



# ma pharmacie

Le magazine de la santé et du bien-être

## La force au féminin

Depuis le désir d'enfant jusqu'à la ménopause  
> à partir de la p. 7

Protection solaire  
Importante dès  
le printemps > p. 21

Dents de craie  
Détecter les signes et agir  
> p. 25

La santé, ça  
commence  
dans la bouche  
Conseils pour moi  
> à partir de la p. 27



# ARNIGEL®

Contusions,  
douleurs musculaires,  
ecchymoses



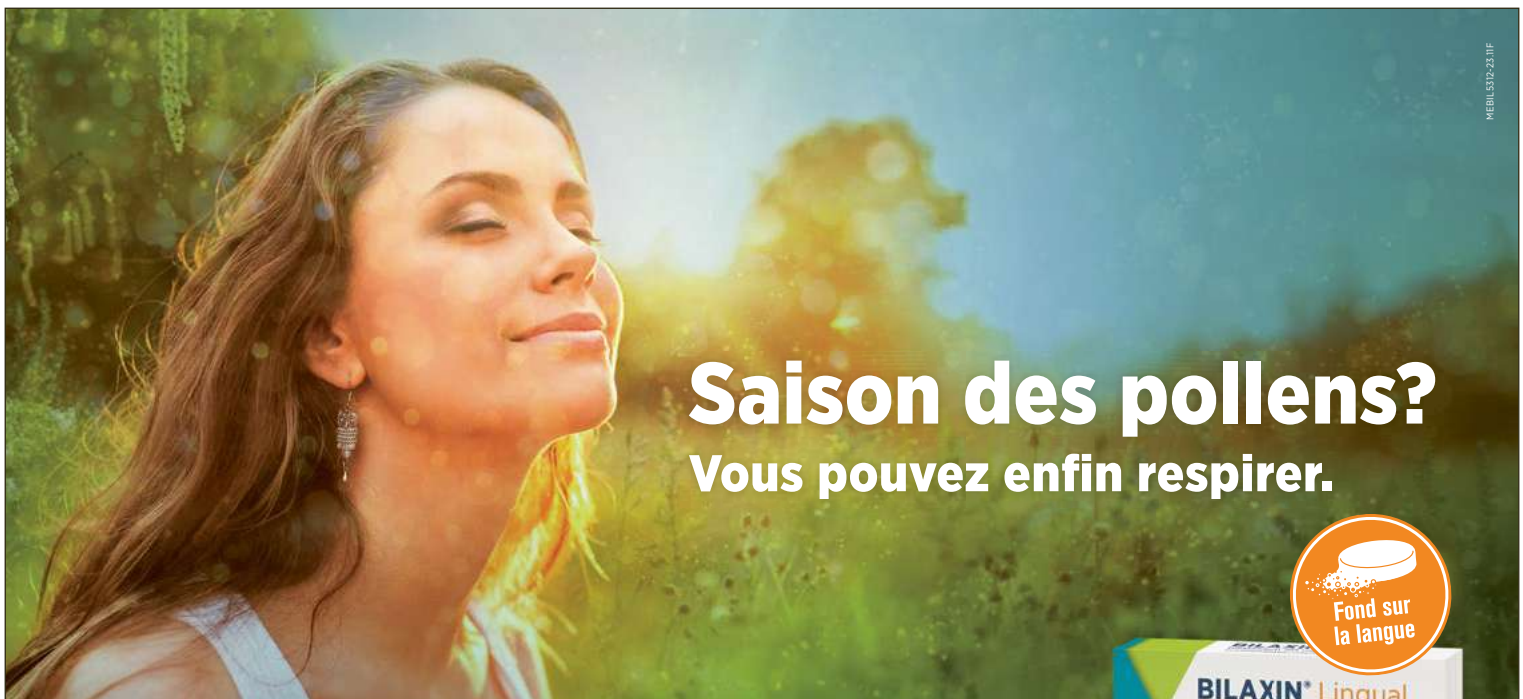
MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE

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

Tous les bienfaits de l'Arnica en gel



Votre santé mérite le plus grand respect®



Saison des pollens?  
Vous pouvez enfin respirer.

Avec **BILAXIN® Lingual** contre le rhume des foins.

À prendre sans eau • 1 x par jour • Agit rapidement • Protège pendant 24 heures

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

A. Menarini GmbH, 8050 Zürich

 **A. MENARINI**  
Pharma

# Chères Femmes

*Être une femme, est-ce pour vous une joie ou un défi? Nous espérons que vous appréciez le plaisir d'être une femme, car vous êtes formidables.*

*Soyons honnêtes: les règles ne sont pas une partie de plaisir, les douleurs de l'accouchement sont indescriptibles et la ménopause apporte son lot de désagréments. Cela vous rend d'autant plus magnifiques: vous maîtrisez au mieux ces situations, vous êtes multitâches, vous vous occupez avec amour de votre famille, vous avez les meilleures amies du monde, vous pouvez vous fier à votre intuition et, si les choses se compliquent, notre équipe de la pharmacie Amavita est là pour vous conseiller et vous aider.*

*Même si nous savons par expérience et grâce à des études que vous pouvez serrer les dents, ce magazine vous fera découvrir des moyens naturels et simples de rester en forme tout au long de la vie.*

*À propos des dents: vous en saurez plus sur la manière d'en prendre soin à partir de la page 27.*

*Continuez à être formidables et prenez soin de vous.  
Votre pharmacie Amavita*

## Sommaire

En bref	5
Une envie pressante...	7
Allo bébé?	9
Des plantes pour mieux vivre sa ménopause	11
Trois mythes sur la ménopause	13
Probiotiques et ménopause	17
Bien dans ma peau mature	19
Se protéger du soleil dès le printemps	21
Recommandations pour moi	22–23
Dents de craie: détecter les signes et agir	25
Une bonne hygiène bucco-dentaire – interview du Dr Ivanovic	27–29



### Vaccination contre les tiques

Protégez-vous des piqûres de tiques!  
Prendre tout de suite rendez-vous  
en ligne.



PEFC  
PEFC/06-39-08

Certifié PEFC

Ce produit est issu de  
forêts gérées  
durablement et de  
sources contrôlées

www.pefc-france.org

Impressum Éditeur et annonceur: Galenicare Management SA, Pharmacies Amavita, Berne, tél. 058 852 84 00, info@amavita.ch, rédactrice en chef: Irène Czapek, graphisme: Valentine Lüthi, coordination et gestion de l'impression: brain'print SA

Tous les prix s'entendent en CHF, TVA incluse. Toutes les actions et offres promotionnelles présentées dans ce magazine sont valables du 22.04. au 19.05.2024 dans la limite des stocks disponibles sous réserve d'erreurs ou de modifications de prix. Adresses des pharmacies sur [amavita.ch/pharmacies](http://amavita.ch/pharmacies)

# Perdre du poids avec délice – InShape Biomed®



Rassasie  
longtemps,  
seulement  
env. 200 kcal  
/ portion

**20%**

sur toute la gamme  
Inshape

InShape Biomed® est un substitut  
de repas pour le contrôle du poids.

**BioMed®**

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf  
©Biomed AG. 02/2024. All rights reserved.

