



N°2/2024  
Avril/mai

# Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre



Chevelure

**Cure de printemps  
pour les cheveux**

Rhume des foins

**Pratiquer du sport  
dehors malgré  
les allergies**

HORMONES

**Garder l'équilibre  
à la ménopause**

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

# Oser en rire

Nous autres femmes sommes vraiment résistantes. Nous pouvons pratiquement tout faire et, une fois encore lors de la ménopause, nous nous accommodons des souffrances que la nature semble avoir prévues pour nous. Car la famille, les employeurs et la société s'attendent toujours à ce que nous soyons encore performantes et efficaces après 50 ans et que nous



**SABINE REBER**  
Rédactrice en chef

fonctionnions comme avant. Mais la réalité est bien différente: épuisées par des nuits sans sommeil et des bouffées de chaleur, bon nombre de femmes ne parviennent presque plus à penser clairement. Bon, ça va passer, se disent-elles – mais cet état éprouvant, voire déprimant, peut perdurer de nombreuses années. Elles finissent généralement par recourir à une aide médicale et trouvent alors peut-être un soulagement grâce à une thérapie hormonale.

Notre article de couverture vous montre qu'il existe différentes façons d'aborder la ménopause et le vieillissement et s'intéresse aussi à la manière dont les changements hormonaux peuvent affecter les hommes. Opter pour des hormones végétales ou d'autres alternatives est un choix personnel. Mais je trouve important d'en parler, d'être au courant des différentes options possibles et de leurs éventuels effets secondaires. Et surtout, arrêtons d'avoir honte de nos bouffées de chaleur, de nos problèmes de concentration et autres troubles. Échangeons nos expériences et pourquoi même ne pas en rire de temps en temps? Car il en va plus ou moins de même pour nous toutes. Et ma rencontre avec la chanteuse et comédienne Chrissi Sokoll a d'ailleurs été très amusante. Ce n'est pas pour rien qu'elle est experte dans l'art de rire de la vieillesse. Car au final, avec ou sans thérapie hormonale, il ne nous reste guère qu'une seule option: accepter l'inévitable avec humour et sérénité.

## HORMONES



**Chrissi Sokoll** **6**  
«Je me réjouis de vieillir!»

### 10 Ménopause

Fluctuations hormonales chez l'homme et la femme

### 15 Tout naturel

Les plantes qui rétablissent l'équilibre hormonal

# Sommaire



## Rhume des foins 18

A quoi veiller pour faire du jogging en cas d'allergie?



## Sensations printanières 22

La chevelure sort de sa torpeur hivernale



## Tiques à l'affût 26

Prévenir leurs piqûres

### 4 Les brèves

24 Guide des jardins: les plus belles oasis vertes de Suisse

32 Participer et gagner

33 Jeux

34 Ma façon de faire: arnica et consoude en cas de contusion

35 Les conseils de santé d'avril et mai



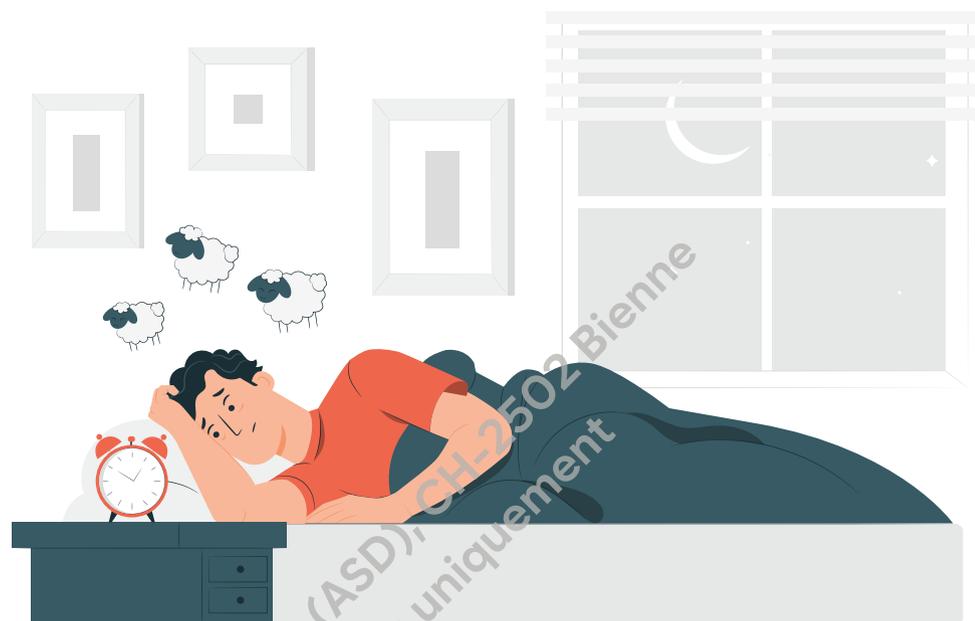
Life hack de la droguerie

## Nettoyage à la brosse à dents électrique

Fixer une tête de brosse à dents usagée sur le manche. La brosse à dents électrique permet alors d'éliminer parfaitement la saleté sur les bracelets de montre, les ciseaux et autres bordures d'objets difficilement accessibles.

## Eviter le sport avant le coucher

L'activité sportive stimule la mémoire, réduit le risque de maladies cardiovasculaires, diminue l'anxiété, mais qu'en est-il de son effet sur le sommeil? Une équipe de l'Université de Caen a mis en évidence les conséquences du sport sur la qualité du sommeil quand il est pratiqué juste avant le coucher, rapporte le site «sciencesetavenir». Pour cela, les chercheurs ont analysé l'activité cérébrale de 16 volontaires durant la nuit et identifié des changements neurophysiologiques en fonction du type d'exercice et de l'heure à laquelle il était pratiqué. Résultat? La quantité et la qualité du sommeil est affectée par les exercices physiques lorsqu'ils sont pratiqués juste avant de se coucher. Les auteurs de l'étude conseillent donc de pratiquer une activité



sportive au moins deux heures avant de se coucher pour éviter toute hyperexcitation au moment de dormir.

# Gynofit®

## Pour être aux meilleur de ta performance

Gynofit Gel vaginal à l'acide lactique

- En cas de vaginose bactérienne et de mycose vaginale
- Contre les démangeaisons, brûlures et odeurs désagréables
- Recommandé par les gynécologues
- Dispositif médical



 Swiss Development

[www.gynofit.com](http://www.gynofit.com)  
Tentan AG, 4452 Itingen





## Riz rose... aux cellules de bœuf

Des scientifiques sud-coréens ont mis au point un nouveau type d'aliment hybride durable, mêlant riz et cellules de bœuf qui, selon eux, pourrait contribuer à résoudre les crises alimentaires et marquerait un progrès au plan du changement climatique. Ce nouveau riz, cultivé en laboratoire par des chercheurs de l'Université Yonsei de Séoul, contiendrait 8% de protéines et 7% de matières grasses supplémentaires, tout en étant à la fois plus ferme et plus friable que le riz naturel, rapporte «Le Temps». Le résultat a l'aspect d'un riz rose, les grains ayant été enrobés de gélatine de poisson pour aider les cellules de bœuf à s'y accrocher, puis mis en culture pendant 11 jours. Côté durabilité, les chercheurs estiment que pour 100 grammes de protéines produites, le riz hybride libère moins de 6,27 kg de dioxyde de carbone, soit huit fois moins que la production de viande bovine.

## Un sommeil de mauvaise qualité peut nuire aux relations de couple

Maladies cardiovasculaires, diabète de type 2 et cancers... Les risques pour la santé augmentent lorsque l'on ne dort pas suffisamment. Pourtant, si ces risques sont inquiétants, d'autres peuvent apparaître sur le plus court terme, rapporte «medisite». En effet, ne pas dormir suffisamment peut avoir de nombreuses conséquences psychologiques, comme provoquer un sentiment d'irritabilité ou de tristesse, pouvant aller jusqu'à la dépression. Selon une récente étude américaine, un sommeil de mauvaise qualité pourrait également dégrader la relation de couple. Les chercheurs ont demandé à 209 adultes, ayant une relation amoureuse, de remplir un questionnaire pour évaluer la qualité de leur sommeil et un autre pour mesurer leur satisfaction globale à l'égard de leurs relations amoureuses. Les scientifiques ont ainsi pu établir un lien entre une mauvaise qualité de sommeil et une mauvaise perception des relations amoureuses. En effet, les per-



sonnes ayant déclaré un mauvais sommeil au cours du mois passé avaient tendance à avoir une vision moins positive de leurs relations amoureuses.

## Des antibiotiques extraits du nez

L'Université de Tübingen (D) a été la première à isoler l'épifadine – une molécule produite par certaines bactéries présentes dans le nez et sur la peau. Elle a des propriétés antibiotiques et fait partie d'une classe encore inconnue de principes actifs, comme l'écrit le «Deutsche Gesundheitsportal». Des chercheurs allemands ont découvert cet antibiotique d'un nouveau genre dans le nez humain et envisagent de l'utiliser dans la lutte contre des bactéries pathogènes. L'épifadine est produite par certaines souches de *Staphylococcus epidermidis*, lesquelles se trouvent sur les muqueuses des parois nasales intérieures. Et d'autres souches productrices d'épifadine ont également été découvertes sur l'épiderme. Selon le site allemand, l'épifadine constitue donc une nouvelle classe de principes actifs capables de tuer des micro-organismes et pourrait donc servir de modèle pour le développement d'antibiotiques d'un nouveau genre. Le nez, la peau

et l'intestin des hommes sont colonisés tant par des bonnes bactéries que par des bactéries pathogènes. Ces micro-organismes vivent ensemble dans ce qu'on appelle le microbiome. Si l'équilibre du microbiome se dérègle, les pathogènes peuvent proliférer et provoquer des maladies. La bactérie *Staphylococcus epidermidis* est naturellement présente dans le microbiome de la peau et du nez de presque tout le monde. La souche nouvellement identifiée produit vraisemblablement l'épifadine pour se défendre contre d'autres micro-organismes concurrents.



