



Février/mars 2021

TRIBUNE DU DROGUISTE

La publication de votre droguerie



© 2021 Association suisse des droguistes (ASD), CH-2502 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement
avec l'autorisation explicite d'ASD.

Dossier «Chaud et froid»

La douche écossaise des températures

Coronavirus

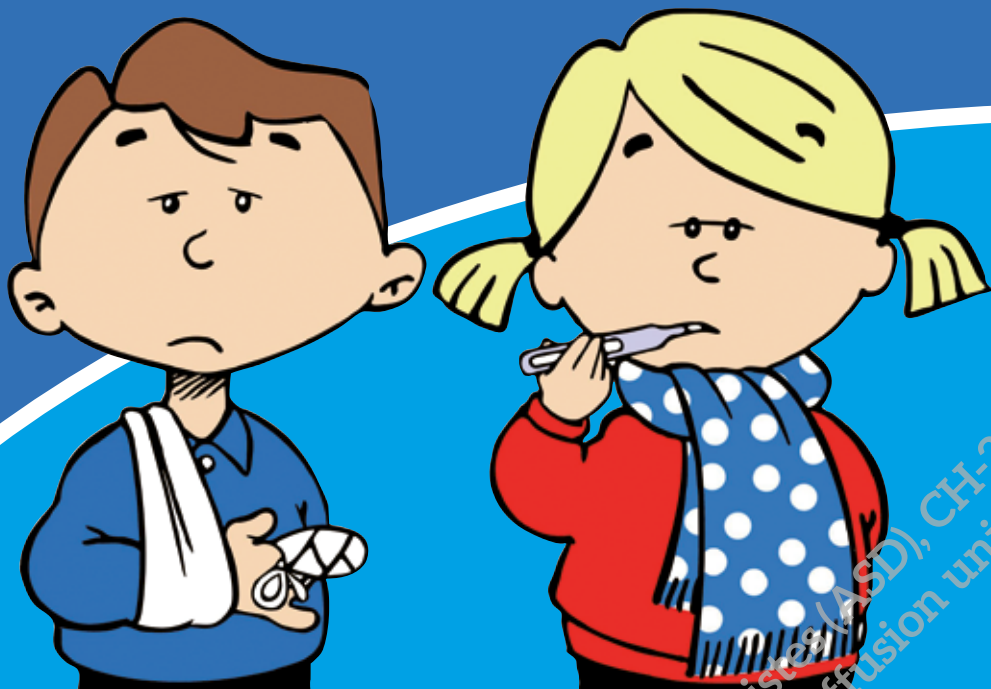
L'art de la désinfection des mains

L'alimentation des seniors

Tous les bons conseils pour
prévenir le surpoids

Plaies et bobos

Savoir ce qui aide vraiment les enfants



Avec plaiesbobos.ch, vous pouvez très simplement reconnaître, interpréter et soigner les maladies et les petites blessures de vos enfants. Et cela, où que vous soyez.



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

Parfum d'ambiance naturel



Aroma diffuseur Travel Mousse avec le mélange d'arômes joie de vivre. En utilisant une technologie à ultrason particulière, il réunit l'huile essentielle et l'eau et disperse ces arômes agréables dans l'air ambiant. Aussi bien adapté en voyage, car prend particulièrement peu de place. D'une valeur de Fr. 49.-

Set de bien-être



Eduard Vogt Therme. Vivez de fabuleux moments de bien-être tranquillement à la maison. D'une valeur de Fr. 58.-

GOLOY 33 Soins corporels



Le coffret de soins corporels bien-faisants GOLOY 33 - contient les produits Body Wash Vitalize 200 ml et Body Balm Vitalize 200 ml. D'une valeur de Fr. 55.-

Brosse à dents électrique ORAL-B Professional 2



ORAL-B Professional Care 2 avec contrôle de la pression pour une protection optimale des gencives ainsi qu'une minuterie et 3 modes de nettoyage. Elimine deux fois plus de plaque qu'une brosse à dents manuelle. D'une valeur de Fr. 119.-

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)

Pour l'abonnement de 1 an ou 2 ans, je choisis la prime suivante (cocher 1 case)

☐ Parfum d'ambiance

☐ Set de bien-être

☐ GOLOY 33 Soins corporels

☐ Brosse à dents électrique ORAL-B Professional 2

☐ GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité

Téléphone

Date de naissance

E-mail

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessus.

☐ 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



Base de prix 2021 (TVA incl.)



Renvoyer le bulletin d'inscription à: Association suisse des droguistes

Distribution

Rue de Nidau 15

2502 Bienne

Téléphone 032 328 50 30

Mail abo@drogistenstern.ch

La commande est effective dès le prochain numéro de la Tribune du droguiste. 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.



Bettina Epper
Rédactrice en chef adjointe
b.epper@drogistenverband.ch

Certains l'aiment chaud...

Quand je reçois des invités en hiver, la remarque ne tarde pas à fuser: «Il fait drôlement froid chez toi». Les gens qui me connaissent moins bien ne disent rien, mais remettent plus ou moins discrètement leur écharpe ou leur veste. Ma température de bien-être, située à environ 18°C, ne semble pas être celle de la plupart des gens. Rien d'étonnant donc à ce que je dise quand je suis invitée: «Ce qu'il fait chaud chez vous» et tente discrètement d'ouvrir une fenêtre. Le ressenti de la température est très individuel et dépend de nombreux facteurs, comme le professeur en physiologie Roland Wenger me l'a expliqué (page 10). Quand la chaleur ou le froid sont trop extrêmes, les conséquences peuvent être fatales. Mais le chaud et le froid peuvent aussi faire du bien, notamment contre les douleurs (page 14). Découvrez dans notre dossier «Chaud et froid», dès la page 6, ce que cela fait que d'être tous les jours exposé à une chaleur ou un froid intense au travail et comment nous percevons la température. Les refroidissements, qui n'ont rien à voir avec le froid, sont en fait provoqués par des virus. Corona oblige, nous nous y connaissons aujourd'hui plutôt bien en virus. Mais savez-vous comment vous désinfecter les mains pour éliminer ces agents infectieux? Vous trouverez de précieux conseils pour ce faire et pour acheter le bon désinfectant dès la page 20. Et si vous attrapez quand même un refroidissement, nous vous dévoilons les plantes les plus efficaces contre les principaux symptômes (page 27).

DOSSIER

Dudarev Mikhail – stock.adobe.com



6-16 Chaud et froid

- 10 Réponses aux questions les plus brûlantes sur le chaud et le froid
- 12 L'homme qui travaille dans la chaleur du feu
- 13 L'homme qui travaille dans le froid de la glace
- 14 Le chaud et le froid contre les douleurs
- 4 Les brèves
- 17 Ouiiin!
Dix bons trucs pour calmer votre bébé
- 20 De l'alcool contre les virus
Pour bien se désinfecter les mains
- 22 Participer et gagner
- 23 Les kilos s'accumulent au fil des ans?
Pas forcément! Nos conseils pour bien s'alimenter au 3^e âge.
- 25 En vitrine
- 27 Toux, rhume, maux de gorge?
Trois plantes pour en venir à bout
- 28 Au rendez-vous des alchimistes
Visite dans un laboratoire de spagyrie
- 30 «Lire, c'est être libre»
Le parcours de Corinne Borgeat pour apprendre à lire et à écrire
- 31 Jeux et avant-première

iStock.com/Halfpoint



17

Susanne Keller



20

Se faire un
3000 m.

En T-shirt.



Nouveau: avec de la vitamine D

Le coup de pouce
naturel pour ton
système immunitaire.



Produit
Suisse

La vitamine D dans le Fortifiant Strath soutient le système immunitaire. 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.

Strath®
bio-strath.com

Les brèves

Le tuyau de la rédaction



Se focaliser sur les choses positives pour se sentir mieux

La période actuelle est propice aux idées noires et à la déprime. Mais saviez-vous que la pensée positive permet de modifier la perception des choses pour se sentir mieux? C'est une méthode qui invite à changer sa vision du monde, des autres, et de soi-même et qui ne se résume pas à se voiler la face. Il ne s'agit pas non plus d'une technique abstraite qui promet le bonheur éternel. Au contraire, c'est un véritable mode de vie qui implique de changer notre manière de penser! Ce livre propose de s'attaquer jour après jour à certaines mauvaises habitudes, d'apprendre à se concentrer sur les moments heureux (même les plus petits!), plutôt que de voir uniquement ce qui va mal, afin de relativiser la situation. L'auteure promet que cela aura des effets immédiats sur notre stress, notre bienveillance, notre humeur mais aussi notre confiance... De quoi améliorer notre état psychique! Olivia Toja nous donne des pistes pour installer une nouvelle routine, notamment avec des idées de rituels à suivre chaque jour, selon ses besoins et ses envies, des solutions pour tenir bon et assumer ses choix et enfin des exercices pour apprendre à modifier son mental, ses perceptions, ses habitudes. A essayer absolument en cette période déstabilisante faite d'incertitudes.

