

L'humour comme stratégie de survie

Événement partenaire Rotpunkt 2025 Dès lors qu'un prince grenouille et une princesse inaugurent un événement, bonne ambiance et surprises sont garanties.



TEXT: JÜRIG LENDENMANN

Comme chaque année, l'événement partenaire annuel de Rotpunkt-Pharma AG, qui s'est tenu le 28 mai au Bocken, a offert des présentations de premier ordre, des opportunités de réseautage, une cuisine d'exception et bien plus encore. Le **Dr Ruedi Andres**, président du conseil d'administration de Rotpunkt-Pharma AG, déguisé en prince grenouille, et **Milena Merazzi**, directrice générale de Rotpunkt-Pharma AG, en princesse, ont enchanté les quelque 200 invités.

À la question «Comment évoluent les chaînes et les groupements?», **Leonie Schärer**, responsable des achats

chez Rotpunkt-Pharma AG, a animé la discussion, qui a été abordée sous différents angles:

- > **Du point de vue des données du marché -Stéphanie Burri**, directrice de la gestion des fournisseurs et du marketing chez IQVIA AG, a analysé la thématique à partir des données du marché,
- > **Du point de vue de l'industrie -Thomas Wirth**, CEO de Biomed AG,
- > **Et du point de vue des pharmacies - Dr Matthias Kramer**, propriétaire de la pharmacie Bruggen Apotheke AG,

La pharmacogénétique en pharmacie, un nouveau service?

Chez la plupart des personnes, les médicaments produisent les effets attendus, chez certaines des effets indésirables peuvent survenir, tandis que chez d'autres, aucun effet ne se manifeste. «Les facteurs génétiques ne sont pas les seuls à pouvoir jouer un rôle», a déclaré le **Prof. Dr Samuel Allemann** de l'Université de Bâle. «Chez l'homme, les gènes peuvent entraîner une dégradation plus faible ou plus rapide d'un médicament. La fonction des gènes peut être testée de manière préventive – avant l'administration d'un médicament – ou de manière réactive, après son administration. En Suisse, quelques tests de combinaison gène-médicament sont actuellement recommandés et remboursés par les caisses d'assurance maladie. Cela s'applique aux médicaments potentiellement dangereux.»

Une étude laisse à supposer que les trois quarts des patients soumis à un test pharmacogénétique prennent au moins un médicament dans lequel la pharmacogénétique joue un rôle. D'autres études ont révélé que, d'une part, les gènes contribuent à près de la moitié des interactions médicamenteuses graves, d'autre part, les analyses de médicaments utilisant des tests pharmacogénétiques permettent non seulement de réduire les réhospitalisations, mais aussi de réaliser des économies à long terme.

«La pharmacogénétique est fondée sur des données probantes, judicieuses et réalisables», a déclaré Allemann. Selon lui, proposer ce service en pharmacie nécessite un environnement multidisciplinaire, incluant des partenaires dans les soins primaires et secondaires.

L'humour: notre système immunitaire mental et émotionnel?

«En tant qu'humoriste, j'ai toujours su rire, même dans les moments les plus difficiles, et cela m'a beaucoup aidé», a déclaré Rob Spence. «Le rire est notre système de défense mentale et émotionnelle. Lorsque nous pouvons rire de quelque chose, nous gérons la douleur. Le rire est



notre bouton de réinitialisation. Nous savons aujourd'hui que cinq facteurs principaux sont déterminants pour la santé mentale: un sommeil optimal, une alimentation saine, une pratique sportive, des activités sociales, une stimulation cognitive. Le rire booste les effets de ces cinq facteurs.» Cinq minutes de rire seraient aussi bénéfiques que vingt minutes de jogging. «Le rire libère un tsunami d'hormones positives, qui renforcent aussi notre système immunitaire.» Un rire forcé, tout comme un sourire, sont aussi efficaces qu'un rire sincère. Spence a ajouté: «La science le confirme: le rire est un super pouvoir pour le corps, l'esprit et l'âme. Il représente le ciment social qui nous unit tous. Les personnes qui rient beaucoup vivent en moyenne huit ans de plus. C'est le meilleur des remèdes.» En plus, c'est gratuit!

«Une étude a montré que les jeunes enfants rient en moyenne 200 à 400 fois par jour, tandis que les adultes ne rient que cinq à huit fois. Nous sommes confrontés à une pandémie de sérieux et une peur de commettre des erreurs. Lors d'un test, 98 % des enfants ont été classés comme des génies créatifs. Après cinq ans de scolarité, ils n'étaient plus que 32 %, et parmi les jeunes de 22 ans, à peine 2 %. La créativité et l'humour ne doivent pas être réappris mais redécouverts. L'humour aide non seulement à maintenir l'unité au sein d'un couple, mais est également important dans la vie professionnelle. En moyenne, nous travaillons 90 000 heures au cours de notre vie. Le rire au travail est donc essentiel. Nous devrions aussi jouer davantage. Car le rire repose sur le jeu. Nous commençons à vieillir quand nous cessons de jouer.» <

JÜRGEN LENDENMANN est docteur en biologie végétale. Après des années de pratique pharmaceutique, il écrit depuis 2001 en tant que rédacteur pour des médias spécialisés. Il travaille pour des médias grand public, principalement sur des thèmes liés à la santé.

