

astrea⁺ bulletin

VIE ET SANTÉ

**Structures
organisationnelles**
Qui, quoi, pourquoi ?

Entretien client
Hypotension ou
anémie?

Polluants atmosphériques

Le poumon en stress permanent



Entretien avec
Men Bazzell,
CEO d'Ursapharm



Chère lectrice, cher lecteur

Dans nos poumons, les échanges entre l'air et le sang s'effectuent sur une surface d'environ 140 mètres carrés. À travers la fine membrane alvéolaire, les polluants environnementaux inhalés, sous forme de particules ou de gaz, peuvent pénétrer dans le tissu pulmonaire puis dans la circulation sanguine. À partir de la page 14, vous découvrirez les conséquences physiopathologiques de ces échanges, ainsi que les stratégies de prévention efficaces et les méthodes de prise en charge des maladies pulmonaires d'origine environnementale.

Depuis 1992, le prix Pfizer de la recherche récompense de jeunes chercheurs pour l'excellence de leurs travaux scientifiques. Cette année, cinq projets ont été distingués dans les domaines de l'oncologie, des maladies infectieuses et de l'immunologie, ainsi que de la santé numérique. La présentation des projets primés est à découvrir dès la page 6.

Les structures organisationnelles ont pour objectif principal d'optimiser les flux de travail et les processus au sein d'une entreprise. Elles permettent de clarifier les responsabilités et de résoudre les problèmes de communication. Dans les PME, toutefois, les structures hiérarchiques ont perdu de leur importance, le travail étant de plus en plus organisé en équipes et par projets. À partir de la page 25, vous trouverez des informations sur les différents types de structures organisationnelles, leurs caractéristiques et les entreprises auxquelles elles conviennent.

Bonne lecture à tous.

Jürg Lendenmann

Rédacteur

Visitez notre
nouveau site web!
astrea-bulletin.ch

IMPRESSUM

Édition

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

Direction de l'édition

Martin Bürki

Rédaction

Jürg Lendenmann

Textes de cette édition: Martin Bürki,
Klaus Duffner, Jürg Lendenmann,
Monika Lenzer, Corinna Mühlhausen,
Fabrice Müller, Martin Saurer,
Christiane Schittny, Natalie Tannast
Werren, Alexander Vöggtli

Traduction

Marie-Hélène Kanem

Publicité

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

Tirage total

11 000 exemplaires
ISSN 2813-9259

Édition

3 - mars 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.



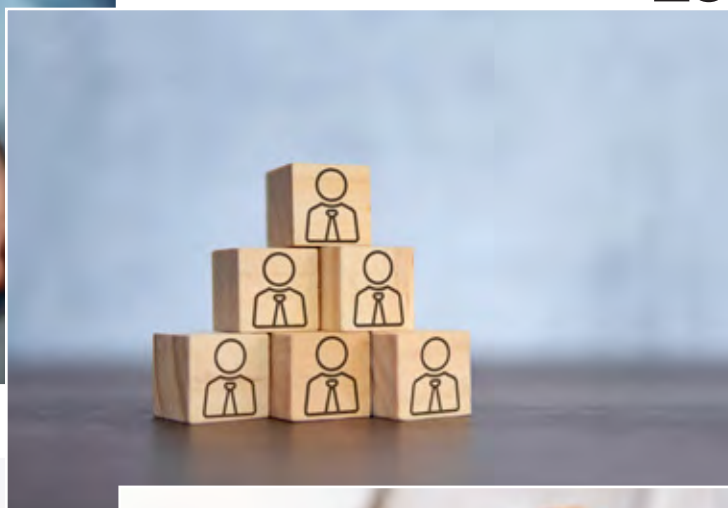
astrea
bulletin



14



20



25



30

Savoir

- 4 Enquête auprès des clients: votre avis nous intéresse
- 6 Prix Pfizer pour la recherche 2026
- 10 Connaissances en bref
- 12 Le saviez-vous?
- 14 Santé pulmonaire
Polluants atmosphériques
- 15 Rubrique «Baromètre des tendances»
L'avenir des soins vétérinaires
- 24 Vaccination contre la grippe
Protection recommandée

Personnes

- 18 Entretien avec le CEO,
Men Bazzell

PharmacieExtra

- 20 Prêt pour l'entretien client
Hypotension et anémie
- 25 Structures organisationnelles
Qui est autorisé à faire quoi et pourquoi?
- 27 Rubrique «Complémentaire»
Médecine intégrative:
un modèle tourné vers l'avenir
- 28 Poisons
Arsenic – une mort insidieuse
- 30 Plantes médicinales
Anis

Prochaine édition astreaBULLETIN:
1^{er} avril 2026

Recherche de pointe en Suisse

Prix Pfizer pour la recherche 2026 Lors de la 34^e cérémonie du Prix Pfizer pour la recherche, de jeunes scientifiques suisses ont été récompensés pour l'excellence de leurs travaux. Cette édition a mis un accent particulier sur les nouvelles avancées et perspectives dans le développement et le traitement du cancer.

TEXTE: KLAUS DUFFNER

La Suisse demeure un pôle de recherche de premier plan à l'échelle mondiale. La recherche biomédicale y occupe une place centrale, soutenue par un vaste réseau d'universités, d'instituts, d'hôpitaux et de centres de recherche pharmaceutique du secteur privé. Depuis 1992, des réalisations scientifiques remarquables sont récompensées par le Prix Pfizer de la recherche. Cette année, cinq projets dans les domaines de l'oncologie, des maladies infectieuses et de l'immunologie, ainsi que de la santé numérique, ont été distingués et ont chacun reçu une dotation de 20 000 francs suisses.

Les macrophages comme vecteurs de médicaments

Le glioblastome est la tumeur cérébrale primitive la plus fréquente et la plus agressive chez l'adulte. Le

pronostic des patients demeure sombre pour plusieurs raisons, notamment en raison d'une administration insuffisante des médicaments au site tumoral. Par ailleurs, les cellules gliales sont capables de façonner un microenvironnement tumoral favorable en attirant des cellules immunitaires (en particulier des macrophages).

Trois scientifiques, Miaomiao Sun, Maciej Biasek et Tobias Weiss, de l'Université de Zurich et de l'Hôpital universitaire de Zurich, ont exploité cette propriété afin d'acheminer plus efficacement des médicaments vers les tissus tumoraux.¹ Ils ont développé des macrophages modifiés capables de transporter une charge cytotoxique (MMAE) et ont étudié leur aptitude à délivrer le traitement directement au sein des cellules de glioblastome. Cette nouvelle approche thérapeutique a démontré une forte efficacité contre les cellules cancéreuses dans des modèles précliniques. Elle a également induit une améliora-



tion du microenvironnement tumoral sur le plan immunologique. L'effet toxique du médicament étant limité aux tissus cancéreux, cette stratégie présente un excellent profil de sécurité. Ainsi, cette nouvelle thérapie cellulaire innovante à base de macrophages pourrait améliorer le pronostic des patients atteints de glioblastome.

Une immunothérapie plus efficace contre le cancer

En immunothérapie, le système immunitaire, est entraîné, notamment par la vaccination, à reconnaître les cellules tumorales grâce à des caractéristiques spécifiques, puis à les éliminer. Cependant, cette approche présente certaines limites: les vaccins anticancéreux actuellement disponibles ne permettent souvent pas de délivrer simultanément un large éventail d'antigènes tumoraux spécifiques et un signal d'activation suffisamment puissant pour stimuler efficacement le système immunitaire.

Rémi Vernet, Eugenio Fernandez et Nicolas Mach, respectivement issus des Hôpitaux universitaires de Genève et du Centre suisse de cancérologie Léman, ont cherché à résoudre ce problème. Afin d'obtenir des cibles antigéniques spécifiques du cancer, ils ont inactivé les cellules tumorales prélevées chez les patients. Ces cellules ont ensuite été associées à des cellules génétiquement modifiées, capables de libérer en continu des facteurs stimulant l'activité des macrophages. Un essai clinique a été mené auprès de 34 patients atteints de tumeurs avancées et difficiles à traiter. Les participants ont reçu le vaccin, combinant antigènes tumoraux et facteurs immunostimulants, sur une période de neuf semaines.

Résultats: Plus de la moitié des participants ont présenté des bénéfices cliniques, notamment une rémission partielle, une stabilisation de la maladie et une prolongation de la survie. Par ailleurs, le vaccin s'est révélé sûr et bien toléré.² L'originalité de cette approche réside dans sa capacité à prendre en compte l'hétérogénéité tumorale, grâce à l'utilisation du profil antigénique propre à chaque patient. Il pourrait s'agir d'une avancée majeure vers le développement de vaccins anticancéreux personnalisés.

Comment le virus d'Epstein-Barr détourne le métabolisme des lymphocytes B

Le virus d'Epstein-Barr (EBV) est un virus de la famille des herpès virus, hautement contagieux. Il est notamment responsable de la mononucléose infectieuse (fièvre glandulaire), et peut, dans de rares cas, être impliqué dans le développement d'un lym-



Dr Maciej Bialasek, Dr Miaomiao Sun und PD Dr Tobias Weiss ont reçu le Prix de recherche Pfizer pour leurs travaux dans la catégorie Oncologie – recherche fondamentale.



Dr Eugenio Fernandez, Prof Nicolas Mach et Rémi Vernet ont reçu le Prix de recherche Pfizer pour leurs travaux dans la catégorie Oncologie – recherche clinique.



PD Dr Bojana Müller-Durovic a reçu le Prix de recherche Pfizer pour ses travaux dans la catégorie Maladies infectieuses / Immunologie – recherche fondamentale.

phome à cellules B. Dans ce type de cancer, les globules blancs subissent des transformations agressives pouvant entraîner une propagation de la maladie aux ganglions lymphatiques (lymphome de Hodgkin), au sang et à la moelle osseuse, entre autres localisations. Jusqu'à présent, les mécanismes par lesquels les cellules B infectées par l'EBV se transforment et prolifèrent de manière incontrôlée restaient mal compris.

