



N°1/2024  
Février/mars

# Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre

L'aubépine  
**Alliée**  
**du passage**  
**à la retraite**

Articulations  
robustes  
**Conserver**  
**la santé**  
**en hiver**

© 2024 - Association suisse des droguistes ASD, CH-2502 Biemme  
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement  
avec l'autorisation explicite d'ASD.

CARNAVAL

# Drôlement beau

# Marmotte et Ohropax

La voilà de retour, la folle période des carnivals. Il est temps de chercher les costumes des enfants au gale-tas, d'acheter palettes de maquillage et confettis et, pour les plus grands, de terminer le fastidieux travail de création des masques et costumes sophistiqués qui a commencé en hiver. Les cliques ont répété leurs morceaux, les pastilles contre le mal de gorge, les gloss bien gras pour les lèvres et les remèdes contre la gueule de bois sont à portée de main. On peut donc se mettre à chasser l'hiver. Perso, la perspective de carnaval me donne toujours un peu des frissons. D'abord parce que ces journées de folie ont pour moi une odeur de confettis mouillés et de neige fondue – je me souviens des sensations de collant et de démangeaison provoquées par ces petits bouts de papier que des inconnus glissaient sans arrêt dans l'échancrure de mon costume. Peu importe que je sois déguisée en princesse, en panda ou en pingouin, hurler ou détailler ne servait à rien contre les confettis mouillés. Ensuite, je n'aime pas carnaval, car il annonce le début de la fin de l'hiver. Certes, ce n'est que vers Pâques que le printemps s'installe vraiment. Mais c'est en février déjà que je ressens de la mélancolie à l'approche de la fin de la saison calme et froide. Je devrais peut-être me déguiser en marmotte... Ou, mieux encore, passer cette folle période dans un tunnel creusé sous la neige de mes propres mains, avec des Ohropax dans les oreilles pour être sûre de ne pas entendre les coups de tambour ni le son des trompettes.



**SABINE REBER**  
Rédactrice en chef

Fabienne Gyr m'a fait comprendre l'importance de la culture de carnaval pour bon nombre d'entre nous. Cela étant, je souhaite à tous les amateurs et toutes les amatrices de carnaval de joyeuses festivités – en pleine forme et sans trop de frasques carnavalesques!

## CARNAVAL



### Le virus du carnaval

# 6

Dans son interview, Fabienne Gyr, animatrice de télévision et fervente adepte du carnaval, partage avec nous son enthousiasme pour la «plus belle période» de l'année.

#### 12 Des mondes fantastiques

Découverte d'un lieu où carnaval est pratiquement à l'honneur toute l'année: la manufacture de masques de Lucerne.

#### 14 Bien préparé pour fêter dans la rue

Les conseils de la droguerie pour profiter pleinement des festivités de carnaval.



# Sommaire



**Bien jeûner 16**  
Intervalles et effet yoyo



**Lichens 20**  
Des organismes mystérieux aux forces curatives



**Santé des articulations 26**  
Massages et mouvement

4 Les brèves

24 Faciliter le passage à la retraite avec de l'aubépine

28 Des repas de midi sains

31 Conseils lecture: des livres d'espérance

32 Participer et gagner

33 Jeux

34 Ma façon de faire: le lait maternel est idéal

36 Les conseils de santé de février et mars



Lifhack de la droguerie

## Des fleurs plus longtemps fraîches

Avec un peu d'aspirine, les fleurs coupées restent fraîches plus longtemps. Les sels de Schüssler peuvent également prolonger la durée de vie des fleurs en vase.

# ENVIE DE POSTS SUR LA SANTÉ?

Vous en recevrez environ toutes les six semaines si vous vous abonnez à la newsletter de [vitagate.ch](https://vitagate.ch).



**vita**gate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

## LES BRÈVES

### Garder une mémoire jeune

En restant ouvert aux nouveautés à un âge avancé, on peut influencer positivement sa mémoire. C'est ce qu'indique une nouvelle étude de l'Institut Leibniz de neurobiologie de Magdeburg (D). Elle a en effet pu établir un lien positif entre le fait d'être ouvert à de nouvelles expériences et les performances de la mémoire chez les seniors. Varier les expériences culturelles, s'intéresser à des thèmes intellectuellement exigeants et oser de nouvelles choses sont autant d'éléments qui contribuent à préserver les capacités de la mémoire, comme l'écrit le «Deutsche Gesundheitsportal». Le site rapporte aussi

les conclusions de Christopher Stolz, auteur principal de l'étude: «Des spécificités personnelles pourraient constituer un facteur de protection psychologique dans le vieillissement cognitif, en participant à une meilleure préservation du réseau de la mémoire dans le cerveau.» Les résultats de l'étude permettent de mieux identifier les mécanismes spécifiques à la personnalité qui favorisent un processus de vieillissement cognitif sain. Et une meilleure connaissance de ces mécanismes pourrait, à terme, faire progresser les mesures individuelles de maintien de la vitalité cognitive.



© 2024 – Association suisse des droguistes (ASD) – Tous droits réservés. Reproduction et diffusion autorisées avec l'autorisation explicite d'ASD.

## Les brûlures d'estomac sont-elles anodines?

Les brûlures d'estomac sont très fréquentes. Près d'un adulte sur deux souffre de temps en temps de ce qu'on appelle aussi reflux gastro-œsophagien. Selon un article de la «Deutsche Apotheker Zeitung», ce problème est généralement bénin et peut parfaitement se traiter avec les produits d'automédication de la droguerie. Ces produits tapissent l'œsophage et apaisent les irritations. Les principes actifs neutralisant également les acides excédentaires dans l'estomac, le soulagement inter-



vient immédiatement après la prise. Mais dans certains cas, les brûlures d'estomac peuvent signaler une grave maladie. Les droguistes peuvent vous indiquer quand il convient de consulter un médecin. Les brûlures d'estomac peuvent aussi bien être la cause que le signe d'une maladie cancéreuse. Les reflux gastro-œsophagiens fréquents augmentent les risques de cancer de l'œsophage et du larynx, rapporte la «Deutsche Apotheker Zeitung».

**CONTRE LES BRÛLURES D'ESTOMAC**

**SOULAGEMENT RAPIDE**  
**PROTECTION NATURELLE**

**Neutralise rapidement**  
 les excès d'acide gastrique

**Calme et protège**  
 l'œsophage avec de l'extrait de figuier de Barbarie

Disponible dans les arômes menthe et fruit.  
 Sans aluminium.

**NOUVEAU**  
 dans votre pharmacie  
 et droguerie

RECOMMANDÉ PAR  
**93%**  
 DES UTILISATEURS\*

Film protecteur  
 végétal à base  
 d'EXTRAIT  
 DE FIGUIER DE  
 BARBARIE



\* Enquête auprès de 227 utilisateurs (45-69 ans), réalisée en Allemagne par l'institut d'études de marché indépendant DIALEGO AG à la mi-2022.

# Se glisser dans une autre peau

Carnavaleuse et animatrice de télévision bien connue, la Zougoise Fabienne Gyr nous explique l'importance du carnaval. Elle commente des clichés de son album photo personnel et confie ses meilleures astuces pour rester en forme durant la folle période de carnaval.

Par Barbara Halter (traduction: Claudia Spätig)

**U**n petit panneau noir indique le chemin pour accéder à la manufacture. A ce détail près, rien ne laisse supposer que ce quartier industriel d'Emmen (LU) cache un monde merveilleux derrière un bâtiment gris. La populaire animatrice de la télévision aïémannique Fabienne Gyr, 36 ans, a proposé de nous retrouver à la manufacture de masques Luzern. Ce lieu réunit beaucoup d'éléments qu'elle considère comme l'essence même de carnaval.

## Fabienne Gyr, vous souvenez-vous de votre premier costume de carnaval?

Oui, j'étais déguisée en «Blacky», notre chat noir. Au jardin d'enfants, nous avons bricolé des masques en plâtre et j'avais fait un chaton avec de longues moustaches avec du fil chenille de cure-pipe. Et ma mère m'avait cousu un costume en fourrure noire et avec des oreilles. Dans notre famille, il allait de soi de se déguiser et d'aller au carnaval d'Oberägeri (ZG). Et c'est toujours comme ça aujourd'hui.

## Beaucoup de gens qui n'ont pas grandi avec le carnaval ne comprennent pas cette tradition. A quoi tout cela rime-t-il?

*(Elle rit)* Je peux comprendre ces réticences. Pour quelqu'un, qui a par exemple grandi dans le canton de Zurich, carnaval veut simplement dire qu'on va faire la fête et boire de l'alcool. Mais en Suisse centrale, ces jours ont une autre signification. Ici, le carnaval est tout un art. Il s'agit d'exprimer sa créativité et de se glisser dans un rôle. Des personnages joyeux de Disney aux créatures plus sombres et mystiques, tout est possible. Et on investit beaucoup dans la fabrication des costumes. On ressent précisément tout de suite cette créativité et cette diversité ici, dans la manufacture de Jan Widmer.

## Naît-on carnivaleur ou peut-on aussi le devenir par la suite?

On peut définitivement devenir amateur de carnaval! J'ai personnellement aussi eu des phases où je ne me souciais plus guère du carnaval parce que je n'avais tout simplement pas de temps pour ça. Mais je conseille à tous ceux qui n'ont encore jamais vécu un carnaval de se promener dans la vieille ville de Lucerne au petit matin d'un Jeudi gras. Je suis presque sûre qu'ils auront tous la chair de poule.

## Et à quels moments avez-vous la chair de poule?

Vers cinq heures du matin le Jeudi gras, après la détonation qui retentit au-dessus du lac.

C'est le moment où la famille Fritschi (*personnages mythiques du carnaval lucernois, ndt*) arrive à bord d'une péniche et commence à danser sur le lac... C'est incroyable! J'ai en la chair de poule rien que d'en parler.

## Beaucoup disent aussi qu'on peut attraper le virus de carnaval...

Cette comparaison tient la route. Certains disent aussi que carnaval est la 5<sup>e</sup> saison de l'année. Car pendant ces jours, on est happé dans un autre monde. Même les règles sont différentes. On peut être ce qu'on voulait toujours être – sans être regardé d'un air bizarre.

## Il y a cependant même à Lucerne des réfractaires au carnaval qui fuient la ville durant ces festivités. En connaissez-vous?

Oui, mon mari était comme ça. Alors que je couvrais encore le carnaval pour la chaîne Tele 1, nous échangeons toujours nos logements pendant une semaine: Mario s'installait chez moi à Ägeri (ZG) pour avoir la paix et moi, j'allais dans son appartement en pleine vieille ville de Lucerne.