Rédaction

«Mes petites routines - Pensées positives pour booster son quotidien», Olivia Toja, Marabout, 2021, ISBN 978-2501154093

Journée des malades

La prochaine Journée des malades aura lieu le 7 mars 2021. Sous la devise «Vulnérable, mais combattif», l'association Journée des malades souhaite donner un écho à cette thématique, comme elle le communique. Les maladies et les handicaps ne constituent pas seulement une limitation physique, elles affectent aussi le psychisme, dans une mesure que chacun peut aussi influencer. A l'occasion de cette journée, l'association souhaite inviter la population à aborder ouvertement les problèmes de santé, mais également ce qui fait du bien lorsqu'on traverse une période difficile. Informations complémentaires et programme des activités proposées sur: www.tagderkranken.ch/Accueil



dusanpetkovic1 - stockadobe.com



© Croix-Rouge suisse

Premiers secours: méconnaissance des gestes qui sauvent

Comment réagir face à une urgence médicale? Une récente étude commandée par la Croix-Rouge suisse et l'assureur Helsana donne à réfléchir: si la volonté de porter assistance est élevée au sein de la population, un sondé sur deux ne se sent pas en mesure de prodiguer les premiers secours dans une telle situation. En

cause, la méconnaissance ou l'oubli des gestes qui sauvent. L'une des raisons de ce manque d'assurance est que le dernier cours de premiers secours remonte souvent à de nombreuses années, soit 15 ans en moyenne.

Croix-Rouge suisse

Couples: les partenaires ont les mêmes objectifs

Au sein des couples, ce qu'un partenaire veut éviter, l'autre cherche aussi à l'éviter à long terme. Et l'objectif de réalisation que l'un veut atteindre, l'autre le veut aussi. Ce mimétisme relationnel apparaît indépendamment du sexe, de l'âge et de la durée de la relation. C'est ce qui ressort d'une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Bâle auprès de plus de 450 couples.

Université de Bâle

Impressum 41^e année

Tirage 167 189 ex. (Certifié REM/CS 9/2020), 1 007 000 lecteurs (937 000 allemands selon Mach Basic 2020-2 et environ 70 000 français)

Editeur Association suisse des droguistes, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

Rédaction Heinrich Gasser, rédacteur en chef et responsable des médias grand public, h.gasser@drogistenverband.ch; Bettina Epper, rédactrice en chef adjointe, b.epper@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Vanessa Naef, v.naef@drogistenverband.ch; Marie-Noëlle Hofmann, m.hofmann@drogistenverband.ch

Traduction Claudia Spätig, c.spaetig@drogistenverband.ch;

Marie-Noëlle Hofmann, m.hofmann@drogistenverband.ch

Conseil spécialisé Dr phil. nat. Anita Finger Weber (service scientifique ASD);

Marisa Diggelmann (droguiste ES), Helene Elmer (droguiste ES), Daniel Jutzi

(droguiste ES), Hanspeter Michel (droguiste ES), Isabella Mosca (droguiste ES)

Mise en page Hiroe Mori **Photographe** Susanne Keller

Photo couverture Dudarev Mikhail - stock.adobe.com

Impression Stämpfli AG, 3001 Berne

Ventes et sponsoring Tamara Freiburghaus, responsable ventes,

distribution et sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch

Abonnements abonnement annuel CHF 26.- (6 numéros, y compris TVA);

tél. 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch.



Publication 2021

CIBLÉ
COMPÉTENT
TRANSPARENT

printed in
switzerland

WELEDA

Depuis 1921



VOUS TOUSSEZ?

Sirop contre la toux Weleda

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Weleda SA, Suisse

CHAUD ET FROID

On trouve des bactéries aussi bien dans les glaces de l'Arctique que dans les cratères des volcans actifs. L'homme peut aussi supporter des variations de températures relativement importantes. Tant que la température du corps ne dépasse pas 42 °C et ne chute pas en dessous de 27 °C, l'être humain peut survivre très longtemps à des températures très hautes ou très basses.

Bettina Epper a expérimenté pour vous la douche écossaise des températures
(traduction: Claudia Spätig, Marie-Noëlle Hofmann)

La température la plus élevée mesurée en Suisse est

41,5
degrés.

La température la plus basse mesurée en Suisse est

-41,8
degrés.

58 degrés et

-90

degrés sont les deux températures les plus extrêmes mesurées sur Terre.



CERTAINS L'AIMENT CHAUD

Bien des gens adorent le soleil ardent de l'été.



Les variations de température

La température corporelle de l'être humain est d'environ 37°C, mais elle semble avoir diminué ces dernières décennies, comme le montrent de récentes études. On parle ici de la température à l'intérieur du corps. Car elle varie suivant les zones. La cage thoracique ou le cerveau, par exemple, sont plus chauds que les bras, alors que les pieds et les mains sont encore plus froids. La température du corps varie aussi au cours de la journée: elle est plus basse le matin et plus élevée le soir. Chez les femmes, elle augmente aussi d'environ 0,5°C durant la deuxième partie du cycle menstruel, soit après l'ovulation et jusqu'aux prochaines règles. Normalement, la température ne dépasse pas 37,8°C. Si elle est plus élevée, c'est qu'on a de la fièvre (voir ci-contre).

Source: www.interniste-im-netz.de.

Frissons

Lorsqu'on a des frissons, les muscles se contractent en provoquant de légers tremblements. On peut ainsi grelotter, même dans un local bien chauffé. Les muscles les plus touchés sont ceux des cuisses et du dos ainsi que la musculature de la mastication. Ces contractions musculaires permettent d'élever rapidement la température corporelle. Les frissons sont un symptôme qui accompagne différentes maladies. Ils sont souvent liés à la fièvre (voir ci-contre) lors de maladies infectieuses comme la grippe.

Sources: www.gesundheits-lexikon.com/
www.medlexi.de

De la chaleur pour combattre la maladie

La fièvre est une réaction de défense du corps. Mais si elle monte trop, il faut impérativement consulter un médecin.

Normalement, l'homme a une température centrale du corps d'environ 37°C. Mais cette température varie au cours de la journée (voir à gauche). Si elle dépasse un certain seuil (voir ci-dessous), on dit qu'on a de la fièvre. La fièvre n'est pas une maladie, mais un symptôme qui peut apparaître lors de maladies très différentes. Cette réaction du système immunitaire aide à combattre les agents pathogènes. C'est pourquoi il ne faudrait pas absolument chercher à l'abaisser. Les médicaments fébrifuges inhibent les réactions immunitaires, ce qui prolonge la durée des infections. Et ils masquent aussi les symptômes de la maladie. Le mieux est donc de demander conseil en droguerie.

- Température basse: < 36,3°C
- Température normale: 36,3–37,4°C
- Température peu élevée à fièvre légère: 37,5–38,5°C
- Fièvre modérée: 38,6–39°C
- Fièvre forte: 39,1–39,9°C
- Fièvre très forte: 40,0–42°C

Une température corporelle très élevée peut provoquer des lésions des tissus et des organes. En général, une température supérieure à 42,6°C est fatale. Il faudrait donc consulter un médecin en cas de forte fièvre.

Mesurer la fièvre

La mesure la plus précise est la mesure rectale, autrement dit dans l'anus. Mais la température peut aussi être prise oralement, dans la bouche, ou au creux de l'aisselle.

Ou encore, avec un thermomètre spécial, dans l'oreille ou sur le front. Il existe différents instruments de mesure:

- Thermomètre à maximum: constitué d'un tube en verre contenant du gallium.
- Thermomètre digital: fonctionnant avec des batteries, il mesure très rapidement la température.
- Thermomètre auriculaire: mesure la température dans l'oreille de manière digitale, convient particulièrement bien pour les enfants.
- Thermomètre sans contact: tenu à une certaine distance du front, l'appareil mesure la température.

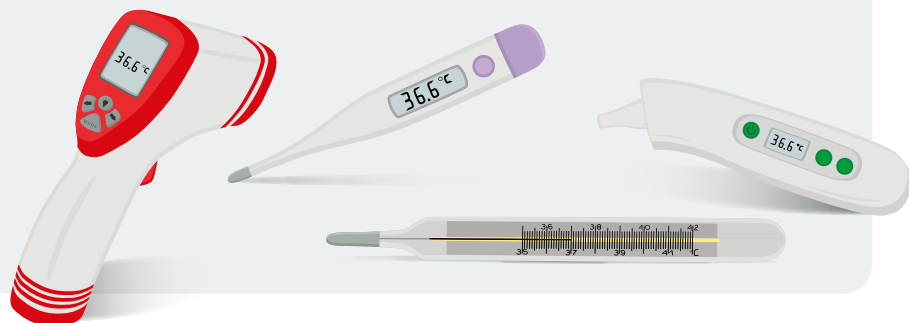
Que faire?

Quand on a de la fièvre, on transpire et on perd donc du liquide. C'est pourquoi il faudrait boire beaucoup (2 à 3 litres par jour). Les boissons les plus appropriées sont les tisanes non sucrées, tièdes ou chaudes, ou l'eau. Bon à savoir: le mal de tête peut signaler un manque d'hydratation. Le mieux en cas de fièvre est de rester au lit et de dormir. Enfin, prendre la température plusieurs fois par jour pour voir comment la fièvre évolue.

En savoir plus

Vous trouverez sur vitagate.ch une fiche pratique à télécharger avec un aperçu des différents types de thermomètres.