Bojana Müller-Durovic, de l'Université et de l'Hôpital universitaire de Bâle, a mis en évidence la manière dont le virus d'Epstein-Barr (EBV) détourne une enzyme clé de la voie métabolique de la cellule hôte.³ Son objectif était également de perturber ce mécanisme en bloquant l'activité de cette enzyme. La jeune chercheuse est parvenue à inhiber pharmacologiquement l'enzyme, ce qui a réduit de façon signi-



Antoine Girardin, Dr Teofila Seremet Caplanusi und PD Dr Jeremy Di Domizio ont reçu le Prix de recherche Pfizer pour leurs travaux dans la catégorie Maladies infectieuses / Immunologie – recherche clinique.

ficative la transformation des lymphocytes B en cellules cancéreuses, ainsi que la croissance des lymphomes. Ces résultats ont été publiés dans la prestigieuse revue Science.

Cartographie moléculaire pour un meilleur diagnostic des inflammations cutanées

Les maladies inflammatoires de la peau, telles que l'eczéma, le psoriasis et le lupus, résultent d'une hyperactivité du système immunitaire. Malgré l'apparition de traitements innovants et efficaces, certains patients n'y répondent pas en raison d'erreurs de diagnostic ou de thérapies inadaptées. Les dermatologues sont ainsi régulièrement confrontés au défi d'identifier avec précisions ces affections inflammatoires.

Pour répondre à ce défi, Teofila Seremet a développé Caplanusi, Jeremy Di Domizio et Antoine Girardin, du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV) et de l'Université de Lausanne, ont développé un outil immunologique pratique, destiné à aider les médecins à poser un diagnostic précis et à choisir un traitement approprié.⁴ Cette nouvelle méthode permet d'analyser, à partir d'un petit échantillon de peau, le cheminement du gène jusqu'à son produit final, également appelé expression génique ou «signature moléculaire».

Les chercheurs ont associé ces profils moléculaires, variables selon la pathologie, à différentes voies immunitaires, afin d'établir une cartographie détaillée. En comparant les signatures moléculaires de maladies inflammatoires cutanées chez des centaines de patients, ils ont pu relier chaque signature à la voie immunitaire correspondante. Cette approche leur a permis de mieux comprendre l'évolution spécifique de la maladie chez les patients ne répondant pas aux traitements. Cette nouvelle cartographie moléculaire constitue un outil précieux pour identifier, à l'échelle individuelle, la voie inflammatoire sous-jacente et adapter leur prise en charge thérapeutique.

Réduire les envies de grignotage grâce à un outil numérique

Selon l'OMS, près de 60 % des adultes européens étaient en situation de surpoids ou obèses en 2022, un facteur de risque majeur pour de nombreuses maladies. Parallèlement, la lutte contre l'obésité demeure un défi complexe. Les solutions actuellement disponibles, telles que les régimes, les thérapies cognitivo-comportementales, ou encore les médicaments analogues au GLP-1, sont en effet associées à des taux d'échec ou d'abandon dépassant 90 %.

Lucas Spierer et Frederik Plourde, originaires de Fribourg, ont exploré de nouvelles approches pour la perte de poids.⁵ Ils ont développé un outil numérique (système Bewe SA) visant à réduire les envies malsaines et la suralimentation en recalibrant le système de récompense du cerveau grâce à un entraînement cognitif ludique. Proposée sous forme d'application mobile, cette solution intègre des exercices issus des neurosciences, présentés sous la forme de jeux vidéo captivants. Elle permet ainsi de favoriser un changement de comportement progressif, sans recours au contrôle strict ni aux médicaments.

Les résultats des premiers essais menés auprès de patients en surpoids sont remarquables: les participants ont montré une réduction de 25 % de leur consommation d'aliments malsains, une diminution de 20 % des envies de grignotage, ainsi qu'une perte de poids durable. <

KLAUS DUFFNER, DOCTEUR EN SCIENCES NATURELLES, est biologiste et a exercé en tant que rédacteur scientifique et médical pendant plus de 20 ans.

Références

- 1 Sun M, et al.: Sci Transl Med. 2025; 17.
- 2 Vernet R, et al.: Cancer Res Commun. 2024; 4(8):2089–2100.
- 3 Müller-Durovic B, et al. Science. 2024; 385 (6704).
- 4 Seremet T, et al.: Nat Commun. 2024; 15:10688.
- 5 BEWE LAB SA, Passage du Cardinal 1, CH-1700 Fribourg.



Frederik Plourde und Prof Dr Lucas Spierer ont reçu le Prix de recherche Pfizer pour leurs travaux dans la catégorie Santé numérique.

WELEDA

DUO de substances
actives unique
Acide hyaluronique et
extrait de mauve bio

Soulagement immédiat et
hydratation durable en cas
de sécheresse oculaire



Stabilise
le film lacrymal et
favorise la régénération
des lésions existantes

Protège
la surface de
l'oeil de la
sécheresse

Sans
conservateurs.
Particulièrement
bien tolérée

Humidifie mieux que
l'hyaluronate de sodium seul¹.
Le stress oxydatif, qui favorise
les inflammations,
est réduit²

Visiodoron Malva[®] solution ophtalmique en unidoses et multidoses | **Application:** Soulagement immédiat et hydratation durable en cas des yeux secs et irrités. **Composition:** 0,15% hyaluronate de sodium, 0,5% extrait de fleurs de mauve, solution tampon citrate, chlorure de sodium, eau pour préparations injectables. **Posologie:** Instiller 1-2 gouttes dans chaque oeil, selon les besoins. **Visiodoron Malva**[®] Intense collyre protecteur et hydratant, multidoses | **Application:** Pour toutes les formes de sécheresse oculaire, hydratation intense et durable. **Composition:** 0,3% hyaluronate de sodium, 0,5% extrait de fleurs de mauve, chlorure de sodium, citrate de sodium, acide citrique, eau pour préparations injectables. **Posologie:** Instiller 1-2 gouttes dans chaque oeil 3-5 fois par jour. **Précautions:** Ne pas utiliser en cas d'hypersensibilité à un ingrédient, ni sur des yeux infectés ou blessés. Ne pas utiliser si le facon ou la bague d'étanchéité est endommagé(e). En cas d'utilisation d'autres collyres/pommades ophtalmiques, il convient de respecter un intervalle de 15 minutes entre chaque application. Utiliser Visiodoron Malva[®] Intense en dernier. **Dispositif médical.** Informations détaillées: voir mode d'emploi. Weleda SA, Arlesheim. ¹Basile A. A. et al.: The Lubricating Effect of Eye Drops Containing Hyaluronic Acid and Mallow Extract in Patients with Dry Eye Disease—A Pilot Study. *Medicina* 2023, 59, 958. <https://doi.org/10.3390/medicina59050958> ²Jaklin M. et al.: Beneficial physicochemical effects of the combination of mallow extract and hyaluronic acid for treatment of dry eye disease. *Ophthalmologie* 2023; 120 (Suppl 2): 71-253. Copies des publications disponibles sur demande auprès de Weleda: servicemedical@weleda.ch

Dexaméthasone et son action directe sur les tumeurs

Source: Université de Bâle (EMBO Médecine Moléculaire 2025)

Le cancer du sein à récepteurs d'œstrogènes positifs (ER+) est généralement traité par hormonothérapie. Ce traitement cible le récepteur d'œstrogènes, surexprimé dans ces tumeurs et impliqué dans une prolifération cellulaire anormale. L'hormonothérapie repose sur des médicaments capables de désactiver ou de dégrader ce récepteur. Cependant, ce type de tumeur peut parfois former des métastases qui deviennent résistantes à l'hormonothérapie. Une équipe de recherche bâloise a montré, chez des souris porteuses de tumeurs ER+ résistantes aux traitements ainsi que sur des tissus tumoraux de patientes atteintes d'un cancer du sein, que la dexaméthasone est capable de cibler précisément ces métastases résistantes. La dexaméthasone est habituellement utilisée en oncologie comme traitement adjuvant, notamment pour atténuer les effets secondaires de la chimiothérapie, tels que les nausées et les réactions inflammatoires. Or, lors des études menées chez l'animal, cette substance a permis de réduire les métastases hépatiques et de prolonger la survie des souris. Les chercheurs espèrent ainsi que la dexaméthasone, jusqu'ici utilisée principalement comme médicament d'accompagnement, pourra également jouer un rôle thérapeutique direct dans certaines formes de cancer du sein. <

Médicaments administrés directement au thrombus via une microcapsule

Source: ETH Zurich (Science 2025)

Dans de nombreux cas, les médicaments ne sont nécessaires qu'à un endroit précis du corps. C'est pourquoi la recherche s'intéresse depuis longtemps à des méthodes d'administration ciblée, notamment en cas d'AVC, où les principes actifs devraient idéalement agir directement à proximité du thrombus. Des chercheurs de l'ETH Zurich ont mis au point une microcapsule sphérique, constituée d'une enveloppe de gel soluble, qui agit comme un véritable microrobot. Cette capsule peut être guidée à travers le corps à l'aide de champs magnétiques jusqu'à sa cible. A l'intérieur se trouvent: des nanoparticules d'oxyde de fer qui lui confèrent ses propriétés magnétiques, un agent de contraste destiné à améliorer la visibilité des images radiographiques, ainsi que différents médicaments capables de dissoudre le caillot sanguin. Dans un premier temps, le microrobot est acheminé à proximité de la zone cible par un cathéter, puis libéré grâce à un mécanisme spécifique. Les scientifiques dirigent ensuite la capsule avec une grande précision vers l'emplacement exact du thrombus, à une vitesse de 4 millimètres par seconde, à l'aide d'un système de navigation électromagnétique. La capsule peut même être propulsée à contre-courant d'un flux sanguin important grâce à de puissants champs magnétiques. Après des résultats prometteurs obtenus lors d'essais chez le porc, des essais cliniques chez l'homme devraient débuter prochainement. Les résultats de l'étude ont été publiés dans la prestigieuse revue Science. <



Voici à quel point le tout nouveau microrobot de l'ETH est petit. <

Adulte seulement à 40 ans

Source: Paléontologie et sciences de l'évolution (2026)



Crâne d'un *Tyrannosaurus rex*, Musée d'histoire naturelle de Berlin.