## Est-il resté allergique au carnaval?

Maintenant, il m'accompagne parfois au cortège et partage mon enthousiasme pour tous les travaux créatifs. Mais il ne fait certaine-





© 2024 – Association suisse des droguistes (ASD), CH-2502 Bienne  
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement  
avec l'autorisation explicite d'ASD.

## DES MASQUES MONSTRUEUX

L'animatrice de télévision  
Fabienne Gyr visite  
l'atelier de la manufacture  
de masques Luzern qui  
fabrique des masques  
pour les cliques de car-  
naval.



# «Ici, le carnaval est tout un art. Il s'agit d'exprimer sa créativité et de se glisser dans un rôle.»

Fabienne Gyr

ment pas partie des gens qui font la fête trois jours d'affilée dans les rues. Ce qui est aussi tout à fait ok!

**Carnaval est une tradition catholique, mais le lien avec la religion n'est plus très important aujourd'hui. Quelle est donc la fonction de carnaval dans notre société?**

Il permet d'échapper un petit moment au quotidien et de se réunir dans la bonne humeur. Carnaval aide à s'aérer la tête et à prendre un peu de distance avec les soucis et les problèmes de ce monde. Ces jours peuvent avoir un effet très libérateur.

**Presque chaque localité de Suisse centrale a ses propres traditions. Lesquelles sont typiques d'Oberägeri?**

Nous avons le Legor, un fou avec un capuchon coloré doté d'oreilles qui pendent de chaque côté de sa tête. La tête du fou est toujours hissée au-dessus de la place du village lors d'une cérémonie le 5 janvier et on la redescend le Jeudi gras à 18h35 précises lors de la cérémonie d'enterrement de Carnaval. Le carnaval d'Oberägeri me fascine surtout par sa diversité. Cette petite commune réunit trois groupes qui organisent chacun leur propre défilé et leurs propres

manifestations. Cela ne fonctionne que si de très nombreuses personnes s'engagent bénévolement.

**Où pourra-t-on vous rencontrer cette année?**

Je serai si possible au big bang du Jeudi gras à Lucerne. Le lundi, je présenterai le cortège pour la SRF – et je partirai ensuite avec mes amies au carnaval d'Alosen à Oberägeri. Nous imaginons chaque fois une autre devise thématique: l'année dernière, nous étions déguisées en bûcherons et, avant, en bouchers. Amuser les autres et donc faire un peu les fous fait aussi partie de carnaval. Comme bouchers, nous nous baladions avec des pieds de porc – et avions distribué des cervelas en guise de réparation.

**Ainsi déguisée, on ne peut donc pas reconnaître la célèbre présentatrice de la SRF que vous êtes. Qu'est-ce que cela vous fait?**

C'est le summum! Me déguiser et rester incognito un soir durant, enfin plus ou moins, est un grand moment pour moi! J'adore grimer entièrement mon visage ou même porter une barbe, comme nous l'avions fait pour les bûcherons.

**TANTÔT BOUCHERS, TANTÔT BÛCHERONS**

Avec ses amies, Fabienne Gyr va toujours au carnaval d'Alosen, à Oberägeri (ZG). Une année, elles étaient déguisées en bouchers, une autre fois, en bûcherons.







### Quelles sont les lois non écrites du carnaval?

A Lucerne, j'ai dû apprendre qu'en dialecte on parle de «Grind» et non de masques. A Ägeri, on fait partie d'une «Gugge». Un mot proscrit à Lucerne où l'on parle de «Guggenmusik». Ce que je ne supporte pas, c'est qu'on utilise le carnaval uniquement pour se saouler et qu'on se comporte mal.

#### DOUCES BAIES

Le costume de framboise tient bon chaud quand il fait froid. Fabienne Gyr le constate avec une amie lors du carnaval de rue.

### A propos d'alcool, l'ivresse fait partie du carnaval, non?

A carnaval, je prends aussi volontiers une ou deux boissons alcoolisées. On ne peut pas faire l'impasse sur un café «Huerenaff» à Lucerne – c'est un café fort avec deux sucres et une généreuse rasade d'eau-de-vie de pomme ou de poire. Et le fait que certains n'arrivent pas à mesurer leur consommation fait aussi partie de la fête. Mais, globalement, la majorité reste aimable et correcte.

### L'alcool a aussi un effet désinhibiteur. Les aventures d'un soir sont-elles plus nombreuses durant le carnaval? Et jusqu'où la désinhibition peut-elle aller?

Le respect est le plus important: les deux doivent toujours être d'accord. Et les rencontres ne se limitent souvent pas à une amourette d'un soir. Dans mon cercle d'amis, plusieurs couples se sont rencontrés lors d'un carnaval. Ils sont aujourd'hui mariés et ont des enfants. Je trouve ça grandiose.

Photos: archives privées de Fabienne Gyr



Avec **ENFANTS-EN-FORME. DROGUERIE.CH**, vous pouvez très simplement reconnaître, interpréter et soigner les maladies et les petites blessures de vos enfants. Et cela, où que vous soyez.





**EN LIVE AU CORTÈGE**  
Avec l'expert Sămi Deubelbeiss, Fabienne Gyr présentera cette année aussi l'émission sur le défilé du lundi, en direct sur la télévision alémanique SRF.

**Revenons-en au défilé de carnaval: que faut-il pour qu'une telle émission en direct réussisse?**

L'essentiel est la préparation. Je dois connaître la quarantaine de numéros qui vont défiler. Je suis accompagnée par Sămi Deubelbeiss, un expert qui connaît tous les dessous des cliques et des constructeurs de chars. Je veille à ne pas faire sans arrêt des commentaires mais à laisser aussi de la place à la musique et à l'ambiance. Parmi les spectatrices et les spectateurs, beaucoup ne vont plus au carnaval car ils ne supportent plus la foule ou n'en sont physiquement plus capables. Le plus beau compliment, c'est quand je reçois ensuite des retours de ces personnes qui me disent que le reportage leur a donné l'impression d'assister elles-mêmes au défilé depuis le trottoir

**Dans quelle mesure les thèmes politiques et sociaux ont-ils leur place durant un défilé de carnaval?**

**«Je veille à ne pas faire sans arrêt des commentaires mais à laisser aussi de la place à la musique et à l'ambiance.»**

Fabienne Gyr

Sămi et moi en parlons régulièrement ces dernières années. Longtemps, nous avons trouvé que tout est permis à carnaval. Mais lorsque le 22 février 2022, le jour du Jeudi gras, la Russie a attaqué l'Ukraine, j'ai dû revoir ma position. Je pense que beaucoup de choses sont permises à carnaval, mais j'aurais été choquée qu'un thème porte alors sur la guerre.

**On parle de plus en plus de costumes qui seraient perçus comme discriminants. Notamment lorsque des adultes se déguisent en Indiens. Qu'en pensez-vous?**

Je peux comprendre que des groupes ethniques et des cultures se sentent blessés quand ils sont pris comme des sujets de carnaval. Il faut en tenir compte. Mais la créativité et la fantaisie permettent d'éviter bien



des problèmes: le meilleur exemple est le «Grind» de hibou orné de plumes avec lequel j'ai posé pour la couverture d'un magazine.

### Y a-t-il des groupes que vous vous réjouissez particulièrement de revoir pendant le défilé?

Oui, je suis fan de la Guggenmusig Rüssgusler d'Ebikon (LU), que j'ai déjà invitée à mon émission «Samschtig-Jass». Cette clique joue incroyablement bien et a de chouettes sujets.

### Vous êtes vous-même devenue un sujet de carnaval. Quelle impression cela vous fait-il?

C'est cool! Je reçois régulièrement des images ou des vidéos où des gens se sont déguisés en animatrice du «Samschtig-Jass» ou en présentatrice de la fête de lutte. Un groupe a même défilé une fois à carnaval déguisé en SRF.

### Comment restez-vous en forme durant ces folles journées?

Chez moi, c'est surtout la voix qui souffre. Pendant que je commente le défilé, j'ai toujours du thé au gingembre avec du miel à portée de main et je mange beaucoup de fruits durant toutes les festivités, pour avoir suffisamment de vitamines. Autre élément indispensable: les chaussettes chauffantes que j'ai reçues de mon mari à Noël.

### OH WOUPIDOU

En 2018, le groupe de construction de chars Conversio avait choisi le thème du Livre de la jungle pour défiler au carnaval de Lucerne. Sous le déguisement de l'orang-outan, on pouvait deviner le créateur de masques Jan Widmer.



Photos: SRF, Susanne Keller

## Avec Strath, je réussis presque tout



Le zinc dans Strath Immun soutient le système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Disponible dans les pharmacies, les drogueries et les magasins de produits diététiques.

[bio-strath.com](http://bio-strath.com)



## Strath enrichi en zinc soutient mon système immunitaire.

Pat Burgener  
musicien,  
snowboarder professionnel  
et réalisateur

I ♥  
**Strath**

## Jan Widmer et la manufacture de masques Luzern

Dans la manufacture de masques Luzern de Jan Widmer, c'est pratiquement carnaval toute l'année. Cela commence au printemps, avec les entretiens préliminaires pour déterminer les sujets. La production des masques démarre en juillet et les livraisons débutent en décembre. Il fabrique entre 400 et 600 pièces pour chaque édition de carnaval. Sa spécialité: des finitions à l'imprimante 3D. Sa clientèle est essentiellement constituée des cliques de la région lucernoise, mais il produit aussi des pièces uniques pour d'autres clients.

Menuisier de formation, Jan Widmer a suivi une école de fabrication de masques pour le cinéma en Allemagne. En 2006, il a fondé avec des amis le groupe de construction de chars Conversio, qui assure chaque année le spectacle dans la vieille ville de Lucerne.

### PLÂTRE ET LATEX

Dans la manufacture de masques à Emmen (LU), Jan Widmer crée le moule d'un masque en pâte à modeler. A partir de ce moule en creux, il fabriquera plus tard un négatif en plâtre qui servira de base pour un masque en latex. Jan Widmer, lui-même carnavalier actif, est un des membres fondateurs du groupe de construction de chars Conversio.







© 2024 – Association suisse des droguistes (ASD), CH-2502 Yverdon  
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement par ASD.  
avec l'autorisation explicite d'ASD.



# Bien préparé pour défiler

En Haute-Argovie, Langenthal est un haut lieu du carnaval. Pour que les «plus beaux» jours de l'année ne virent pas à la torture physique, le droguiste Philipp Meyer propose à sa clientèle des remèdes contre la gueule de bois, des pastilles pour la gorge et des pommades pour protéger les lèvres.

