Édition octobre 10/2026 – CHF 5.20

astrea

bulletin

VIE ET SANTÉ

Malentendance
Prêt pour l'entretien client

Un réseau solide
Les restaurateurs du parc naturel dans le Sud de la Forêt-Noire



Entretien avec le CEO
Thomas Kundert, Somedia SA

Travail d'équipe

Ensemble, plus forts

Yeux secs?



En cas d'yeux secs, irrités et larmoyants

Similasan EYE CARE

Similasan Yeux secs N (Pharmacode: 7853273)
C: Belladonna D6, Euphrasia 3c D6, Mercurius sublimatus corrosivus D6. **I:** Yeux secs. Sensation de sable dans les yeux. Yeux irrités, larmoyants. **P:** Enfants et adultes : 1 à 2 gouttes par œil une à plusieurs fois par jour. **Pr:** Chez les enfants en bas âge, n'utiliser que sur prescription médicale. Utiliser les monodoses sans conservateur chez les enfants en bas âge. Ne doit pas être utilisé en cas d'hypersensibilité connue à l'un des excipients employés. À utiliser uniquement après diagnostic médical en cas d'opacification du cristallin (cataracte) ou de glaucome. Veuillez informer votre médecin, votre pharmacien ou votre droguiste si vous souffrez d'une autre maladie, vous êtes allergique, vous prenez déjà d'autres médicaments en usage interne ou externe (même en automédication). **EI:** Dans des cas isolés, des réactions d'hypersensibilité telles que brûlures, irritations, rougeurs, démangeaisons et douleurs ont été observées au niveau des yeux dans le cadre d'un emploi approprié. **P:** 20 monodoses de 0,40 ml.
Liste D. T&S Eye Care Management AG, 6060 Sarnen. Plus d'informations sur www.swissmedicinfo.ch



Chère lectrice, cher lecteur

astreaBULLETIN est apprécié et lu par les professionnels des pharmacies et des cabinets de médecine générale. Ces réactions positives nous réjouissent – et nous engagent tout autant.

astreaBULLETIN et astreaPHARMACIE ont une nouvelle propriétaire: les deux magazines appartiennent désormais à Somedia Health SA et sont publiés par la nouvelle maison d'édition Healthcare Media SA. Pour vous, lectrices et lecteurs, beaucoup reste familier: l'équipe éprouvée, la rédaction et vos interlocuteurs demeurent inchangés. Son intégration dans un groupe d'édition plus important nous ouvre par ailleurs de nouvelles possibilités pour développer nos magazines de manière ciblée.

Les médias spécialisés resteront importants à l'avenir. Pour les thématiques de santé notamment, il faut des informations bien documentées et présentées clairement. En cette époque de désinformation, cela crée des repères et de la confiance. Le magazine imprimé a ici ses atouts: des études montrent que les textes informatifs sur papier sont souvent mieux compris et mémorisés.

Cette nouvelle configuration nous permet de mieux cerner les besoins des professionnels des pharmacies et des cabinets de médecine générale, et d'orienter nos offres en conséquence.

Nous vous remercions cordialement de votre intérêt et de votre fidélité. Avez-vous des suggestions, propositions d'amélioration ou souhaits de thèmes? Écrivez-nous: info@healthcaremedia.ch

Nous nous réjouissons de vos retours et de notre avenir commun.

Martin Bürki
CEO Healthcare Media SA

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 Media SA
Siège Social: Sommeraustrasse 32, 7000 Chur
Adresse postale: Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden
+41 41 769 31 31,
info@healthcaremedia.ch
astrea-bulletin.ch

Direction de l'édition
Martin Bürki

Rédaction
Jürg Lendenmann

Textes de cette édition: Peter Braun, Martin Bürki, Klaus Duffner, Jürg Lendenmann, Monika Lenzer, Fabrice Müller, Martin Saurer, Christiane Schittny, Alexander Vögtli

Traduction
Camille Rochat

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

Tirage total
11 000 exemplaires
ISSN 2813-9259

Édition
10 – octobre 2026

Mise en page
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 Media SA

imprimé en suisse

Photo Cover: gerasimov174/stock.adobe.com



5



30



35



38

Savoir

5 Un réseau solide
Les restaurateurs du parc naturel
11 Savoir en bref
12 Série «Noix»: Les noix de cajou
14 Le poil en quelques faits
16 Le saviez-vous?
18 La Suisse, pays plurilingue

Marchés

20 Exploiter la valeur ajoutée
Magazine de fidélisation client astreaPHARMACIE
28 Aide pour l'articulation du genou

Personnes

24 Entretien avec le CEO
Thomas Kundert, Somedia SA

Vie

26 Santé: où en sommes-nous?
STADA Health Report

PharmacieExtra

30 Prêt pour l'entretien client
Malentendance
33 Poisons
Le brome – un élément malodorant
35 Ensemble, plus forts – Cohésion d'équipe
38 Plantes médicinales
Menthe poivrée
39 Rubrique «Complémentaire»
S'orienter dans la diversité: la phytothérapie fondée sur des preuves crée la confiance

Prochaine édition astreaBULLETIN: 2e novembre 2026

Photos de gauche à droite: Westend61/stock.adobe.com, Arthur Palmer/stock.adobe.com, InfiniteFlow_/stock.adobe.com, Julia/stock.adobe.com

Savoir

Un réseau solide

Les restaurateurs du parc naturel dans le Sud de la Forêt-Noire Les restaurateurs du parc naturel incarnent un concept réfléchi qui allie gastronomie, développement régional et durabilité. Les critères de reconnaissance sont clairement définis et exigeants – c'est précisément ce qui fait la qualité de ce réseau.



Photo: Birgit Reitz-Hofmann/stock.adobe.com

pharmActuel

Symposium 2026

DIMANCHE, 22 NOVEMBRE 2026 / KURSAAL BERNE
THÈME : LA DOULEUR SOUS TOUTES SES FACETTES

PROGRAMME

08:30 - 09:30	Accueil, café et croissants		
09:30 - 09:45	Ouverture du symposium	Dre phil II Stephanie Vollenweider	
09:45 - 10:40	Épidémiologie - Les analgésiques sous la loupe	Dre Carole Kaufmann	D
10:40 - 11:05	Pause		
11:05 - 12:00	La douleur aiguë aujourd'hui	Pre Carla Meyer-Massetti	D
12:00 - 12:45	Focus: La migraine	Dre Colette Andrée	F
12:45 - 14:15	Pause de midi		
14:15 - 15:10	Crise des opioïdes en Suisse	Pr Philip Bruggmann	D
13:30 - 15:00	Workshop agfam (en allemand) : Taping in der Apotheke – mit praktischem Workshop	Barbara Kühne	D
13:30 - 15:00	Workshop medinform (en allemand) : Fachkonsultation Schmerzen – erkennen, behandeln, begleiten / Akute und chronische Schmerzen, Migräne, Liste B+/B- und das Follow up in der Offizin	Rahel Jud	D
13:30 - 15:00	Workshop medinform (en français) : Consultation spécialisée sur la douleur – identifier, traiter, accompagner Douleurs aiguës et chroniques, migraine, listes B+/B– et suivi à l'officine	Séverine Borgognon	F
15:10 - 15:55	Douleurs chroniques – Partie 1	PD Dr Michael Alexander Harnik	D
15:55 - 16:15	Pause		
16:15 - 17:10	Douleurs chroniques – Partie 2	PD Dr Michael Alexander Harnik	D
17:10 - 17:20	Discours de clôture	Dre phil II Stephanie Vollenweider	

INSCRIPTION
En ligne sur https://symposium.pharmactuel.ch jusqu'au 15.11.2026 ou ensuite sur place.

LANGUES
Les conférences ont lieu en allemand ou en français avec traduction simultanée.

POINTS FPH
La participation à la journée complète du symposium est créditée de 50 points FPH en pharmacie d'officine et d'hôpital, ainsi qu'en pharmacie clinique (formation postgrade et continue).

TARIFS

Carte journalière pour les abonnés à pharmActuel	CHF 150.00
Carte journalière pour les non-abonnés à pharmActuel	CHF 310.00
Étudiants	CHF 75.00

IFAKDATA

agfam www.agfam.ch

medinform

PARTENAIRE PRINCIPAUX

Galexis

ebi-pharm

mepha | teva

PHARMA-info powered by IFAK DATA

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY

Lorsque les jours raccourcissent, que les forêts se parent de teintes dorées et rousses et qu'une fine brume matinale s'étend sur la Forêt-Noire, commence pour de nombreux gourmets la plus belle saison de l'année: celle du gibier. Dans les cuisines des restaurateurs du parc naturel, on mijote, on rôtit et on affine désormais tout ce que produisent les forêts et paysages de la région. Chevreuil, cerf et sanglier figurent aux menus – accompagnés de champignons, d'airelles, de potiron, de chou rouge et de spätzle. Qui souhaite découvrir authentiquement la cuisine régionale de la Forêt-Noire trouve auprès des restaurateurs du parc naturel une culture du goût qui va bien au-delà de l'assiette.

Des hôtes ambassadeurs de leur région

Les restaurateurs du parc naturel ne sont pas simplement une association de bons restaurants et auberges. Ils se considèrent comme les ambassadeurs de leur région. Avec les agriculteurs, les chasseurs, les producteurs et les transformateurs, ils s'engagent à mettre en valeur les trésors culinaires de la Forêt-Noire et à favoriser la création de valeur régionale.

Ce qui arrive dans l'assiette provient si possible des environs immédiats. Des produits de saison, des circuits de transport courts et des recettes traditionnelles constituent la base de leur travail. Les restaurateurs du parc naturel contribuent ainsi non seulement à préserver la culture culinaire régionale, mais aussi à entretenir le paysage culturel qui rend la Forêt-Noire si unique.

Le plaisir en toute responsabilité

L'idée des restaurateurs du parc naturel repose sur un principe simple: le régional crée la qualité. Matthias Hammelehle dirige l'Hôtel Albtalblick à Häusern, près de St. Blasien. Il est hôte corps et âme et se considère comme le trait d'union entre le producteur et le client. «De plus en plus de clients veulent savoir d'où viennent leurs aliments et dans quelles conditions ils ont été produits», explique-t-il. «Ma responsabilité est de créer ici transparence et confiance». Dans son établissement, on peut donc compter sur la durabilité et l'ancrage régional. Au restaurant, il valorise si possible l'animal dans son intégralité, y compris les morceaux moins souvent utilisés. «Il faut savoir comment les préparer pour en faire de véritables délices», estime Matthias Hammelehle. Une bonne cuisine exige préparation, expérience et patience.

L'hospitalité comme état d'esprit

Une promenade automnale à travers les forêts aux couleurs chatoyantes, un air pur, de vastes panoramas, puis un repas convivial dans une auberge riche de tradition – pour de nombreux visiteurs et visiteuses, cette combinaison compte parmi les plus belles expériences de la saison. Outre la cuisine, l'accueil joue donc lui aussi un rôle central. De nombreux restaurateurs du parc naturel sont des entreprises familiales, où les rencontres personnelles restent une évidence. C'est le cas au Waldhotel am Notschrei, à Todtnau. La famille Albiez explique: «Chez nous, personne n'est simplement un client. Qui séjourne ici doit se sentir accueilli en tant que personne». Cet état d'esprit se retrouve dans tous les domaines: de l'accueil à l'auberge à la conversation à table, du service à l'atmosphère de la maison. «Hospitalité, ancrage régional et qualité culinaire forment chez nous un tout», expliquent les hôtes.



Benjamin Albiez, propriétaire du Waldhotel am Notschrei.

Photo: MAD



Hôtel Albtalblick – une auberge de campagne typique de la Forêt-Noire.

Ce qui caractérise un restaurateur du parc naturel

Pour être reconnu comme restaurateur du parc naturel, un établissement doit satisfaire à des directives strictes. L'élément central est le lien démontrable avec la région. Une part essentielle des denrées alimentaires utilisées doit provenir, en collaboration avec des producteurs locaux, de la Forêt-Noire ou des environs immédiats. Cela concerne notamment la viande, les produits laitiers, les légumes, le pain et les boissons. La saisonnalité de la cuisine revêt une importance tout aussi grande. Les restaurateurs du parc naturel s'engagent à adapter leurs cartes aux saisons et à utiliser des produits aussi frais et peu transformés que possible. Fermes, boucheries, boulangeries et manufactures de la région constituent le fondement des chaînes d'approvisionnement.