Le plus grand *Tyrannosaurus rex* connu mesurait environ 13 mètres de long et pesait près de neuf tonnes. Grâce à sa taille imposante et à une force de morsure colossale, ce prédateur étonnamment agile était capable de maîtriser même de grandes proies. Des paléontologues de l'Université d'État de l'Oklahoma (États-Unis) ont établi une courbe de croissance détaillée couvrant l'ensemble des stades de vie de ces animaux, en analysant 17 spécimens de *Tyrannosaurus* d'âges différents. Leurs résultats montrent que le *T. rex* grandissait beaucoup plus lentement qu'on ne le pensait jusqu'à présent. Dans cette étude, un *Tyrannosaurus* aurait eu besoin de 35 à 40 ans pour atteindre sa taille adulte, soit environ 15 ans de plus que les estimations antérieures. En d'autres termes, ces redoutables prédateurs ne devenaient de véritables géants qu'à un âge relativement avancé. <

NOUVEAU

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

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

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

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

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



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

[°] Selon la définition de l'ISAAP⁶

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

Composition:

Dans chaque comprimé:



30 Mrd.
Bactérie pasteurisée **Akkermansia MucT** comme post-biotique[°]



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



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

Utilisation:

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

Remarques:

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

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

Ne pas dépasser les quantités quotidiennes recommandées indiquées.

OPTIMA-CULT **AKK1**



CÂLINE TON INTESTIN!

La prévention commence avec la muqueuse intestinale*.

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

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

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



Le saviez-vous?

La compassion porte ses fruits

Sources: scinexx.de | doi: 10.1038/s41598-025-23460-7



On sait depuis longtemps que l'autocompassion améliore sensiblement le bien-être. Des psychologues, sous la direction de Majlinda Zhuniq de l'Université de Mannheim, ont montré, grâce à une méta-analyse portant sur des données recueillies auprès de 16 000 adultes, que la compassion envers autrui contribue de manière significative au bien-être général. Cette corrélation s'est révélée constante pour le bien-être psychologique, cognitif et social, ainsi que pour l'affect positif. «La compassion envers autrui, concluent les psychologues, s'avère ainsi être un point de départ prometteur, mais encore sous-exploité, pour les interventions axées sur le bien-être.»

Le pouvoir de l'imagination

Sources: medicalxpress.com | doi: 10.1038/s41467-025-66396-2

Imaginer une rencontre positive avec une personne peut non seulement accroître l'empathie à son égard, mais aussi modifier la manière dont les informations la concernant sont stockées dans le cerveau. Ce phénomène s'explique par l'activation de régions cérébrales impliquées dans l'apprentissage et les préférences. Des neuroscientifiques de l'Université du Colorado à Boulder et de l'Institut Max Planck l'ont démontré dans une étude récente. «Cela suggère que l'imagination n'est pas passive, explique Aroma Dabas, auteur principal de l'étude. Au contraire, elle peut influencer activement nos attentes et nos choix.» Ces découvertes pourraient ouvrir de nouvelles perspectives pour le traitement des troubles mentaux, l'amélioration des relations interpersonnelles, et même l'optimisation des performances sportives et musicales.



Microbe de l'année 2026

Sources: pharmazeutische-zeitung.de | vaam.de



La moisissure *Penicillium* a été désignée Microbe de l'Année 2026 par l'Association pour la Microbiologie Générale et Appliquée (VAAM). Alexander Fleming, Howard Florey et Ernst Chain ont reçu le prix Nobel

de physiologie et de médecine en 1945 pour la découverte de la pénicilline, un antibiotique produit par ce champignon. «Ce champignon a sauvé la vie de millions de personnes au cours des 80 dernières années et continue de le faire chaque jour», écrit la VAAM. Si l'espèce *P. notatum* revêt une importance majeure en médecine, d'autres espèces et souches de cette moisissure jouent un rôle essentiel dans l'industrie agroalimentaire. Leurs noms évoquent les fromages auxquels elles confèrent leur saveur incomparable: *P. roqueforti* et *P. camemberti*. D'autres espèces de *Penicillium* sont également utilisées en biotechnologie, par exemple pour la production d'enzymes.

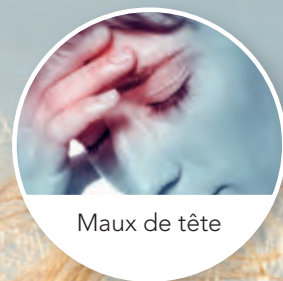
Composant informatique fabriqué à partir de champignons shiitake

Sources: science.orf.at | doi: 10.1371/journal.pone.0328965

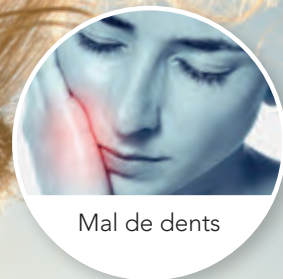
Une équipe de recherche dirigée par John LaRocco a exploité la signalisation électrique adaptative des hyphes du champignon shiitake (*Lentinula edodes*), comparable au déclenchement des impulsions neuronales. Dans le cadre du développement de ce que l'on appelle l'informatique fongique, les chercheurs ont connecté des réseaux mycéliens à des électrodes et montré que les memristors fongiques peuvent être cultivés, entraînés et conservés par déshydratation. «Nos résultats montrent que les ordinateurs fongiques pourraient offrir des plateformes évolutives et écologiques pour les tâches neuromorphiques, tout en comblant le fossé entre la bioélectronique et l'informatique non conventionnelle.»



Flector® Dolo Forte



Maux de tête



Mal de dents



Douleurs
menstruelles



Douleurs musculaires
et rhumatismales



**La petite capsule molle
anti-inflammatoire et
analgésique.**

www.flector.swiss

Contient diclofénac épolamine sous forme liquide.

- Moins de lésions gastro-intestinales grâce au faible dosage.¹
- Agréable à prendre grâce à la petite taille de la capsule.²
- Particulièrement adapté aux patients ayant des difficultés à avaler.
- Fabriqué avec la technologie PearlTec® brevetée par IBSA.

Littérature :

1. Hawkey et al. Endoscopic evaluation of the gastro-duodenal tolerance of short-term analgesic treatment with 25 mg diclofenac-K liquid capsules. Aliment Pharmacol Ther. 2012 Apr; 35(7): 819-27. 2. Jones WJ et al. Softgels: consumer perceptions and market impact relative to other oral dosage forms. Adv Ther. Sep-Oct 2000; 17(5): 213-21. Les professionnels peuvent demander les références à IBSA.

C : diclofenacum epolaminum (Liquid Caps Dolo 12,5 mg et Liquid Caps Dolo Forte 25 mg). Liste D. I : Dorsalgies, douleurs articulaires et ligamentaires en cas d'accidents, douleurs à la tête, aux dents, douleurs menstruelles, pour diminuer la fièvre en cas de maladies grippales. P : 1 - 3 capsules par jour, au maximum 75 mg par jour. CI : ulcère gastroduodénale, hypersensibilité connue à la substance active; grossesse 3ème trimestre, allergies aux AINS, graves insuffisances cardiaques, rénales ou hépatiques, douleurs post opératoires après bypass coronaire, enfants de moins de 14 ans. EI : nausée, vomissement, dyspepsie, douleurs à la tête, vertiges, eczéma. INT : lithium, digoxine, phénytoïne, anticoagulants, diurétiques, SSRI, méthotrexate, quinolones, inhibiteurs des CYP2C9, cyclosporine. PR : emballages de capsules molles de 10 pièces (25 mg) et 20 pièces (12,5 mg).

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

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



Caring Innovation

Polluants atmosphériques

Santé pulmonaire La qualité de l'environnement influence de manière significative la santé de nos poumons. De nombreuses études montrent que la pollution atmosphérique favorise les processus inflammatoires et contribue au développement de maladies respiratoires chroniques.



TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

Les poumons constituent l'organe central des échanges gazeux. Ils permettent à l'oxygène contenu dans l'air inspiré de pénétrer dans le sang et au dioxyde de carbone d'être éliminé de l'organisme. Ces échanges ont lieu au niveau des alvéoles pulmonaires, de minuscules sacs remplis d'air. Avec une surface totale d'environ 140 mètres carrés et une membrane extrêmement fine séparant l'air du sang, les alvéoles sont parfaitement adaptées à leur fonction.

Des poumons en bonne santé se caractérisent par une capacité pulmonaire suffisante et des mécanismes d'épuration efficaces, capables de capter et d'éliminer les polluants et les micro-organismes inhalés. Ces mécanismes physiologiques de protection sont essentiels au maintien de la fonction pulmonaire, malgré les agressions environnementales quotidiennes. Lorsque les poumons sont altérés par une inflammation persistante ou des maladies chroniques, l'efficacité des échanges gazeux peut être considérablement diminuée, ce qui peut, dans les cas sévères, conduire à une insuffisance respiratoire.



Les échanges gazeux vitaux entre l'air et le sang ont lieu dans les alvéoles.

Interface entre l'environnement et l'organisme

En raison de leur lien direct avec l'environnement extérieur, les poumons sont particulièrement sensibles aux polluants atmosphériques. Leur vaste surface d'échange gazeux, associée à l'extrême finesse de la membrane alvéolaire, permet aux particules et aux gaz inhalés de pénétrer directement dans le tissu pulmonaire et, dans certains cas, dans la circulation sanguine. Cette exposition directe explique la grande vulnérabilité des poumons aux irritations aiguës, aux inflammations chroniques et aux altérations structurelles à long terme. La pollution environnementale peut ainsi avoir un impact durable non seulement sur la fonction respiratoire, mais aussi sur la santé globale de l'organisme.