Par Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)

Les membres des cliques qui paradedent des jours durant dans les rues connaissent bien ce problème: les lèvres et les muqueuses deviennent sèches et la gorge picote. «Nous

vendons rarement autant de produits hydratants pour la gorge et la bouche et de pommades labiales que durant le carnaval», constate Philipp Meyer, propriétaire de la dro-

guerie Droga de Langenthal (BE). «Les cliques sont essentiellement composées d'instruments à vent. Et les lèvres de ces musiciens souffrent particulièrement.» Ayant grandi



## FAIRE LA FÊTE

A carnaval, on peut faire du chahut et semer la pagaille. Prévoyants, les adeptes de carnaval les plus futés utilisent des remèdes contre la gueule de bois de la droguerie.



## DOUX ET EFFICACE

Après le cortège, les couleurs s'éliminent facilement de la peau délicate des enfants avec le lait démaquillant de leur maman.



# Démaquiller

Princesse, pirate, policière ou agent de police: se déguiser et se maquiller est un vrai plaisir pour beaucoup d'enfants. Mais comment les parents peuvent-ils ensuite ôter le maquillage du visage de

leurs petits? «Pas besoin de coûteux produits spéciaux», assure Philipp Meyer. «Un bon lait démaquillant gras convient parfaitement – ça peut donc aussi être celui de maman.»

à Spiez (BE), le droguiste ne participe pas activement au carnaval. Il trouve néanmoins que «le carnaval de Langenthal est un bel événement et une joyeuse fièvre flotte déjà dans l'air des semaines avant les festivités». D'ailleurs, les achats de carnaval commencent bien avant que ne résonnent les notes cacophoniques des cliques. Car bien préparé, on profite mieux de la fête. «La plupart des gens qui viennent chez nous savent déjà ce dont ils ont besoin et prennent généralement des comprimés pour renforcer leur système immunitaire», constate le spécialiste. Le paquet de carnaval typique de la droguerie est composé de comprimés effervescents de vitamines, de pommade labiale, de pastilles pour la gorge, de comprimés contre le mal de tête, d'un spray pour le nez et d'un remède contre la gueule de bois – notamment à base de plantes, comme Nux vomica. Et dès le premier jour des réjouissances, la vitrine de la droguerie attire tous les regards avec des incontournables de carnaval: pommades pour les lèvres et produits pour les lendemains de fête difficiles.

Ces derniers sont souvent de simples poudres basiques, avec du magnésium ou du calcium, qui devraient agir contre l'hyperacidité provoquée par la consommation d'al-

cool. «Mes collaboratrices, carnivalesques assidues, ne jurent que par ça», assure Philipp Meyer. L'idéal est de prendre une cuillère à soupe de poudre diluée dans un verre d'eau avant de sortir faire la fête, puis une cuillère avant de dormir et une troisième le matin au réveil. «C'est effectivement un remède fantastique contre la gueule de bois.» Et sinon... même si l'ambiance peut parfois être torride à carnaval, il faut quand même s'habiller chaudement pour affronter la météo peu clémente de février.



## TOUT NATUREL

Droguiste ES, Philipp Meyer est propriétaire de la droguerie

Dropa de Langenthal depuis 2010. Son commerce est spécialisé dans la médecine naturelle et compte près de 200 produits maison dans son assortiment.

Photos: Irina Schmidt – stock.adobe.com, Cristin180884 – stock.adobe.com, ldd

## MON DRINK D'IMMUNITÉ

## VITAMINES C & D SÉLÉNIUM & ZINC



## POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

[www.immun-biomed.ch](http://www.immun-biomed.ch)

Vitamine D3, vitamine C, zinc et sélénium contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



# Les bonnes règles du jeûne

L'homme pratique le jeûne depuis des siècles; jadis, surtout en lien avec des traditions ou la religion. Aujourd'hui, on parle plutôt du jeûne pour perdre du poids ou traiter certains troubles métaboliques, notamment le surpoids, ou pour prolonger la longévité.

Par Jasmin Weiss, titulaire d'un BSc en nutrition et diététique de la HES bernoise Santé (traduction: Claudia Spätig)

Le jeûne se pratique pour les raisons les plus diverses depuis l'Antiquité. «Il s'agit d'une part de se faire du bien, à soi et à son corps», constate Marianne Hodel, gérante et droguiste ES de la droguerie Dropa Diener à Ebikon (LU). «Nous vivons dans l'abondance, ne mangeons souvent pas de manière équilibrée, souffrons d'hyperacidité et sommes stressés. Lors du jeûne, on prend consciemment du temps pour son corps et son esprit, on adopte une alimentation saine et l'on peut

un peu lever le pied. Comme le corps ne reçoit que peu ou pas d'aliments solides, il peut mieux se concentrer sur d'autres fonctions. Ainsi, au lieu de digérer toute la journée, il a le temps d'éliminer les toxines et de se régénérer. Le jeûne permet de puiser dans les réserves de graisses et de les brûler. Le jeûne ne doit pas nécessairement concerner l'alimentation. On peut aussi renoncer au tabac ou à l'alcool ou même aux réseaux sociaux.»

Le jeûne se décline en de nombreuses variantes. Certaines consistent à renoncer totalement à toute nourriture solide pendant plusieurs jours, avec des options qui incluent parfois des bouillons de légumes ou des jus. Dans le cas du jeûne intermittent, tous les aliments sont permis, mais seulement à certaines périodes. Elles peuvent être divisées en journées (jeûner un jour sur deux ou manger normalement pendant cinq jours et jeûner les deux jours suivants) ou en



heures (jeûner 16 heures et manger normalement 8 heures chaque jour). «Le jeûne intermittent a fait beaucoup d'émules ces dernières années. Certains le trouvent plus simple et réussissent à tenir plus longtemps», précise Marianne Hodel.

## Bénéfices et risques

Les bénéfices du jeûne ont été étudiés et discutés par les scientifiques ces dernières années. En cas de surpoids, le jeûne peut effectivement entraîner une perte de poids, le type de jeûne n'a alors pas beaucoup d'importance. Cette pratique peut rectifier certains troubles métaboliques, ce qui est toutefois dû à la perte de poids et non au jeûne à proprement parler. Le sujet est encore relativement récent et bon nombre d'études constatent des modifications et des effets sur quelques mois – mais pas des années. L'an dernier, une étude a montré que les données concernant la durabilité d'une perte de poids après un jeûne intermittent sont encore insuffisantes. Il n'est pas non plus scientifiquement prouvé que le jeûne puisse réduire à long terme le risque de développer des maladies ou prolonger la durée de vie.

Actuellement, un terme qui revient souvent quand on parle de jeûne est l'autophagie. Le jeûne est en effet censé stimuler l'autophagie des cellules. L'autophagie est un processus naturel qui permet d'éliminer les composants cellulaires endommagés. Elle se produit naturellement hors du jeûne, mais elle augmente durant les périodes de privation de nourriture.

«Le jeûne peut aussi influencer le comportement alimentaire», poursuit la droguiste. «Il crée en effet un nouveau rapport à la nourriture. On ressent plus intensivement les arômes et on mange plus consciemment. Manger lentement et bien mâcher sont des pratiques importantes qu'il faudrait conserver après la période de jeûne. Je trouve important d'écouter son corps pendant le jeûne et de réagir en conséquence: comment ressent-on son état général, a-t-on suffisamment d'énergie ou souffre-t-on de vertiges ou de troubles circulatoires? En cas de maladies préexistantes, de consommation régulière de médicaments ou d'autres problèmes de santé, il faudrait se renseigner pour savoir si



un jeûne est possible et, le cas échéant, sous quelle forme.»

Il est important de savoir que le jeûne, outre ses effets positifs, peut aussi provoquer des effets secondaires indésirables. Notamment des maux de tête, de la fatigue ou une sensation de froid accrue. Il y a également un risque d'effet yoyo après la perte de poids ou la réapparition de troubles alimentaires. Il est donc conseillé de consulter un médecin avant d'entreprendre un jeûne.

### Petite parenthèse: l'effet yoyo

Comme pour toutes les mesures visant à perdre du poids, il faudrait se poser cette question: est-ce vraiment réaliste de la pratiquer durablement au quotidien? Car même après un jeûne, on oublie rapidement les bonnes résolutions, les changements amorcés; et si l'on recommence à ne pas se concentrer entièrement sur tous les impacts de la perte de poids, alors on risque le fameux effet yoyo. Lequel suit le processus suivant: lorsqu'une adaptation de l'alimentation ou du style de vie provoque une perte de poids, la perte ne concerne pas que la masse adipeuse mais aussi la masse musculaire. Or la diminution de la masse musculaire entraîne une diminution des besoins énergétiques de l'organisme. Les apports énergétiques devraient donc être adaptés aux nouveaux besoins. Si les changements amorcés sont stoppés et que les apports énergétiques ne sont pas modifiés, alors le poids corporel se remet à grimper et peut même, au pire, devenir plus important qu'avant. Et lors de la prise de poids, le corps forme surtout de la masse adipeuse et très peu de masse musculaire. Les besoins énergétiques du corps sont

## Suppléments

«Le jeûne qui consiste à renoncer à toute nourriture solide ne se pratique que sur une période limitée. Je trouve donc que la prise d'un supplément est facultative», explique Marianne Hodel. «Les personnes qui prennent déjà une préparation multivitaminée peuvent sans autre continuer de la prendre durant le jeûne. Mais il n'est pas nécessaire de prendre autre chose en plus durant cette période.»

donc encore plus bas qu'avant le changement. La première fois, ces changements ne sont que très légers. Mais si les changements se répètent, suivis d'une prise de poids à chaque fois, alors l'effet yoyo peut devenir de plus en plus important. A long terme, le corps consomme donc de moins en moins d'énergie et le poids ne cesse d'augmenter.

## Conclusion

Le jeûne peut avoir des effets positifs. Il est judicieux de bien planifier cette période, de se faire conseiller par un spécialiste et de consulter un médecin. Il ne faut pas négliger les risques. Si le jeûne vise à perdre du poids, il faudrait aussi tenir compte d'autres éléments importants, comme une alimentation saine et une activité physique. Si le jeûne a permis de perdre du poids, il est important d'adapter l'alimentation aux nouveaux besoins énergétiques de l'organisme. Il n'est pas sain de jeûner régulièrement pour perdre du poids tout en se nourrissant mal entre-temps et donc de reprendre du poids.



### ASSORTIMENT CLASSIQUE

Droguiste ES, Marianne Hodel est la gérante de la droguerie Droga Diener d'Ebikon (LU). Outre l'assortiment classique de droguerie,

les domaines spécialisés du commerce sont la spagyrie et les sels de Schüssler. <https://droga.ch/standorte/droga-droguerie-diener>



## Potentille et sureau

La potentille tormentille a été élue plante médicinale de l'année 2024 par le cercle d'études allemand sur l'histoire de la phytothérapie. Pour sa part, l'association allemande NHV Theophrastus a choisi de nommer le sureau noir plante médicinale 2024.

