



# Mieux vaut prévenir que guérir

Notre santé nous préoccupe quotidiennement. La prévention y joue un rôle de plus en plus important – tout comme la pharmacie, car c'est justement là que sont proposés d'innombrables prestations de prévention dans le domaine de la santé.

TEXTE: DENIS JEITZINER, REGINA VON BURG

C'est un fait: en Suisse, de plus en plus de personnes prennent soin de leur santé de manière préventive. Nous savons tous qu'un système immunitaire stable et une force mentale sont essentiels pour la défense contre les agents pathogènes. Il s'agit donc de prévenir les maladies potentielles le plus tôt possible afin qu'elles ne puissent même pas apparaître.

## La pharmacie en première ligne

En principe, les quelque 1800 pharmacies suisses font office de premier lieu d'accueil pour tout ce qui a trait à la santé. Et peuvent couvrir une très large gamme, de la prise de la tension artérielle à la vaccination en passant par le contrôle des interactions médicamenteuses, les conseils aux voyageurs ou la prévention du cancer du côlon (voir la liste des prestations à la fin de cet article). Une chose est également sûre: les pharmaciennes et pharmaciens ainsi que les assistants et assistantes en pharmacie savent exactement quand ils peuvent aider et dans quels cas

ils ne peuvent pas. Si d'autres investigations médicales s'avèrent nécessaires, les clientes et les clients sont d'office invités à se rendre chez un médecin.

## Conseils et produits de la pharmacie

La prévention et la promotion de la santé sont devenues des thèmes centraux. Cependant, beaucoup de personnes ne savent pas que les pharmacies offrent non seulement toute une gamme de préparations

### La Journée nationale de vaccination contre la grippe a lieu le 8 novembre 2024

La Journée nationale de vaccination contre la grippe a lieu le vendredi 8 novembre 2024. C'est une journée d'action durant laquelle tout un chacun peut se faire vacciner contre la grippe dans de nombreuses pharmacies de Suisse sans rendez-vous. Des informations générales sur la vaccination contre la grippe sont disponibles via <https://ihre-apotheke.ch/fr>. Des informations générales sur la vaccination contre la grippe sont disponibles via [sevaccinercontrelagrippe.ch](https://sevaccinercontrelagrippe.ch)

renforçant le système immunitaire et de moyens destinés à promouvoir la santé, mais aussi les conseils qui vont avec. Les personnes qui souhaitent entreprendre quelque chose pour leur santé se trouvent alors à la bonne adresse. Voici quelques exemples:

- > Elles reçoivent sur les produits des conseils qualifiés et correspondant à leurs besoins immédiats.
- > Elles reçoivent sur place des préparations ou des spécialités maison individuelles.
- > Elles reçoivent des informations et peuvent faire des examens dans le cadre de la prévention du cancer de la peau.
- > Elles reçoivent des conseils personnalisés en matière de qualité du sommeil et d'alimentation.
- > Elles reçoivent du soutien et des conseils pour arrêter de fumer.
- > Elles peuvent se rendre à des dépistages ou effectuer des bilans de santé, comme des bilans cardiovasculaires ou pulmonaires.
- > Elles peuvent se faire vacciner.

La gamme de produits proposée va de l'échinacée pourpre au pélagonium du Cap en passant par les micronutriments comme les vitamines C et

**AVEC**  
**NOUS C'EST**  
**POSSIBLE**   
VOTRE PHARMACIE

D et les oligoéléments comme le zinc, disponibles sous forme de compléments alimentaires.

### L'importance du système immunitaire

Notre système immunitaire est le champion en matière de défense contre les agents pathogènes et de préservation de la santé. Il est constitué de toutes sortes de cellules de défense capables de reconnaître ou d'éliminer les agents pathogènes ou les cellules malades. Lorsque dehors, il fait froid et humide en hiver, ces cellules immunitaires sont particulièrement sollicitées; le corps a besoin de plus d'énergie pour garder sa chaleur. Et pour que le système immunitaire soit actif, il faut un organisme chaud. Dans les pièces chauffées, les membres sont certes réchauffés mais l'air assèche notre peau et nos muqueuses. Comme une des premières barrières de protection est alors détruite et que les conditions sont optimales pour permettre aux agents pathogènes de circuler davantage, le risque de contagion augmente.