Sources: Bernhard Kunz: «Soins de beauté/hygiène/produits médicaux 2/2», support didactique Droguiste CFC, Careum, 2012 / www.internisten-im-netz.de/ / Jürg Morant (éd.): «Mon guide de santé», Documed SA, 1998



Homéotherme et poïkilo-therme

Les mammifères, comme l'homme, sont des êtres à température constante, autrement dit homéothermes. Ils régulent leur température corporelle de l'intérieur et ont donc constamment besoin de nourriture pour que cette température ait toujours une valeur constante. Les êtres homéothermes doivent augmenter leur production de chaleur quand leur environnement devient plus froid. A l'inverse, la température des êtres poïkilothermes (ou hétérothermes) change en fonction de la température ambiante. Les insectes, les poissons, les amphibiens et les reptiles font notamment partie de ce groupe. Comme ils utilisent la chaleur provenant de l'extérieur, ils ont moins besoin de nourriture.

Sources: Wolfgang von Engelhardt, Gerhard Breves, Martin Diner, Gotthold Gäbel (éd.): «Physiologie der Haustiere», Ferdinand Enke Verlag, 2015 / Gerhard Thews, Peter Vaupel: «Vegetative Physiologie», Springer Verlag, 1997



Le thé – un délice froid et chaud

Bouillant ou glacé. Le thé est une boisson bienvenue été comme hiver. Et il peut aussi être un bienfait pour la santé, car de nombreuses plantes utilisées pour les tisanes ont des effets curatifs. Nous avons réuni pour vous différentes recettes de tisanes à télécharger sur vitagate.ch, la plate-forme de santé des drogueries suisses. Vous trouverez tous les ingrédients nécessaires dans votre droguerie.

- Mélanges de tisanes pour les jours froids et chauds
- Mélanges de tisanes médicinales
- Recettes pour de rafraîchissantes tisanes estivales



Crampes dues à la chaleur

Les crampes dues à la chaleur sont douloureuses et touchent généralement les muscles qui ont été fortement sollicités, comme ceux des bras ou des jambes. Les déclencheurs sont la chaleur, une carence en sel ou des pertes hydriques. Un important facteur de risque est la prise de médicaments diu-

rétiques et hypotenseurs, utilisés pour le traitement de l'hypertension, d'œdèmes ou d'insuffisance cardiaque. En cas de crampes musculaires dues à la chaleur, il faut se mettre à l'ombre ou dans un endroit frais, boire beaucoup et se reposer.

Sources: www.pharmawiki.ch / www.suva.ch



Burgerstein FlexVital

Pour bouger sans entraves.

NOUVEAU

Burgerstein FlexVital contient de la membrane de coquille d'œuf brevetée qui est particulièrement bien assimilée par l'organisme. Un complexe de vitamine E et du manganèse, qui contribue à la formation normale de tissu conjonctif et au maintien d'une ossature saine, complètent cette formule pour les articulations.

Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

Des têtes brûlées aux plus frileux

Réponses à huit questions brûlantes sur le chaud et le froid.

Professeur Roland Wenger

Le Dr Roland Wenger est professeur ordinaire de physiologie et directeur de l'Institut de physiologie de l'Université de Zurich. Il étudie les phénomènes d'adaptation moléculaires liés aux modifications climatiques, en particulier le manque d'oxygène dans les tissus, comme en haute altitude ou en cas de troubles de la circulation sanguine.



Certains frissonnent déjà quand d'autres lézardent encore en shorts et t-shirts sur les terrasses. Cette différence est notamment due aux hormones, comme l'explique le Dr Roland Wenger, professeur en physiologie. Comment l'homme ressent-il le chaud et le froid, pourquoi certains sont-ils comme des chauffages ambulants alors que d'autres sont si frileux? Roland Wenger répond à toutes nos questions sur le chaud et le froid.

1 Comment percevons-nous le chaud et le froid?

La peau contient de nombreuses terminaisons nerveuses spécialisées: qu'on appelle thermorécepteurs, qui ne sont là que pour mesurer les températures. «Les uns ne reconnaissent que le froid, les autres le chaud», explique Roland Wenger. Ces récepteurs mesurent sans interruption la température du corps et la transmettent, via les nerfs, au centre de thermorégulation du cerveau. Si la valeur mesurée ne correspond pas à celle voulue – par ex. environ 37°C dans le corps – alors l'organisme intervient pour corriger la situation. Ainsi, si le corps est trop chaud et doit donc se refroidir, la circulation sanguine augmente dans la peau qui se met à rougir et on commence à transpirer. A l'inverse, si l'on a froid, le corps freine la circulation pour réduire les émissions de chaleur. Mais on peut aussi se réchauffer en bougeant. Il suffit par exemple de battre la semelle quand on doit rester

longtemps debout au plus froid de l'hiver pour se réchauffer. Et si cela ne suffit pas, les muscles se mettent spontanément à trembler.

2 Pourquoi certaines personnes ont plus vite froid que d'autres?

Le corps dégage sans arrêt de la chaleur, même au repos. Cette chaleur provient du travail du métabolisme et de l'énergie issue des aliments consommés. Ce métabolisme énergétique joue un rôle important quant à la rapidité à laquelle on commence à grelotter. «Les personnes qui ont un métabolisme énergétique élevé ont plutôt chaud et les autres ont plus vite froid.» Le métabolisme énergétique est très individuel et dépend de différents facteurs. «Il est notamment régulé par des processus hormonaux. L'hormone la plus importante en la matière est l'hormone thyroïdienne», précise le Professeur Wenger. Les personnes souffrant d'hyperthyroïdie ont donc rarement froid. «Cela tient au fait qu'elles ont un métabolisme de base élevé, qui tourne à plein régime. Elles dégagent donc plus de chaleur.» C'est l'inverse en cas d'hypothyroïdie. «Ces personnes dégagent moins de chaleur issue de l'énergie apportée par les aliments. Au contraire, elles la stockent sous forme de graisse.» D'autres hormones, comme les hormones sexuelles ou les hormones du stress, interviennent aussi dans la régulation de la température.

3 Pourquoi les bébés sont-ils plus sensibles au froid que les adultes?

La quantité de chaleur émise par le corps ne dépend pas seulement des hormones mais aussi de la surface du corps. «Les petits animaux, comme les souris, doivent manger plus par rapport à leur taille que les grands animaux, comme les éléphants, parce qu'ils ont une surface plus importante par rapport à leur poids et perdent donc plus de chaleur.» Les nourrissons ont aussi une surface corporelle relativement

importante par rapport à leur poids. Ils perdent donc aussi plus de chaleur et se refroidissent plus vite que les adultes. Mais la nature a tout prévu: «Les bébés ont beaucoup de tissu adipeux brun, qui est capable de produire directement de l'énergie thermique en brûlant. Les adultes, eux, n'ont pratiquement plus de graisse brune.» Les nouveau-nés ont donc pour ainsi dire un coussin chauffant intégré.

4 Les femmes ont-elles vraiment plus vite froid que les hommes?

Si une femme et un homme ont la même taille et le même poids, ils auront une surface corporelle comparable et dégageront donc autant de chaleur pour le même métabolisme énergétique. Ils auront donc aussi vite trop chaud ou trop froid. «Mais», nuance Roland Wenger, «les femmes ont généralement un métabolisme énergétique plus faible que les hommes. C'est notamment hormonal. En plus, à poids équivalent, les femmes ont souvent une part de tissu adipeux plus importante que les hommes qui ont, eux, une masse musculaire plus importante. Or les muscles ont un métabolisme énergétique élevé alors que la graisse n'apporte pratiquement rien au métabolisme de base.» Conclusion: les femmes ont effectivement plus vite froid que les hommes, d'autant qu'elles sont généralement plus petites et plus légères qu'eux.

5 Pourquoi a-t-on froid le matin?

Quand on a froid, on se réchauffe et quand on a chaud, on transpire. C'est bien visible quand on a de la fièvre. «Au début de la fièvre, on grelotte car le corps chauffe pour lutter contre une infection», explique Roland Wenger. «A un moment, on commence à avoir chaud. C'est le signe que l'infection est passée et que la fièvre n'est plus nécessaire. Le cerveau signale alors au corps qu'il peut redevenir plus frais.» Il se passe la même chose durant le sommeil: la température corporelle dimi-



ATTENTION: GARE À LA CHALEUR!

Quand le corps devient trop chaud, par exemple lors d'un entraînement particulièrement éprouvant, il doit se rafraîchir. Notamment en transpirant.

nue pendant la nuit. Le matin, le corps doit se réchauffer pour revenir à 37°C – donc on a froid, pour ramener le corps à sa température de fonctionnement avant le lever.

6 Peut-on s'entraîner à mieux supporter la chaleur ou le froid?

«On sait que les gens qui vivent dans la région arctique résistent mieux au froid. De même que ceux qui vivent près de l'Equateur supportent mieux le chaud. Ils transpirent plus et plus vite, mais leur sueur contient moins de sel pour éviter les pertes.» Les personnes qui viennent de régions plus tempérées peuvent aussi s'habituer à des climats plus extrêmes. «Mais cela ne se fait pas en quelques heures, il faut des jours, voire des années.»

7 Pourquoi a-t-on si vite froid aux mains et aux pieds?

«Il y a beaucoup de thermorécepteurs au niveau du visage, des doigts et des pieds. C'est pour cela que ces zones sont si sensibles aux températures.» Et: «Les orteils,

les doigts et le lobe des oreilles ont un mauvais rapport entre la taille et le poids. Les pertes de chaleur sont donc relativement importantes, ce qui favorise aussi l'impression de froid.» Enfin, le corps n'a pas partout la même température. «Ce n'est qu'à l'intérieur du corps que nous avons 37°C. Les bras et les jambes ne sont pas aussi chauds. Ce qui n'est d'ailleurs pas nécessaire puisque les tissus, les muscles et les vaisseaux sont moins sensibles que les organes internes.» Si la chaleur ne passe pas de l'intérieur à l'extérieur, c'est le fait du transfert de chaleur. «Le sang chaud circule dans les artères et se refroidit au contact du sang veineux qui remonte. A l'inverse, le sang veineux se réchauffe en retournant vers le centre du corps.»