[www.InShapeBiomed.ch](http://www.InShapeBiomed.ch)

## MAGNESIUM BIOMED®, DES PRODUITS DE PREMIÈRE QUALITÉ

### POUR SOUTENIR LA FONCTION MUSCULAIRE ET LE SYSTÈME NERVEUX.



**MAGNESIUM BIOMED®  
UNO**

100%  
organic

40 Sachets

Nahrungsergänzungsmittel mit 300 mg / 12.3 mmol Magnesium.  
Trinkgranulat mit frischem Orangengeschmack.  
Complément alimentaire avec 300 mg / 12.3 mmol de magnésium.  
Granulés à boire au goût frais d'orange.

Mit Süßungsmitteln. Avec édulcorants.



**MAGNESIUM BIOMED®  
DIRECT**

100%  
organic

60 Sticks

Nahrungsergänzungsmittel mit 150 mg / 6.2 mmol  
Magnesium pro Stick. Direktgranulat mit Himbeere-  
geschmack. Enthält Süßungsmittel.  
Complément alimentaire avec 150 mg / 6.2 mmol  
magnésium par stick. Granulés directs au goût de  
framboise. Contient des édulcorants.



**20%**

sur toute la gamme  
Magnesium Biomed  
Uno et Direct

[www.magnesium-biomed.ch](http://www.magnesium-biomed.ch)

Le magnésium contribue au fonctionnement normal des muscles et du système nerveux.  
Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et  
un mode de vie sain.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 02/2024. All rights reserved.

**BioMed®**



# En bref

## Merci maman !

« Quand vous êtes mère, vous n'êtes jamais seule avec vos pensées. Vous devez toujours réfléchir deux fois, une fois pour vous et une fois pour votre enfant », disait Sophia Loren à propos de son rôle de mère. À l'occasion de la fête des mères, il est temps de réfléchir à la manière d'exprimer notre gratitude envers nos mamans. Que diriez-vous d'une luxueuse lotion pour le corps ou d'une crème visage nourrissante qui fait du bien à la peau ? Nous vous souhaitons de passer une belle journée avec vos mamans.



## Pour moi, rien que du naturel !

Avez-vous pensé à chouchouter votre peau avec des cosmétiques naturels ? Ceux-ci soutiennent la flore cutanée naturellement. Exempts de paraffines ou de parfums synthétiques, ils favorisent en outre la régénération naturelle de la peau. Dans votre pharmacie Amavita, vous trouverez des cosmétiques naturels certifiés qui flattent votre peau tout en faisant du bien à l'environnement.

## Quand bébé va bien, tout va bien

La peau des bébés est jusqu'à cinq fois plus fine que celle des adultes. Elle a donc besoin de soins particulièrement doux. Les huiles de soin naturelles sont polyvalentes : vous pouvez appliquer un peu d'huile de soin sur un gant de toilette mouillé pour laver votre petit chéri. Ces huiles servent aussi à traiter les zones sèches ou à masser les bébés.



### Weleda Baby et Mama

La ligne Baby au Calendula Weleda, c'est une gamme de produits doux pour le soin du visage, du corps et de la zone des langes.

**20% de rabais sur toute la gamme Weleda Baby et Mama**

### Bilaxin Lingual\*

Contre le rhume des foins. À prendre sans eau. 1x par jour. Agit rapidement. Protège pendant 24 heures.

30 comprimés orodispersibles, 31.95 Pharmapost AG

**Santé!**

**Conseil :** commencez 2 semaines avant la pollinisation et utilisez pendant 30 jours.

Avant le début de la saison pollinique, pensez à soutenir votre organisme de manière naturelle. Selon une étude menée au Japon, boire une tasse quotidienne de thé vert avec de l'extrait de gingembre aide à réduire les symptômes du rhume des foins.

HARTMANN



# Préservez non seulement votre peau, mais aussi votre portefeuille.

En cas d'incontinence, MoliCare® de HARTMANN propose tout particulièrement la combinaison éprouvée alliant **sécurité** et **tolérance cutanée optimale** (pH 5,5).



Prix équitable



Des produits discrets pour une sécurité maximale



Compatibilité optimale avec la peau



Demandez des échantillons gratuits et faites-vous conseiller auprès de votre Amavita pharmacie

**MoliCare®**  
Protection. Every day.

[www.molicare.ch](http://www.molicare.ch)





# Une envie pressante...

Loin d'être douillettes, les femmes peuvent être incommodées par une cystite. Dans votre pharmacie Amavita, vous trouverez une aide rapide et efficace dès les premiers signes.

## Réagir rapidement

Des douleurs ou une légère sensation de brûlure à la miction, un besoin fréquent ou soudain d'uriner ainsi que la présence de sang dans l'urine indiquent une cystite. Pour traiter cette infection courante chez les femmes, il faut boire au moins deux litres d'eau ou de thé par jour.

## À votre disposition immédiate

Dans les plus de 190 pharmacies Amavita, vous recevez une aide rapide et immédiate en cas de suspicion de cystite. Venez sans rendez-vous durant les heures d'ouverture. Vous recevrez des conseils compétents et, si nécessaire, les médicaments sur ordonnance dont vous avez besoin.



## Sidroga tisane pour la vessie et les reins\*

En cas de douleurs et d'irritations au niveau de la vessie et de l'urètre, ainsi qu'en traitement d'appoint lors d'inflammations de la vessie.

20 sachets, 8.50

Sidroga SA



# Ce qui aide en cas d'incontinence

En Suisse, plus de 500 000 personnes souffrent d'incontinence urinaire. L'entraînement du plancher pelvien peut aider, une bonne hygiène s'avère essentielle.

## Différentes formes

L'incontinence, qui entraîne des pertes incontrôlées d'urine, se manifeste sous diverses formes. L'incontinence d'effort désigne des pertes d'urine sous l'effet d'une pression abdominale accrue, par exemple en toussant. L'incontinence par impériosité se caractérise par une envie soudaine et pressante d'uriner. L'incontinence par regorgement se traduit par de fréquentes et légères fuites d'urine lorsque la vessie est pleine.

## Veiller à la santé de sa peau

L'incontinence entraîne une exposition prolongée de la peau à l'humidité. Cela peut abîmer la barrière protectrice cutanée. Des produits spécialement conçus permettent un nettoyage en douceur sans eau ni savon. Protégez ensuite votre peau avec une émulsion eau dans huile.

## Remède naturel : l'airelle rouge

Du fait de ses propriétés anti-inflammatoires et diurétiques, l'airelle rouge est une plante médicinale efficace en cas de cystite. Elle est la cousine européenne de la canneberge (cranberry). Toutes deux appartiennent à la famille des myrtilles.

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



# Sachez-le tôt

Si vous pensez être enceinte, vous voulez des résultats fiables dès que possible.

Le **Test de grossesse Clearblue Détection Ultra Précoce Digital** détecte de très faibles niveaux d'hormone de grossesse et donne des résultats clairs et sans équivoque **6 jours avant la date de retard des règles.** Ultra sensible, ultra précoce.