La potentille est une plante de la famille des Rosacées (Rosaceae). Cette plante herbacée rampante a des fleurs jaunes à quatre pétales, des feuilles composées palmées et une racine robuste. Elle pousse naturellement dans toute l'Europe, en bordure de forêt, sur les prairies maigres et les talus ensoleillés. On peut aussi facilement cultiver la potentille chez soi, en pots ou caissettes sur le balcon avec un substrat bien drainé et humide ou dans un jardin de rocaille. La plante fleurit de mai à septembre et convient parfaitement sur les petits balcons, où l'on veut profiter de chaque centimètre. Autrefois, la potentille s'utilisait pour soigner de nombreuses maladies. Aujourd'hui, les monographies de la Coopération scientifique européenne en phytothérapie et du Comité pour les médicaments à base de plantes ne retiennent que deux domaines d'utilisation pour les tisanes, les teintures et les extraits de racine de potentille: les problèmes de diarrhée ainsi que

les inflammations de la bouche et du pharynx. Les composants actifs de la potentille sont les tanins qui lui confèrent son astringence.

Selon l'association allemande NHV Theophrastus, le sureau noir (*Sambucus nigra*) est non seulement apprécié pour son utilisation connue dans le traitement de la toux et des refroidissements, mais aussi pour son activité purifiante au niveau du sang et ses propriétés antispasmodiques. On peut donc aussi l'utiliser en cas d'impuretés cutanées, de rhumatismes ou de constipation, comme l'indique l'association allemande. Les baies de sureau permettent de réaliser un jus, recommandé pour renforcer tout l'organisme, et les fleurs peuvent se cuire pour faire du sirop ou des tisanes sudorifiques. Les baies de sureau crues étant légèrement toxiques, elles doivent être cuites avant d'être consommées. Facile à cultiver, le sureau se retrouve dans de nombreux jardins. Dans la mythologie germanique, il était considéré comme le lieu de prédilection de la déesse «Holda» ou «Holla», qui protégeait les maisons et leurs alentours des puissances maléfiques ainsi que des éclairs et du feu. Aujourd'hui encore, on trouve souvent des sureaux à proximité des habitations.

## Epices et vinaigre pour abaisser la pression

Le vinaigre de pomme, mais aussi les épices connues de la cuisine indienne comme la cannelle, le fenugrec ou le curcuma, peuvent contribuer à abaisser la glycémie chez les personnes souffrant d'un diabète de type 2. Une étude systématique menée en Inde a comparé les effets de différents produits à base de plantes. Il apparaît que le vinaigre de pomme et les graines de fenugrec ont particulièrement contribué à abaisser la glycémie à jeun, comme le rapporte la «Deutsche Apotheker Zeitung». Les auteurs de l'étude en concluent que plusieurs produits à base de plantes peuvent être utilisés en traitement complémentaire pour le contrôle de la glycémie des diabétiques de type 2. Selon les auteurs, il faudrait aussi encourager les professionnels de la santé à intégrer ces principes actifs végétaux dans le traitement du diabète de type 2.





# Le zona, une maladie sous-estimée: quand les douleurs affectent le quotidien

Pendant la saison froide, notre corps est soumis à rude épreuve et est menacé par l'arrivée de nouvelles vagues potentielles de grippe, voire de coronavirus. Or, le zona, dont les conséquences à long terme peuvent être douloureuses et pénibles, est «de saison» toute l'année.

Parlez du zona à vos professionnels de santé.

Toute personne ayant eu la varicelle est porteuse du virus responsable du zona. C'est le cas de plus de 99% des plus de 40 ans en Suisse. Avec l'âge, le système immunitaire s'affaiblit et l'organisme devient plus vulnérable face aux maladies infectieuses, ce qui explique qu'une personne sur trois contracte un zona au cours de sa vie.

une éruption cutanée très douloureuse et prurigineuse, sous forme de vésicules.

## Le zona peut-il affecter la qualité de vie?

Un zona ne guérit pas toujours sans problème. Jusqu'à 30% des personnes touchées souffrent de complications,

peut durer des mois, voire des années. Cette douleur brûlante, lancinante ou profonde irradie la zone où se trouvait le zona. Chez certaines personnes, elle est plus aiguë encore que la douleur provoquée par le zona lui-même. Dans 10% à 25% des cas, le zona touche un nerf situé près de l'œil. L'éruption peut s'étendre autour du globe oculaire, à l'avant et sur le dessus du crâne, entraînant des douleurs chroniques et, dans de rares cas, une perte de la vision. Par conséquent, les complications du zona peuvent nettement détériorer la qualité de vie.

sonnes qui l'ont déjà contracté, il existe des solutions de prévention après guérison, afin de réduire le risque d'une rechute. Demandez conseil à vos professionnels de santé.

« Une personne sur trois contracte un zona au cours de sa vie. »

## Qu'est-ce que le zona?

Le zona est une maladie infectieuse très répandue, souvent minimisée à tort. En général, il se caractérise par

telles que des douleurs neurologiques chroniques, par exemple. Dans ce cas, une lésion des nerfs entraîne une névralgie post-zostérienne (NPZ) qui

## Existe-t-il un traitement ou un moyen de se protéger contre le zona?

Dès les premiers signes d'un zona, il est impératif de consulter un professionnel ou une professionnelle de santé dans les 72 heures. Même si les possibilités de traitement sont limitées, prendre des antiviraux et autres médicaments à temps peut atténuer certains symptômes. La prévention diminue le risque de développer un zona. Mieux vaut agir à temps, d'autant plus que selon les conclusions d'études récentes, le COVID-19 augmente notamment le risque de contracter d'autres maladies infectieuses, dont le zona. Pour les per-



FORCE DE LA NATURE

**DU LICHEN  
SUR LE GRANIT**

Dans la région du Grimsel, au milieu des parterres de rhododendrons, des lichens d'un jaune-vert intense poussent sur les rochers de granit. Ils sont notamment bien visibles sur le chemin qui mène à la cabane Bächlitalhütte du CAS.

# Du lichen pour antibiotiques et antitussifs

Les lichens sont des organismes mystérieux, entre algues et champignons. Ils se forment sur des sols arides, dans les conditions les plus difficiles. Des forces curatives encore largement méconnues sommeillent en eux.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)





#### DE TAILLE MICROSCOPIQUE

Gregor Kaufmann  
étudie au microscope  
les détails des lichens  
qu'il aime tant.

Les lichens sont des organismes fascinants: mi-algues, mi-champignons, ils ne forment ni fleurs ni graines. Ce sont des plantes pionnières, qui apparaissent par exemple dans l'espace alpin, aux endroits où les glaciers se retirent et laissent des rochers dénudés. L'air transporte en effet un peu partout des spores de champignons et des algues simples, qui ne sont souvent constituées que d'une seule cellule. Quand elles atterrissent ensemble sur une pierre ou une écorce, leur symbiose peut former un nouvel organisme vivant: le lichen. Mais il faut de nombreuses années, voire des décennies, jusqu'à l'apparition d'un lichen de taille visible. En revanche, ces organismes mystérieux peuvent devenir très vieux. On a ainsi découvert des lichens de plus de 100 ans d'âge!

Une personne qui a consacré une bonne partie de sa vie à étudier la diversité et le potentiel curatif des lichens est le pharmacien de Willisau (LU) Gregor Kaufmann, aujourd'hui à la retraite. Il a commencé à s'intéresser aux lichens au gymnase, puis durant ses études de pharmacie. Car son oncle, un moine qui vivait dans le monastère de Disentis (GR), récoltait déjà depuis longtemps des lichens. L'étudiant Gregor Kaufmann s'intéressait particulièrement aux forces curatives des lichens barbues, appelés usnée. Il explique: «L'acide usnique contenu dans l'usnée a une efficacité antibactérienne très forte. Ça m'avait vraiment épaté à l'époque!»

#### Survivre dans les conditions les plus extrêmes

Depuis, la fascination des lichens et de leur force curative ne l'a plus quitté. Il s'enthousiasme toujours: «Les lichens peuvent survivre dans les conditions les plus extrêmes et ils résistent pratiquement à tout. Etant les premiers organismes à apparaître dans la succession primaire, ils contiennent de nombreuses substances de défense, pour se protéger contre les bactéries, les prédateurs et autres dangers. On a déjà répertorié des centaines de principes actifs issus des lichens. Il est donc très probable que, parmi eux, se trouvent des substances intéressantes pour les médicaments.» Et d'ajouter: «La recherche a encore beaucoup à faire!» En particulier concernant l'usnée barbue, avec qui la nature nous joue un mauvais tour: en quantité efficace comme antibiotique, l'acide usnique qu'elle contient est en effet hépatotoxique. Gregor Kaufmann confie que s'il avait 20 ans aujourd'hui, il lancerait un projet de recherche visant à modifier l'acide usnique pour neutraliser sa toxicité. «Ce serait un beau projet!» Et le droguiste de souligner l'important potentiel des lichens au regard du problème croissant de l'antibiorésistance.

L'usnée peut cependant s'utiliser sans risque en homéopathie, qui l'apprécie depuis toujours pour ses effets spécifiques. Outre

dans les remèdes homéopathiques et spagyriques, les principes actifs du lichen se retrouvent aussi en droguerie sous forme de sirop ou de teinture anthroposophique.

#### Actualiser l'herbier de son oncle

On ne connaît en revanche aucun effet secondaire indésirable imputable à la mousse d'Islande. «Elle ne pose pas de problème et s'utilise aussi depuis toujours pour la fabrication de produits maison en droguerie», assure le spécialiste des lichens. Qui l'intérait aussi volontiers dans ses mélanges de tisanes à l'époque où il était pharmacien. Dans la nature, on la trouve aussi en Suisse, mais rarement. Notre interlocuteur ne veut donc pas révéler les endroits où elle pousse, afin de ne pas compromettre la préservation de cette espèce. La mousse d'Islande vendue en droguerie et pharmacie provient de pays nordiques, comme la Suède et la Norvège, où elle pousse à foison.

De 1950 à 1974, son oncle le moine Burkard a réalisé un énorme herbier de lichens, comprenant plus de 700 échantillons. Lorsqu'il a pris sa retraite, Gregor Kaufmann a repris le travail de son oncle et actualisé sa collection. Il est aussi en contact avec d'autres spécialistes des lichens et partage ses connaissances sur son site internet. |

[www.flechten-kaufmann.ch](http://www.flechten-kaufmann.ch)



#### ARBRES SUBLIMÉS

Gregor Kaufmann, spécialiste des lichens, sait parfaitement où trouver les lichens les plus intéressants.