8 Les boissons chaudes aident-elles à se réchauffer et les froides à se rafraîchir?

Il est clair qu'il n'y a rien de plus agréable qu'une tasse de thé chaud en hiver. Ça réchauffe, mais pas longtemps: «Quand on

boit une boisson chaude, on doit relativement vite aller aux toilettes après. Or en éliminant de l'urine, qui est toujours à 37°C, on perd beaucoup de l'énergie thermique absorbée.» Pour vraiment se réchauffer, mieux vaut manger des aliments riches en protéines. «Lors de la digestion des protéines, un cinquième à un quart de l'énergie chimique est libérée sous forme de chaleur, ce qui est beaucoup plus que lors de la digestion des lipides ou des glucides. Comme le processus de digestion est relativement long, la chaleur reste plus longtemps dans le corps après un repas solide.»

C'est l'inverse en été: «On mange plus volontiers froid et léger, en privilégiant les graisses et les glucides, comme la glace, qui libèrent moins d'énergie que les protéines lors de la digestion et qui n'élèvent donc pas encore plus notre température.» Pour se rafraîchir rapidement, le Professeur Wenger recommande surtout d'appliquer une serviette humide sur la peau: «Supprimer la chaleur de l'évaporation est une manière très efficace de se rafraîchir.»



À PLUS 1400 DEGRÉS

Il règne une chaleur d'enfer sur le lieu de travail de Kevin Lampert.

Une vie dans l'enfer du feu

Kevin Lampert travaille avec un four à fusion. Il sait donc comment se rafraîchir rapidement et de manière efficace.

Elle ressemble un peu à une combinaison d'astronaute et revêt une importance capitale pour Kevin Lampert: la veste argentée à effet de feuille d'aluminium qui réfléchit la chaleur et le protège des flux thermiques qui l'atteignent par vagues quand il travaille au four de fusion. «C'est un peu comme l'air chaud d'un sèche-cheveux qu'on tient devant le visage», dit-il pour décrire la sensation de chaleur au moment de couler la masse en fusion.

1400 degrés

Kevin Lampert travaille comme fondeur à la fonderie «Giesserei Chur» SA et veille à ce que le four soit constamment alimenté pour que le fer fonde et devienne une masse liquide. Il verse alors la masse en fusion pour lui donner une nouvelle forme. La température du four à fusion montant jusqu'à 1400 degrés, il est essentiel qu'il soit prudent et concentré quand il travaille.

«Je me suis habitué à la chaleur ces dernières années. Mon corps s'est aussi

adapté aux circonstances. Au début, je transpirais plus que maintenant. Les choses se sont régulées d'elles-mêmes au fil du temps.» Un calme empreint de concentration règne dans la fonderie. Chacun est concentré sur son travail. Le four, telle une fontaine, rougeoit et les machines, au service des travailleurs, émettent des bruits réguliers et retentissants.

Une eau rafraîchissante

Kevin Lampert veille durant toute la journée à boire beaucoup d'eau. «Et le soir, je me réjouis de prendre une douche froide à la maison», ajoute-t-il en riant. Son équipement de travail comprend aussi un casque à visière, des gants et des chaussures résistantes au feu. Tout l'inverse d'un habillement frais et léger. «Un équipement correct nous protège effectivement de la chaleur et de la saleté. C'est pourquoi je porte encore plusieurs couches sous ma veste de protection.»

Il y a sept périodes de fonte par jour et le coulage ne se fait qu'une fois par

heure. Entre deux, le Grison assure qu'il peut bien se rafraîchir. Il a du plaisir à pouvoir pratiquer un travail artisanal qui, pour des raisons économiques, est de plus en plus délocalisé à l'étranger. Mais il admet qu'il faut quelques prédispositions pour exercer dans de telles conditions, ne serait-ce que parce qu'on a toujours les mains toutes noires à cause du travail au four. Il apprécie aussi de pouvoir voir ce que l'on peut créer de nouveau avec du vieux fer fondu ou de la ferraille défec- tueuse.

Il s'est bien habitué à la chaleur et apprécie même de temps en temps cette petite sensation de sauna. «Je sens que cela fait du bien à mon système immunitaire et je ne suis pratiquement jamais malade. Par ailleurs, je sais comment me rafraîchir, vite et bien, en mettant simplement un peu d'eau froide sur ma nuque et dans le creux de mes coudes. Cela suffit pour que je me sente de nouveau bien frais.»

Denise Muchenberger

Une vie dans la glace

Sven Jaberg travail dans un entrepôt frigorifique, à des températures négatives. Il n'a pourtant jamais froid.

Sven Jaberg est assis dans le local de pause bien chauffé de l'entreprise Gmür SA. «Franchement, le froid ne me gêne pas», assure-t-il en riant. Il passe en effet la plus grande partie de ses journées non pas au chaud comme maintenant mais dans un local à moins 25°C. En travaillant dans l'entrepôt frigorifique.

Le froid est accessoire

Le Zurichois de 36 ans est responsable du rangement et de l'approvisionnement des produits surgelés. Entre les glaces, les pizzas et les légumes congelés, il s'affaire de rayon en rayon, fait même parfois quelques pas de plus, juste pour se réchauffer. Je l'accompagne dans l'entrepôt et peut heureusement enfiler une veste chaude aimablement prêtée par un collègue. Nous traversons rapidement le royaume de Sven Jaberg, accompagnés par la douce odeur des cornets glacés. Nous devons attendre devant le monte-charge. «En fait, c'est le pire endroit. Rester debout sans bouger par ces températures n'est pas toujours agréable», remarque Sven Jaberg.

C'est pourquoi il bouge autant que possible. Et il porte un vrai attirail de protection: des pantalons thermique spéciaux, des chaussures de sécurité, un pullover en coton, une doudoune, un bonnet et des gants. Ainsi emmitoufflé, il a rarement froid. «Ce n'est que durant la première semaine que j'ai eu froid par moments. Mais le froid est une chose accessoire.» Au début, il portait encore un passe-montagne pour protéger son visage. «Mais j'ai vite remarqué que le travail m'essoufflait et que le masque ne faisait qu'aggraver les choses.»

Le climat fait la différence

Sven Jaberg apprécie son travail. Il a saisi la chance qui s'est présentée à lui il y a six ans. «Avant, j'avais travaillé plus de dix ans dans la location de bateaux et j'étais donc habitué au vent et aux intempéries.» Il a alors eu la possibilité de suivre un cours de logistique, et, dans la foulée, un stage auprès d'un fournisseur de produits

surgelés. «Tout le monde ne peut imaginer travailler par de telles températures. Moi, au contraire, j'ai eu envie d'essayer.» Et il est resté après son stage, notamment parce qu'il apprécie le bon climat de travail et la collégialité.

Mais ce travail au froid présente encore d'autres avantages: «Je ne suis pratiquement jamais malade et j'ai toujours un solide coup de fourchette.» Il boit aussi régulièrement du thé ou du café bien chaud. Et comme il a la possibilité de suspendre ses vêtements de travail dans une chaufferie le soir, il peut enfiler des

pantalons et une veste agréablement chauds le lendemain matin. Ce ne sont que les énormes différences de températures, pouvant aller jusqu'à 60°C au plus chaud de l'été, qui parfois l'incommodent. «Quand il fait plus de 30 degrés dehors et que je prends un tram sans climatisation le soir, je dois vraiment me faire violence pour ne pas m'assoupir.» Sinon, il ne voit pas pourquoi il changerait de travail. «Franchement, je ne pourrais jamais rester assis dans un bureau toute la journée. Même si j'y aurais certainement plus chaud.»

Denise Muchenberger

À MOINS 25 DEGRÉS

Il règne un froid glacial sur le lieu de travail de Sven Jaberg.



Photo: Susanne Keller; illustration: iStock.com/enjoynz

Cataplasme chaud ou compresse rafraîchissante?

Que la douleur cesse! Parfois, la chaleur fait du bien; d'autres fois, c'est le froid.

Nous vous aidons à bien choisir.

DÉCONTRACTION BIENFAISANTE

Les compresses chaudes atténuent les crampes abdominales et les douleurs menstruelles.

Walter Meier

Le droguiste Walter Meier, 68 ans, est propriétaire de la droguerie im Städtle à Vaduz (FL). Ses domaines de spécialisation sont les médicaments naturels, la cosmétique naturelle, l'alimentation complète et les produits bio et équitables.



Le chaud et le froid jouent un rôle important dans le traitement de la douleur. La règle d'or: le froid est un meilleur allié en cas de douleurs aiguës, comme les contusions, les entorses ou les claquages. Le chaud est plutôt recommandé contre les douleurs chroniques ainsi qu'en cas de tensions ou de troubles menstruels. Mais c'est une règle générale, comme le souligne Walter Meier, droguiste dipl. ES et propriétaire de la droguerie im Städtle à Vaduz (FL): «Dans certains cas, le patient doit décider en fonction de son ressenti si le froid ou le chaud est plus indiqué pour favoriser le processus de guérison.»