Enceinte



Pas Enceinte

## Clearblue®

78% des résultats Enceinte peuvent être détectés 6 jours avant la date de retard des règles (5 jours avant la date présumée des règles). Veuillez toujours lire la notice. Clearblue est une marque commerciale de SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. © 2021. Tous droits réservés. MKT-0810.2.CH.FR

## BAUERFEIND®

VenoTrain®

# TES JAMBES. TA LIBERTÉ.

**COMPRESSION**  
AUSSI ACTIVE ET  
POLYVALENTE QUE LA VIE

SE FAIRE  
CONSEILLER  
DE MANIÈRE  
COMPÉTENTE  
EN PHARMACIE



→ [BAUERFEIND.CH](https://www.bauerfeind.ch)





### Proxeed Women Inositol

Pour la femme qui désire avoir un enfant. Soutient la fertilité naturelle et la procréation.

30 sachets, 58,80



## Allo bébé?

Vous désirez avoir un enfant, mais la grossesse se fait attendre. Découvrez les plantes médicinales et les astuces qui peuvent vous aider à réaliser votre souhait.

### Acide folique: commencer à temps

L'acide folique joue un rôle important dans les processus de croissance et la division cellulaire. Toute femme souhaitant avoir un enfant devrait commencer à prendre de l'acide folique trois mois déjà avant la grossesse, car il faut du temps pour constituer des réserves suffisantes. Le fer et la vitamine E préparent aussi le corps à la grossesse. Le partenaire devrait consommer suffisamment de vitamine C, de vitamine B12, de magnésium et de zinc.

### Un mode de vie équilibré

La patience, le calme et une alimentation équilibrée aident à stabiliser le cycle menstruel. Profitez des jours fertiles. En cas de doute, vous pouvez utiliser un moniteur de fertilité qui permet d'identifier la date d'ovulation. Votre partenaire devrait éviter le sauna ou les sièges chauffants durant cette période.

### Des alliées du cycle

La tisane d'alchémille aide à réguler le cycle, ce qui est utile après l'arrêt d'un contraceptif hormonal. La tisane de feuilles de framboisier ou d'armoise stimule la circulation sanguine dans l'utérus.

**Le saviez-vous ?** Le mélange « feuilles de framboisier, trèfle rouge, alchémille et achillée » est considéré comme aphrodisiaque.

## Du sport à deux

L'activité physique pendant la grossesse est bénéfique pour la mère et l'enfant. Mais il ne faut pas forcer. Voici cinq conseils :

**1** Si vous ne faites pas de sport, commencez en douceur. Une séance de 15 minutes, à raison de 3 fois par semaine, suffit au cours des 3 premiers mois. Vous pouvez ensuite augmenter le volume d'entraînement.

**2** Si vous aimez faire du sport, entraînez-vous de manière décontractée et adaptez les séances à votre bien-être.

**3** Veillez à ce que l'intensité soit faible. Une fréquence cardiaque élevée peut avoir un effet négatif sur la circulation sanguine au niveau du placenta.

**4** Renoncez à tout effort en cas de forte chaleur ou de taux d'humidité élevé.

**5** Privilégiez les sports doux comme la natation ou la marche nordique pour éviter les blessures. Le vélo et l'aviron favorisent aussi des mouvements réguliers.





## Gemmo® Ménopause

Peut être utilisé pour traiter les symptômes de la ménopause, tels que les bouffées de chaleur.

Bien souvent, à partir de 45 ans, les femmes n'échappent pas aux bouffées de chaleur, à l'ascenseur émotionnel et autres symptômes de la ménopause. En médecine naturelle, on connaît plusieurs «plantes pour la femme» ayant un effet positif de régulation.

Les bourgeons de framboisier et les jeunes pousses d'airelle rouge sont traditionnellement utilisés en gemmothérapie en cas de troubles de la ménopause et sont réunis dans le spray buccal Gemmo® Ménopause.



La force des bourgeons mise à profit dans la gemmothérapie

SPAGYROS

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

Des journées actives et des nuits détendues. Avec la protection de TENA.  
TENA Discreet – de jour comme de nuit



Avec TENA Discreet, vous vous sentez protégée 24 heures sur 24. Dormez détendue et profitez activement de votre journée !



POUR UNE SENSATION DE SEC JUSQU'À 12 HEURES!



ÉCHANTILLON GRATUIT

dans votre pharmacie ou en appelant la hotline TENA au 08 40 - 22 02 22\*

\* 0.08 CHF/minute, Les tarifs de la téléphonie mobile peuvent varier. Les appels ne sont possibles que depuis la Suisse.

TENA, une marque d'Essity



# Des plantes pour mieux vivre sa ménopause

Il existe des remèdes pour soulager les troubles de la ménopause. Découvrez les principales plantes harmonisantes qui aident à passer le cap de la ménopause.

**L'airelle rouge, une plante de terre de bruyère.** L'airelle rouge (*Vaccinium vitis-idaea*), qui se propage volontiers par ses racines, a une action œstrogène-like. Vous pouvez l'utiliser surtout pendant ou après la ménopause.

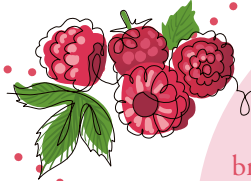
**Autre atout :** chez les personnes présentant un risque d'ostéoporose, l'airelle favorise l'absorption du calcium.



## La framboise, le fruit préféré.

La framboise (*Rubus idaeus*) occupe une place de choix dans le domaine de la santé des femmes : les sage-femmes l'utilisent pour tonifier l'utérus et accélérer un accouchement. Ce fruit régule en outre les hormones et agit comme les œstrogènes, ce qui en fait un allié de la ménopause.

En gemmothérapie, les bourgeons de framboisier sont utilisés sous forme de macérat.



**L'actée à grappes noires fait des merveilles.** Les bouffées de chaleur sont gênantes tant sur le plan physique qu'émotionnel. Chez quatre femmes sur cinq, l'actée à grappes noires se montre efficace contre ce symptôme.

## Bien vivre la ménopause

Durant la ménopause, de nombreuses femmes souffrent inutilement, nous apprend la Dr Sheila de Liz dans son livre « Woman on Fire ». Elle conseille d'identifier les troubles afin de pouvoir par la suite améliorer son bien-être.

N'hésitez pas à nous en parler. Nous vous conseillons volontiers.

## Le yoga pour se rafraîchir

Le yoga aide à soulager les troubles de la ménopause : la posture de la pince favorise un bon sommeil, la torsion assise atténue les bouffées de chaleur, la posture du guerrier améliore l'humeur. Le yoga des hormones (vous avez bien lu !), qui stimule les glandes hormonales comme les ovaires ou la thyroïde, est aussi indiqué.

**5x**

**zeller**

**zeller ménopause**

Lors de troubles de la ménopause  
Médicament phytothérapeutique

90 comprimés

**Zeller ménopause\***

En cas de transpiration excessive, de bouffées de chaleur et d'autres troubles typiques de la ménopause.

**5x étoiles sur les 90 comprimés, 67.95**

Max Zeller Söhne SA

# Pour ma ménopause



**Menosan® Salvia**  
diminue les bouffées de  
chaleur et la transpiration.  
A base de feuilles de  
saugé fraîches.

1 comprimé  
par jour

**A.Vogel**

*Passion pour les plantes*

Ceci est un médicament autorisé.  
Lisez la notice d'emballage.  
A.Vogel SA, Roggwil TG.