# «Je me réjouis de vieillir!»

Chrissi Sokoll est chanteuse, comédienne et mère de trois enfants. Elle dirige aussi un cabinet d'hypnothérapie, de coaching et de soutien dans le parcours de la féminité et de la force féminine. Sabine Reber a parlé avec elle de la ménopause et du fait de vieillir sur scène.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

**E**xcusez-moi de plisser les yeux en ce moment, je ne trouve pas mes lunettes de lecture...  
*Chrissi Sokoll:* Prenez les miennes, j'en ai une bonne dizaine pour être sûre d'en avoir toujours une paire sous la main. Je prends cela de manière très pragmatique: de tels changements peuvent naturellement se produire quand on vieillit. Je me réjouis que l'âge de la sagesse approche enfin.

**L'arrêt des menstruations m'a assez dérangée. Voilà que le corps ne fonctionne tout à coup plus comme d'habitude...**

Oui, cela commence aussi chez moi. J'étais très choquée la première fois que je n'ai plus eu mes règles. Pendant des décennies, elles étaient toujours régulières, et soudain... plus rien. Sur le moment, je me suis même demandée si je n'étais pas enceinte?! (*Elle rit*)

**Vous avez appris beaucoup de choses sur ce thème durant votre formation et vos formations continues...**

Oui, et je lis tout ce qui concerne la ménopause. Je veux être informée! Il ne s'agit pas de rester éternellement jeune. Ce qui m'in-

téresse, c'est ce que je peux faire pour rester le plus en forme possible en vieillissant. Quand on parle de ménopause, beaucoup de femmes ne pensent qu'aux côtés négatifs, comme les bouffées de chaleur et le manque de sommeil. Mais il faudrait plus parler des côtés positifs de cette étape de la vie, notamment davantage de liberté personnelle, le courage de changer. Nous devrions prendre conscience de nos forces, prendre soin de nous-mêmes et oser plus souvent dire non.

**Durant la ménopause, nous devons pratiquement nous réinventer, car la féminité est fortement liée à la fertilité dans notre culture.**

Sans minimiser les troubles physiques, je considère que la ménopause est largement positive. Je me réjouis de ces changements! Nous pouvons enfin nous concentrer sur ce

qui est vraiment important. Nous pouvons être fières de ce que nous avons atteint – l'automne est d'ailleurs aussi la saison où l'on célèbre les récoltes. J'ai donné naissance à trois enfants et je me produis encore toujours sur scène. Je suis donc reconnaissante à mon corps pour tout ce qu'il a fait et tout ce qu'il va encore faire. Et j'essaie de le soutenir de mon mieux afin de conserver la santé.

**Pour notre photo de couverture, vous avez enlevé vos escarpins à talons hauts. Il ne vous est donc plus possible de danser toute la nuit en talons aiguilles...**

Sur scène, je les enlève au début du show et continue pieds nus – c'est chouette cette impression que, waouh, j'ose faire ça! C'est justement ce qui est beau dans le fait de vieillir: on peut se permettre plus de libertés sans avoir à s'expliquer.

## «Il faudrait plus parler des côtés positifs de cette étape de la vie.»

Chrissi Sokoll

## SOUVERAINE

Avec ou sans talons  
aiguilles, Chritti Sokoll  
fait vibrer la scène.



## HORMONES

### EN TOUTE FRANCHISE

Chrissi Sokoll (à gauche) et la rédactrice en chef de la *Tribune du droguiste*, Sabine Reber, parlent ouvertement de la manière dont elles abordent la ménopause et la vieillesse.



**Dans votre spectacle actuel, vous parlez d'halux valgus, de la peau qui pendouille sous les bras et de la rétention d'eau dans les jambes. Qu'est-ce qui viendra ensuite?**

Oh, les changements du corps font simplement partie du vieillissement. C'est la même chose pour tout le monde. Alors autant en parler et le prendre avec humour! C'est même totalement normal d'avoir des rides et de ne plus être aussi mince qu'avant...

**Mais vous vous teignez les cheveux, n'est-ce pas?**

Oui... et c'est effectivement un sujet d'actualité pour moi. C'est un peu délicat, car j'ai les cheveux bruns sur l'affiche de mon spectacle. Ce serait donc un peu bizarre si j'arrivais sur scène avec les cheveux gris. Mais je vais bientôt les assumer. J'aurai donc peut-être la chevelure grise lors de mon prochain spectacle.

**Votre prochain spectacle traitera-t-il aussi du vieillissement?**

Oui. Il est prévu pour l'automne 2025 et conçu comme la suite de celui-ci. La forme du «comedyprogramm» (musique live et comédie) reste identique car elle a fait ses preuves et est même unique en Suisse. Mais j'ai déjà beaucoup d'idées pour transmettre mes connaissances en tant qu'accompagnatrice de la féminité avec encore plus de profondeur et de durabilité dans mon programme sur scène et pour encourager, motiver et toucher les femmes. J'ai prévu des ateliers et des exposés de motivation, que l'on peut d'ailleurs parfaitement terminer en assistant à mon comedyprogramm. Car le pire serait de perdre notre sens de l'humour et de ne pas célébrer la vie.

**«Nous pouvons être fières de ce que nous avons atteint – l'automne est d'ailleurs aussi la saison où l'on célèbre les récoltes.»**

Chrissi Sokoll

## COMÉDIE, THÉRAPIE ET FAMILLE

Chrissi Sokoll, 52 ans, a interprété les rôles principaux de comédies musicales sur de nombreuses scènes suisses et joué dans le quatuor humoristique alémanique «Peperoni». Son nouveau spectacle consacré à la crise du milieu de la vie avec l'affirmation «La vie commence vraiment à 50 ans» tourne actuellement en Suisse. En parallèle, elle dirige son propre cabinet d'hypnothérapie, de coaching et d'accompagnement. Elle vit avec son partenaire et ses trois enfants dans les environs de Zurich. [www.chrissisokoll.ch/](http://www.chrissisokoll.ch/)  
[www.christinegambini.ch](http://www.christinegambini.ch)



**Oh, vous avez de sacrés projets! Ces derniers temps, je me sens souvent fatiguée, je n'arrive plus à travailler autant qu'avant, j'ai besoin de davantage de sommeil...**

Plus le temps avance, plus j'ai aussi besoin de sommeil, et je m'accorde du temps pour cela. Je suis souvent déjà au lit à 9 heures 30.

Par contre, je me lève tôt et m'offre un rituel matinal: une heure rien que pour moi! Nous, les femmes, devrions régulièrement prendre du temps pour nous-mêmes et intégrer des rituels en ce sens dans notre quotidien.

**Faites-vous aussi des rituels en lien avec la ménopause avec vos clientes?**

Oui, nous avons bien sûr besoin de rituels positifs pour nous renforcer durant cette période de chamboulement. C'est aussi un élément important dans mes ateliers. Nous, les femmes, sommes des animaux de meute: ensemble, nous parvenons mieux à vivre la ménopause. Alors parlons ensemble et partageons nos expériences!

Photos: Susanne Keller

## Vous avez la mémoire qui flanche?



### Tebofortin

Lors de pertes de mémoire et de diminution de la concentration.

Dans votre pharmacie ou droguerie.

Ceci est un médicament autorisé.

Lisez la notice d'emballage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe  
Pharma**

From Nature. For Health.

# Rétablir l'équilibre hormonal

Problèmes de concentration, bouffées de chaleur, baisse de la libido: les changements qui surviennent durant la deuxième moitié de la vie perturbent beaucoup d'individus – et pas seulement les femmes. Rien d'étonnant, puisque c'est justement durant cette période que l'équilibre hormonal est chamboulé. Heureusement, il existe des moyens d'agir.

Par Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)

**M**ichelle Obama l'a fait, tout comme les actrices Angelina Jolie et Salma Hayek: elles ont ouvertement parlé de la ménopause et donc abordé un thème longtemps considéré comme tabou. «Aujourd'hui, les femmes osent plus facilement en parler», constate Susanna Weidlinger. Gynécologue-obstétricienne, elle s'est spécialisée en endocrinologie gynécologique (maladies en lien avec des troubles hormonaux) et médecine reproductive. Elle exerce comme cheffe de clinique au centre pour la ménopause de l'hôpital de l'île, à Berne, le seul centre pour la ménopause suisse certifié et reconnu à l'échelle internationale. Les prestations de Susanna Weidlinger et de ses huit collègues sont donc très recherchées: il faut jusqu'à 9 mois pour décrocher une première consultation.

## Un calvaire pour un tiers des femmes

Selon l'experte, deux tiers des femmes présentent des troubles lors de la ménopause, et

un tiers d'entre elles en souffrent beaucoup. «Cela signifie que leur qualité de vie est fortement impactée», précise la gynécologue-obstétricienne. Les symptômes vont de douleurs musculaires et articulaires diffuses à des symptômes psychiques, tels que des humeurs dépressives, de l'irritabilité et de l'anxiété, en passant par des bouffées de chaleur et des troubles du sommeil. Beaucoup de femmes font aussi état de problèmes de concentration, ou de ce qu'on appelle «brouillard cérébral». En moyenne, les femmes concernées souffrent plus de sept ans de troubles physiques et/ou psychiques liés à la ménopause. Explication: dès le milieu de la quarantaine, la plupart des femmes voient leur taux d'œstrogènes diminuer, mais aussi celui d'autres hormones, comme la progestérone. Elles disposent alors de certaines aides, comme le traitement hormonal de substitution (THS), par exemple avec des hormones semblables aux hormones humaines. Ces hormones, notamment extraites de la racine d'igname, sont similaires par leur structure moléculaire aux hormones produites par le corps des femmes. Notre interlocutrice encourage les femmes concernées à suivre un tel traitement. Car il ne soulage pas seulement les troubles susmentionnés, mais réduit aussi les risques de diabète et d'ostéo-

porose. Malgré tout, bon nombre de femmes ont encore peur de recourir aux hormones.

