Édition septembre 9/2026 – CHF 5.20

astrea
bulletin
VIE ET SANTÉ



Médias sociaux
Plus de dialogue, moins de publicité

La migraine
Comprendre et traiter

L'alimentation infantile

Repères pour le conseil

Bisglycinate de magnésium.

Maintenant aussi en rose.

Nouveau
disponible dès maintenant



Notre réponse aux besoins actuels des clients.

magnesium-biomed.ch

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

BIOMED®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG 05/2026. All rights reserved.



Chère lectrice, cher lecteur

La plupart des entreprises doivent intégrer le marketing sur les réseaux sociaux (MRS) dans leur mix de communication. En effet, toujours plus de personnes s'informent sur Wikipédia, les blogs et les réseaux sociaux. Nous présentons le MRS et donnons des conseils pour une présence réussie sur les réseaux sociaux. Page34.

Pour diverses raisons, les nourrissons ne peuvent pas toujours être nourris au lait maternel. La composition du lait animal étant inadaptée et le lait en poudre ordinaire exclu, une poudre spécifique a été conçue au 19e siècle. Diverses sortes sont disponibles aujourd'hui. Notre article informe sur le pré-lait, le lait pour nourrissons 1, le lait de suite 2 et le lait croissance, et indique quand introduire la diversification alimentaire. Page 28.

Je vous souhaite une belle période automnale et une lecture enrichissante.



Jürg Lendenmann
rédacteur

le marché de l'emploi en ligne pour la pharma, les pharmacies et le secteur de la santé sur
astrea-bulletin.ch

IMPRESSUM

Édition
Healthcare Consulting Group SA
Siège Social: Baarerstrasse 112, 6300 Zug
Adresse postale: Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden
+41 41 769 31 31, info@hcg-ag.ch, astrea-bulletin.ch

Direction de l'édition
Martin Bürki

Rédaction
Jürg Lendenmann

Textes de cette édition: Klaus Duffner, Christoph Kalbermatten, Jürg Lendenmann, Monika Lenzer, Corinna Mühlhausen, Fabrice Müller, Stefan Müller, Martin Saurer, Christiane Schittny, Susanna Steimer Miller, Alexander Vögtli

Traduction
Camille Rochat

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
9 – septembre 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.

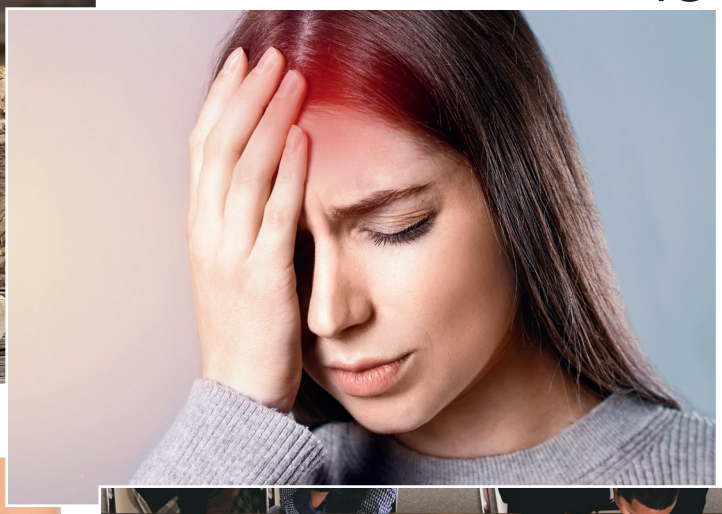
Copyright
Tous les textes et illustrations sont protégés par la loi sur le droit d'auteur. La réimpression, l'intégration à des services en ligne et la reproduction des contenus rédactionnels, y compris leur sauvegarde et leur utilisation sur des supports de données optiques ou électroniques, ne sont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

imprimé en suisse



40

13





29



35

Savoir

5 La science du goût
Fermentation
13 Reconnaître et traiter la migraine
18 Savoir en bref
20 Infections à chikungunya en hausse
22 Le saviez-vous?

Marchés

24 Bandages actifs
27 Obésité: que sait la Suisse?

PharmacieExtra

28 Prêt pour l'entretien client
Aliments pour nourrissons
34 Interagir au lieu de faire de la publicité unidimensionnelle
Médias sociaux
38 Rubrique «Baromètre des tendances»
Heartbreak Healing
40 Série plantes médicinales
Raifort
41 Rubrique «Complémentaire»
Pression d'économie des autorités versus besoins des patients
42 Poisons
Le chlore – un gaz toxique

Prochaine édition astreaBULLETIN: 1er octobre 2026

Photos de gauche à droite: Rohan Katwer/stock.adobe.com, New Africa/stock.adobe.com, GTeam/stock.adobe.com, InfiniteFlow/stock.adobe.com

La science du goût

Fermentation Les arômes, les parfums, les couleurs et les textures jouent un rôle majeur dans la gastronomie. Souvent, les micro-organismes sont les véritables maîtres de l'art du goût. Que ce soit dans le fromage, les concombres au sel, le café ou le yaourt: ces minuscules auxiliaires déclenchent des processus de fermentation et façonnent ainsi le goût de nombreux aliments.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY

Les aliments fermentés accompagnent l'humanité depuis des millénaires. Bien avant l'existence des réfrigérateurs ou des procédés de conservation industriels, les êtres humains utilisaient les capacités naturelles des micro-organismes pour rendre la nourriture plus durable. Presque chaque culture a développé ses propres spécialités: la choucroute en Europe centrale, le kimchi en Corée, le miso au Japon, le kéfir dans le Caucase ou le pain au levain dans de nombreuses régions du monde.

Pendant de nombreuses décennies, la fermentation a été considérée comme un artisanat traditionnel. Aujourd'hui, elle connaît une redécouverte remarquable. Livres de cuisine, guides de santé et publications scientifiques se consacrent de plus en plus aux processus microbiens qui se cachent derrière les aliments fermentés. À cette occasion, des pratiques millénaires rencontrent la technologie alimentaire moderne, la santé intestinale et la durabilité.



Photo: airborne77/stock.adobe.com

Les micro-organismes modifient la nourriture

Le terme de fermentation désigne des processus biochimiques au cours desquels des micro-organismes transforment des composants alimentaires. Des bactéries, des levures ou des moisissures décomposent les sucres, les protéines et les lipides, produisant ainsi de l'acide lactique, de l'alcool, du dioxyde de carbone et des centaines de substances aromatiques volatiles. La forme la plus connue est la fermentation lactique. Des bactéries lactiques y transforment le sucre en acide lactique. Des exemples issus du secteur alimentaire sont le yaourt, la choucroute ou le levain.

Le résultat d'une fermentation n'est pas seulement une nourriture qui se conserve plus longtemps, mais aussi un goût énormément enrichi. Un camembert, par exemple, a une odeur et un goût si caractéristiques notamment parce que des bactéries lactiques transforment les protéines en acides aminés ainsi que les lipides en cétones aromatiques. Sans ces processus de transformation, le fromage serait plutôt insipide.

Écosystèmes complexes

Des chercheurs isolent les micro-organismes des aliments fermentés, analysent leurs génomes, déterminent leurs métabolites et observent la façon dont ils interagissent entre eux. Des méthodes modernes telles que la métagénomique ou la spectrométrie de masse permettent non seulement d'identifier des espèces individuelles, mais aussi de comprendre des communautés microbiennes entières et leurs fonctions respectives.

Il en ressort clairement que le goût ne résulte pas d'une seule bactérie, mais d'écosystèmes microbiens complexes qui travaillent en synergie. Il s'avère que la complexité aromatique des aliments fermentés n'augmente pas de manière linéaire avec le nombre de micro-organismes. Au contraire, il se crée des interactions et des effets de dominance qui renforcent ou neutralisent certains arômes.

Le goût issu du laboratoire

L'interaction entre les micro-organismes et la perception humaine est intéressante. Une expérience passionnante illustre à quel point les micro-organismes sont étroitement liés au goût: lors de la fermentation de la choucroute ou du kimchi, différentes cultures d'amorce peuvent être utilisées et les arômes produits analysés.

De simples modifications minimes dans la composition conduisent à des profils gustatifs totalement différents – tantôt doux et fruités, tantôt intensément épicés. À l'aide de tests sensoriels, de chromatographie en phase gazeuse et d'analyse



Les bactéries lactiques transforment le sucre en acide lactique et confèrent par exemple à la choucroute son arôme caractéristique.

Photos: iuliia_n/stock.adobe.com (à gauche), innazagorulko/stock.adobe.com (à droite)

spectrale, les composés volatils sont définis et corrélés avec l'expérience gustative humaine. L'objectif est de découvrir quelles combinaisons de micro-organismes génèrent des profils particulièrement savoureux et comment celles-ci peuvent être cultivées de manière contrôlée.

Bénéfices pour la santé

La technologie alimentaire va bien au-delà du plaisir culinaire. La fermentation microbienne peut améliorer la teneur en nutriments, générer des métabolites précieux pour la santé et rendre les aliments plus sûrs en éliminant les germes pathogènes. Les produits probiotiques, dans lesquels certains micro-organismes sont utilisés de manière ciblée, montrent des effets positifs sur la santé intestinale et le système immunitaire. Ainsi, certains nutriments deviennent plus assimilables, tandis que certains composants difficiles à digérer sont partiellement dégradés.

La recherche fournira vraisemblablement au cours des prochaines années d'autres enseignements sur les interactions entre les aliments fermentés et la santé humaine. Aujourd'hui déjà, il apparaît toutefois que la méthode ancestrale de la fermentation recèle un potentiel de santé étonnant.

Haute durabilité

L'attention actuelle portée aux aliments fermentés a aussi d'autres raisons: de nombreux experts voient dans les techniques de fermentation traditionnelles une contribution importante à des systèmes alimentaires plus durables, car elles permettent la conservation des aliments sans procédés énergivores. Les surplus issus de l'agriculture et de l'horticulture peuvent être conservés et utilisés plus longtemps. En ces temps de discussions croissantes sur le gaspillage alimentaire, cet aspect gagne en importance.



Les levures et les bactéries lactiques confèrent au levain son arôme typique et aèrent la pâte.

Dans le même temps, des recherches sont menées sur la manière de rendre les processus plus durables et plus efficients, par exemple grâce à de nouvelles cultures d'amorce, à des conditions de fermentation optimisées ou à la réduction de la consommation d'énergie et des déchets. Ainsi se combinent aujourd'hui, dans le domaine de la microbiologie alimentaire, le savoir traditionnel et la biotechnologie la plus moderne. <

Christiane Schittny est pharmacienne et journaliste spécialisée. Depuis de nombreuses années, elle écrit des articles pour diverses revues, principalement dans les domaines de la santé, des sciences naturelles, de l'écologie et des voyages.



Viburcol® pour nourrissons et enfants

Viburcol® pour bébés et petits enfants régulent l'organisme en douceur, sans masquer les symptômes. Viburcol® convient selon la conception homéopathique pour le traitement des états d'agitation liés aux pleurs, au refus de dormir, à la poussée des dents et aux coliques.

Viburcol® – un doux soutien pour toute la famille

Bébé, petit enfant, élève, adulte – de nombreuses situations dans la vie quotidienne familiale fragilisent l'équilibre du corps et de l'âme: poussée dentaire, fièvre, agitation, douleurs légères, malaises et débuts d'infections. C'est justement dans ces moments-là qu'un doux soutien est précieux. Des premiers mois de vie jusqu'au-delà de l'âge scolaire, et même chez les adultes: le liquide Viburcol® accompagne toute la famille.

Viburcol®

Pour nourrissons et enfants lors:

- états d'agitation avec pleurs et insomnie
- douleurs dues à la poussée des dents
- coliques

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez la notice d'emballage.

Titulaire de l'autorisation:
ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach

-Heel
www.viburcol.ch

Disponible dans le commerce spécialisé à partir de début septembre 2026.

Rétinol pur et astaxanthine. Stimulent le renouvellement cellulaire et la protection antioxydante pendant la nuit.

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

NOUVEAU



100 % confirment:
peau raffermie et régénérée*

90 % confirment:
aspect cutané régulier*

86 % confirment:
rides visiblement réduites*

*Étude d'application réalisée par un institut dermatologique avec 21 personnes pendant 4 semaines en appliquant le produit 1 fois par jour.

pro derm

La combinaison innovante de 0,3 % de rétinol pur et d'astaxanthine associe deux puissantes substances actives. Pour un effet anti-âge maximal avec une tolérance cutanée optimale. Le résultat: une peau visiblement plus lisse, rayonnante et rajeunie en une seule étape.

Compétence dermatologique. Excellence cosmétique. Depuis 1960.

Traumeel®

Soutient en cas de blessures contondantes et d'états douloureux de l'appareil locomoteur.

Traumeel® est une preparation homeopathique complexe, contenant des substances vegetales et minerales minutieusement choisies.



Avantages de Traumeel®

- Large spectre d'utilisation
- Aide lors de contusions et entorses
- Les ingrédients peuvent avoir un effet analgésique
- Traumeel® Gel a un effet rafraîchissant

www.traumeel.ch

-Heel

Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire la notice d'emballage.

Titulaire de l'autorisation:
ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach

ebi-pharm



Savoir

Reconnaître et traiter la migraine

En Suisse, une personne sur dix souffre de migraine. Le neurologue Christoph Schankin explique comment reconnaître une migraine et comment la traiter.

TEXTE: SUSANNA STEIMER MILLER

À quoi reconnaît-on une migraine?