## TENA®

### Culotte lavable pour l'incontinence légère

Elle ressemble à un véritable sous-vêtement et se lave à 40 °C : la nouvelle culotte TENA pour l'incontinence est esthétique et protège. Avec une fine dentelle pour les femmes, en tant que boxer au look masculin pour les hommes.



**Voyez par  
vous-même !**

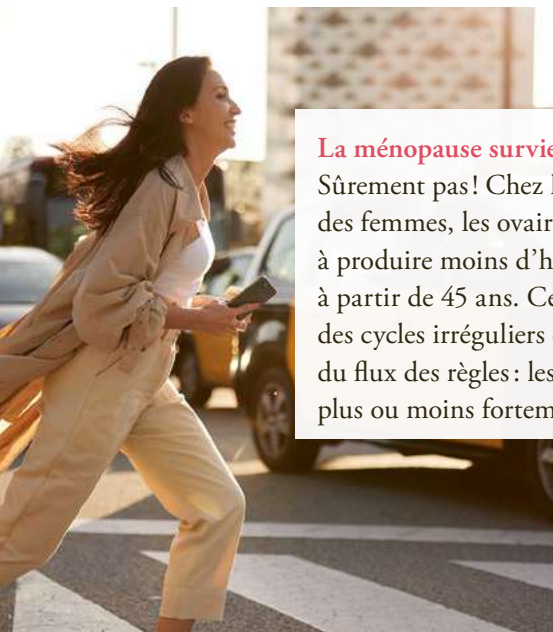


TENA, une marque d'Essity



# Trois mythes sur la ménopause

Êtes-vous bien informée sur la ménopause? Une meilleure connaissance des changements attendus aide à mieux vivre cette phase de vie. Nous vous dévoilons les trois mythes les plus courants.



## 1 La ménopause survient à 50 ans

Sûrement pas! Chez la plupart des femmes, les ovaires commencent à produire moins d'hormones sexuelles à partir de 45 ans. Cela se manifeste par des cycles irréguliers et un changement du flux des règles: les femmes ressentent plus ou moins fortement ces signes.

## 2 La ménopause tue la libido

Il n'en est rien. En raison des changements hormonaux, la muqueuse vaginale devient plus fine et plus sèche. De nombreuses femmes ressentent alors des douleurs lors des rapports sexuels. Les lubrifiants ou les crèmes contenant des œstrogènes atténuent ces désagréments. Chez certaines femmes, le désir sexuel diminue toutefois avec l'âge.

## Règles abondantes: que faire?

Dans la phase précédant la ménopause, certaines femmes ont des règles très abondantes, parfois même des caillots de sang. Ce phénomène peut effrayer, mais cela indique très souvent une dominance œstrogénique. Comme il y a trop d'œstrogènes, la muqueuse utérine se développe de manière excessive et provoque de forts saignements. Les caillots ne sont rien de plus que du sang coagulé.

20%



## Adler Euclim\*

Troubles menstruels ou de la ménopause? Selon le principe thérapeutique de la biochimie selon le Dr Schüssler, Adler Euclim peut aider en cas de troubles de la ménopause tels que sautes d'humeur, agitation intérieure, troubles du sommeil et bouffées de chaleur.

20% de rabais sur Adler Allergie, Calmin, Euclim, Ferruplex, Juvabene et Vita

Verfora SA



## 3 Une contraception pendant la ménopause? Inutile!

Justement pas. Une femme qui n'a plus ses règles pendant des mois peut encore tomber enceinte. Malgré l'absence de règles, il arrive que les ovaires libèrent encore des ovules qui peuvent être fécondés. Bien que la probabilité soit très faible, il est possible de tomber enceinte pendant la ménopause.

Parlez-en à votre gynécologue.

Les progestatifs de synthèse aident souvent à limiter les saignements. Une intervention ambulatoire, qui consiste à gratter la paroi de l'utérus, s'avère parfois nécessaire.

**Conseil:** veillez à un apport suffisant en fer. Des saignements abondants peuvent entraîner une carence en fer.

# La force au féminin



20%



### Cystinol\*

En cas d'inflammation aiguë de la cystite.

20% de rabais sur les 40 comprimés pelliculés, 26.35 au lieu de 32.95

Medinova SA

20%



### Vita Energy Complex

Synergie à haute concentration des principaux nutriments pour optimiser la qualité de vie des femmes ou des hommes. Antifatigue des nerfs, émotionnel, physique ou urogénital.

20% de rabais sur toute la gamme Vita Energy Complex

5x



### Hänseler D-Mannose Plus

Ton D-Mannose avec un plus. Complément alimentaire à base de D-mannose, vitamine C, zinc, biotine et extrait de canneberge.

5x étoiles sur les 30 sticks, 38.95

20%



### Cys-Control

Est un complément alimentaire à base de Cranberry, 100% végétal pour une meilleure protection.

20% de rabais sur toute la gamme Cys-Control

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





20%

**Q7 Sanddorn Argousier et Q7 Ribes Nigrum**

Gamme à l'huile d'argousier pour l'hydratation de la peau et des muqueuses – produits à l'huile de cassis pour le traitement de la peau atopique.

20% de rabais sur toute la gamme Sanddorn Argousier et Ribes Nigrum



20%

**Lactacyd**

Convient à la toilette intime quotidienne, à chaque étape de la vie.

20% de rabais sur toute la gamme Lactacyd soins intime



20%

**Gynofit**

Problèmes vaginaux, démangeaisons et brûlures? Gynofit soin intime – recommandé par les gynécologues.

20% de rabais sur toute la gamme Gynofit



20%

**Vagisan**

En cas de sécheresse vaginale: Vagisan HydraCrème sans hormones. Soin respirant pour la zone intime: Vagisan Crème Protectrice.

20% de rabais sur toute la gamme Vagisan



# Pour la femme

**5x**  
étoiles sur toute  
la gamme  
OMNi-BiOTiC



Avec 4 souches de ferments lactiques  
composantes de la flore vaginale saine.

Un complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée  
et équilibrée ou à une hygiène de vie saine. VERFORA SA

## L'omniprésence du bien-être



GRÂCE À LA PROTECTION  
NATURELLE DE L'ACIDE  
L-LACTIQUE

Lactacyd est adapté au pH naturel de la zone intime, qui a tendance à se déstabiliser en raison des fluctuations hormonales, du stress, d'un système immunitaire affaibli ou de rapports sexuels. Lactacyd prévient ainsi la sécheresse, l'irritation et les infections.



**20%**  
sur toute la gamme  
Lactacyd soins  
intime

# LACTACYD

KNOWS WOMEN, INTIMATELY.



tabase, DB6, 2019

[www.lactacyd.ch](http://www.lactacyd.ch)







5x



#### OMNi-BiOTiC 10

La santé commence dans l'intestin. Soutenez votre microbiome intestinal avec les souches de bactéries lactiques sélectionnées et capables de se multiplier d'OMNi-BiOTiC.

Un complément alimentaire ne remplace pas une alimentation variée et équilibrée ou un mode de vie sain.

5x étoiles sur toute la gamme OMNi-BiOTiC

## Probiotiques et ménopause

Oui, vous avez bien lu. Tout comme l'intestin, la flore vaginale a également besoin de probiotiques. Découvrez pourquoi ces bactéries sont particulièrement appréciées pendant la ménopause.

