

Participez dès maintenant!
Sondage auprès des clients, page 4

Édition février 2/2026 – CHF 5.20

astrea⁺ bulletin

VIE ET SANTÉ



Spécial
pharmaDavos 

Entretien client
Conseils ciblés sur les maux de tête et les migraines

Priorité au client

Plus de service, s'il vous plaît!



Entretien avec
Pascal Schaer,
CEO de Schaer Pharma



L'EFFICACITÉ QUI CONVIENT

Ford Transit Custom[®]
Avec un leasing à 0.99 %



En savoir plus



READY SET *Ford*[™]

Ford E-Transit Custom Van Trend, 136 ch/100 kW. Consommation: 23.1 kWh/100 km, émissions de CO₂: 0 g/km. Exemple de calcul pour un prix d'achat au comptant de CHF 39'699.- hors TVA (Prix de vente conseillé non contraignant et tenant compte d'une prime déduite de CHF 15'093.-) mensualités CHF 229.-, durée 60 mois, versement initial CHF 11'205.-, taux d'intérêt annuel effectif 1.03%, kilométrage max. 10'000 km/an, assurance casco complète non incluse. Conditions de leasing sous réserve d'acceptation par Ford Credit by Santander Consumer Finance Schweiz AG, Schlieren. L'octroi du leasing est interdit s'il entraîne un surendettement du consommateur. Offre valable exclusivement pour les clients flotte et disponible chez les partenaires Ford participants, pour les modèles E-Transit Custom et Transit Custom Plug-In Hybrid, jusqu'au 31.03.2026. Sous réserve d'erreurs et de modifications.



Chère lectrice, cher lecteur

Dans le cadre de notre partenariat avec pharmaDavos, tous les participants au congrès reçoivent un exemplaire de ce magazine. Dans la rubrique «Spécial pharmaDavos», vous découvrirez des informations utiles sur le programme de mentorat PharmaTandem, qui offre aux jeunes participants au congrès de pharmacie un référent personnel et facilite les échanges professionnels. Lisez l'interview du président de l'OK Dr pharm. Hans Ruppanner avec le Prof. Dr Christoph Meier et Nadja Stohler du Département des sciences pharmaceutiques de l'Université de Bâle. Ils y expliquent la genèse de PharmaTandem à l'Université de Bâle, la structure du programme pour les étudiants et les personnes qui le soutiennent.

Selon les résultats de l'étude «Arthur D. Little», le succès de nombreuses entreprises repose sur une orientation cohérente vers le client. Ce que recouvrent précisément la gestion de la clientèle et la qualité de service, la manière dont ces compétences peuvent être développées et transmises, ainsi que les facteurs à prendre en compte lors de la formation des équipes, sont abordés à partir de la page 28.

«Maux de tête et migraines» est le thème de la série «Prêt pour l'entretien avec la clientèle». Cet article, à découvrir à partir de la page 24, met l'accent sur les thérapies médicamenteuses, qu'il s'agisse de traitements éprouvés ou de nouvelles options. Les approches non médicamenteuses y sont également évoquées.

Je vous souhaite une lecture enrichissante.

Jörg 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

Jörg Lendenmann

Textes de cette édition:
Martin Bürki, Klaus Duffner, Jörg
Lendenmann, Monika Lenzer, Corinna
Mühlhausen, Fabrice Müller, Martin
Saurer, 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

2 - février 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

Votre avis nous intéresse – Avec un peu de chance, gagnez un week-end pour deux!

Contribuez à l'évolution d'astreaBULLETIN:
dites-nous quels sujets vous inspirent et ce que
vous aimeriez retrouver dans notre magazine.

Nous avons à cœur de développer en permanence l'astreaBULLETIN
et de répondre aux besoins de nos lectrices et lecteurs, afin qu'il conserve
toute sa pertinence pour votre quotidien professionnel.

Un grand merci pour votre participation à notre enquête – votre
contribution nous tient vraiment à cœur. En guise de remerciement, tous
les participants prendront automatiquement part au tirage au sort.

Participer en vaut la peine!

Voici ce que vous pouvez gagner:



Un séjour avec vue sur le Cervin: L'hôtel familial Bella Vista Zermatt bénéficie d'un emplacement paisible, à seulement cinq minutes à pied du centre du village. Tentez de gagner une nuit pour deux personnes d'une valeur de 500 CHF, comprenant le petit-déjeuner ou le brunch, l'accès à l'espace bien-être unique avec vue sur le Cervin et un sac à dos de pique-nique soigneusement préparé pour une randonnée dans les montagnes de Zermatt. Une petite maison de vacances intimiste pour ceux qui apprécient le calme, la nature et un accueil chaleureux. www.bellavista-zermatt.ch/fr

Rejoignez-nous dès maintenant! C'est très simple:



Durée: environ 6 à 8 minutes de
votre temps



Participation: en ligne sur
www.astrea-bulletin.ch/enquete/



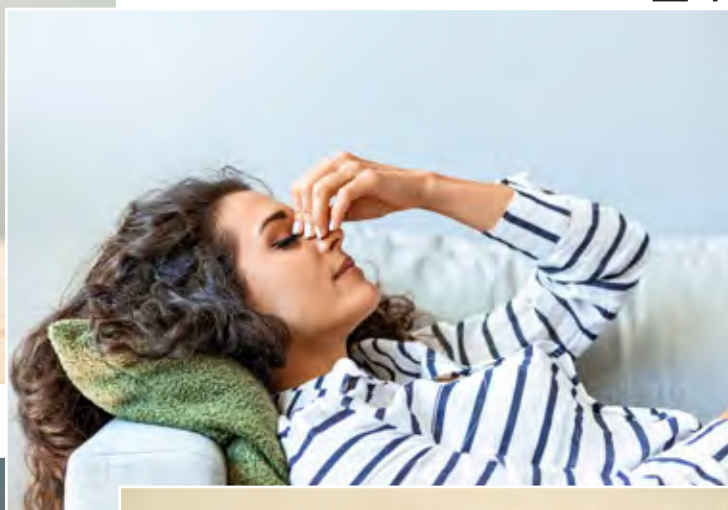
Confidentialité: vos données
seront bien entendu traitées de
manière confidentielle.



astrea
bulletin



30



24



22



10

Savoir

- 4 Enquête auprès des clients: votre avis nous intéresse
- 8 En bref
- 16 Un diagnostic plus précis grâce à l'intelligence artificielle
- 19 Série Plantes médicinales Houblon
- 22 Oncologie intégrative

Spécial pharmaDavos

- 10 Programme du Congrès 2026
- 10 PharmaTandem Échanges et réseautage intergénérationnels
- 12 Entretien avec le professeur Christoph Meier et Mme Nadja Stohler
- 14 Forte présence des partenaires clés de pharmaDavos

Personnes

- 6 Série: Entretiens avec des CEO Pascal Schaer

PharmacieExtra

- 24 Idéal pour répondre aux clients Maux de tête et migraines
- 28 Entretien Mélatonine à libération immédiate contre le décalage horaire
- 30 Priorité au client Un meilleur service, s'il vous plaît!
- 31 Rubrique «Baromètre des tendances» Les particules fines nuisent au corps et à l'esprit
- 34 Toxines Aluminium – un métal lourd omniprésent

Prochaine édition astreaBULLETIN:
2 mars 2026

«Les pharmacies devraient, en règle générale, constituer le premier point de contact pour la prise en charge des symptômes bénins»

CEO en entretien Pascal Schaer à propos de la responsabilité, de la continuité et de l'avenir d'une entreprise familiale.



Pascal Schaer (à gauche) et son père, Michel Schaer.

INTERVIEW: MARTIN BÜRKI

Monsieur Schaer, que représente pour vous, personnellement, «une bonne journée de travail»?

Cela peut varier. Mais lorsque la journée est diversifiée et orientée vers la recherche de solutions, c'est déjà un très bon point de départ. Et si, par-dessus le marché, les objectifs de l'entreprise ou ceux de mes collaborateurs sont atteints, alors je peux vraiment parler d'une excellente journée de travail.

Vous prenez la direction de l'entreprise que votre père a bâtie au fil des décennies. Qu'avez-vous ressenti en réalisant qu'un nouveau chapitre s'ouvrait?

La responsabilité m'incombe désormais, tout comme la conscience de ce que représente l'entreprise. J'ai beaucoup appris au fil des années, et mon père reste présent en tant que conseiller. Cette transition ne s'est toutefois pas faite du jour au lendemain: elle s'est opérée progressivement sur plusieurs années. Cela

a été vrai pour moi, comme pour l'ensemble de notre famille. Il y a environ sept ans, nous nous sommes réunis et avons fait le choix de ne pas vendre, mais de poursuivre ensemble la gestion et le développement de l'entreprise.

Un changement de génération est toujours un exercice d'équilibre entre continuité et innovation. Que souhaitez-vous consciemment perpétuer, et quelles seront vos nouvelles priorités?

L'esprit familial est fondamental pour nous, tant dans la relation avec nos clients qu'avec nos collaborateurs. C'est une valeur que nous souhaitons préserver à tout prix. Parallèlement, nous entendons continuer à surprendre le marché avec des produits innovants. L'entreprise a d'ailleurs toujours su évoluer: des ajustements ont régulièrement été opérés au fil des années. En tant que membre du directoire, j'ai déjà eu l'occasion de contribuer activement à la définition de la stratégie de l'entreprise.

Schaer Pharma privilégie la proximité, la confiance et la fiabilité. Comment ces valeurs se traduisent-elles concrètement dans le quotidien professionnel de vos collaborateurs?

Nos bureaux sont ouverts et les circuits de communication volontairement courts et directs. Il est également essentiel pour nous que nos clients disposent d'un interlocuteur dédié, capable de les accompagner dans la durée. Les échanges, tant en internet qu'avec nos clients, reposent sur

l'authenticité, la transparence et une relation de confiance durable.

Schaer Pharma développe depuis plus de 36 ans des produits pour le bien-être. Que représente ce terme pour vous personnellement, et quelle est sa portée stratégique pour l'entreprise?

Pour moi, c'est très clair: nos produits ne relèvent pas du lifestyle, mais de la santé. Ce sont de véritables aides au quotidien. Pour l'entreprise, cette vision constitue à la fois notre signature et notre philosophie.

Perspectives d'avenir: sur quels projets travaille actuellement Schaer Pharma, et dans quels domaines les professionnels de santé comme les consommateurs peuvent-ils s'attendre à des innovations concrètes dans un avenir proche?

Cette année, nous lancerons un sirop contre la toux et des pastilles à sucer contenant le principe actif noscapine, commercialisés sous la marque GEM. Jusqu'à présent, nous proposons des produits à base de codéine, mais le re-classement de ce principe actif en catégorie B a profondément modifié le cadre réglementaire, rendant ces références quasiment obsolètes. Parallèlement, nous travaillons au développement de partenariats de co-marketing avec des

chaînes et des groupements pour accompagner le lancement de ces nouveaux produits.

Quels sont, selon vous, les principaux défis auxquels les PME pharmaceutiques suisses sont actuellement confrontées, et où se situent les opportunités?

Le principal défi réside sans aucun doute dans une réglementation de plus en plus stricte. Une grande partie de ces règles est légitime et bénéfique, tant pour la protection des personnes que pour celle de l'environnement. D'autres, en revanche, relèvent davantage de procédures purement bureaucratiques et génèrent une charge de travail considérable. Cette complexité administrative représente une contrainte importante, en particulier pour les PME, où les collaborateurs assument souvent plusieurs fonctions. A l'inverse, les nouvelles technologies et leurs applications offrent de formidables opportunités, à condition toutefois qu'elles soient utilisées à bon escient..

Quel rôle voyez-vous pour les pharmacies dans le système de santé de demain, notamment en matière de prévention et de conseil?