Risques environnementaux pour la santé pulmonaire

Parmi les polluants environnementaux les plus préoccupants figurent les polluants atmosphériques, tels que les particules fines, le dioxyde d'azote, le dioxyde de soufre et l'ozone troposphérique. Ces substances sont principalement issues du trafic routier, des activités industrielles, de la production d'énergie à partir de combustibles fossiles et de certaines pratiques agricoles.

Outre la pollution de l'air extérieur, les polluants de l'air intérieur jouent un rôle majeur. Il s'agit notamment de la fumée de tabac, des moisissures, du radon, ainsi que de diverses substances chimiques provenant, par exemple, des matériaux de construction, des meubles et des produits d'entretien. Étant donné que nous passons une grande partie de notre temps dans des espaces clos, la qua-

À chaque respiration, les poumons absorbent non seulement de l'oxygène, mais aussi des polluants.

BAROMÈTRE DES TENDANCES

L'avenir des soins vétérinaires

Ces constats vous sont peut-être familiers: près de la moitié des médecins en exercice ont 50 ans ou plus. Trouver un successeur pour un cabinet médical en zone rurale devient de plus en plus difficile. La permanence des soins 24 h/24 et 7 j/7 constitue également un véritable défi pour l'avenir. Pourtant, ces constats ne concernent pas la médecine humaine, mais bien la médecine vétérinaire. Les causes sont multiples: le vieillissement de la profession, une moindre volonté de sacrifier sa vie privée au profit de l'activité professionnelle, et une demande de soin en constante augmentation, liée notamment au nombre croissant de personnes vivant avec un animal de compagnie.

Pour faire face à la pénurie de personnel vétérinaire qualifié, diverses solutions s'inspirent des approches déjà mises en œuvre en médecine humaine. Celles-ci incluent notamment la télémedecine et les dossiers médicaux électroniques, les cliniques vétérinaires mobiles, ainsi que les applications de diagnostic pour les propriétaires d'animaux. Parallèlement, des outils numériques conçus spécifiquement pour les vétérinaires permettent de professionnaliser et d'optimiser les processus de travail. On observe également un fort essor des mesures de prévention. Des programmes personnalisés de nutrition et d'activité physique, le suivi du poids et du bien-être, ainsi que l'utilisation de compléments alimentaires et d'aliments spécialisés visent à préserver la santé des animaux sur le long terme.

Parallèlement, les ventes sur le marché mondial des animaux de compagnie connaissent une forte croissance. Alors que le chiffre d'affaires atteignait 295 milliards de dollars américains en 2022, il devrait dépasser les 400 milliards de dollars américains d'ici 2028 (Arizona 2025). Cette évolution illustre de nouveaux comportements de consommation.

Corinna Mühlhausen

La prévention est essentielle pour éviter les lésions pulmonaires d'origine environnementale.

lité de l'air intérieur est un facteur déterminant pour la santé pulmonaire. Par ailleurs, l'exposition professionnelle à des poussières, des gaz ou des vapeurs, notamment dans les secteurs de la construction, de l'agriculture ou de l'industrie, augmente le risque de développer des maladies pulmonaires d'origine professionnelle.

Effets physiopathologiques

Les polluants inhalés déclenchent divers processus physiopathologiques. Ils induisent notamment un stress oxydatif, l'activation de réponses inflammatoires et une altération de la clairance mucociliaire (mécanisme essentiel de défense des voies respiratoires). L'inflammation chronique qui en résulte favorise des modifications structurelles des voies respiratoires, susceptibles d'altérer durablement la fonction pulmonaire. Ces mécanismes jouent un rôle central dans le développement de pathologies telles que l'asthme bronchique, la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), les pneumopathies interstitielles et le cancer du poumon.

Les études épidémiologiques établissent un lien clair entre une exposition prolongée à la pollution atmosphérique et l'augmentation de la morbidité et de la mortalité. Les enfants, dont les poumons

sont encore en développement, les personnes âgées, ainsi que les individus souffrant de maladies pulmonaires ou cardiovasculaires préexistantes, sont particulièrement vulnérables. Une exposition chronique aux polluants durant l'enfance peut entraîner une réduction de la capacité pulmonaire maximale à l'âge adulte et accroître la susceptibilité au développement de maladies chroniques.

La prévention comme stratégie centrale

Les mesures préventives sont essentielles pour éviter les lésions pulmonaires d'origine environnementale. A l'échelle sociétale, des interventions politiques et structurelles sont nécessaires. Des limites d'émission plus strictes, la promotion de la mobilité durable, le développement des énergies renouvelables, ainsi qu'un aménagement urbain axé sur la santé, intégrant des espaces verts et des zones à circulation apaisée, contribuent de manière significative à l'amélioration de la qualité de l'air.

A titre individuel, l'arrêt complet du tabac constitue la mesure la plus efficace pour protéger ses poumons. Parmi les autres actions préventives figurent une ventilation régulière des espaces intérieurs, la prévention de l'apparition de moisissures et une utilisation raisonnée des produits chimiques. Dans les zones fortement polluées, le port d'un masque respiratoire à filtre à particules peut offrir une protection supplémentaire.

Traitement des maladies pulmonaires d'origine environnementale

Le traitement des maladies pulmonaires d'origine environnementale repose avant tout sur la réduction, voire l'évitement de l'exposition aux polluants responsables. Cette approche est complétée par des traitements médicamenteux visant à réduire l'inflammation et à soulager la constriction des voies respiratoires. Parmi les options thérapeutiques figurent notamment les corticostéroïdes inhalés, les bronchodilatateurs et, dans certains cas, les immunomodulateurs. Des mesures non médicamenteuses telles que la kinésithérapie respiratoire, la réhabilitation pulmonaire et l'éducation thérapeutique du patient, contribuent également à améliorer la fonction pulmonaire et la qualité de vie. Aux stades avancés de la maladie, une oxygénothérapie de longue durée ou des interventions invasives peuvent s'avérer nécessaires. <

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



Les polluants atmosphériques pénètrent directement dans les tissus pulmonaires sensibles par les voies respiratoires.

Reconnaître et traiter les inflammations oculaires

Les yeux irrités sont désagréables. Tout allait bien la veille, mais le lendemain matin, l'œil est rouge, démange et larmoie. Dans ce cas, l'œil est très probablement irrité. L'œil étant composé de différentes parties, il existe différentes formes d'irritations oculaires.

La conjonctivite est la forme la plus courante d'inflammation oculaire. La conjonctive réagit à une irritation inflammatoire par une augmentation de l'irrigation sanguine et par des sécrétions provenant des vaisseaux.

Parmi les formes non contagieuses de conjonctivite, on trouve les inflammations de la conjonctive provoquées par une réaction allergique ou par des facteurs environnementaux irritants tels que la poussière, le chlore ou un ensoleillement intense. En revanche, les conjonctivites virales et bactériennes sont contagieuses.

On ferme les yeux et on y va?

Ce n'est pas nécessaire. Des collyres adaptés, contenant une combinaison de différents principes actifs, peuvent soulager les symptômes inflammatoires. Si aucune amélioration n'est constatée après deux à trois jours, il est recommandé de consulter un médecin.

Similasan Yeux enflammés (N)



Complexe aux 3 substances actives avec:
Euphrasia,
Belladonna &
Hepar sulfuris

Indications:

- Formes non infectieuses et légères de conjonctivite
- Inflammations du bord des paupières
- Yeux rouges, brûlants

Similasan Yeux enflammés / Similasan Yeux enflammés N (pharmacode: 4919757 / 7853274)

C: Belladonna D6, Euphrasia 3c D6, Hepar sulfuris D12. **I:** Yeux enflammés, rouges. Inflammations du bord des paupières. Sensations de brûlures dans les yeux. **P:** 1 à 2 gouttes dans chaque oeil une à plusieurs fois par jour, au maximum 1 à 2 gouttes par oeil 10 fois par jour. **PE:** Utiliser uniquement sur prescription médicale chez les nourrissons et les enfants jusqu'à 6 ans. Pour les nourrissons et les enfants en bas âge, il convient d'utiliser les monodoses sans agents conservateurs. En cas d'opacification du cristallin (cataracte) ou de glaucome, utiliser uniquement après diagnostic médical. Ne doit pas être utilisé en cas d'hypersensibilité connue à l'un des excipients utilisés. **ES:** Des réactions allergiques telles que démangeaisons, sensations de brûlure et rougeurs des yeux ont été observées dans des cas isolés. **E:** Flacon de 10 ml / 20 monodoses de 0,40 ml. **Liste D.** T&S Eye Care Management SA, 6060 Sarnen. Vous trouverez de plus amples informations sur www.swissmedinfo.ch

«L'orientation vers les professionnels de la santé est fondamentale pour nous»

Entretien avec le CEO Men Bazzell, CEO d'Ursapharm, explique pourquoi les voix critiques sont souhaitées au sein de l'équipe, pourquoi l'humain est au centre de ses préoccupations et comment le marché pharmaceutique évolue selon lui.



INTERVIEW: MARTIN BÜRKI

Monsieur Bazzell, être CEO aujourd'hui signifie bien plus que de simples chiffres et stratégies. Comment décririez-vous votre propre style de gestion – et qu'est-ce qui est particulièrement important pour vous dans la collaboration quotidienne avec votre équipe?

Il est essentiel que toutes les personnes puissent s'exprimer dans les domaines qui les concernent. La complexité de la commercialisation est telle qu'elle nécessite, selon moi, des analyses sous plusieurs angles. L'objectif au sein de nos équipes de projet est de toujours avoir un «avocat du diable». Cette personne doit systématiquement remettre en question les solutions proposées et expliquer pourquoi une option est optimale. Nous nous obligeons ainsi à considérer de multiples facettes. Pour répondre à votre question initiale: l'humain est au centre, mon style de gestion est donc participatif et situationnel.