Prof. Dr med. Christoph Schankin: Les crises de céphalées récurrentes et intenses, accompagnées d'une sensibilité à la lumière et au bruit ainsi que d'une perte d'appétit, sont typiques. Des nausées et des vomissements surviennent fréquemment. Souvent, mais pas systématiquement, les douleurs sont unilatérales, pulsatiles et s'aggravent lors d'un effort physique.

Quelles sont les différentes formes de migraine?

La migraine peut survenir avec ou sans aura, c'est-à-dire avec des déficits neurologiques tels que des troubles visuels avant une crise. La migraine vestibulaire se caractérise par des vertiges. On distingue la migraine épisodique et la migraine chronique. Lorsque plus de 15 jours de céphalées par mois surviennent, dont environ la moitié avec des maux de tête intenses, on parle de migraine chronique, en dessous de ce seuil, il s'agit d'une migraine épisodique.

Photo: sebra/stock.adobe.com



Documenter ses crises de migraine permet d'identifier des schémas et de planifier le traitement de manière plus ciblée.

Comment se déroule une crise de migraine?

Elle se déroule en trois phases. La phase prémonitoire peut être courte ou durer jusqu'à plusieurs jours. Les personnes concernées remarquent qu'elles sont différentes d'habitude. Certaines éprouvent des fringales pour certains aliments, d'autres sont très fatiguées ou baillent en permanence, bien qu'elles aient suffisamment dormi. Certaines se sentent abattues ou euphoriques. Souvent, les personnes touchées elles-mêmes, et parfois leurs proches, pressentent l'imminence d'une crise de migraine. Puis suit la phase de céphalée, qui dure entre quatre heures et trois jours.

Lors de la phase de récupération, les maux de tête disparaissent, mais les personnes concernées se sentent toujours fatiguées et épuisées. Beaucoup présentent des changements d'humeur et des troubles de la concentration. Les troubles d'une crise de migraine peuvent durer cinq jours ou plus.



Chez certaines personnes, non seulement le stress, mais aussi la détente qui suit peuvent déclencher une crise de migraine.

Quels sont les facteurs déclenchants qui jouent un rôle dans la migraine?

De manière générale, cela varie fortement d'une personne à l'autre. Chez les femmes, la migraine survient fréquemment en lien avec le cycle, par exemple en raison de la chute d'œstrogènes avant les menstruations ou au moment de l'ovulation. Souvent, le manque de sommeil, un rythme de sommeil et de repas irrégulier, le stress, le sport excessif, mais aussi la détente le week-end après une semaine éprouvante déclenchent une migraine.

L'influence d'aliments comme le glutamate est controversée. L'alcool et certains vins peuvent déclencher une migraine. Certains de mes patients et patientes renoncent à tout ce qui est possible et souffrent pourtant toujours de migraine. Un aliment n'est pas toujours le facteur déclenchant d'une crise de migraine. Ainsi, une fringale de chocolat peut déjà être un signe précoce d'une crise débutante – le chocolat lui-même serait alors hors de cause.

Quelle est l'utilité d'un journal de la migraine?

C'est très important. En tant que neurologue, je m'intéresse à la fréquence et à l'intensité des maux de tête, aux types et aux quantités d'analgésiques pris, et chez les femmes, à l'existence d'un lien avec les règles. Il n'est pas nécessaire de fournir des indications aussi détaillées sur l'alimentation et le sommeil.

Quels médicaments recommandez-vous durant la phase aiguë?

Je recommande de prendre précocement des AINS correctement dosés, tels que 400 à 1000 mg d'ibuprofène, du naproxène ou de l'aspirine. Si les AINS n'agissent pas, le recours aux triptans est judicieux.

Il est important de ne pas prendre d'analgésiques plus de dix jours par mois, car un surusage peut déclencher lui-même des maux de tête.

Photos: Prostock-studio/stock.adobe.com (en haut), fizkes/stock.adobe.com (en bas)

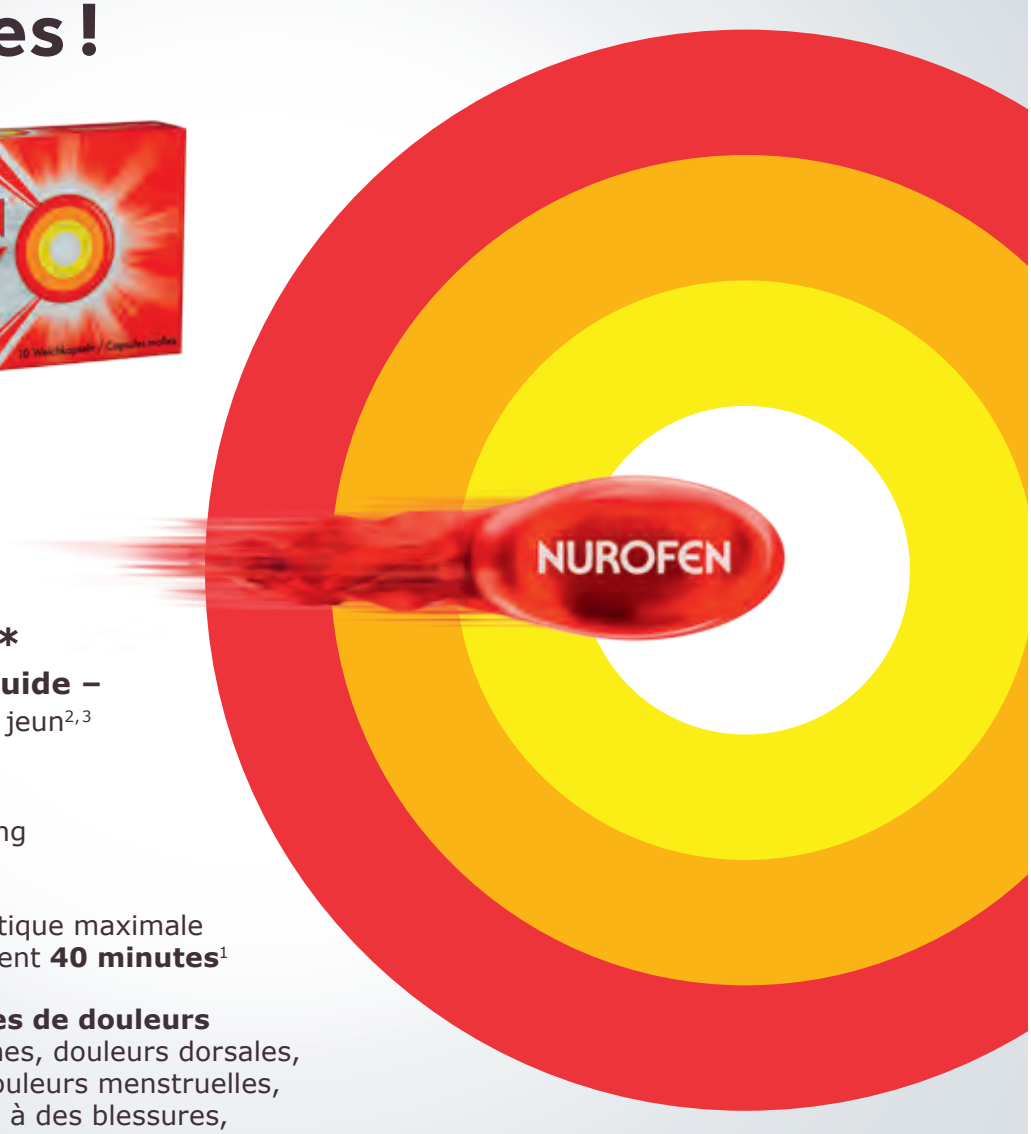
NUROFEN

Expertise éprouvée dans le traitement contre la douleur depuis 1983

Désormais disponible NUROFEN DOLO FORTE LIQUID CAPS pour adultes !



Triple action
- ✓ Antalgique
- ✓ Anti-inflammatoire
- ✓ Antipyrétique



Absorption rapide*
grâce à l'ibuprofène liquide –
en particulier lors de prise à jeun[2,3]

- Détectable dans le sang dès **7 minutes**[1]
- Concentration plasmatique maximale atteinte après seulement **40 minutes**[1]
- **Pour différents types de douleurs** (maux de tête/migraines, douleurs dorsales, douleurs dentaires, douleurs menstruelles, douleurs consécutives à des blessures, douleurs articulaires et ligamentaires)

1 Miles L, et al. Predicting rapid analgesic onset of ibuprofen salts compared with ibuprofen acid: Tlag, Tlow, Tmed, and a novel parameter, TCmaxRef. Curr Med Res Opin. 2018;34(8):1483–1490. **2** Bjarnason I. Gastrointestinal safety of NSAIDs and over-the-counter analgesics. Int J Clin Pract Suppl. 2013;(178):37–42. **3** Rainsford KD, et al. NSAIDs: take with food or after fasting? J Pharm Pharmacol. 2012;64(4):465–469., * Par rapport aux comprimés d'ibuprofène

Information professionnelle abrégée
Nurofen Dolo forte Liquid Caps **C:** 400 mg Ibuprofène par capsule molle ; **I:** Pour le traitement à court terme des douleurs (douleurs dorsales, céphalées, menstruelles, maux de dents) douleurs articulaires et ligamentaires ou après blessures, fièvre associée à des affections grippales. **D:** 1 capsule molle à un intervalle de 4-6 heures, dose journalière maximale 3 capsules molles (1200 mg d'ibuprofène). **CI:** Hypersensibilité connue au principe actif ou à l'un des excipients, anamnèse de bronchospasme, asthme, rhinite, angioedème ou urticaire après prise d'acide acétylsalicylique ou d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens, ulcères gastriques et/ou duodénaux ou saignements gastro-intestinaux, maladies intestinales inflammatoires (maladie de Crohn, colite ulcéreuse), troubles sévères de la fonction hépatique, insuffisance rénale sévère, insuffisance cardiaque sévère, troisième trimestre de la grossesse, traitement de douleurs post-opératoires après opération de pontage coronarien ; **P:** Troubles gastro-intestinaux comme ulcères, saignements ou perforations, hypertension artérielle, hyperlipidémie, diabète sucré, insuffisance rénale, cardiaque ou hépatique ; asthme bronchique, association avec d'autres AINS, arrêt du traitement dès les premiers signes d'éruption cutanée sévère ou de réaction d'hypersensibilité, réactions allergiques (syndrome de Kounis), patients très âgés. Pour réduire le risque des effets indésirables, il convient donc d'administrer la dose efficace la plus faible, pendant une durée de traitement aussi courte que possible. **IA:** Autre anti-inflammatoires, glucocorticoïdes, anticoagulants oraux, antidiabétiques oraux, diurétiques, antihypertenseurs, ISRS, antagonistes des récepteurs histaminiques H2, digoxine, phénytoïne, lithium, méthotrexate, baclofène, quinolones, ciclosporines, mifépristone, tacrolimus, zidovudine. **G:** Peut entraîner des troubles de la fonction rénale fœtale en cas de prise à partir de la 20e semaine de grossesse. CI pendant le troisième trimestre de la grossesse ; les AINS passent dans le lait maternel et ne doit par conséquent pas être utilisé par les femmes qui allaitent. **EI:** Anémie, nausées, sensation de réplétion, dyspepsie, douleurs abdominales, diarrhée, constipation, gastrite érosive, vomissement, céphalées, épisode d'asthme, urticaire, purpura, prurit, éruptions cutanées, vertige, fatigue, asthénie, troubles de la fonction rénale, œdème. **Catégorie de remise:** D
(État : décembre 2024)

Reckitt Benckiser (Switzerland) SA, 8304 Wallisellen
www.swissmedicinfo-pro.ch

RT-M-7qvvpQ Août 2026

Quand les personnes concernées qui s'adressent à la pharmacie pour des maux de tête intenses doivent-elles faire l'objet d'un bilan médical?

Lorsque des maux de tête extrêmement violents surviennent soudainement comme un coup de tonnerre, ou si les maux de tête sont d'une intensité inhabituelle ou durent plus de trois jours. Un bilan médical est également indiqué si la posture corporelle, la toux ou l'effort de poussée influencent la douleur, ou en cas de fièvre ou de déficits neurologiques tels que des paralysies, une anisocorie ou une instabilité de la démarche.

Qui bénéficie de la prophylaxie par CGRP?

À partir de quatre jours de migraine par mois, un traitement préventif peut être judicieux. On débute avec les médicaments classiques comme les bêtabloquants, les antiépileptiques ou les antidépresseurs, et toujours avec des mesures non médicamenteuses telles que la relaxation et le sport régulier. Si la migraine ne peut être contrôlée ainsi et que la qualité de vie et le travail sont altérés, il convient d'évaluer une prophylaxie par blocage du CGRP à partir de huit jours de migraine. Une garantie de prise en charge des coûts et une prescription par un neurologue ou une neurologue sont nécessaires à cet effet.

Un sommeil régulier, des repas réguliers et de l'exercice peuvent influencer positivement la migraine.



Prof. Dr med. Christoph Schankin, responsable du Centre de la migraine et des céphalées de la Bellevue Medical Group, Zurich, collaborateur scientifique, Inselspital et Université de Berne, vice-président de la Société Suisse des Céphalées.

Quelles autres mesures peuvent influencer positivement la migraine?

Il est important de dormir et de manger régulièrement, de ne sauter aucun repas, de dormir aussi longtemps le week-end qu'en semaine, de boire suffisamment, de réduire la consommation d'alcool et de pratiquer un sport d'endurance ou de renforcement musculaire au moins trois fois une demi-heure par semaine. De plus, je recommande des exercices de relaxation, tels que 20 minutes par jour de relaxation musculaire progressive selon Jacobson, ou des exercices de respiration. La stimulation régulière du nerf frontal pendant 20 minutes par jour à l'aide d'un appareil dit TENS peut également aider.