Ces préjugés tenaces vis-à-vis des thérapies hormonales s'expliquent notamment par l'étude Womens Health Initiative. Menée dans les années 1990 pour évaluer les risques et les bénéfices de différentes stratégies médicales chez les femmes ménopausées, elle a montré que les traitements hormonaux de substitution augmentaient significativement les risques de thromboses, d'AVC, d'infarctus et de cancers du sein. Des centaines de milliers de femmes ont alors arrêté leur traitement. Mais les auteurs ont par la suite admis avoir mal interprété leurs données. Car l'âge moyen des participantes à l'étude était 63 ans – un âge où les femmes présentent de toute façon des risques accrus pour les maladies susmentionnées. Malgré cette mise au point, les dégâts étaient faits et les effets se font encore sentir aujourd'hui. «Actuellement, moins de 10% des femmes suivent un traitement hormonal», constate Susanna Weidlinger. Qui n'en dément pas: «Les bénéfices l'emportent largement sur d'éventuels risques.» Et de citer un exemple: «En moyenne, le cancer du sein touche une femme sur huit – soit 125 femmes sur 1000. Avec un traitement hormonal d'au moins 10 ans, cette moyenne passe à environ

**EXPERTE DES  
HORMONES**

La gynécologue  
Susanna Weidlinger  
est cheffe de  
clinique au centre  
pour la ménopause  
de l'hôpital de l'île,  
à Berne.



## «Il est essentiel d'associer les trois éléments que sont une alimentation saine, de l'exercice physique en suffisance et assez de sommeil.»

Susanna Weidlinger

135 sur 1000.» Suivre un tel traitement serait donc aussi dangereux que de boire un ou deux verres de vin par jour, résume la spécialiste. Quoi qu'il en soit, la gynécologue veut encourager les femmes durant et après la ménopause: «Vous n'avez qu'une seule vie, profitez-en.» D'autant que les femmes vivent en moyenne encore plus de 30 ans après leurs dernières règles.

### Alimentation, mouvement et sommeil

Et qu'en est-il des alternatives végétales de la droguerie? «Les femmes qui craignent les risques même les plus minimes devraient y recourir», assure notre interlocutrice. Bien des femmes font effectivement des expériences positives avec les préparations de

soja ou d'autres à base d'extraits standardisés d'actée à grappes ou de gattilier. Les autres plantes utilisées contre différents troubles de la ménopause sont l'alchémille, l'achillée, la sauge, le houblon, le trèfle rouge et parfois l'aubépine, en cas de tachycardie. Quelles que soient les préférences personnelles, notre interlocutrice rappelle l'essentiel: «Associer les trois éléments que sont une alimentation saine, de l'exercice physique en suffisance et assez de sommeil.»

Cela vaut d'ailleurs aussi pour les hommes, comme Stefan Fischli le souligne. Médecin-chef du service d'endocrinologie à l'hôpital cantonal de Lucerne, il reçoit notamment des hommes dans la cinquantaine dans son cabinet. «Au sens strictement médical, il n'existe pas une andropause exactement analogue à la ménopause», souligne Stefan Fischli. Même si le taux de testostérone peut diminuer avec l'âge, la quantité d'hormones sexuelles ne s'effondre généra-

## Et que font les hormones?



Les hormones sont des substances messagères, qui, dans le corps, amènent des informations de A à B ou elles déclenchent des réactions. Elles sont synthétisées dans différentes glandes: les hormones sexuelles, comme l'œstrogène et la testostérone, sont produites dans les ovaires et les testicules. Dans le langage courant, le terme «œstrogène» veut généralement dire «hormone sexuelle féminine» alors qu'il désigne en fait un groupe constitué de plus de 30 types d'œstrogènes. Les principaux sont l'estradiol, indispensable à la fertilité des femmes, l'estrone et l'estriol. Les œstrogènes interviennent dans le passage de la fille prépubère à la femme apte à procréer. Sous l'influence des œstrogènes, les premiers caractères sexuels primaires fémi-

nins (par ex. vagin et ovaires) se forment déjà in utero. Durant la puberté, l'action des œstrogènes mène à la formation des caractères sexuels secondaires (comme les seins, les proportions corporelles spécifiques à chaque sexe, la répartition de la masse grasseuse). Les œstrogènes préviennent également la peau et le vagin de tout dessèchement. Ils sont aussi importants pour la santé des os, préviennent les infections des voies urinaires

et stimulent les capacités de mémorisation. Enfin, les œstrogènes participent à la régulation de la pression sanguine, ont une influence positive sur la composition des lipides sanguins et du métabolisme du sucre et préviennent la calcification des vaisseaux sanguins.

De son côté, la testostérone n'est pas seulement importante pour la libido masculine mais aussi pour la croissance des os et des muscles, la production de sébum ainsi que différentes fonctions cérébrales, comme la motivation.

Pour conclure, rappelons que les femmes ont aussi de la testostérone, tout comme les hommes ont des œstrogènes. L'endocrinologie est la spécialité médicale qui s'occupe des maladies en lien avec des troubles hormonaux.

## SPÉCIALISTE DES HOMMES

Stefan Fischli  
est médecin-chef  
en endocrinologie  
à l'hôpital cantonal  
de Lucerne.

lement pas chez les hommes en santé, qui peuvent d'ailleurs encore procréer à plus de 60 ans. «Mais des changements se produisent quand même», poursuit-il. Bon nombre de patients se plaignent d'une baisse de libido, de problèmes d'érection, de manque d'énergie et de fatigue, mais aussi de changements psychiques, comme des dépressions. La diminution de la masse musculaire est aussi fréquente chez les hommes durant cette période de la vie. Ces symptômes peuvent être déclenchés par un manque de testostérone. Mais, souligne le spécialiste, «avant de commencer tout traitement, nous devons examiner exactement les origines du problème». Car ces troubles sont bien souvent des symptômes de maladies sous-jacentes, comme le diabète, ou la conséquence d'un style de vie peu sain, avec surpoids et consommation d'alcool et de tabac. Réduire le poids de quelques kilos permet souvent de faire un peu remonter le

taux de testostérone et d'améliorer les symptômes. Ce qui inspire cette formule à notre interlocuteur: «Le pénis est l'antenne du cœur.» Autrement dit, les troubles de l'érection cachent souvent des maladies cardiovasculaires. «Nous essayons de sensibiliser les patients à ces liens sous-jacents et mettons en place les mesures et contrôles médicaux nécessaires», souligne Stefan Fischli. Ce qui ne signifie pas que ses patients ne reçoivent jamais de traitements hormonaux. D'autant que certains déséquilibres hormonaux, congénitaux ou acquis, peuvent aussi provoquer un manque de testostérone – par exemple suite à un cancer ou aux oreillons.

### La testostérone n'est pas un élixir de jouvence

Les traitements peuvent donc consister à remplacer la testostérone du corps, notam-



ment par une injection à effet retard tous les trois mois ou par un gel à appliquer sur la peau. Le médecin ne fait pas grand cas des «cliniques T» qui connaissent un essor

Annonce



## Faites passer le mot !

**Les infections vaginales récurrentes** sont un sujet à aborder lors de la prochaine soirée entre filles ! Car ce problème touche plus de femmes qu'on ne le pense. Grâce à l'acide lactique, nous pouvons nous en prémunir nous-mêmes.

**Quelque chose ne va pas dans la zone intime ?** Les symptômes, tels que des pertes à l'odeur désagréable, des brûlures ou des démangeaisons peuvent être des signes d'infections vaginales\*. Nous n'avons pas du tout à en avoir honte. En effet, les infections vaginales récurrentes n'ont généralement rien à voir avec un manque d'hygiène. Elles peuvent par exemple être causées par des changements hormonaux, mais aussi par le sperme ou le sang des règles.

### Infection vaginale récurrente : Plus fréquent qu'on ne le pense

80% des femmes sont touchées par une infection vaginale au moins une fois dans leur vie, et chez de nombreuses femmes, cette infection se produit même plusieurs fois par an. Ce n'est pas une fatalité. Vagisan Acide Lactique permet de prévenir ce problème.

### S'aider soi-même, c'est si simple

Mais comment agissent les ovules vaginaux ? La flore vaginale saine se compose principalement de bonnes

bactéries. Ce milieu vaginal acide, avec un pH d'environ 4, offre une protection naturelle contre les agents pathogènes. En cas de déséquilibre de la flore vaginale, des bactéries pathogènes peuvent se propager et une infection vaginale peut survenir. Les ovules Vagisan Acide Lactique acidifient le vagin et renforcent les défenses de la flore vaginale grâce à l'acide lactique. De cette manière, nous pouvons facilement nous aider nous-mêmes – et toutes les femmes devraient le savoir !



### Notre conseil

Vagisan Acide Lactique peut être utilisé quotidiennement en cure si nécessaire ou après les rapports sexuels ou les règles

**Fini la honte !** Avec les ovules vaginaux Vagisan Acide Lactique, nous renforçons notre flore vaginale

„Jusqu'à présent, je me sentais impuissante face aux infections vaginales récurrentes. Maintenant, je peux faire quelque chose moi-même.“

Mathilda (35 ans), de Bern



Vous trouverez plus  
d'informations sur :  
[vagisan.com](http://vagisan.com)

## «Il y a effectivement des changements. Il est donc judicieux que les hommes se fassent accompagner durant cette période.»

Stefan Fischli



phénoménal aux Etats-Unis en promettant un élixir de jeunesse. Le T figure évidemment la testostérone, présentée comme un médicament «style de vie» qui redonne jeunesse et virilité aux hommes. «Selon moi, ces cliniques se situent dans une sorte de zone grise», estime l'endocrinologue. Qui préfère recourir à des examens médicaux sérieux, des conseils fondés et des mesures gratuites: beaucoup de mouvement, l'arrêt du tabagisme et une alimentation saine. Et le médecin ne voit aussi aucun problème à ce qu'un patient recoure à des préparations végétales en cas de troubles de la prostate. Les plantes connues de la pratique en droguerie sont l'épilobe, les orties, le solidage (aussi appelé verge d'or), le palmier nain et l'écorce de saule. «Il est surtout important de détabouiser ce thème», souligne Stefan Fischli.