Un rôle, je l'espère, toujours plus important, aux côtés des parapharmacies. Il est essentiel de soulager les cabinets de mé-



decine générale et les hôpitaux d'une partie de la charge que représentent les symptômes et pathologies bénignes. Les pharmaciens peuvent et doivent faire bien davantage que valider des ordonnances ou gérer des commandes. C'est le cœur de leur métier, et leur véritable vocation: accompagner et conseiller les patients. A ce titre, ils devraient être, dans la majorité des cas, le premier point de contact pour les symptômes simples, tout en orientant vers un médecin lorsque le diagnostic ou la prise en charge se révèle plus complexe. La Suisse compte plus de 2000 pharmacies, ce qui garantit un accès rapide et de proximité aux soins. Cette organisation est clairement préférable à des délais d'attente prolongés pour un rendez-vous médical ou à l'engorgement des services d'urgence. Je me réjouis par ailleurs de constater que la pénurie de personnel qualifié dans les pharmacies d'officine tend aujourd'hui à s'atténuer.

Si vous deviez porter un regard rétrospectif sur Schaer Pharma dans cinq ans: comment sauriez-vous que cette transition générationnelle a été réussie?

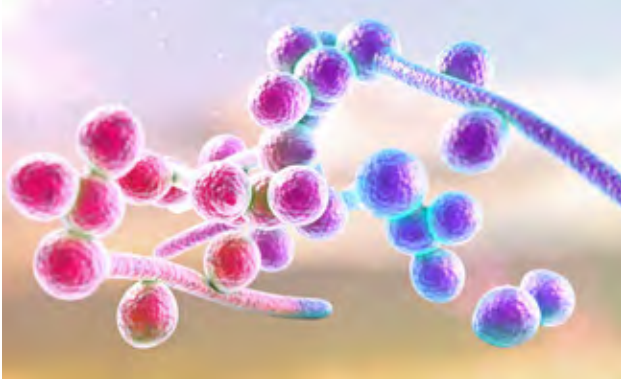
Tout simplement, si nous continuons à prospérer, à développer et commercialiser des produits qui contribuent au bien-être général, et si nous pouvons compter sur des collaborateurs engagés et satisfaits. <

L'entretien a été mené par écrit.

MARTIN BÜRKI est PDG de Healthcare Consulting Group AG, éditeur des magazines *astreaBULLETIN* et *astreaPHARMACIE*.

À propos de Pascal Schaer

Pascal Schaer, né en 1989, a grandi dans le village de Ramllinsburg, dans le canton de Bâle-Campagne. Après plusieurs années formatrices en milieu urbain, il a fait le choix conscient de revenir à la campagne - une dualité qui se reflète également dans son parcours professionnel, marqué par un équilibre entre valeurs pragmatiques et ouverture aux nouvelles perspectives. Il a débuté sa formation comme chimiste de synthèse et des procédés. Il s'est toutefois rapidement rendu compte qu'au-delà des sciences, il était également attiré par la communication, le marché et l'entrepreneuriat. Cette prise de conscience l'a conduit à une reconversion ciblée dans la vente et le management - une combinaison qui façonne aujourd'hui son style de leadership: rigoureux, orienté marché et pragmatique. Père de trois jeunes enfants, dont des jumeaux, Pascal Schaer développe au quotidien son sens de l'organisation et du sang-froid, y compris en dehors du cadre professionnel. Durant ses loisirs, il pratique la gymnastique avec passion, apprécie la gastronomie, participe occasionnellement aux festivités du Carnaval de Bâle et demeure un fervent supporter du FC Bâle - actuellement absent des matchs pour raisons familiales.



Le système immunitaire contrôle la prolifération des champignons

Source: Université de Zurich (Nature Microbiology 2025)

Dans certaines conditions, la levure *Candida albicans*, habituellement inoffensive, peut provoquer des infections sérieuses, telles que le muguet des muqueuses. Ces infections peuvent également se propager dans la circulation sanguine et entraîner, en particulier chez les patients immunodéprimés, des atteintes systémiques potentiellement mortelles. Des chercheurs de l'Université de Zurich ont mis en évidence le rôle clé de la candidalysine, une toxine fongique, dans ce processus. Chez les personnes colonisées mais non malades, un équilibre fragile s'établit entre le champignon présent sur l'épithélium et le système immunitaire; la production de candidalysine reste alors faible. En revanche, lorsque *Candida albicans* prolifère de manière excessive, il libère de grandes quantités de cette toxine. Le système immunitaire réagit alors immédiatement par une réponse inflammatoire intense, amplifiée par la cytokine interleukine-17. Celle-ci inhibe la croissance du champignon, en le privant de zinc, un élément essentiel à la formation des hyphes filamenteuses et à la production de candidalysine. Chez les personnes immunodéprimées, ce mécanisme de défense peut être altéré, favorisant ainsi le développement d'infections graves. <

Moustiques vecteurs du paludisme sans transmission

Source: SwissTPH (Nature 2025)

La Tanzanie figure parmi l'un des quatre pays qui concentrent, à eux seuls, plus de la moitié des décès liés au paludisme dans le monde, et plus de 90% de sa population est exposée au risque d'infection. Des scientifiques tanzaniens, en collaboration avec l'Institut tropical et de santé publique suisse (Swiss TPH), ont mis au point des moustiques génétiquement modifiés capables de bloquer la transmission du paludisme. Ces moustiques, appartenant à l'espèce *Anopheles gambiae*, ont été modifiés, de manière à empêcher le développement de *Plasmodium falciparum*, principal parasite responsable du paludisme en Afrique, à l'intérieur de leur organisme. Ils constituent ainsi une barrière efficace à la transmission de la maladie. Bien que ces résultats, publiés dans la prestigieuse revue scientifique



«Nature», soient considérés comme révolutionnaires et prometteurs, des recherches supplémentaires et des tests d'innocuité rigoureux restent nécessaires avant d'envisager des essais en conditions réelles. <

Allumer des feux il y a 400 000 ans

Source: scinexx.de (Nature 2025)

Dans l'évolution humaine, la maîtrise du feu a constitué une étape décisive. Elle a permis la cuisson des aliments, fourni lumière et chaleur et contribué à éloigner les animaux sauvages. Si les premiers humains utilisaient probablement le feu il y a déjà un million d'années, ils dépendaient alors essentiellement de foyers d'origine naturelle, tels que ceux déclenchés par la foudre. Jusqu'à récemment, on supposait que la capacité à allumer le feu de manière autonome était apparue bien plus tard. La preuve la plus ancienne communément admise provenait d'un site néandertalien situé dans le nord de la France, datant d'environ 50 000 ans.

Des scientifiques ont découvert un foyer bien plus ancien sur le site de Barnham, dans le comté anglais du Suffolk.

L'analyse des sédiments du site indique que des températures pouvant atteindre 750 degrés Celsius y ont été atteintes à plusieurs reprises. Les chercheurs y ont également trouvé plusieurs bifaces en silex, typiques des premiers Néandertaliens, présentant des fissures caractéristiques dues à une exposition à une forte chaleur. Plus significatif encore, la découverte de deux fragments de pyrite de fer dans le foyer suggère que ces Néandertaliens maîtrisaient l'allumage du feu. La pyrite de fer et le silex représentent en effet une combinaison particulièrement efficace pour produire des étincelles. Or, la pyrite étant très rare dans cette région, les chercheurs en ont conclu qu'elle avait été apportée intentionnellement sur le site à cette fin. Cette découverte repousse

considérablement dans le temps l'apparition du feu, puisque le foyer de Barnham a été daté d'environ 400 000 ans, soit près de 350 000 ans plus tôt que ce que l'on supposait jusqu'à présent. <



Inflammation chronique liée aux tatouages

Source: Università della Svizzera italiana (Actes de l'Académie nationale des sciences)



On estime aujourd'hui qu'environ une personne sur cinq possède au moins un tatouage. Pourtant, les effets potentiellement toxiques des pigments utilisés, ainsi que leurs interactions avec le système immunitaire, restent encore mal connus. Des chercheurs de l'Università della Svizzera italiana, en collaboration

avec des scientifiques internationaux, ont étudié le devenir de l'encre de tatouage dans l'organisme à l'aide de modèles animaux et d'échantillons humains. Leur analyse s'est concentrée sur les trois couleurs les plus couramment utilisées: le noir, le rouge et le vert.

Ils ont montré qu'après l'application d'un tatouage, l'encre circule rapidement dans le système lymphatique et s'accumule en grandes quantités dans les ganglions lymphatiques en l'espace de quelques heures. Les macrophages y absorbent les pigments, déclenchant une réaction inflammatoire en deux phases: une phase aiguë d'environ deux jours, suivie d'une phase chronique pouvant persister pendant des années. Cette inflammation prolongée pourrait affaiblir

le système immunitaire et accroître la vulnérabilité aux infections ainsi qu'aux tumeurs. L'étude révèle également que les macrophages sont incapables de dégrader complètement les pigments d'encre, ce qui entraîne leur accumulation durable, en particulier pour les pigments rouges et noirs. Par ailleurs, les tatouages semblent interférer avec la réponse vaccinale contre la COVID-19. Chez les souris tatouées, les chercheurs ont observé des taux d'anticorps significativement plus faibles après la vaccination. Ces résultats soulèvent d'importantes questions quant à l'innocuité des tatouages et au lien potentiel entre l'inflammation chronique induite par les pigments et le développement d'autres maladies, concluent les auteurs. <

Problèmes de mémoire?

Il peut s'agir de signes de troubles de la circulation sanguine dans le cerveau.



Tebofortin®
Améliore la circulation sanguine.
En cas d'oubli et de manque de concentration.

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

Schwabe Pharma AG, Küsnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**

From Nature. For Health.



Au cœur de pharmaDavos 2026 se trouvent, une fois encore, des conférences plénières de haut niveau

Année après année, l'équipe du CAP conçoit avec un engagement constant des conférences consacrées aux enjeux actuels du quotidien des pharmacies. Grâce à son vaste réseau, elle parvient à convaincre des conférenciers de renom de participer à notre congrès.

Programme du congrès 2026

Dimanche 8 février 2026, dès 16.00h

Accueil et ouverture du congrès avec la conférence inaugurale «Les réclamations sont une fête». La soirée se poursuivra avec la grande fête pharmaDavos: stands de restauration, bar et discothèque.

Lundi 9 février 2026 Thème de la journée: Le cœur plutôt que la tête

8.30h Démence aujourd'hui Prof. Dr. Dr. med. Marc Aurel Busche
16.30h Update en cardiologie – ce qui fait battre le cœur Prof. Dr. med. Micha Maeder

Mardi 10 février 2026 Thème de la journée: Boîte noire «genre»

8.30h Médecine de genre Prof. Dr. med. Carolin Lerchenmüller
16.30h Ménopause Dr. med. Tanja Eichenberger-Gautschi

Mercredi 11 février 2026 Thème de la journée: Statut vaccinal actuel – statut relationnel compliqué

8.30h Calendrier vaccinal essentiel et actualisé Prof. Dr. med. Ulrich Heiningner
16.30h IST – confidences au lit avec effets secondaires Prof. Dr. med. Dominique Laurent Braun

Judi 12 février 2026 Thème de la journée: Les nouveautés pour conclure

9.00h Nouveaux médicaments avant autorisation plus: et perspectives sur les nouveaux vaccins Prof. Dr. M. Schubert-Zsilavec

PharmaTandem – échange et mise en réseau intergénérationnels

Chaque année, pharmaDavos réunit la pharmacie d'officine suisse et offre un cadre idéal pour l'échange professionnel et la mise en réseau personnelle. Afin de faciliter l'accès au congrès pour les personnes qui y participent pour la première fois, le PharmaTandem sera proposé en 2026 pour la deuxième fois consécutive. Ce programme de mentorat met volontairement en relation des participants expérimentés du congrès avec de jeunes pharmaciens ainsi qu'avec des étudiant·e·s. Il favorise ainsi de manière ciblée le dialogue intergénérationnel et le partage d'expériences.