La prise de 2 × 300 mg de magnésium par jour peut également être utile. Pour une meilleure tolérance, il convient de le dissoudre dans beaucoup de liquide et de le boire réparti sur la journée. La prise de 2 × 200 mg de vitamine B_2 par jour est également recommandée. Le pétasite est souvent discuté en lien avec la migraine, mais peut causer de rares problèmes hépatiques. <

Susanna Steimer Miller est journaliste indépendante et conseillère en communication. Elle rédige des articles sur la santé, l'alimentation, l'enfance et les animaux de compagnie. Elle gère également la plateforme trilingue pour parents www.baby-und-kleinkind.ch/fr.



La migraine peut s'annoncer par différents symptômes – comme la fatigue, des fringales ou des sautes d'humeur.

Photo: gpointstudio/stock.adobe.com, Porträt: MAD

Sollicitation intensive des yeux



En cas d'yeux surmenés et larmoyants.
Soutien en cas de sollicitation intensive des yeux.

Information sur le médicament abrégée
Similasan Yeux surmenés N pharmacode: 7853276
Vous trouverez de plus amples informations sur www.swissmedicinfo.ch

EYE CARE Similasan

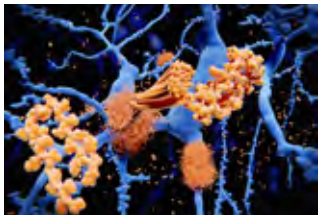
Une meilleure transplantation de cellules souches grâce à un entraînement intensif?

Source: Université de Bâle (European Journal of Applied Physiology 2026)

En cas de leucémie, la transplantation de cellules souches saines peut augmenter les chances de guérison. Avant la transplantation, le donneur reçoit le principe actif G-CSF, qui détache les cellules souches hématopoïétiques de la moelle osseuse. Néanmoins, ce traitement s'accompagne souvent d'effets indésirables pour le donneur, tels que des douleurs osseuses. Parfois, la quantité de cellules souches prélevées s'avère également insuffisante.

Des études antérieures avaient déjà montré qu'un entraînement physique intensif pouvait libérer des cellules souches hématopoïétiques dans le sang. Une équipe de recherche de l'Université de Bâle a comparé pour la première fois chez des donneurs la manière dont la charge physique et le G-CSF mobilisent les cellules souches hématopoïétiques. Lors d'une expérience menée auprès de plusieurs donneurs, le nombre de cellules souches a augmenté en l'espace de quelques minutes après une séance d'entraînement intensive. Bien que la quantité de cellules souches mobilisées fût nettement inférieure à celle obtenue lors d'un traitement par G-CSF, l'effort physique a permis de détacher de leur ancrage en particulier les cellules considérées comme favorables à une transplantation réussie. Parmi celles-ci figurent par exemple les cellules précurseurs des plaquettes sanguines et les cellules souches hématopoïétiques «précoces». Selon les scientifiques bâlois, la combinaison des deux mesures s'avère très prometteuse. <

Alzheimer: découverte d'une nouvelle protéine cible et d'un nouveau principe actif



Source: ETH Zürich (Cell Reports Medicine 2026)

L'enzyme endogène GRK2 aide normalement les cellules à réagir correctement aux signaux, au stress et aux charges. Cette protéine de régulation est active par exemple dans le cœur, mais aussi dans le cerveau, où elle soutient la fonction des cellules nerveuses. Des chercheurs de l'ETH Zurich ont pu démontrer que la forme inactive de cette enzyme joue également un rôle important dans la démence, car elle forme des agrégats dans les cellules cérébrales. Ces agrégats se déposent sur les mitochondries et les endommagent. De plus, les scientifiques ont observé lors d'expérimentations animales sur des souris que la GRK2 inactive favorise la production de bêta-amyloïde, considérée comme le principal déclencheur de la maladie d'Alzheimer. Comme si cela ne suffisait pas, un cercle vicieux s'instaure: la bêta-amyloïde soumet les cellules nerveuses à un stress. Ce stress cellulaire entraîne à son tour la formation d'une quantité accrue de GRK2 inactive et agrégée, ce qui contribue à la progression de la démence. Pour rompre ce cercle vicieux, les chercheurs zurichois ont développé la «substance 10». Elle empêche les molécules de GRK2 de former des agrégats. Les mitochondries fonctionnent ainsi mieux, la bêta-amyloïde se dépose en moindre quantité dans les cellules, les cellules nerveuses conservent leur fonction sans mourir, et les animaux survivent plus longtemps. En outre, la substance 10 a influencé positivement la fonction cardiaque et les processus de vieillissement. Ainsi, les souris ont développé moins de poils gris avec l'âge. Grâce à leurs activités de recherche menées sur plusieurs années, l'équipe de l'ETH a pu découvrir en GRK2 une nouvelle protéine cible. Le nouveau principe actif dispose par ailleurs d'un mécanisme totalement différent de celui des médicaments existants contre la maladie d'Alzheimer. <

Fort brassage de la population après le retrait des Romains

Source: Université de Fribourg (Nature 2026).



Au Haut Moyen Âge, il n'y a pas eu d'invasion soudaine de peuples étrangers, mais plutôt un brassage progressif des populations d'Europe centrale. Une équipe de l'Université de Mayence, de l'Université de Tübingen et de l'Université de Fribourg a analysé les génomes de 258 squelettes du Haut Moyen Âge issus de différents cimetières alignés, tels qu'ils étaient d'usage à partir du 5e siècle en Allemagne du Sud et en Suisse. Il s'est avéré qu'après 470 apr. J.-C., lorsque les structures étatiques romaines se sont effondrées, une nette augmentation de la diversité biologique est apparue parmi les défunts. Des personnes originaires de différentes régions de l'ancien Empire romain y ont été de plus en plus enterrées, en particulier des Balkans et d'Italie centrale. Les chercheurs en ont conclu que les soldats, les travailleurs agricoles ou les esclaves ont rapidement rejoint les communautés locales après l'effondrement de l'Empire. À partir du 7e siècle, la population ressemblait déjà fortement aux populations d'Europe centrale actuelles, avec une influence génétique de plus en plus marquée provenant des régions septentrionales. Une analyse approfondie a en outre montré que la société ne se composait pas de grands clans, mais principalement de familles nucléaires avec des mariages monogames. <

Photos: Juan Gärtner/stock.adobe.com, Pamela Ranya/stock.adobe.com



Mujinga Kambundji
Athlète

Vita Chondro Sport

Pour exploiter pleinement son potentiel, l'effort physique ne suffit plus. Un apport adéquat et ciblé en substances vitales permet de mieux supporter les efforts, de récupérer plus rapidement et de rester performant.

En quoi Vita Chondro Sport est-il particulier? Ce produit contient des substances vitales qui favorisent les performances et la mobilisation de l'énergie. Il permet de mieux supporter les efforts et favorise la récupération.



NOUVEAU

powers performance & speed

Développé en collaboration avec la sportive de haut niveau suisse **Mujinga Kambundji**

Vita Chondro Sport est une boisson en poudre à base d'hydrolysat de collagène PeptENDURE® (= peptides de collagène), de créatine, de glucosamine d'origine végétale, de taurine, de coenzyme Q_{10}, de griottes, de L-carnitine, d'acide hyaluronique, d'acides aminés, de vitamines et de minéraux. Avec de la stévia comme édulcorant. Arôme d'agrumes.

Ces substances vitales favorisent:
Force explosive • Métabolisme énergétique • Fonction musculaire • Tissus conjonctifs • Fonction des cartilages • Os • Stress oxydatif

Mode d'emploi: une fois par jour, diluer 27 g de poudre (27 g = 2 cuillères à soupe bien bombées) dans 200 ml d'eau (ou préparer dans un shaker) et boire immédiatement. Convient à partir de 12 ans.

Fabriqué en Suisse

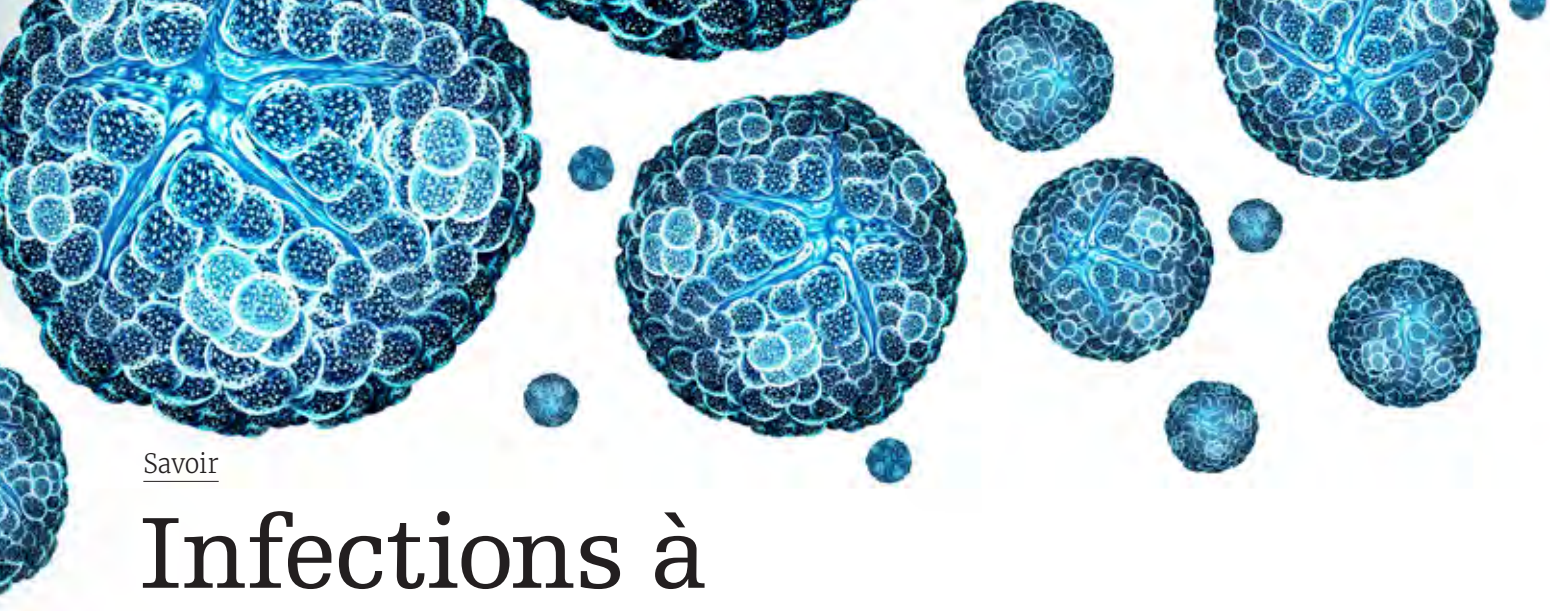
Emballage:
Vita Chondro Sport
675 g (25 portions)

← **Plus d'informations**

sans sucre ajouté · convient aux diabétiques · sans lactose · sans conservateurs · sans gluten · sans colorants artificiels · sans crustacés · sans OGM

Mieux vivre.

Vita Health Care



Savoir

Infections à chikungunya en hausse

Le virus du chikungunya, transmis par les moustiques, est répandu dans de nombreux pays tropicaux et subtropicaux. Une infection peut être très douloureuse. Un vaccin contre le chikungunya est disponible depuis peu.

TEXTE: KLAUS DUFFNER

Le terme chikungunya provient de la langue des Makondés, un peuple bantou du sud-est de la Tanzanie et du Mozambique, et signifie «celui qui marche courbé». Une référence claire aux conséquences d'une infection à chikungunya, à savoir les douleurs articulaires extrêmement intenses et la posture voûtée qu'elles provoquent.

Douleurs articulaires sévères

Le chikungunya est une maladie infectieuse tropicale provoquée par le virus du chikungunya, principalement transmise par des moustiques tigres asiatiques et des moustiques de la fièvre jaune actifs le jour. Les personnes touchées développent généralement sept à neuf jours après l'infection une fièvre élevée qui monte rapidement accompagnée de douleurs articulaires sévères, le plus souvent dans les deux moitiés du corps. La fièvre ne dure en général que quelques jours. Des douleurs musculaires, des maux de tête, des inflammations oculaires, de la lymphadénopathie, des nausées et des éruptions cutanées peuvent également survenir. Les symptômes ressemblent à ceux d'autres maladies virales tropicales. Normalement, la maladie est sans danger et guérit après environ une à deux semaines sans séquelles permanentes. Cependant, les douleurs articulaires peuvent persister encore plusieurs mois chez certains infectés après la disparition de la fièvre. Les nouveau-nés, les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques présentent parfois des formes graves. Après avoir surmonté la maladie, l'immunité est acquise à vie.

Des cas aussi en Europe

La maladie sévit en Afrique orientale et australe, sur le sous-continent indien, en Asie du Sud-Est, dans les îles du Pacifique, en Amérique du Sud et centrale, y compris dans le sud des États-Unis, dans les îles des Caraïbes et dans la péninsule arabique. En raison de la propagation du moustique tigre, des épidémies plus importantes ont toutefois aussi été signalées en Italie, en France et en Espagne au cours des dernières années. S'il y a eu au total 89 cas de chikungunya en Suisse en 2025, toutes les personnes touchées s'étaient infectées à l'étranger. Toutefois, au cours de l'été 2025, à Lipsheim près de Strasbourg, à environ 100 kilomètres au nord de Bâle, une personne a contracté la maladie à la suite de la piqûre d'un moustique infecté – et ce sans avoir effectué de voyage lointain au préalable.