Car la fameuse crise de la cinquantaine n'est pas juste un cliché. Les hommes devraient aussi être plus attentifs aux signaux de leur corps et de leur mental. «Il y a effectivement des changements», assure notre interlocuteur. «Il est donc judicieux que les hommes se fassent accompagner durant cette période.» Par exemple par leur médecin de famille, qui est souvent leur interlocuteur privilégié en matière de santé. Et concernant le traitement, tout dépend finalement de la souffrance engendrée par le problème. «Concernant ces thèmes sensibles, il est important d'inclure les patients et de les impliquer durablement.» Car les hommes aussi n'ont qu'une seule vie – qu'ils doivent aussi pouvoir croquer à pleines dents.

### SUSANNA WEIDLINGER,

gynécologue, s'est spécialisée en endocrinologie gynécologique en réalisant que ce domaine était encore largement inexploité. Elle est cheffe de clinique au centre pour la ménopause de l'hôpital de l'île, à Berne, depuis 2017.

**STEFAN FISCHLI** est médecin-chef en endocrinologie et diabétologie à l'hôpital cantonal de Lucerne. Il s'occupe notamment d'hommes souffrant de troubles d'origine hormonale.

# Prostagutt®-F

Lors d'affections prostatiques avec troubles mictionnels

## Encore un besoin urgent d'uriner?

### Prostagutt®-F

- Réduit l'urgence urinaire nocturne
- Améliore le flux urinaire
- Sans ordonnance



Combinaison végétale d'extraits de fruits de sabal et de racines d'ortie



# Des plantes pour l'équilibre hormonal féminin

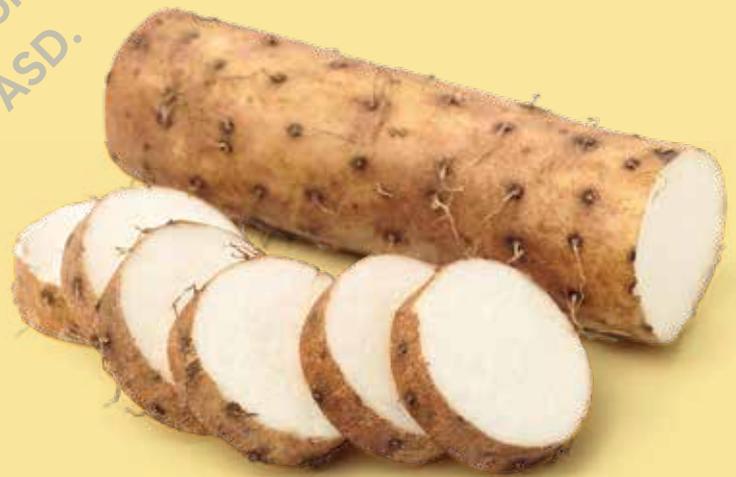
Les drogueries proposent quantité de médicaments phytothérapeutiques, homéopathiques et spagyriques qui aident les femmes durant la ménopause.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

La droguiste Elena Niklaus doit souvent répondre à des questions concernant la ménopause car de nombreuses clientes souhaitent recourir aux plantes pour atténuer leurs troubles et rétablir leur équilibre hormonal. Elle explique: «Il est alors important de savoir que bon nombre de troubles ne sont pas provoqués par des carences hormonales, mais bien par des fluctuations hormonales. Car le taux d'œstrogènes diminue lentement durant la ménopause et celui de progestérone tombe pratiquement à zéro.» Pendant la première phase de la ménopause, il est utile de travailler avec le gattilier, l'alchémille et l'achillée. La racine de yam, fortement concentrée en diosgénine, peut aussi agir en complément lors des premiers désagréments de la ménopause, comme les troubles du sommeil, les bouffées de chaleur et les sautes d'humeur. Elena Niklaus poursuit: «Je recommande volontiers le yam sous forme de crème. En spécialité maison, elle s'associe à l'huile essentielle de géranium rosat et à la pommade de raisin, qui participe à harmoniser l'équilibre hormonal.» La droguiste conseille d'appliquer la crème sur les zones où la peau est fine, comme l'intérieur des bras ou des cuisses.

## EN SOUTIEN

La racine de yam contient des substances intéressantes pour calmer les fluctuations hormonales lors de la ménopause.



## Réguler les fluctuations

Lorsque les menstruations sont définitivement terminées, Elena Niklaus estime que les plantes qui stimulent les œstrogènes, comme l'onagre, le trèfle rouge et le soja, sont particulièrement indiquées. Elle précise: «Le houblon convient aussi pour réguler les fluctuations hormonales. En droguerie, nous pouvons traiter les troubles de chaque cliente de manière très personnelle et individuelle afin de rétablir son équilibre hormonal.»

En spagyrie, les plantes qui régulent les hormones s'associent bien à d'autres essences. «Quand les fluctuations hormonales provoquent des troubles du sommeil, de l'anxiété, des sautes d'humeur et des bouffées de chaleur, je recommande une pommade avec de l'onagre qui réduit la transpiration, du millepertuis qui améliore l'humeur et de la passiflore qui apaise», détaille la droguiste. Qui souligne l'importance de demander des conseils personnels dans votre droguerie de confiance.

## HORMONES

### Des plantes pour les hommes

Il existe aussi différentes plantes et graines à même de soulager les troubles masculins. Les graines de courge et les tisanes aux plantes de la droguerie sont des grands classiques en cas de problèmes de prostate. Mais ces préparations ne remplacent en aucun cas une visite chez l'urologue. En cas de troubles bénins de la prostate, les mélanges individuels de plantes fraîches de la droguerie ont fait leurs preuves. La droguiste Elena Niklaus cite notamment le palmier nain (régulation hormonale), le peuplier (régulation des glandes de la prostate), la verge d'or (stimulation rénale) et l'échinacée (stimulation des défenses immunitaires). Elle ajoute: «Les préparations à base de palmier nain, ou sabal, contribuent à atténuer les troubles. Et prendre une poignée de graines de courge chaque jour aurait des effets positifs sur la musculature de la vessie et sur l'équilibre

hormonal. Enfin, il peut aussi être utile d'y associer une préparation aux aïrelles rouges, pour les voies urinaires.» Pour faciliter la miction, elle recommande en outre de boire tous les jours deux à trois tasses de tisane à



### SPÉCIALITÉS MAISON POUR LES HORMONES

Elena Niklaus est droguiste CFC et naturopathe dipl. MET.

Toutes les possibilités de conseiller individuellement la clientèle de la droguerie avec les teintures-mères, la spagyrie et les micronutriments la fascinent au quotidien. Droguerie Wyss à Frauenfeld, [www.droguerie-wyss.ch](http://www.droguerie-wyss.ch)

base d'épilobe à petites fleurs, de racine et de feuilles d'orties et de fleurs de figuier de Barbarie.

### GRAINES DE COURGE

Consommer tous les jours une bonne poignée de bonnes graines serait bénéfique pour la santé de la prostate.

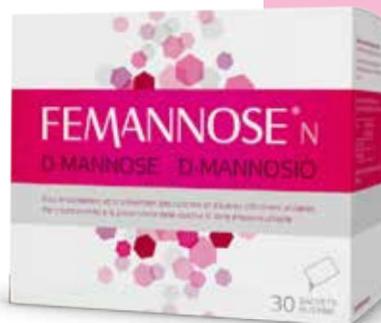
# FEMANNOSE<sup>®</sup> N

## Finie la cystite !

Pour le traitement aigu et la prévention des cystites.

### FEMANNOSE<sup>®</sup> N

- Agit rapidement dans la vessie
- Est très bien toléré
- Sans antibiotiques



Dispositif médical



Produit cosmétique

### FEMAVIVA<sup>®</sup> GEL

Protège et nourrit la peau de la zone intime externe



GAGNEZ  
DE SUPER  
PRIX!

## Sondage auprès de la clientèle Comment voyez-vous les drogueries suisses?

Chère lectrice, cher lecteur,

Pour maintenir notre qualité ou même nous améliorer, il faut de temps en temps faire le point de la situation. Nous vous invitons donc à nous donner votre avis:

### Que représentent pour vous les drogueries suisses et quelles potentielles améliorations voyez-vous pour l'avenir?

Scannez le code QR pour accéder au sondage et prenez 20 minutes pour répondre aux questions. **Attention: le délai de participation est le 31 mai 2024!**



Avec un peu de chance, votre participation vous permettra de remporter l'un des beaux prix suivants:



#### 1<sup>er</sup> prix (valeur 500 francs) 2 nuits avec petit-déjeuner et accès aux téléphériques (en été)

Le chalet hôtel Waldrand, avec son grand parc, s'élève légèrement au sud de La Lenk, dans un endroit ensoleillé. Avec le feu qui crépite dans la cheminée dans l'espace de réception, les hôtes se sentent bienvenus dès l'entrée. Le restaurant «Chupferchessi» régale les convives avec des produits du Simmental. Le prix est valable durant l'entre-saison, de dimanche à jeudi. [www.hotelwaldrand.ch](http://www.hotelwaldrand.ch)



#### 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prix (valeur 98 francs) BAIJA – Coffret LOST PARADISE

EDP & Bougie Parfumée diffusent des notes fruitées, solaires et su-crées. Avec un parfum d'Ananas et de Fève Tonka invitant à un voyage exotique et ensoleillé. HAPPY & NATURAL – la bougie en cire de soja 100% d'origine végétale sans OGM.



#### du 4<sup>e</sup> au 7<sup>e</sup> prix (valeur 30 francs) Louis Widmer gel douche et shampooing doux

Le gel douche 200 ml de Louis Widmer, avec sa formule extra-douce et délicatement parfumée, dorlote la peau et lui procure un soin rafraîchissant. Le shampooing doux 50 ml ne nettoie pas seulement en douceur et en profondeur, il donne aussi aux cheveux une merveilleuse brillance.