### De bonnes raisons de prendre des probiotiques

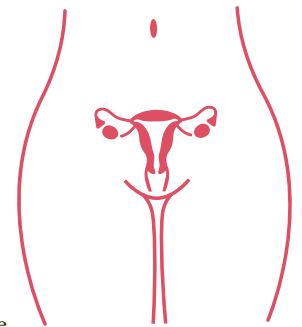
Les probiotiques peuvent être administrés par voie orale pour améliorer la santé de la flore vaginale. Ils s'installent dans la zone vaginale. Ils y maintiennent un pH bas, produisent de l'acide lactique et empêchent le développement des germes et des bactéries.

### Une zone intime sensible

Le stress, les antibiotiques, la grossesse et l'augmentation du pH vaginal pendant la post-ménopause mettent la zone intime à rude épreuve. Une flore vaginale intacte contient surtout des lactobacilles qui maintiennent l'acidité du milieu vaginal. Avec un pH plus élevé, le vagin devient plus sensible aux infections. En raison de la baisse du taux d'œstrogènes, le pH vaginal augmente pendant la post-ménopause.

### Un quatuor puissant

Selon des études, une prise de probiotiques spécifiques pendant une semaine suffit à augmenter considérablement le nombre de lactobacilles dans le vagin. Quatre souches sont très utilisées: *Lactobacillus crispatus* LbV88, *Lactobacillus rhamnosus* LbV96, *Lactobacillus jensenii* LbV116 et *Lactobacillus gasseri* LbV150N. Ces bactéries colonisent de préférence le vagin et y déploient leurs effets bénéfiques.



### Garder des os solides

Les phytoœstrogènes comme les isoflavones, qui sont tirées du trèfle rouge, aident à ralentir la diminution naturelle du taux d'œstrogènes. Combiner les isoflavones avec des probiotiques renforce encore cet effet, comme le montre une méta-analyse réalisée au Danemark: chez les femmes qui prenaient quotidiennement un extrait de trèfle rouge associé à des probiotiques, la perte osseuse s'est nettement ralentie après un an.

**Bon à savoir:** les femmes atteintes d'un cancer du sein devraient éviter la prise d'isoflavones. Selon des essais, les isoflavones peuvent affaiblir les effets souhaités des médicaments contre le cancer.



# N°1

DU MARCHÉ  
DES HYDRATANTS  
EN SUISSE\*

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



\*Données IQVI Marché des soins hydratants - Sell-out à fin novembre 2023 en valeur.

## VOTRE CADEAU

**DUO 100% Hydratation offert**  
à l'achat d'un produit de la gamme **HYDRANCE**

composé d'une eau micellaire démaquillante 25 ml et d'un sérum concentré hydratant **HYDRANCE BOOST** 10 ml

Dans la limite des stocks disponibles. Valable sur la gamme HYDRANCE.

Je l'ai utilisé pendant mes deux grossesses

et je n'ai pas eu la moindre vergeture.



# 20%

sur toute la gamme  
Bi-Oil

## Bi-Oil®

Hautpflege-Öl  
(100% natürlich)  
Huile de soin  
(100% naturelle)  
125ml e

Spezialprodukt für Narben und  
Dehnungsstreifen.

**NARBEN**  
Hilft, das Erscheinungsbild von neuen und  
alten Narben zu verbessern.



# Bien dans ma peau mature

À l'arrivée de la ménopause, la peau a besoin de plus d'attention. Pour bien la protéger et la raffermir, le collagène se présente comme un précieux allié.

**Conseil :** pour retarder un peu l'apparition des petites rides, vous pouvez offrir à votre peau des soins au collagène, nourrissants et hydratants.

## Oh! Les rides

Les œstrogènes stimulent la production de collagène. Celui-ci donne à la peau un aspect ferme et lisse. À la ménopause, le manque d'œstrogènes entraîne une dégradation du collagène et de l'élastine. La peau perd alors de sa tonicité, car le tissu conjonctif se réduit d'un tiers.

## Vos alliés secrets

Des soins hydratants ou nourrissants? Nous vous conseillons volontiers dans le choix de soins adaptés à vos besoins. Si vous avez la peau sèche, privilégiez les ingrédients tels que l'acide hyaluronique, le rétinol et la vitamine C (protège des radicaux libres). Les lotions à forte teneur en huile nourrissent également la peau. Le film huileux aide à retenir l'humidité.



## Des soins adaptés à vos besoins

Les changements hormonaux influencent diversement la peau. La plupart des femmes ressentent une perte de densité de la peau, car la teneur en collagène se réduit. La présence d'une peau grasse ou de points noirs peut indiquer une surproduction d'hormones masculines.

**Conseil :** veillez toujours à soutenir les deux fonctions naturelles de la peau – la production de collagène et la capacité de rétention de l'humidité.

5x

20%



### ExtraCell Woman

Formulation exceptionnelle pour le bien-être et la beauté. Avec nutriments exclusifs et 10000 mg de collagène marin.

20% de rabais sur ExtraCell Woman Drink Beauty & Wellness et ExtraCell Man Drink

20%



### Uriage

Plongez votre peau dans un véritable bain thermal! Nouveau Masque d'eau désaltérant de nuit pour un teint frais au réveil.

20% de rabais sur tous les soins visage Uriage



### Omidia Schüssler n° 1&11 Calcium fluoratum et Silicea\*

La lotion n° 1&11 du Dr Schüssler contient les sels minéraux n° 1 Calcium fluoratum et n° 11 Silicea. Les sels du Dr. Schüssler aident le corps à rétablir l'équilibre.

5x étoiles sur la lotion 200 ml, 27.50, et la lotion 500 ml, 42.95

Schwabe Pharma SA

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

**Daylong™**

WE DO SKIN  
YOU DO YOU



Nous? Nous assurons une protection  
solaire hautement efficace.

Toi? Tu profites des journées  
ensoleillées en toute sérénité.



Daylong™ protège  
ta peau sensible.

GALDERMA

NOS  
**5**  
PROMESSES

CH-DLA-2300108

**Douleurs aiguës dues  
à l'arthrose du genou ?  
Mal de dos ?**

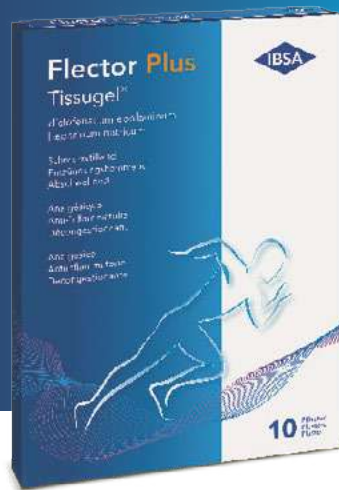
**Entorses ?  
Contusions ?  
Claquages musculaires ?**

**Maux de tête ?  
Mal de dents ?  
Douleurs menstruelles ?  
Douleurs musculaires  
et rhumatismales ?**

Avec hématomes et oedèmes.

