



Série « Changemaker »

Deux pharmaciennes et une gynécologue, stars des podcasts !

De gauche à droite: Priska Christen (pharmacienne), Jeannine Kohl (pharmacienne) et Anja Wüest (gynécologue).

© Villa Margarita

Thomas Uhland

A la Villa Margarita, les femmes sont les bienvenues. C'est sous ce nom que Priska Christen, Jeannine Kohl et Anja Wüest publient régulièrement des podcasts sur la santé des femmes. La formule magique de ce podcast parmi les plus écoutés de Suisse dans le domaine de la médecine et de la santé : un savant mélange d'informations spécialisées, d'expériences personnelles et une bonne dose d'humour.

Depuis la mansarde d'une maison de la vieille ville de Berne, on peut apercevoir la Kramgasse à travers une étroite fenêtre. Des amortisseurs de bruit sont empilés dans un coin, une table et quatre chaises se dressent sur le tapis au milieu de la pièce, et sur la table trônent trois micros professionnels. C'est là que bat le cœur de la Villa Margarita. Un lieu qui appartient entièrement aux femmes. Une villa qui n'existe toutefois que virtuellement... ou presque. Autour de cette table est produit le podcast qui compte désormais parmi les

plus écoutés de Suisse dans le domaine de la médecine et de la santé.

Priska Christen, pharmacienne, et Anja Wüest, gynécologue, se sont rencontrées au gymnase à Berne et y ont tissé une solide amitié. Au fil du temps, elles ont l'idée de créer une maison où tout tournerait autour des besoins des femmes, de leur bien-être et leur santé physique et mentale. «Un lieu où les femmes pourraient obtenir tout ce dont elles ont besoin pour mener une vie épanouie», explique Priska Christen. L'idée de la Villa Margarita était née. Jeannine Kohl, pharmacienne originaire de Lucerne, a rejoint les deux amies et leur projet en cours de route.

Une vision devenue réalité

L'idée est d'abord restée au stade de doux rêve. Puis la pandémie de coronavirus est arrivée, soulevant la question suivante: que voudrait-on encore accomplir? «Nous nous sommes dit qu'il était dommage que la Villa Margarita reste un rêve», se souvient Priska Christen. A l'époque, les trois femmes avaient entendu dire que les podcasts

avaient le vent en poupe et que l'on pouvait les réaliser même en temps de confinement. «Nous avons donc décidé de nous lancer, sans aucune connaissance en matière de podcasts, et totalement novices dans le domaine technique.»

Le principe imaginé par nos trois podcasteuses, aujourd'hui âgées de 44 à 47 ans, était d'aborder les questions posées à la fois dans leur pharmacie et leur cabinet de gynécologie par leurs patientes respectives. Elles souhaitaient de cette manière partager leurs connaissances en tant que professionnelles de la santé mais aussi leur expérience personnelle. Les discussions devaient être franches et sans tabou. Et enfin, les épisodes devaient être amusants, tant pour elles que pour les auditrices et auditeurs: du *meditainment* sous sa meilleure forme.

Il y a bien sûr eu quelques ratés au début, mais qu'importe. Notamment lorsque nos podcasteuses en herbe sont parties à la recherche d'un appareil d'enregistrement professionnel. Il s'est avéré par la suite qu'il s'agissait en réalité d'un appareil pour enregistrer les... chants d'oiseaux dans la forêt! Mais cela n'a pas entamé leur enthousiasme



pour autant. Un jour, le coup d'envoi est donné: assises face à leur micro, confiantes et tout excitées, elles enregistrent leur premier épisode, qu'elles intitulent *Dörte und ihre Eierstöcke*, Dorothee et ses ovaires en français. C'était le 21 janvier 2021.

Une bonne dose d'humour et aucun tabou

Trois ans plus tard, jour pour jour, la Villa Margarita était devenue le podcast le plus écouté de Suisse dans le domaine de la médecine et de la santé. Certes, cela n'a pas duré très longtemps, mais il compte aujourd'hui encore régulièrement parmi les podcasts médicaux les plus écoutés du pays. L'an dernier, la Villa Margarita fut même nommée pour le Swiss Podcast Award.

Un nouvel épisode sort tous les mois. «De manière cyclique», comme le dit

Priska Christen avec malice. Au cours d'entretiens de 30 à 45 minutes, les trois femmes parlent des douces tentations de «Sugar Heidi», de la vie sexuelle de «Lydia Chlamydia» ou encore de la baisse d'énergie de «Testo Theres». Malgré ces titres pour le moins légers, elles proposent toujours de nombreuses connaissances spécialisées et des conseils pratiques, tout en menant des conversations enjouées, pleines d'humour et dénuées de tabou.