**Important:** nous vous garantissons que nous utilisons exclusivement vos données dans le cadre de ce sondage. Vous ne recevrez pas de publicité de notre part et les adresses communiquées ne seront pas réutilisées. Dans le cadre de ce sondage, l'Association suisse des droguistes collabore avec [umfrageonline.ch](http://umfrageonline.ch), plateforme de sondage suisse. Vous trouverez toutes les informations sur la protection des données de [umfrageonline.ch](http://umfrageonline.ch/datenschutz) sur ce lien: [www.umfrageonline.ch/datenschutz](http://www.umfrageonline.ch/datenschutz)

Vous trouverez d'autres informations sur la protection des données et les conditions de participation (y compris l'acceptation des conditions) au début du sondage en ligne

**Nous contacter:** Association suisse des droguistes, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne, Tél. 032 328 50 30

ALLERGIE



**Courir malgré  
le rhume des foins...  
c'est possible!**

De plus en plus nombreuses, les personnes souffrant de rhume des foins n'osent parfois pratiquement plus sortir. Il est pourtant sain de faire de l'exercice au grand air. Voici les conseils essentiels pour que le jogging reste un plaisir malgré l'allergie aux pollens.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)



#### EN FORME MALGRÉ TOUT

Souffrir du rhume des foins n'est pas incompatible avec la pratique d'une activité physique en plein air.



#### SAISON POLLINIQUE

Les pollens de noisetiers et de bouleaux sont particulièrement redoutés des personnes allergiques.



Le rhume des foins constitue un problème croissant. Et ce, pour différentes raisons. D'une part, les pollens sont devenus plus agressifs avec le temps et provoquent aujourd'hui davantage d'allergies. Car les plantes les utilisent pour se défendre contre la pollution de l'environnement. «Quand l'air est vicié, des particules polluantes recouvrent les pollens, ce qui modifie leur teneur en allergènes et peut encore renforcer leurs effets», explique Roxane Guillod, experte chez aha! Centre d'Allergie Suisse. D'autre part, les particules de plastique et les poussières fines présentes dans l'air affaiblissent les muqueuses, ce qui favorise l'augmentation des réactions allergiques au pollen. On peut également citer l'hypothèse dite hygiéniste, qui concerne particulièrement la Suisse puisque les standards d'hygiène y sont élevés. Selon cette théorie, les enfants en bas âge dont le système immunitaire n'entre pas suffisamment en contact avec des agents infectieux auraient la tendance saugrenue de développer par la suite des allergies, poursuit l'experte de aha! Les allergies seraient en effet moins nombreuses dans les pays où la population est régulièrement confrontée à des micro-organismes pathogènes. Enfin, les prédispositions génétiques expliqueraient aussi pourquoi tant de gens en Suisse sont susceptibles de développer une rhinite allergique, précise Roxane Guillod. Près de 20% de la population souffrirait d'une allergie pollinique, et la tendance est à la hausse.

### Prolongement de la saison pollinique

Selon aha! Centre d'Allergie Suisse, le changement climatique ne fait que prolonger le calvaire des personnes sujettes au rhume des foins, puisque la floraison de bon nombre de plantes est plus précoce. Et Roxane Guillod de souligner que les pollens tant redoutés des noisetiers ainsi que ceux des bouleaux et des frênes s'envolent aujourd'hui deux à trois semaines plus tôt qu'il y a trente ans. Et beaucoup de graminées fleurissent désormais jusque tard dans l'automne en raison de la hausse des températures. La période noire pour les allergiques aux pollens est donc de plus en plus longue. Autre problème: les années de production importantes de certains arbres deviennent plus fréquentes. Autrefois, par exemple, les épicéas produisaient particulièrement beaucoup de pollens tous les six ans en moyenne. Ces derniers temps, ce phénomène se produit plus souvent: la production de pollens des

épicéas a connu des pics tant en 2020 qu'en 2022. Et même si les épicéas ne sont pas particulièrement allergènes, cette accélération de la fréquence des pics polliniques signale une nouvelle tendance chez les arbres. Des chercheurs estiment d'ailleurs que cela pourrait être dû au changement climatique. Roxane Guillod: «Quand les précipitations diminuent, les plantes souffrent d'un manque d'eau et produisent plus de pollens pour assurer la survie de leur espèce dans cette situation d'urgence.»

### Faire du sport malgré tout

Même si le problème augmente et que les tourments des personnes allergiques ont tendance à empirer, il est important de ne pas se terrer à l'intérieur et de ne pas arrêter de bouger. Car cela affaiblit la santé globale. Markus Ryffel, professionnel de la course à pied, explique: «Comme souvent, ce qui est déterminant, c'est la quantité ainsi que le choix de l'activité appropriée, en

## Tu as le rhume des foins?



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, [www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)





## Informations et conseils complémentaires

- Informations générales et aides: aha! Centre d'Allergie Suisse: [www.aha.ch](http://www.aha.ch)
- Préviation pollinique actuelle de aha!: [www.pollenetallergie.ch](http://www.pollenetallergie.ch)
- Préviation polliniques détaillées: [www.meteosuisse.ch](http://www.meteosuisse.ch)



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

### LA PLUIE: UNE ALLIÉE

La charge pollinique diminue après une bonne pluie – c'est donc le moment idéal pour les personnes allergiques.

Roxane Guillod de aha! souligne toutefois qu'il est important de consulter les prévisions polliniques de la région avant de partir s'entraîner. Il faudrait aussi emporter les médicaments d'urgence (pour les personnes asthmatiques) et des antihistaminiques ou des préparations à base de cortisone en cas de symptômes chroniques.

## Recommandations d'aha! Centre d'Allergie Suisse

Les personnes souffrant du rhume des foins qui commencent à faire du jogging devraient suivre ces quelques conseils. Après une longue période de pluie (au moins une demi-heure), l'air est comme nettoyé des pollens – c'est donc le meilleur moment pour sortir courir. Il convient aussi de bien se doucher et se laver les cheveux après l'entraînement, ou de faire une petite séance de natation juste après le jogging. Sinon, les pollens restent dans les cheveux et peuvent ensuite se déposer sur les habits ou même sur le linge de lit. Porter des lunettes de soleil bien adaptées peut réduire la quantité des pollens susceptibles de pénétrer dans les yeux. Enfin, un traitement médicamenteux peut aider à atténuer les symptômes. Suivant le déclencheur de l'allergie, une désensibilisation (immunothérapie spécifique) est aussi envisageable, conclut Roxane Guillod. Demandez conseil à votre droguiste et consultez un médecin si les troubles persistent.

fonction du stade du rhume des foins.» Le jogging et le walking pratiqués dans la montagne au printemps sont en principe aussi adaptés aux allergiques – à condition de ne pas exagérer. Et Markus Ryffel d'ajouter: «En montagne, les plantes qui fleurissent sont différentes et la charge pollinique est

généralement moindre. Les séjours en altitude sont donc bien plus agréables pour les personnes souffrant du rhume des foins. Et faire un peu de jogging ou de walking est bénéfique malgré d'éventuelles allergies, car l'exercice au grand air renforce tout le système immunitaire et met de bonne humeur.»

## TON DUO DE CHOC POUR LES YEUX SECS AVEC

pathologies inflammatoires  
ou allergiques

### HYLO DUAL®

Hydratation et stabilisation du film lacrymal dans les formes légères à modérées de sécheresse oculaire avec symptômes allergiques.



### HYLO DUAL INTENSE®

Hydratation et stabilisation du film lacrymal dans les formes légères à modérées de sécheresse oculaire avec symptômes allergiques.

HYLO®





© markus ryffel's ag

Des vacances actives dans le printemps en fleurs.

## Participez et gagnez

Profitez de l'expérience de Markus Ryffel, médaillé d'or olympique des 5000 mètres. L'équipe de Markus Ryffel vous initie au monde de la course à pied et vous présente toutes les facettes de ce sport. Ces journées actives conviennent à toutes les personnes qui aiment courir. Avec un peu de chance, vous pouvez remporter un prix très actif:

- 1x semaine de vacances actives «Bergfrühling Aktivtage»**, du 20 au 23 mai 2024 pour deux personnes à l'Hôtel Waldhaus am See, Valbella, d'une valeur de Fr.1600.–. Détails sur [www.markusryffels.ch/aktivferien](http://www.markusryffels.ch/aktivferien)
- 5x 2 dossards gratuits pour la course féminine de Berne**, le 9 juin 2024. Détails sur <https://www.frauenlauf.ch/?lang=fr>
- 5x 2 dossards gratuits pour la course du lac de Greifen**, à Uster, le 21 septembre 2024. Détails sur <https://www.greifenseelauf.ch/?lang=fr>

Madame  Monsieur  Autre

Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

NPA/Localité \_\_\_\_\_

Adresse mail \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_

**Délai de participation: 15 avril 2024**

**Participation par courrier:** envoyez le bulletin à Markus Ryffel's AG, Concours Tribune du droguiste, Neufeldstrasse 1, 3076 Worb

**Participation par mail:**  
envoyez une photo  
du bulletin rempli avec  
la mention «Concours  
Tribune du droguiste» à  
[info@markusryffels.ch](mailto:info@markusryffels.ch)



# QUAND LE MOLLET PINCE



## APRÈS 5 MINUTES DE JOGGING.

## POUR SOUTENIR LA FONCTION MUSCULAIRE.

60 Sticks

Nahrungsergänzungsmittel mit 150 mg / 6.2 mmol Magnesium pro Stick. Direktgranulat mit Himbeergeschmack. Enthält Süßungsmittel.

Complément alimentaire avec 150 mg / 6.2 mmol magnésium par stick. Granulés directs au goût de framboise. Contient des édulcorants.



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

Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.



# Un air de printemps dans les cheveux

Le printemps approche: il est temps de ranger les bonnets dans le placard et de sortir les cheveux de leur torpeur hivernale. En droguerie, vous trouverez les conseils et les produits adaptés pour rafraîchir les cheveux secs et cassants au sortir de l'hiver.

Par Sara Bagladi (traduction: Claudia Spätig)

L'hiver laisse aussi des traces dans les cheveux. Ces derniers souffrent souvent du froid, des changements de température et du port de bonnets. Conséquence: des cheveux secs, ternes ou abîmés. Silvia Good, droguiste à Vaduz (FL), le constate régulièrement: «Les cheveux cassants sont aussi souvent le fait de mauvais soins, comme des lavages trop fréquents, des séchages trop chauds ainsi que des colorations, des décolorations et des lissages.» Outre les facteurs environnementaux, les carences en vitamines B ou en minéraux, comme le fer et le zinc, ainsi que les variations hormonales

peuvent aussi être en cause, souligne la droguiste.