**20%**

sur une sélection de  
produits Flector



[www.flector.swiss](http://www.flector.swiss)

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



Caring Innovation



**Le saviez-vous ?**

La couche d'ozone absorbe la majeure partie des rayons UV agressifs. Cette couche est généralement plus fine en mars, avril et mai. Les rayons nocifs pour la peau sont donc plus nombreux à pouvoir atteindre la surface de la Terre.



# Se protéger du soleil dès le printemps

La Suisse présente malheureusement l'un des taux de cancer de la peau les plus élevés au monde. Voici ce que vous devez savoir à ce sujet et comment vous protéger dès l'arrivée du printemps.

**Allez-y doucement**

Au printemps, les journées ensoleillées avec des températures douces sont souvent sous-estimées. L'intensité des rayons UV est pourtant déjà forte en cette saison. Le rayonnement solaire peut être aussi intense au printemps qu'en été. La peau exposée au soleil, qui n'est plus habituée aux rayons UV depuis l'hiver, est plus claire, ce qui la rend sensible à la lumière. **Conseil :** préparez progressivement votre peau au soleil. Le visage, les bras et le décolleté ont notamment besoin d'une protection solaire.

**La crème solaire suffit-elle comme protection ?**

Elle est importante, mais elle ne bloque pas tous les rayons UV. Il est recommandé de porter un couvre-chef et des lunettes de soleil.

**Quelle quantité de crème solaire faut-il mettre ?**

Sans doute plus que ce que vous mettez. Selon des études, la plupart des gens appliquent une couche trop fine. La quantité recommandée est de 2 mg de crème par cm<sup>2</sup> de peau, soit 3 cuillères à soupe de crème pour le corps d'un adulte.

**Conseil :** si vous avez un spray solaire, vaporisez 2 fois pour avoir une bonne protection.

**Se protéger pendant les loisirs est-il suffisant ?**

Pas vraiment. La protection solaire quotidienne est importante. La peau est exposée aux rayons UV en allant faire les courses ou en se rendant à l'école ou au bureau. **Conseil :** appliquez, en plus de votre soin de jour, une protection solaire sur votre visage et vos mains.

**Peut-on réutiliser sa crème solaire de l'année dernière ?**

Les produits solaires doivent être utilisés dans un délai d'un an. Vérifiez sur l'emballage la durée de conservation et la date de péremption.

**Lierac Sunissime**

La routine solaire ultra-sensorielle pour un bronzage sublimé.

À l'achat de deux produits Lierac Sunissime, recevez un sac en cadeau. Jusqu'à épuisement du stock.

# Recommandations, rien que pour moi

20%



### Revitalash

L'original! Conçu par l'ophtalmologue Dr Brinkenhoff, pour des cils à couper le souffle. Beaux cils et sourcils.

20% de rabais sur toute la gamme Revitalash

20%



### Erol

Le produit suisse contenant 27% d'hamamélis, apaise le cuir chevelu et le protège contre les démangeaisons, les tensions et les rougeurs.

20% de rabais sur toute la gamme Erol

20%



### Boiron Arnica montana 9 CH\*

Les vertus de l'arnica en granules homéopathiques.

20% de rabais sur Arnica montana 9 CH granules 4 g, 6.10 au lieu de 7.65

Verfora SA



### Nuxe Prodigieux Hair

Nourrit et répare les cheveux, facilite le coiffage et protège de la chaleur.

Masque Nutri shampooing 125 ml, 34.95

20%



### excilor Forte

La formulation extra-forte contre la mycose de l'ongle.

20% de rabais sur toute la gamme excilor

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





**Gaviscon Liquid Mint\***

La barrière protectrice contre les brûlures d'estomac.

24 sachets 10 ml, 24.90  
Reckitt Benckiser (Suisse) SA

**20%**



**Merfen et Vita-Merfen\***

Le duo Merfen et Vita-Merfen qui désinfecte, guérit les petites plaies et prévient les infections.

**20% de rabais une sélection de produits Merfen et Vita-Merfen**

Verfora SA

**20%**



**Flector\***

Combat la douleur et l'inflammation localement, lors d'arthrose symptomatique du genou.

**20% de rabais sur une sélection de produits Flector**

IBSA Institut Biochimique SA

**20%**



**Magnesium Biomed Uno et Direct**

Des produits de première qualité pour soutenir la fonction musculaire et le système nerveux.

**20% de rabais sur toute la gamme Magnesium Biomed Uno et Direct**



**Strath Iron fer**

Naturellement plus d'énergie. Le fer issu du champignon koji soutient en cas de fatigue et favorise la concentration.

30 comprimés, 29.95

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

YOU ARE  
**COLLAMIN**<sup>®</sup>

The most advanced  
beauty collagen  
supplement

**20%**

sur une sélection de  
produits Collamin

Collagène tripeptide

**Une révolution dans l'anti-âge et  
les soins de la peau**

Recommandé par les professionnels des traitements  
esthétiques et des soins de la peau



**Peau, cheveux et ongles sains**



**Le collagène tripeptide favorise l'absorption  
pour des résultats plus rapides**



**Sans goût et facile à mélanger dans  
les boissons ou les aliments**

Collamin est une marque suisse.  
Tous les produits sont développés  
et fabriqués à Lucerne.



**VOTRE CADEAU**

**UN PAIN DERMATOLOGIQUE SENSITIVE\***

à l'achat d'un produit EUBOS SENSITIVE.



**APAISE VOTRE  
PEAU SENSIBLE.**

Souvent, les peaux délicates et sensibles  
sont irritées. La gamme SENSITIVE propose des  
formules de très haute qualité. La peau est soignée  
en douceur, apaisée et sa sensibilité réduite.

**EUBOS**

\*Valable du 22.04. au 19.05.2024. Dans la limite des stocks disponibles.



# Dents de craie : détecter les signes et agir

Selon les estimations des dentistes, 10% des enfants scolarisés sont touchés par les dents de craie en Suisse. Les dents se mettent tout simplement à s'effriter.

## Un trouble encore peu étudié

Les dents de craie, aussi appelées hypominéralisation des molaires et des incisives (MIH), constituent un défaut de minéralisation de l'émail dentaire. Celui-ci est normalement plus dur que le fer. Chez les enfants concernés, l'émail devient tendre et friable. Les bactéries peuvent y pénétrer plus facilement. Les causes de cette maladie ne sont pas connues. La médecine dentaire suppose que les plastifiants, les antibiotiques, une carence en vitamine D ou des problèmes à la naissance pourraient dégrader l'émail.

## Bien observer

Les dents de craie présentent d'abord des taches jaunes brunâtres ou de couleur crème. Observez donc les incisives et les molaires de votre enfant, au plus tard à partir de ses 6 ans. Une action précoce est bénéfique. Une hygiène bucco-dentaire régulière et un contrôle chez le dentiste sont aussi importants.

## Suffisamment de calcium et de vitamine D

Bien que la relation entre la carence en calcium et les dents de craie ne soit pas prouvée, les spécialistes conseillent de prendre suffisamment de calcium et de vitamine D pendant la grossesse et l'enfance.



## Le fluor, un allié précieux

En cas de dents de craie, il est recommandé d'utiliser du fluor. Il s'agit toutefois d'adapter le dosage.

Pour les enfants de moins de 2 ans, il faudrait utiliser 2 fois par jour une quantité de dentifrice fluoré pour enfants de la taille d'un grain de riz.