Blessures aiguës

En cas de blessures aiguës, comme les contusions, les interventions dentaires, les réactions allergiques (piqûres d'insecte ou orties), le froid soulage généralement bien la douleur, car il ralentit les réactions du corps et atténue les gonflements. «Le froid sous forme d'enveloppement froid est alors indiqué», précise le droguiste. Il existe toute une palette de produits de ce type en droguerie, comme l'«Instant Ice», les compresses ou bandages froids, les sprays rafraîchissants, les coussins froids ou aux noyaux de cerises, les pâtes pour cataplasmes ou encore les gels rafraîchissants. Votre droguiste vous conseillera volontiers le produit le plus indiqué dans votre cas.

Lorsque vous faites un tel enveloppement, veillez à ce que le froid ne provoque

pas de lésion cutanée (engelure), comme le relève Walter Meier. De plus, «chaque application de froid peut provoquer une réaction secondaire de chaleur. Autrement dit, le froid est uniquement recommandé pour le traitement à court terme de la douleur.»

Douleurs chroniques

Les douleurs inflammatoires chroniques, comme l'arthrite ou l'arthrose, mais aussi les douleurs aiguës provoquées par les crampes musculaires, les troubles menstruels ou les maux de ventre répondent bien aux applications de chaleur. «Il convient alors de distinguer l'application de chaleur physique, par exemple avec des bouillottes, des compresses chaudes ou des Hot packs, et les stimuli thermiques agissant sur la peau par le biais de substances médicamenteuses, comme les huiles essentielles, les patches ColdHot, les bains de moutarde, les pommades chauffantes ou encore les cataplasmes chauffants.» Là aussi, vous trouverez un vaste assortiment de produits dans votre droguerie et les conseils spécialisés correspondants.

Lors de l'application de cataplasmes chauffants ou de patches ColdHot, il faut faire attention de ne pas se brûler. «Les stimuli thermiques provoqués sur la peau par des pommades, des patches, des bains

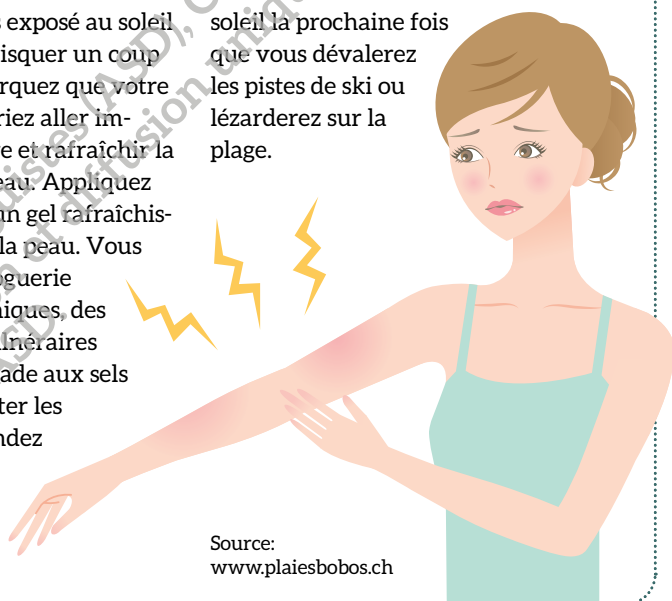
et autres doivent être adaptés à la sensibilité cutanée individuelle. Et il faut faire attention aux allergies pour prévenir toute lésion cutanée par stimulation excessive et autres réactions indésirables. Une huile calmante, comme l'huile de millepertuis, est toujours vivement recommandée après l'application de chaleur.»

Les douleurs doivent être prises au sérieux. Comme le souligne le droguiste: «Le symptôme de la douleur est un signal d'alarme, émanant d'une atteinte aiguë ou chronique de la santé. Il faudrait donc consulter un médecin si la douleur devient constante, augmente progressivement ou encore si elle est d'origine inconnue.»

Coup de soleil

Rester trop longtemps exposé au soleil sans protection, c'est risquer un coup de soleil. Si vous remarquez que votre peau rougit, vous devriez aller immédiatement à l'ombre et rafraîchir la zone rougie avec de l'eau. Appliquez ensuite une lotion ou un gel rafraîchissant et hydratant sur la peau. Vous trouverez aussi en droguerie des sprays homéopathiques, des teintures végétales vulnérables ou encore de la pommade aux sels de Schüssler pour traiter les coups de soleil. Demandez conseil et profitez-en pour acheter de la crème solaire, pour éviter tout coup de

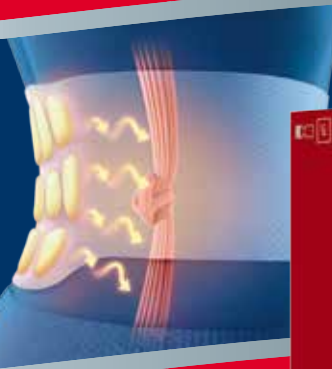
soleil la prochaine fois que vous dévalerez les pistes de ski ou lézarderez sur la plage.



Source:
www.plaiesbobos.ch

ThermaCare®
La chaleur chasse la douleur

ThermaCare soulage efficacement les douleurs musculaires et articulaires grâce à la diffusion longue durée de la chaleur en profondeur.



Les compresses chaudes et froides

Les compresses et les enveloppements sont des tissus humides chauds ou froids appliqués sur certains endroits du corps. Ils sont utilisés pour évacuer la chaleur, la stocker ou encore pour faire transpirer. Les compresses ont des effets sur les vaisseaux, les glandes sudoripares, les nerfs mais aussi le système cardiovasculaire et le métabolisme. Elles se composent de deux couches de tissu: une couche intérieure en coton qui est humide et une couche extérieure en coton ou en laine qui sert avant tout à maintenir la couche intérieure. Certains enveloppements ou compresses sont préparés uniquement avec de l'eau mais on peut aussi utiliser d'autres ingrédients comme des teintures, de l'argile ou du séré. Ils permettent au corps d'évacuer la chaleur excessive, par exemple en cas d'inflammations ou de fièvre. Les compresses de vinaigre sur

les mollets, par exemple, sont bien connues. Mais les enveloppements peuvent aussi fournir de la chaleur, comme par exemple en cas de tensions, avec les compresses d'oignons. Les compresses chaudes stimulent la circulation sanguine et dilatent les vaisseaux. Elles aident par exemple en cas de toux, de douleurs menstruelles ou de tensions dans la nuque. Les compresses glacées ou froides provoquent une contraction des vaisseaux et ralentissent la circulation sanguine. Elles aident par exemple en cas d'entorse, de lumbago ou de piqûres d'insectes. Les droguistes connaissent bien le sujet et peuvent vous conseiller.

En savoir plus

Vous trouverez sur vitagate.ch, la plateforme de santé des drogueries suisses, des feuilles explicatives sur les compresses et enveloppements:

- Mode d'emploi pour les enveloppements de pommes de terre:



- Enveloppements en cas de refroidissements:



- Différentes recettes d'enveloppements:



Sources: Brigitte Kurath: «Natürliche Heilmittel. Mit natürlichen Mitteln vorbeugen, pflegen und heilen», Calendula Verlag, 2013 / Ruth Jahn: «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln», Beobachter Verlag, 2007 / Vreni Brumm, Madeleine Ducommun-Capponi: «Wickel und Kompressen. Alles Wissenswerte für Selbstanwendung und Pflegepraxis», AT Verlag, 2011

Bouffées de chaleur

Durant la ménopause, les femmes ont souvent des bouffées de chaleur. Il s'agit d'une sensation de chaleur spontanée qui peut s'accompagner de sueurs, de tachycardie, de rougeurs cutanées, d'angoisses ou de frissons, et qui peut durer plusieurs minutes. Ces bouffées de chaleur se produisent souvent pendant la nuit. Ces troubles varient en intensité et en fréquence d'une femme à l'autre, pouvant être modérés et rares ou forts et fréquents.

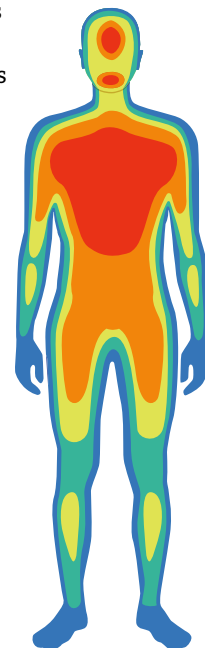
Les possibilités de traitement sont aussi nombreuses, notamment l'administration d'hormones (œstrogènes) ou d'antidépresseurs. Mais la médecine naturelle peut aussi aider. Par exemple avec l'actée à grappes, la sauge ou les phyto-œstrogènes, le ginseng, l'onagre, les mélanges spagyriques ou l'homéopathie. Demandez conseil dans votre droguerie.

Sources: www.pharmawiki.ch / Hôpital cantonal de Baden, www.kantonsspitalbaden.ch

La température, c'est quoi?

Les atomes et les molécules d'un corps sont en mouvement, ce qui produit de l'énergie qui se mesure en chaleur. L'unité de mesure est la température. Fondamentalement, plus la température d'un corps est élevée, plus la vitesse moyenne de toutes les particules de matière qui composent le corps est grande. Si les particules sont immobiles, la température moyenne la plus basse théoriquement possible est atteinte. Le zéro absolu est en même temps le zéro de l'échelle Kelvin des températures.