Malgré le ton décontracté adopté, il est toujours question des processus complexes qui se déroulent dans le corps des femmes. L'écoute nécessite parfois quelques connaissances préalables. Mais le trio est unanime: les femmes sont aujourd'hui majoritairement bien informées et connaissent bien le fonctionnement de leur corps. «Lors de la visite chez le médecin, le temps manque souvent pour aborder certains sujets en profondeur», explique Jean-

nine Kohl. C'est pourtant essentiel, tout particulièrement dans ce domaine. La prescription d'un traitement hormonal, par exemple, arrive souvent après plusieurs années. Pour l'observer de manière stricte dans la durée, il est central de bien comprendre les corrélations médicales.

Malgré la complexité des thèmes abordés, les trois créatrices attribuent le fait que le podcast soit écouté par de nombreuses femmes à deux facteurs: d'une part aux exemples concrets qui permettent aux auditrices de s'identifier et d'autre part à la décision de mener les discussions en suisse allemand.

Les entretiens sont également régulièrement écoutés par des spécialistes de la santé, comme des médecins ou des pharmaciens. Le podcast de nos trois expertes est pour eux une excellente occasion de combler certaines lacunes. Dans le même temps, les trois femmes savent qu'il

Annonce

Flector® Dolo Forte

La petite capsule molle anti-inflammatoire et analgésique.

www.flector.swiss

Littérature :
1. Hawkey et al. Endoscopic evaluation of the gastro-duodenal tolerance of short-term analgesic treatment with 25 mg diclofenac-K liquid capsules. Aliment Pharmacol Ther. 2012 Apr; 35(7): 819-27. 2. Jones WJ et al. Softgels: consumer perceptions and market impact relative to other oral dosage forms. Adv Ther. Sep-Oct 2000; 17(5): 213-21. Les professionnels peuvent demander les références à IBSA.

C : diclofenacum epolaminum (Liquid Caps Dolo 12,5 mg et Liquid Caps Dolo Forte 25 mg). Liste D. I : Dorsalgies, douleurs articulaires et ligamentaires en cas d'accidents, douleurs à la tête, aux dents, douleurs menstruelles, pour diminuer la fièvre en cas de maladies grippales. P : 1 - 3 capsules par jour, au maximum 75 mg par jour. CI : ulcère gastroduodénale, hypersensibilité connue à la substance active; grossesse 3ème trimestre, allergies aux AINS, graves insuffisances cardiaques, rénales ou hépatiques, douleurs post opératoires après bypass coronaire, enfants de moins de 14 ans. EI : nausée, vomissement, dyspepsie, douleurs à la tête, vertiges, eczéma. INT : lithium, digoxine, phénytoïne, anticoagulants, diurétiques, SSRI, méthotrexate, quinolones, inhibiteurs des CYP2C9, cyclosporine. PR : emballages de capsules molles de 10 pièces (25 mg) et 20 pièces (12,5 mg).
Pour de plus amples informations, veuillez consulter www.swissmedinfo.ch

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairola 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss

IBSA
Caring Innovation

02/2024



Ce que dit la gynécologue

« Nous avons des métiers formidables, aussi bien en tant que pharmacienne qu'en tant que gynécologue. Durant nos longues études et nos nombreuses années d'expérience, nous avons acquis un immense savoir. J'aime l'idée de transmettre ces connaissances sous une forme créative. Je suis absolument ravie que nous soyons parvenues à concrétiser notre idée d'autrefois. De nombreuses femmes rechignent à aborder les sujets tabous et souffrent en silence pendant de nombreuses années en voyant leur qualité de vie se dégrader. C'est bien dommage et nous voulons changer cet état de fait avec notre podcast », souligne Anja Wüest, la gynécologue de la bande.

n'est pas possible de traiter un sujet de manière exhaustive dans une durée aussi courte que celle d'un podcast. Il y aurait toujours plus à dire.

Un homme convié à la Villa Margarita pour la première fois

Tous les sujets abordés ont un point commun : ils concernent les femmes. Mais pas toujours exclusivement ! En effet, il peut aussi se révéler intéressant pour les hommes d'écouter certains épisodes. Et l'un des prochains comportera une nouveauté : pour la première fois, après Heidi, Lydia et Thérèse, un homme sera invité à se joindre à la conversation. Mais la thématique concernera malgré tout les femmes : il sera en effet question de l'envie de faire un enfant, qui, comme chacun sait, implique une contribution masculine. L'épisode abordera les questions que posent les patientes au cabinet du médecin ou les clientes à la pharmacie, ou en-

core des sujets d'actualité, comme le thème de la testostérone, traité dans de nombreux magazines ces derniers temps. Ou encore celui du collagène, à propos duquel on entend tout et son contraire. L'association Lichen Scléreux, qui conseille les personnes atteintes de cette maladie, s'est même adressée à la Villa Margarita pour lui demander de réaliser un podcast. Les épisodes les plus écoutés ont été ceux consacrés aux hormones ou à la fertilité.

