

**Chère lectrice, cher lecteur,**

Je suis sûr que, cette année encore, vous attendez avec particulièrement d'impatience le retour du printemps, synonyme de nouveau départ. Vous êtes nombreux à espérer comme moi que l'éveil de la nature signera aussi la levée des restrictions de ces derniers mois – le retour des libertés qui nous semblaient autrefois évidentes et, avec elles, une nouvelle légèreté.

Mais alors que la douceur revient, nous ne retrouvons pas toujours toute notre vitalité aussi vite que nous l'espérons. Dans ce numéro d'astreaPHARMACIE, découvrez comment soutenir votre métabolisme pour le remettre plus vite sur les rails. L'alimentation joue ici bien entendu un rôle central: il s'agit d'une part de reconstituer les réserves en nutriments et d'autre part de stimuler la digestion et, par extension, l'assimilation des nutriments. Le printemps s'accompagne aussi souvent du désir de se débarrasser efficacement des quelques kilos superflus «thésaurisés» pendant l'hiver. Vous trouverez aussi des connaissances de base et de nombreux conseils à ce sujet dans ce numéro.

Trouver le bon équilibre pour bien redémarrer au printemps n'est pas toujours facile. Si vous manquez d'expérience ou d'intuition – ce sens naturel de ce qui est bon pour vous et de ce que vous devriez plutôt laisser de côté –, les professionnels de la pharmacie sont toujours là pour vous conseiller.

Je vous souhaite une bonne lecture et un départ rafraîchissant dans le printemps.

Cordialement,



**Jürg Lendenmann**  
Rédacteur en chef adjoint