Parc naturel du Sud de la Forêt-Noire

De vastes panoramas, de douces prairies, des vaches au pâturage, des forêts denses et, entre elles, des villages chaleureux et de fières fermes de la Forêt-Noire: voilà le Sud de la Forêt-Noire. C'est ici aussi que se trouve le plus haut sommet du Bade-Wurtemberg, le Feldberg, avec ses quelque 1500 mètres d'altitude. La région se situe à l'extrême sud-ouest de l'Allemagne et constitue le plus grand parc naturel du pays. 115 communes ainsi que 6 arrondissements ruraux et urbains en font également partie.

L'objectif principal du Parc naturel du Sud de la Forêt-Noire est de préserver ce paysage unique, façonné au fil de l'histoire, ainsi que de maintenir et de favoriser la coexistence harmonieuse entre la nature et l'être humain. Le projet «restaurateurs du parc naturel» s'inscrit dans ce concept. <

www.naturpark-suedschwarzwald.de
www.naturparkwirte.de

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.

Photo: MAD



PICOTEMENTS OU
« FOURMILLEMENTS »

Quand les mains et les pieds picotent – symptômes à observer.

Nouveau matériel POS pour soutenir la vente !

Avec la baisse des températures, la diminution de l'activité physique et les changements de rythme au quotidien, la circulation périphérique est souvent davantage sollicitée en automne. Les premiers signes apparaissent de manière progressive et passent facilement inaperçus.

PICOTEMENTS ?
ENGOURDISSEMENT DES MAINS ET DES PIEDS ?

Ces symptômes sont fréquents en conseil. Les personnes concernées décrivent des picotements, des fourmillements ou un engourdissement des extrémités, ainsi qu'un réchauffement retardé. Derrière cela se trouve souvent une diminution de la circulation sanguine, jusque dans les plus petits vaisseaux. Par exemple, les crampes aux mollets peuvent aussi résulter d'un apport insuffisant en oxygène au niveau musculaire – favorisé par le manque de mouvement ou une position assise prolongée.

ÉLÉMENT DE LA PRISE EN CHARGE : PADMA 28N

PADMA 28N peut constituer un élément de soutien : il s'agit d'un médicament tibétain autorisé, élaboré à partir d'une formule multi-composants traditionnelle. PADMA 28N peut être utilisé en cas de symptômes associés à des troubles circulatoires, notamment :

- picotements, fourmillements
- engourdissement des mains et des pieds
- sensations de lourdeur ou de tension
- crampes aux mollets



DES MESURES SIMPLES, FACILES À ASSOCIER

L'utilisation peut être associée à des recommandations de base :

- activité physique régulière et modérée
- activation de la circulation au quotidien
- protection contre le froid (en particulier des mains et des pieds)

LE MESSAGE RESTE CLAIR :

- reconnaître et prendre au sérieux les premiers signes
- aborder la circulation de manière ciblée
- combiner mesures de mode de vie et composant thérapeutique

En cas de symptômes aigus ou importants, une évaluation médicale est recommandée.



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

PADMA SA
www.padma.ch

PADMA
Formules tibétaines de Suisse. Naturellement !



Complémentaire² Portrait: Barbara Studer

Barbara Studer est neuroscientifique, autrice à succès, musicienne et fondatrice de Hirncoach AG. Passionnée par le cerveau, elle allie recherche cérébrale et pratique quotidienne. Dans ses confé-rences, elle aborde la santé mentale et ent-housiasme petits et grands. Barbara Studer était l'invi-tée de Simone Walther Büel dans le podcast vidéo «Complémentaire² Portrait» de ebi-pharm ag, où elle a livré un aperçu de ses multiples activités.

«Tout ce que nous faisons est un entraînement cérébral», affirme Barbara Studer, «la seule question est de savoir si c'est plutôt dans le bon sens ou dans le mauvais». La re-cherche montre que notre mode de vie influence à raison de 60 à 70 % la santé de notre cerveau en vieillissant. L'activité physique régulière, les contacts sociaux, la sti-mulation cognitive, une alimentation équilibrée, le som-meil, la créativité, l'humour et la pleine conscience y contribuent grandement. Avec Hirncoach AG, qu'elle a fondée, Barbara Studer veut faire en sorte que les der-nières découvertes de la recherche cérébrale ne restent pas théoriques, mais soutiennent concrètement les gens au quotidien. Elle propose des programmes d'entraînement cérébral pour toutes les étapes de la vie, comprenant no-tamment des exercices réguliers et stimulants, faciles à intégrer au quotidien, de précieux conseils pratiques de spécialistes issus de la recherche cérébrale, ainsi qu'un entraînement ludique avec des tâches efficaces et une mesure des progrès. Aux éditions Beobachter, elle a par ailleurs publié le livre «Hirnpower». Ce cahier d'exercices propose des programmes d'entraînement variés et adaptés au quotidien, avec des exercices et conseils pour toute l'année, selon des thèmes mensuels et hebdomadaires.

Mais Barbara Studer n'est pas seulement chercheuse en neurosciences et autrice, elle est aussi musicienne. C'est pourquoi les effets du chant et de la musique sur le cerveau comptent parmi ses sujets favoris. Selon elle, ce thème est encore beaucoup trop sous-estimé. On pense souvent que faire un peu de musique ou chanter est sim-plement agréable, sans réaliser à quel point cela peut bé-néficier à notre cerveau et à notre santé. La musique est en effet un véritable outil de renforcement pour tout le système nerveux, pour le cerveau et pour la régulation des émotions, et devrait donc être utilisée bien davanta-ge. Barbara Studer explique pourquoi il en est ainsi et comment la musique imprègne pratiquement tout notre cerveau, ce qu'aucune autre activité ne parvient à faire, dans le podcast vidéo Complémentaire² de ebi-pharm.

Épisode du podcast vidéo avec Barbara Studer. *(en allemand)*



Complémentaire² – le podcast d'ebi-pharm

Complémentaire² réunit ex-pertise technique, parcours personnels et enseigne-ments de personnalités issues du monde de la médecine complémentaire. À travers deux formats al-ternés, le podcast offre d'une part des regards approfon-dis 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: www.ebi-pharm.ch/wissen/podcast.

Une offre de formation continue diversifiée

Pour ebi-pharm ag, la formation de qualité des profession-nels est une priorité depuis ses débuts. C'est pourquoi elle propose chaque année un large éventail de formations, allant des séminaires en présentiel aux e-learnings, en passant par les webinaires et, depuis 2019, les podcasts. Retrouvez toutes les formations d'ebi-pharm ici:

Photo: MAD

La peste à Bâle a sévi particulièrement parmi les jeunes travailleurs

Source: Université de Bâle (Antiquity 2026) (avec images)

Au cours de l'histoire, la peste a sévi à plusieurs reprises en Europe et a également touché régulièrement la ville de Bâle. La dernière épidémie de peste documentée en Suisse a eu lieu entre 1665 et 1670 apr. J.-C. et a coûté la vie à de nombreuses personnes. Dans le jardin du cloître de l'ancien couvent des Barfüsser à Bâle, à l'emplacement actuel du Stadtcasino, les fouilles de l'Office archéologique de Bâle-Ville ont mis au jour plus de 260 tombes de l'époque moderne datant du 17e siècle. La disposition des défunts laissait supposer la présence d'un cimetière de peste. En effet, une analyse de l'ADN a confirmé la présence de l'agent pathogène *Yersinia pestis,* un indice fort indiquant que la peste était la cause de cette mortalité catastrophique. L'examen des os d'un groupe de tombes a montré que les personnes inhumées étaient encore très jeunes, avec un âge moyen de 17,7 ans. Malgré cela, elles présentaient déjà de nombreuses observations pathologiques – avec des affections dégénératives telles que de l'arthrose et des lésions d'usure de la colonne vertébrale. Selon les archéologues, cela indique un travail physique pénible et un statut social bas. La charge de travail élevée aurait été l'un des facteurs majeurs de la vulnérabilité des personnes durant une épidémie. <

Super-réservoir de magma sous la Toscane

Source: Université de Genève
(Communications Earth & Environment 2026 sous presse)

Sous la Toscane sommeille un gigantesque réservoir de magma. Une équipe de l'Université de Genève et de deux instituts italiens de sciences de la Terre a constaté — sans qu'il n'y ait de signes visibles à la surface — qu'une bulle de magma de 6000 km³ s'étend du nord au sud de la Toscane à une profondeur de 8 à 15 km. Selon les chercheurs, cela est comparable aux systèmes de supervolcans tels que Yellowstone. La roche fondue a été rendue visible à l'aide de la tomographie par bruit de fond ambiant, une technique permettant de «scanner» la structure interne de la croûte terrestre en mesurant les vibrations naturelles de l'environnement. Si ces vibrations se propagent à faible vitesse, elles peuvent indiquer la présence de matière fondue comme le magma. Les résultats sont importants tant pour la recherche fondamentale que pour des applications concrètes, par exemple pour la localisation de réservoirs géothermiques ou de gisements riches en lithium et en terres rares. Le magma ne présente actuellement aucun risque. <





Série «Noix»

Les noix de cajou

Dans le langage courant, les choses ne sont pas toujours nommées comme il est d'usage dans la botanique scientifique. Ainsi, nous ne percevons pas la fraise comme un faux-fruit portant à sa surface environ 200 petits akènes. Et on appelle les noix de cajou «noix», bien qu'elles n'en soient pas du tout.

TEXTE: JÜRG LENDENMANN

Parmi les noix botaniques indigènes, on compte les noix de Grenoble, les noisettes, les faînes et les châtaignes/marrons, mais pas les amandes ni les arachides. Parmi les «fausses» noix importées qui jouissent d'une popularité croissante figurent également les noix de cajou.

«Pomme» à fruit à noyau

Les Portugais ont découvert le cajou dans le nord du Brésil. Le nom portugais *caju* dérive d'«Acaju» – arbre à rein. C'est ainsi que les autochtones d'Amérique du Sud nommaient la plante en raison de ses graines en forme de rein. Le cajou *(Anacardium occidentale)*, qui peut atteindre dix mètres de hauteur, appartient à la famille des Anacardiacées. Cette famille comprend également les mangues, les pistaches, l'arbre à perruque et le vinaigrier. Comme l'arbre constitue une protection remarquable contre l'érosion dans les zones côtières, les Portugais l'ont introduit au Mozambique et en Inde.

Les pédoncules des fruits du cajou arborent une couleur éclatante allant du jaune au rouge et ressemblent à des poires, des poivrons ou des pommes allongées. Ces faux-fruits ont un goût sucré-acidulé et contiennent beaucoup de vitamine C. Ils sont notamment transformés en jus de cajou et en marmelade ou préparés dans du vinaigre.

À l'extrémité inférieure de la «pomme» se trouve la graine géante (fruit à noyau): la «noix» de cajou. L'amande est mise à nu par l'élimination de la coque extrêmement dure, qui contient une huile précieuse, et d'une peau rouge et coriace. Les principaux fournisseurs d'amandes de cajou sont aujourd'hui la Côte d'Ivoire, l'Inde et le Viêtnam.

Riche en protéines et sain

Alors qu'en médecine populaire, l'écorce, les feuilles et l'huile de la coque de la graine sont utilisées, les amandes de cajou sont principalement consommées comme aliment. «Les noix de cajou ont un goût sucré, mais ne contiennent que 1 % de sucre soluble», écrit Lucien F. Trueb. «Les fruits se caractérisent par une teneur élevée en protéines de 18 %, le rapport des acides aminés correspondant à peu près à celui des protéines animales.» La teneur en tryptophane est particulièrement élevée. «Parmi les bienfaits pour la santé des noix de cajou figurent également des teneurs élevées en vitamines A, D et E, en complexe B ainsi que 3 % de fibres alimentaires. À cela s'ajoutent 3 % de minéraux, principalement du potassium, du magnésium, du phosphore et du calcium.»

Une boisson préparée par mixage d'amandes de cajou trempées est utilisée comme succédané de lait. <

Sources (sélection)
Lucien F. Trueb: Früchte und Nüsse aus aller Welt | adler-apotheke-metzingen.de | focus.de | pharmawiki.ch | wikipedia.ch

Jürg Lendenmann est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique en pharmacie, il rédige depuis 2001 des articles pour les médias spécialisés et le grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

Photos: Stéphane Bidouze/stock.adobe.com, mates/stock.adobe.com

Flector EP Tissugel®

Appliquer au lieu de masser.