Actuellement, de nombreuses recherches sont menées dans le domaine de la santé des femmes, car il y a un certain retard à rattraper. Jusqu'à récemment, la recherche n'était guère consciente du fait que les médicaments agissent différemment sur les femmes et les hommes. On parlait du principe qu'un produit thérapeutique qui avait fait ses preuves chez les jeunes hommes convenait automatiquement aussi aux femmes. Villa Margarita comble donc une lacune en abordant les thèmes de la santé spécifiquement du point de vue des femmes.

Transmettre des connaissances donne du sens

Les retours des auditrices confirment la pertinence du concept. De nombreuses femmes contactent la Villa Margarita en disant : « Je me suis parfaitement reconnue dans votre émission, c'est tout à fait ça ! » Ainsi, par exemple, de nombreuses femmes pensent encore que les troubles de la ménopause sont un passage obligé et acceptent une perte de leur qualité de vie. Grâce au podcast, elles se rendent compte qu'il est possible de faire autrement, qu'avec les connaissances nécessaires, la performance et la qualité de vie peuvent être maintenues.

Pour Priska Christen, réaliser un podcast sur la santé des femmes est des plus gratifiants. « Je sens que nous comblons une lacune. Ces dernières années, faire un travail utile, ayant un sens, est devenu de plus en plus important pour moi. Transmettre mes connaissances de manière créative, je ne vois rien de plus utile. » Et de son côté, Jeannine Kohl trouve « agréable de pouvoir traiter un sujet de manière plus large et plus complète qu'en quelques minutes derrière le comptoir de pharmacie ou lors d'un entretien de conseil ».

La Villa Margarita vit du feu sacré de ses trois résidentes. Du concept à la mise en ligne sur le site, les trois femmes font tout elles-mêmes. Priska Christen a même personnellement conçu le site internet professionnel. Seul le montage technique des prises de son est effectué par un ami. Le podcast ne génère pas de gros revenus pour ses créatrices. Elles ont délibérément choisi de ne pas faire appel à des sponsors, faisant ainsi le choix de l'indépendance. Les revenus proviennent essentiellement des manifestations en direct, des conférences et des webinaires.

La Villa Margarita est-elle au moins source de ventes supplémentaires à la pharmacie ? Jeannine Kohl fait non de la tête. « Je ne peux pas dire que la pharmacie soit plus fortement fréquentée. La Villa Margarita est avant tout un projet de cœur réalisé entre copines. » Les podcasteuses ne cachent cependant pas leur fierté. « Lors du dernier congrès pharmaDavos, j'ai toutefois constaté avec joie que l'on ne me connaissait pas uniquement comme propriétaire de pharmacie, mais aussi comme la pharmacienne du podcast. De nombreuses personnes sont venues me voir après avoir reconnu ma voix. » ■

De nombreux projets sur le feu pour la Villa Margarita

La Villa Margarita dédiera ces deux prochains épisodes aux thèmes de la fertilité et de la grossesse. A l'avenir, les hommes seront également invités à participer, mais toujours sur des thématiques en lien avec les femmes. Et à la fin de l'été prochain, la Villa Margarita partira même en tournée. Lors de trois soirées en août et septembre, un podcast sera enregistré en direct à Hochdorf, Berne et Zurich sur le thème « Commencer une nouvelle vie à la ménopause ».

En novembre, les trois amies se retrouveront dans une « vraie » villa. Pendant toute une journée, la ménopause sera mise à l'honneur, avec des offres de formation continue séparées pour les pharmaciens, les médecins et les particuliers. Lors d'un speed dating, les participant-e-s auront l'occasion de parler pendant cinq minutes d'un sujet qui les préoccupe avec une ou un spécialiste. Pour cette manifestation, des crédits de formation postgrade et continue FPH pourront faire l'objet d'une demande.

Les créatrices du podcast envisagent également la publication d'un magazine au format papier. L'idée est de permettre aux femmes, en complément du podcast, d'avoir une meilleure connaissance de leur propre corps.

Plus d'informations sur www.villamargarita.swiss