Sources: Max-Planck-Institut / www.physik.uni-halle.de/ / www.wissenschaft-im-dialog.de



Бордан Скрипник – stock.adobe.com



fizkes – stock.adobe.com

Du calme, bébé!

Votre bébé n'arrête pas de pleurer? Il a peut-être besoin de quelque chose ou ne se sent pas bien. Dix conseils pour calmer votre enfant.

Chanter, donner une lolette ou encore bercer... C'est parfois très difficile de trouver ce qui calme un bébé qui pleure. Adina Chevalier, droguiste à la droguerie-pharmacie DROPA à Langnau im Emmental (BE), elle-même mère de deux enfants, commence toujours par vérifier que les besoins de base de l'enfant sont satisfaits. «Est-il possible qu'il ait faim ou soit

fatigué, que ses couches soient pleines ou qu'il ait simplement besoin de contact?» Mais un bébé peut aussi pleurer parce qu'il souffre de ballonnements ou de coliques du nourrisson (crampes abdominales).

Dix conseils qui apaisent les bébés, soulagent les douleurs ou aident à les endormir. →

Porter son bébé contre soi dans une écharpe peut aider à le calmer.



iStock.com/Halfpoint, brusheezy.com



OXYPLASTIN® pâte cicatrisante

- Protège contre l'érythème fessier
- Active la régénération de l'épiderme

Die OXYPLASTIN® pâte cicatrisante est un médicament autorisé, veuillez lire la notice d'emballage.

WILD Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttens | www.wild-pharma.com

Depuis des décennies des parents satisfaits et des bébés heureux!

Du calme, bébé!

Porte-bébé

Les porte-bébés ou les écharpes favorisent le contact et la sensation de sécurité. Le bébé est ainsi porté tout contre la poitrine ou le dos. Adina Chevalier: «Beaucoup de bébés se calment quand ils sont chaudement emmaillotés et sentent battre le cœur d'une autre personne. Exactement comme quand ils étaient dans le ventre de leur mère.»

Le sommeil est bien meilleur quand le bébé est douillettement pelotonné contre sa maman.

Coussins aux pépins de raisin

Une bonne astuce pour faciliter l'endormissement du bébé: l'envelopper dans une couverture et le prendre contre soi. S'il s'endort, vous pouvez très bien le déposer dans son berceau avec la couverture et un coussin chaud de pépins de raisin à côté. «Cela permet de maintenir un peu encore la chaleur et le sentiment de sécurité – accroissant ainsi les chances que le bébé continue de dormir», ajoute la droguiste.

Bruits

«Beaucoup de bébés s'endorment plus facilement quand ils entendent un bruit constant», explique Adina Chevalier. Essayez d'enclencher la hotte ou l'aspirateur ou utilisez une application avec des bruits de nature.

Fleurs de Bach

Une crème avec des fleurs de Bach a des effets apaisants. On peut l'appliquer sur la plante des pieds du bébé ou sur le plexus solaire (nerf qui se situe à une largeur de main au-dessous du sternum). «Les fleurs de Bach ont des effets rééquilibrants, tant au niveau physique que sur le plan des émotions. Les essences de fleurs de prunier (Cherry plum), par exemple, aident en cas d'agitation, de cauchemars et pour assimiler les émotions.» Vous trouverez le bon mélange pour votre bébé dans votre droguerie.

Massage du ventre

«Massez le ventre de votre bébé dans le sens des aiguilles d'une montre, cela a des effets apaisants et aide en cas de troubles digestifs, de ballonnements et de coliques», explique la droguiste. «Idéalement, utilisez une huile de jojoba qui soigne la peau,

avec des huiles essentielles de fenouil et de cumin qui stimulent la digestion.»

Tisane

Une tisane non sucrée avec du fenouil, de l'anis, du cumin et de la camomille est efficace pour lutter contre les ballonnements ou les coliques. Faites-la à boire à votre enfant par petites gorgées. «Si une maman allaite, elle peut aussi boire elle-même la tisane. Les principes actifs passeront à l'enfant à travers le lait maternel.»

Position

«Porter votre enfant sur votre avant-bras peut produire des miracles», explique Adina Chevalier. Le ventre du bébé est posé contre l'avant-bras de l'adulte. «Beaucoup de bébés apprécient cela, surtout si on se promène avec eux. La chaleur du corps et la douce pression sur le ventre du bébé peut dénouer les crampes.»

Sels de Schüssler

«Le sel de Schüssler 2 en crème est un remède apprécié pour les enfants», explique la droguiste. Il aide par exemple contre les troubles dentaires, peut soulager les crampes abdominales et détend en cas d'agitation. Appliquer la crème sur la nuque ou le ventre du bébé.

Homéopathie

Si le bébé a mal et pleure, Chamomilla en globules homéopathiques peut aider. «Les signes typiques indiquant que Chamomilla est le bon remède sont des selles couleur épinards ou le fait que le bébé ne se calme que lorsqu'il est porté, dans sa poussette ou en voiture», explique Adina

Adina Chevalier

Adina Chevalier, 33 ans, dirige avec Ursula Hutmacher la droguerie-pharmacie DROPA à Langnau im Emmental (BE). Ses domaines de spécialisation sont les remèdes naturels comme la spagyrie, la phytothérapie et les sels de Schüssler et elle partage volontiers ses expériences et ses connaissances sur la grossesse et les bébés.
www.dropa.ch



Chevalier. Si le bébé souffre beaucoup, vous devriez consulter le médecin.

Soutien pour les enfants

Etre là jour et nuit pour un bébé peut être lourd pour des parents. Adina Chevalier se souvient encore de la naissance de son premier fils: «Après des nuits pratiquement sans sommeil, mon mari et moi nous sommes parfois sentis épuisés mais aussi sous pression car nous devons quand même être opérationnels durant la journée. Ça soulage d'accepter du soutien de l'entourage ou même de demander de l'aide.»

Différents remèdes naturels peuvent aussi venir au secours des parents agités, stressés ou épuisés. «Par exemple, le kava-kava dissipe les tensions internes et l'éleuthérocoque renforce les nerfs et soulage la fatigue.» N'hésitez pas à demander conseil dans votre droguerie pour trouver le bon remède. «Etre des parents apaisés et détendus a des effets positifs sur le bébé», conclut Adina Chevalier.

Vanessa Naef (traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

Le lait de chèvre Bimbosan de grande qualité:

«Bèèè» est le
nouveau «Muuuh»!



**NOU
VEAU**

Commandez votre échantil-
lon gratuit sur bimbosan.ch
ou au 032 639 14 44 et
essayez-le sans tarder.

Un véritable bienfait pour les estomacs des tout-petits

Il n'y a pas de «maaaais» qui tienne! Pour les
bébés ayant l'estomac sensible, les nouve-
aux laits de chèvre de Bimbosan sont une
alternative bienvenue. Ils sont plus dige-
stes que le lait de vache, et ils sont vrai-
ment délicieux.

Premium lait de chèvre pour les bébés exigeants.

Nous avons réinventé le lait de chèvre pour
bébés. Nos laits contiennent les meilleurs
laits de chèvre et tout ce dont nos petits
bouts de chou ont besoin pour bien grandir.
Lait de vache ou de chèvre, Bimbosan ne
fait aucun compromis sur la qualité.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind.
Lassen Sie sich vom Fachpersonal des Gesund-
heitswesens beraten, wenn Sie dieses Produkt ver-
wenden wollen.



Bimbosan
Pour bébé, jour après jour.



NOUVEAU :
Laits infantiles bio A2
en boîtes pratiques
de 800gr incl.
mesurette

NOUVEAU : Découvrez la première formule de lait bio A2 en Suisse

- ✓ Avec des protéines bêta-caséine A2
- ✓ Contient du DHA*¹ : contribue au développement de la vision
- ✓ Ingrédients de l'agriculture biologique
- ✓ Vitamines A, C et D* pour le fonctionne-
ment normal du système immunitaire
- ✓ Avec des acides gras oméga-3 ALA
pour le cerveau et les nerfs

Plus d'informations sur holle.fr

* Comme l'exige la législation pour toutes les préparations pour nourrissons et tous les laits suite.

¹ L'effet positif est constaté en cas de consommation journalière de 100 mg de DHA.

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.



Quand il est impossible de se laver les mains avec de l'eau et du savon, il faut absolument utiliser un produit de désinfection.

Produits désinfectants les critères importants

On en trouve dans les gares, les commerces, les musées – oui, les distributeurs de désinfectant pour mains sont désormais partout. Par précaution, il vaut quand même la peine d'emporter toujours un flacon avec soi. Mais à quoi faut-il veiller lors de l'achat?

Heidi Mock

Heidi Mock, 42 ans, est la gérante de la droguerie Swidro Rosengarten in Arbon (TG) depuis 2016. Ses domaines de spécialisation sont la spagyrie, les champignons vitaux et la médecine vétérinaire naturelle.
www.swidro-droguerie-rosengarten.ch



Un produit désinfectant? Personne n'en utilise! Vous étiez sans doute nombreux à penser comme moi. Jusqu'à l'arrivée du nouveau coronavirus début 2020. Et avec elle, l'explosion de la demande en désinfectants pour les mains. Après de brefs problèmes d'approvisionnement au printemps, l'offre est devenue pléthorique. Ils existent sous forme liquide, en gel ou en mousse, avec ou sans parfum, dans des grands ou petits flacons. Mais lesquels sont vraiment efficaces contre le coronavirus?