Ursapharm est synonyme de spécialisation, de qualité et de proximité avec les professionnels de la santé. Comment ces valeurs se reflètent-elles dans le travail quotidien et dans la culture d'entreprise d'Ursapharm Suisse?

Il nous tient à cœur que nos partenaires puissent conseiller de manière optimale leurs clients ou patients. Nous proposons de nombreux outils à cet effet. Nous sommes fermement convaincus que, dans notre domaine de spécialisation, un conseil optimal mène à la satisfaction de la personne concernée, et cela requiert l'intervention du professionnel de la santé.

À quoi ressemble une journée de travail typique pour vous – et dans quels domaines restez-vous sciemment proche de l'opérationnel, tandis que vous déléguez le plus de responsabilités possible à votre équipe?

Il n'y a pas de journée type pour moi. Notre équipe est si compétente dans ses domaines de responsabilité respectifs que je peux consacrer beaucoup de temps aux contacts clients et aux projets.

À propos de la personne

Men Bazzell est marié, père de trois fils adultes et grand-père. Parmi ses loisirs figure le sport en général. Il est droguiste de formation avec une spécialisation en gestion d'entreprise et travaille depuis environ trente-sept ans dans l'industrie pharmaceutique – dont plus de la moitié en ophtalmologie.



Le marché de l'OTC et de la pharmacie est marqué par une réglementation croissante, des attentes accrues des consommateurs ainsi qu'une forte pression sur les coûts. Comment percevez-vous actuellement ces évolutions et que signifient-elles concrètement pour votre entreprise?

Oui, je perçois très bien ces enjeux dans notre travail quotidien. Cependant, ils sont parfois contradictoires. Par exemple, les réglementations et la pression sur les coûts: les charges supplémentaires qui en découlent génèrent des coûts que quelqu'un doit assumer. L'évolution du marché de l'OTC vers le commerce de détail (retail) pose des défis majeurs en matière de respect des réglementations et de sécurité des patients. Cela signifie pour nous que nous devons garder un œil sur ces développements et remettre constamment en question l'existant. Cette orientation est ancrée dans notre ADN, Ursapharm étant une entreprise familiale fondée et dirigée par des pharmaciens.

Ursapharm est particulièrement reconnue pour sa compétence en ophtalmologie. Quelle est l'importance de cette focalisation claire pour le succès à long terme – et où voyez-vous du potentiel, des opportunités et des développements futurs? Quelles nouveautés pouvez-vous attendre d'Ursapharm?

Outre l'ophtalmologie, Ursapharm couvre d'autres domaines, mais l'ophtalmologie reste le secteur principal. Il le restera à l'avenir. Les yeux sont et resteront importants. En raison de la numérisation et de ses conséquences, nous ferons face à des défis multiples. À l'avenir, nous investirons dans de nouveaux services et produits au sein des domaines existants. Je ne peux pas encore communiquer sur ce qui va arriver, mais nous vous réservons de belles surprises.

Les pharmacies et les médecins jouent un rôle central dans le système de santé suisse. Qu'attendez-vous d'un bon partenariat – et que peuvent attendre les professionnels de la santé en retour de la part d'Ursapharm?

Ensemble, nous sommes responsables du bien-être de nos patients et clients. Nous ne pouvons aider que conjointement. C'est pourquoi un bon partenariat se définit par la communication, l'honnêteté, la fiabilité et une orientation à long terme.

Votre marque de fabrication personnelle et reconnaissable est le chapeau, comment cela est-il arrivé?

Sans lui, je ne suis pas aussi élégant! Plus sérieusement, par souci de confort et pour pallier une chevelure plus clairsemée, le chapeau est devenu un accessoire aussi pratique qu'élégant. De plus, j'apprécie beaucoup les chapeaux melon (bowlers); ils offrent de nombreuses occasions d'entrer en contact avec des inconnus dans la rue, qu'ils soient jeunes ou moins jeunes.

Si vous regardez les années à venir: quelles priorités stratégiques fixez-vous pour Ursapharm Suisse – et sur quoi aimeriez-vous être jugé lorsqu'on reviendra un jour sur votre période en tant que CEO?

Le développement de services et de formations pour nos partenaires afin qu'ils puissent mieux aider leurs clients. Rétrospectivement, j'aimerais être perçu comme un CEO qui a créé un environnement propice à la formation et au développement professionnel au sein de son équipe et qui a fait d'Ursapharm l'entreprise partenaire de référence pour les professionnels de la santé en Suisse dans le domaine de l'ophtalmologie. <

L'entretien a été mené par écrit.

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



Prêt pour l'entretien client

Hypotension et anémie

L'hypotension est une affection souvent désagréable, qui se manifeste par des étourdissements, des vertiges et une sensation de froid aux mains et aux pieds. L'anémie peut provoquer des symptômes similaires, bien que ses causes soient d'une nature différente.

TEXTE: DR ALEXANDER VÖGTLI, PHARMACIEN

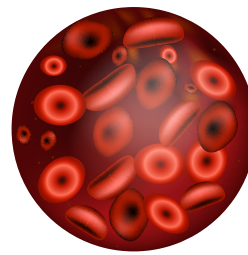
Pour fonctionner correctement, le cerveau a besoin d'un apport continu de sang et de nutriments, tels que le glucose, l'eau, les acides gras, les acides aminés et l'oxygène. Lorsque la tension artérielle est trop basse, cet apport devient insuffisant, ce qui entraîne l'apparition de symptômes typiques. Les personnes concernées peuvent souffrir de vertiges, d'étourdissements et de troubles de la vision. Des difficultés de concentration, une confusion, des changements de comportement ainsi qu'une baisse des performances peuvent également survenir. Dans certains cas, une perte de connaissance brève accompagnée d'une chute (syncope) est possible. La peau devient pâle, tandis que les mains et les pieds sont froids. Pour compenser cette insuffisance, l'organisme réagit par une augmentation du rythme cardiaque, une accélération de la respiration et une vasoconstriction.

Définition et diagnostic

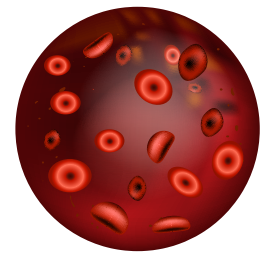
En cas d'hypotension, la pression artérielle est nettement inférieure aux valeurs de référence habituelles (120/80 mmHg). On parle généralement d'hypotension lorsque la pression systolique est inférieure à 90 mmHg et la pression diastolique inférieure à 60 mmHg. Le diagnostic est relativement simple puisqu'il repose sur la mesure de la pression artérielle. En revanche, l'identification de la cause sous-jacente est plus complexe. Elle nécessite une



Un tension artérielle basse peut altérer la circulation sanguine vers le cerveau.



Sang normal



Anémie
(manque de globules rouge)

évaluation médicale approfondie, prenant en compte les résultats de l'examen clinique, les analyses de laboratoire, les antécédents médicaux ainsi que, le cas échéant, les examens d'imagerie.

Causes

Les causes de l'hypotension sont très diverses. La pression artérielle fluctue naturellement au cours de la journée, et de nombreuses personnes ressentent occasionnellement de légers vertiges ou des difficultés à se lever. On parle alors d'hypotension primaire, laquelle peut être transitoire et ne s'accompagne pas toujours de symptômes marqués.

À l'inverse, certaines situations relèvent de l'urgence médicale aiguë et nécessitent une prise en charge immédiate. Par exemple, une plaie perforante peut entraîner une hémorragie importante, avec une perte de sang dans les tissus environnants. La pression artérielle chute alors brutalement, rendant indispensable l'administration rapide de liquides par perfusion intraveineuse afin de prévenir des lésions organiques. De même, un dysfonctionnement du rythme cardiaque, tel qu'un syndrome de dysfonctionnement sinusal, peut provoquer un ralentissement excessif de la fréquence cardiaque. Il en résulte une chute dangereuse de la tension artérielle, qui requiert également un traitement urgent.

Il existe de nombreux autres facteurs déclenchants. En pratique, l'hypotension est souvent provoquée par certains médicaments, notamment les antihypertenseurs, qui peuvent entraîner une baisse excessive de la tension artérielle en tant qu'effet secondaire indésirable. Parmi les autres causes possibles figurent la chaleur, le stress, l'anxiété et la déshydratation.

Traitement

Pour le traitement symptomatique des formes non compliquées d'hypotension, des médicaments sympathomimétiques comme l'étiléfrine sous forme de gouttes sont disponibles en pharmacie. Les pastilles



Le fer, la vitamine B₁₂ et l'acide folique sont essentiels à la production de globules rouges.

«Les causes de l'hypotension sont très diverses.»

de nicéthamide peuvent également stimuler la circulation, mais elles ne sont pas autorisées pour cette indication spécifique (utilisation hors AMM). La caféine peut aussi être utilisée à des fins thérapeutiques, par exemple sous forme de café, de gélules ou de pastilles. En phytothérapie, on a recours notamment aux teintures de romarin et d'aubépine, traditionnellement employées pour soutenir la fonction cardiovasculaire.

Anémie

L'anémie présente des symptômes similaires à ceux de l'hypotension. Parmi ceux-ci figurent la pâleur, la sensation de froid aux mains et aux pieds, les vertiges, les palpitations et la fatigue. L'hypotension peut également être associée à cette affection. L'anémie se caractérise par un nombre insuffisant d'érythrocytes (globules rouges fonctionnels) dans le sang pour transporter l'oxygène.