Nouveau vaccin autorisé

Il n'existe jusqu'à présent aucun médicament antiviral efficace contre le chikungunya. La prise en charge est purement symptomatique. Les malades doivent se reposer et boire beaucoup de liquide. Le paracétamol convient comme antipyrétique et analgésique. Prudence avec les AINS: avant leur prise, d'autres infections (p. ex. dengue) doivent être exclues. En Suisse, un vaccin inactivé contre le chikungunya (Vimkunya®) est autorisé depuis avril 2026 à partir de l'âge de 12 ans. La vaccination est recommandée pour les voyageurs qui se rendent dans des zones d'épidémie active de chikungunya ou qui prévoient un séjour prolongé (plus de quatre semaines) ou des séjours courts répétés dans des zones à transmission connue du chikungunya et qui présentent un risque accru de maladie prolongée ou grave. Il s'agit des personnes âgées (>60 ans) ou immunosupprimées ou des patients atteints d'une maladie chronique grave. La mesure préventive la plus importante reste toutefois la protection contre les moustiques. <

Le Dr rer. nat. Klaus Duffner est biologiste et travaille depuis plus de 20 ans comme rédacteur scientifique et médical.

Photo: freshidea/stock.adobe.com

En période de refroidissements : conseiller en fonction de l'âge de l'enfant

Liberol®



Lorsque les bébés et les enfants sont enrhumés, les parents demandent souvent conseil en pharmacie. Quels produits conviennent déjà aux bébés et quelles sont les possibilités pour les enfants plus grands ? Une distinction claire selon l'âge facilite le conseil.

Petits patients, besoins différents

Les rhumes font partie du quotidien des familles avec de jeunes enfants et suscitent souvent des questions en pharmacie. Chez les bébés et les jeunes enfants en particulier, l'âge joue un rôle déterminant dans le choix d'un produit adapté. Liberol® propose une gamme clairement structurée selon l'âge :

Dès 4 semaines



Liberol® Baby Baume[1]

Soin bienfaisant pendant la période des refroidissements, spécialement conçu pour la peau sensible des bébés.

Liberol® Baby Baume est un cosmétique naturel destiné aux bébés dès 4 semaines. Les huiles essentielles **de thym, de lavande** et **de bois de cèdre,** associées à un complexe de soin à base de calendula, de camomille et de mauve, offrent un soin bienfaisant pendant la période des refroidissements.

[1] Cosmétique naturel – 99 % d'ingrédients d'origine naturelle

Dès 2 ans



Liberol® Kids Baume[2]

En cas de refroidissement, toux, rhume et inflammation des voies respiratoires supérieures.

Liberol® Kids Baume est un médicament à base de plantes destiné aux enfants dès 2 ans. Sa formule à base **d'huiles d'eucalyptus, de pin de montagne, d'anis étoilé** et **de genévrier exerce** une action expectorante et facilite la respiration.

[2] Médicament à base de plantes

Liberol® Kids Baume
Principes actifs: essence d'eucalyptus, essence de pin des montagnes, essence de badiane, essence de genévrier. **Indications:** en cas de rhume accompagné de toux, de nez qui coule et d'une inflammation des voies respiratoires supérieures. **Posologie:** pour les enfants à partir de 2 ans et les adultes: frictionner la poitrine et le dos jusqu'à 5 fois par jour. **Avertissements:** ne pas appliquer sur une blessure/sur les muqueuses/sur le visage, en cas d'asthme bronchique et de coqueluche. Prudence en cas de tendance aux allergies et de lésions des reins. **Grossesse/allaitement:** uniquement après consultation d'un médecin/pharmacien. **Effets indésirables:** irritations cutanées. **Conditionnements:** tube à 40 g **Liste:** D; Doetsch Grether AG, 4051 Bâle; **mise à jour des informations:** juin 2024. Informations détaillées sur www.swissmedicinfo-pro.ch.

Le saviez-vous?

Un microbiome intestinal instable avec l'âge

Sources: aerzteblatt.de | doi: 10.1371/journal.pbio.3003815

Avec l'âge, l'équilibre du microbiome intestinal peut se perdre, ce qui est associé à des troubles métaboliques et à des maladies. Le groupe de recherche «Biologie évolutive/Interactions microbiome-hôte» de l'Université Friedrich-Schiller de Jéna postule que le système immunitaire surveille continuellement quels micro-organismes commencent à perturber l'équilibre, puis restaure la diversité microbienne. Une cause possible de ce phénomène est le déclin de la surveillance exercée par le système immunitaire. En conséquence, certains micro-organismes peuvent se multiplier, augmentant ainsi le risque d'inflammation.



L'exercice fait les gauchers ou les droitiers

Sources: wissenschaft.de | doi:10.1073/pnas.2601569123

La latéralité est-elle innée ou une main devient-elle plus adroite par l'exercice? Une équipe de chercheurs s'est penchée sur la question et a pu montrer que l'exercice d'une main est plus important que les causes biologiques innées de la gaucherie ou de la droiterie. Cela nous permet par exemple de saisir des objets de manière plus ciblée ou de manipuler un outil plus facilement avec une main qu'avec l'autre. En revanche, si un bâton est fixé à l'avant-bras, il peut être mieux contrôlé du côté dominant.



Quand le négatif est occulté

Sources:wissenschaft.de | doi: 10.1177/09567976261434113



La majeure partie du traitement neuronal s'effectue en dehors de la conscience. La manière dont le cerveau priorise les informations de l'ouïe, qui, contrairement à la vue, manque de focalisation, reste encore peu étudiée. Des chercheurs de l'Université hébraïque de Jérusalem ont pu montrer que lorsque les sujets résolvaient une tâche de manière focalisée, ils percevaient davantage les mots neutres que les mots négatifs. Selon l'équipe de recherche, ces résultats remettent en question les théories établies et les notions intuitives sur la perception sensorielle.

Les singes combinent des plantes médicinales

Sources: wissenschaft.de | doi: 10.1038/s41598-026-52614-4



Une équipe menée par Georgia Allen, de l'Université d'Exeter, a étudié pendant plus de 20 ans quelles plantes les orangs-outans sauvages *(Pongo pygmaeus)* consommaient à Bornéo. 64 de ces animaux ont sélectionné 19 plantes utilisées comme remèdes par la population indigène. Les schémas de consommation de ces grands singes ont en outre montré que certaines de ces plantes n'étaient pas consommées particulièrement souvent en combinaison avec d'autres par hasard. L'équipe de Georgia Allen conclut que ces travaux de recherche démontrent l'importance de la protection du savoir indigène pour le maintien de la biodiversité et la recherche en santé globale.

Rassemblé par: Jürg Lendenmann
Photos: ArtemisDiana/stock.adobe.com, Andrey_Maksimov/stock.adobe.com, Dzmitry/stock.adobe.com, Milan/stock.adobe.com



Complémentaire² Portrait: Kevin Nobs

Épisode du podcast vidéo avec Kevin Nobs. *(en allemand)*

Il bouillonne d'idées et parcourait déjà la nature de long en large dès son plus jeune âge – Kevin Nobs, naturopathe avec diplôme fédéral en MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), biologiste, ainsi que directeur et propriétaire du Centre de médecine naturelle à Berne. Dans le format de podcast vidéo «Complémentaire² Portrait» d'ebi-pharm ag, Kevin Nobs se confie sur l'être humain qu'il est et sur ce qui l'anime au quotidien dans son travail.

Enfant déjà, Kevin Nobs passait énormément de temps au cœur de la nature. Avec sa famille, il passait de longs moments au bord de l'Emme et c'était un éclaireur passionné. C'est donc tout naturellement que Kevin Nobs a choisi un thème environnemental pour son travail de maturité, à savoir: «Les plantes médicinales au bord de l'Emme». Ce travail de maturité a été pour lui un véritable déclencheur. Grâce à ce projet, il a remporté un concours et s'est ainsi retrouvé sous le feu des projecteurs dans les médias. Rapidement, des personnes l'ont contacté pour savoir s'il était possible de commander son travail de maturité; il en a donc fait imprimer quelques centaines d'exemplaires qu'il a envoyés aux personnes intéressées. Peu de temps après, les premières demandes pour des excursions à la découverte des plantes sauvages et des cours de cuisine aux herbes sauvages sont arrivées. C'est ainsi que les choses se sont enchaînées et, depuis lors, les plantes n'ont plus jamais quitté la vie de Kevin Nobs.

Il a d'abord étudié la pharmacie à l'Université de Bâle et a profité de cette période pour publier son travail de maturité sous forme de livre. Comme la pharmacie ne le rapprochait finalement pas assez de la nature à son goût, il a complété son parcours par des études de biologie et de germanistique à l'Université de Berne. Et afin de passer encore plus de la théorie à la pratique, il a entrepris dès 2018 une formation complémentaire de naturopathe.

Aujourd'hui, Kevin Nobs est propriétaire et directeur du Centre de médecine naturelle à Berne. En tant que naturopathe avec diplôme fédéral en MTC, il y accompagne, entouré de son équipe, les patients sur le chemin de la guérison. Il intervient également comme conférencier, anime des voyages botaniques, transmet son savoir sur les plantes médicinales lors de cours et bien plus encore.

Dans le podcast vidéo d'ebi-pharm Complémentaire², Kevin Nobs offre à l'animatrice Simone Walther Büel un aperçu de son parcours, parle de lui en tant qu'homme et explique pourquoi les plantes ne l'ont plus jamais lâché jusqu'à aujourd'hui.

Le Congrès ebi – un moment fort de l'offre de formation continue

Cette année, ebi-pharm a organisé pour la première fois, au début du mois de juin, un congrès de deux jours à Unterägeri afin de rassembler des professionnels issus de différentes disciplines. Dans un format compact, des conférenciers de renom – dont notamment Kevin Nobs – y ont partagé les développements actuels ainsi que des connaissances pratiques en médecine complémentaire. La première édition du Congrès ebi a été un franc succès. La planification de la 2e édition du Congrès ebi pour l'année prochaine est d'ores et déjà en cours. Réservez dès aujourd'hui ces dates:

> Jeudi 27.05.2027
> Vendredi 28.05.2027

La deuxième édition du congrès se déroulera sur le Weissenstein, dans le canton de Soleure.

Retrouvez toutes les formations d'ebi-pharm ici.

Complémentaire² – le podcast d'ebi-pharm

Complémentaire² réunit expertise technique, parcours personnels et enseignements de personnalités issues du monde de la médecine complémentaire. À travers deux formats alternés, le podcast offre d'une part des regards approfondis sur divers thèmes liés à la santé, à l'alimentation et à la médecine complémentaire, et d'autre part, il dresse le portrait de personnes passionnantes liées à ce domaine.

Un nouvel épisode du podcast ebi-pharm paraît environ une fois par mois. Le podcast est disponible gratuitement sur toutes les plateformes habituelles, telles que Spotify, Apple Podcast et YouTube, ainsi que sur le site Internet d'ebi-pharm: https://www.ebi-pharm.ch/fr/connaissances/podcast

Photo: MAD



Bandages actifs

En cas de lésions de l'appareil locomoteur, des moyens auxiliaires externes tels que les bandages et les orthèses soutiennent le processus de guérison. Les bandages actifs stabilisent tout en favorisant la mobilité.

TEXTE: RÉDACTION

Les lésions articulaires ne surviennent pas seulement dans le sport. Un faux mouvement au quotidien, un trébuchement, un faux pas ou une chute peuvent également entraîner une distension ou une rupture des ligaments, voire des lésions des ménisques. De même, les ménisques du genou peuvent se déchirer (partiellement ou totalement). Les zones touchées peuvent devenir douloureuses et enfler, rendant les articulations instables.

Orthèses

Les orthèses soutiennent la fonction mécanique d'une partie du corps. Elles agissent notamment sur les désaxations, limitent ou améliorent la mobilité articulaire en cas d'instabilité, réduisent les contraintes tissulaires et préviennent les mauvaises postures. Leur efficacité repose surtout sur la stabilité du matériau utilisé. Les orthèses sont prescrites par un médecin et adaptées par du personnel formé. Elles sont typiquement utilisées

Photo: MAD

pour le genou après une rupture des ligaments croisés ou en cas d'arthrose avancée, pour la cheville après une entorse avec déchirure ligamentaire, ainsi que pour soulager le poignet en cas de syndrome du canal carpien.

Bandages adhésifs et bandages

Les bandages adhésifs peuvent remplir trois fonctions différentes: soutenir l'appareil capsulo-ligamentaire d'une articulation (augmentation), améliorer la perception corporelle (proprioception) et prévenir les gonflements par compression.

En orthopédie, en médecine du sport et en chirurgie traumatologique, ces bandages adhésifs sont utilisés à des fins tant thérapeutiques que préventives, par exemple pour prévenir une distension excessive des ligaments.

Les bandages enroulés et adhésifs sont très efficaces et s'ajustent idéalement. Il est toutefois difficile pour les profanes de les poser eux-mêmes, car cela exige des connaissances médicales et de la pratique. D'où la mise au point de «bandages prêts à l'emploi» modernes. Ces bandages actifs se posent facilement, égalent en efficacité un bandage professionnel et offrent d'autres avantages.