À partir de 2 ans, une quantité de la taille d'un petit pois est autorisée 2 fois par jour.

Dès l'apparition des premières dents permanentes, il convient d'ajouter un bain de bouche au fluor 2 fois par jour.



### Curaprox brochettes interdentaires

Ces brochettes interdentaires nettoient même les espaces interdentaires étroits – et permettent de prévenir efficacement les inflammations et la mauvaise haleine.

20% de rabais sur toutes les brochettes interdentaires Curaprox

### Trisa Sonic Performance

La brosse à dents sonore Trisa Sonic Performance répond à des exigences maximales en matière de qualité et d'ergonomie.

20% de rabais sur Trisa Sonic Performance brosse à dents sonore, 55.95 au lieu de 69.95

MARQUE RECOMMANDÉE PAR  
PLUS DE **70 000** DERMATOLOGUES  
DANS LE MONDE<sup>(1)</sup>

# VICHY

LABORATOIRES



LA SANTÉ PASSE AUSSI PAR LA PEAU.

(1) Recommandation de la marque VICHY, sondage auprès des dermatologues, AplusA + Partner, janv. 2023 - mai 2023, dans 34 pays représentant plus de 80% du PIB mondial. (2) 20% de réduction à l'achat d'un produit Face Care Vichy, à l'exception des nettoyants. Valable du 22.04 au 19.05, dans la limite des stocks disponibles. Non cumulable avec d'autres réductions.



**20%**

sur toute la gamme  
Emofluor

*Dents sensibles?*

WILD

## EMOFLUOR<sup>®</sup> *Intensive Care*

**Gel**

Pour prévenir de manière ciblée  
la sensibilité dentaire grâce à  
une consistance et une  
adhérence optimale

 @wildpharma

 wildpharma

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland  
www.wild-pharma.com





## « Le fluor renforce l'émail dentaire »

Une bonne hygiène bucco-dentaire ne se résume pas à un brossage quotidien. Dr Aleksandar Ivanovic, dentiste spécialisé dans le cabinet dentaire Zahnarzt Kerzers, évoque l'importance du fil dentaire, d'un bon dentifrice et de la vitamine D.

**Dr Ivanovic, suffit-il de se brosser rapidement les dents trois fois par jour ?** Il faudrait le faire deux ou trois fois par jour. Le temps passé à se laver les dents importe moins que la technique de brossage.



**Dr Aleksandar Ivanovic**

Cabinet dentaire  
Zahnarzt Kerzers

**Faut-il choisir une brosse manuelle ou électrique ?** Je recommande la brosse à dents sonore qui vibre à un rythme très rapide. Elle est plus efficace que la brosse manuelle pour éliminer la plaque dentaire.

**Près de la moitié des jeunes de 15 à 24 ans portent un appareil dentaire. Le bleaching est aussi en vogue. Que pensez-vous de cette esthétique dentaire propagée sur Instagram et les autres réseaux sociaux ?** En effet, c'est très tendance. Pour les aligneurs (gouttières transparentes), je recommande de demander conseil à un dentiste et d'avoir un suivi régulier. Nous effectuons souvent des éclaircissements au cabinet dentaire (in-office bleaching) en une seule séance. Pour une bonne santé bucco-dentaire, il s'agit d'utiliser correctement ces méthodes. »



**Le brossage des dents nécessite-t-il une stratégie ?** Tout à fait. L'idéal est de commencer par les dents du haut, en nettoyant, une dent après l'autre, les faces extérieures puis intérieures. On fait de même pour les dents du bas. Dans un troisième temps, serrez la mâchoire et nettoyez encore les faces extérieures. Un brossage minutieux dure 3 à 4 minutes.

**Sticks dentaires, fil dentaire, brossettes interdentaires – que recommandez-vous ?** Le fil dentaire est idéal pour les espaces interdentaires étroits. Mais il nécessite une certaine habileté. Les sticks en plastique sont aussi très appréciés. Pour les espaces interdentaires plus larges, on peut utiliser les brossettes. Quant aux sticks en bois, ils libèrent les interstices, mais n'enlèvent pas la plaque. Mon conseil: utilisez ces outils de nettoyage avant de vous brosser les dents.



### Emofluor

Gel, dentifrices et bain de bouche pour le soin quotidien en cas de sensibilité dentaire et la prophylaxie des caries.

20% de rabais sur toute la gamme Emofluor

**GAVISCON**

# BRULÛRES D'ESTOMAC? REMONTÉES ACIDES?



Avec un principe actif végétal  
issu d'extrait d'algues



Protège l'œsophage



Convient aussi  
pendant la grossesse



Ce sont des médicaments autorisés. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.  
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen

# DERMAFORA

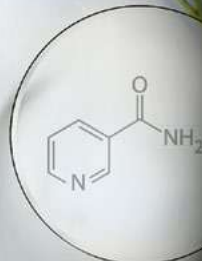


*La rencontre de la science  
et de la nature*

Développé avec des pharmaciens suisses

**5.-**

de rabais sur toute  
la gamme Dermafora  
anti-âge



## NOTRE PROMESSE

À l'origine des produits Dermafora, il y a les plantes médicinales testées et recommandées depuis des siècles par les pharmaciens suisses. Aujourd'hui, elles sont associées de façon inédite aux dernières avancées de la recherche en dermo-cosmétique et formulées dans la plus pure des eaux des Alpes suisses.



Made in Switzerland



**Quel dentifrice choisir ?** Il ne doit pas être trop abrasif. On peut se référer au RDA (indice d'abrasion) indiqué généralement au dos du tube. Un RDA entre 40 et 80 est recommandé. Le dentifrice devrait aussi être exempt de SLS (sodium lauryl sulfate, ndlr) et contenir du fluor. Cela renforce l'émail dentaire.

### La mauvaise haleine est-elle due à une hygiène bucco-dentaire insuffisante ?

Oui, très souvent. Un rinçage minutieux et un nettoyage professionnel des dents, des gencives et de la langue au cabinet dentaire améliorent généralement la situation. Il arrive que la mauvaise haleine soit liée à des problèmes d'estomac. Un examen médical est alors nécessaire.



**On dit que la santé commence dans la bouche. Avec quelles maladies la gingivite interagit-elle ?** Les maladies coronariennes, les rhumatismes, le diabète et l'arthrite rhumatoïde altèrent la résistance de l'appareil de soutien de la dent. Si cet appareil n'est pas sain, il peut affaiblir le système immunitaire qui, alors, sera moins bien armé pour lutter contre ces maladies. Lors de mon activité de dentiste à Paris, nous faisons également des analyses sanguines afin de déterminer un risque d'infarctus du myocarde. Lorsque les gingivites étaient traitées avec succès, les valeurs sanguines indiquaient un risque nettement plus faible.

**Quel est le rôle de la vitamine D3 dans la santé bucco-dentaire ?** Elle est importante pour le métabolisme osseux et réduit le risque d'infection. Son effet anti-inflammatoire renforce le système immunitaire.

**À quoi les femmes enceintes doivent-elles faire attention ?** En raison des changements hormonaux, les femmes enceintes ont des gencives plus sensibles. Il est conseillé, à titre prophylactique, de procéder à un nettoyage professionnel des dents pendant la grossesse.