Un plaster pour 12 heures.

www.flector.swiss



Lors d'arthrose symptomatique du genou.

- Combat la douleur et l'inflammation localement.
- Pénètre dans le tissu enflammé.
- Facile et propre à utiliser.

Aussi en cas d'entorses, contusions et claquages musculaires.



- Chaque emballage contient deux filets tubulaires élastiques pour la fixation

10/2025

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

IBSA

Caring Innovation

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

Le poil en quelques faits



> Hormis la paume des mains, la plante des pieds et certaines zones génitales externes, l'être humain possède environ cinq millions de follicules pileux sur toute la surface du corps.
> Dans un pelage, au moins deux types de poils naissent d'un même follicule: poil de couverture (jarre) et poil laineux (bourre).
> La laine est un type de poil issu de la sélection chez des animaux tels que moutons, chèvres et camélidés.
> Selon les sources, un mouton mérinos produit jusqu'à 10 kg de laine par an.
> Avec 120 000 poils par cm^2, la loutre de mer a la fourrure la plus dense. Sa peau reste sèche sous l'eau, et un centimètre de fourrure isole aussi bien que quatre centimètres de graisse.
> Chevreuils, cerfs et ours polaires se protègent du froid grâce à des poils tubulaires, dont l'air interne isole.

Attention: poison

> Les poils des chenilles de certains papillons, comme la processionnaire du chêne, contiennent une substance urticante pouvant provoquer éruptions cutanées et réactions allergiques.
> Certaines mygales possèdent des poils urticants qu'elles projettent sur un agresseur en cas de menace, irritant ses yeux et ses voies respiratoires.
> Le rat à crête *(Lophiomys imhausi)* consomme sans dommage l'écorce toxique de l'arbre à flèches *(Acokanthera schimperi)* et applique la salive sur les poils de sa crête dorsale. Pour un prédateur, mordre cet animal est mortel.

Pour l'art, l'artisanat et la beauté

> La peinture et la calligraphie est-asiatiques utilisent les poils de nombreux animaux: buffle, lapin, souris (moustaches), mouton, porc, cheval, belette, loup, chèvre … et léopard.
> Le poil de kolinsky est le premier choix pour les pinceaux haut de gamme des artistes. Il provient de la queue de la belette de Sibérie *(Mustela sibirica)*. Son prix au gramme a parfois dépassé celui de l'or.
> Brosses et balais utilisent le crin de cheval et les soies de sanglier, les plumeaux le poil de chèvre, les blaireaux de rasage le poil de blaireau. Les pinceaux de maquillage emploient poils de poney, chèvre, zibeline, raton laveur, martre et écureuil. <

Sources (sélection):
Das Wunder Haar, Quarks Script | baseljetzt.ch | deutschlandfunknova.de | pirsch.de | wikipedia.org | wwf.de



Rassemblé par: Jürg Lendenmann
Photos: mayura_ben/stock.adobe.com, stockphoto mania/stock.adobe.com

Le X, c’est le forte.
Le 10 mg.



Nouveau nom de produit

Biotine Merz® forte 10 mg: la biotine hautement dosée en cas de carence en biotine.

C: 1 comprimé contient 10 mg de biotine. **I**: Prophylaxie et thérapie des carences en biotine. **P**: 1 comprimé / jour. **CI**: Allergie à l’un des constituants. **Pr**: Ne pas utiliser en cas d’intolérance au galactose, de déficit total en lactase ou de malabsorption du glucose-galactose. La biotine peut influencer les résultats d’analyses en laboratoire et conduire à des résultats de tests faussement bas ou élevés (voir information professionnelle). **IA**: Blanc d’œuf cru, anticonvulsivants. **G/A**: Pas de données cliniques disponibles, pas d’effets indésirables connus à ce jour (voir information professionnelle). La biotine passe dans le lait maternel. **EI**: Très rare: réactions cutanées allergiques (urticaire). **Pr**: Emballages de 30 et 90 comprimés. **Catégorie de vente**: D. L’information professionnelle complète est publiée sur www.swissmedicinfo-pro.ch. Merz Pharma (Suisse) SA, Hegenheimermattweg 57, 4123 Allschwil, Tél. 061/486 36 00. 06.26 V02

MERZ

Merz Pharma (Suisse) SA
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch

08.2026

Le saviez-vous?

Le café: bien plus qu'un coup de fouet énergétique

Sources: sciencedaily.com | doi: 10.1007/s00394-026-04038-z

Les publications sur des effets encore méconnus du café se multiplient. Lors de l'analyse d'une étude portant sur 2645 participants, des chercheurs de l'Université d'Oulu, en Finlande, ont constaté que les groupes présentant une consommation de café plus élevée affichaient une masse grasse totale moindre, une masse grasse viscérale moindre ainsi qu'une masse musculaire squelettique plus élevée, alors que l'IMC était comparable dans tous les groupes. Chez les deux sexes, des corrélations inverses ont été observées entre la consommation de café et les acides aminés à chaîne ramifiée (BCAA) circulant dans le sang. Ceux-ci sont associés, indépendamment, à un profil hormonal propre à chaque sexe, potentiellement pertinent sur le plan métabolique chez les hommes.



Le secret de la longévité

Sources: wissenschaft.de | doi: 10.1016/j.celrep.2026.117728

Les lymphocytes T CD4 cytotoxiques (CD4-CTL) étaient connus comme une caractéristique propre aux super-centenaires. Comme le montre une nouvelle étude de l'équipe de Kosuke Hashimoto, de l'Université d'Osaka, au Japon, ces cellules commencent, dès l'âge d'environ 100 ans, à se multiplier et à se diversifier. Il s'agirait d'une adaptation à des antigènes persistants, contribuant possiblement à la longévité en réprimant les cancers.



Des amitiés précieuses

Sources: wissenschaft.de | doi: 10.1080/09638237.2026.2695973



Les personnes satisfaites de leurs amitiés et de leurs relations de couple évaluent également leur santé physique et psychique comme bonne. C'est ce qu'a montré une étude de la Kütahya Health Sciences University, en Turquie, qui a exploité les données de la Global Flourishing Study. Cette étude a réuni 204 907 personnes âgées de 18 ans et plus, originaires de 22 pays à travers le monde.

L'équipe de recherche conclut que des relations sociales solides constituent un pilier universel du bien-être, par-delà les cultures. Les politiques de santé publique devraient reconnaître les relations sociales ainsi que les relations familiales vécues durant l'enfance comme des facteurs environnementaux qui façonnent la santé psychique et physique perçue.

Le sucre, moteur de l'évolution

Sources: science.orf.at | doi: 10.1126/science.aed8437



Jusqu'ici, la viande et les protéines étaient considérées comme les principaux moteurs de l'évolution du cerveau humain. La chercheuse australienne en nutrition Jennie Brand-Miller et son équipe ont modélisé la répartition des besoins en macronutriments sur quatre millions d'années d'évolution des hominidés, en tenant compte des exigences changeantes d'un cerveau en croissance et de la reproduction. Elles sont parvenues à la conclusion que le glucose – provenant d'abord des fruits et du miel, puis, plus tard, du broyage et de la cuisson de l'amidon – a été essentiel au développement du cerveau humain.

Rassemblé par: Jürg Lendenmann
Phwotos: ram69/stock.adobe.com, De Visu/stock.adobe.com, FAB.1/stock.adobe.com, ifiStudio/stock.adobe.com



Évolution positive pour Similasan

Similasan peut à nouveau livrer ses produits directement depuis son site de production suisse de Jonen vers les États-Unis. Une étape importante pour l'activité internationale de l'entreprise est ainsi franchie, à la suite de la procédure engagée auprès de la FDA en 2023. Parallèlement, une distinction récente confirme la confiance durable des consommatrices et consommateurs envers la marque.

La possibilité d'approvisionner à nouveau directement les marchés américains depuis Jonen représente une évolution réjouissante pour Similasan. Les États-Unis comptent parmi les marchés importants de l'entreprise et contribuent de manière significative à son activité internationale. La reprise des livraisons directes renforce le lien entre le site de production suisse et cet important marché américain.

De nouveau distinguée en tant que «Most Trusted Brand»

Du côté des consommateurs aussi, les signaux sont positifs: Similasan a récemment été élue «Most Trusted Brand» dans le domaine des remèdes naturels et de l'homéopathie par les consommatrices et consommateurs finaux suisses. Cette reconnaissance souligne que la marque et ses produits continuent de bénéficier d'un haut niveau de confiance et d'acceptation. Dans un marché où la crédibilité, la qualité et un positionnement de marque établi de longue date jouent un rôle important, il s'agit là d'un signe précieux.

Pour Similasan, ces deux évolutions traduisent une perspective positive. L'activité internationale de l'entreprise peut continuer à se renforcer, tandis que la confiance envers la marque se maintient durablement. <

La Suisse, pays plurilingue

Le plurilinguisme est un pilier essentiel de la Suisse. Ainsi, près des deux tiers de la population âgée de 15 ans et plus utilisent régulièrement plus d'une langue. Chez les jeunes générations en particulier, l'anglais gagne sans cesse en importance. L'Office fédéral de la statistique (OFS) a publié l'an dernier de nouveaux chiffres intéressants sur l'usage des différentes langues en Suisse.



TEXTE: KLAUS DUFFNER

Avec ses quatre langues nationales que sont l'allemand, le français, l'italien et le romanche, la Suisse est un pays plurilingue non seulement de par sa structure historique. En raison de fortes imbrications internationales, d'autres idiomes font également partie intégrante du paysage linguistique helvétique. De plus, les immigrés venus de nombreux pays contribuent à accroître cette diversité linguistique.

Près des deux tiers parlent l'allemand

L'allemand et le suisse allemand sont les langues principales les plus répandues en Suisse (2023: 61 % de la population). Environ un quart (23 %) de la population indique le français comme langue principale, 8 % italien et 0,5 % romanche. Mais certaines langues non nationales sont également répandues comme langue principale, notamment l'anglais (6 %), l'albanais (4 %), le portugais (3 %), l'espagnol (2 %) ainsi que le serbe et le croate (2 %). Alors que l'anglais a gagné deux points de pourcentage comme langue principale depuis 2010, l'allemand et le suisse allemand en ont perdu quatre pour cent.

Les jeunes maîtrisent plusieurs langues

De très nombreux Suisses et Suissesses sont plurilingues. Ainsi, selon une enquête de l'Office fédéral de la statistique (OFS) publiée en 2025, près des deux tiers (63 %) des personnes interrogées âgées de 15 ans et plus uti-

Fotos: Uuganbayar/stock.adobe.com (à gauche), ABCreative/stock.adobe.com (à droite)

lisent plus d'une langue. Cela peut être dans les échanges avec les proches, au travail ou dans la consommation de médias pendant les loisirs. 37 % de la population utilisent régulièrement deux langues, un quart même trois ou plus. Un enfant sur cinq en Suisse (21 %) parle plusieurs langues avec ses parents, 38 % des enfants sont au moins en contact avec d'autres langues à la maison. La compétence linguistique dépend fortement de l'âge. Alors que chez les jeunes adultes (15 à 24 ans) 81 % utilisent régulièrement au moins deux langues, cette proportion n'est que de 38 % chez les personnes de 65 ans et plus. La part des personnes utilisant plusieurs langues est la plus élevée en Suisse romande, avec 66 %, suivie par la Suisse alémanique (63 %) et la Suisse italienne (59 %). La majorité (72 %) de la population helvétique utilise régulièrement l'allemand, suivi du suisse allemand (63 %), du français (35 %) et de l'italien (14 %).

L'anglais est donc parlé en Suisse avec 44 % bien plus fréquemment que l'italien. Ce dernier est en revanche très fortement représenté dans la région linguistique italienne avec 98 %, tandis que le français est utilisé en Suisse romande par 97 %. Dans l'espace germanophone, l'allemand est parlé par 94 % et le suisse allemand par 85 % de la population. À propos de suisse allemand: sur le marché du travail suisse, le suisse allemand est la langue la plus fréquemment parlée au quotidien (61 % des actifs), suivi de l'allemand standard (36 %), du français (28 %), de l'anglais (24 %) et de l'italien (8 %). C'est justement sur le lieu de travail que la maîtrise des langues étrangères semble recherchée, car 41 % des actifs y utilisent au moins une fois par semaine plus d'une langue.