Les personnes qui participent pour la première fois au congrès sont souvent confrontées à un programme dense et à de nombreux nouveaux contacts. C'est précisément là qu'intervient le PharmaTandem:

il offre aux jeunes participant·e·s un référent personnel, facilite l'orientation et abaisse le seuil du networking. Les deux parties en tirent profit. Tandis que les nouveaux venus trouvent rapidement leur place, les collègues expérimenté·e·s partagent leurs connaissances acquises de longue date et gagnent, en retour, de nouvelles impulsions grâce au regard de la prochaine génération – un échange qui renforce durablement la pharmacie d'officine.

Les retours positifs issus de la première mise en œuvre soulignent clairement la valeur ajoutée du programme. Une participante témoigne: «C'était ma première participation au congrès, et le tandem m'a beaucoup aidé à m'orienter. De plus, il a rendu la prise de contact avec d'autres pharmaciens nettement plus simple.»

Afin de favoriser ce type de rencontres de manière ciblée, des points de rencontre dédiés aux tandems seront proposés tout au long de la semaine du congrès. La participation au congrès devient ainsi non seulement une formation continue professionnelle, mais aussi une véritable entrée personnelle dans la communauté – souvent le point de départ d'échanges qui se poursuivent bien au-delà de Davos.



Plus d'énergie pendant la ménopause

Comment un extrait de Cimicifuga peut induire des effets métaboliques similaires à ceux de l'entraînement

La ménopause s'accompagne, pour de nombreuses femmes, de changements corporels profonds. Outre les troubles vasomoteurs, le métabolisme devient de plus en plus un sujet central : la baisse du taux d'oestrogènes favorise l'augmentation de la graisse viscérale, détériore le profil lipidique et accroît le risque de résistance à l'insuline ainsi que de syndrome métabolique. Parallèlement, l'activité physique diminue souvent au cours de cette phase de la vie – avec des conséquences perceptibles sur le poids, les performances et la santé cardiovasculaire^{1,2}.

D'un point de vue scientifique, une chose est claire : une activité physique régulière compte parmi les mesures les plus efficaces pour contrer ces processus. Elle améliore le métabolisme du glucose et des lipides, réduit la masse graisseuse et soutient la santé cardiovasculaire. Dans le cadre des consultations, il ressort toutefois que toutes les femmes ne peuvent pas facilement augmenter leur niveau d'activité physique, ou ne le souhaitent pas. L'intérêt pour des approches thérapeutiques complémentaires, fondées sur des preuves, est donc important³.

Cimicifuga racemosa – bien plus qu'un simple soulagement des symptômes

Une attention particulière est portée à Ze 450, un extrait du rhizome de Cimicifuga racemosa. Alors que Ze 450 permet, en pratique clinique, un soulagement dose-dépendant des troubles climatériques tels que les bouffées de chaleur, les sueurs et les troubles du sommeil⁴, des données précliniques indiquent également des effets métaboliques bénéfiques :

Des études expérimentales chez l'animal montrent que Ze 450 réduit de manière significative, chez des souris en sur-

poids, à la fois le poids corporel et la glycémie. De plus, la sensibilité à l'insuline des animaux a été améliorée⁵.

Effets similaires à ceux de l'entraînement au niveau moléculaire

Sur le plan mécanistique, ces observations peuvent notamment s'expliquer par l'activation de la protéine kinase activée par l'AMP (AMPK), un régulateur central du métabolisme énergétique. L'activation de l'AMPK a déjà été associée à la régulation métabolique, à une amélioration de la sensibilité à l'insuline et à une augmentation de l'absorption du glucose. Des essais précliniques menés sur différents systèmes cellulaires ont montré que le traitement par Ze 450 s'accompagnait d'une réduction du stress oxydatif – notamment via la régulation du métabolisme énergétique et l'activation de l'AMPK^{6,7}.

Nouvelles connaissances de L'Université allemande du sport de Cologne

Le Prof. Dr. Dr. Patrick Diel, de la Deutsche Sporthochschule Köln, présente des éclairages scientifiques actuels sur les recherches approfondies dans ce domaine dans le cadre de sa conférence au congrès **PharmaDavos** intitulée :

„ Plus d'énergie pendant la ménopause
les effets de l'entraînement grâce
à un extrait de Cimicifuga „

Références :

- [1] Carr MC, J Clin Endocrinol Metab. 2003;88(6):2404–2411. doi:10.1210/jc.2003-030242.
- [2] Wang Q, et al. BMC Med. 2018;16:17. doi:10.1186/s12916-018-1008-8.
- [3] Ribeiro IC, et al. Comp Exerc Physiol. 2022. doi:10.3920/CEP220009.
- [4] Schellenberg R, et al. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:260301. doi:10.1155/2012/260301.
- [5] Moser C, et al. Phytomedicine. 2014;21(11):1382–1389. doi:10.1016/j.phymed.2014.06.002.
- [6] Rabenau M, et al. Phytomedicine. 2019;52:107–116. doi:10.1016/j.phymed.2018.09.177.
- [7] Gunther M, et al. Pharmaceutics. 2024; 16(3):393. doi:10.3390/pharmaceutics16030393.

Reste toi-même.

Contre les bouffées de chaleur et les accès de sueurs, à base de plantes.

zeller ménopause/forte

PA : 1 comprimé contient : 6,5/13 mg d'extrait sec Ze 450 de rhizome de Cimicifuga racemosa (RDE 4.5-8.5:1), agent d'extraction : éthanol 60 % (V/V). I : troubles de la ménopause. P : prendre 1 comprimé 1 fois par jour. CI : hypersensibilité à l'un des composants ou aux renonculacées. IA : aucune connue. EI : gêne de l'estomac, nausées, dyspepsie, diarrhée; atteintes hépatiques; tension du sein et gonflement mammaire, pertes et hémorragies intermenstruelles, réapparition des menstruations; œdèmes; rash cutanée, prurit, urticaire. CR : D. TA : Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. Informations détaillées relatives au médicament : www.swissmedinfo.ch (mise à jour de l'information : octobre 2020).





Christoph Meier, professeur de pharmacie clinique et d'épidémiologie au Département des sciences pharmaceutiques de l'Université de Bâle.

Spécial pharmaDavos

Interview avec le Prof. Dr. Christoph Meier et Madame Nadja Stohler

INTERVIEW: DR. PHARM. HANS RUPPANNER

Pour pharmaDavos, la participation des étudiants de l'Université de Bâle revêt une importance inestimable. Elle constitue un soutien essentiel pour l'avenir du congrès. Comment cette collaboration a-t-elle vu le jour ?

En 2015, nous avons tous deux participé au congrès inaugural pharmaDavos. C'est autour d'un verre de vin que l'idée d'une collaboration a germé. D'une part, il était primordial pour pharmaDavos d'encourager la participation des jeunes pharmaciens au congrès; d'autre part, cette collaboration nous a permis de présenter notre séminaire annuel sous un jour nouveau et attractif. La situation actuelle est ainsi devenue une véritable réussite pour toutes les parties impliquées!

Depuis quand les étudiants participent-ils et combien sont-ils chaque année?

En 2026, notre séminaire de pharmacie se tiendra pour la dixième fois sous ce format! En raison de la pandémie, nous avons dû faire preuve d'ingéniosité pour rendre cette semaine de séminaire accessible à l'ensemble des étudiants. Grâce à l'engagement du comité d'organisation de pharmaDavos, à la flexibilité de notre département et à la générosité de nos partenaires, nous avons pu relever ce défi avec succès. Chaque année entre 60 et 100 étudiants de l'Université de Bâle participent à ce séminaire, en fonction de la taille des semestres, représentant l'ensemble du cursus de pharmacie.

Les étudiants suivent-ils le même programme que les pharmaciens en exercice?

En partie. Le programme est conçu de manière à permettre aux étudiants d'assister à un maximum de conférences plénières. Un programme spécifique est également proposé, comprenant notamment des formations à la vaccination, ainsi que des événements organisés en collaboration avec nos partenaires, durant la pause déjeuner et en soirée.

Existe-t-il, des partenariats avec des entreprises ou des organisations pharmaceutiques, similaires à pharmaDavos, qui soutiennent spécifiquement la participation des étudiants?

Nous entretenons une excellente collaboration avec nos partenaires, parmi lesquels des groupements, des chaînes, des grossistes, des fabricants de médicaments génériques et d'autres acteurs du secteur. Ils contribuent à l'élaboration d'un programme attractif et en assurent en partie le cofinancement. En proposant des présentations passionnantes, ils offrent aux étudiants un aperçu précieux du marché et de leurs perspectives de carrière. Parallèlement, ces partenaires apprennent à mieux connaître les étudiants, leurs attentes et leurs centres d'intérêts, ce qui représente un avantage pour l'ensemble des parties prenantes.

Quelles sont les relations entre vous, les organisateurs, les étudiants et le comité d'organisation de pharmaDavos?

Elles sont excellentes! Nous sommes en contact étroit avec le comité d'organisation de pharmaDavos tout au long de l'année et travaillons conjointement à la planification du prochain congrès. Les étudiants sont également associés à ce processus, à certaines étapes, ce qui favorise leur implication active. Cette collaboration peut déboucher sur des partenariats durables. A titre d'exemple, deux jeunes pharmaciens récemment diplômés de l'Université de Bâle sont aujourd'hui membres actifs du comité d'organisation de pharmaDavos.

Quel est le ressenti des étudiants concernant cette semaine?

Pour la grande majorité, il s'agit d'une semaine exceptionnelle. Ils se sentent choyés, acquièrent de nombreuses compétences sur le plan professionnel, tissent des liens avec des pharmaciens expérimentés et ont enfin le sentiment d'être reconnus et valorisés dans leur future profession. «La meilleure semaine de leurs études» est une phrase qui revient souvent.

Quels sont les points forts pour les étudiants?

Difficile à dire. C'est avant tout la combinaison de nombreux éléments: une richesse d'opportunités académiques et professionnelles stimulantes, une programmation dense d'événements, une restauration de grande qualité et de multiples occasions de rencontres, et d'échanges. Le tout est remarquablement organisé et pensé spécialement pour eux. Une expérience unique, vécue comme un complément particulièrement enrichissant à leur parcours universitaire.

Les étudiants ont-ils encore le temps de skier ou de pratiquer d'autres activités sportives?

Très peu, en réalité. Le programme est particulièrement dense: il ne s'agit pas d'un camp de vacances, mais d'un événement universitaire obligatoire, intégré

au master de pharmacie. Les étudiants ont néanmoins la possibilité de skier, de faire de la luge ou de la randonnée, durant leur temps libre. Cette expérience académique, pleinement intégrée à leurs études, reste toutefois unique.

Y a-t-il autre chose d'important pour vous qui n'a pas été abordé?

Nous souhaitons adresser nos remerciements les plus sincères au comité d'organisation de pharmaDavos pour sa collaboration simple et très agréable.

Nous remercions également l'ensemble des donateurs, pour leur générosité et leur créativité, sans lesquelles cette semaine exceptionnelle et passionnante n'aurait pas pu voir le jour!

L'entretien a été réalisé par écrit par le président du comité d'organisation, Dr. pharm. Hans Ruppanner.



Nadja Stohler, Maître de conférences.



Forte présence des partenaires clés de pharmaDavos

Les partenaires clés bénéficient d'une place de choix au congrès PharmaDavos. Ils profitent d'une visibilité accrue et sont étroitement associés à la planification dès le départ, ce qui leur permet de contribuer activement à l'élaboration du programme grâce à leurs suggestions et idées novatrices.