#### elmex et meridol

Triple action efficace et protection cliniquement prouvée pour les dents sensibles. Dentifrice meridol : lutte contre la cause du saignement des gencives.

20% de rabais sur toute la gamme elmex et meridol

#### CB12 soin buccal

Il est scientifiquement prouvé que le bain de bouche CB12 combat l'origine de la mauvaise haleine – au lieu de simplement la recouvrir. Le fluorure renforce les dents.

20% de rabais sur les 250 ml, 9.35 au lieu de 11.70

# De nouveau une petite plaie?

**20%**

sur une sélection de produits Merfen et Vita-Merfen



**NOUVEAU**



**Vita-Merfen MediGel**  
Guérit les petites plaies et diminue la formation de cicatrice.

Disponibles en pharmacie et droguerie. VERFORA SA

**VERFORA**  
POUR LA VIE

**excILOR**<sup>®</sup>

TRAITEMENT DE LA MYCOSE DE L'ONGLE

**SORTEZ VOS ONGLES, PAS VOS MYCOSES!**

**20%**

sur excilor Forte, solution 30 ml, 35.15 au lieu de 43.95

**FORMULATION EXTRA FORTE**



AVANT

APRÈS



RESTAURE LA SANTÉ ET LA BEAUTÉ DES ONGLES ATTEINTS PAR UNE INFECTION FONGIQUE PERSISTANTE.

AMÉLIORATION VISUELLE DÈS LE 1<sup>ER</sup> JOUR.

1X PAR JOUR SANS LIMER.

excilor.ch

**VERFORA**



## Airelle rouge et D-Mannose Plus forts à deux!

Les airelles rouges biologiques contenues dans la boisson instantanée en granulés aux airelles rouges et au D-mannose Alpinamed poussent en Scandinavie dans un environnement naturel. Elles y sont cueillies à la main et transformées en Suisse par Alpinamed pour produire un extrait efficace par des procédés de fabrication en douceur. Après enrichissement avec du D-mannose naturel, un « duo de choc » unique en son genre est obtenu. La boisson instantanée végétale en granulés aux airelles rouges et au D-mannose Alpinamed ne contient ni sucre ajouté, ni arôme ou colorant ajouté, ni gluten, ni lactose, ni allergènes connus.



## La «vitamine de vie» B12

La carence en vitamine B12 a de nombreuses causes. Vous alimentez-vous de manière légère et saine, avec peu de produits d'origine animale, peut-être même suivez-vous un régime végétain? Les effets de la carence en vitamine B12 passent souvent inaperçus ou sont identifiés au bout de plusieurs années. La vitamine B12 est importante pour le psychisme et les nerfs ainsi que pour la formation du sang et la production d'énergie dans les cellules du corps. Ce sont tout particulièrement les femmes (pertes de sang), les sportifs, les personnes âgées et les personnes végétaines qui doivent compléter leur alimentation avec de la vitamine B12. Le spray doseur Alpinamed B12 Trio hautement dosé contient trois vitamines B12 physiologiques végétaines différentes. Son utilisation est très facile et agréable. Pulvériser (une à plusieurs pulvérisations) directement dans la bouche une à plusieurs fois par jour.

Alternativement, il est possible de pulvériser la vitamine B12 sur les aliments et les boissons. Une boîte de spray doseur Alpinamed B12 Trio contient 300 pulvérisations de 100 µg de vitamine B12.



## Joie de vivre avec Safran d'Or



Dans la vie quotidienne, notre organisme doit souvent faire face à des défis et des sollicitations importantes. Alpinamed Safran Gold contient un extrait de safran, un extrait de racine de curcuma spécialement assimilable par l'organisme ainsi que de la vitamine B et du magnésium. Ces éléments permettent de renforcer l'équilibre psychique et d'améliorer la joie de vivre, le bien-être, la vitalité et la qualité de vie.

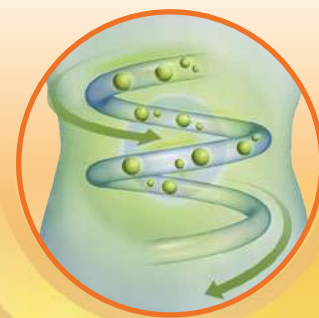
La vitamine B et le magnésium contribuent à une fonction psychique normale, au fonctionnement normal du système nerveux et stimulent le métabolisme énergétique.

En outre, ils aident à lutter contre la fatigue ainsi que l'épuisement et ils renforcent le système immunitaire.

Safran Gold est un complément alimentaire végétain, sans gluten, sans lactose et sans agents conservateurs. La sélection des matières premières et la fabrication des capsules Alpinamed Safran Gold sont soumises à des tests et des contrôles qualité stricts. Safran Gold est disponible en pharmacies et en drogueries. Vous y bénéficierez de conseils compétents dans les questions de santé.



## Curcuma Intest pour une sensation abdominale agréable



Complément alimentaire avec de l'extrait de racine de curcuma, de l'huile de curcuma, de l'huile de fenouil et de menthe poivrée, des acides gras oméga 3 et de la vitamine A qui contribue à l'entretien de la santé des muqueuses.





# Un atout pour votre santé

Vous bénéficiez aujourd'hui d'un large éventail de services dans les pharmacies Amavita. Une assurance complémentaire participe désormais aux prestations afin de vous permettre de prendre encore mieux soin de votre santé.



## Express

Prenez en main votre prévention. Connaître les facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires ou du diabète permet d'agir de manière préventive pour sa santé.

Faites-vous conseiller par les pharmaciennes et les pharmaciens Amavita sans inscription préalable.

Bénéficiez d'une participation aux coûts de l'assurance complémentaire AXA.

## Pour un avenir sain

Les pharmacies Amavita sont devenues un point de contact primordial pour les questions de santé. Avant, vous veniez

**Le saviez-vous ? L'assurance complémentaire AXA participe désormais à ce genre de prestations de santé.**

chez nous pour acheter simplement des médicaments et des remèdes. Aujourd'hui, nous vous proposons des conseils de santé, un DiabetoTest®, un CardioTest® et bien d'autres examens. Nous vous aidons volontiers à rester longtemps en bonne santé.

## Voici comment en bénéficier

Concluez auprès d'AXA l'une des assurances complémentaires ambulatoires ACTIF, PLUS ou COMPLET en plus de votre assurance de base. Vous bénéficiez ainsi de la participation d'AXA aux frais de conseils de santé – cela inclut les bilans de santé préventifs et les vaccinations. Vous pouvez bénéficier de toutes ces prestations de manière rapide et simple dans plus de 190 pharmacies Amavita

## Toujours là pour vous

Vous pensez souffrir d'une cystite, d'une conjonctivite ou de quelque chose d'autre ? Venez dans notre pharmacie aux horaires d'ouverture habituels sans inscription préalable. Nous vous conseillons et vous traitons directement sur place ou nous vous redirigeons, si nécessaire, vers une ou un médecin. Cette alternative abordable à la visite médicale directe vous permet de préserver votre budget et de délester le système de santé.

En savoir plus sur l'offre d'AXA :



**Dans plus de 190 pharmacies Amavita.**

**AMAVITA**   
ma pharmacie