D'abord, le plus important: il faudrait toujours, si possible, bien se laver les mains plutôt que d'utiliser un désinfectant, comme l'explique la droguiste ES Heidi Mock, de la droguerie swidro Rosengarten à Arbon (TG). «Se laver les mains avec un savon surgras suffit amplement.

Les produits désinfectants s'utilisent quand il n'y a ni eau ni savon à disposition, donc généralement quand on est en route.» Et il est inutile de se désinfecter les mains après les avoir lavées. «Cela ne sert à rien et ne fait qu'abîmer la peau.»

1 Trouver le produit adéquat

Lors des achats, dans le train ou en voiture, on a rarement la possibilité de se laver les mains avec de l'eau et du savon. Un produit de désinfection est alors fort utile. Les préparations efficaces contre le nouveau coronavirus portent la mention «effet virucide limité» ou «virucide». Les premiers inactivent uniquement les virus enveloppés (voir encadré à droite) – dont font justement partie les coronavirus. Les produits virucides inactivent également les virus non enveloppés. Si le flacon porte au contraire la mention «antibactérien» ou «bactéricide», c'est que le produit n'agit que contre les bactéries et ne convient donc pas contre les coronavirus. Idem pour la mention «fongicide» qui signifie que le produit n'agit que contre les champignons. Certaines préparations associent ces différents effets. «Veillez aussi à ce que le produit contienne au moins 70 % d'alcool», précise Heidi Mock.

Mais tous les alcools ne se valent pas. Pas en ce qui concerne leur effet sur les virus, mais leur odeur. «Si une mauvaise odeur émane de certains désinfectants, c'est en raison du type d'alcool qu'ils contiennent», explique la droguiste. «Pour les désinfectants, on utilise souvent de l'alcool isopropylique bon marché, lequel dégage une forte odeur. On ne peut malheureusement pas la masquer par du parfum.» L'éthanol, en revanche, est un peu plus cher mais ne sent pas si fort. Lisez donc la liste des composants au moment de l'achat, car elle indique quel type d'alcool est utilisé. Les désinfectants à base d'alcool isopropylique sont en outre souvent meilleur marché que ceux qui contiennent de l'éthanol.

2 Bien utiliser le produit

Il faut non seulement choisir le bon produit, mais aussi l'utiliser correctement. Heidi Mock: «Verser d'abord une quantité suffisante dans les mains, soit l'équivalent d'une noix ou d'une noisette. Puis bien frictionner, pas seulement sur la paume des mains, mais aussi entre les doigts et sur les ongles. En fait, il suffit de faire comme pour se laver les mains. Plus on le fait à fond, mieux c'est.»

Pour ménager vos mains, vous devriez, comme mentionné précédemment, les laver si possible avec de l'eau et un savon doux et surgras. Les produits désinfectants et les lavages fréquents peuvent irriter et dessécher la peau. Ils peuvent aussi provoquer des rougeurs, des eczémas ou des petites crevasses.

③ Soigner les mains

Il est donc primordial de bien soigner les mains pour que la peau reste saine. Cela commence au moment du choix du désinfectant. «De nombreux produits contiennent également de la glycérine, qui hydrate la peau. Et notre propre préparation est en outre enrichie d'huiles essentielles, ce qui soigne et agit comme antiseptique.» De nombreuses drogueries proposent un grand choix de produits, demandez donc conseil!

«Il est aussi important de soigner les mains avec une crème», poursuit Heidi Mock. «Quand on les lave et les désinfecte souvent, comme c'est le cas actuellement, il faudrait bien les enduire de crème, de préférence le soir avant le coucher. Et ne pas hésiter à appliquer une bonne dose. On peut aussi enfiler ensuite des gants en coton pour faire très facilement un masque maison.»

Il faudrait aussi veiller aux composants des crèmes pour les mains. «Les sels de Schüssler 1 et 11 soignent bien, de même que le baume de pommes de terre. L'important, c'est que le produit soit exempt de silicone, pour éviter tout effet collant. Plus généralement, je recommande les produits de cosmétique natu-

relle. Les drogueries vous proposent normalement de tester différentes crèmes.»

Si les mains se fissurent malgré les soins, la droguiste conseille de recourir au baume du Pérou ou aux sels de Schüssler, sous forme de stick. «Appliquer et masser doucement, les fissures peuvent alors guérir rapidement.» Et les mains seront de nouveau prêtes à passer une nouvelle journée avec de l'eau, du savon et même du désinfectant si nécessaire.

Bettina Epper (traduction: Claudia Spätig)

Sources: Heidi Mock, droguiste ES/www.pharmawiki.ch/Liste des désinfectants autorisés par l'OFSP pour la lutte contre les virus Influenza et coronavirus/Gesellschaft für Virologie, www.g-f-v.org/Apotheker Zeitung/Plan de

Virus avec et sans enveloppe

Les virus sont des agents infectieux uniquement constitués de matériel génétique (ADN ou ARN), englobé dans une caspide constituée de protéines. Certains virus ont en outre une enveloppe externe lipidique dans laquelle logent les protéines du virus. On les appelle donc virus enveloppés. Ces virus sont plus faciles à combattre, car l'alcool ou le savon détruit justement cette enveloppe.

Conseil de lecture

Le coronavirus va encore nous accompagner longtemps. On espère que le semi-confinement, qui a paralysé la Suisse au printemps 2020, restera une mesure unique et ne se répétera pas. Durant cette période, tout le monde a vécu des choses qui semblaient inimaginables auparavant. 14 journalistes ont suivi plusieurs personnes durant le semi-confinement et retracé leur destin et leurs expériences. Dans le livre «La première vague» paru récemment, ils mêlent ces destins et procès-verbaux confidentiels de 50 réunions de crise des états-majors fédéraux. Un ouvrage passionnant, qui incite parfois à sourire, et parfois à pleurer. Comme la chronique d'une crise que nous avons tous vécue, l'histoire d'une période que nous n'oublierons jamais. Cellule d'enquête Tamedia: «La première vague.» Enquête au cœur de la crise du coronavirus en Suisse, Editions Slatkine, 2020, ISBN: 9782832110232

pandémie – Manuel pour la préparation des entreprises, Office fédéral de la santé publique, 2015/Fritz H. Kayser, Erik C. Böttger, Peter Deplazes, Otto Haller, Axel Roers: «Taschenlehrbuch Medizinische Mikrobiologie», Thieme Verlag, 2014/Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Elsevier GmbH, 2019

En savoir plus

L'augmentation de l'hygiène des mains n'est pas la seule chose qui peut poser problème. Découvrez sur vitagaze.ch, la plate-forme de santé des drogueries suisses, ce que l'on peut faire en cas de troubles liés au port du masque facial.



**DES VERRUES ?
TRAITEZ
IMMÉDIATEMENT !**

excILOR®
VERRUES-STOP 2en1

**COMBINE 2 FORMES
ÉPROUVÉES
DE TRAITEMENT**

CRYO + GEL

**/ Pour main et pied
/ À partir de 4 ans
/ Innovant & efficace**

excilor.com



VERFORA



20 x Crème Douches Weleda à gagner!

Les Douches Weleda offrent la même diversité et la même vitalité que la nature. Grâce à une base composée de substances naturelles de grande qualité ainsi que de précieuses huiles essentielles, la douche quotidienne devient un moment privilégié pour le corps et l'âme.

Relatif à la culture européenne	Vendeuses de salaisons	Bordures de tissu		Clairement exprimé	Symbole de l'exa-mètre	Renouveler une obligation		Un tissu sans o	Prénom masculin espagnol
→			8						
Plat du canton de Vaud		L'un des douze apôtres				9		Garnie de métal tranchant	
→	6				Jour où l'on ne travaille pas		Lithium	5	
Convertir du fer en acier		Libre, à disposition		Poissons du lac Léman					
→		1					Qui utilise deux tonalités		Peut-être mélodie
Avant les autres			3	Partie de la clarinette		Fut grand ouvert			
Devant l'infinifinitif anglais				Attaquant de côté					
Image pieuse						Gréffia		Qui manque de rapidité	
Expert-comptable				Sur la paupière		Dier des vents	4		
Conseiller fédéral † (Louis)							2		
Secrètement observé					Un si grand nombre				7
Dans la mer				Repos en voyage					

02.03.21

YEUX ROUGES ET IRRITÉS?

Collyre Euphrasia Weleda

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.
Weleda SA, Suisse

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

Pour participer

Envoyez la solution avec votre nom et votre adresse à: Association suisse des droguistes, Concours, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne
 wetbewerb@drogistenverband.ch
 Participation par SMS:
 envoyez TDD, votre solution et votre nom et adresse au numéro 3113 (1-/SMS)

Date limite de participation

le 31 mars 2021 à 18 heures (le cachet de la poste faisant foi).
 La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste 4-5/21.

Mots fléchés 12/20-1/21

La solution était «NATIVITE».

Les gagnants seront avisés par écrit. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Tout recours est exclu.

Surpoids dans la vieillesse? Pas inévitable

Les kilos supplémentaires s'accumulent souvent au fil des années. Pour perdre du poids, mieux vaut se fixer des objectifs intermédiaires – sans renoncer au plaisir.