# Les principaux lichens



## **Mousse d'Islande (*Cetraria islandica*)**

Ce lichen contient des substances légèrement antibiotiques, comme les mucilages. Ce qui en fait un remède idéal pour les pastilles contre la toux, mais aussi pour les sirops et tisanes contre la toux. La mousse d'Islande atteint 4 à 12 centimètres de hauteur et forme de denses touffes brun-vert. En phytothérapie, la mousse d'Islande est considérée comme un médicament végétal traditionnel. Elle s'utilise aussi bien pour le traitement de la toux sèche et des inflammations buccales et pharyngiennes que de l'inappétence.



## **Usnée barbue (*Usnea barbata*)**

L'usnée barbue a une apparence de barbe hirsute et pousse sur les arbres en altitude. Elle contient des substances antibactériennes, qui peuvent provoquer des lésions hépatiques à hautes doses. La prudence est donc de mise avec l'usnée barbue. Mais elle ne présente aucun risque sous forme homéopathique. Comme l'usnée barbue contient des substances antibactériennes, elle s'utilise déjà depuis l'Antiquité en cas de refroidissement, de grippe ou d'inflammation du larynx ainsi que contre les problèmes d'estomac et de vésicule biliaire.



## **Lichen pulmonaire (*Lobaria pulmonaria*)**

Le lichen pulmonaire pousse sur les écorces de vieux feuillus dans les forêts humides. Il est très rare et menacé en Suisse. Il présente des lobes vert olive qui lui donnent l'apparence d'un poumon. En vertu de cette ressemblance, il est considéré comme un remède contre la toux, mais son efficacité n'est pas scientifiquement prouvée.



## **Lichen des rennes (*Cladonia rangiferina*)**

Ce lichen se développe en de luxuriantes ramifications grises qui ressemblent à des cornes de renne. Rare dans nos Alpes, il est abondant dans la toundra des pays nordiques, où il constitue la nourriture principale des cervidés en hiver. Ce lichen est aussi comestible pour l'homme, mais n'est pas apprécié en raison de son amertume. Dans le Nord, on utilise cependant son jus pour fabriquer un remède contre la diarrhée et on s'en sert aussi pour aromatiser des boissons alcoolisées, comme l'aquavit.



# GRIPPE?

## Votre thermomètre monte, monte ...

... et vous vous sentez totalement épuisé? Alors vous souffrez probablement d'une grippe et non d'un refroidissement. Vous découvrirez sur **vitagate.ch**, la plate-forme des drogueries suisses, la différence entre les deux et ce que vous pouvez faire pour en soulager les symptômes:

- Bien traiter la grippe
  - Vaccination contre la grippe – ce que vous devriez savoir
  - Soigner le rhume correctement
  - Soulager les maux de gorge
  - Et bien d'autres choses encore sur la toux, les éternuements et pour se moucher convenablement.
- Bien sûr aussi avec les meilleurs conseils de votre droguerie.



vitagate.ch – la plate-forme de santé  
des drogueries suisses sur internet

**vitagate.ch**

Un clic quotidien pour votre santé.

# L'aubépine accompagne les transitions

Que l'on soit perturbé par le passage à la retraite ou d'autres changements liés à l'âge: de nombreuses plantes européennes soutiennent ces phases de transition. En particulier l'aubépine, bonne accompagnatrice des changements de vie.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)



#### FORCES CURATIVES

On utilise aussi bien les fleurs que les feuilles de l'aubépine... et bien sûr aussi ses fruits.

Ne plus rien avoir à faire du jour au lendemain – que ce soit en raison de la retraite, du chômage ou d'autres événements: des changements de vie si importants peuvent créer une impression de vide. Et même faire peur, si ces bouleversements s'accompagnent de faiblesses physiques ou d'un déclin cognitif.

Pour le droguiste Emanuel Roggen: «Il faut toujours considérer ces situations de vie particulières individuellement, car plusieurs facteurs différents interviennent généralement.» Pour lui, c'est la personne, et non l'événement, qui importe: «Chacun réagit différemment aux changements importants.

Les uns se réjouissent de la liberté retrouvée, d'autres font immédiatement une dépression.»

Selon le droguiste, une plante symbolise plus que toute autre ce passage de la vie active à la retraite: l'aubépine. «Ses fleurs et ses pétales ont des effets calmants, ils sont



une bénédiction en cas de troubles cardiaques d'origine nerveuse», assure l'herboriste expérimenté. «Nous donnons souvent les fleurs et feuilles d'aubépine sous forme de teintures à des personnes plus jeunes qui sont encore en plein dans le stress de la vie professionnelle. Les baies, autrement dit les parties mûres de la plante, sont plutôt adaptées aux cœurs matures, qui ont déjà fourni beaucoup d'efforts.»

### Un bois dur et résistant

Durant la phase de transition à l'aube de la retraite, Emanuel Roggen conseille parfois d'associer ces différentes parties et prépare donc une teinture avec les fleurs, les feuilles et les baies. «La retraite s'accompagne souvent d'un sentiment d'insécurité et cela peut provoquer du stress. Ce qui entraîne aussi fréquemment des troubles du sommeil. Les fleurs et les feuilles de l'aubépine sont alors d'une aide précieuse», poursuit-il. «Et les

baies aident beaucoup le cœur et donnent de nouvelles forces.» L'aubépine a aussi un des bois les plus durs qui soit, que l'on utilise traditionnellement pour fabriquer les bâtons de marche les plus résistants. Et Emanuel Roggen de préciser: «Nous prenons toujours l'aubépine quand il faut du solide! C'est une plante à laquelle on peut se fier. C'est pourquoi elle est très précieuse lors de la retraite ou d'autres changements majeurs.»

### Les aides du jardin

Les autres plantes européennes qui apportent un soutien efficace lors des changements de vie importants sont l'impéatoire et l'angélique. Emanuel Roggen: «L'impéatoire agit surtout chez les hommes et leur redonne de la force. L'angélique, au contraire, renforce plutôt les femmes.» Le ginkgo est aussi souvent recommandé aux personnes âgées, pour stimuler l'activité cérébrale. «Le ginkgo fait toujours du bien quand la mémoire se met à



### PASSIONNÉ DE BOTANIQUE

Représentant de la 3<sup>e</sup> génération, Emanuel Roggen est droguiste ES et dirige depuis plus de 20 ans les drogueries

Roggen de Domdidier (FR) et Romont (FR). Son frère Christophe dirige pour sa part la droguerie Roggen d'Estavayer-le-Lac (FR). Emanuel Roggen a hérité de son père Claude, le célèbre druide et «drotaniker», la passion de la botanique et des plantes médicinales. [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)

pancher», assure le droguiste. Les plantes adaptogènes, qui comme l'orpin rose et l'éleuthérocoque favorisent la résilience et renforcent les nerfs, peuvent aussi être très utiles durant les phases de transition compliquées. Le droguiste recommande en outre très volontiers deux plantes médicinales et aromatiques bien connues, qui poussent partout dans les jardins et sur les balcons: la mélisse qui calme tout en renforçant le système nerveux et le romarin qui tonifie et apporte de la lumière dans le quotidien. |

Photos: Scisetti Alfio - stock.adobe.com, Alain Wicht

En finir avec les yeux secs



Ce sont des médicaments autorisés.  
Lisez les notices d'emballage. T&S Eye Care Management AG

| Aide en cas d'yeux secs, irrités et larmoyants

**Similasan** EYE CARE



**BOUGER FAIT  
DU BIEN**

La droguiste Mireille Sammt se fait du bien en se promenant par n'importe quel temps, et notamment dans la nature du Jura bernois.

# Balades et pommades

Pour éviter les douleurs aux genoux, aux hanches ou aux coudes en hiver, rien de tel que des vêtements thermiques de laine et de soie et des bandages ainsi que des pommades chauffantes, des gels rafraîchissants et de l'exercice physique régulier. Voilà les conseils pour les articulations de Mireille Sammt, droguiste du Jura bernois.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)



# «Après, on se sent frais et détendu. De plus, les articulations restent souples et font moins mal.»

«Bouger, c'est important!» Mireille Sammt le rappelle à tous ceux qui viennent dans sa droguerie pour des problèmes articulaires. Dans le bucolique village de Bévillard, niché dans l'idyllique vallée de Tavannes, l'hiver est souvent rude et accompagné d'un vent glacial. Ce qui ne l'empêche pas de sortir régulièrement se promener seule ou avec son mari – et même quand le temps est vraiment pourri sur les crêtes de l'arc jurassien. «En cas de mauvais temps, il faut un peu se forcer pour sortir. Mais une fois cet obstacle surmonté, cela fait vraiment du bien. Après, on se sent frais et détendu. De plus, les articulations restent souples et font moins mal quand on bouge régulièrement», assure la droguiste. Il faudrait au moins bouger pendant 30 minutes deux à trois fois par semaine. Ou, mieux encore, faire une promenade quotidienne. La droguiste et son époux marchent souvent dans les forêts ou sur les crêtes du vallon de St-Imier, d'où divers panoramas sont à couper le souffle. Mireille Sammt encourage aussi ses clientes et clients à se balader régulièrement. «Au début, cela peut faire un peu mal, mais ça va mieux dès que les muscles sont chauds. Il ne faut en aucun cas exagérer: cela ne doit pas être un marathon!», poursuit la droguiste en riant. Il est en outre important d'intégrer davantage de mouvement au quotidien: grimper les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur ou marcher un peu plus au lieu de tout faire en voiture.

## Chaud ou froid?

Quand il fait froid, certains patients sentent davantage leurs articulations. Dans ce cas, une pommade chauffante ou un patch chauffant de la droguerie font du bien. Et si l'on n'a rien de tel sous la main, on peut aussi, en urgence, utiliser une pommade contre les refroidissements qui aide aussi à réchauffer les articulations douloureuses. Les vêtements thermiques, en soie ou en coton, ainsi que les bandages spéciaux pour coudes et genoux sont aussi très utiles pour les articulations sensibles au froid.

Mais le froid est aussi parfois indiqué, justement en cas d'inflammation des articulations. Mireille Sammt demande toujours à ses clientes et clients si les douleurs s'atténuent ou empirent quand ils sont couchés dans l'agréable chaleur de leur lit. Si les articulations font plus mal au lit, alors le froid est de mise. «En cas de rhumatismes inflammatoires, il faut vraiment faire attention avec les pommades chauffantes», souligne la droguiste. Elle recommande alors une pommade rafraîchissante à la consoude ainsi qu'une crème-gel avec les sels de Schüssler 3 et 8, qui aident à calmer les inflammations. Dans les situations aiguës, une poche de glace peut aussi soulager.