Le programme met en lumière les principaux partenaires

Schwabe Pharma Lundi 11 février 2026



11.30h à 12.30h

Présentations partenaires sur les thèmes: **Longévité et vieillissement en bonne santé – tendance ou réalité scientifique?**

(avec la Prof. Dr. med. Dr. PH Heike Bischoff-Ferrari)

12.45h à 13.45h

Présentations partenaires sur les thèmes: **Sérénité intérieure, clarté d'esprit – l'équilibre mental grâce aux sels du Dr. Schüssler** (avec Christina Del Prete)

Toute la journée

Espace partenaires:

Offrez-vous une escapade sensorielle pendant la pause du congrès:

- > Expédition en réalité virtuelle dans une plantation de ginkgo – Enfilez le casque VR, découvrez le parfum numérique des feuilles et suivez le cycle de vie du ginkgo, de la graine à la transformation – sans quitter Davos.
- > Jeu de mémoire sur les plantes médicinales «Edition Longévité» – Stimulez votre mémoire en lien avec nos thématiques de santé mentale. La personne qui découvrira le plus de paires verra son nom inscrit en direct sur notre tableau d'honneur, symbole de reconnaissance et d'admiration de la part de ses pairs.
- > Pendant que vous réfléchissez, nous prenons soin de vous: collations savoureuses et smoothies légendaires vous attendent, propices aux échanges et au développement de votre réseau. Et après pharmaDavos? Une nouvelle étape vous attend: découvrez notre tout nouveau programme de formation continue «Phytomaster» – votre tremplin vers l'expertise en phytothérapie moderne. Venez nous rejoindre et inscrivez-vous.

Pharmarena Mardi 12 février 2026



10.30h à 10.40h

Après la pause, en complément à la conférence principale:

L'IA aide-t-elle dans l'entretien de conseil? (avec le Prof. Dr. Thilo Stadelmann)

11.30h à 12.30h

Interventions partenaires: **L'avantage de l'IA en pharmacie**

(avec le Prof. Dr. Thilo Stadelmann)

Toute la journée

ToppartnerLOUNGE:

Présentation des membres de Pharmarena.

Quatre membres de Pharmarena invitent des spécialistes sélectionnés à un déjeuner commun exclusif dans la TopLounge. Tous les partenaires sont représentés par un stand individuel. Les thèmes du jour y sont abordés de manière ciblée et approfondis lors d'échanges personnels avec les spécialistes. Le programme est complété par une roue de la fortune commune, offrant aux visiteurs la possibilité de gagner des prix attractifs par les entreprises participantes.





60 publications en trois langues nationales

Conseiller facilement: les meilleures infos sur la santé cardio-vasculaire dans votre pharmacie



La Fondation Suisse de Cardiologie propose des informations complètes gratuites qui apportent aux pharmacies un soutien ciblé dans leur travail au quotidien. **Une soixantaine de publications** à l'intention des patient-e-s, disponibles **dans trois langues nationales**, informent en toute indépendance et dans un style facile à comprendre sur les maladies cardio-vasculaires, leurs causes, les modes de diagnostic et les options de traitement ainsi que les mesures de prévention.

En particulier les pharmacies, souvent confrontées à des questions liées à la santé cardio-vasculaire, trouvent dans ces publications un précieux soutien. Elles permettent au personnel de la pharmacie de s'informer et, lors d'entretiens de conseil avec les client-e-s, de leur fournir des informations accessibles. Cela améliore non seulement la communication, mais favorise aussi la fidélisation de la clientèle.

Les personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires ont souvent besoin d'un traitement médicamenteux à vie. Proches de la vie de tous les jours, les publications expliquent les liens entre la maladie et des mesures relatives au mode de vie ainsi que la prise des médicaments, favorisant ainsi l'observance thérapeutique.

Ces brochures ont été vérifiées par les sociétés médicales suisses concernées et sont formulées de manière indépendante, de sorte qu'elles sont une source d'information fiable.

La Fondation Suisse de Cardiologie met son vaste éventail de supports d'information gratuitement à la disposition des hôpitaux, des cabinets médicaux et des pharmacies pour renforcer les connaissances sur la santé cardio-vasculaire. Utilisez cette offre!

Pour plus d'informations ou pour commander: www.swisheart.ch/webshop

Compte pour les dons
Fondation Suisse de Cardiologie
IBAN CH16 0900 0000 1000 0065 70



Scannez le code QR avec votre smartphone pour faire un don directement en ligne. Merci!



Notre don en bonnes mains.

Des diagnostics plus précis grâce à l'intelligence artificielle

Actualités EULAR L'intelligence artificielle (IA) s'apprête à transformer en profondeur la pratique des médecins dans les années à venir, en accélérant et en affinant leurs diagnostics, tout en facilitant des décisions thérapeutiques toujours plus personnalisées. De nouvelles études consacrées aux maladies osseuses inflammatoires ont été présentées au Congrès Européen de rhumatologie (EULAR) à Barcelone.

TEXTE: KLAUS DUFFNER

L'intelligence artificielle s'intègre rapidement dans le domaine de la médecine. Lors du dernier congrès européen de rhumatologie à Barcelone (EULAR), plusieurs études ont montré qu'elle pouvait surpasser l'évaluation humaine dans l'interprétation de certains examens d'imagerie médicale. Ainsi, une étude portant sur des patients atteints de sclérodémie systémique et de pneumopathie interstitielle a révélé

que l'évaluation de la gravité de la maladie par l'IA à partir de tomodensitométrie (TDM) était plus performante que celle réalisée par deux radiologues expérimentés. L'analyse assistée par l'intelligence artificielle a notamment permis une meilleure corrélation entre la progression de la maladie et les résultats des explorations fonctionnelles respiratoires. L'un des avantages de l'IA réside dans sa capacité à détecter des anomalies jusque-là inattendues, ouvrant ainsi de nouvelles perspectives pour un diagnostic plus précoce et plus précis.





En rhumatologie, l'IA facilite le diagnostic et le suivi des maladies inflammatoires.

Dans une autre approche, l'utilisation d'un modèle d'IA auto-apprenant pour distinguer les anomalies bénignes des anomalies pathologiques dans l'artérite à cellules géantes, a permis d'obtenir des résultats échographiques nettement plus précis. Un diagnostic rapide et fiable est primordial dans cette pathologie, car l'absence de traitement peut entraîner une perte de la vision. A l'avenir, l'IA contribuera sans aucun doute à une compréhension plus fine de la maladie et à une prise en charge plus précoce. Elle ne saurait toutefois se substituer à la consultation et au jugement clinique d'un professionnel de santé.

Bien contrôler l'arthrite psoriasique avant une grossesse

Une vaste étude de registre scandinave portant sur 688 patientes enceintes atteintes d'arthrite psoriasique (AP) a mis en évidence une augmentation de 80 % du risque de naissances prématurées par rapport aux femmes en bonne santé. Les patientes présentant une forte activité de la maladie avant la grossesse, ainsi que celles recevant un traitement combiné par biothérapie interrompu au cours du premier trimestre, étaient particulièrement exposées à ce risque. En revanche, aucune augmentation du risque n'a été observée chez les patients traités par biothérapie en monothérapie. Ces résultats soulignent l'importance d'un contrôle optimal de l'arthrite psoriasique avant une grossesse, afin de réduire le risque d'accouchement prématuré.

L'IA peut attirer l'attention sur des résultats auxquels on ne s'attendait pas auparavant.



Thomas Schlecht,
Responsable du marketing

«En tant qu'entreprise engagée auprès des détaillants spécialisés, Biomed AG attache une importance particulière à la diffusion de ses messages dans un environnement professionnel pertinent. Grâce à sa diversité thématique et à sa forte présence dans le secteur pharmaceutique, l'astreaBULLETIN constitue un élément clé de notre stratégie marketing. Nous en sommes convaincus: la santé mérite des conseils d'experts!»

BioMed®



Yulia Kirschner,
Directrice du marketing et des ventes internationales et OTC
(Membre du conseil d'administration)

«L'astreaBULLETIN allie une expertise pointue à une grande pertinence pour la pratique pharmaceutique quotidienne. Pour nous, il constitue un environnement crédible pour positionner notre marque, un espace où se créent conseils, recommandations et confiance.»

zeller

L'exercice physique est bénéfique en cas d'ostéoporose et d'autres maladies rhumatismales inflammatoires

Le risque d'ostéoporose dépend de nombreux facteurs, parmi lesquels les antécédents de fractures, la densité minérale osseuse, l'âge, l'architecture osseuse, le métabolisme osseux, les comorbidités, certains médicaments (en particulier les glucocorticoïdes), ainsi que le mode de vie, notamment la consommation d'alcool et le risque de chute. Cependant, selon une étude canadienne, trois facteurs clés suffisent à estimer de manière fiable le risque d'ostéoporose: l'âge, la densité osseuse et les antécédents de fractures. La professeure Bente Langdahl, d'Aarhus au Danemark, explique que lorsque ces trois paramètres sont connus, le risque de fracture chez les personnes concernées peut être évalué avec une grande précision.

Il convient d'accorder une importance particulière à l'augmentation de la densité osseuse, c'est-à-dire au renforcement des os. Les options thérapeutiques de l'ostéoporose comprennent notamment l'apport en calcium et en vitamine D, les bisphosphonates (alendronate, risédronate, ibandronate, zolédronate), le raloxifène, le strontium, le dénosumab, l'odanacatib, le tériparatide, l'hormone parathyroïdienne ainsi qu'un anticorps monoclonal romosozumab. La pratique sportive est recommandée depuis longtemps pour la prévention de l'ostéoporose. Les activités d'endurance se révèlent également très bénéfiques pour les patients atteints de maladies rhumatismales inflammatoires, comme l'ont clairement démontré plusieurs études. Aucune donnée ne suggère que l'activité physique ou les sports d'endurance augmentent l'inflammation. Bien au contraire, l'exercice physique est associé à de nombreux effets positifs: il réduit la perception de douleur, améliore la qualité du sommeil et atténue la fatigue. De plus, il accroît la capacité de travail ainsi que la qualité de vie. Il est essentiel que les personnes concernées soient elles-mêmes convaincues des bienfaits du sport et de l'activité physique. C'est pourquoi ce sujet devrait être abordé régulièrement dans la prise en charge thérapeutique.



La pratique sportive renforce les os, diminue la douleur et améliore la qualité de vie.



Il est essentiel de bien contrôler l'arthrite psoriasique avant une grossesse afin d'éviter

Peu d'options thérapeutiques pour l'arthrose de la main

A l'échelle mondiale, environ 600 millions de personnes seraient atteintes d'arthrose. L'articulation la plus fréquemment touchée est le genou, suivie de la main et de la hanche. A ce jour, il n'existe aucun traitement de fond permettant de modifier l'évolution de la maladie, selon un panel d'experts de l'EULAR. Pour soulager les symptômes, ces derniers recommandent l'utilisation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) topiques. La prise en charge de l'arthrose érosive de la main repose principalement sur des mesures non médicamenteuses, le contrôle des symptômes, le soulagement de la douleur, l'autogestion et, en dernier recours, la chirurgie. Les analgésiques oraux doivent être utilisés avec prudence, sur la durée la plus courte possible et à la dose efficace la plus faible.