Bandages actifs modernes

Le Prof. Dr Heinrich Hess, médecin du sport et longtemps médecin de l'équipe nationale allemande, a formulé à la fin des années 1970 le principe de la thérapie fonctionnelle. Il a constaté que les lésions articulaires et ligamentaires de sportifs professionnels guérissaient plus vite sous bandage de compression élastique et rembourré, à charge dosée et mouvement contrôlé, plutôt que sous immobilisation complète par bandage rigide.

Les premiers bandages actifs modernes, mis au point par Heinrich Hess en collaboration avec l'ingénieur textile Hans B. Bauerfeind, ont été lancés sur le marché en 1981. Depuis lors, ils n'ont cessé d'être perfectionnés.

Les bandages actifs sont constitués d'un tricot extensible, tridimensionnel et anatomique, ainsi que d'inserts élastiques, les pelotes, en silicone ou en matériau viscoélastique. Ils assurent d'une part une stabilisation mécanique et préviennent les faux mouvements, et agissent d'autre part par un massage à pression alternée.

Ce massage stimule les récepteurs cutanés qui régissent la perception propre de l'appareil locomoteur. Comme les propriocepteurs soutiennent la sensomotricité du corps, cela active les muscles et leur commande, et améliore la stabilité.

Comme le massage stimule en outre les récepteurs de pression, la perception de la douleur s'en trouve atténuée, la sensation de pression détournant l'attention de la douleur (théorie du portillon).

Le massage à pression alternée améliore la circulation sanguine, accélère le métabolisme et stimule le flux lymphatique, favorisant ainsi le processus de guérison.

En Suisse, les bandages peuvent être achetés sans ordonnance en pharmacie ou dans les magasins spécialisés en orthopédie. Toutefois, pour une prise en charge des coûts par l'assurance-maladie ou une assurance, une prescription médicale est nécessaire, ainsi que, souvent, un conseil et une prise de mesures en magasin spécialisé.

Dans les prochaines éditions, vous découvrirez des articles détaillés consacrés au genou et à la cheville. <

Sources
wikipedia.org, bauerfeind.ch, insole.ch



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.

Tebofortin®: en cas de baisse des capacités intellectuelles

L'oubli et les difficultés de concentration peuvent être dus à une irrigation sanguine insuffisante du cerveau. Les cellules nerveuses ne reçoivent pas assez d'oxygène et de nutriments, ce qui entraîne une diminution de la mémoire et de la concentration. Les personnes concernées oublient souvent les noms ou égarent leurs clés.

Tebofortin® contient l'extrait EGb 761®, produit des feuilles de Ginkgo. Les lactones terpéniques contenues dans l'extrait, à savoir le ginkgolide et le bilobalide, ainsi que les glycosides de flavones du ginkgo, favorisent la circulation sanguine et la fluidité du sang dans les vaisseaux les plus fins. Tebofortin® est indiqué en cas de troubles de la mémoire, de troubles de la concentration et de vertiges.[1]

Le médicament **Tebofortin®**, favorise un apport optimal en oxygène et en nutriments aux cellules cérébrales. Pour un bon fonctionnement du cerveau.[2]

Information professionnelle abrégée Tebofortin®

C: Tebofortin® uno 240: 1 comprimé filmé (CF) contient 240 mg d'extrait sec de feuilles de ginkgo-biloba (rapport drogue-extrait 35-67:1), quantifié à 52,8-64,8 mg de ginkgoflavonglycosides et à 12,96-15,84 mg de lactones terpéniques (ginkgolides, bilobalide), agent d'extraction: acétone 60% (m/m).Tebofortin® intens 120: 1 CF contient 120 mg d'extrait sec de feuilles de ginkgo-biloba (rapport drogue-extrait 35-67:1), quantifié à 26,4-32,4 mg de ginkgoflavonglycosides et à 6,48-7,92 mg de lactones terpéniques (ginkgolides, bilobalide), agent d'extraction: acétone 60% (m/m). **I:** Tebofortin® est utilisé en cas de baisse des capacités intellectuelles s'accompagnant de troubles tels que diminution de la concentration, pertes de mémoire, vertiges (liés à l'artériosclérose). **P:** Tebofortin® uno 240: Les adultes prennent 1 CF (240 mg) par jour, à avaler sans croquer avec un peu de liquide. Tebofortin® intens 120: Les adultes prennent 1 CF (120 mg) le matin et 1 le soir, à avaler sans croquer avec un peu de liquide. **CI:** Tebofortin® ne doit pas être pris en cas d'hypersensibilité connue aux préparations de ginkgo-biloba. Il ne doit pas être donné aux enfants et aux adolescents de moins de 18 ans. Si vous souffrez de maladie convulsive (épilepsie), veuillez consulter votre médecin avant la prise de Tebofortin®. **IA:** Dans de très rares cas les médicaments à base de ginkgo peuvent provoquer des troubles digestifs, des maux de tête, des réactions allergiques de la peau et aller jusqu'au choc allergique. **EI:** Une interaction avec les anticoagulants ne peut être exclue. **Pr.:** Tebofortin® uno 240: 20, 40 und 60 comprimés filmés (CF) Tebofortin® intens 120: 30 und 90 CF. **Cat.:** D **Titulaire de l'autorisation:** Schwabe Pharma SA, Küssnacht am Rigi. Pour de plus amples informations, consulter www.swissmedicinfo.ch

Références: 1 Tebofortin® EGb 761® Information professionnelle, mise à jour de l'information: mars 2022. www.swissmedicinfo-pro.ch. **2** Kellermann A., Kloft C. Pharmacotherapy 2011; 31(5):490-502. Toutes les références peuvent être demandées auprès de Schwabe Pharma AG.

08/2026

Schwabe Pharma
From Nature. For Health.

www.tebofortin.ch

Obésité: que sait la Suisse?



Une nouvelle étude montre comment la population suisse perçoit le surpoids et l'obésité et comment les personnes concernées souhaitent améliorer leur mode de vie.

TEXTE: RÉDACTION

Depuis l'année 2000, l'OMS reconnaît l'obésité comme une maladie chronique complexe. L'Enquête suisse sur la santé 2022 a montré que 31 % des personnes résidant en Suisse âgées de 15 ans et plus étaient en surpoids et 12 % obèses. Selon l'OMS, le surpoids est principalement dû au manque d'activité physique et à une alimentation trop riche en calories.

Mode de vie: majoritairement moyen

En novembre 2025, YouGov Suisse a réalisé une étude sur mandat de Medbase AG | iMpuls Plattform, dans laquelle environ 1500 personnes âgées de 18 à 79 ans ont été interrogées sur le thème du surpoids et de l'obésité. Seuls 31 % des sondés ont évalué leur mode de vie comme sain, tandis que deux tiers le qualifiaient de moyen. Les personnes interrogées ont identifié les domaines suivants dans lesquels elles souhaitent améliorer leur mode de vie:

– plus d'activité physique (54 %)
– alimentation équilibrée (44 %)
– réduire le stress/renforcer la santé mentale (43 %)
– optimiser le sommeil (30 %)

Information et stigmatisation

Bien que 85 % des personnes interrogées connaissent le terme «obésité», seule environ la moitié sait à partir de quel indice de masse corporelle elle commence. La stigmatisation liée au poids corporel est très répandue en Suisse: sur 1187 personnes interrogées, 76 % ont déjà vécu ou entendu dire que quelqu'un avait été désavantagé ou traité avec mépris en raison de son poids.

Objectif: améliorer la santé

Pour la majorité (56 %) des sondés en surpoids ou obèses, la préservation et l'amélioration de la santé arrivent en tête des priorités. La prévention ou la réduction des maladies joue également un rôle important avec 44 %. Pour 36 % des personnes interrogées, l'augmentation de la capacité physique constitue un autre objectif. Seuls 20 % citent l'amélioration de l'apparence comme motivation.

Le manque de motivation, en particulier chez les personnes âgées de 60 à 79 ans, et le manque de temps sont les principaux obstacles à un mode de vie sain. Le stress privé et professionnel ainsi que le manque de sommeil compliquent encore la mise en œuvre d'habitudes saines. Il est intéressant de noter que la proportion de personnes s'alimentant de manière équilibrée augmente avec l'âge. Chez les 60 à 79 ans, elle atteint son niveau le plus élevé avec 51 %.

Mesures de réduction du poids

Trois quarts des personnes en surpoids ont déjà pris des mesures pour réduire leur poids. Les plus fréquentes sont: changement d'alimentation, régimes et programmes d'exercice physique. Les régimes à court terme semblent être les moins couronnés de succès. Les raisons le plus souvent invoquées pour l'abandon des mesures sont le manque de motivation ou de discipline (47 %), l'absence de résultats (33 %) et le manque de temps au quotidien (25 %). <

Sources:
Enquête suisse sur la santé 2022 | YouGov Switzerland 2025 | Lara Brunner, impuls.migros.ch/fr

Photo: motortion/stock.adobe.com

Aliments pour nourrissons

La meilleure alimentation pour les nourrissons est le lait maternel. Il existe toutefois des situations dans lesquelles il ne peut pas être donné. Depuis le 19e siècle, des laits en poudre spécifiques sont disponibles pour servir de substituts.



TEXTE: DR ALEXANDER VÖGTLI, PHARMACIEN

La meilleure alimentation pour les nourrissons au cours des premiers mois de vie est fondamentalement le **lait maternel.** Il se compose d'eau, de glucides (lactose), de protéines, de lipides, d'oligo-éléments, de sels minéraux, de vitamines et de fibres alimentaires. Ces nutriments sont essentiels à l'apport énergétique et à la croissance. De plus, le lait protège les nourrissons contre les maladies infectieuses grâce à des immunoglobulines et des enzymes. Il réduit également le risque de maladies non transmissibles plus tard dans la vie, par exemple le diabète, le cancer ou les maladies cardiovasculaires. L'allaitement est aussi important pour le lien entre la mère et l'enfant (bonding) et présente même des avantages pour la santé de la mère. Ce n'est qu'après au moins cinq mois que l'alimentation diversifiée peut être débutée, par exemple avec une purée de carottes et de pommes de terre.

Produits de substitution

Il existe différentes raisons pour lesquelles une mère ne peut pas ou ne souhaite pas allaiter, par exemple si la production de lait est insuffisante ou absente, ou en présence d'une maladie. Dans un tel cas, des produits de substitution sont nécessaires. Pourquoi ne peut-on pas simplement donner du lait d'origine animale comme le lait de vache ou le lait de chèvre? Le

Photo: Alena Ozerova/stock.adobe.com

BIOMED: COMPÉTENCE EN MATIÈRE DE BIOTINE

Biotine-Biomed® plus

DES CHEVEUX FORTS
ET DE BEAUX ONGLES



Seulement 1 capsule par jour



Complément alimentaire

Le plus pour les cheveux et les ongles

- Une seule capsule par jour pour couvrir les besoins.
- Combinaison précieuse avec biotine, zinc, sélénium, vitamines B, L-cystine et extrait de millet doré.

La biotine, le zinc et le sélénium contribuent au maintien de cheveux normaux. De plus, le zinc et le sélénium contribuent au maintien d'ongles normaux. Biotine-Biomed plus est un complément alimentaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

biotine.ch

© Biomed AG. 01/2026. All rights reserved.
Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf.

BIOMED®

Biotine-Biomed® forte 5 mg

En cas de troubles de la croissance des cheveux et des ongles dus à une carence en biotine[1]

Seulement 1 comprimé par jour



Médicament



Éprouvé sur le marché suisse depuis plus de 20 ans

La biotine joue un rôle important dans la formation et le renouvellement des cheveux et des ongles.[1]

Biotine-Biomed® forte 5 mg (préparation de biotine). **C:** Biotine. **I:** Carence en biotine, troubles de la croissance des cheveux et des ongles. **P:** 1 compri-mé par jour. **CI:** Aucune connue. **P:** Eventuelles incidences sur les analyses de laboratoire. **IA:** Anti-convulsivants, blanc d'oeuf cru. **G/A:** Selon l'avis du médecin. **EI:** Très rares: réactions cutanées al-lergiques, troubles gastro-intestinaux légers. **E:** 30 et 90 comprimés. **Cat. D.** Pour des informations détaillées, voir www.swissmedicinfo-pro.ch. *V05.0126*

Référence: 1. Biotine-Biomed® forte 5 mg, www.swissmedicinfo-pro.ch, consulté le 27.01.2026.

Les références sont disponibles sur demande.

biotine.ch

© Biomed AG. 01/2026. All rights reserved.
Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf.

BIOMED®



Le lait maternel apporte aux nourrissons des nutriments essentiels et contient en outre des substances qui soutiennent le système immunitaire.

L'alimentation appropriée pour nourrissons dépend de l'âge et des besoins individuels de l'enfant.

lait animal présente une composition différente qui n'est pas optimale pour les nourrissons. Il contient notamment davantage de protéines, qui sollicitent les reins, moins de lactose, et les enzymes protectrices ainsi que les immunoglobulines y font défaut. De plus, le lait animal peut entraîner des allergies, une carence en fer et favoriser le surpoids. C'est pourquoi il est interdit au cours de la première année de vie. Le lait en poudre ordinaire est également inadapté.

L'assistant en pharmacie Henri Nestlé, fondateur de l'entreprise du même nom, a développé au 19e siècle la «Farine Lactée Nestlé», la première nourriture pour les nourrissons ne pouvant pas être allaités. Cette invention a rapidement sauvé la vie d'un prématuré et est devenue une source importante de chiffre d'affaires. Nestlé était originaire d'Allemagne et s'appelait à l'origine Heinrich Nestle. Cependant, comme il s'est installé en Suisse romande, il a adapté son nom.

Aujourd'hui, des poudres de différents fournisseurs, à préparer avec de l'eau chaude, sont commercialisées. L'alimentation initiale pour nourrissons est une denrée alimentaire spécifique qui couvre tous les besoins durant les premiers mois de vie.

Différentes variétés

Le **pré-lait** contient du sucre de lait (lactose) comme seul glucide et convient aux nourrissons dès la naissance. La quantité à boire dépend de l'âge. Le lait Pre peut être utilisé comme alimentation exclusive ou en complément de l'allaitement.

Le **lait pour nourrissons 1** peut également être donné dès la naissance et convient aussi bien comme alimentation exclusive que pour l'allaitement mixte. Il rassasie en règle générale mieux que le lait Pre et permet aux bébés de dormir plus longtemps la nuit, ce qui constitue un avantage pour les parents.

Le **lait de suite 2** ne doit être donné qu'à partir du 6e mois et le **lait de suite 3** à partir du 10e mois. Un passage depuis le lait pour nourrissons n'est toutefois pas obligatoirement nécessaire. Il est tout à fait courant de nourrir les nourrissons avec du lait pour nourrissons durant toute la première année.

Le **lait croissance** est prévu après douze mois ou plus tard. Après le premier anniversaire, il est toutefois possible d'utiliser du lait de vache pasteurisé (lait entier), de sorte que le lait en poudre n'est alors plus nécessaire.



L'alimentation initiale pour nourrissons est spécialement adaptée aux besoins nutritionnels des bébés durant les premiers mois de vie.

Photos: evso/stock.adobe.com (en haut), Pixel-Shot/stock.adobe.com (en bas)

Bébé a les fesses irritées?



Oxyplastine® pâte cicatrisante

Prévient et soigne l'érythème fessier et active la régénération de l'épiderme.

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

VERFORA®
POUR LA VIE

L'article 41 de l'Ordonnance sur les denrées alimentaires et les objets usuels interdit par ailleurs la publicité pour les préparations pour nourrissons à l'intention des consommatrices et consommateurs afin de promouvoir l'allaitement. Cela inclut également la remise d'échantillons gratuits en pharmacie.

Préparation

Avant la préparation, les mains doivent être lavées à l'eau et au savon. Le biberon et la tétine doivent être bouillis afin de prévenir la transmission de maladies infectieuses. L'eau doit être refroidie à environ 40 °C. La quantité d'eau et de poudre prescrite est versée dans le biberon, puis le mélange est agité. La température de consommation doit être testée sur le poignet.

Laits en poudre pour besoins spécifiques

Outre les produits à base de lait de vache, l'alimentation pour nourrissons à base de **lait de chèvre** rencontre un succès croissant. Elle constitue une alternative pour les enfants qui ne tolèrent pas le lait de vache et peut être plus facile à digérer. En cas d'allergie au lait de vache, le lait de chèvre est toutefois souvent mal toléré lui aussi. Un hydrolysat de protéines de lactosérum, spécialement développé à cet effet, est à disposition (Pepti Syneo).

Le **lait AR** contient des fibres alimentaires et de la farine de graines de caroube comme épaississant; il est destiné aux nourrissons qui régurgitent souvent et ne parviennent pas à garder le lait. Les laits végétaux comme le lait d'avoine, de riz ou d'amande ne conviennent d'ailleurs pas comme substituts au lait maternel ou au lait pour nourrissons conventionnel.

Diversification alimentaire

Au plus tôt après environ cinq mois, une alimentation diversifiée peut être proposée au bébé en complément du lait. Sa proportion augmente régulièrement au cours des mois suivants, tandis que la quantité de lait diminue. L'alimentation diversifiée comprend par exemple des légumes, des pommes de terre, des fruits, des céréales, de la viande, du poisson et des œufs, puis plus tard des produits laitiers. À partir du douzième mois, le jeune enfant peut manger les repas de la famille. Il convient toutefois de veiller à ce qu'aucun aliment ne reste coincé dans la gorge, ce qui serait potentiellement mortel. <

Le pharmacien **Dr Alexander Vögtli** travaille dans la pharmacie de Disentis/Mustér, dans les Grisons. Il est le fondateur et l'auteur de PharmaWiki, le lexique de référence sur les médicaments en Suisse. Il y recueille l'ensemble des connaissances pharmaceutiques et les met gratuitement à disposition.

Information sur le marché

Les 80 ans de Marco Baumann

Entrepreneur, visionnaire, philanthrope



Marco Baumann, longtemps senior-patron de RAUSCH AG Kreuzlingen, a fêté récemment son 80e anniversaire. Son nom est indissociablement lié à la tradition de cette entreprise familiale suisse qu'il a façonnée pendant des décennies avec clairvoyance, force d'innovation et une conviction profonde quant au pouvoir des plantes. Dès son enfance, Marco Baumann aidait à la récolte des plantes, à la fabrication du savon et au conditionnement. En 1968, il a rejoint officiellement l'entreprise et en a repris la direction en 1974 conjointement avec son frère, le Dr J. Alexander Baumann. À cette époque, RAUSCH employait neuf personnes. Sous la conduite de Marco Baumann, le spécialiste suisse des soins capillaires et du cuir chevelu est devenu une entreprise internationale florissante comptant plus de 130 collaborateurs et présente dans 35 pays.

Les racines de RAUSCH remontent à l'année 1890. Jusqu'à aujourd'hui, l'entreprise associe le savoir traditionnel des plantes médicinales à la recherche moderne et développe des soins capillaires, du cuir chevelu et du corps efficaces et particulièrement bien tolérés. Des extraits de plantes de haute qualité, obtenus en douceur selon des procédés propres à l'entreprise, constituent le cœur des formulations.

Marco Baumann a entretenu un échange étroit avec les pharmacies, les drogueries et les salons de coiffure, et a fait connaître la marque bien au-delà des frontières suisses grâce à un engagement personnel immense. Il résumait son exigence de qualité par ces mots: «Seul le meilleur est assez bon pour nos clients.»

Une gestion responsable de l'humain et de la nature lui tenait tout autant à cœur. La culture durable des plantes avec des partenaires suisses, les investissements dans les énergies renouvelables et des partenariats durables façonnent la philosophie de l'entreprise jusqu'à aujourd'hui. Sa ligne directrice «Offrir de l'utilité, récolter de l'utilité» est le symbole de cette attitude.

Même après son parcours en tant que directeur, Marco Baumann continue de s'engager comme ambassadeur de la marque pour l'œuvre de sa vie. L'ensemble du personnel de RAUSCH le remercie à l'occasion de son 80e anniversaire pour son engagement exceptionnel, sa conduite fiable et sa grande passion pour l'entreprise. Sa devise de vie résume parfaitement son état d'esprit: «Ce qui doit agir sur le cœur doit venir du cœur.»
rausch.ch/fr

L’alimentation sur mesure

Des repas adaptés aux besoins



Nous avons toutes et tous des modes de vie différents. Notre alimentation et nos besoins peuvent donc prendre des formes très variées. Avec le matériel de consultation «L’alimentation sur mesure», vous composez des repas équilibrés et personnalisés.

Modèle d’assiette et brochure

- ✓ Modèle de base en accord avec les recommandations nutritionnelles nationales
- ✓ Trois segments d’assiette aimantés ajustables selon les besoins
- ✓ Composition de repas personnalisés grâce à 75 images d’aliments aimantées
- ✓ Informations principales rassemblées dans la brochure à remettre aux patient·es

Fiches de travail et d’information

- ✓ Informations détaillées sur les groupes d’aliments
- ✓ À télécharger pour les consultations

Exemples de recettes

- ✓ Pour un apport énergétique équilibré, faible ou élevé
- ✓ À télécharger et à remettre aux patient·es

Commande et téléchargement
swissmilk.ch/alimentation-sur-mesure

Suisse. Naturellement.

swissmilk



Interagir au lieu de faire de la publicité unidimensionnelle

Médias sociaux Les réseaux sociaux tels qu'Instagram ou Facebook jouent un rôle de plus en plus important dans l'économie actuelle. En tant que moyens de communication interactifs, ils offrent de nouvelles perspectives – en particulier pour les PME.

TEXTE: FABRICE MÜLLER

De nombreuses personnes ne s'informent plus seulement sur les sites web des entreprises, mais recherchent les informations souhaitées sur Wikipedia, dans des blogs et sur les réseaux sociaux. Elles y espèrent des informations authentiques et transparentes. C'est pourquoi la plupart des entreprises sont aujourd'hui contraintes de suivre les utilisateurs et d'intégrer le marketing sur les réseaux sociaux dans leur mix de communication. Les clients utilisent les réseaux sociaux pour leurs demandes, qu'une entreprise dispose ou non de sa propre présence. Par conséquent, une entreprise doit plus que jamais écouter quasi en temps réel et réévaluer chaque fois si et quelles interventions et interactions sont requises.

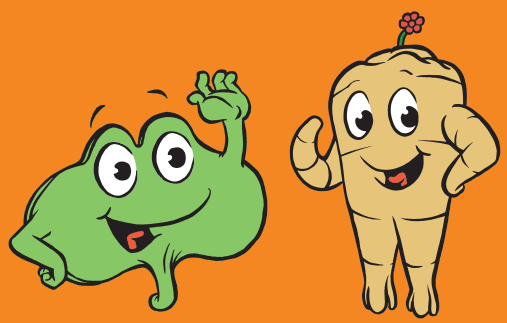
Photo: Tierney/stock.adobe.com



GINCOSAN®

Gincosan® est utilisé en cas de baisse des performances intellectuelles et/ou physiques accompagnée de symptômes tels que:

- **fatigabilité rapide**
- **troubles de la mémoire**
- **manque de concentration**
- **perte de mémoire**
- **sensations de vertige**



Il s'agit d'un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
Titulaire de l'autorisation: Soho Flordis International Switzerland SA, 6934 Bioggio
Société de livraison: Tentan AG, 4452 Itingen - www.tentan.ch

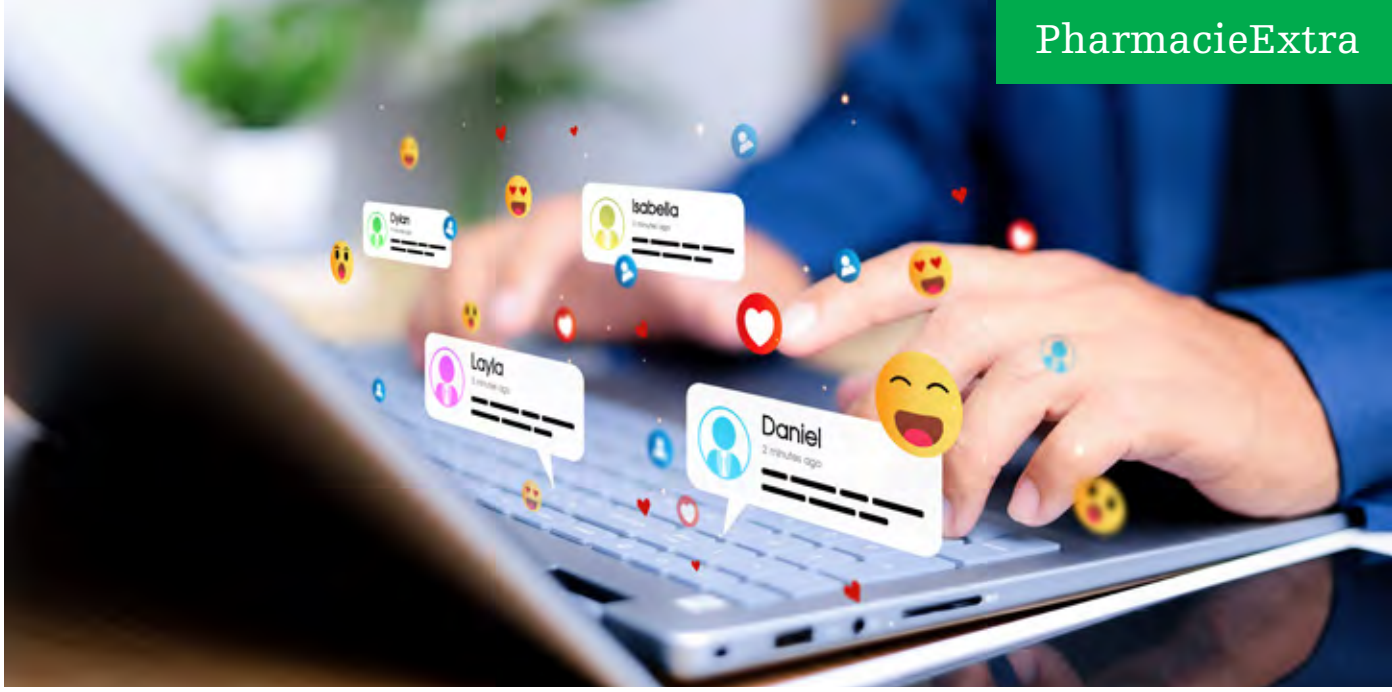


VÊTEMENTS PROFESSIONNELS POUR LES PHARMACIES

Nos vêtements sont spécialement conçus pour répondre aux exigences du quotidien en pharmacie. Ils offrent un confort optimal tout en conférant une allure professionnelle. Fabriqués à partir de coton biologique certifié et produits de manière durable en Europe, ils allient qualité, responsabilité et confort. Nous nous ferons un plaisir de vous fournir de plus amples informations.

zuelle

rodolfozuelle.com
079 947 70 12



Les réseaux sociaux permettent un dialogue direct avec les clientes et clients.