Sa teinture-mère maison, avec de la griffe-du-diable, de l'écorce de saule et quantité d'autres herbes médicinales, est aussi appréciée, constate Mireille Sammt. Ces gouttes («Gouttes articulations») se prennent par voie orale en cas de douleurs rhumatismales

et d'inflammations articulaires. Beaucoup de droguistes fabriquent leurs propres gouttes, pommades ou comprimés pour traiter des douleurs articulaires spécifiques. Et quand la clientèle demande parfois des produits «chimiques», Mireille Sammt recommande des patches au diclofénac ou des gels correspondants. En cas de douleurs, demandez conseil – il existe de très nombreux produits qui atténuent les douleurs articulaires. Vous trouverez les conseils adaptés et les meilleurs produits pour votre problème articulaire personnel dans votre droguerie. Et consultez un médecin si vos douleurs ne s'améliorent pas après une ou deux semaines. |

Mireille Sammt



## MASTER EN SELS DU DR. SCHÜSSLER

Mireille Sammt est droguiste ES et directrice de la droguerie de l'Orval à Bévillard (BE).

Elle fabrique

différentes spécialités maison contre les douleurs articulaires et d'autres problèmes. Elle est titulaire d'un Master pour l'utilisation des sels de Schüssler. [www.droguerieorval.ch](http://www.droguerieorval.ch)

## Nez bouché?

ProSens® Spray nasal protect & relief

Libère sans effet d'accoutumance!

Gebro Pharma | Un plus pour la vie

- Décongestionnant
- Protection hydratante et antivirale
- Raccourcit la durée du refroidissement
- Réduit la charge virale
- Convient aussi bien aux femmes enceintes et qui allaitent qu'aux enfants à partir de 1 an



## Bon de CHF 5.–

Vous bénéficiez d'une réduction de CHF 5.– lors de l'achat ProSens® Spray nasal protect & relief 20 ml dans votre pharmacie ou droguerie.

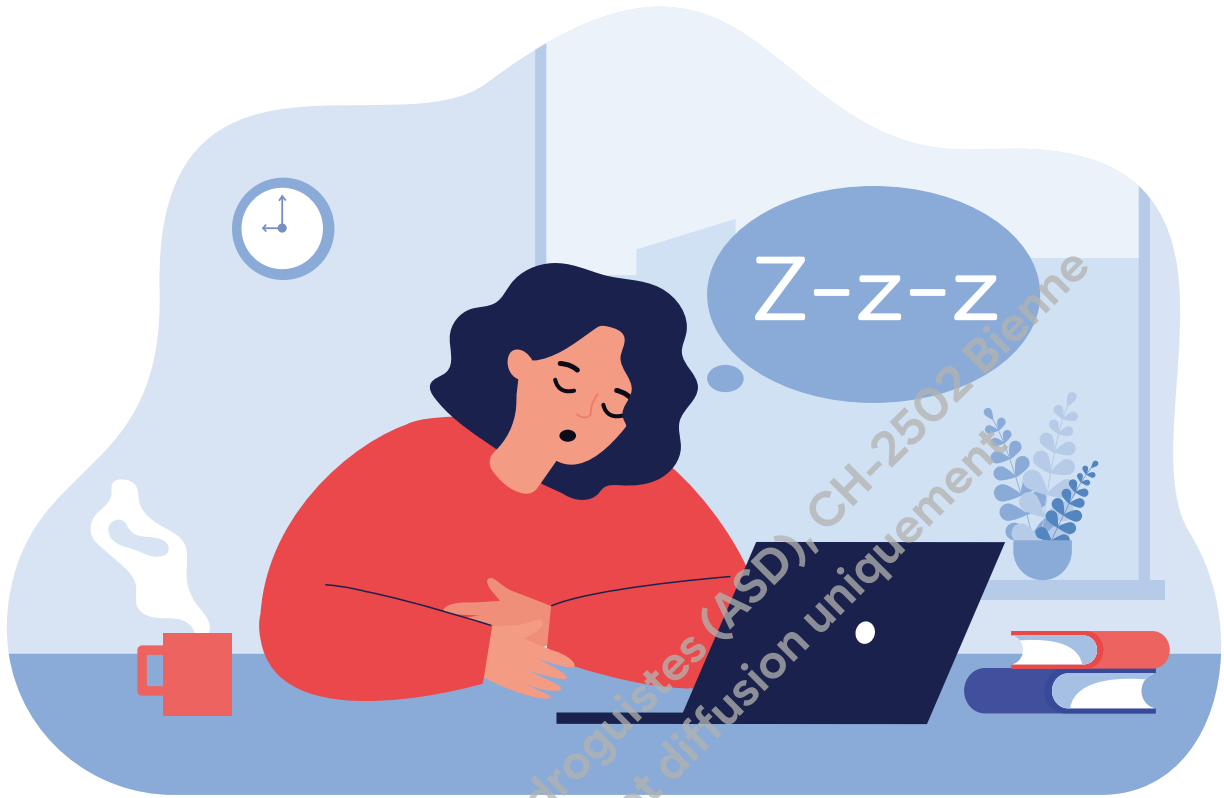
Valable jusqu'au 29.02.2024, non cumulable.

Information pour le commerce spécialisé: remboursement par le service externe, conservez le bon avec le quittance jusqu'à la prochaine visite (TVA 7.7% incluse).



DS-PP0PR5-0224

7 612053 230070



# Dîner léger pour éviter le coup de barre de l'après-midi

Manger sain et léger à midi peut aider à prévenir le fameux coup de barre de l'après-midi et à rester en forme et efficace jusqu'à la fin de la journée.

Par Jasmin Weiss, titulaire d'un BSc en nutrition et diététique de la HES bernoise Santé (traduction: Claudia Spätig)

Les théories concernant le fameux coup de barre de l'après-midi ne manquent pas. D'aucuns affirment que la digestion nécessiterait de l'énergie, ce qui diminuerait les apports de sang et donc d'oxygène au cerveau alors que d'autres avancent que certains aliments provoqueraient de la fatigue. Mais en fait, la science ne sait pas grand-chose

sur les causes de la fatigue qui peut survenir après les repas. Il semblerait qu'elle soit due à l'interaction de différents facteurs. Il est en tout cas évident que cette fatigue est plus marquée après les repas très copieux, riches en graisses ou en lipides et en glucides.

Pour beaucoup, cette fatigue est particulièrement désagréable l'après-midi, puisqu'elle

peut péjorer la concentration et les performances au travail. Donc, même si les causes ne sont pas définitivement établies, on peut en tout cas essayer de la prévenir ou du moins de l'atténuer en optant pour un menu équilibré – sachant cependant que même les mesures de prévention n'ont pas encore fait l'objet de recherches approfondies.



## LÉGER ET SAIN

Les légumineuses et les légumes conviennent à merveille pour concocter un repas équilibré.

Essayer d'éviter les repas de midi riches en graisses et en glucides peut probablement atténuer le fameux coup de barre. Comme exemples de tels repas, on peut citer les tranches panées avec des pommes frites, les burgers, les pizzas ou les pâtes au pesto. Comme alternative, on peut opter pour un repas léger, mais qui doit rester équilibré. Selon la Société suisse de nutrition (SSN), un repas équilibré se compose d'un aliment farineux, d'un aliment protéique et d'une part de légumes ou de fruits. La part de légumes devrait représenter la portion la plus importante des repas, en quantité.

Quelques exemples de repas légers:

- Viande maigre ou poisson avec légumes et pâtes complètes
- Assiette de salade avec cottage cheese et pain aux céréales complètes
- Bircher-muesli sans crème, sucre



- Tofu avec riz complet et légumes
- Légumes au four avec dip de séré et pommes de terre à l'eau
- Salade tomate-mozzarella et pain aux céréales complètes
- Potée de lentilles aux légumes et dés de fromage
- Omelette aux champignons et salade

En plus de la composition des repas, d'autres facteurs peuvent aussi avoir une influence

sur la fatigue. Ainsi, les gens qui font l'impasse sur le petit-déjeuner ont tendance à trop manger à midi, ce qui peut justement induire une sensation de fatigue. Le manque d'hydratation pouvant provoquer ou augmenter la fatigue, il est important de boire suffisamment. Les boissons appropriées sont l'eau et les tisanes de fruits sans sucre. Les boissons non sucrées à la caféine, comme le café ainsi que le thé noir ou le thé vert, augmentent certes les apports en liquide, mais ne devraient pas être consommées excessivement.

Enfin, tout le monde ne réagit pas de la même manière au coup de barre de l'après-midi. Il vaut donc la peine d'observer les facteurs individuels et de voir ce qui est effectivement utile. Certaines personnes peuvent être sensibles à la température des repas (froid ou chaud), d'autres apprécient de sortir faire quelques pas au grand air et d'autres enfin ne jurent que par une bonne sieste éclair. Le mieux est donc d'essayer ce qui convient le mieux!

## Le meilleur pour bébé



Pour en savoir plus, rendez-vous sur [holle.ch/fr-ch/lait-de-chevre](https://holle.ch/fr-ch/lait-de-chevre)

**Avis important :** L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.



**Holle**  
biodynamique  
depuis **1934**

### Notre lait pour nourrissons au lait de chèvre – NOUVEAU en qualité Demeter

- ✓ le seul lait de chèvre pour nourrissons en qualité Demeter
- ✓ contient toutes les vitamines, minéraux et nutriments essentiels (conform. à la loi)
- ✓ formules pures, sans huile de palme ou de poisson, goût léger et doux



Le ventre de votre bambin vous remerciera

# Abonnez-vous à la Tribune du droguiste et choisissez votre prime!

Le magazine de santé le plus lu de Suisse vous invite à rencontrer de passionnantes personnalités issues de différents domaines de la vie et à découvrir des nouveautés sur les soins de beauté naturels et les thérapies douces. Il vous réserve aussi des moments de plaisir, de divertissement et de jeux.



## Parfum d'ambiance naturel farfalla

Le diffuseur d'arôme de poche disperse le mélange aromatique «Dors bien» dans l'air ambiant par ultrasons. Les composants relaxants des huiles essentielles peuvent ainsi agir de manière optimale.

**D'une valeur de Fr. 54.80**



## Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

Lanterne de haute qualité avec bougie, 200 ml douche & 200 ml lotion pour le corps. Violet Vital douche et lotion procurent une fraîcheur apaisante, nourrissent et revitalisent grâce au parfum fruité et frais de rhubarbe et de prune.

**D'une valeur de Fr. 35.-**



## Set de soins pour la peau GOLOY

Plongez dans le monde de la cosmétique de soins naturelle. Le set de soins exclusif de GOLOY contient quatre produits de haute qualité: Hand Cream 75 ml, Body Wash 200 ml, Face Cream 20 ml & Body Lotion 30 ml.

