent à lâcher prise plus facilement et à travailler avec une plus grande concentration.

Le potentiel de la médecine intégrative

Une étude menée auprès de 50 participants présentant les symptômes classiques du syndrome d'épuisement professionnel a confirmé le potentiel de l'approche de la médecine intégrative, explique le Dr méd. Christoph Hofer, médecin spécialiste du centre de santé SOKRATES Lac de Constance. «L'objectif, notamment pour les personnes souffrant d'épuisement, est de les aider à sortir de cette crise et à se libérer de leurs habitudes de vie néfastes», souligne Christoph Hofer. Afin de prévenir le burn-out, la clinique propose des semaines de prévention destinées aux professionnels et aux cadres dont le quotidien est marqué des exigences importantes, susceptibles de les mener à leurs limites, et qui souhaitent retrouver une meilleure qualité de vie. A l'issue de leur séjour, les patients reçoivent un programme personnalisé à suivre à domicile, afin d'assurer un soutien continu. Les soins médicaux conventionnels sont pris en charge par l'assurance de base, tandis que les approches de médecine alternative sont couvertes par une assurance complémentaire.

**Exercice physique,
nutrition, santé mentale:
tout est lié.**



Du Pranic Healing au Feng Shui

L'exemple du centre «Xung macht Yung» de Nicole Turtschi à Thoune, illustre l'efficacité d'une approche holistique de la santé au travail. Coach et thérapeute en Pranic Healing, elle propose aux entreprises et à leurs employés une gamme complète de services et de soins destinés à promouvoir la santé en milieu professionnel. Parmi ces prestations figurent: des ateliers de nutrition, des cours d'exercice physique, des séances de méditation, des soins préventifs ainsi que des consultations de Feng Shui visant à une conception énergétique optimale des espaces de travail. «Je constate souvent que de nombreux actifs ne font pas assez d'exercice et ont une alimentation déséquilibrée au travail. Cela affaiblit leur système immunitaire», explique Nicole Turtschi.

Cependant, la prévention de la santé inclut également une dimension mentale: «on a parfois l'impression que quelque chose ne va pas en soi, car on a le sentiment de ne pas pouvoir exploiter pleinement son potentiel.» Le Pranic Healing, une méthode de soin énergétique agissant sur les chakras et l'aura, peut aider à traiter des problématiques physiques, mentales et émotionnelles. Il permet ainsi de mieux gérer le stress et d'améliorer sa concentration. Nicole Turtschi préconise également la méditation en milieu professionnel. «Ceux qui méditent régulièrement parviennent à mieux lâcher prise, même dans les situations stressantes et travaillent avec une plus grande concentration. Ils ont également besoin de moins de sommeil par la suite.»

La thérapeute accompagne également des entreprises dont les collaborateurs se réunissent régulièrement pour des séances de méditation. Cela exerce un effet positif sur l'environnement de travail dans son ensemble. Pour que la promotion de la santé en entreprise soit réellement efficace, il est essentiel d'impliquer les employés et de prendre en compte leurs besoins dès le départ. Il est également nécessaire de proposer un éventail d'activités variées, régulières et agréables. «Idéalement, la promotion de la santé au travail devrait inclure des consultations et des traitements individuels en plus des séances de groupe», souligne Nicole Turtschi.

www.notruf-burnout.ch | www.klinik-sokrates.ch
www.xung.ch <

FABRICE MÜLLER travaille depuis 25 ans comme journaliste indépendant pour différents médias, couvrant les domaines de la santé, de la nature, du tourisme, de la famille, de l'économie ainsi que de la construction et de l'habitat. Il est également rédacteur pour la revue de l'association vitaswiss et co-propriétaire et rédacteur en chef du magazine mensuel JAZZTIME.

Conseil produit

Strath Immun – votre allié fiable pendant l'hiver

En hiver, nos défenses immunitaires sont mises à rude épreuve. Il est donc d'autant plus important de leur apporter un soutien efficace pendant cette période. Strath Immun est votre fidèle allié pendant les mois froids. Le zinc contenu dans Strath Immun soutient le système immunitaire et protège les cellules contre le stress oxydatif. Commencez à le prendre dès maintenant et profitez pleinement de l'hiver.

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



Bio-Strath AG
 8008 Zürich
bio-strath.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, enrrouement

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

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

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

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

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)

AUGMENTATION DE LA SÉVÉRITÉ DES TROUBLES DE LA GORGE

À partir de 2 ans
Produit médical

À partir de 6 ans
Médicaments des catégories de remise D

À partir de 6 ans
Médicaments des catégories de remise D

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

À partir de 12 ans
Médicaments des catégories de remise D

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®