Une cause fréquente et bien connue est la carence en fer, également appelée anémie ferriprive. Le fer est un constituant essentiel de l'hémoglobine des globules rouges et joue un rôle clé dans la fixation de l'oxygène. Les femmes sont plus souvent touchées en raison des menstruations, mais d'autres types de saignements peuvent également être à l'origine d'une anémie.

Tout comme le fer, la vitamine B₁₂ et l'acide folique participent à la formation du sang. Ils sont indispensables à la synthèse de l'ADN et, par conséquent, à la division cellulaire. Une carence en ces nutriments peut donc entraîner une anémie, d'où l'importance d'un apport suffisant.

Parmi les autres causes possibles d'anémie figurent certaines maladies chroniques telles que le cancer, l'utilisation de certains médicaments (notamment les cytostatiques), les maladies inflammatoires de l'intestin et les maladies héréditaires comme la drépanocytose.

«La carence en fer est une cause fréquente d'anémie.»

Le traitement médicamenteux le plus couramment utilisé contre l'anémie ferriprive repose sur l'administration de fer. Celui-ci peut être administré par voie orale, sous forme de gélules, de comprimés enrobés, de granulés, de sirop, de gouttes ou encore par perfusion intraveineuse. Toutefois, l'efficacité du traitement oral est parfois limitée et s'accompagne fréquemment d'effets secondaires indésirables, tels que des troubles gastro-intestinaux. Ces réactions peuvent être pénibles pour les patients et conduire à une mauvaise observance, voire à l'interruption du traitement.

Selon la cause sous-jacente, d'autres traitements médicamenteux peuvent être indiqués, par exemple l'acide folique, la vitamine B₁₂ ou encore les époétines, comme l'érythropoïétine, qui stimule la production et la maturation des globules rouges dans la moelle osseuse. <

LE DOCTEUR ALEXANDER VÖGTLI, pharmacien, exerce à Disentis/ Mustér, dans le canton des Grisons. Il est le fondateur et l'auteur de PharmaWiki, la plus grande encyclopédie pharmaceutique en ligne de Suisse. Il y rassemble et met gratuitement à disposition une vaste base de connaissances pharmaceutiques.

HARTMANN



15:36:27
120/80 mmHg

Veroval®

L'appareil de mesure Veroval® adapté pour chacun. Précis. Fiable. Simple.



Tensiomètre de bras

Le tensiomètre de bras Veroval® Duo Control pour des mesures exactes et en douceur. Mesure précise – même si le cœur ne suit pas la cadence.

www.veroval.info

Vaccination contre la grippe

Protection recommandée Chaque année en Suisse, la grippe est responsable d'environ 275 000 consultations médicales et de plusieurs centaines de décès. Les personnes âgées de plus de 60 ans sont particulièrement touchées. La vaccination antigrippale est donc recommandée aux personnes présentant un risque accru de complications.

TEXTE: JÜRIG LENDEMANN

La grippe est une maladie infectieuse courante et hautement contagieuse. Elle se manifeste principalement par une forte fièvre, une toux sèche, des maux de gorge et des courbatures. Les groupes d'âge les plus touchés sont les enfants de moins de quatre ans et les personnes de plus de 65 ans. Les individus appartenant à des groupes à risque (voir ci-dessous) présentent une probabilité plus élevée de développer une forme sévère de la maladie et des complications.

La grippe est causée par les virus grippaux des genres Influenza A et Influenza B, appartenant à la famille des virus à ARN. Le virus de la grippe A est responsable de 90 à 99 % des cas de grippe. Début 2026, les sous-types A(H3N2) et A(H1N1) étaient prédominants. Parmi les virus de type B, la souche Victoria est actuellement en circulation; la souche Yamagata n'a plus été détectée depuis 2020, vraisemblablement en raison des mesures prises durant la pandémie de COVID-19.

Vaccination: la prévention la plus efficace

Le risque de contracter la grippe et de développer des complications peut être considérablement réduit grâce à la vaccination antigrippale à l'automne. «La vaccination antigrippale est le moyen le plus simple, le plus efficace et le plus économique de se protéger et de protéger les autres contre la grippe et ses complications», souligne l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

La plupart des vaccins antigrippaux sont produits à partir d'œufs de poule embryonnés infectés. Le vaccin destiné à la saison automnale est adapté chaque année selon les dernières recommandations de l'OMS. Celle-ci sélectionne quatre souches virales sur la base de données épidémiologiques relatives à la grippe, régulièrement

mises à jour. Selon la saison et le taux de couverture vaccinale, les études estiment l'efficacité du vaccin antigrippal entre 20 et 80 %. La protection diminuant après quelques mois et les virus grippaux évoluant constamment, la vaccination doit être renouvelée chaque année.

Qui devrait se faire vacciner?

«La vaccination antigrippale est recommandée aux personnes présentant un risque accru de complications: les personnes âgées de 65 ans et plus, les femmes enceintes, les bébés prématurés de moins de deux ans ainsi que les personnes atteintes de maladies chroniques. Afin de mieux protéger ces groupes à risque, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande également la vaccination de toutes les personnes en contact régulier et étroit avec eux. Cela inclut notamment les proches, les personnes s'occupant de nourrissons et les professionnels de santé». Par ailleurs, la vaccination est aussi recommandée aux personnes en contact régulier avec des volailles ou des oiseaux sauvages.

Depuis 2025, l'OFSP (Office fédéral de la santé publique) recommande: «Pour une protection optimale, les personnes âgées de 75 ans et plus, ainsi que celles âgées de 65 ans et plus présentant un facteur de risque supplémentaire figurant dans la liste ci-dessus, devraient de préférence recevoir un vaccin antigrippal à haute dose. La vaccination antigrippale à haute dose est remboursée pour ces personnes.» <

JÜRIG LENDEMANN est docteur en biologie végétale. Après avoir travaillé plusieurs années dans l'industrie pharmaceutique, il écrit depuis 2001 pour des publications spécialisées et grand public, principalement sur des thématiques liées à la santé.

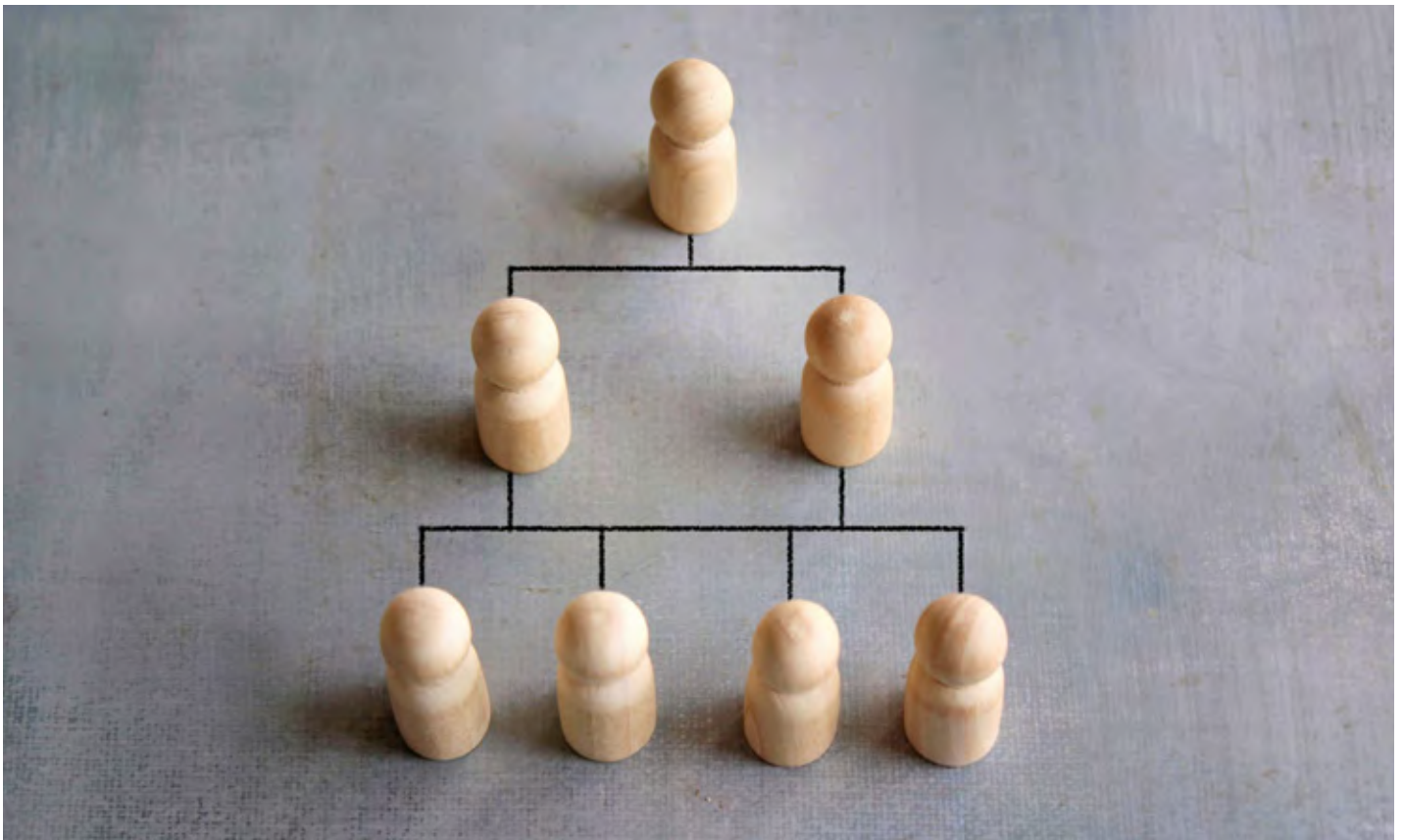
Sources

bag-admin.ch | impfen-schweiz.ch

Structures organisationnelles

Qui est autorisé à faire quoi et pourquoi?

Aussi spécifiques que les personnes qui les conçoivent, les vivent et les font fonctionner, les structures organisationnelles occupent une place centrale au sein des entreprises. Elles accomplissent un rôle essentiel en régulant les processus, en clarifiant les responsabilités et en facilitant la gestion des problèmes d'interface.