Une personne sur cinq apprend une langue

Un peu plus de la moitié (52 %) de la population âgée de 15 à 64 ans, dont la langue principale n'est pas l'anglais, estime bonnes ou très bonnes ses connaissances actives de l'anglais. Pour les connaissances passives (comprendre et lire), la proportion est encore plus élevée (69 %). La jeune population arrive également en tête pour les compétences linguistiques: elle estime nettement plus souvent ses connaissances actives de l'anglais comme bonnes ou très bonnes que les habitants plus âgés.

Il est à noter que près d'un quart de la population âgée de 25 ans et plus (23 %) est justement en train d'apprendre ou d'approfondir une ou plusieurs langues. En tête figure l'anglais (32 %), suivi des langues nationales que sont l'allemand (22 %) et le français (18 %). Après l'anglais, les langues non nationales les plus souvent apprises sont, avec 13 %, l'espagnol, avec 3 % le japonais (!) et avec 2 % le portugais.

Le plurilinguisme fait partie du quotidien pour près des deux tiers de la population.



La jeune génération parle particulièrement souvent plusieurs langues.

La principale motivation pour apprendre une langue ou améliorer ses connaissances linguistiques est la vie professionnelle (40 %), mais aussi des raisons liées aux loisirs comme les voyages (37 %). Alors que l'allemand, mais aussi le français, sont surtout appris pour des raisons rationnelles comme la progression professionnelle, l'italien et l'espagnol sont davantage motivés par le plaisir et l'intérêt pour la langue ou par les prochaines vacances – et moins par la carrière. Ainsi, chez 59 % des Suisses apprenant l'italien, l'amour de la langue constitue une motivation importante, contre seulement 21 % pour l'allemand. L'apprentissage de l'anglais répond en revanche aussi bien à des raisons professionnelles que liées aux vacances.

Bon pour la cohésion

La majorité de la population en Suisse estime qu'il est important pour la cohésion du pays d'avoir des connaissances dans plusieurs langues nationales (86 %). Un peu plus des trois quarts d'entre eux pensent que les élèves en Suisse devraient apprendre une langue nationale comme première langue étrangère, cette opinion étant plus répandue en Suisse romande et italienne qu'en Suisse alémanique. Dans l'ensemble, cette enquête montre qu'en Suisse, non seulement la diversité et la compétence linguistiques sont très marquées, mais que la disposition à apprendre de nouvelles langues est également très élevée. <

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

Sources:
Office fédéral de la statistique (2025): Pratiques linguistiques en Suisse. Résultats de l'enquête sur la langue, la religion et la culture 2024. ISBN: 978-3-303-01306-9. https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home.html



Marché de l'emploi

pour la pharma, les pharmacies et le secteur de la santé

Recherche de talents –opportunités de carrière!

Votre plateforme pour la gestion de carrière et le recrutement dans le secteur de la santé

Dès à présent, vous avez la possibilité de publier vos offres d'emploi dans notre revue spécialisée astreaBULLETIN ainsi que sur notre portail de l'emploi en ligne. Les candidats et candidates y découvrent de manière ciblée de nouvelles perspectives professionnelles au sein des officines, ainsi que dans les domaines de la santé et de la branche pharmaceutique. Profitez de notre nouvelle plateforme pour identifier les talents adéquats ou pour franchir la prochaine étape de votre parcours professionnel.

Accéder ici au marché de l'emploi

astrea bulletin

www.astrea-bulletin.ch/emplois

Magazine de fidélisation client astreaPHARMACIE

Exploiter la valeur ajoutée

Nous avons interrogé la pharmacienne Sibylle Räber, pharmacienne diplômée fédérale FPH et propriétaire de TopPharm Damian Apotheken und Drogerien AG, sur son expérience avec l'écran de vitrine et l'affiche d'astreaPHARMACIE.

Quelles ont été vos motivations pour utiliser la vidéo destinée à l'écran de vitrine ainsi que l'affiche?

Sibylle Räber: *Aujourd'hui, les supports imprimés que les clients reçoivent gratuitement et qui traitent de thèmes de santé d'actualité se font plutôt rares. Grâce à la vidéo et à l'affiche, nous touchons non seulement notre clientèle fidèle, mais aussi un public plus large. Avec leur présentation fraîche, dans un style bande dessinée ou pop-up, l'affiche et la courte vidéo captent l'attention des clients.*



Sibylle Räber, pharmacienne diplômée fédérale FPH, propriétaire de TopPharm Damian Apotheken und Drogerien AG

Avez-vous reçu des retours de la part des clients ou de l'équipe de la pharmacie concernant ces nouvelles mesures?

Oui, des deux côtés. Les clients remarquent la publicité pour la revue, nous en parlent, demandent si le nouveau numéro est disponible et apprécient que nous remettions astreaPHARMACIE gratuitement. Mon équipe apprécie qu'une personne spécialisée de l'officine, en vedette sur l'affiche et dans la vidéo, dégage de la compétence. Ces supports visuels lui servent aussi de parfaite entrée en matière pour le conseil à la clientèle.

Quelles pharmacies pourraient particulièrement profiter de la vidéo pour l'écran de vitrine et de l'affiche?

Les pharmacies qui apprécient l'innovation et une image moderne. Nous mettons en avant un magazine de santé aux thèmes passionnants et toujours d'actualité, notamment en raison de son important tirage et de ses dix numéros par année.

Merci pour votre soutien et votre volonté d'emprunter de nouvelles voies.

Portrait: MAD

Salus

SALUS DEPUIS 1916

LA GORGÉE, QU'IL TE FAUT!

NOUVEAU



Nutriments essentiels pour tous les jours

Le nouveau tonique One Essence 67 elements réunit plus de 30 plantes et épices, plus de 20 variétés de légumes et de fruits, ainsi que 16 vitamines et minéraux issus de plus de 67 sources. Il convient à toutes les personnes qui souhaitent compléter facilement leur apport quotidien en nutriments essentiels.

- ✓ Seulement 10 ml par jour
- ✓ 16 vitamines et minéraux
- ✓ Végan, sans alcool, sans gluten sans lactose ni conservateurs

36 % de réduction

La **nature** fait notre force

Profitez de notre offre de lancement:

salus-schweiz.ch/offre-one-essence

neo-angin®

Guide en c

Situatio

Légers maux de gorge, enrouement, envie de tousser, toux sèche, bouche sèche, allergie

Maux d

MedEctoin®

Lidocaïne et Cétylp

Age 2+ ans

Age 6+ ans

Ag 12+

Maux de gorge naissants, douleurs à la déglutition



Niveau de douleur	●○○○○	●●○○○	●●●○○	●●●●○
	neo-angin® protect Spray	**neo-angin® junior** Pastilles à sucer	**neo-angin®** Pastilles à sucer	**neo-angin® forte** Pastilles à sucer
	→ **Soulage les symptômes** → **Hydrate** → **Protège des agents pathogènes** → **A un effet régénérant**	→ **Soulage rapidement la douleur** → **Combat les agents pathogènes**	→ **Soulage rapidement la douleur** → **Combat les agents pathogènes**	→ **Soulage rapidement la douleur** → **Combat les agents pathogènes**
Saveur	Menthol-sauge	Orange	Citron	Menthe
Liste	Produit médical	Swissmedic liste D	Swissmedic liste D	Swissmedic liste D
Code pharmaceutique	7153184	3264403	3264389	3264395

Conseils utiles pour combiner les produits

1. Les pastilles à sucer pour le jour et le spray pour la nuit
2. Les pastilles à sucer pour la maison et le spray pour les déplacements
3. **Lidocaïne** pour un effet rapide[1] et le **flurbiprofène** pour un effet de longue durée (jusqu'à 3 heures)[2]

Conseil de spécialiste : comme complément optimal à tous les produits contre les maux de gorge, recommandez le **spray neo-angin® protect**

Conseils utiles: «Comment protéger votre gorge»

Scannez le code QR ci-contre pour découvrir nos conseils de prévention contre les maux de gorge liés aux changements de saison, au froid, à l'air sec ou au pollen.

[1] Donath F. et al. Efficacy of 8 mg lidocaine and 2 mg cetylpyridinium chloride fixed-combination lozenges on sore throat pain intensity compared with 1mg lidocaine and 2 mg CPC fixed-combination lozenges in subjects with sore throat due to upper respiratory tract infection: a randomized double-blind parallel-group single-dose study. Trials. 2018 Dec 12;19(1):679.

[2] Information professionnelle neo-angin® dolo orange Pastilles (état 2021). www.swissmedicinfo-pro.ch

as de maux ou d'irritations de la gorge

on aiguë

e gorge

yridine/Chlorhexidine

ge
ans

Forts maux de gorge

Gonflement, rougeur, inflammation, forts maux de gorge

Flurbiprofène

Age
12+ ans

Situation chronique
(durée de > 14 jours)

Situation chronique et/ou autres symptômes tels que fièvre, ganglions lymphatiques enflés, douleurs aux oreilles, plaques purulentes, amygdales gonflées, jeunes enfants, etc.

Examen médical recommandé



●●●●○	●●●●○	●●●●●	●●●●●
neo-angin® forte orange Pastilles à sucer	**neo-angin®** Spray	**neo-angin® dolo** orange Pastilles à sucer	**neo-angin® dolo** Spray
→ **Soulage rapidement la douleur** → **Combat les agents pathogènes**	→ **Soulage rapidement la douleur** → **Combat les agents pathogènes**	→ **Combat l'inflammation** → **Calme la douleur (jusqu'à 3 heures)** → **Action décongestionnante**	→ **Combat l'inflammation** → **Calme la douleur (jusqu'à 3 heures)** → **Action décongestionnante**
Orange	Menthe	Orange	Cerise
Swissmedic liste D	Swissmedic liste D, pris en charge par les caisses-maladie	Swissmedic liste D	Swissmedic liste D
5574326	4064178	7806214	7773106

Si pas d'amélioration dans les 3 jours



«La santé a besoin d'orientation»

Série: Entretien avec le CEO Avec Somedia Health, la Somedia SA veut s'implanter solidement dans le secteur de la santé. Les deux médias pharmaceutiques «astreaPHARMACIE» et «astreaBULLETIN» y jouent un rôle central. Thomas Kundert, CEO de la Somedia SA, évoque l'importance d'une information de santé fiable, les mutations du marché pharmaceutique et ses projets pour ces deux titres.



INTERVIEW: MARTIN BÜRKI

Vous êtes actif depuis de nombreuses années dans les médias et dirigez aujourd'hui l'une des grandes maisons de médias suisses. Qu'est-ce qui vous fascine personnellement, après toutes ces années, dans ce métier?
Le secteur des médias fait partie des rares branches qui repartent chaque jour de zéro tout en s'appuyant sur une confiance bâtie sur des décennies. Cette tension me fascine encore aujourd'hui. Nous ne travaillons pas avec des produits interchangeables, mais avec des contenus qui, dans le meilleur des cas, font bouger les choses, suscitent un débat, rassemblent une région ou facilitent une décision. Et sur le plan entrepreneurial, ce secteur est exigeant comme peu d'autres: il faut convaincre sur le plan rédactionnel tout en bâtissant des modèles d'affaires qui fonctionnent. Qui trouve cela ennuyeux s'est trompé de métier.

Le secteur des médias connaît depuis des années une mutation profonde. Que signifie pour vous aujourd'hui diriger avec succès une entreprise de médias – et qu'est-ce qui a le plus changé dans votre rôle de CEO?
Autrefois, il s'agissait d'optimiser un système qui fonctionnait bien. Aujourd'hui, on dirige plusieurs modèles d'affaires en parallèle, souvent en concurrence avec les plus grandes entreprises technologiques. Cela exige rapidité et patience à la fois, ainsi que la volonté de décider avant de tout savoir. Ce qui a le plus changé, c'est la part du travail de direction. Un changement échoue rarement à cause de la stratégie, mais parce que les personnes ne suivent pas. Je consacre donc aujourd'hui bien plus de temps aux échanges avec les cadres qu'aux chiffres.

Somedia est fortement ancrée dans le Sud-Est de la Suisse, tout en se développant vers de nouveaux domaines et marchés. Quelle importance revêt, pour votre stratégie, cette combinaison d'ancrage régional et de diversification entrepreneuriale?
Pour moi, ce n'est pas une contradiction, mais la base même. L'ancrage régional est notre capital: crédibilité,

Photo: MAD

portée et relations clients, qui ne s'achètent pas. Mais le marché domestique est limité. Diversifier signifie donc ceci: nous reprenons ce que nous avons appris dans le Sud-Est de la Suisse – faire des médias, fidéliser les lectrices et lecteurs, développer les marchés publicitaires, exploiter des produits numériques – et l'appliquons à d'autres marchés. La région reste notre fondation. Ce qui s'y construit peut s'élargir.