Les compléments alimentaires soignent les cheveux de l'intérieur. «Je recommande volontiers de prendre pendant au moins trois mois des capsules de biotine, de sélénium, d'huile de germes de blé, d'acides aminés, d'acide folique ou d'extrait de millet», poursuit Silvia Good. Les colorations végétales, avec des huiles biologiques, rendent aussi leur brillance aux cheveux ternes. «Les colorations végétales n'irritent pas le cuir chevelu tout en couvrant bien les cheveux gris et sans dessécher les cheveux. Je conseille

d'utiliser ensuite un shampoing pour cheveux colorés, qui enrobe le cheveu d'un film protecteur.»

## Conseils pour une chevelure soyeuse

La couche externe du cheveu est la cuticule pilaire, formée de cellules disposées en écailles, comme sur une pive. Quand les écailles sont bien imbriquées et aplaties sur la tige pilaire, le cheveu est sain et brillant. «Les mauvais soins abîment cette couche de cellules et rendent les cheveux poreux. Ils

semblent alors ternes et deviennent difficiles à coiffer. Le cuir chevelu peut aussi devenir sec et irrité.»

En soignant correctement ses cheveux, on peut à nouveau exhiber une belle chevelure après l'hiver. «En droguerie, nous proposons des produits de soins fortement concentrés en principes actifs mais exempts de silicones, de parabènes et d'huiles minérales. Ils rendent leur souplesse et leur douceur aux cheveux secs.» Et pour le lavage? «Mieux vaut utiliser un shampoing doux adapté au type de cheveux et ne le faire mousser qu'à la racine. Bien rincer ensuite et ne pas frotter les cheveux en les séchant. Renoncer au séchage et au lissage à chaud, ou alors utiliser des produits avec protection de chaleur.» Elle conseille également d'utiliser un rinçage traitant et une cure capillaire hebdomadaire pour booster l'hydratation. Et pour soigner les pointes fourchues, elle utilise un sérum. Les huiles vé-

gétales et les sprays hydratants font aussi du bien aux cheveux secs.

### Se coiffer comme un pro

Mais utiliser les bons produits ne suffit pas, il faudrait aussi apprendre à se coiffer dans les règles de l'art. Pour les cheveux secs, elle conseille une brosse spéciale, avec des poils naturels, comme ceux de sanglier. «Ils aident à ce que le sébum, autrement dit la graisse naturelle du cuir chevelu, se répartisse bien sur toute la longueur des cheveux jusqu'aux pointes lors du brossage.» Le brossage stimule en outre la circulation sanguine dans le cuir chevelu et améliore les apports de substances nutritives à la racine capillaire. Il élimine les cellules mortes et autres résidus. «Après le froid de l'hiver, il vaut la peine d'offrir aux cheveux un petit supplément d'hydratation», conclut la droguiste.



### CHEVEUX ET COSMÉTIQUE

Silvia Good exerce comme droguiste CFC depuis 30 ans à la droguerie Meier, à Vaduz, au Liechtenstein.

Elle s'intéresse particulièrement aux soins capillaires et cosmétiques, à l'homéopathie et aux sels de Schüssler.



### DES SOINS ATTENTIONNÉS

Une belle chevelure mérite d'être brossée dans les règles de l'art.



## Bepanthen®

DERMA

**Provitamin B5 Repair Complex**

Pour les peaux sèches, très sèches et sensibles

AGIT EN PROFONDEUR DANS LA PEAU - DURABLEMENT

Nouveau comme  
crème pour les mains



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

# «Jardiner est stimulant et équilibrant»

Spécialiste du jardinage, la journaliste suisse Sarah Fasolin a visité des centaines de jardins dans tous les cantons et publié le guide de voyage jardinier le plus complet de Suisse. Elle nous révèle où elle a découvert les jardins de plantes médicinales les plus intéressants et pourquoi jardiner est tellement sain.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

## **Vous êtes l'auteure d'un guide des jardins en Suisse. Est-il sain de visiter des jardins?**

Certainement! Dans les jardins, on peut observer, s'étonner, apprendre et surtout ne pas s'en faire pour des travaux à venir ou d'autres tâches. Ce sont des lieux de repos et de ressourcement. Certains sont d'ailleurs si vastes qu'on peut y flâner des heures durant. Comme l'Arboretum, à Aubonne (VD), le parc Seeburg près de Kreuzlingen (TG) ou encore les Jardins Merian à Bâle

## **Que peut-on y apprendre?**

Beaucoup de jardins ont pour vocation de transmettre des connaissances sur les plantes aux visiteurs. Dans les jardins de plantes médicinales, les plantes sont étiquetées, souvent avec mention de leurs utilisations. Certains propriétaires proposent aussi des cours ou des produits faits maison.

## **Vous avez visité plus de 330 jardins pour vos recherches. Avez-vous aussi appris de nouvelles choses?**

Oui, on n'arrête heureusement jamais d'apprendre. J'ai découvert la ciboule de Chine et ramené plusieurs nouvelles sortes de menthe chez moi. Et côté légumes, je ne connaissais ni le yacon (ou poire de terre) d'Amérique du Sud ni le chou perpétuel.

## **Quelle région est-elle particulièrement intéressante pour découvrir les plantes médicinales?**

Sans aucun doute la Suisse orientale, surtout la région d'Appenzell. Les jardins

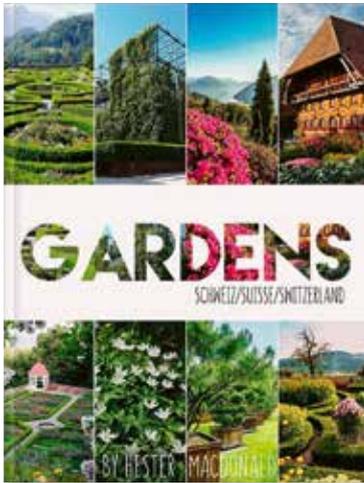


↑ Sarah Fasolin, journaliste spécialiste du jardinage, à côté de son pommier à Rosshäusern (BE) (Photographie: Karl-Heinz Hug)

← Images de rêve d'arbustes et de roses dans le jardin privé d'Erika Grossenbacher, Hochwald (SO) (Photographie: Erika Grossenbacher)

## Guide des jardins

Répertoriant 52 jardins ouverts au public à travers toute la Suisse, le livre «Gardens Schweiz / Suisse / Switzerland» de la paysagiste et journaliste Hester Macdonald s'adresse aux fervents jardiniers, aux passionnés de la botanique ou tout simplement aux amoureux de la nature. Chaque jardin comprend une description en français, en anglais et en allemand ainsi que des informations pour les visiteurs et des recommandations sur ce qu'il ne faut surtout pas manquer, le tout accompagné de plus de 100 photos riches en couleurs.



Hester Macdonald, «**Gardens Schweiz / Suisse / Switzerland**», Bergli Books, ISBN 978-3-03869-067-2, env. 26 francs

L'ouvrage de Sarah Fasolin est uniquement disponible en allemand.

Sarah Fasolin: «**Gartenführer Schweiz**», AT-Verlag, Aarau, env. 36 francs



Le jardin qui agrémente la cour de Sandra Flückiger, à Utzigen (BE), est digne d'un tableau. (Photographie: Sandra Flückiger)

d'herbes aromatiques y sont une véritable tradition. Alors que la phytothérapie a perdu en importance dans beaucoup d'autres régions rurales durant le 20<sup>e</sup> siècle suite aux progrès de la médecine, sa pratique a perdu en Appenzell. En 1871, les Rhodes-Extérieures ont même adopté leur propre loi, garantissant aux thérapeutes la liberté d'exercer leur profession. Cette loi a attiré de nombreux praticiens de médecine naturelle, comme Alfred Vogel, dont le premier jardin, à Teufen (AR), peut toujours être visité. Mais j'ai aussi trouvé d'intéressants jardins d'herbes aromatiques dans d'autres régions et je les présente dans mon guide.

### A part les plantes qui se récoltent, les jardins ont-ils d'autres éléments bénéfiques pour la santé?

De nombreuses études scientifiques ont montré que les plantes ont des effets positifs sur l'être humain. On sait par exemple que les personnes hospitalisées qui ont vue sur de la verdure se rétablissent plus rapidement que celles qui ne voient que des murs en béton. Et le jardinage fait du bien en lui-même. A condition de bien doser le travail au jardin, désherber, couper, planter, semer et tout ce que l'on peut y faire a des effets stimulants et équilibrants.

### Trop en faire n'est donc pas bien?

Chacun doit trouver ce qui lui convient. Le jardin peut d'ailleurs aussi apprendre le lâcher-prise: le monde ne va pas s'effondrer si l'on reporte certains travaux au lendemain. |

# Fatigué ou épuisé?



Le fer dans Strath Iron contribue à réduire l'état de fatigue et d'épuisement et favorise un métabolisme énergétique normal. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Disponible en pharmacies, drogueries et magasins d'aliments diététiques.



Fer naturel  
avec de  
la levure  
végétale



Le coup de pouce  
naturel pour ton  
énergie.

**Strath**<sup>®</sup>  
bio-strath.com

**DES PIQÛRES  
REDOUTÉES**

Malgré leur apparence inoffensive, les tiques peuvent transmettre de dangereuses maladies.



# Les tiques sont de retour

En Suisse, presque toutes les tiques sont porteuses de virus ou bactéries pathogènes. Plutôt que de céder à la panique, mieux vaut miser sur la prévention. Voilà ce qu'il faut savoir pour pouvoir se protéger des piqûres de tiques.

Par Barbara Halter (traduction: Claudia Spätig)

Dès que la température moyenne dépasse 8 degrés, les tiques font leur retour. Et, avec elles, les piqûres tant redoutées. En Suisse, ces minuscules bestioles sont plus dangereuses qu'on ne le pensait jusqu'à présent. C'est ce que montre une étude de l'Université de Zurich, publiée en novembre dernier. Les chercheurs ont trouvé des virus ou des bactéries pathogènes dans presque toutes les tiques qu'ils ont examinées, notamment le virus Alongshan, découvert il y a quelques années.