TEXTE: FABRICE MÜLLER

Selon Peter Haller, administrateur et consultant en organisation à Magden (Argovie), l'importance première des structures organisationnelles au sein d'une entreprise réside dans l'optimisation des flux de travail et des processus. Ces structures et ces processus sont aujourd'hui souvent étroitement liés à des paramètres techniques, bien davantage que par le passé. «Les structures organisationnelles sont généralement chargées de résoudre les problèmes d'interface entre les différents départements et

institutions techniques», explique M. Haller. L'objectif est de rendre les processus aussi efficaces et transparents que possible. Des processus et des structures clairement définis garantissent en outre un flux d'informations optimal au sein de l'entreprise. Ils permettent également de vérifier l'efficacité du système de contrôle interne, notamment dans le cadre de l'audit légal des comptes annuels. Les interfaces entre les différentes unités opérationnelles constituent ainsi un défi permanent, qui doit être relevé et géré au quotidien.

Quelles structures organisationnelles existent?

Structure fonctionnelle

Il s'agit de l'un des types de structures organisationnelles les plus courants. L'organisation est divisée en domaines de responsabilité fonctionnels, tels que le marketing, la finance, les ressources humaines et les opérations.

Structure départementale

Dans ce modèle, l'organisation est répartie en plusieurs départements, chacun responsable de ses propres missions et activités.

Structure organisationnelle matricielle

Cette structure combine des fonctions et des divisions. Les collaborateurs peuvent ainsi dépendre de plusieurs supérieurs hiérarchiques.

Structure organisationnelle hiérarchique

Ce modèle repose sur une organisation pyramidale: la base comprend le plus grand nombre d'employés, tandis que les effectifs diminuent à mesure que l'on progresse vers le sommet, occupé par l'équipe de direction. Chaque niveau encadre directement le niveau inférieur.

Structure horizontale

Contrairement au modèle hiérarchique, la structure horizontale se caractérise par un nombre réduit, voir l'absence, de niveaux de management intermédiaires, favorisant les circuits décisionnels courts.

Structure organisationnelle en réseau

Dans cette structure décentralisée, certaines tâches ou certains services sont externalisés et confiés à d'autres organisations; créant ainsi un réseau d'unités interdépendantes.

Structure organisationnelle par équipes

L'organisation est divisée en équipes autonomes, responsables de tâches ou de projets spécifiques. Ces équipes fonctionnent de manière largement autonome et définissent souvent leurs propres objectifs et leurs méthodes de travail.

Structure hybride

La structure hybride combine des éléments issus de différents modèles organisationnels, afin de s'adapter de manière flexible aux besoins spécifiques de l'entreprise.

Hierarchies horizontales, responsabilités ciblées

De nombreuses entreprises, y compris les PME, fonctionnent aujourd'hui de plus en plus en équipes et par projets, ce qui a conduit à une diminution de l'importance des structures hiérarchiques traditionnelles et des responsabilités précisées, observe Peter Haller. «Au sein des équipes et des projets, les hiérarchies sont horizontales. La responsabilité, tout comme le périmètre des tâches, est répartie entre plusieurs personnes.» Cependant, plus une entreprise est grande, plus des règles internes claires deviennent indispensables. Par ailleurs, les tâches et les domaines de responsabilité des collaborateurs sont généralement très ciblés, ce qui rend les questions d'interface moins complexes qu'auparavant. «Il y a vingt ans ou plus, les employés assumaient généralement un champ de tâches plus large. La clarification des interfaces et des responsabilités nécessitait alors une planification organisationnelle détaillée. Aujourd'hui, de telles règles sont moins nécessaires car le travail est devenu moins généraliste», poursuit Peter Haller. Il demeure néanmoins essentiel de définir certaines limites et responsabilités clés afin d'éviter les malentendus et les doublons.

Une question de valeurs et de culture d'entreprise

Dans les entreprises familiales, le besoin d'une organisation structurée est souvent moins marqué, les propriétaires exerçant une influence plus directe sur le fonctionnement de l'entreprise que dans les grandes organisations. Selon Peter Haller, ces dernières nécessitent en revanche des structures davantage orientées vers les tâches, mises en place par la création de départements ou d'équipes dédiées à des projets spécifiques. Un organigramme des principaux domaines d'activité,



L'implication des employés renforce l'acceptation et la mise en œuvre des nouvelles structures.



Des structures claires facilitent la collaboration entre les équipes et les services.

complété par des fiches de poste pour chaque collaborateur peut alors suffire. «Selon la taille, le secteur d'activité, les services et les produits d'une entreprise, différentes structures et différents processus sont nécessaires», explique Peter Haller. Les structures qu'une entreprise met en place et entretient sont toujours liées à sa philosophie et à ses valeurs. Elles soulèvent ainsi des questions telles que: Qui détient le pouvoir décisionnel final au sein de l'entreprise? Dans quelle mesure souhaitons-nous impliquer les collaborateurs dans les processus et les orientations stratégiques? Quel niveau de responsabilité les managers sont-ils prêts à déléguer à leurs équipes?

Impliquer les employés

Lors de la création ou de la modification des structures d'entreprise, le consultant en organisation recommande d'impliquer les employés. Cette démarche permet de mieux prendre en compte leur expérience pratique et de l'intégrer efficacement dans l'organisation. Il est également pertinent de les associer à la définition des objectifs stratégiques. «Il n'existe pas de meilleure manière de concevoir et de mettre en œuvre des structures et des objectifs stratégiques de façon concrète et efficace.» Cette approche suppose toutefois de démanteler les hiérarchies trop rigides et verticales, afin que managers et collaborateurs puissent œuvrer ensemble, sur un pied d'égalité, au succès de l'entreprise. Selon Peter Haller, on observe aujourd'hui une tendance générale vers des hiérarchies plus horizontales et des processus décisionnels raccourcis. Cette évolution s'accompagne néanmoins d'une charge de travail accrue pour les managers: «Lorsque les responsables délèguent davantage de responsabilités à leurs employés, ils consacrent aussi plus de temps à leur intégration et à leur accompagnement.» Les fonctions traditionnelles de contrôle évoluent ainsi progressivement vers des rôles de mentorat et de coaching, mieux adaptés aux organisations modernes.

www.phtreuhand-ag.ch <

FABRICE MÜLLER travaille depuis 25 ans comme journaliste indépendant pour divers médias. Il couvre notamment des sujets liés à la santé, à la nature, au tourisme, à la famille, à l'économie, au bâtiment et au logement. Il est également rédacteur pour le magazine de l'association vitaswiss, ainsi que co-proprétaire et rédacteur en chef du magazine mensuel JAZZTIME.

COMPLÉMENTAIRE

Médecine intégrative: un modèle tourné vers l'avenir

La médecine intégrative repose sur la combinaison du meilleur de deux approches: le diagnostic hautement spécialisé et les soins d'urgence de la médecine conventionnelle, d'une part, et les approches holistiques, axées sur les ressources des médecines complémentaires. Cette démarche place l'individu au centre de la prise en charge et vise à exploiter des synergies thérapeutiques qui dépassent le cadre des traitements conventionnels.

Les bénéfices de la médecine intégrative sont mesurables au quotidien en pratique clinique. Les patients bénéficiant d'une prise en charge intégrative récupèrent plus rapidement, présentent moins d'effets secondaires et font état d'une amélioration notable de leur bien-être général. La collaboration interprofessionnelle en constitue un élément clé.

Lorsque médecins, infirmiers et thérapeutes en médecines complémentaires unissent leurs compétences, un parcours de soins véritablement holistique peut se déployer. Les médecines complémentaires y jouent un rôle central en soutenant naturellement les processus de guérison et en élargissant le champ des options thérapeutiques. Ainsi, un remède à base de plantes contre les nausées ou une technique de relaxation ciblée favorisent non seulement la guérison physique, mais renforcent également le sentiment d'efficacité personnelle des patients. Parallèlement, le personnel soignant bénéficie lui aussi de cette approche, les patients pris en charge de manière intégrée vivant souvent leur séjour à l'hôpital avec davantage de calme et de sérénité.

Bien que ces succès – notamment en oncologie et dans la prise en charge de la douleur – soient impressionnants, le modèle de la médecine intégrative n'est aujourd'hui solidement implanté que dans un nombre limité de cliniques et d'hôpitaux du système de soins hospitaliers suisse. Afin de rendre cette approche accessible à un plus grand nombre de personnes, il est nécessaire de l'intégrer plus durablement au système de santé. Une telle évolution constituerait une étape déterminante pour répondre aux besoins croissants de la population en matière de soins médicaux globaux et de qualité.

Natalie Tannast Werren

Association suisse pour les produits de médecine complémentaire



Poisons

Arsenic – une mort insidieuse

L'arsenic figure parmi les 10 substances chimiques qui, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), représentent la plus grande menace pour la santé publique.

TEXTE: MONIKA LENZER

Les composés de l'arsenic sont présents en très faibles quantités dans l'environnement. L'arsenic peut, par exemple, s'infiltrer à partir des minerais et des sédiments et contaminer les eaux souterraines. Selon l'OMS, la contamination des eaux souterraines par l'arsenic constitue un problème de santé publique à l'échelle mondiale. On estime qu'environ 140 millions de personnes, réparties dans au moins 70 pays, consomment une eau dont la concentration en arsenic dépasse la valeur guide recommandée par l'OMS, soit 10 µg/l.

Riz à teneur réduite en arsenic grâce à un filtre à café

Le riz peut présenter une teneur élevée en arsenic, en particulier lorsqu'il est cultivé dans des rizières inondées, où l'arsenic inorganique s'accumule facilement dans le sol. Des scientifiques ont donc cherché à mettre au point une méthode de cuisson simple permettant de réduire ces concentrations. Pour ce faire, le riz a été placé dans le filtre d'une cafetière, l'eau chaude s'infiltrant continuellement à travers les grains. Les analyses ont montré que cette méthode permettait de réduire la teneur en arsenic d'environ 50 %.