Bien qu'une étude utilisant la prednisolone par voie orale ait montré une diminution de la douleur et de l'inflammation, ces symptômes sont réapparus de manière persistante après l'arrêt du traitement. En raison de ces constats et du risque d'effets indésirables, les corticoïdes ne sont donc pas adaptés au traitement de l'arthrose de la main. Les résultats des études évaluant la colchicine se révèlent contradictoires. Le méthotrexate (MTX), quant à lui, a démontré une réduction significative de la douleur par rapport au placebo, sans toutefois entraîner une amélioration de la qualité de vie. De même, une étude portant sur les agents anti-TNF n'a mis en évidence aucune efficacité dans le traitement de l'arthrose de la main. En revanche, une étude utilisant le dénosumab, un anticorps également employé pour traiter l'ostéoporose, a rapporté des résultats encourageants. Dans un essai de phase II, un traitement prolongé par dénosumab a permis de ralentir la progression structurale de la maladie. Si aucune amélioration significative de la douleur ni de la qualité de vie n'a été observée au bout de 48 semaines, les patients présentaient en revanche, après 96 semaines, des niveaux de douleur significativement inférieurs à ceux du groupe placebo. <

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

Houblon



Au Moyen Âge, les moines utilisaient le houblon principalement pour conserver des boissons telles que la bière. Ses propriétés médicinales ne furent toutefois reconnues que bien plus tard.

TEXTE: RÉDACTION

Le houblon commun (*Humulus lupulus* L.) appartient à l'un des onze genres de la famille des Cannabacées; qui comprend également le chanvre. Il est largement répandu en Europe centrale. Cette plante herbacée vivace, dioïque, peut s'enrouler dans le sens des aiguilles d'une montre et atteindre une hauteur de six mètres, voire d'avantage. Elle peut vivre jusqu'à 50 ans.

Des houblonnières existaient déjà dans les monastères dès le début du Moyen Âge. A cette époque, le houblon était principalement utilisé pour la conservation de la bière; comme en témoignent notamment les écrits d'Hildegarde de Bingen et d'Albert le Grand.

Bien plus qu'un conservateur

Comparé à de nombreuses autres plantes médicinales européennes, le houblon est relativement récent dans l'histoire de la phytothérapie. Bien que le médecin andalou Abu Muhammad ibn al-Baytar (1197-1228) ait déjà décrit les effets soporifiques de la plante, ce savoir s'est en grande partie perdu à la Renaissance.

Ce n'est qu'à la fin du XVIII^e siècle que l'effet calmant des oreillers de houblon a été redécouvert et exploité. Le médecin Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836) considérait également cette plante comme un tonique amer et un calmant du système nerveux. Julius Clarus le recommandait dans son «Manuel des remèdes spéciaux» contre la perte d'appétit liée à la gastrite, les affections de la muqueuse gastrique et l'insomnie. Au XX^e siècle, le houblon était principalement utilisé en association avec la racine de valériane comme sédatif.

Les inflorescences femelles (cônes de houblon, fleurs, ombelles) sont employées à des fins médicinales. A l'état frais, elles dégagent un arôme épicé et présentent une saveur légèrement amère. Leur composition en principes actifs, qui influence également l'arôme et le goût, varie selon la variété.

En cas de troubles du sommeil, de stress et de troubles nerveux

Les principaux constituants actifs de la résine produite par les poils glandulaires des cônes de houblon sont des acides amers tels que les humulones et les lupulones. Lors du stockage, il se forme notamment du 2-méthyl-3-butène-2-ol, un composé volatil. Des études pharmacologiques ont mis en évidence ses effets

calmants, antispasmodiques et somnifères. Ce composé possède également des propriétés antimicrobiennes.

Aujourd'hui, le houblon sert en médecine, principalement pour traiter les troubles du sommeil, le plus souvent en association avec la racine de valériane. Contrairement aux somnifères de synthèse, les préparations à base de valériane et de houblon ne sont pas connues pour induire une dépendance ni provoquer d'effets indésirables. L'extrait de houblon peut également être employé comme traitement complémentaire en cas de stress et de troubles nerveux. <

Sources

weltherbe-klostermedizin.de | wikiwand.com | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Notre réponse à compter les moutons :



zeller

zeller sommeil / zeller sommeil forte comprimés pelliculés

PA : 1 comprimé pelliculé contient : extrait sec Ze 91019. 250/500 mg d'extrait sec de racine de valériane (RDE 4-6:1), agent d'extraction : méthanol 45 % (m/m), 60/120 mg d'extrait sec de cônes de houblon (RDE 5-7:1) agent d'extraction : méthanol 45 % (m/m). I : difficultés de l'endormissement, troubles du sommeil ainsi que sommeil agité. D : zeller sommeil : prendre 2 comprimés pelliculés à partir de 12 ans, 1 comprimé à partir de 6 ans. zeller sommeil forte: prendre 1 comprimé pelliculé à partir de 12 ans, 1/2 comprimé pelliculé à partir de 6 ans. CI : hypersensibilité à l'un des composants. IA : aucune connue. EI : troubles gastro-intestinaux, réactions cutanées. CR : D. TA : Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. Informations détaillées relatives au médicament : www.swissmedicinfo.ch (mise à jour de l'information: mai 2019).

0925/3132

La chute de cheveux diffuse et l'importance de la «règle des trois mois»

Que ce soit sous la douche, au moment du brossage ou sur l'oreiller, les cheveux sont soudainement partout. Une cause possible peut être la chute de cheveux diffuse.

Nos quelque 100 000 cheveux produisent environ 30 mètres de cheveux par jour, soit un kilomètre par mois. Chaque jour, nous perdons environ 80 à 100 cheveux en raison du processus naturel de renouvellement des follicules pileux. Si plus de 100 cheveux tombent par jour, on parle alors de chute de cheveux. Celle-ci peut être classée en trois grandes catégories: la chute de cheveux héréditaire, la chute de cheveux circulaire et la chute de cheveux diffuse. Dans le cas de la chute de cheveux diffuse, les cheveux s'affinent sur l'ensemble du cuir chevelu.¹

Causes et «règle des 3 mois»

La perte de cheveux diffuse est une expérience déstabilisante pour de nombreuses personnes concernées, car ses causes peuvent être très diverses. Parmi celles-ci figurent le stress émotionnel, les médicaments, les infections, la fièvre, les fluctuations hormonales, les opérations chirurgicales, les carences alimentaires ou les troubles psychologiques.² De tels facteurs peuvent entraîner les cheveux dans une phase de repos (phase télogène) qui dure généralement environ 3 mois. Un élément clé pour comprendre ce phénomène est la «règle des trois mois»: un délai naturel qui sépare l'événement déclencheur de la chute visible. C'est pourquoi il est utile de revenir en arrière pour identifier la cause et la traiter de manière ciblée.¹

Apport en nutriments de l'intérieur

La combinaison d'ingrédients actifs de pantogar®, composée de L-cystine, de kératine, de vitamine B₁ et B₅, de levure médicinale et d'acide p-aminobenzoïque, apporte aux cheveux et aux ongles les substances nutritives nécessaires pour les maintenir en bonne santé et les renforcer. pantogar® convient au traitement de la chute de cheveux diffuse, des dommages structurels des cheveux et des ongles cassants, et peut également être utilisé à titre préventif contre le grisonnement prématuré.³

Efficacité prouvée par des études

Un traitement efficace prend du temps. La durée moyenne du traitement est de 3 à 6 mois, les premiers résultats apparaissent généralement après 3 à 4 mois.

Des études cliniques prouvent l'efficacité de pantogar®:

- > Après seulement 3 mois, la perte quotidienne de cheveux s'est normalisée de manière significative. Après 6 mois, le nombre de cheveux tombés est passé en moyenne de 142 à 53 par jour, ce qui est encore inférieur à la perte normale de cheveux, qui est de 80 à 100 cheveux par jour maximum.⁴
- > De nombreuses personnes concernées ont rapporté avoir des cheveux plus volumineux et plus forts. Dans la pratique également, plus de 87 % des utilisatrices ont évalué l'effet comme «bon» ou «très bon».⁴
- > Chez les femmes souffrant d'effluvium télogène, le taux de cheveux anagènes (taux de croissance) est passé de 65 % à 82 %, atteignant ainsi la normale physiologique (> 80 %).⁵

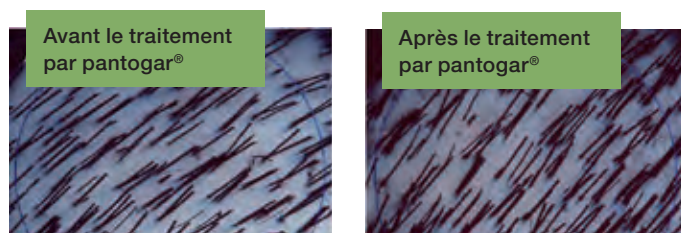
Recommandation pour la pratique

La posologie recommandée pour les adultes est de trois capsules par jour au moment des repas pendant au moins trois à six mois.³ Un rappel sur smartphone peut aider à prendre le médicament de manière régulière. La «règle des 3 mois» facilite la consultation, car elle aide à limiter les facteurs déclenchants potentiels et à expliquer la durée nécessaire du traitement. pantogar® peut être recommandé comme option efficace en cas de chute de cheveux diffuse.³

Sponsorisé par Merz Pharma (Suisse) SA

Sources

- 1 Trüeb RM, Lier D. Hauptsache Haar – Das Haar im Spiegel von Medizin und Psychologie. Zürich: Rüfer & Rub; 2002.
- 2 Trüeb RM. Systematisches Vorgehen bei Frauen mit Haarausfall. JDDG, 2010. 8(4): p. 284-298.
- 3 Für weitere Informationen siehe www.swissmedicinfo.ch
- 4 Bergner T. Diffuse effluvium, damage to hair structure, and disturbances of nail growth treated successfully. Dt. Derm., 1999. 47(11): p. 881-884.
- 5 Lengg N., Heidecker B., Seifert B., Trüeb RM. Dietary supplement increases anagen hair rate in women with telogen effluvium: results of a double-blind, placebo-controlled trial. 2007 Future Medicine Ltd ISSN 1475-0708. Therapy (2007) 4(1), 59-65.



Mod. d'après Lengg et al. (2007)

pantogar.

Mes cheveux. Mon pantogar.®



4 fois actif

- Pour renforcer les cheveux en cas de chute diffuse
- Amélioration de la qualité des cheveux
- Réduction de la fragilité des ongles
- Traitement préventif contre le grisonnement prématuré

C: 1 capsule contient: 60 mg de nitrate de thiamine, 60 mg de pantothénate de calcium, 100 mg de levure médicamenteuse, 20 mg de cystine, 20 mg de kératine, 20 mg d'acide p-aminobenzoïque. Colorant E 132 indigotine. **I:** Chute diffuse des cheveux et ongles cassants. Traitement préventif contre le grisonnement. **P:** Adultes: 3 capsules par jour. Enfants et autres informations, voir la notice d'information destinée aux patients. **CI:** Hypersensibilité à l'un des excipients. **PE:** Pantogar n'est pas indiqué en cas de chute de cheveux circonscrite et d'origine cicatricielle ainsi qu'en présence d'alopécie androgénétique (d'origine hormonale héréditaire) ou normale (calvitie chez l'homme). Dans ces cas, l'effet de Pantogar se limite à la fortification des cheveux restants. **IA:** En cas de traitement concomitant avec des sulfamides, veuillez demander conseil à votre médecin, pharmacien ou droguiste. **G/A:** uniquement après consultation de votre médecin, pharmacien ou droguiste. **EI** fréquents: troubles gastro-intestinaux comme par ex. aigreurs d'estomac, nausées, flatulences, diarrhée et douleurs abdominales. **Pr:** Pantogar capsules: 90 et 300. **Catégorie de vente:** D. L'information sur le médicament complète est publiée sur www.swissmedinfo.ch. Merz Pharma (Suisse) SA, Hegenheimerweg 57, 4123 Allschwil, Tél. 061/486 36 00. 04.18 V04



Merz Pharma
(Suisse) SA



SWISS
MADE

07.2025

PAN09/25

pantogar.ch



Oncologie intégrative

Fondée sur des données probantes Au cours des 20 dernières années, l'oncologie intégrative s'est considérablement développée. Les nouvelles recommandations S3 offrent une vue d'ensemble des thérapies complémentaires fondées sur des éléments établis, visant à améliorer les symptômes et la qualité de vie des patients pendant le traitement du cancer.