## Prudence en forêt et dans les herbes hautes

Que faire alors? Au lieu de céder à la panique, il faut être attentif quand on sort dans la nature et ne pas se faire piquer! «Les habits couvrants, serrés et qui ferment bien offrent une bonne protection», remarque la droguiste Corina Britschgi, d'Altdorf. «Je conseille aussi de recouvrir le bas des pantalons avec les chaussettes. Ce n'est pas très joli, mais c'est efficace!» Les tiques sont particulièrement fréquentes en lisière de forêt, dans les sous-bois, le long des haies et dans les hautes herbes. Ces acariens de 2,5 à 4,5 millimètres se trouvent généralement

dans une fourchette entre la hauteur des genoux et celle des hanches. Ils grimpent sur les herbes et les buissons pour mieux atteindre leurs victimes. Quand un hôte potentiel la frôle, la tique s'agrippe aussitôt avec ses jambes antérieures à la peau ou à un habit. Et perfore la peau de son rostre pour s'ancre dans la plaie ainsi formée. Là, elle va sucer le sang de son hôte pendant plusieurs jours. Mais il ne faut pas en arriver là!

«Après être allé dehors, il faudrait se doucher et examiner son corps à la recherche de tiques. Les zones à surveiller particulièrement sont les aisselles, le creux des genoux, la nuque, l'aîne et, chez les enfants, les cheveux», poursuit la droguiste. Si une tique

# MÉNOPAUSE?

## **Vous êtes trempée de sueur...**

... alors que vous ne faites pas du jogging mais êtes tranquillement assise sur votre canapé? Alors vous avez probablement des bouffées de chaleur parce que vous êtes en période de ménopause. Vous apprendrez tout ce qu'il faut savoir sur la ménopause sur **vitagate.ch**, la plate-forme de santé des drogueries suisses:

- les aides en cas de bouffées de chaleur
- les meilleurs remèdes de la médecine complémentaire
- des kilos pas si superflus
- et bien d'autres choses sur les troubles de la ménopause, les programmes de bien-être et les thérapies hormonales.

Naturellement toujours avec les meilleurs conseils de votre droguerie.

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



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

**vitagate.ch**

Un clic quotidien pour votre santé.

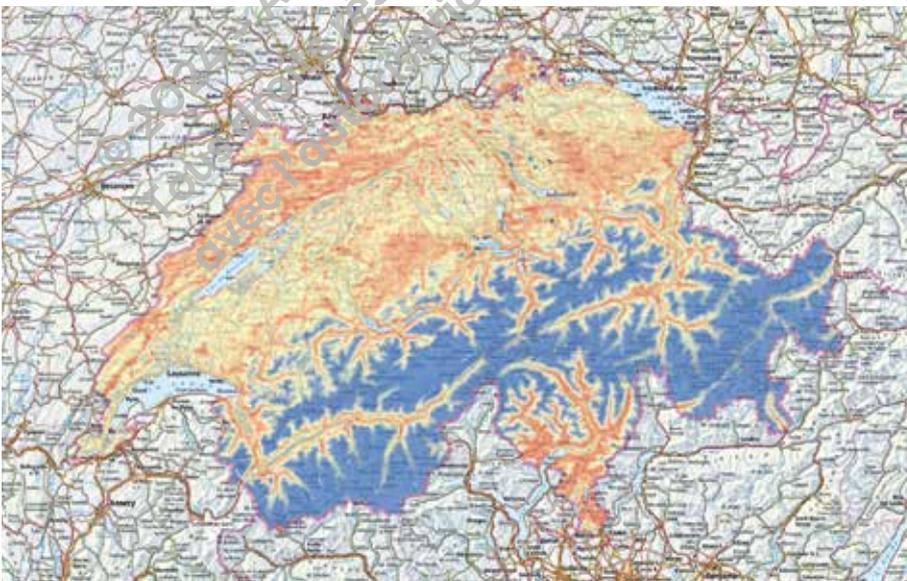
## Informations complémentaires sur le thème des tiques



- En Suisse, les piqûres de tiques sont considérées comme des accidents. L'assurance-accidents prend donc en charge les coûts d'une éventuelle consultation médicale. Une brochure «Attention aux tiques!» est disponible auprès de la SUVA.
- L'Office fédéral de la santé publique actualise régulièrement son rapport de situation sur les maladies transmises par les tiques en Suisse, avec une carte des zones à risques qui indique les zones où les tiques infectées sont particulièrement nombreuses.
- L'application gratuite «Tique» propose une carte indiquant le risque potentiel dans des zones spécifiques et donne des conseils utiles.

### ZONES À RISQUE

L'Office fédéral de la santé publique actualise régulièrement la carte des zones de risque de transmission de maladies par les tiques.



© swisstopo/OFSP

a pu s'installer, il convient de l'enlever en la saisissant tout près de la peau et en tirant lentement et bien perpendiculairement à la peau. Surtout ne pas la tourner. «L'idéal est d'utiliser une pincette, mais si on découvre une tique en cheminant, on peut aussi procéder avec les doigts. L'important est de l'enlever aussi rapidement que possible.» Car plus vite elle est ôtée, moins le risque qu'elle puisse transmettre une maladie est élevé. Il faut ensuite désinfecter la zone de la piqûre et l'entourer d'un cercle avec un stylo résistant à l'eau. «Car on oublie généralement vite l'endroit de la piqûre. Le marquer aide à surveiller la zone pendant quelques jours et permet de réagir si une réaction apparaît.»

### Borréliose ou FSME: ce qu'il faut savoir

Les piqûres de tiques peuvent transmettre les agents pathogènes de la borréliose et/ou de la méningo-encéphalite à tique (FSME, inflammation des méninges et du cerveau). En cas de borréliose provoquée par des bactéries, une rougeur locale apparaît sur la peau à l'endroit de la piqûre après 3 à 30 jours, puis s'étend et devient annulaire. Des symptômes semblables à ceux de la grippe peuvent aussi survenir. Dans ce cas, il faut immédiatement consulter un médecin. Le traitement passe alors par l'administration d'antibiotiques.

La FSME, en revanche, est provoquée par un virus. Après la piqûre, des symptômes de type grippal apparaissent après une à deux semaines, avec de la fièvre et des maux de tête. Dans un deuxième temps, soit plusieurs semaines après la piqûre, le système nerveux est affecté chez 5 à 15% des personnes infectées, avec de forts maux de tête et parfois des paralysies et des troubles de la conscience. La maladie peut avoir des séquelles durables et peut même être mortelle. En prévention, il existe un vaccin contre la méningite transmise par les tiques.

### Des sprays répulsifs pour une protection accrue

Les tiques sont particulièrement actives au printemps et en automne. La prudence est

donc de mise de mars à novembre, car le changement climatique et la hausse des températures favorisent leur prolifération. En plus de porter des habits couvrants, utiliser des sprays contre les tiques est donc utile pour augmenter la protection. Ces répulsifs ont un effet dissuasif en recouvrant l'odeur corporelle humaine. Les tiques n'ont certes pas un nez à proprement parler, mais elles sentent leurs hôtes potentiels grâce à un organe particulier, situé sur leurs pattes avant, qui reconnaît par exemple les substances contenues dans la sueur, comme l'acide butyrique ou l'ammoniac. Les sprays contre les tiques peuvent être de forme synthétique ou naturelle. Les sprays de synthèse contiennent généralement les principes actifs icaridine ou DEET alors que les sprays naturels fonctionnent avec des huiles essentielles, notamment d'eucalyptus citronné, d'arbre à thé ou de menthe poivrée.

Les sprays s'appliquent directement sur la peau et les textiles – et même sur les sacs à dos. Important: éviter tout contact avec les muqueuses. Chez les enfants, l'utilisation est recommandée à partir d'un an. «Pour garantir une protection optimale, il faut régulièrement renouveler les vaporisations. Surtout si on randonne toute la jour-

**PRENEZ GARDE!**  
Ces perfides petits arachnides se nichent volontiers dans les herbes hautes.



## DROGUERIE NATUR URANAISE

Droguiste dipl. ES, Corina Britschgi, 36 ans, est experte en spagyrie et propriétaire de la droguerie Natur

Britschgi d'Altdorf (UR) depuis 2021. [www.naturdrogerie-britschgi.ch](http://www.naturdrogerie-britschgi.ch)

née, en transpirant et peut-être même en se baignant à l'occasion», conclut Corina Britschgi.

## STAPHYLOCOCCUS AUREUS COMP. D13



Dr Spengler  
Médicaments

Ce sont des médicaments autorisés.  
Lisez les informations figurant sur l'emballage.  
Titulaire de l'autorisation: ebi-pharm ag, 3038 Kirchlindach

# 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 2024 (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:

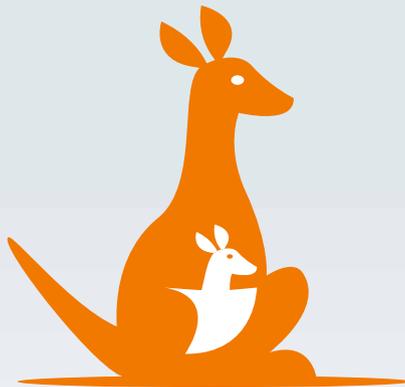
Association suisse des droguistes  
Distribution

Rue Thomas-Wyttenbach 2  
2502 Bienne

Téléphone: 032 328 50 50  
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.

enfants-en-forme.droguerie.ch



# DES ENFANTS EN PLEINE FORME

Soigner les petites **BLESSURES**  
et **MALADIES**

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

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.