**D'une valeur de Fr. 80.-**



## Set de produits SAAL&Co.

Revitalising Body Wash • Regenerating Hand Cream • Rehydrating Face Balm. Une gamme de soins UNISEX au parfum élégant d'herbes fraîches des Alpes tyroliennes. Cosmétique naturelle certifiée. Végétalien. [www.saalandco.ch](http://www.saalandco.ch)

**D'une valeur de Fr. 102.-**



## GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

Gel douche nettoyant de 300 ml avec des substances très efficaces et bioactives. Doux, agréablement parfumé et adapté à tous les types de peau.

**D'une valeur de Fr. 30.-**

## Oui, je m'abonne à la Tribune du droguiste.

Abonnement de 1 an à Fr. 26.- (6 numéros)

Abonnement de 2 ans à Fr. 48.- (12 numéros)

Base de prix 2023 (TVA incl.)

Pour l'abonnement de 1 an ou 2 ans, je choisis de recevoir la prime suivante après paiement de la facture.

(cocher 1 case)

Parfum d'ambiance farfalla  
 Set de produits SAAL&Co.

Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt  
 GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

GOLOY Soins pour la peau

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessous.

Nom, prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

J'accepte que l'Association suisse des droguistes me contacte par mail, courrier ou téléphone pour m'informer des offres promotionnelles intéressantes (accord résiliable en tout temps).

Date \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

**Abonnement-cadeau**, veuillez envoyer le magazine à l'adresse suivante:

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_



### Renvoyer le bulletin d'inscription à:

Association suisse des droguistes  
Distribution

Rue Thomas-Wyttenbach 2  
2502 Bienne

Téléphone: 032 328 50 30  
Mail: [abo@drogistenstern.ch](mailto:abo@drogistenstern.ch)

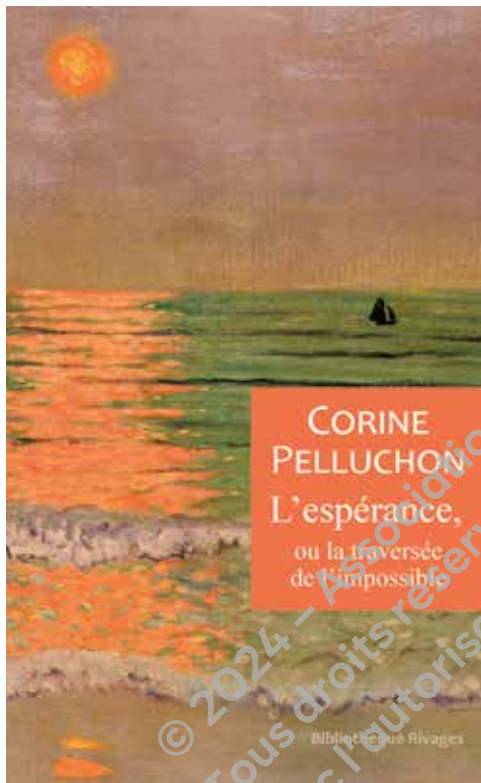
La commande est effective dès le prochain numéro. L'abonnement peut être résilié à tout moment à son échéance. Cette offre est uniquement valable en Suisse et dans la limite des stocks disponibles.



# Les livres de l'espérance

Cet hiver, j'ai justement lu deux ouvrages qui parlent de l'espoir en période de crise climatique. Le premier est un essai de la philosophe française Corinne Pelluchon sur la vulnérabilité de l'homme. Le second est un livre du professeur de botanique italien Stefano Mancuso, qui traite des déplacements et de la résistance des plantes

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)



Corinne Pelluchon: «**L'espérance ou la traversée de l'impossible**», Rivages, 2023, ISBN 2743658479, env. 32 francs

rarement lu un texte aussi plein d'espoir et pourtant très raisonnable et intelligent! La philosophe française esquisse une philosophie de l'espérance, qui donne une valeur inédite à l'étonnante puissance de notre vulnérabilité. Elle montre que l'effondrement de notre civilisation pourrait être une chance d'entamer un changement qui nous ouvrirait un nouvel horizon commun. Elle poursuit en montrant que si la société n'a pas encore suffisamment de volonté pour changer de mode de vie, ce n'est pas parce qu'elle manque de conviction, mais qu'elle manque d'espérance. Au vu de la crise climatique actuelle, elle nous invite à établir une nouvelle relation avec la nature vivante, la terre, les animaux et les humains. Il s'agit donc d'en finir avec le règne de l'homme pour accorder plus de valeur à l'ensemble. Et, dans son essai, elle donne un rôle particulier aux femmes âgées: grâce à leur expérience de la ménopause, elles sont les expertes des métamorphoses dont nous avons urgemment besoin.

## Des plantes qui voyagent

Intelligence et raison sont aussi des caractéristiques du livre du botaniste italien Stefano Mancuso, professeur à l'Université de Florence. Il rappelle que si les plantes ne peuvent pas se déplacer, elles sont capables de conquérir les terres les plus lointaines, les zones les plus inaccessibles et les régions les moins hospitalières. Grâce à leurs spores ou leurs graines, les végétaux se déplacent et conquièrent de nouveaux espaces. L'auteur retrace l'histoire de cette expansion irrésistible et méconnue. Il présente la ma-



Stefano Mancuso: «**L'incroyable voyage des plantes**», Albin Michel, 2022, ISBN 2226441581, env. 31 francs

nière qu'ont les plantes de convaincre les animaux de les transporter autour du monde, souligne leur résistance face à la bombe atomique, au désastre de Tchernobyl et retrace leur tactique pour apporter la vie sur les îles stériles, voyager à travers les époques ou encore naviguer sur toute la surface du globe... Autant d'histoires incroyables et porteuses d'espoir que Stefano Mancuso raconte dans ce livre captivant. |

Où et comment recréer de l'espoir en ces temps de crise climatique? C'est sur cette question que porte l'essai philosophique de Corinne Pelluchon. Ce petit ouvrage est chaudement recommandé à tous ceux qui pensent qu'il est de toute façon trop tard, qui sont submergés par l'éco-anxiété ou l'angoisse climatique, ou qui ont chez eux des ados qui désespèrent de l'état du monde. J'ai

PARTICIPER ET GAGNER

# Gagnez un coffret cadeau Burgerstein

Gagnez l'un des 10 coffrets cadeaux Burgerstein d'une valeur de 180 francs.



Île des Caraïbes	↘	Village des Pays-Bas	Exprimer du mécontentement	Boîte pour voter	Exécution peu soignée (fam.)	↘	Plante médicinale	À la mode	Du Sud des USA	Directions opposées
Légalité, conformité	→			8						
Rire en désordre	→				Auteure vaudoise† (Anne)	↻	2			
Commune du Valais		Partie cornée						Réduisis à l'obésissance		Chanteur italien (Adriano)
↙			↻	3	Le soleil fit fondre ses ailes		Mot celtique signifiant fils			
Respect des convenances		Dévouement envers l'État			Lézard sud-américain	↻	10			
↙						↻	5	Ville du Jutland		Classer parmi ses semblables
Pilotage sans visibilité	Petit navire à un mât				Incandescente			Très sûr dans ses jugements		↻
↙	↻	9		Il habite peut-être Téhéran				↻	11	
On en fait des bouillons				↻				Boxeur célèbre † (Mohamed)		Partie de la Bible
Charpente du corps			Phosphore de bore		Place grecque					
Type d'inflorescence	↻	7						À l'intérieur		↻
Petit vieux					Début de chanson					6

Burgerstein Eisen vegan:

## Plein d'énergie et végétarien.



Burgerstein Eisen vegan minicomprimés peut s'utiliser de manière flexible et offre une solution idéale à toutes les personnes qui consomment peu de produits d'origine animale.

Le fer et la vitamine B12 contribuent à un métabolisme énergétique normal.

**Ça fait du bien.** Burgerstein Vitamine

En vente dans votre pharmacie ou votre droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin. Antistress SA, 8640 Rapperswil

### Conditions de participation au concours

Le concours est organisé par l'Association suisse des droguistes (organisateur), le cas échéant, en collaboration avec des sponsors pour les prix. Toutes les personnes de plus de 16 ans et domiciliées en Suisse ont le droit de participer. Les participants de l'étranger et les collaborateurs de l'organisateur et de ses filiales, ainsi que leurs proches sont exclus de la participation au concours.

La participation est gratuite et peut se faire par mail ou par courrier. Le concours est basé sur un tirage au sort dont les conditions relèvent de la seule responsabilité de l'organisateur. L'organisateur se réserve le droit d'interrompre ou de terminer le concours en tout temps et sans préavis. Les gagnantes et gagnants sont avisés par écrit. Les données de tous les participants ne sont utilisées que dans le cadre de ce concours et ne seront pas transmises à des tiers, à l'exception des sponsors des prix pour l'envoi des prix. Le non-respect des conditions de participation, qui ne sont soumises qu'au droit suisse, entraîne l'exclusion du concours. L'organisateur respecte les dispositions légales relatives à la protection des données et aux médias. Aucune correspondance ne sera échangée. Tout recours juridique, ainsi que toute garantie et responsabilité de l'organisateur en rapport avec le concours sont exclus.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

### Pour participer

Envoyez la solution avec votre nom et votre adresse à: Association suisse des droguistes, Concours, Rue Thomas-Wytenbach 2, 2502 Bienne, wettbewerb@drogistenverband.ch.

### Date limite de participation

le 31 mars 2024 à 18 heures (réception du mail ou du courrier par l'organisateur). La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste avril/mai 2024.

### Mots fléchés décembre 2023/janvier 2024

La solution était «PANACEE».

Les gagnants seront avisés par écrit.