Avec Somedia Health, vous développez un secteur dédié aux médias, au marketing et à la communication dans la santé. Pourquoi le marché de la santé est-il particulièrement intéressant pour Somedia?
Le marché de la santé présente trois atouts qui nous correspondent: il est stable et évolue largement indépendamment des cycles conjoncturels. Il nécessite des explications. C'est précisément là que des médias spécialisés fiables prennent toute leur valeur. Et il est fragmenté: pharmacies, cabinets médicaux, associations et industrie ne communiquent pas automatiquement entre eux. Cette lacune est comblée par les médias. À cela s'ajoute que les médias spécialisés de la santé ont des relations clients et lecteurs nettement plus stables que le marché grand public classique. Nous avons donc délibérément regroupé ce domaine dans une société distincte, avec son propre conseil d'administration.

Avec «astreaPHARMACIE» et «astreaBULLETIN», le marché des pharmacies s'y ajoute désormais. Qu'est-ce qui vous a convaincu que ces deux titres établis correspondent à Somedia Health?
Trois choses. Premièrement, les titres eux-mêmes: tous deux ont un positionnement clair, qu'on ne pourrait pas réinventer. L'astreaPHARMACIE est le magazine officiel de la clientèle des pharmacies suisses. C'est un crédit de confiance qu'il faut avoir mérité. Deuxièmement, le partenariat avec pharmaSuisse, qui rapproche les titres de la profession et les rend pertinents pour les pharmacies. Et troisièmement, l'équipe: nous n'avons pas simplement repris des titres, mais une équipe rodée et expérimentée. Sans elle, nous ne l'aurions pas fait.

Pour les lectrices et lecteurs de l'astreaBULLETIN se pose naturellement la question: que garde-t-on sous la nouvelle propriété – et où voulez-vous, avec l'équipe actuelle, donner de nouvelles impulsions?
L'essentiel demeure: l'orientation rédactionnelle, la périodicité et les interlocuteurs habituels. Rien ne change. Qui apprécie aujourd'hui l'astreaBULLETIN le reconnaîtra aussi dans un an. Nous donnons de nouvelles impulsions là où une grande maison de médias peut apporter ce qu'une petite maison d'édition ne peut offrir seule. Par exemple la portée numérique, la maîtrise des données ou le développement de produits. C'est avec l'équipe que nous fixons le rythme.

Les pharmacies traversent elles-mêmes une transformation – leur rôle dans les soins de base s'accroît, tandis que la numérisation et de nouveaux besoins modifient le quotidien. Quel rôle des médias comme «astreaPHARMACIE» et «astreaBULLETIN» peuvent-ils jouer dans cette mutation?
Un rôle plus important qu'avant. Quand la pharmacie s'implique davantage dans les soins de base, les connaissances de l'équipe doivent se renouveler sans cesse, et la clientèle doit comprendre ce que la pharmacie peut réellement offrir aujourd'hui. Nous nous adressons aux deux publics: avec l'astreaBULLETIN le public spécialisé, avec l'astreaPHARMACIE la clientèle. Pour le public spécialisé, cela signifie: ne pas célébrer chaque nouveauté, mais la situer. Quelles compétences sont vraiment nécessaires? Comment évolue la collaboration avec les cabinets médicaux? Voilà les questions qui nous jugent. L'orientation est ce que nous offrons de plus précieux, surtout dans un environnement où beaucoup s'affirme en ligne sans grande preuve. Crédibilité et fiabilité sont redevenues un critère distinctif.

Pour conclure, un regard vers l'avenir: où voulez-vous voir Somedia Health et les deux titres astrea dans cinq ans?
Avec les titres astrea, nous voulons rester, dans cinq ans aussi, les médias de référence des pharmacies en Suisse, avec une assise numérique renforcée et un partenariat pharmaSuisse qui aura fait ses preuves au-delà de la durée contractuelle actuelle. Chez Somedia Health, nous avons bâti un portefeuille de médias qui, sur le marché de la santé, ne se contente pas de participer, mais s'est imposé, au-delà des médias imprimés actuels. Et je souhaite que, dans cinq ans, on dise qu'il était bon que Somedia s'en charge. <

À propos de Thomas Kundert

Thomas Kundert dirige Somedia à Coire en tant que CEO depuis 2018. Il a rejoint l'entreprise il y a environ 29 ans comme apprenti, puis a occupé diverses fonctions dans les marchés de la publicité et de la lecture. Somedia emploie aujourd'hui environ 720 collaboratrices et collaborateurs dans plus de 20 sociétés, actives dans la presse écrite, la radio, la télévision, le numérique, les agences, la formation et les médias de santé. Kundert siège par ailleurs dans plusieurs conseils d'administration, dont celui de Somedia Health SA, et enseigne depuis 2007 la communication marketing en formation professionnelle supérieure. Il est porté par la conviction que les médias ne sont pas un simple «plus», mais constituent l'infrastructure d'une démocratie qui fonctionne. Kundert vit au bord du lac de Walenstadt, joue au tennis et au golf durant ses loisirs, fait du ski et a un net faible pour la bonne cuisine.

Martin Bürki est CEO de Healthcare Media SA, l'éditeur des magazines astreaBULLETIN et astreaPHARMACIE.

Santé: où en sommes-nous?

Comment les personnes perçoivent, gèrent et façonnent activement leur santé: c'est ce que montre une enquête représentative menée auprès de 20 000 personnes dans 20 pays européens.

TEXTE: JÜRG LENDENMANN

Depuis 2014, le STADA Health Report examine l'état de santé dans les pays européens. Sven Arn, responsable de la dernière étude Health Report 2026, a présenté le 7 juillet à Zurich les résultats actuels, en mettant l'accent sur les réponses des 500 Suisses interrogés, âgés de 18 à 99 ans.

Système de santé: dans le peloton de tête

La Suisse demeure très satisfaite de son système de santé et le considère comme l'un des meilleurs. Avec 77 % des réponses «satisfait et très satisfait», elle se situe largement au-dessus de la moyenne. Une comparaison avec d'autres pays européens montre que seuls la Belgique et l'Ouzbékistan affichent une satisfaction plus élevée envers leur système de santé que la Suisse.

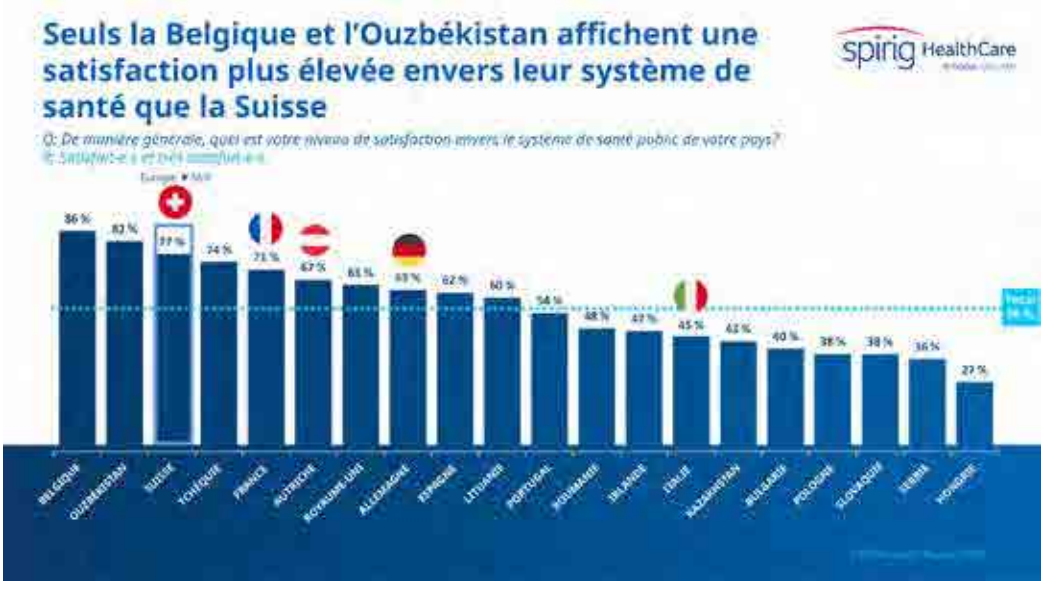
Santé mentale

Pour l'évaluation du bien-être mental, la Suisse occupe la 5e place. Toutefois, à la question portant sur les plus grands défis de santé, la santé mentale est citée en première place par 58 % des personnes interrogées en Suisse. L'ampleur de cette préoccupation dépasse ainsi nettement la moyenne européenne. Une mauvaise santé psychique marque la perception et influence divers domaines de la vie. Sven Arn commente à ce sujet: «Les interrogations sur le système de santé sont alors plus marquées et les personnes en sont plus insatisfaites. Elles ont aussi le sentiment de ne pas pouvoir gérer elles-mêmes leur santé, et beaucoup perçoivent le vieillissement comme une menace.»

Bien vieillir

«La responsabilité individuelle a une grande tradition en Suisse», a déclaré Arn. Cela se reflète dans les résultats: en matière de responsabilité individuelle pour la santé, la Suisse est en tête en Europe (28 % vs. 19 % pour l'Europe dans son ensemble). «Avec 69 %, l'avis selon lequel les personnes doivent elles-mêmes assumer la responsabilité de leur éducation à la santé est particulièrement répandu en Suisse alémanique.»

«Seuls» 67 % des Suisses (contre 75 % en Europe) jugent important de vivre le plus longtemps possible. Pour les personnes interrogées, une bonne qualité de vie est importante à ce stade de la vie. Parmi les raisons de se réjouir de la vieillesse figurent davantage de temps libre, la retraite et moins de stress. Ce qui inquiète le plus face au vieillissement, ce sont des obstacles tels que les problèmes physiques, la maladie, la dépendance aux soins et la nécessité d'emménager dans un établissement médico-social. Conclusion: plus important que de vivre longtemps est de





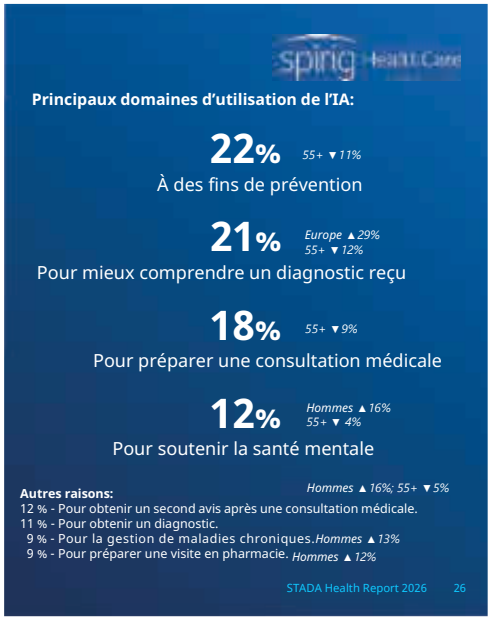
Moins de la moitié des Suissesses et des Suisses utilise actuellement l'IA pour soutenir leur santé

Q: Comment utilisez-vous actuellement l'IA en lien avec votre santé?

48% *55+ ▼26%*

utilisent actuellement l'IA en lien avec la santé.

47% 56% 50% 43%



bien vieillir. Arn déclare: «Les gens sont aussi prêts à renoncer pour cela à des habitudes malsaines, par exemple en réduisant ou en renonçant au sucre et aux sucreries, à la restauration rapide, au temps d'écran, à l'alcool et à la viande.»

L'automédication plébiscitée

95 % des personnes pratiquent l'automédication – surtout en cas d'affections telles que douleurs légères, symptômes de rhume ou de grippe, ainsi que troubles gastro-intestinaux légers. Alors que dans d'autres pays, les personnes recourent à l'automédication en raison des délais d'attente, les motifs en Suisse sont une forte confiance en soi – «Je sais déjà ce qui fonctionne pour moi» – ainsi que la préférence pour des remèdes maison éprouvés plutôt que pour des médicaments ou des compléments alimentaires. De plus, la préoccupation liée à l'automédication est relativement faible, avec 24 % (place 4 sur 20 pays). «Les personnes qui pratiquent l'automédication sont davantage orientées vers le numérique, font davantage confiance aux pharmacies exclusivement en ligne et recourent davantage à l'IA», résume Arn à propos d'autres résultats du Health Report.

L'IA gagne du terrain

Dr Google est peu à peu remplacé par l'IA. Le chemin vers une acceptation complète de l'IA dans le domaine de la santé reste toutefois encore long. Près de la moitié des personnes interrogées en Suisse (48 %) utilisent actuellement l'IA en lien avec la santé à des fins préventives, pour mieux comprendre un diagnostic, préparer une consultation médicale et soutenir leur santé mentale. À la question portant sur les plus grands espoirs quant à l'utilisation de l'IA dans le domaine de la santé, les réponses les plus fréquentes ont été une «prévoyance santé abordable» (grâce à la réduction des coûts administratifs) et des «diagnostics plus rapides». <



Aide pour l'articulation du genou

En cas de traumatismes ou de maladies dégénératives du genou, les bandages et orthèses aident à stabiliser l'articulation et à favoriser le processus de guérison.

TEXTE: RÉDACTION

Notre plus grande articulation, le genou, est souvent aussi considérée comme la plus compliquée. D'une part, la liaison entre fémur, tibia et rotule (patella) est à la fois une articulation charnière et pivotante. D'autre part, de multiples structures telles que ligaments, muscles, tendons, cartilage, capsules, bourses séreuses et liquide synovial assurent, en interaction complexe, un fonctionnement sans accroc. Le fait que le genou présente la plus grande surface articulaire et le cartilage le plus épais de nos quelque 140 véritables articulations montre qu'il est conçu pour de fortes charges. Déjà en marchant d'un bon pas, nous le sollicitons avec trois fois notre poids corporel, à la descente avec huit fois, et au sprint jusqu'à onze fois ce poids.

«La plupart des personnes ménagent trop leurs genoux. De nombreuses opérations du genou pourraient être évitées si l'on bougeait davantage et pratiquait un sport. En effet, seul le mouvement stimule la circulation sanguine», écrit le Dr méd. Alfred Tylla. La Ligue suisse contre le rhumatisme partage cet avis: «Seule une activité physique régulière apporte aux articulations les nutriments nécessaires, les maintient en bonne santé et favorise une bonne enveloppe musculaire.»

Traumatismes et maladies dégénératives

Les surcharges (par exemple dues au sport ou aux activités quotidiennes), les faux mouvements ou les accidents peuvent provoquer diverses lésions internes du genou. Cela comprend les entorses des ligaments latéraux, les ruptures ligamentaires (ligaments croisés et latéraux) ainsi que les lésions méniscales. Les zones concernées peuvent devenir douloureuses et enfler, et la fonction du genou peut s'en trouver limitée.

L'usure due aux fortes sollicitations au quotidien entraîne une diminution des surfaces cartilagineuses. Celles-ci s'amincissent également en raison de la dégradation normale liée à l'âge, ce qui peut conduire à une arthrose (gonarthrose). Bien que l'arthrose soit visible à la radiographie chez 30 à 60 pour cent des personnes de plus de 60 ans, seuls 10 à 15 pour cent se plaignent de douleurs.

Photo: MAD, Illustration: Axel Kock/stock.adobe.com

Une consultation médicale est indiquée lorsque les douleurs au genou surviennent aussi au repos, persistent plus de deux jours, que la mobilité du genou est limitée et que des problèmes de stabilité apparaissent en position debout et à la marche.

Même les genoux malades ont besoin de mouvement

Lorsque des lésions articulaires et ligamentaires sont complètement immobilisées par des bandages rigides, elles guérissent plus lentement qu'avec une sollicitation dosée et un mouvement contrôlé grâce à des bandages de compression élastiques et rembourrés. C'est ce qu'a découvert le médecin du sport professeur Heinrich Hess, qui a établi à la fin des années 1970 le principe de la thérapie fonctionnelle. Il a développé les premiers bandages actifs avec l'ingénieur textile Prof. Hans B. Bauerfeind.

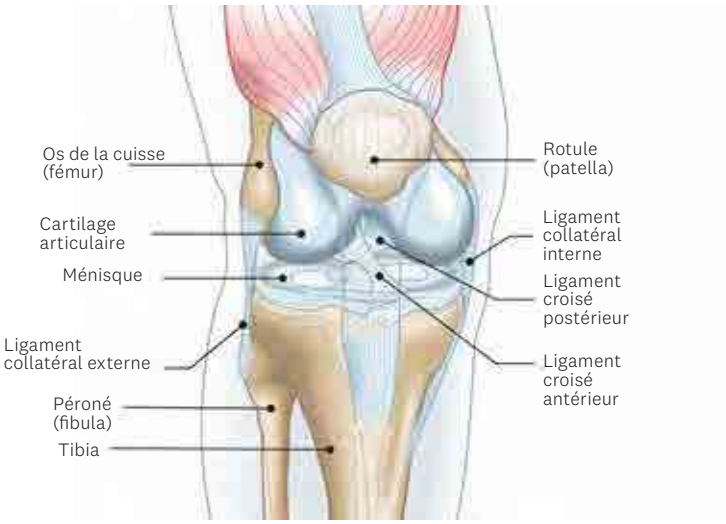
Selon le type de lésion, respectivement le degré de limitation du mouvement, on recourt à des bandages ou à des orthèses.

Bandages du genou

Les bandages actifs modernes se mettent en place sans difficulté. Ils sont conçus pour stabiliser mécaniquement l'articulation et empêcher les faux mouvements, tout en exerçant un massage par pression alternée. Il en résulte une activation des muscles et de leur contrôle, ainsi qu'une meilleure stabilité. De plus, la perception de la douleur s'en trouve atténuée. Le massage par pression alternée stimule la circulation sanguine, accélère le métabolisme et active la circulation lymphatique. Cela favorise ainsi le processus de guérison.

En Suisse, les bandages peuvent être achetés sans ordonnance en pharmacie ou dans les magasins spécialisés en orthopédie. Pour une prise en charge par une assurance-maladie ou une assurance, une prescription médicale est nécessaire, ainsi que, souvent, un conseil et une prise de mesures du bandage dans le magasin spécialisé.

Genou sain



Orthèses du genou

En cas d'instabilités importantes du genou, telles qu'une arthrose avancée, ou pour la prise en charge de l'articulation après une lésion ligamentaire, on recourt à des orthèses de genou. Elles corrigent activement les mauvaises positions, limitent ou améliorent la mobilité articulaire en cas d'instabilité, réduisent les sollicitations sur les tissus et préviennent les comportements auto-agressifs. Les orthèses de genou sont prescrites par un médecin et doivent être ajustées par du personnel spécialement formé. <

Sources (sélection):
bauerfeind.ch, bauerfeind.de, hirslanden.ch, msdmanuals.com | rheumaliga.ch



Prêt pour l'entretien client

Malentendance

En pharmacie, les troubles de l'audition sont un motif de consultation presque quotidien et leurs causes sont multiples. L'otoscope est un instrument précieux, indispensable à leur investigation.



TEXTE: DR ALEXANDER VÖGTLI, PHARMACIEN

Aujourd'hui, de nombreuses pharmacies disposent avec l'otoscope d'un précieux instrument diagnostique pour l'examen de l'oreille. Le spéculum auriculaire permet d'observer le conduit auditif externe ainsi que le tympan. À travers le tympan, une partie de l'oreille moyenne est également visible. Alors qu'autrefois, en pharmacie, on ne pouvait qu'émettre des suppositions quant aux troubles de santé de l'oreille, il est aujourd'hui possible de les identifier directement. Il s'agit là d'un progrès essentiel pour le traitement des affections de l'oreille et du conduit auditif. Travaillez toujours avec des mains et des gants désinfectés et n'oubliez pas de mettre en place le spéculum auriculaire, puis de l'éliminer à la fin de l'examen. Veillez également à toujours allumer, respectivement éteindre, la lampe de l'appareil.

Bouchon de cérumen

L'une des causes les plus fréquentes d'une baisse aiguë de l'audition est l'obstruction de l'oreille par du cérumen. Les ondes sonores n'atteignent alors plus le tympan que de façon limitée et le signal ne peut

Photos: Brian Jackson/stock.adobe.com (à gauche), New Africa/stock.adobe.com (à droite)

plus guère être transmis à l'oreille interne, puis au cerveau. À l'otoscopie, le bouchon est clairement visible et empêche toute évaluation du tympan. Un bouchon de cérumen résulte souvent d'une technique inadaptée de nettoyage du conduit auditif, notamment de l'utilisation de cotons-tiges, qui repoussent le cérumen vers l'arrière et provoquent son épaississement. Physiologiquement, le corps évacue en réalité le cérumen vers l'avant, où il peut être retiré avec précaution.

Une autre cause réside dans les particularités anatomiques, qui varient d'une personne à l'autre. L'âge, le port d'appareils auditifs et certains handicaps favorisent également sa formation. Pour le ramollir, vous pouvez recommander des gouttes auriculaires contenant des principes actifs tels que le docusate sodique, le propylène glycol dicaprylate/dicaprate, l'huile d'olive ou une solution diluée de peroxyde d'hydrogène. Elles sont laissées à agir, puis un rinçage est effectué à l'aide d'une poire auriculaire. Il ne faut pas exercer une pression trop forte, afin que le tympan reste intact. Les rinçages auriculaires sont également proposés en pharmacie et la demande de la clientèle est importante.



L'otoscope permet d'observer le conduit auditif externe et le tympan.

Perforation du tympan

Une autre cause de malentendance est une déchirure ou un trou dans le tympan, appelée perforation tympanique. Elle survient souvent dans le cadre d'une otite moyenne, qui touche fréquemment les enfants. D'autres causes possibles sont une forte variation de pression, des blessures (p. ex. cotons-tiges, corps étrangers), un accident ou un acte de violence.

En pharmacie, il conviendrait en principe de vérifier, avant chaque remise de gouttes auriculaires, que le tympan est intact. En effet, il existe un risque que les principes actifs endommagent l'oreille interne et, partant, l'audition. C'est le cas par exemple des antibiotiques tels que la néomycine.

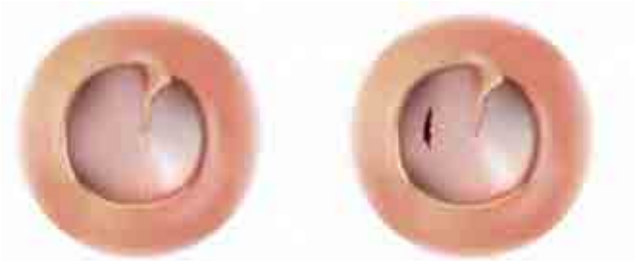


Cors aux pieds? Va-t'en®!

- **Combinaison spécifique de principes actifs**
- **Atténue la douleur due à la pression**
- **Pansement prêt à l'emploi, facile à utiliser**

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Melisana AG, 8004 Zurich

Perforation du tympan



tympan normal | tympan perforé

En règle générale, le trou se referme spontanément en l'espace de quelques semaines. Dans le cas contraire, il peut être reconstruit dans le cadre d'un traitement spécialisé en ORL (tympanoplastie).

À l'otoscopie, le trou est clairement visible. Il peut être localisé ou occuper la quasi-totalité de la surface du tympan.

Médicaments

Comme mentionné précédemment, les médicaments peuvent eux aussi altérer l'audition. Cela vaut d'une part pour les gouttes auriculaires administrées localement, et d'autre part pour les médicaments administrés par voie systémique tels que les aminosides, les cytostatiques, les salicylés et les diurétiques.

Conseil produit

NOUVEAU: Burgerstein Zink-Propolis direct

Ce spray pratique associe du zinc sous forme d'acétate de zinc organique à un extrait de propolis standardisé de grande qualité. Burgerstein Zink-Propolis direct est pulvérisé directement dans la cavité bucco-pharyngée et séduit par son agréable goût de miel de manuka. Idéal pour les périodes où le système immunitaire est particulièrement sollicité. Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.



Antistress AG
8645 Rapperswil-Jona
burgerstein.ch

Qui entend mal n'est pas forcément malentendant: une cause soignable se cache souvent derrière ces troubles.

Presbyacousie

Ce que la vie nous a donné, l'âge finit par nous le reprendre. Il en va de même pour l'ouïe, qui s'affaiblit progressivement chez les personnes âgées. La presbyacousie résulte d'une perte des cellules ciliées et des neurones sensoriels situés en aval, au niveau de la cochlée. Les personnes âgées éprouvent souvent des difficultés à comprendre une conversation dans une pièce où se trouvent de nombreuses personnes. Elles font répéter, portent la main derrière le pavillon de l'oreille et augmentent le volume de la radio ou de la télévision. La presbyacousie est également l'une des causes les plus fréquentes d'acouphènes. Une hygiène de vie saine peut la prévenir, car elle préserve le bon fonctionnement des petits vaisseaux sanguins. La principale option thérapeutique est l'appareil auditif. L'otoscopie est sans particularité, le problème se situant dans l'oreille interne.

Catarrhe tubaire

De nombreux patients atteints d'un rhume ou d'une sinusite se plaignent de troubles auditifs, car la trompe d'Eustache est obstruée et enflammée. En cas de catarrhe tubaire, l'équilibrage de la pression entre le rhinopharynx et l'oreille moyenne n'est plus possible. Pour le traitement, on peut recommander des sprays nasaux décongestionnants, des fluidifiants des sécrétions, des rinçages nasaux, des sprays nasaux à base de cortisone, des inhalations ou encore des capsules à base de plantes contenant des huiles essentielles, ou des comprimés à base de glycosides de moutarde. À l'otoscopie, le tympan apparaît rétracté vers l'intérieur en raison des conditions de pression.

Surdité brusque

En cas de perte auditive soudaine et unilatérale, il faut penser à une surdité brusque. Les patientes et patients entendent alors beaucoup moins bien, voire plus du tout, d'une oreille, ce qui les inquiète fortement. Ils doivent consulter un médecin. Le traitement repose typiquement, dans un premier temps, sur l'administration de comprimés de cortisone à base de prednisolone. Dans la surdité brusque également, l'otoscopie est sans particularité. <

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.

Illustration: sakurra/stock.adobe.com

Poisons

Le brome – un élément malodorant

Au début du 20e siècle, les médicaments à base de bromure étaient très répandus. Or, leurs effets secondaires n'étaient pas toujours sans danger.

TEXTE: MONIKA LENZER

Le brome (Br) est un élément chimique de numéro atomique 35, qui appartient aux halogènes. Son point de fusion se situe à –7,3 °C – à température ambiante, il s'agit donc d'un liquide brun-rougeâtre. Il partage ainsi un point commun avec le mercure – ce sont les deux seuls éléments du tableau périodique qui sont liquides à température ambiante (20 °C). S'il fait un peu plus chaud, le francium (27 °C), le césium (28,4 °C) et le gallium (29,8 °C) fondent aussi.

Découverte en mer

Dans la nature, le brome élémentaire est pratiquement absent à l'état pur; il se trouve presque toujours sous forme de composés. Les sels de bromure sont très fréquents, dont une grande part dissoute dans l'eau de mer. Dans le sol, en revanche, on ne les trouve qu'en faible concentration.

Lorsque le chimiste français Antoine-Jérôme Balard (1802–1876) examina de plus près des algues marines vers 1826, il découvrit ainsi le brome pour la première fois. En raison de son odeur forte et désagréable, le brome doit son nom au mot grec «bromos», qui signifie puanteur.

Peu avant, vers 1811, l'iode avait déjà été mis en évidence lorsque de l'acide sulfurique fut versé sur des cendres d'algues brûlées, dégageant des vapeurs violettes.

Vapeurs irritantes

Le brome a un point d'ébullition de 58,8 °C, d'où un dégagement facile de vapeurs dans des conditions normales. Pour le brome élémentaire, le seuil olfactif se situe à environ 0,01 ppm (parties par million), soit environ 0,07 mg/m³. À partir d'une valeur de 0,2 ppm, les muqueuses respiratoires sont nettement irritées. Des concentrations plus

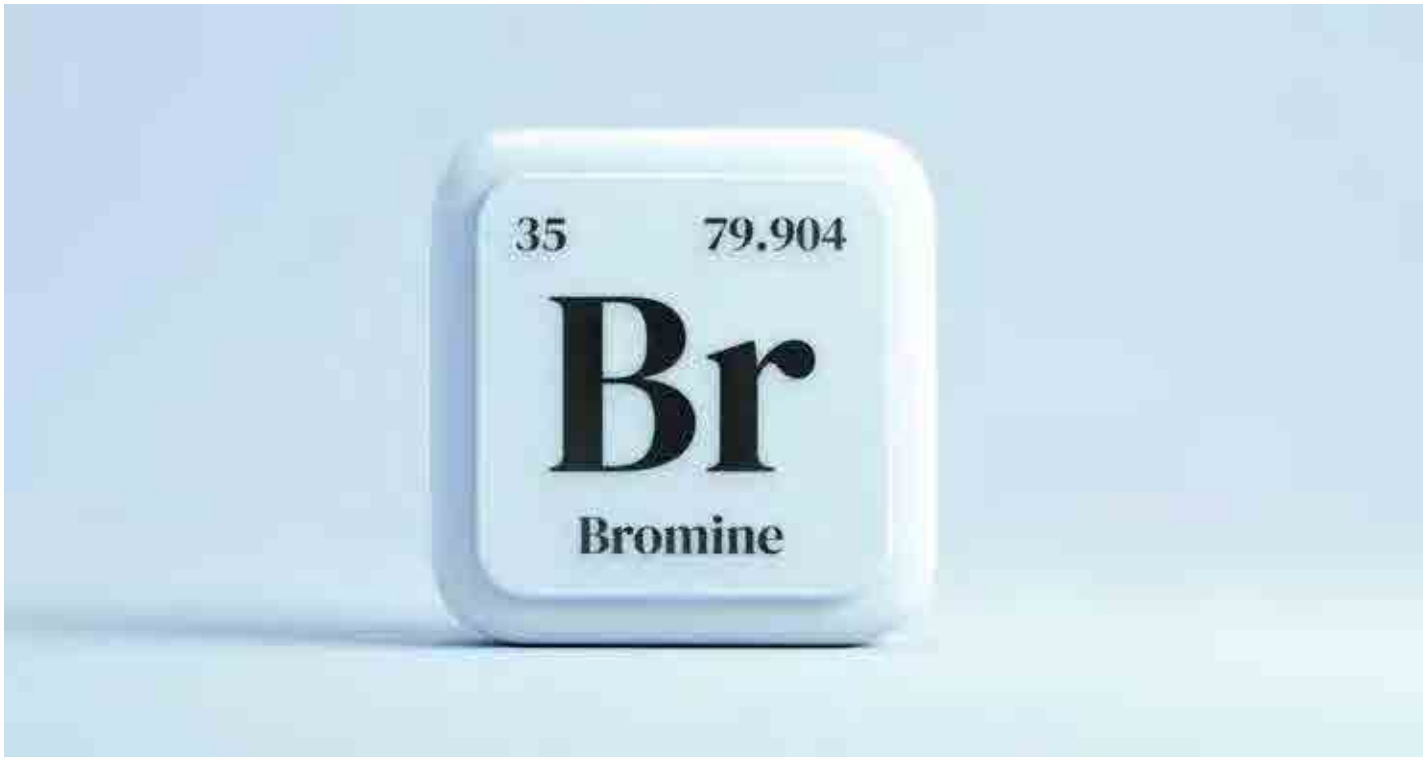


Photo: MCGORIE/stock.adobe.com

élevées peuvent être fortement corrosives, voire mettre la vie en danger. Les troubles vont de la toux bromée à l'œdème pulmonaire. Globalement, les vapeurs de brome irritent plus que le chlore gazeux.

Ainsi, en 2020, en Allemagne, toute une école comptant plus de 700 élèves a été évacuée par précaution, après qu'une bouteille de brome se fut accidentellement brisée lors de la préparation d'une expérience de chimie.

Bromisme

À dose appropriée, le bromure de potassium a un effet sédatif et antispasmodique. Depuis le milieu du 19e siècle, il a donc été utilisé contre l'épilepsie. Le revers de la médaille: des intoxications chroniques au bromure survenaient souvent. Des doses élevées peuvent en effet perturber la membrane des neurones et provoquer confusion, hallucinations, convulsions et acné. Face à de tels signes neuro-psychiatriques inexpliqués, associés à une chlorémie élevée et un trou anionique diminué, un bromisme doit être envisagé. Il n'existe pas d'antidote spécifique; le traitement vise donc à éliminer rapidement l'excès de bromure par voie rénale. Un apport accru de chlorure de sodium – oral ou en perfusion intraveineuse de NaCl selon la gravité – est ici au premier plan.

Les médicaments au fil du temps

Après le net recul de la part de marché des médicaments à base de bromure dans les années 1980, le bromisme a presque disparu. En Suisse, aucun médicament à base de bromure de potassium n'est plus commercialisé. En Allemagne, en revanche, des médicaments contenant cette substance restent disponibles pour des indications de niche – dont le traitement de l'épilepsie grand mal du jeune enfant. En raison de sa marge thérapeutique étroite, une surveillance rigoureuse est ici nécessaire.

Un conseil fatal de ChatGPT

Récemment, un cas d'intoxication au bromure a été publié dans une revue spécialisée. Selon ce rapport, un homme de 60 ans, l'esprit quelque peu confus, s'est présenté à l'hôpital. Les analyses ont révélé une intoxication au bromure. Une fois redevenu lucide, il est apparu qu'il jugeait le sel de cuisine (chlorure de sodium) mauvais pour la santé. Il avait donc demandé conseil à ChatGPT, qui lui avait proposé le bromure de sodium, utilisé depuis trois mois. <

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.



WILD

TEBODONT

Soins bucco-dentaires uniques à base d'huile essentielle

Dentifrices, bains de bouche, gel et spray pour une hygiène bucco-dentaire optimale

Efficace
- antimicrobien / fongicide [1]
- anti-inflammatoire [2,3]
- protection caries / antiplaque [2]

Bien toléré [2,3]
- pas de coloration
- pas de modification du goût

[1] Kulik E., Lenkheit K., Meyer J. Antimikrobielle Wirkung von Teebaumöl (Melaleuca alternifolia) auf orale Mikroorganismen. Acta Med. Dent. Helv. 5, 125-130. [2] Saxer U.P., Stäuble A., Szabo S.H., Menghini G. Wirkung einer Mundspülung mit Teebaumöl auf Plaque und Entzündung. Schweiz. Monatsschr. Zahnmed. 9, 985-990. [3] Soukoulis S. and Hirsch R., The effects of a tea tree oil-containing gel on plaque and chronic gingivitis, Austr. Dent. J., 2004, 49, 78-83.



Ensemble, plus forts

Cohésion d'équipe Un bon esprit d'équipe au sein de l'entreprise n'est pas un simple atout, mais un facteur essentiel de réussite, comme le montrent diverses études. C'est pourquoi la cohésion d'équipe joue un rôle important. Quels facteurs doivent être réunis pour qu'une équipe fonctionne bien et connaisse le succès?

TEXTE: FABRICE MÜLLER

Comme le révèle le Gallup Engagement Index 2025, le lien émotionnel des collaborateurs envers leur entreprise a atteint un niveau historiquement bas en Allemagne. Selon cet institut d'études d'opinion et de marché, seul un salarié sur dix se sent fortement lié à son employeur. Un faible attachement émotionnel entraîne des taux de rotation du personnel plus élevés et réduit du même coup la productivité de l'entreprise. À l'inverse, une atmosphère de travail positive mène, selon les études, à de meilleurs résultats. Le simple fait de se percevoir comme membre d'une équipe accroît déjà la motivation des collaborateurs. Les entreprises qui cultivent et vivent une culture de collaboration atteignent cinq fois plus souvent une position de pointe. C'est pourquoi la promotion du travail d'équipe n'est pas un luxe, mais un investissement nécessaire et rentable pour la pérennité d'une entreprise.

Photo: Shutter B/stock.adobe.com



Des échanges réguliers favorisent la collaboration et renforcent le sentiment d'appartenance.

Les exclus sous stress

L'appartenance à un groupe, à une communauté, compte parmi les besoins humains les plus fondamentaux. Les personnes exclues réagissent fortement par le biais de leur système de stress. Elles détectent par exemple mieux les erreurs et portent une grande attention aux détails, mais fournissent tendanciellement des prestations moins innovantes et créatives. Pour une entreprise, cela signifie qu'il faut d'abord former une équipe avant de se lancer dans des projets concrets. Le groupe doit se percevoir comme une équipe. L'exclusion sociale, elle, engendre des comportements asociaux. Outre l'intégration sociale au sein d'un groupe, les points communs et les amitiés renforcent également le travail d'équipe. Des études scientifiques attestent de l'effet des amitiés sur la valeur ajoutée générée par les collaborateurs. À la question de savoir pourquoi les personnes ne quittent pas leur employeur, la réponse la plus fréquente, de manière surprenante, est: «à cause des collègues».