TEXTE: JÜRIG LENDENMANN



«L'oncologie intégrative est un domaine de la prise en charge du cancer centré sur le patient et basé sur des résultats étayés. Elle associe, en complément des thérapies conventionnelles, des approches corps-esprit, des produits naturels et des modifications du mode de vie issus de différentes traditions,», a expliqué le Dr

méd. **Marc Schlaeppli**, de Saint-Gall, en s'appuyant sur la définition de la Société d'oncologie intégrative (SIO). «L'oncologie intégrative vise à optimiser la santé, la qualité de vie et les résultats cliniques tout au long du parcours thérapeutique. Elle permet également de donner aux patients les moyens de prévenir le cancer et de devenir des acteurs de leur santé, avant, pendant et après le traitement.» Selon Schlaeppli, les données probantes en oncologie intégrative se sont considérablement enrichies au cours des 20 dernières années. Il fait notamment référence à la nouvelle directive S3 «Médecine complémentaire dans le traitement des patients atteints du cancer» ainsi qu'à son système de gradation des recommandations, en particulier en ce qui concerne l'amélioration de la qualité de vie et la réduction de la fatigue.



Un site Internet informatif est également disponible «A propos des plantes médicinales et autres produits» du Memorial Sloan Kettering Cancer Center, MSKCC.

Conditions de la médecine intégrative

En avril 2024, le Réseau suisse d'oncologie intégrative (SNIO) a été fondé. Il regroupe 24 institutions de toute la Suisse. Comme l'explique le Dr Marc Schlaeppli, les conditions-cadres pour l'intégration de la médecine intégrative ont été définies lors d'un atelier organisé en 2025, réunissant des experts du monde entier:

- > La médecine intégrative doit être fondée sur des données probantes.
- > Les processus diagnostiques et thérapeutiques doivent être clairement définis.
- > Dans la mesure du possible, des standards de traitement doivent être appliqués afin de rendre la médecine intégrative plus accessible.
- > La liberté thérapeutique des praticiens doit toutefois être garantie afin de préserver les possibilités de personnalisation et d'innovation.
- > Les valeurs de l'institution doivent être respectées.
- > Une collaboration étroite avec l'oncologie conventionnelle est indispensable.»

Applications externes éprouvées

«Les applications externes s'appuient sur une tradition séculaire et une vaste expérience empirique. Elles constituent une option thérapeutique reconnue dans différentes disciplines de la médecine complémentaire, notamment la phytothérapie», a expliqué le Dr méd.



Jana Ertl. Ces applications comprennent notamment les enveloppements, les cataplasmes ou compresses, les frictions ainsi que les bains. Selon la Dr Ertl, leur action repose sur trois niveaux complémentaires: les plantes ou substances végétales utilisées, la température appliquée et le toucher. Avant toute recommandation de traitement symptomatique, une

Leitlinienprogramm
Onkologie

**Recommandations S3
sur la médecine
complémentaire dans le
traitement des patients
atteints de cancer (en allemand)**

Version 2.0 - Mai 2024
AWMF-Registernummer: 032-0550L

Leitlinie (Kurzversion)

évaluation médicale ou pharmaceutique de la situation est indispensable. «Les applications externes présentent de nombreux avantages: lorsqu'elles sont correctement réalisées, elles sont très sûres, peuvent être utilisées à tous les âges, aussi bien dans les affections aiguës que chroniques et s'intègrent facilement aussi bien à domicile qu'en milieu hospitalier, à n'importe quel stade du traitement.» À titre d'exemples pratiques, la conférencière a présenté l'utilisation de la moutarde noire, du gingembre, de la lavande, du romarin, de la rose et de d'achillée.

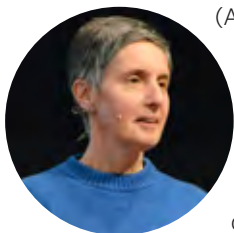


Le gui

Les effets des préparations à base de gui dépendent principalement de leur teneur en lectines, explique le Prof. Dr méd. **Roman Huber**, de Fribourg-en-Brigau. Administrées par voie intratumorale, ces préparations exercent un effet cytotoxique dose-dépendant; administrées par voie sous-cutanée, elles présentent principalement des effets immunomodulateurs. Des études contrôlées suggèrent que les préparations à base de gui peuvent améliorer la qualité de vie des patients atteints du cancer. Cette observation se reflète dans les directives allemandes S3 relatives aux médecines complémentaires en oncologie, où leur emploi fait l'objet d'une recommandation «à envisager».



La Dr méd. **Angela McCutcheon**, d'Arlesheim, (Allemagne), a présenté un panorama complet du gui (*Viscum album*), abordant sa croissance sur différents arbres hôtes, les diverses méthodes de production des extraits, ainsi que les principes actifs et leurs mécanismes d'action. Elle a souligné qu'une approche oncologique globale et réfléchie est indispensable pour sélectionner le gui et le schéma thérapeutique les plus adaptés.



Phytothérapie en cas de fatigue associée aux tumeurs

«La fatigue associée aux tumeurs est le symptôme le plus fréquemment rapporté en oncologie», explique le Prof. Dr méd. **Matthias Rostock**, de Hambourg. Les recommandations S3 (voir ci-dessus), fondées exclusivement sur des essais randomisés contrôlés, préconisent en premier lieu des traitements non pharmacologiques conventionnels, tels que la thérapie cognitivo-comportementale, la psychoéducation et les interventions basées sur l'activité physique. Elle recommande aussi des approches issues de la médecine complémentaire, notamment les thérapies corps-esprit – en particulier la MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience), la MBCT (Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience), ainsi que le yoga, le tai-chi et le qigong – de même que l'acupression et l'acupuncture. La phytothérapie joue elle aussi un rôle important. Selon le type et l'intensité des symptômes de fatigue, différentes plantes peuvent être utilisées en complément de la thérapie par le gui, notamment le ginseng (*Panax ginseng* et *Panax quinquefolius*), la rhodiole (*Rhodiola rosea*), la valériane (*Valeriana officinalis*), les fleurs de lavande (*Lavandulae flos*), la passiflore (*Passiflorae herba*), ainsi que l'ashwagandha (*Withania somnifera*).



Perspectives: «La phytothérapie pour les affections liées à l'âge» sera le thème du 40^e Congrès suisse annuel de phytothérapie, qui se tiendra le jeudi 26 novembre 2026. <

JÜRGEN LENDENMANN est docteur en biologie végétale. Après plusieurs années passées dans l'industrie pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés et grand public, principalement sur des thématiques liées à la santé.

Source

Auswahl von Referaten, gehalten an der 39. Schweizerischen Jahrestagung für Phytotherapie, Trafo Baden, 27. November 2025.

Fit pour l'entretien avec la clientèle

Maux de tête et migraines

Les maux de tête sont souvent bénins, mais ils peuvent parfois révéler une cause sous-jacente plus grave. Il est donc important de ne pas recourir de manière systématique ou excessive aux analgésiques.



TEXTE: DR ALEXANDER VÖGTLI, PHARMACIEN

Les maux de tête correspondent à des douleurs désagréables localisées au niveau de la tête ou du visage. Ils sont généralement décrits comme une sensation de pression, de pulsation, de coup de poignard ou de douleur lancinante. Il en existe de nombreux types, dont les deux plus fréquents sont les céphalées de tension et les migraines. Presque tout le monde en souffre à un moment ou un autre de sa vie, et certaines personnes y sont confrontées régulièrement, voire quotidiennement.

Les maux de tête figurent parmi les troubles de santé les plus fréquents et sont le plus souvent bénins. Il ne faut toutefois pas oublier qu'ils peuvent, dans certains cas, être le symptôme d'une affection grave, telle qu'une tumeur cérébrale, une hémorragie intracrânienne, une infection sévère ou une crise hypertensive aiguë. Il est donc important de consulter un médecin en cas de doute. Une douleur intense, l'apparition de nouveaux symptômes, une raideur de la nuque, ainsi que des signes neurologiques associés – tels qu'une paralysie, des troubles visuels ou des difficultés d'élocution – doivent alerter et nécessitent un examen médical approfondi.

Les migraines, quant à elles, se manifestent par des crises particulièrement sévères. Elles sont souvent précédées de signes avant-coureurs, parfois accompagnés d'une aura. Les douleurs sont typiques, complétées de nausées et de vomissements. Les personnes concernées présentent en outre une hypersensibilité à la lumière, au bruit et aux odeurs.

La prédisposition aux maux de tête peut être héréditaire, ce qui explique pourquoi plusieurs membres d'une même famille sont souvent touchés, par exemple une mère et ses filles.

Médicaments

Les antalgiques de différentes classes sont très fréquemment utilisés pour le traitement des maux de tête. Les principaux principes actifs sont l'ibuprofène, le paracétamol, l'acide acétylsalicylique (aspirine), le naproxène et le diclofénac.

Une prise en charge rapide est souhaitable afin de soulager la douleur le plus tôt possible. Les médicaments en vente libre agissent généralement en l'espace de trente minutes. Le naproxène fait toutefois exception, puisqu'il n'atteint sa concentration plasmatique maximale qu'au bout d'environ une heure. L'ibuprofène classique met également une à deux heures à produire son effet. Il est donc recommandé d'utiliser de préférence des sels d'ibuprofène tels que le lysinate, l'arginate ou l'ibuprofène sodique. Grâce à leur solubilité dans l'eau, ces formes présentent un début d'action nettement plus rapide. Le métamizole et l'acide méfénamique ne sont, quant à eux, indiqués que dans des situations particulières pour le traitement aigu des maux de tête, car leur absorption sanguine est relativement lente. Il convient enfin de rappeler que la réponse aux médicaments peut varier considérablement d'une personne à l'autre.

Les antalgiques sont généralement très efficaces et permettent de soulager rapidement les symptômes. Ils comportent toutefois certains risques. Des réactions allergiques peuvent survenir, se manifestant notamment par des éruptions cutanées, des difficultés respiratoires ou des œdèmes. Des troubles gastro-intestinaux tels que des nausées, des vomissements ou des diarrhées sont également possibles, de manière occasionnelle ou plus fréquente. Par ailleurs, l'acide acétylsalicylique (aspirine) et les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) augmentent le risque de saignement, en particulier chez les personnes prédispo-

Les antalgiques ne devraient pas être pris sans discernement, ni de façon régulière.



Thomas Müller,

Responsable Marketing, Schaer Pharma

«Nous collaborons régulièrement avec l'astreaBULLETIN depuis de nombreuses années, ce qui nous permet de toucher les professionnels en contact direct avec nos clients. L'astreaBULLETIN se distingue par la qualité et l'expertise de ses articles de fond, la diversité des sujets abordés ainsi que la pertinence de ses informations pratiques, ce qui en fait un support idéal pour la communication de notre marque.»



Ueli Abderhalden,

Directeur marketing
Membre du conseil d'administration

«L'alliance d'actualités sectorielles, d'informations générales et d'expertise fait de l'astreaBULLETIN un support idéal pour la communication de notre marque sur le marché pharmaceutique.»





Les migraines diffèrent considérablement des céphalées de tension et nécessitent un traitement spécifique.

sées ou en cas de prise concomitante d'antithrombotiques. Une utilisation régulière ou prolongée peut en outre entraîner des atteintes d'organes tels que l'estomac, le foie ou les reins.