### Vaccination en pharmacie

Les vaccinations existent depuis 1798, après que le médecin britannique Edward Jenner ait lancé une expérience réussie contre la variole. Depuis, la vaccination a sauvé la vie de millions de personnes dans le monde – plus de trois millions de personnes par an selon l'OMS. Par ailleurs, la vaccination à grande échelle peut aussi réduire l'incidence d'un virus et protéger ainsi les personnes vulnérables de la contagion. Depuis 2015, les pharmaciens sont autorisés en Suisse à administrer des vaccinations sans ordonnance médicale aux personnes de plus de 16 ans, et contribuent ainsi à maintenir la population en bonne santé. Ils peuvent acquérir ces compétences en suivant une formation complémentaire, et depuis 2022, la vaccination est enseignée durant les études de pharmacie à l'université.

Aujourd'hui, la plupart des 1800 pharmacies suisses proposent des vaccinations. Elles sont un moyen efficace de prévention et protègent contre des maladies graves. Chaque canton décide quelles sont les vaccinations qui peuvent être administrées en pharmacie ([ihre-apotheke.ch/fr/prestations](http://ihre-apotheke.ch/fr/prestations)); la plupart des cantons autorisent la vaccination contre la grippe, la méningite transmise par les tiques (FSME), le tétanos et les hépatites A et B – elles sont généralement possibles sans rendez-vous et se déroulent en toute discrétion dans une pièce spécialement équipée. <

### Tous les chemins mènent à la pharmacie

Des conseils au traitement en passant par le suivi – La pharmacie est le premier point de contact pour les questions autour de la santé. Quelques exemples de prestations en matière de prévention médicale

- > Prise de la tension artérielle – Recommandée tous les trois ans à partir de 18 ans, et chaque année à partir de 40 ans
- > Mesure de la glycémie – En cas de surpoids ou d'antécédents familiaux, il est recommandé de contrôler régulièrement son taux de sucre sanguin
- > Mesure du taux de lipides sanguins (par exemple cholestérol) – Les maladies cardiovasculaires sont la deuxième cause de mortalité en Suisse
- > Conseils pour le sevrage tabagique – Le tabagisme est en Suisse la première cause des décès prématurés évitables.
- > Vaccination – Lutte contre les maladies infectieuses
- > Conseils aux voyageurs – Recommandations en vue d'un voyage, pharmacie de voyage incluse
- > Validation médicament – Prise correcte des médicaments, prévention des interactions et des effets indésirables
- > Conseils pour un mode de vie sain – De l'alimentation aux problèmes de sommeil en passant par la gestion du stress et les conseils en nutriments vitaux
- > Bien-être intestinal – Le tube digestif est un système de défense important contre les substances toxiques et donc un bouclier protecteur essentiel pour notre corps.
- > Prévention du cancer du côlon – Dépistage précoce du quatrième cancer le plus fréquent en Suisse
- > Conseils en cas de problèmes dermatologiques

# «Pour protéger ceux qu'on aime»

Leo Grossrubatscher est pharmacien à la gare de Stadelhofen à Zurich. Le Tyrolien du Sud est convaincu que la vaccination annuelle contre la grippe sert non seulement à se protéger soi-même, mais aussi les êtres qui nous sont chers et les nombreux patients à risque.



Leo Grossrubatscher à la pharmacie Dr Andres Stadelhofen.

## **Monsieur Grossrubatscher, qu'est-ce que la grippe saisonnière?**

LG: «La grippe saisonnière est une infection des voies respiratoires à prendre au sérieux qui survient chaque année entre décembre et mars. On ne doit pas la confondre avec un simple refroidissement; elle peut entraîner de graves complications.»

**«La vaccination diminue nettement le risque de tomber malade de la grippe saisonnière.»**

## **Quels sont les principaux groupes de personnes à risque?**

LG: «Elle est particulièrement dangereuse pour les personnes à partir de 65 ans, celles qui présentent des maladies chroniques, les femmes enceintes et les nourrissons. Pour se protéger de la grippe et protéger les autres, il est recommandé à tous de se faire vacciner.»

## **Qu'est-ce que le vaccin apporte concrètement?**

LG: «La vaccination diminue nettement le risque d'attraper la grippe saisonnière et de subir une forme grave de la maladie. Le vaccin, qui est par ailleurs adapté chaque année aux

## **«Une grippe peut causer de graves complications.»**

recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), fait l'objet d'une surveillance nationale et internationale.»

## **Quand peut-on se faire vacciner dans les pharmacies?**

LG: «Le moment idéal se situe entre la mi-octobre et la mi-novembre – par exemple dans le cadre de la Journée nationale de la vaccination contre la grippe qui a lieu le 8 novembre 2024.»

## **Peut-on venir en toute simplicité chez vous pour se faire vacciner?**

LG: «Bien sûr – ou on peut aussi fixer un rendez-vous.»