Vitrines et canaux de vente

Des plateformes telles que Facebook, Instagram ou LinkedIn sont devenues d'importantes vitrines pour les entreprises. Désormais, elles sont également utilisées comme canaux de vente, par exemple via Meta Business sur Facebook et Instagram. La prospection à froid classique a ainsi progressivement fait place à une logique inverse. Cela signifie qu'il ne s'agit plus de chasser les clients, mais de les attirer. LinkedIn en constitue un exemple particulièrement explicite: les vendeurs et entrepreneurs qui y partagent leur expertise ou prennent position sur des sujets pertinents, sans vouloir vendre directement quelque chose, éveillent de manière naturelle l'intérêt des utilisateurs, de leurs abonnés et ainsi des clients potentiels. S'y ajoute le fait que, outre la culture du retour d'information direct, les entreprises ont la possibilité sur les réseaux sociaux de découvrir comment les clients utilisent leurs produits et les évaluent.



De nombreuses personnes s'informent aujourd'hui sur les entreprises et les produits également via les réseaux sociaux.

Lacunes significatives en matière de savoir et de compétences

Les réseaux sociaux offrent aux PME des possibilités d'application variées et des potentiels de valeur ajoutée. De nombreuses PME s'intéressent en particulier à une communication orientée vers l'extérieur («Outbound»), devant leur apporter de nouveaux clients ou les aider à mieux fidéliser la clientèle existante, indiquent Michael Beier et Sebastian Früh dans leur rapport de recherche «Nutzung von Social Media Plattformen durch Schweizer

Conseils pour une présence réussie sur les réseaux sociaux

- Une stratégie bien pensée commence par la définition du groupe cible. Qui sont les clientes et clients potentiels? Quelles plateformes utilisent-ils de préférence?
  - Facebook s'adresse à une tranche d'âge large, plutôt âgée (dès 30/40 ans).
  - Instagram et TikTok sont plutôt dominés par de plus jeunes utilisateurs.
  - LinkedIn convient particulièrement aux entreprises B2B souhaitant s'adresser de manière ciblée à des spécialistes ou à des partenaires commerciaux.
- Outre le choix de la bonne plateforme, la stratégie de contenu est également déterminante. Les contenus doivent offrir une valeur ajoutée, que ce soit sous forme de conseils utiles, d'actualités de la branche ou de contributions divertissantes.
- Établissez un plan rédactionnel.
  - Les contenus peuvent être planifiés à l'avance.
  - La régularité des publications est ainsi garantie.
  - Des outils comme Hootsuite ou Meta Business Suite aident à l'automatisation et à l'analyse.
- Le succès sur les réseaux sociaux exige de la persévérance et de la patience. L'analyse régulière des indicateurs aide à optimiser la stratégie.
- Questions importantes:
  - Quels articles obtiennent la plus forte portée?
  - Quel est le meilleur moment pour publier?
  - Quels contenus sont le plus souvent partagés?

Photos : Smile Studio AP/stock.adobe.com (en haut), kite_rin/stock.adobe.com (en bas)



Une présence professionnelle sur les réseaux sociaux nécessite une stratégie claire, du temps et de la patience.

KMU» (Utilisation des plateformes de réseaux sociaux par les PME suisses), publié à l'Institut suisse pour l'entrepreneuriat de la Haute école spécialisée des Grisons. Toutefois, de nombreuses PME semblent éprouver jusqu'à présent des difficultés avec l'application stratégique des réseaux sociaux à leurs fins commerciales. Ainsi, dès une phase relativement précoce des réseaux sociaux, des résultats de recherche en Suisse montraient que les PME ne voyaient que peu de potentiel à poursuivre des objectifs concrets pour leurs affaires par le biais d'activités sur les plateformes de réseaux sociaux. En conséquence, sur la base des résultats de recherche actuels, il convient de partir du principe que de nombreuses PME présentent encore des lacunes significatives en matière de savoir et de compétences concernant l'identification des potentiels de rendement à travers les applications de réseaux sociaux et leur réalisation efficiente et effective.

De nombreuses possibilités, beaucoup de patience

L'entreprise qui pratique le marketing sur les réseaux sociaux souhaite accroître la notoriété de l'entreprise, améliorer l'image de la société, augmenter le nombre de visiteurs sur son site web, acquérir de nouvelles connaissances pour le développement de produits, acquérir des clients supplémentaires et augmenter le chiffre d'affaires. Pour se lancer avec succès dans ce nouveau canal de marketing, il faut bien connaître sa propre cible et être en mesure d'offrir une valeur ajoutée aux lecteurs. L'intégration du marketing sur les réseaux sociaux dans la communication d'entreprise est exigeante. Une mise en œuvre professionnelle demande du temps; de la patience est requise avant d'observer les premiers résultats. Les nouvelles marques et entreprises doivent tout particulièrement s'attendre à des délais d'attente plus longs, car elles offrent un potentiel d'identification moindre. Bien que la diffusion soit gratuite, la mise en place de campagnes sur les réseaux sociaux peut s'avérer coûteuse. <

Fabrice Müller travaille depuis 25 ans comme journaliste indépendant pour divers médias dans les domaines de la santé, de la nature, du tourisme, de la famille, de l'économie ainsi que du bâtiment et de l'habitat. Il est en outre rédacteur de la revue associative vitaswiss ainsi que copropriétaire et rédacteur en chef du mensuel JAZZTIME.

BAROMÈTRE DES TENDANCES

Heartbreak Healing

Dans le monde entier, 75 millions de personnes font déjà partie des utilisateurs de Tinder – un marché gigantesque axé sur le désir d'amour romantique. Mais toutes les histoires ne se terminent pas bien. Ainsi, avec l'utilisation croissante des applications de rencontre, une demande croissante d'offres d'aide en cas de chagrin d'amour apparaît. Podcasts, livres de conseils, séminaires et bien sûr chatbots d'IA promettent d'y remédier. Ces derniers font s'envoler les chiffres d'accès dans le domaine de l'usage privé. Selon un sondage récent réalisé pour le compte de la Fondation allemande d'aide contre la dépression, environ deux tiers des 16 à 39 ans ont déjà parlé avec un chatbot de problèmes personnels tels que le stress ou le chagrin d'amour.

Par ailleurs, d'innombrables chansons thématisent les stratégies contre les cœurs brisés; et le chocolat, les gommages aux fruits et les doux thés anti-chagrin d'amour sont censés aider à surmonter la tristesse et le désespoir. En partant du Mexique et de la Colombie, un concept de club appelé «Sala de Despecho» (en anglais: Heartbreak Room) a même été créé, dans lequel les visiteurs peuvent s'adonner sans retenue à leur chagrin d'amour – avec karaoke, boissons et d'autres personnes délaissées dans le public. Entre-temps, des magasins éphémères sont venus s'ajouter dans différents lieux comme Miami, Madrid ou Londres.

Même le géant Tinder a reconnu le potentiel et mène sa campagne «Move On» axée sur le courage pour une nouvelle tentative. À Tokyo, les déçus peuvent en outre se séparer symboliquement de leurs ex-partenaires au «Tinder Break-up Shrine» et y placer des objets souvenirs. Une idée aussi pour la pharmacie locale – y compris une offre d'entretien pour ses propres clients? Mais même pour ceux qui ne souhaitent pas devenir thérapeutes du chagrin d'amour, il convient au moins d'avoir des compléments alimentaires contre cela dans l'offre. Avec «Amorex» par exemple, une préparation combinée contre le stress romantique est arrivée sur le marché. L'effet placebo déplace à coup sûr bien des montagnes de chagrin d'amour.

Corinna Mühlhausen

Photo: ronstik/stock.adobe.com

Cystite : **Détecter au plus tôt, traiter de manière ciblée**

Les infections urinaires aiguës non compliquées comptent parmi les infections bactériennes les plus fréquentes chez les femmes et constituent un motif de consultation régulier en pharmacie. Les symptômes typiques, tels que la dysurie, la pollakiurie et l'urgence mictionnelle, altèrent considérablement la qualité de vie des personnes concernées. Il est également important de reconnaître à temps les signes avant-coureurs d'une évolution compliquée et, le cas échéant, d'orienter la patiente vers un médecin pour un examen approfondi[1-4].

Les bactéries : la cause la plus fréquente

Dans la plupart des cas, une cystite aiguë est causée par des bactéries uropathogènes qui remontent dans la vessie par l'urètre. L'agent pathogène le plus fréquent est Escherichia coli (E. coli), responsable de la majeure partie des infections urinaires non compliquées. Plus rarement, les infections sont provoquées par des agents tels que Staphylococcus saprophyticus, Klebsiella pneumoniae ou encore Proteus mirabilis [3,4].

La multiplication des germes dans la vessie entraîne une réaction inflammatoire locale de la muqueuse vésicale. Il en résulte les symptômes caractéristiques d'une cystite [3,4].

Symptômes typiques : soyez vigilant

Parmi les principaux symptômes d'une cystite non compliquée, on compte [4] :

- Sensation de brûlure lors de la miction
- Douleurs spasmodiques dans le bas-ventre
- Besoin constant d'uriner
- Faible volume d'urine lors de la miction
- Modification de l'urine
- Couleur trouble
- Odeur inhabituelle

Quand une consultation médicale est-elle indiquée ?

L'automédication n'est pas indiquée dans tous les cas. Une consultation médicale est particulièrement recommandée en cas de[4] :

- première apparition des symptômes
- présence de sang dans les urines
- fièvre
- douleurs au niveau des flancs et du dos

Si elle n'est pas traitée, l'infection peut se propager aux voies urinaires supérieures et entraîner une pyélonéphrite. Parmi les facteurs de risque connus figurent notamment l'activité sexuelle, la grossesse, une carence en œstrogènes liée à la ménopause ainsi qu'un système immunitaire globalement affaibli.

Cystite – Les options thérapeutiques :

Mesures générales[4] à prendre en cas de cystite :

- une hydratation suffisante
- vider complètement et régulièrement la vessie
- l'application de chaleur en cas de douleurs

Mesures préventives[4] :

- Éviter une hygiène intime excessive
- Miction après un rapport sexuel
- Éviter les spermicides et les diaphragmes vaginaux

Traitements médicamenteux possibles[4] :

- Antibiotiques
- Médicaments à base de plantes, tels que la capucine et le raifort

Angocin – antibactérien, anti-inflammatoire, aussi efficace que les antibiotiques[5] :

Capucine et raifort : la capucine et la racine de raifort contiennent des huiles de moutarde (isothiocyanates) dotées de propriétés antimicrobiennes. Le médicament phytothérapeutique Angocin® associe ces deux plantes et est utilisé pour le traitement des infections urinaires aiguës non compliquées.



Ceci est un médicament autorisé.
Lisez les notices d'emballage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn

zeller

W: 1 comprimé pelliculé contient : 200 mg de poudre de capucine, 80 mg de poudre de racine de raifort. **I :** traditionnellement utilisé pour améliorer les troubles en cas d'inflammations aiguës des bronches et des sinus nasaux ainsi qu'en cas des troubles causés par des infections des voies urinaires chez la femme adulte. **P :** en cas d'inflammations aiguës des voies respiratoires : à partir de 12 ans, prendre 4 à 5 comprimés pelliculés 3 à 5 fois par jour; de 6 à 12 ans, prendre 2 à 4 comprimés pelliculés 3 à 4 fois par jour. En cas d'infections des voies urinaires : femmes adultes, prendre 4-5 comprimés pelliculés 3-5 fois/jour. **CI :** hypersensibilité à l'un des composants, ulcères gastriques ou intestinaux aigus, inflammations rénales aiguës, grossesse. **IA :** antagonistes de la vitamine K. **EI :** troubles gastro-intestinaux, réactions allergiques systémiques, réactions d'hypersensibilité de la peau. **CR :** D. **TA :** Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn. **Informations détaillées relatives au médicament :** www.swissmedicinfo.ch (mise à jour de l'information : mars 2025)

Références:

1 Advani SD, Thaden JT, Perez R, Stair SL, Lee UJ, Siddiqui NY. Revue de l'état des connaissances : infections urinaires récurrentes non compliquées chez la femme. Clin Infect Dis. 17 mars 2025 ; 80(3) : e31-e42. doi : 10.1093/cid/ciae653.

2 Kolman KB. Cystite et pyélonéphrite : diagnostic, traitement et prévention. Prim Care. Juin 2019 ; 46(2) : 191-202. doi : 10.1016/j.pop.2019.01.001.

3 Flores-Mireles AL, Walker JN, Caparon M, Hultgren SJ. Infections des voies urinaires : épidémiologie, mécanismes d'infection et options thérapeutiques. Nat Rev Microbiol. mai 2015 ; 13(5) : 269-84. doi : 10.1038/nrmicro3432.

4 Société allemande d'urologie (DGU), A.d.W.M.F.A., Recommandation S3 sur l'épidémiologie, le diagnostic, le traitement, la prévention et la prise en charge des infections des voies urinaires (IVU) bactériennes non compliquées acquises en milieu ambulatoire chez l'adulte 2024 : portail en ligne de l'AWMF consacré à la médecine scientifique.

5 Goos KH, Albrecht U, Schneider B. Efficacité et tolérance d'un médicament à base de plantes contenant de la capucine et du raifort dans le traitement de la sinusite aiguë, de la bronchite aiguë et de la cystite aiguë, par rapport à d'autres traitements dans les conditions de la pratique quotidienne. Recherche pharmaceutique. Décembre 2012 ; 62(12) : e4. doi : 10.1055/s-0033-1351284.