Les amitiés favorisent de meilleures performances

Des recherches ont montré comment les amitiés au sein de l'entreprise influencent positivement la richesse des idées et l'engagement, tout en favorisant une meilleure communication entre collègues. Les collègues de travail se soutiennent apparemment davantage entre eux et donnent aussi plus volontiers un retour lorsqu'un ami s'est fourvoyé. Cette étude le montre clairement: l'amitié conduit à de meilleures performances dans l'entreprise. Il n'est pas nécessaire d'être ami avec tous les membres de l'équipe; en revanche, la composition des différents caractères est déterminante pour le fonctionnement de l'équipe, tant en interne qu'à l'externe. La participation au choix des membres de l'équipe favorise l'acceptation mutuelle. Cela permet d'éviter que des personnes rejoignent l'équipe alors que les autres membres ne peuvent pas s'identifier à elles.

Renforcer le sentiment d'appartenance

En tant que responsable d'équipe, on exerce une grande influence sur l'ambiance au sein de l'équipe et on détermine largement la motivation des collaborateurs. Mais que pouvez-vous faire pour renforcer la cohésion au sein des équipes? Par exemple en favorisant l'interaction et la proximité. «Un contact régulier favorise la sympathie réciproque lorsqu'une similitude est perçue. Cela renforce le sentiment d'appartenance et l'esprit d'équipe», explique le Prof. Dr Florian Becker,

Conseil produit

Burgerstein B-Strong
Be strong. La force de l'intérieur.

Burgerstein B-Strong contient en quantité les huit vitamines du groupe B et du magnésium, avec en plus de l'ashwagandha. Le produit est particulièrement adapté en période de besoins accrus. Cette association unique contribue au fonctionnement normal du système nerveux et à un métabolisme énergétique normal.*

*Vitamines B1, B2, B6, B12, niacine, biotine et magnésium

Végane, sans gluten, sans colorants ni conservateurs artificiels.



Antistress AG
8645 Rapperswil-Jona
burgerstein.ch

Photo: Stella/stock.adobe.com

L'esprit d'équipe naît là où les personnes se sentent à leur place.

spécialiste et auteur en psychologie positive, dans une contribution de la Wirtschaftspsychologische Gesellschaft (WPGS). La mise en avant des points communs au sein de l'équipe renforce elle aussi le sentiment d'appartenance. Les rituels et activités communs contribuent également à l'esprit d'équipe. Plus une activité est attrayante et valorisée, plus l'appartenance à l'équipe l'est également. Selon Florian Becker, une activité attrayante est étroitement liée à un objectif de groupe supérieur et attrayant: à quoi sert le groupe, quelle est sa raison d'être? Plus les membres s'identifient à cet objectif supérieur, plus la cohésion au sein de l'équipe est grande.

Tenir compte des traits de personnalité

Outre les valeurs moyennes, la répartition des traits de personnalité au sein des équipes joue également un rôle important. Plus les membres se ressemblent en matière de valeurs, de culture, de personnalité et de démographie, plus l'esprit d'équipe est fort en moyenne. Les membres peuvent ainsi s'identifier plus fortement les uns aux autres. Si, en revanche, des différences trop importantes existent au sein des traits de personnalité d'une équipe, cela nuit à la collaboration et à la performance. L'implication de l'équipe existante dans le choix des nouveaux membres favorise l'acceptation mutuelle. Cela permet d'éviter que des personnes rejoignent l'équipe alors que d'autres ne peuvent pas s'identifier à elles. Des personnalités adaptées et compatibles jouent également un rôle central pour la culture du conflit au sein de l'équipe: les conflits liés au contenu contribuent à préserver l'innovation. Sur le plan relationnel, en revanche, les conflits, en particulier les différends chroniques, nuisent à la cohésion de l'équipe. Dans de tels cas, il faut généralement une aide externe pour restaurer l'esprit d'équipe. <

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.

Soins contre le refroidissement à base de plantes. Dès le début.

À frictionner, pour les bébés et les enfants

Liberol®

dès 2 ans

Âge minimum recommandé le plus bas de la catégorie

dès 4 semaines

Baume Liberol® Kids[1]

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

[1] Médicament à base de plantes
Anciennement Baume Liberol® Baby

Baume Liberol® Kids
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.

Baume Liberol® Baby[2]
- Au thym, à la lavande et au bois de cèdre
- Complexe de soins supplémentaire pour la peau délicate de bébé
- Approuvé par des pédiatres et testé dermatologiquement

[2] Cosmétique naturel (norme ISO 16128)

DG.C.01.072026.162

DG DOETSCH GRETHER AG CH-4051 BÂLE



Plantes médicinales

Menthe poivrée

Le goût subtil de la menthe poivrée, ainsi que son effet rafraîchissant et apaisant, ne nécessitent guère de description plus approfondie. Cette plante est sans doute bien connue du plus grand nombre, que ce soit sous forme de gomme à mâcher classique, comme parfum favori chez le glacier ou en infusion fraîche l'été.

TEXTE: MARTIN SAURER

Outre son plaisir culinaire et sensoriel, la menthe poivrée offre, comme plante médicinale, bien d'autres atouts. Elle est un remède maison naturel et bien toléré contre les troubles digestifs, les refroidissements ainsi que les douleurs musculaires et céphalées. Elle est aussi, avec ses proches parentes, culturellement ancrée en de nombreux lieux.

Biologie

La menthe poivrée *(Mentha × piperita)* est probablement issue d'un croisement fortuit entre la menthe aquatique *(Mentha aquatica)* et un autre croisement avec la menthe verte *(Mentha spicata)*. Cette plante stérile se propage donc par des stolons souterrains et aériens. Il s'agit d'une plante herbacée vivace de la famille des lamiacées, atteignant entre 30 et 90 centimètres de hauteur. Ses feuilles, disposées de façon opposée et croisée, sont ovales à lancéolées, avec un bord denté. Entre juillet et septembre, elle développe des fleurs rose à violet, disposées en épis. La plante préfère les sols humides et riches en nutriments et se rencontre dans les zones tempérées du monde entier.

Histoire

La menthe poivrée n'a été décrite qu'en 1696, ce croisement naturel n'étant vraisemblablement apparu qu'à cette époque. Elle fut découverte dans un jardin anglais par John Ray, qui reconnut son effet curatif exceptionnel. Les sélections ont depuis fait naître d'innombrables sous-espèces, variétés et formes, réparties globalement en variétés vert foncé et vert clair. Depuis environ 1750, la menthe poivrée est cultivée à Mitcham, en Angleterre; la variété éponyme, vert foncé, compte encore aujourd'hui parmi les plus recherchées et qualitatives. Depuis le mi-

Photo: Václav Mach/stock.adobe.com



lieu du dix-huitième siècle, elle est appréciée comme plante médicinale. On savait déjà que la récolte avant floraison contient plus de principes actifs que la récolte tardive d'automne, et est donc jugée de meilleure qualité.

Contrairement à la menthe poivrée, relativement récente, d'autres menthes étaient connues très tôt comme plantes médicinales et culturellement ancrées. Les pharaons égyptiens déposaient de la menthe dans les tombeaux pour protéger le voyage vers l'au-delà. Grecs et Romains portaient des couronnes de menthe lors des banquets pour prévenir la gueule de bois. Les souverains d'Orient glissaient de la menthe, signe d'amitié et d'amour, dans les rouleaux envoyés, tandis qu'associée au gingembre, elle préservait des marins du mal de mer. Dans certains pays d'Afrique du Nord, comme le Maroc, la menthe et ses infusions restent aujourd'hui un élément central de la culture.

Composants et leurs effets

L'effet pharmacologique de la menthe poivrée provient surtout de son huile essentielle, composée notamment de monoterpènes tels que menthol, esters de menthol, menthone, cinéole et limonène. D'autres principes actifs sont des tanins, flavonoïdes et triterpènes. Le menthol procure une sensation de fraîcheur et agit aussi comme antispasmodique sur la musculature lisse du tractus digestif. Il stimule en outre la production de sucs biliaires, ce qui favorise la digestion et réduit les ballonnements. Des études scientifiques montrent également un effet antimicrobien des extraits de menthe poivrée.

Utilisation

Traditionnellement, comme aujourd'hui encore, l'infusion chaude de feuilles fraîches ou séchées de menthe poivrée est largement utilisée. Elle peut soulager les troubles digestifs légers et les ballonnements. L'huile essentielle est utilisée en capsules contre le syndrome de l'intestin irritable. Appliquée localement, elle peut atténuer les douleurs musculaires, avec un effet apaisant possible aussi contre les maux de tête. Grâce à son effet antimicrobien, la menthe poivrée aide en cas d'inflammations buccales et pharyngées ainsi que de refroidissements. L'effet rafraîchissant du menthol est en outre relaxant et antalgique. Même en usage régulier, aucun risque n'est à craindre, cette plante étant très bien tolérée. <

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

S'orienter dans la diversité: la phytothérapie fondée sur des preuves crée la confiance

La médecine moderne n'est pas une voie à sens unique. En pratique, de nombreux patients souhaitent des options efficaces et bien tolérées, sans effet indésirable ou avec un minimum d'effets indésirables – et un conseil qui respecte leurs valeurs et leur quotidien. C'est là que la phytothérapie peut apporter une contribution pertinente, à condition d'être comprise pour ce qu'elle est: des médicaments à base de plantes aux principes actifs définis, à la qualité standardisée et aux indications précises, comme l'extrait spécial de Ginkgo biloba EGb 761® contre les troubles de la mémoire.

Le rôle de la phytothérapie n'est pas de concurrencer la thérapie conventionnelle, mais de la compléter utilement là où son usage est fondé sur des preuves.

Pour les pharmacies et les drogueries, cela signifie que la phytothérapie est indiquée si elle fait l'objet d'un conseil structuré – avec indication précise, gestion réaliste des attentes, contrôles systématiques des interactions et un plan clair pour l'évolution et le suivi. La pharmacie vérifie les contre-indications, les interactions possibles avec d'autres médicaments et documente le plan thérapeutique.

Ainsi, le «végétal» n'est plus une simple décision instinctive, mais une option thérapeutique porteuse d'avenir: proche du patient, responsable et intégrée dans une médecine qui prend tout autant au sérieux l'efficacité, la sécurité et la confiance. Le commerce spécialisé démontre précisément cette compétence et cette orientation qualité qu'aucune boutique en ligne ni aucun conseil par intelligence artificielle ne peut offrir – devenant ainsi un partenaire indispensable d'une prise en charge sanitaire moderne et intégrative.

Peter Braun
Association suisse pour les produits de médecine complémentaire ASMC



Remboursement aussi pour vos patient·e·s sous insuline basale[1,2]

Aidez vos patient·e·s diabétiques à atteindre leurs objectifs.

- Diminue le taux d'HbA1c[3,4]
- Réduit le temps en hypoglycémie[5]

Pro.FreeStyle.Abbott

Prise de rendez-vous pour les formations en équipe sur notre site web: **Pro.FreeStyle.Abbott**

Les données de glucose sont présentées à fin d'illustration, pas de patients réels. Photo d'agence. Prise avec un modèle.

1. Liste des moyens et appareils, www.bag.admin.ch/fr **2.** Limitations: prescription uniquement par des spécialistes en endocrinologie/diabétologie; pour les personnes atteintes de diabète sucré traitées par insulinothérapie intensifiée ou les patientes et patients traité·e·s par insuline présentant un taux d'HbA1c identique ou supérieur à 8 % (avant l'instauration de la CGM). **3.** Leelarathna, L. New England Journal of Medicine (2022). https://doi.org/10.1056/nejmoa2205650. **4.** Evans, M. Diabetes Therapy (2022). https://doi.org/10.1007/s13300-022-01253-9. **5.** Haak, T. Diabetes Therapy (2017). https://doi.org/10.1007/s13300-016-0223-6.

© 2026 Abbott. Tous droits réservés. Libre, le logo du papillon, la forme et l'aspect visuel du capteur, le coloris jaune et l'ensemble des marques et/ou designs associés sont la propriété intellectuelle du groupe Abbott dans des pays déterminés. | ADC-2664045 v4.0

Abbott