Poissons contenant de l'arsenic

Le poisson et les fruits de mer peuvent également contenir des quantités notables d'arsenic. Toutefois, contrairement au riz, il s'agit principalement de composés organiques tels que l'arsénobétaïne. Cette forme d'arsenic est généralement considérée comme peu toxique pour l'homme, car elle est rapidement éliminée dans l'urine après ingestion. Cependant, une étude récente de l'Université de Berne suggère qu'un risque potentiel plus élevé ne peut pas être totalement exclu. Les chercheurs ont en effet montré que l'arsénobétaïne pouvait être transformée en substances toxiques par les bactéries intestinales. Néanmoins, ces résultats reposent uniquement sur des essais réalisés sur la souris et ne permettant pas, à ce stade, de conclure à un risque avéré chez l'homme.

Enzymes défectueuses

Les composés de l'arsenic(III) peuvent interagir avec les groupements thiols (-SH) des protéines dans l'organisme humain. Cette interaction induit des modifications conformationnelles des structures protéiques, susceptibles d'altérer leur fonction. Les enzymes impliquées dans le métabolisme énergétique cellulaire, la synthèse et la réparation de l'ADN sont particulièrement affectées.

Empoisonnement

Depuis l'Antiquité tardive, le trioxyde de diarsénique (As_2O_3), soluble dans l'eau et inodore, a été fréquemment utilisé comme poison dans les assassinats, car il est resté indétectable pendant des siècles. Ce n'est qu'en 1832 que le chimiste James Marsh mit au point le test de Marsh, une méthode permettant de détecter l'arsenic par la formation d'un miroir métallique sur une coupelle en porcelaine. Cette technique de détection joua notamment un rôle déterminant lors de l'enquête contre Marie Lafarge (1816-1852). Elle était soupçonnée d'avoir assassiné son mari avec de la mort-aux-rats contenant de l'arsenic, substance alors facilement accessible en pharmacie.

Médicaments dangereux

Au début du XX^e siècle, certains médicaments contenaient des composés d'arsenic, provoquant parfois des intoxications aiguës accidentelles. Le Salvarsan, médicament emblématique de cette époque, renfermait de l'arsphénamine, un principe actif utilisé dans le traitement de la syphilis.

Les symptômes typiques d'une intoxication aiguë à l'arsenic comprennent nausées, vomissements et diarrhée sévère, entraînant un déséquilibre élec-

trolytique important. Une insuffisance rénale, un collapsus cardiovasculaire ou un arrêt respiratoire peuvent s'avérer fatals. La littérature scientifique indique une dose létale aiguë d'environ 100 à 300 mg d'arsenic par voie orale.

Une mort lente

De nos jours, l'intoxication chronique est plus fréquente que l'intoxication aiguë, notamment en raison de facteurs environnementaux. Les premiers symptômes peuvent n'apparaître que plusieurs années après l'exposition. Ils se manifestent principalement par des troubles cutanés, tels qu'une pigmentation de la peau et d'anomalies des ongles, notamment l'apparition de stries blanchâtres. À des stades plus avancés, des tumeurs malignes peuvent se développer, l'arsenic étant reconnu pour ses effets cancérigènes.

Dans les cas d'intoxication aiguë comme chronique, des agents chélateurs, tels que le DMPS, sont utilisés afin de fixer l'arsenic et d'en faciliter l'élimination par l'organisme. L'objectif principal du traitement reste toutefois la prévention à toute nouvelle exposition.

Afin de protéger la population suisse, les teneurs admissibles en arsenic dans l'eau potable et les denrées alimentaires sont strictement réglementées. À titre d'exemple, la teneur maximale autorisée pour le riz blanc ou poli est fixée à 0,15 mg/kg. Ces mesures contribuent à limiter efficacement l'exposition de la population à l'arsenic et offrent un cadre de sécurité sanitaire rassurant. <

Après avoir achevé ses études de pharmacie, **MONIKA LENZER** a exercé dans ce domaine. L'autorisation de mise sur le marché des médicaments et l'assurance qualité lui sont également familières. Par ailleurs, elle aime écrire sur les plantes médicinales, la nutrition, le jardinage et bien d'autres sujets.



Analyse de l'eau. Selon l'OMS, la contamination des eaux souterraines par l'arsenic est un problème mondial.



Plantes médicinales

Anis

L'arôme caractéristique de l'anis est familier à la plupart d'entre nous. Il est couramment utilisé pour parfumer les confiseries et les pâtisseries, ou encore pour l'élaboration de spiritueux. Si les traditions culinaires font appel à l'anis depuis des millénaires, cette plante occupe également une place de choix en phytothérapie depuis tout aussi longtemps, et ce, encore aujourd'hui.

TEXTE: MARTIN SAURER

Outre ses propriétés médicinales, l'anis revêtait une importance particulière dans d'autres domaines. Selon d'anciennes croyances populaires, placer ses graines sous l'oreiller était censé protéger des cauchemars et éloigner les mauvais esprits. L'anis était également utilisé comme offrande aux dieux. Lors de diverses festivités, la consommation de pâtisseries ou de bière anisées symbolisait l'espoir d'un avenir prospère.

Biologie

L'anis (*Pimpinella anisum*) appartient au genre *Pimpinella*, de la famille des Apiacées (ou Umbellifères). Cette plante herbacée annuelle apprécie les emplacements chauds et ensoleillés, ainsi que les sols bien drainés. Elle atteint généralement une hauteur de 30 à 60 centimètres. Toutes les parties de la plante sont très aromatiques. Les tiges et les feuilles aériennes sont recouvertes d'un fin duvet. L'anis se distingue par la diversité de ses feuilles: les feuilles basales sont arrondies et pétiolées, tandis que les feuilles caulinaires sont plus finement découpées, souvent pennées. La floraison a lieu entre juin et septembre, selon les régions. La plante produit alors des ombelles composées de petites fleurs blanches, chacune formée de cinq pétales. Après pollinisation, les fleurs donnent naissance à des schizocarpes secs, constitués de deux méricarpes, communément appelés graines d'anis. Originaire du bassin méditerranéen oriental et d'Asie occidentale, l'anis est aujourd'hui cultivé dans de nombreuses régions du monde.

Histoire

L'anis était déjà connu comme épice et plante médicinale dans l'Égypte antique. À cette époque, il était utilisé pour faciliter la digestion, ainsi que pour ses propriétés expectorantes et analgésiques. Au Moyen Âge, cette plante médicinale était présente dans de nombreux jardins monastiques et employée à traiter les flatulences, la toux et la mauvaise haleine. Par ailleurs, dans plusieurs régions rurales d'Allemagne, l'anis était considéré comme un aphrodisiaque. Il était consommé par les hommes après une journée de travail aux champs. Cet effet était réputé particulièrement puissant le 30 novembre, raison pour laquelle cette date est encore appelée «Journée de l'anis» en Bohême. Outre ces usages destinés à l'homme, l'anis était également utilisé pour aider les pigeons à s'acclimater à leur nouveau pigeonnier.



Ingrédients

L'anis est riche en vitamines B et C, ainsi qu'en minéraux tels que le fer. Toutefois, son composant le plus important sur le plan pharmacologique est le trans-anéthol, qui représente entre 80 et 95 pour cent de la teneur totale en huile essentielle d'anis. Cette molécule possède des propriétés antimicrobiennes, antispasmodiques, expectorantes et carminatives. Le trans-anéthol constitue ainsi un ingrédient actif polyvalent, contribuant également de manière significative à l'arôme caractéristique de l'anis. Il est par ailleurs utilisé dans l'industrie pharmaceutique comme précurseur de plusieurs principes actifs. Parmi les autres constituants présentant un intérêt pharmacologique, on trouve divers flavonoïdes, l'estragole, l'ansaldéhyde, l'acide caféique et de faibles quantités de limonène.

Application

L'anis est encore utilisé aujourd'hui en phytothérapie et comme remède traditionnel. Les infusions d'anis, souvent associées au fenouil et au carvi, sont couramment employées, notamment pour leurs effets digestifs. Il existe également des préparations prêtes à l'emploi, telles que des gouttes, des gélules, des sirops et de l'huile essentielle. Cette dernière doit toutefois être consommée à faibles doses et sur de courtes périodes. Des réactions allergiques à l'huile essentielle étant possibles, son emploi doit être précédé d'un avis médical. Les autres formes d'application sont généralement bien tolérées et présentent peu d'effets secondaires si elles sont utilisées conformément aux recommandations.

Grâce à l'effet expectorant du trans-anéthol, l'anis peut être employé contre le rhume et certaines affections respiratoires. Cette plante médicinale est également utilisée pour les troubles digestifs, car elle stimule la motilité intestinale et les glandes du tube digestif. Ses propriétés antispasmodiques et anti flatulentes contribuent par ailleurs au bien-être en cas d'inconfort digestif. <

MARTIN SAURER écrit des articles pour *astrea*APOTHEKE et *astrea*BULLETIN. Ses études de biologie lui ont inculqué une passion pour l'écologie et le développement durable. Il trouve son équilibre dans la pratique de divers sports de montagne.



nutri derm

Soins riches et nourrissants
pour une régénération intense.
Aussi pour la peau sensible.

Les produits nutriderm nourrissent, lissent et régénèrent intensément la peau. Des substances actives hautement efficaces, comme le complexe de biostimulateurs de Louis Widmer et Gatuline® Radiance, stimulent le renouvellement cellulaire et donnent un grain de peau radieux, régulier et soigné.

Compétence dermatologique. Excellence cosmétique. Depuis 1960.

Plus de détails



NOUVEAU
DESIGN

FORMULE
ÉPROUVÉE