L'usage excessif d'antalgiques pour traiter les maux de tête et les migraines peut même conduire à l'apparition de céphalées chroniques quotidiennes, ou quasi quotidiennes, instaurant un cercle vicieux et une dépendance. Dans ce contexte, le terme «Fréquentement» désigne une utilisation comprise entre 10 et 15 jours par mois.

Pour les raisons évoquées, les antalgiques doivent être pris avec modération et prudence. Il est souvent judicieux d'envisager d'autres approches thérapeutiques.

A titre d'exemple, la prise de magnésium en prévention peut s'avérer bénéfique. L'application d'huiles essentielles sur les tempes, ainsi que l'utilisation de la chaleur et du froid, peuvent également contribuer à soulager les maux de tête. Il est par ailleurs essentiel d'identifier et de traiter les causes ou facteurs déclenchants connus, tels que le tabagisme, le manque de sommeil et les troubles du sommeil, les variations hormonales ou le stress.

La caféine peut potentialiser l'effet des antalgiques et aider à soulager les maux de tête. Toutefois, chez les personnes dépendantes, un sevrage brutal en caféine peut aussi provoquer l'apparition de céphalées.

Traitement de la migraine

Outre les antalgiques classiques, des médicaments plus spécifiques et plus récents sont disponibles pour le traitement de la migraine. Parmi ceux-ci figurent les triptans tels que l'élétriptan, le rizatriptan, le sumatriptan et le zolmitriptan. Ces substances agissent en provoquant une vasoconstriction des vaisseaux sanguins, en inhibant la libération de neuropeptides pro-inflammatoires et en réduisant la transmission de la douleur.

Ces dernières années, plusieurs nouveaux médicaments ciblant le neuropeptide CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide), qui joue un rôle clé dans la physiopathologie de la migraine, ont été introduits sur le marché. Ces principes actifs, appelés inhibiteurs du CGRP et antagonistes des récepteurs du CGRP (gépants), sont autorisés pour la prévention et, dans certains cas, pour le traitement aigu des crises. Un essai thérapeutique peut s'avérer pertinent. Ces médicaments étant relativement récents et aucun générique n'étant actuellement disponible, leur coût demeure élevé. Il est donc indispensable de vérifier au préalable la prise en charge par l'assurance-maladie.

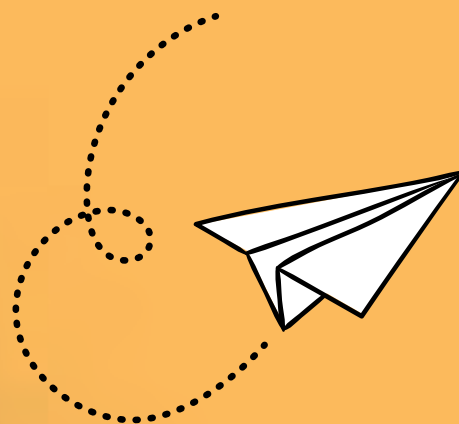
A titre préventif, la riboflavine (vitamine B₂) est également utilisée. Elle est administrée à des doses très élevées, comprises entre 100 à 400 mg par jour, sous forme de comprimés ou de gélules. Aucun médicament de ce type n'est actuellement commercialisé en Suisse, ces préparations sont généralement réalisées en pharmacie et en laboratoire. La riboflavine peut entraîner une coloration jaune orangé de l'urine, un phénomène sans danger, mais dont les patients doivent toutefois en être informés <

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



Tous les antalgiques ne sont pas aussi efficaces dans le traitement aigu des maux de tête.

Commander le matériel publicitaire en ligne?



C'est aussi
simple que
rapide



*Nous vivons la médecine
complémentaire*

www.ebi-pharm.ch

Sandy Vogt
Marketing &
Communication

ebi-pharm



Entretien

Mélatonine à libération immédiate contre le décalage horaire

Lorsqu'on voyage à travers plusieurs fuseaux horaires, le rythme jour-nuit se désynchronise par rapport à notre horloge biologique. Le Pr Dr Thorsten Mikoteit, des Hôpitaux de Soleure, explique comment lutter efficacement contre le décalage horaire.

ENTRETIEN: SUSANNA STEIMER MILLER

Pourquoi est-il souvent plus difficile de s'adapter aux voyages d'ouest en est à travers plusieurs fuseaux horaires?

Lorsqu'on voyage d'ouest en est, la journée se raccourcit. Le corps dispose donc de moins de temps pour dormir et récupérer. A l'inverse, lorsqu'on voyage vers l'ouest, la journée s'allonge, ce qui facilite généralement l'adaptation de l'organisme.

Quels sont les symptômes du décalage horaire?

Le manque de sommeil entraîne fatigue et épuisement. La concentration diminue, tandis que l'on devient plus impatient et plus irritable que d'habitude. Une sensation de déprime, des maux de tête, des vertiges ainsi que des troubles de l'appétit peuvent également apparaître.



Pr Dr méd. Thorsten Mikoteit

Médecin-chef adjoint Cliniques de psychiatrie,
psychothérapie et psychosomatique,
Hôpitaux de Soleure.

Comment lutter contre le décalage horaire?

Il est utile de se familiariser avec le fuseau horaire de votre destination avant et pendant le voyage. Pour éviter d'arriver trop fatigué, essayez de dormir autant que possible lors d'un vol d'ouest en est, en utilisant par exemple un masque de sommeil et des bouchons d'oreilles. Il est également important de boire suffisamment afin d'atténuer les symptômes physiques du décalage horaire, et de privilégier des repas légers. Il est préférable d'éviter la caféine et l'alcool pendant le vol, car ils perturbent le sommeil et nuisent à sa capacité réparatrice. Idéalement, veillez aussi à bien dormir les nuits précédant le voyage.

Lors d'un voyage d'est en ouest, il est conseillé de s'exposer à la lumière du jour à destination, par exemple en faisant une promenade à l'air frais, afin que le cycle veille-sommeil se synchronise au plus vite avec le cycle jour-nuit. Une forte pression de sommeil peut également être atténuée par une courte sieste, limitée à 15 à 30 minutes maximum.

Pour entrer plus rapidement dans la phase d'inactivité nocturne et favoriser un endormissement plus précoce, la mélatonine à libération immédiate, aux effets chronobiotiques peut être utile. Cette hormone aide le cycle veille-sommeil à s'adapter plus rapidement au cycle jour-nuit en raccourcissant le temps d'endormissement et en avançant les phases de sommeil.

Pourquoi recommande-t-on la mélatonine à libération immédiate plutôt que la mélatonine à libération prolongée pour lutter contre le décalage horaire?

La mélatonine à libération immédiate envoie à l'organisme un signal clair indiquant que la nuit et la phase de sommeil commencent. Ce signal n'est correctement perçu par le corps et le cerveau que lorsque la mélatonine est libérée immédiatement.

Après l'ingestion, le taux de mélatonine à libération immédiate augmente rapidement, puis diminue. Ce profil favorise l'endormissement et contribue à atténuer les effets du décalage horaire. A l'inverse, la mélatonine à libération prolongée est libérée beaucoup plus lentement: elle n'aide pas à l'endormissement et ne stimule pas efficacement la synchronisation de l'horloge biologique.

À quel moment faut-il prendre la mélatonine à libération immédiate?

Environ une demi-heure avant l'heure de coucher habituelle à destination, idéalement dès la tombée de la nuit. Il est déconseillé de la prendre très tard, après minuit, ou tôt le matin, car cela pourrait provoquer un déphasage et accentuer le décalage entre vos cycles jour-nuit et veille-sommeil.

Quelle est la durée maximale de la prise de mélatonine à libération immédiate?

Le décalage horaire se résorbe sans médication, à raison d'environ un jour

par fuseau horaire traversé. Ainsi, un voyage impliquant six fuseaux horaires nécessite en moyenne six jours d'adaptation. La mélatonine permet d'accélérer ce processus: quelques jours de prise suffisent donc pour faciliter la synchronisation du rythme veille-sommeil.

Quel est le rapport bénéfice-risque de la mélatonine à libération immédiate?

La mélatonine est une hormone naturellement produite par l'organisme.

Lorsqu'elle est correctement dosée et prise de manière appropriée, la mélatonine à libération immédiate est très bien tolérée. Un surdosage peut toutefois entraîner une somnolence diurne. Pour les personnes qui souhaitent retrouver rapidement leur énergie après un décalage horaire, la mélatonine à libération immédiate constitue une option particulièrement adaptée.

La mélatonine est métabolisée par l'enzyme hépatique cytochrome P450. Des interactions médicamenteuses sont donc possibles, notamment les contraceptifs oraux, les anti-hypertenseurs, les psychotropes ou encore la nicotine. Il convient d'en tenir compte lors du choix du dosage.

Pourquoi déconseillez-vous de commander de la mélatonine en ligne depuis l'étranger?

Les préparations de mélatonine disponibles en ligne sans ordonnance sont souvent commercialisées comme compléments alimentaires, et présentent des dosages qui peuvent différer fortement de ceux indiqués l'emballage. De plus, les concentrations plasmatiques obtenues avec ces produits sont généralement inconnues. Pour la première fois, un produit à base de mélatonine à libération immédiate standardisé est disponible et autorisé en Suisse. <

SUSANNA STEIMER MILLER est journaliste indépendante et consultante en communication. Elle écrit sur des sujets liés à la santé, à la nutrition, aux enfants et aux animaux domestiques.



Service et orientation client

Un meilleur service, s'il vous plaît!

Dans un pays où le coût de la vie est élevé, comme la Suisse, la qualité du service et l'attention portée aux clients sont des éléments essentiels pour rester compétitif. Pourtant, c'est précisément sur ce point que des faiblesses apparaissent trop souvent.

Sans mise en œuvre cohérente, l'orientation client reste souvent un bel objectif sur le papier.

TEXTE: FABRICE MÜLLER

«Comparé à nos voisins, comme l'Allemagne ou la France, nous nous en sortons plutôt bien en matière de qualité de service», affirme Manfred Ritschard, formateur en vente, conférencier keynote et coach en communication client basé à Zurich. Toutefois, compte tenu du niveau de vie en Suisse, les attentes en matière de service, notamment dans le secteur du tourisme, sont également très élevées. Bien entendu, des différences existent d'un pays à l'autre, la mentalité joue un rôle important. «Il est possible que les Italiens, les Autrichiens ou les Néerlandais disposent d'un léger avantage grâce à leur charme» poursuit Manfred Ritschard. «Mais bien souvent, il ne s'agit que de clichés et de perceptions subjectives».

La mise en œuvre accuse un retard

Plusieurs études se sont penchées sur la qualité du service au sein des entreprises suisses. L'étude menée par «Arthur D. Little», par exemple, a interrogé près d'une centaine de dirigeants d'entreprises suisses sur la situation actuelle, ainsi que sur leurs projets et leurs stratégies en matière de relation client. Les résultats montrent clairement que les entreprises suisses ont pris conscience de l'importance stratégique majeure de la relation client et de la qualité de service, au même titre que les facteurs de succès traditionnels. Ces dimensions sont d'ailleurs explicitement intégrées à leurs objectifs.

Cependant, lorsqu'il s'agit de concrétiser ces objectifs, de nombreuses entreprises se heurtent à des obstacles organisationnels et opérationnels quasi insurmontables. Selon l'étude, les approches actuelles en matière de relation client se limitent souvent à des initiatives isolées. «Tant que l'ensemble du processus et de la chaîne de valeur ne sera pas restructurée de manière cohérente, un succès durable auprès des clients restera hors de portée», préviennent les auteurs de l'étude. L'hypothèse selon laquelle l'absence d'une organisation véritablement orientée client ne serait pas un phénomène ponctuel, mais plutôt un indicateur d'un affaiblissement de la compétitivité suisse, est étayée par une étude récente de l'Université de Berne. Celle-ci montre que les entreprises suisses sont évaluées en dessous de la moyenne internationale sur des facteurs clés tournés vers l'avenir, tels que «l'ouverture internationale», «la compétitivité internationale» et «une politique d'entreprise dynamique».