0726/3391



Série plantes médicinales

Raifort

Par une peinture murale à Pompéi, il est attesté que le raifort était déjà utilisé par l'être humain dès l'Antiquité. D'abord employé comme plante médicinale, le raifort a ensuite trouvé sa place en cuisine. Aujourd'hui, il sert d'ingrédient culinaire apprécié et, de la même manière, de phytomédicament efficace.

TEXTE: MARTIN SAURER

Le raifort *(Armoracia rusticana)* est compté parmi les plantes médicinales et condimentaires les plus traditionnelles d'Europe. De nombreuses vertus thérapeutiques attribuées à cette plante se sont maintenues jusqu'à aujourd'hui et sont désormais scientifiquement prouvées. Ainsi, le raifort possède diverses propriétés antimicrobiennes et est principalement utilisé en cas d'infections des voies respiratoires et urinaires.

Biologie

Le raifort est une plante herbacée de la famille des Brassicacées, qui atteint des hauteurs de croissance d'un mètre et demi. C'est toutefois la racine pivotante formée sous terre qui est utilisée. De grandes feuilles basales allongées constituent des caractéristiques végétatives typiques. Durant la floraison apparaissent de nombreuses petites fleurs blanches disposées en grappes lâches. La multiplication s'effectue souvent de manière végétative: de nouvelles plantes peuvent se développer à partir de simples petits fragments de la racine pivotante. Les sols humides et riches en nutriments situés dans des emplacements ensoleillés à mi-ombragés sont considérés comme idéaux. La zone d'origine du raifort se situe en Europe du Sud-Est, tandis que des formes cultivées et retournées à l'état sauvage se rencontrent dans toute l'Europe centrale.

À l'instar du wasabi et de la moutarde, le raifort dispose lui aussi d'un mécanisme de défense raffiné: les cellules végétales contiennent des vacuoles de réserve remplies de glucosinolates. Il existe parallèlement des cellules à myrosine dans lesquelles l'enzyme myrosinase est concentrée. Lors d'une lésion du tissu cellulaire, les vacuoles tout comme les cellules à myrosine sont détruites, mettant ainsi en contact les glucosinolates et la myrosinase. La myrosinase offre une hydrolyse des glucosinolates en isothiocyanates (huiles de moutarde), lesquels provoquent une piquance désagréable pour les prédateurs.

Photo: Rohan Katwe/stock.adobe.com



Histoire

Bien que le raifort et ses effets soient connus depuis l'Antiquité, la plante médicinale ne s'est répandue en Europe centrale qu'au cours du Moyen Âge. À cette époque, la plante était cultivée dans les jardins des monastères et appliquée contre les refroidissements, la toux, les troubles digestifs ainsi qu'en usage externe lors de douleurs musculaires et articulaires. Simultanément, la racine pivotante servait de légume d'hiver et était également utilisée pour la conservation des denrées alimentaires grâce à ses composants volatils et antimicrobiens. En raison de ce spectre d'utilisation très large, le raifort est rapidement devenu un élément ancré de la médecine populaire tout comme un ingrédient culinaire bienvenu.

Composants et leurs effets

Les isothiocyanates sont les composants les plus pertinents du raifort. Ils exercent une action antimicrobienne contre les bactéries, les virus et les champignons et présentent en outre des propriétés anti-inflammatoires. Les isothiocyanates du raifort stimulent de plus la sécrétion de salive, de sucs gastriques et biliaires. Contrairement à la capsaïcine, qui confère leur piquant aux piments, les huiles de moutarde procurent une sensation de piquant tout à fait différente: ces composants volatils sont principalement perceptibles dans le nez, toutefois pour une durée seulement courte.

Outre les isothiocyanates, le raifort contient une multitude d'autres composants utiles. Ainsi, par exemple, diverses vitamines, au premier rang desquelles la vitamine C, différents oligominéraux essentiels comme le potassium, le calcium, le magnésium, le fer et le phosphore, ainsi que des huiles essentielles. L'allicine contribue en outre à l'effet antibactérien du raifort.

Application

Aujourd'hui, le raifort est appliqué sous forme de plante fraîche ou de préparation standardisée en cas d'infections des voies respiratoires ou urinaires, souvent aussi en association avec d'autres médicaments. Si des plantes fraîches sont utilisées, il convient de noter que les isothiocyanates se volatilisent rapidement et que l'effet diminue ainsi progressivement. Diverses études ont montré que le raifort et la grande capucine *(Tropaeolum)* agissent de manière synergique; une application combinée peut donc s'avérer très efficace. Le raifort est fondamentalement bien toléré; toutefois, des brûlures d'estomac ou des troubles digestifs sont possibles, principalement en cas de surdosage. Chez les personnes souffrant d'ulcères gastriques ou intestinaux ou d'affections rénales, une application médicale est déconseillée. <

Martin Saurer écrit des articles pour astreaPHARMACIE et astreaBULLETIN. 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.

COMPLÉMENTAIRE

Pression d'économie des autorités versus besoins des patients

Les médicaments complémentaires et phytomédicaments (MCP) vivent de l'expérience, de la qualité et de la fiabilité. Le SVKH attend la même chose des conditions-cadres réglementaires. Mais le vent a tourné: la pression d'économie est sensible tant chez Swissmedic que chez l'OFSP. Cela augmente la pression économique sur les fabricants. Le paradoxe: la demande de la part des patientes et patients reste invariablement élevée. La Suisse est un modèle en matière d'autorisation des MCP. Durant des décennies, un savoir précieux, tant réglementaire que technique, y a été développé.

C'est avec une inquiétude d'autant plus grande que la branche observe les récentes mesures d'économie et de restructuration chez Swissmedic. Le fait que la division spécifique pour les MCP soit dissoute et intégrée dans la division générale Autorisation et Vigilance des médicaments fait mal. Le Roundtable MCP, éprouvé, qui entretenait le dialogue entre l'autorité, les associations et les représentants de l'industrie, est également remis en question pour des raisons de capacité. Dans un environnement d'autorisation hautement spécifique, cet échange constitue pourtant la base de solutions applicables dans la pratique.

Ces dernières années, des projets IT ambitieux de grande envergure ont absorbé des ressources énormes chez Swissmedic. Les erreurs de planification ont entraîné des pertes de plusieurs millions, qui doivent désormais être récupérées par le biais d'émoluments plus élevés.

Les erreurs de planification et la pression d'économie des autorités ne doivent pas être répercutées sur le dos des PME de la pharma suisse ni, en fin de compte, mettre en danger la diversité des médicaments pour les patientes et les patients. Nous avons besoin d'autorités efficaces. Toutefois, l'efficacité ne résulte pas de la suppression du savoir spécialisé et du dialogue, mais de processus modernes, d'outils modernes ainsi que d'une véritable compréhension de la réalité des entreprises.

Christoph Kalbermatten
Association suisse des remèdes de médecine complémentaire (ASMC)

Poisons

Le chlore – un gaz toxique

Le chlore est un élément chimique portant le numéro atomique 17. Tout comme le fluor, le brome et l'iode, il appartient au groupe des halogènes, qui sont tous toxiques – des incidents tragiques surviennent périodiquement.



TEXTE: MONIKA LENZER

Lors de ses expériences, le chimiste suédois Carl Wilhelm Scheele (1742–1786) remarque le chlore pour la première fois en 1774. Lorsqu'il a versé goutte à goutte de l'acide chlorhydrique sur de la pyrolusite (dioxyde de manganèse), un gaz extrêmement piquant se dégage. Il pense qu'il s'agit d'une forme particulière d'acide chlorhydrique et le baptise acide chlorhydrique déphlogistiqué. Ce n'est qu'en 1810 que le chimiste anglais Sir Humphry Davy (1778–1829) reconnaît qu'il s'agit d'un élément à part entière et le nomme Chlorine, en référence au mot grec «chloros» (= jaune-vert). Ce n'est que lorsque le gaz est refroidi à –34 °C qu'un liquide jaune apparaît. À des températures inférieures à –101 °C, il se solidifie enfin sous forme de cristaux jaunes.

Bon et mauvais chlore

Le chlore gazeux (Cl_2) est extrêmement réactif, c'est pourquoi il ne se trouve quasiment pas à l'état élémentaire dans la nature – tout au plus à l'état de traces dans les gaz volcaniques. Habituellement, les atomes de chlore sont présents sous forme liée. Un composé bien connu est le chlorure de sodium (NaCl) – notre sel de cuisine. En réalité, le chlore sous forme d'ions chlorure (Cl^-) est essentiel pour notre organisme. Les ions chlorure régulent en effet l'équilibre hydrique et constituent un composant de l'acide gastrique. En revanche, le chlore gazeux élémentaire (Cl_2) est fortement toxique pour l'être humain. Même de petites quantités sur une courte période peuvent irriter les yeux, la peau et les voies respiratoires. Les symptômes typiques sont la toux et des douleurs thoraciques. L'inhalation prolongée de fortes concentrations peut finalement provoquer un œdème pulmonaire mortel.

Photos: MCGORIE/stock.adobe.com (à gauche), Sebastian Studio/stock.adobe.com (à droite)



Qu'il s'agisse de sel de cuisine ou de chlore gazeux: la forme chimique détermine si le chlore est utile ou dangereux.

Sur le champ de bataille

L'utilisation du chlore gazeux pendant la Première Guerre mondiale constitue un triste chapitre. Sous la supervision du chimiste Fritz Haber (1868–1934), environ 150 tonnes de chlore gazeux ont été produites. Le 22 avril 1915, les troupes allemandes ont libéré cette grande quantité sur le champ de bataille d'Ypres, en Belgique. Sa densité étant supérieure à celle de l'air, il s'est déposé au fond des tranchées, rendant toute fuite difficile. Les soldats ennemis ont souffert de graves difficultés respiratoires et certains ont étouffé dans d'atroces souffrances. Les chiffres exacts restent inconnus, mais selon les estimations, on compte jusqu'à plusieurs milliers de victimes. Cet événement est considéré comme le véritable coup d'envoi de la guerre des gaz toxiques de l'époque.

Le chlore dans l'eau

Le chlore n'est pas seulement toxique pour l'être humain, il élimine également les micro-organismes tels que les bactéries, les moisissures et les algues. C'est pourquoi c'est un agent très apprécié pour le traitement de l'eau. De nombreux pays chlorent ainsi l'eau potable à des fins de désinfection. La teneur en chlore de l'eau potable suisse est extrêmement faible, voire nulle, en comparaison internationale. Le législateur suisse prescrit ici une valeur maximale de 0,1 mg/l. À titre de comparaison: en Allemagne, une valeur maximale de 0,3 mg/l est autorisée, et aux États-Unis, jusqu'à 0,4 mg/l est admissible.

Le saviez-vous? Le chlore pur dans l'eau est en fait inodore. L'odeur bien connue de la piscine ne se développe que lorsque le chlore réagit avec des souillures organiques telles que l'urine ou la sueur. Cela entraîne la formation de chloramines, qui provoquent également les yeux rouges et brûlants.

Le chlore dans les titres de l'actualité

Dans les actualités, des accidents liés au chlore gazeux sont régulièrement rapportés. Il s'agit fréquemment d'incidents dans des usines industrielles. Ou en 2023, un accident chimique s'est produit dans la ville de Zurich, raison pour laquelle un secteur près de la Hardbrücke a dû être bouclé. Il y a également régulièrement des événements où un dégagement de chlore gazeux survient en raison d'une manipulation incorrecte de produits chimiques destinés à la désinfection des piscines. Un événement particulier s'est produit dans un musée suisse du chocolat en 2025, lorsqu'un employé a mélangé par inadvertance de l'eau de Javel avec de l'acide chlorhydrique, entraînant l'évacuation du bâtiment.

Même si le chlore n'est pas tout à fait sans danger, il peut néanmoins nous être très utile. <

Monika Lenzer a entrepris une carrière en pharmacie après ses études. L'autorisation de mise sur le marché des médicaments et l'assurance qualité font partie de son expertise. En outre, elle rédige régulièrement des articles sur les plantes médicinales, la nutrition et la botanique.

Conseil produit

Gemmothérapie en cas de troubles stomacaux



Les médicaments Gemmo s'appuient sur les principes naturopathiques de la gemmothérapie et favorisent l'élimination, purifient et régulent les fonctions corporelles. Ils renforcent les défenses immunitaires et contribuent à harmoniser les troubles fonctionnels.

Le spray buccal Gemmo® Troubles stomacaux peut être utilisé en cas de brûlures d'estomac, de remontées acides et de troubles nerveux de l'estomac pour favoriser la relaxation.

- Absorption facile du principe actif par la muqueuse buccale
- Utilisation facile et partout
- A prendre sans eau
- Pour les enfants à partir de 6 ans

Information professionnelle abrégée
Les informations professionnelles abrégées ont été transmises sous forme numérique. En cas de besoin, elles peuvent être redemandées à l'adresse spagyros@spagyros.ch ou être consultées directement au moyen du code QR.

Spagyros SA
3076 Worb
spagyros.ch

Ce que beaucoup ignorent…

Pour les personnes vivant avec un surpoids ou une obésité, les pensées liées à la nourriture peuvent devenir un fardeau permanent.



Mieux comprendre. Moins juger.

Pour en savoir plus sur le Food Noise et le surpoids : LaVeriteSurLePoids.ch

Ou scanner le code QR :

CH26OB00077_06/2026 | Novo Nordisk Pharma AG