# Gagnez l'un des trois NUTREXIN Concentrés liquides de Fer Power

NUTREXIN Fer Power avec biodisponibilité optimale et supplément de vitamine B12 et d'acide folique, d'une valeur de Fr. 38.50



Petit passe-reau	Unité internationale	Gouvernant	Fête germanique hivernale	D'une ancienne capitale d'Egypte	Désigne une femme	Adresse d'ordinateur	Danseuse française (Leslie)	Étain
Duo de pop britannique					2			
Violoniste (André)				Mesure entre deux doigts		1		
Souveraine	Le serf la cultivait				12	Principe intangible	Note de la réaction	
				Griffe des oiseaux de proie	Talent, disposition			5
Langue slave méridionale	Période d'examens		Auteure vaudoise (Anne-Marie)					
					Père poétique d'Horus		Petite voûte décorative	
On y surfe			Complètement déconcerté		Prénom masculin arabe			
Notre-Seigneur		Mettre de niveau						À la pointe de la mode (fam.)
Appât du pêcheur					Dessin assisté par ordinateur	La Suisse		
Canton du Tessin		Rayons bronçants		Un père de la Constitution				3
Sommet (VD; 3m.)						Assistance publique		
À qui mieux mieux (à l')				Solidement charpentée				

Vital et plein d'énergie. Ton apport optimal en fer.

**NUTREXIN**  
www.nutrexin.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

**Pour participer**

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

**Date limite de participation**

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

**Mots fléchés février/mars 2024**

La solution était «GUGGENMUSIK». Les gagnants seront avisés par écrit.

**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.

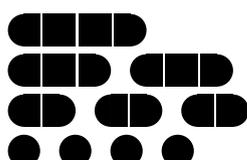
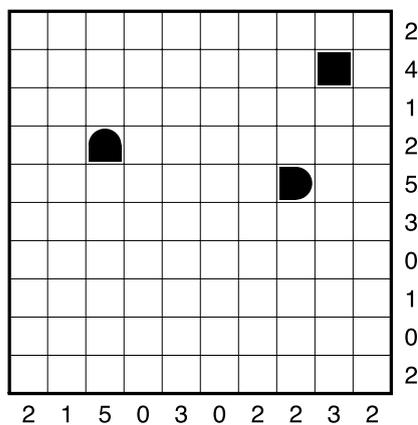
# Bimaru

# Binoxxo

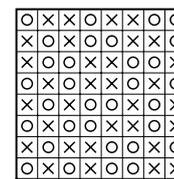
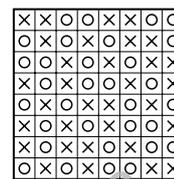
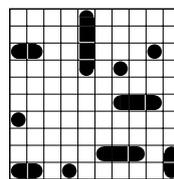
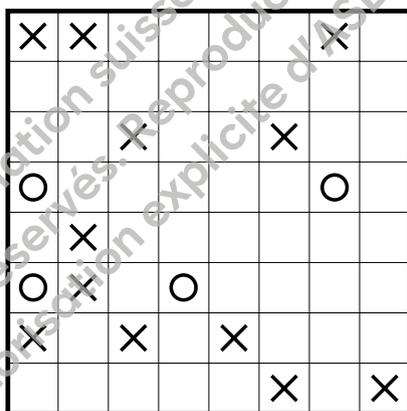
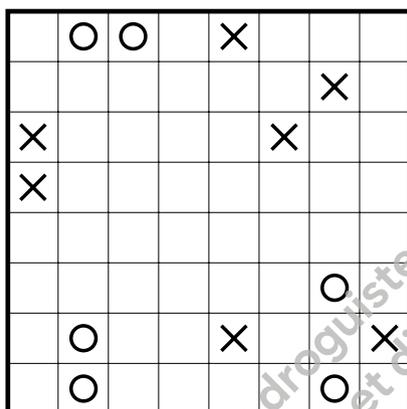
Solutions de la Tribune du droguiste  
février/mars 2024

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):  
Valerie 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, Sara Bagladi  
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/CS 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

**Ω7 SANDDORN®**  
ARGOUSIER  
Pharma Medica

PRODUITS À BASE D'HUILE  
D'ARGOUSIER

Hydratation naturel de la  
peau et la zone intime

Également idéal pendant la méno-  
pause, la grossesse et l'allaitement.



www.sanddorn-argousier.ch/fr

**BON 20%**

sur toute la gamme  
Ω7 Sanddorn Argousier®

Pharma Medica AG, valable jusqu'au 30.06.24

Information commerciale : le représentant  
Pharma Medica compensera en marchandise.  
Veuillez conserver le ticket de caisse.

# Arnica et consoude en cas de contusion



née. Surtout ne pas appliquer de pommade chauffante, qui ne ferait que renforcer l'inflammation. En cas d'urgence, un sachet de glaçons emballé dans un linge peut aussi faire l'affaire. Cela ralentit un peu l'enflure et soulage les premières douleurs.

Pour le petit garçon, j'ai encore recommandé une attelle pour soulager son articulation. Mais seulement après que le pied a désenflé. Il est donc repassé deux semaines plus tard avec sa mère pour choisir une cheville et l'ajuster. Il l'a enfilée pour s'assurer que la taille était la bonne. Car les attelles ne sont efficaces que si elles sont bien ajustées à l'articulation. Ainsi muni de sa cheville, le jeune a pu reprendre son entraînement de football. Et sa blessure n'était bientôt plus qu'un mauvais souvenir.

Marianne Wenger

Une mère est récemment venue dans ma droguerie avec son petit garçon. Il s'était foulé le pied en jouant au foot et boitait. Ayant déjà consulté le médecin, la mère pouvait me dire qu'il n'avait rien de cassé et que les ligaments n'étaient certainement pas blessés. Nous ne sommes pas autorisés à poser un diagnostic en droguerie, mais nous examinons naturellement quand même la blessure. Le jeune s'était simplement tordu la cheville mais pouvait déjà bouger le pied. Je leur ai conseillé de prendre des granules d'arnica ainsi qu'une pommade à la consoude. La consoude aide à décongestionner et apaise l'inflammation de l'articulation touchée. Le gel rafraîchissant de consoude est d'ailleurs un excellent remède qui devrait se trouver dans toutes les pharmacies de ménage. Les granules d'arnica ont aussi leur place dans la trousse d'urgence – les parents qui ont de très jeunes enfants devraient toujours en avoir à portée de main. Les sels de Schüssler peuvent aussi favoriser la guérison en cas de contusion. Je recommande le n°3 directement en cas d'inflammation et le n°2 pour favoriser le développement des muscles. Et l'on peut aussi soulager les contusions avec un spray spagyrique, notamment avec de l'arnica, de la pâquerette et de la consoude. On peut éventuellement y ajouter du souci

pour stimuler la guérison et accélérer la résorption de l'hématome.

Qu'il s'agisse de contusion ou d'entorse, il est toujours très important de rafraîchir immédiatement la zone concer-



## SPÉCIALITÉS MAISON

Marianne Wenger, droguiste dipl. ES, est la propriétaire de la droguerie im Chappellemärit, à Hinterkappelen (BE) depuis 13 ans. Elle est spécialisée dans les médicaments naturels et la spagyrie et fabrique aussi de nombreuses spécialités maison. [www.droguerie-chappelmaerit.ch](http://www.droguerie-chappelmaerit.ch)

## Prochain numéro

La *Tribune du droguiste* n°3/2024 (juin/juillet) paraîtra le **1<sup>er</sup> juin 2024**. Nous demandons à une professeure de natation et à un sauveteur des conseils pour **nager en toute sécurité**. Nous parlons de **l'hygiène des piscines**, des produits adaptés aux bassins gonflables et du bon entretien de l'eau avec un droguiste. Et nous vous expliquons l'essentiel sur l'utilisation et le démaquillage des **mascaras résistants à l'eau**. Dans le prochain numéro, vous apprendrez aussi comment soigner les **troubles digestifs en vacances** et mesurer correctement les **bas de compression**.



# Les conseils de santé d'avril

## La saison des asperges

Les asperges font partie des premiers légumes frais qui apparaissent au printemps.

Elles contiennent des fibres alimentaires, comme l'inuline, qui favorisent la croissance de saines bactéries dans l'intestin. Important:

ne pas trop les peler, pour conserver un maximum de fibres alimentaires.



## La lumière du jour contre la fatigue

S'exposer beaucoup à la lumière du jour aide à lutter contre la fatigue de printemps. Car la lumière permet au corps de produire plus de sérotonine et moins de mélatonine (l'hormone du sommeil).



## Dessiner des taches de rousseur

Les taches de rousseur enchantent le visage en lui donnant une joyeuse touche estivale. Des sticks spéciaux de la droguerie permettent de dessiner facilement ces points de gaieté sur la peau.

## Les vitamines du jardin

L'égo-pode, ou herbe aux goutteux, contient quatre fois plus de vitamine C que les oranges! Cette herbe malaimée contient aussi beaucoup de calcium. Alors... autant cuisiner ses feuilles et ne pas laisser ses précieuses substances se décomposer dans le compost.



Un clic quotidien  
pour votre santé.





# Les conseils de santé de mai

## Crème solaire fraîche pour les bébés

Une fois entamés, les produits cosmétiques peuvent se modifier sous l'effet de l'oxygène. Et la crème solaire peut aussi se dénaturer avant sa date de péremption si elle est exposée à la chaleur. Si les produits ont changé d'odeur ou de consistance, il ne faut donc plus les utiliser, en particulier chez les bébés et les jeunes enfants.



## Former les chaussures de marche

Bien soigner ses pieds pour préparer la saison des randonnées. Utiliser de la crème pour les pieds de la droguerie. Et ne pas oublier d'enfiler les chaussures de marche assez tôt, pour éviter les ampoules par la suite.



## Se sentir bien

Notre peau reflète notre état intérieur. Méditer et pratiquer la pleine conscience peut aider à se sentir mieux et donc aussi à améliorer l'aspect de la peau.



## Cheveux et pollens

Les personnes qui souffrent de rhume des foins devraient se laver les cheveux le soir avant le coucher, ou au moins passer une serviette mouillée sur leurs cheveux. Un bon moyen d'éviter d'emporter des pollens avec soi dans le lit.

**Produits au lait de chèvre  
pour les bébés au petit  
ventre sensible**



**Holle**

20 ANS  
D'EXPERIENCE  
EN LAIT DE CHEVRE

En savoir plus sur  
[holle.ch/fr/lait-de-chevre](http://holle.ch/fr/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.