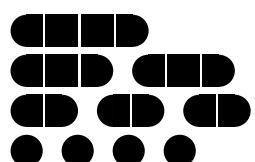
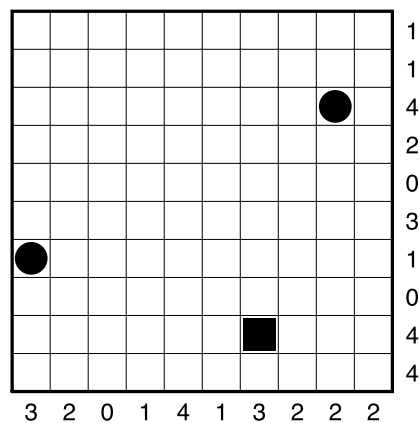
# Bimaru

# Binoxxo

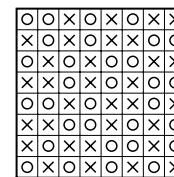
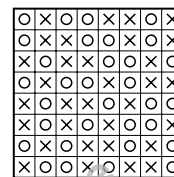
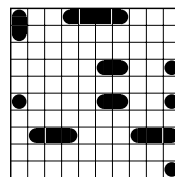
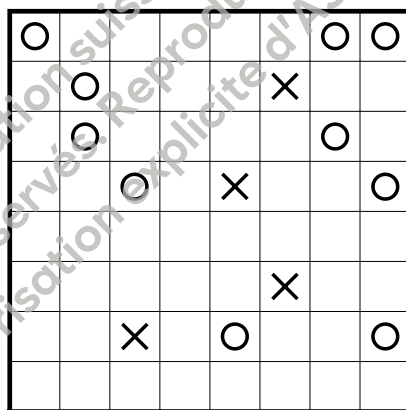
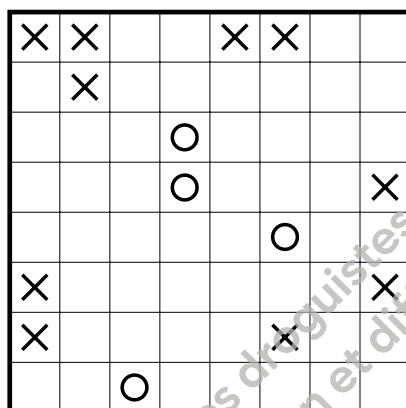
Solutions de la *Tribune du droguiste*  
décembre 2023/janvier 2024

Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

- Le nombre figurant en fin de ligne ou colonne indique combien de champs sont occupés par des navires.
- Les navires ne doivent pas se toucher, ni horizontalement, ni verticalement, ni diagonalement. Cela signifie que chaque bateau est entièrement entouré d'eau, à moins de toucher le bord de la grille.



Remplissez les cases du Binoxxo avec des X et des O sachant qu'il ne doit pas y avoir plus de deux X et de deux O à la suite sur chaque ligne ou colonne, que chaque ligne et colonne doit comporter le même nombre de X et de O, et que chaque ligne et chaque colonne sont différentes.



## IMPRESSUM 44<sup>e</sup> année

ÉDITEUR Association suisse des droguistes,  
Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne  
Téléphone 032 328 50 30, info@drogistenverband.ch  
ÉDITION vitagate sa, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne  
Directeur: Heinrich Gasser, h.gasser@vitagate.ch  
Responsable édition: Tamara Freiburghaus,  
t.freiburghaus@vitagate.ch  
Annonces (inserate@vitagate.ch): Tamara Freiburghaus  
(responsable), Marlies Foehn, Janine Klaric  
Abonnements et distribution (vertrieb@vitagate.ch):  
Valérie Rufer  
RÉDACTION Direction rédactionnelle: Heinrich Gasser,  
h.gasser@vitagate.ch | Responsable rédactionnelle:  
Sabine Reber, rédactrice en chef, s.reber@vitagate.ch  
Rédactrices ayant collaboré à ce numéro:  
Barbara Halter, Astrid Tomczak-Plewka, Jasmin Weiss  
Contrôle scientifique: Dr. phil. nat. Anita Finger Weber  
Conseils spécialisés dans ce numéro:  
Anton Löffel, Hanspeter Michel  
Traduction: Claudia Spätig, Marie-Noëlle Hofmann  
Photographie et photo de couverture: Susanne Keller  
PRODUCTION Mise en page: Laurence Fischer  
Impression: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach  
TIRAGE 149248 exemplaires  
(certifiés REMP/KCS 9/2023),  
972 000 lectrices et lecteurs  
(selon MACH-Basic 2023-2:  
907 000 germanophones et  
environ 65 000 francophones)  
PARUTION 6x par année  
ABONNEMENTS  
abonnement annuel CHF 26.-  
(6 numéros, y compris TVA);  
tél. 032 328 50 50,  
abo@drogistenstern.ch



ISSN 2813-9143

© 2024 – vitagate sa, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne

## Soufrol® Arthro Crème

- Effet antalgique rafraîchissant
- Stimulation de la mobilité articulaire
- Efficace contre les inflammations et les gonflements des articulations

Contient du soufre organique (MSM)



Mobile sans douleur

## Bon de CHF 5.–

Vous bénéficiez d'une réduction de CHF 5.– lors de l'achat d'un tube de 120 g de Soufrol® Arthro Crème dans votre pharmacie ou droguerie.

Valable jusqu'au 29.02.2024, non cumulable.

Information pour le commerce spécialisé: remboursement par le service externe, conservez le bon avec le quittance jusqu'à la prochaine visite (TVA 7.7% incluse).



DS-SAC5-0224

7

# Le lait maternel, c'est l'idéal



l'enfant au biberon. Et parfois, il demande le sein jusqu'au premier jour de reprise du travail de maman et le jour «J», il accepte le biberon sans souci. Comme quoi, ils comprennent bien souvent mieux les choses que ce qu'on pourrait croire.

Elodie Curchod

**J'**ai toujours des clientes qui me demandent du lait de suite. Ce sont aussi des mamans qui ne peuvent pas ou ne souhaitent pas allaiter. Parfois, les bébés ont déjà 6 à 12 mois et les mamans souhaitent compléter leur allaitement car elles ne produisent pas assez de lait et ont déjà essayé tous les produits stimulant la lactation. En principe, je recommande l'allaitement qui reste la meilleure manière de nourrir son enfant. Le lait maternel est idéalement adapté aux besoins de l'enfant. Il contient non seulement tous les nutriments, mais aussi des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments ainsi que des composants importants pour les défenses immunitaires et bien plus encore.

Mais si les mères n'ont plus assez de lait ou que l'allaitement n'est pas possible, il faut utiliser des préparations de substitut au lait maternel. Celles-ci peuvent aussi être utilisées en complément au lait maternel (allaitement mixte). Les laits infan-

tiles sont adaptés aux besoins du bébé et leur composition est réglementée en détail par l'ordonnance sur les denrées alimentaires destinées aux personnes ayant des besoins nutritionnels particuliers (OBNP). L'ordonnance fait la différence entre les laits pour nourrissons qui sont donnés dès la naissance et peuvent servir de source d'alimentation unique et les laits de suite qui sont complétés par l'alimentation spécialement pour bébés ou les repas familiaux.

Concernant le sevrage ou le passage au lait industriel, la droguiste recommande un mélange d'essences spagyriques et l'homéopathie. Demandez conseil dans votre droguerie. Si l'enfant nourri au sein refuse le biberon, nous conseillons que ce soit le ou la partenaire qui donne le biberon afin que l'enfant s'attende moins au sein et accepte le changement. Il faut évidemment amener ces changements en douceur et sans stress. Il est préférable de donner le sein le plus tard possible tout en préparant

## Prochain numéro

La *Tribune du droguiste* n°2/2024 (avril/mai) paraîtra le **1<sup>er</sup> avril 2024**.

Dans ce numéro, nous nous intéresserons aux **hormones**. Nous vous expliquerons les changements liés à la **ménopause** et les modifications que vivent les femmes et les hommes en vieillissant. Découvrez également les meilleures alternatives au **sucre**, la bonne manière d'enlever les **tiques**, les facteurs auxquels les **personnes allergiques** devraient faire attention quand elles font du **jogging en plein air** et les astuces pour arborer une **belle chevelure** au printemps.



### SPÉCIALISTE DE L'ALIMENTATION

Elodie Curchod, droguiste ES, travaille à la droguerie Beaulieu à Sierre (VS) depuis 2020. Ses domaines de spécialisation sont les thérapies naturelles, particulièrement la phytothérapie et la spagyrie, et l'alimentation.  
[www.drogueriebeaulieu.ch](http://www.drogueriebeaulieu.ch)





# Les conseils de santé de février

## Carence en fer

Les personnes qui se sentent fatiguées en hiver devraient surveiller ou même mesurer leur taux de fer. Les suppléments en fer sont particulièrement utiles à celles qui ne mangent que peu ou pas de viande. Parmi les compléments les plus prisés figure le fer, associé à de la levure fermentée.

## Jeûner avec de la tisane

Lors d'un jeûne, les mélanges de tisanes détoxifiantes font du bien au corps. Les grands classiques sont les tisanes d'orties, de feuilles de bouleau et de prêle. Mais l'eau de gingembre additionnée de citron est aussi bénéfique.



## Fil dentaire

Important pour la santé. Nettoyer une fois par jour les espaces interdentaires avec du fil dentaire ou des brochettes spéciales pour que les bactéries pathogènes ne puissent pas s'installer. Puis bien rincer la bouche avec un bain de bouche de la droguerie.



## Graines germées

Les vitamines fraîches se cultivent tout simplement sur le rebord de la fenêtre. Il suffit de planter des graines de salades, de bettes ou de choux dans un petit pot et de consommer ces micropousses dès l'apparition des premières feuilles.



## Des plantes amères pour la digestion

Les salades d'hiver, comme la chicorée, et les feuilles de dents-de-lion blanchies contiennent de précieuses substances amères qui stimulent la digestion et modèrent l'appétit. Les drogueries proposent aussi de nombreux produits à base de substances amères qui stimulent le métabolisme des graisses.

Photos: Fototocam - stock.adobe.com, Image by devmaryna on Freepik, Gresi - stock.adobe.com, illustration: Image by Freepik on Freepik

Pour mon plus beau sourire

Pour notre environnement

Le premier produit en papier de TRISA est sur le marché!



Finest Swiss Oral Care 





# Les conseils de santé de mars

## Attention au soleil en altitude

Les personnes qui vont skier ou randonner dans la neige devraient veiller à utiliser une bonne protection solaire. Important: ne pas oublier les lèvres et le cou pour prévenir les lésions cutanées.



## Paquerette

Elle est pour ainsi dire l'arnica du Plateau. La pâquerette permet de faire quantité de remèdes maison. Et ces fleurs riches en vitamines peuvent aussi se consommer crues, par exemple parsemées sur une salade de printemps.



## Affiner la silhouette



Il est bientôt temps de se débarrasser des bourrelets accumulés durant l'hiver. C'est donc l'occasion pour faire une cure de jus de la droguerie. Et ne pas oublier que le sport, pratiqué régulièrement mais sans excès, aide aussi à retrouver la ligne.

## Renouveau dans le jardin et sur le balcon

Tout reprend vie dehors. Il est pratiquement possible de cultiver partout ses propres salades et herbes aromatiques. Car il y a toujours une petite place pour des caissettes et des petits pots sur le balcon. Le chou-pomme et d'autres légumes peuvent aussi se planter maintenant.



## Soigner les ongles des mains

Les ongles ont aussi souffert du froid de l'hiver et sont devenus cassants. Une cure fortifiante pour les ongles de la droguerie leur fera le plus grand bien.



**Bepanthen**<sup>®</sup>  
DERMA  
Provitamin B5 Repair  
Complex

Pour peaux sèches,  
très sèches et  
sensibles



 Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich