

Chère lectrice, cher lecteur,

Au printemps, la lumière, la chaleur et l'éveil de la nature ravivent notre appétit de vivre. Le monde paraît de nouveau plus coloré, plus harmonieux, plus équilibré – à l'extérieur comme à l'intérieur. Et c'est important! En effet, nous avons tous appris ces derniers temps que nous n'étions pas maîtres de tous les facteurs générateurs de stress...

Dans ce numéro d'astreaPHARMACIE, deux articles traitent donc du «mauvais» stress, présentent ses éventuelles conséquences sur la santé, ainsi que divers moyens de trouver plus d'équilibre et de sérénité.

Une activité physique saine est un des facteurs de réduction du stress. Les muscles jouent ici un rôle central. Découvrez comment entretenir vos muscles, et en particulier votre muscle cardiaque, ainsi que nos astuces sur la façon de traiter de manière optimale les blessures des muscles squelettiques. Les spécialistes en pharmacie se feront aussi un plaisir de vous apporter leurs conseils en la matière.

Dans quelques semaines, le soleil aura atteint son zénith. Rafraîchissez vos connaissances sur la protection solaire en faisant notre test – vous verrez, c'est captivant! Et à propos de rafraîchissement, lisez l'interview avec le responsable d'une Memory Clinic et découvrez ses recommandations pour activer vos facultés intellectuelles. Enfin, en plus d'autres articles sur le thème de la santé, c'est sans doute avec profit que vous lirez aussi notre article sur les abeilles.

Je vous souhaite une lecture aussi divertissante qu'enrichissante.

Cordialement,



Jürg Lendenmann
Rédacteur en chef adjoint