BAROMÈTRE DES TENDANCES

Les particules fines nuisent au corps et à l'esprit

Les particules fines ne polluent pas seulement l'environnement, elles représentent également un risque majeur pour la santé. L'Office fédéral allemand de l'environnement met notamment en garde contre leurs effets nocifs, soulignant que ces micro-polluants invisibles peuvent favoriser l'hypertension artérielle, les arythmies cardiaques et une augmentation de la mortalité. Des recherches récentes indiquent par ailleurs que les particules fines peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale. Selon une étude publiée dans le Journal of the American Medical Association, les enfants exposés à des concentrations élevées de particules fines in utero et jusqu'à l'âge de 12 ans présentent un risque accru de développer, à l'adolescence, des troubles tels que des psychoses, des états dépressifs ou des angoisses.

En effet, les particules ultrafines peuvent favoriser des processus inflammatoires dans le cerveau et endommager les cellules nerveuses, parfois même dès la période prénatale. Cette problématique pourrait s'aggraver à l'avenir sous l'effet combiné du changement climatique, de l'augmentation des besoins en mobilité et de l'urbanisation croissante à l'échelle mondiale. A l'inverse, des études ont montré que les personnes ayant grandi à proximité des zones forestières présentent moins fréquemment des troubles psychotiques.

Mais qu'est-ce que cela implique concrètement pour les responsables de pharmacies? L'information et le conseil constituent deux des clés pour l'avenir, aussi bien en officine que sur les canaux numériques. Idéalement, des données relatives à la pollution par les particules fines, telles que celles fournies par airCheck, pourraient être intégrées à des applications mobiles de pharmacie et incluses dans le profil de santé personnel des utilisateurs. Par ailleurs, les acteurs du système de santé sont appelés à poursuivre leurs efforts de sensibilisation aux effets nocifs des particules fines, et à œuvrer en faveur de l'instauration de limites d'émission contraignantes. A l'heure actuelle, il n'existe toujours aucune valeur limite réglementaire pour les particules ultrafines, mais uniquement des recommandations émises par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Corinna Mühlhausen



Le service client est la somme de nombreuses prestations individuelles tout au long du parcours, du premier contact à une expérience durable.

La somme de multiples réussites individuelles

Selon l'étude menée par «Arthur D. Little», le succès de nombreuses entreprises repose sur une orientation client constante. L'intensification de la concurrence a en effet réduit l'efficacité des facteurs de succès traditionnels, tels que les barrières élevées à l'entrée sur le marché, l'absence de compétition, les prix bas ou encore la maîtrise exclusive des circuits de distribution. Mais comment définir précisément le service client et la qualité de service?

«La qualité de service est la somme d'une chaîne de prestations individuelles qui donnent au client le sentiment d'être bienvenu et valorisé», explique Manfred Ritschard. L'efficacité et l'efficience constituent d'autres caractéristiques essentielles d'une culture d'entreprise orientée vers le service et le client. Elles permettent notamment d'éviter les temps d'attente prolongés et les processus improductifs. Servir les clients rapidement et avec courtoisie est considéré comme une compétence clé selon Manfred Ritschard. Toutefois, cet aspect à lui seul ne garantit pas le succès d'une entreprise si la qualité de service ne permet pas de stimuler les ventes. C'est pourquoi l'expertise commerciale fait partie intégrante de la chaîne de service.

Les responsables hiérarchiques comme modèles

Même si la qualité du service et l'orientation client se construisent au quotidien dans les interactions entre une entreprise et ses clients, l'amélioration continue du service commence au sommet de la hiérarchie, c'est à dire au niveau de la direction. L'orientation client constitue une valeur d'entreprise portée par les responsables hiérarchiques et agit comme un moteur et un principe directeur pour l'optimisation de la qualité du service. Cela se traduit, par exemple, par l'adoption d'un credo tel que: «le client passe avant tout».

«Ces principes directeurs sont efficaces lorsqu'ils imprègnent l'ensemble de l'entreprise et sont adoptés par tous», explique Manfred Ritschard. Il est donc primordial de définir des normes de comportement claires pour l'ensemble

des collaborateurs. Plus la clientèle est internationale, plus les interactions deviennent exigeantes. Les responsables hiérarchiques jouent ici un rôle central: ils incarnent les valeurs qu'ils attendent de leurs équipes. Toutefois, selon Manfred Ritschard, l'orientation client et la qualité du service doivent se refléter en interne, c'est-à-dire dans les relations entre les collaborateurs eux-mêmes. Ainsi, si une entreprise se fixe pour objectif de répondre aux demandes de ses clients par téléphone ou par e-mail dans un délai de 24 heures, cette exigence devrait également s'appliquer aux échanges internes entre employés.

Convaincre et motiver

Un service de qualité et une relation client performante ne reposent pas uniquement sur l'attitude, mais aussi sur une formation ciblée. Manfred Ritschard débute son accompagnement par un atelier destiné aux responsables d'équipe, afin de définir des standards de qualité de service. La conception des prestations pour les différents processus est ensuite élaborée en association avec les collaborateurs à tous les niveaux hiérarchiques. L'accent est mis sur les microprocessus liés aux interactions quotidiennes avec les clients. Des sessions de formation ciblées sont ensuite proposées aux équipes. «Il est essentiel de convaincre et de motiver les collaborateurs et de faire évoluer positivement leur attitude à l'égard des clients», souligne le formateur en communication. Manfred Ritschard (manfredritschard.ch) est conscient que des compétences relationnelles élevées sont attendues, en particulier de la part des employés en contact direct avec la clientèle, et ce, malgré des salaires souvent modestes. Pourtant, une approche conviviale et assurée dans la relation client permet de créer des expériences positives, sources de motivation et d'inspiration pour les équipes. <

FABRICE MÜLLER travaille depuis 25 ans comme journaliste indépendant pour différents médias. Il couvre des thématiques variées, notamment la santé, la nature, le tourisme, la famille, l'économie ainsi que la construction et l'habitat. Il est également rédacteur pour la revue associative vitaswiss ainsi que copropriétaire et rédacteur en chef du magazine mensuel JAZZTIME.

Envie de savoir?



astrea[®]
bulletin



Entretien avec
le CEO

pharmaDAVOS
2026

PharmacieEXTRA
Marchés, Savoir,
Personnes, Vie



astrea-bulletin.ch



Poisons

Aluminium – un métal omniprésent

Des avions aux plateaux de barbecue, l'aluminium est partout. Mais ce métal si largement utilisé est-il vraiment sans danger pour la santé ?

TEXTE: MONIKA LENZER

Nous sommes exposés à l'aluminium au quotidien: il s'agit en effet du troisième élément le plus abondant de la croûte terrestre. Dans la nature, il se présente principalement sous forme de composés peu solubles dans l'eau, mais il peut néanmoins se retrouver dans l'eau potable et dans certains aliments. Des études ont montré que des concentrations élevées d'aluminium peuvent notamment être présentes dans les épices, le cacao, le thé, les fruits de mer et les graines oléagineuses. Par ailleurs, l'aluminium

élémentaire, désigné E 173, est utilisé comme colorant alimentaire argenté brillant pour la décoration de confiseries et de produits de boulangerie. L'aluminium est également très présent dans nos cuisines. On le retrouve dans les ustensiles de cuisson, les bouteilles d'eau et les barquettes pour grillades. Or, les ions aluminium étant facilement libérés en présence d'acides et de sels, il est déconseillé d'utiliser des casseroles et des poêles en aluminium pour la préparation d'aliments tels que les harengs salés, la compote de pommes, la rhubarbe ou la purée de tomates.

Valeurs maximales

Des études ont montré que ce métal est très peu absorbé par le tractus gastro-intestinal, la peau et les poumons. L'aluminium qui est néanmoins ingéré est généralement excrété par les reins. Une étude n'a d'ailleurs révélé aucune accumulation chez des hommes en bonne santé consommant quotidiennement entre 5 et 125 mg d'aluminium.

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a fixé une limite supérieure d'apport tolérable de 1 milligramme par kilogramme de poids corporel par semaine pour l'aluminium. De son côté, l'Institut fédéral allemand d'évaluation des risques (BfR) estime qu'environ la moitié de cet apport provient de l'alimentation.

Dialyse: une exposition problématique

La situation devient critique lorsque les mécanismes naturels de protection contre l'absorption de l'aluminium sont contournés, notamment en cas d'insuffisance rénale. C'est ce qui a conduit, dans les années 1970, à l'apparition du phénomène connu sous le nom d'encéphalopathie de dialyse. A cette époque, les patients recevaient de fortes concentrations d'aluminium par le biais des solutions de dialyse, ce qui entraînait une accumulation toxique de ce métal dans l'organisme. Les conséquences étaient graves: convulsions, troubles de la parole, états confusionnels, pouvant évoluer jusqu'à la démence. Une fragilité osseuse et une anémie ont également été observées. Il a fallu plusieurs années pour établir clairement le lien entre ces symptômes et l'aluminium, pour remplacer les solutions de dialyse par des liquides exempts de ce métal. Cet incident a montré que des taux excessivement élevés d'aluminium affectent principalement les os, le système hématopoïétique et le cerveau.

Aluminium et maladie d'Alzheimer

Le lien entre l'aluminium et la maladie d'Alzheimer fait l'objet de nombreux débats depuis des décennies. Dès les années 1970, des scientifiques ont mis en évidence des concentrations élevées d'aluminium dans le cerveau de patients décédés de cette maladie. Toutefois, cette observation ne permet pas à elle seule d'établir une relation cause à effet. De fait, cette accumulation pourrait également refléter une capacité réduite des cellules nerveuses malades à éliminer certaines substances toxiques de l'environnement. Des concentrations élevées d'autres métaux, tels que le cuivre ou le mercure ont d'ailleurs été observées dans des contextes similaires. A ce

jour, aucune étude scientifique solide ne permet d'établir un lien direct entre l'exposition à l'aluminium et le développement de la maladie d'Alzheimer.

Déodorants dangereux?

La question de savoir si les déodorants contenant de l'aluminium pourraient favoriser le développement d'un cancer du sein fait toujours débat. Cette controverse repose notamment sur des études ayant mis en évidence des concentrations plus élevées d'aluminium dans les tissus mammaires de femmes atteintes d'un cancer du sein. Par ailleurs, une équipe de recherche a observé que l'aluminium pouvait induire des mutations in vitro dans des cultures de cellules mammaires. Toutefois, les données disponibles concernant l'absorption cutanée de ce métal sont plutôt rassurantes. Les études montrent en effet que seules des quantités infimes d'aluminium issues des antitranspirants pénètrent dans l'organisme. Une étude publiée en 2019 a ainsi estimé ce taux d'absorption à seulement 0,00192%. Sur la base de ces résultats, l'Institut fédéral allemand d'évaluation des risques (BfR) a conclu que des effets néfastes sur la santé due à l'absorption cutanée d'aluminium sont peu probables.

Les personnes qui le souhaitent peuvent faire analyser la composition minérale de leurs cheveux afin d'estimer leur exposition personnelle à l'aluminium <

MONIKA LENZER a suivi des études en pharmacie avant d'embrasser une carrière en officine. Elle possède une solide expérience dans les domaines de l'autorisation des médicaments et l'assurance qualité. Elle aime par ailleurs écrire sur les plantes médicinales, la nutrition, le jardin et bien d'autres sujets.



Malgré les débats autour de l'aluminium, les études montrent une absorption cutanée très faible.