Voilà une phrase qu'on entend souvent de la part de personnes âgées: «Je ne mange pas plus qu'avant mais je prends du poids.» Commençons par la bonne nouvelle: «Si l'on est actif et en bonne santé, quelques kilos en trop ne sont pas si graves», explique Jasmin Noli, droguiste ES et nutrithérapeute à la droguerie APODRO à Bäretswil (ZH). Mais à partir d'un certain niveau, le surpoids peut augmenter le risque de maladies cardiovasculaires et de diabète.

Certaines normes médicales comme l'indice de masse corporelle ou le tour de taille donnent des indices d'un surpoids néfaste. Pour Jasmin Noli, la perception de soi joue aussi un rôle important. «Nous remarquons nous-mêmes qu'un pantalon commence à serrer ou que l'on s'essouffle facilement en montant rapidement des escaliers.» Dans ce cas, c'est judicieux d'agir, pour sa santé.

Bouger davantage

Le surpoids peut avoir différentes causes. «C'est souvent dû à de mauvaises habitudes alimentaires et à un manque d'activité physique. Si l'on absorbe davantage d'énergie que ce dont on a besoin, on prend du poids», constate Jasmin Noli. Mais le stress, les médicaments ou des changements physiques peuvent aussi conduire à une prise de poids. «Avec l'âge, le métabolisme ralentit, la masse musculaire diminue et la

graisse corporelle augmente.» Cela fait baisser les besoins caloriques.

L'activité physique aide à maigrir et à garder son poids. «Et on peut se muscler et améliorer sa condition physique à tout âge», explique la droguiste. Elle recommande de choisir des sports qui ménagent les articulations comme la natation, le yoga ou le Pilates. Les balades et la danse sont aussi bons pour la santé. Mais peut-être que les cours proposés par Pro Senectute peuvent aussi vous intéresser. «Il est primordial que l'activité physique plaise car on va la pratiquer pendant un moment», estime Jasmin Noli.

Pareil pour l'alimentation. «S'imposer un régime qui ne plaît pas n'apportera rien», conseille la droguiste. «Il faut plutôt essayer de nouvelles choses et trouver ce qui plaît en matière d'aliments sains.»

Bien manger

En vieillissant, la digestion se fait plus paresseuse. Et le corps assimile ainsi souvent moins bien les vitamines et les sels minéraux. Cela peut conduire à des carences en substances vitales essentielles comme le magnésium, le calcium, la vitamine B₁₂ ou la vitamine D. Souvent, les personnes âgées mangent aussi moins qu'avant →

Privilégiez les aliments avec peu de calories et beaucoup de nutriments. Et n'oubliez pas de savourer ce que vous dégustez.



Abordez la
vie plein
d'entrain
et de
légèreté



Cefamadar®

En cas de surpoids, Madar D4

- Réduit les envies de sucreries
- Aucun risque d'accoutumance
- La prise régulière est importante pour le succès
- Coupe les compulsions alimentaires
- Excellente tolérance



Surpoids dans la vieillesse? Pas inévitable

car elles ne peuvent plus aussi bien mâcher ou elles ont moins d'appétit car l'odorat et le goût déclinent avec l'âge.

Il est important de garder une alimentation équilibrée en vieillissant pour prévenir des carences et le surpoids. «Avec des aliments peu caloriques mais riches en substances vitales», précise Jasmin Noli. «Les aliments les plus riches en vitamines et sels minéraux ne sont pas ceux qui sont transformés mais plutôt les fruits et légumes frais de saison et locaux, les légumineuses, les pommes de terre, les produits aux céréales complètes, les produits laitiers peu gras et la viande maigre.» Les douceurs ou les plats prêts à l'emploi sont eux fortement transformés, pauvres en nutriments et souvent de véritables bombes caloriques. Jasmin Noli: «Il faudrait les mettre au menu rarement.»

En plus des légumes, les repas principaux devraient tous comprendre également des protéines (par ex. des produits laitiers, des légumineuses, du poisson ou de la viande), un peu d'acides gras insaturés (par ex. de l'huile de lin, de colza ou d'olive bio) et des glucides (par ex. du pain complet, des pâtes complètes ou du riz complet). «On se sentira ainsi rassasié pendant un moment», ajoute la droguiste. Seuls les enfants ont besoin d'encas, estime-t-elle. «Mais ils peuvent être judicieux pour les adultes qui ne peuvent pas beaucoup manger pendant les repas principaux». Exemples d'encas sains: les produits laitiers non sucrés comme du yaourt

Conseils de la droguiste Jasmin Noli

- Manger les légumes crus ou rapidement étuvés. La cuisson réduit la teneur en vitamines et en sels minéraux.
- En cas de difficultés de mastication, manger des purées, des soupes, des purées d'oléagineux, des compotes de fruits, de la purée de pommes de terre, du séré, de la bouillie de céréales, etc.
- Prévoir de plus grandes quantités et utiliser les restes pour un autre repas ou les congeler.
- Exemples de repas simples et sains: de la salade, du pain complet et du cottage cheese ou en hiver, une soupe de lentilles.
- Les principes amers stimulent la digestion, le métabolisme et l'appétit. Ils sont disponibles en droguerie, par exemple sous la forme de gouttes, de tisane ou de teinture.
- De nombreuses drogueries proposent des conseils nutritionnels.
- Manger ou faire de l'activité physique avec d'autres personnes peut être motivant et prévenir la solitude.

nature ou du séré maigre, des bâtonnets de légumes, des fruits, 20 à 30 grammes de noix non salées ou des barres de céréales ou aux fruits sans adjonction de sucre. «Mais on peut bien s'accorder de temps en temps un biscuit, un morceau de chocolat ou des chips.»

Avec l'âge, la soif diminue aussi souvent. Les seniors doivent donc bien veiller à ne pas oublier de boire. «Ils devraient boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau ou de tisane non sucrée par jour, et davantage encore en période de canicule ou s'ils font du sport», explique Jasmin Noli. Il faudrait par ailleurs éviter les boissons sucrées.

Ce n'est pas évident de modifier ses habitudes. «Beaucoup retombent rapide-

Jasmin Noli

Jasmin Noli, 36 ans, travaille depuis 2010 dans des drogueries et pharmacies APODRO. Ses domaines de spécialisation sont la nutrition, la médecine naturelle et les sels de Schüssler.

www.apodro.ch



ment dans le modèle habituel», estime la droguiste. «Il est plus facile d'atteindre ses objectifs en petites étapes. Il faut généralement deux à trois semaines pour qu'un changement devienne une routine.» Donc: «Ne pas s'interdire complètement les boissons sucrées mais plutôt réduire la consommation pendant trois semaines en diminuant le nombre de décilitres au fil des jours et tenter la prochaine modification seulement après ce délai», ajoute-t-elle. Récompensez-vous aussi quand vous avez atteint un objectif! «Pas avec de la nourriture. Mais avec un bain de pied, un événement particulier ou votre tisane préférée.»

Vanessa Naef

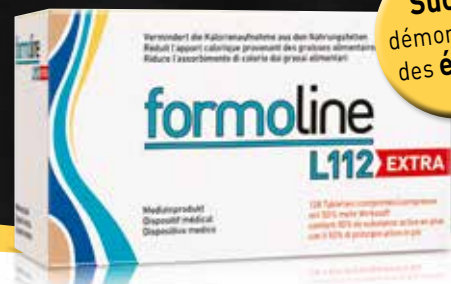
(traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

ACTUEL!
L112 avec un dosage élevé.

Festin sans remord!

Adsorbant lipidique destiné à soutenir

- le traitement d'un surpoids
- le maintien d'un poids corporel acquis et
- la réduction de l'absorption de cholestérol provenant de la nourriture



Succès
démonstré par
des études

VERFORA
POUR LA VIE

Avec la force du MSM

Soufrol® Arthro Flex est un complément alimentaire liquide à base de MSM (soufre organique). Il aide à maintenir la fonction articulaire et à avoir plus de plaisir dans la mobilité. Grâce à sa forme liquide, il est facile et agréable à prendre. Une fois 30 ml par jour suffit pour se sentir en forme!

www.soufrol.ch

Soufrol® Arthro Flex



La santé grâce aux sels de la mer Morte

Plongez dans l'univers varié de DermaSel®. Donnez à votre corps et à votre âme bien-être et détente à la maison. Les sels de bain DermaSel® Mer Morte associent des sels minéraux précieux à des huiles essentielles sélectionnées.

Haute qualité dermatologique

- Minéraux naturels
100 % de la mer Morte
- Exempt de paraffine, PEG et parabène

DermaSel®



De plus contre les démangeaisons oculaires à la saison pollinique

Spersallerg® et son mécanisme double-action, pour les yeux rouges et irrités par le rhume des foins, les allergies de printemps, d'autres troubles allergiques et la conjonctivite non infectieuse. Les unidoses de Spersallerg® sont sans conservateurs et conviennent parfaitement lorsqu'on est en déplacement. Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.

www.theapharma.ch/fr/produits/spersallerg-ud-et-md

Distribution des produits

oculaires OTC Théa Pharma: Similasan Eye Care (Schweiz) AG, 6060 Sarnen

Spersallerg®



La chaleur chasse la douleur

Les compresses auto-chauffantes ThermoCare® ciblent et soulagent efficacement les douleurs musculaires et articulaires, sans médicaments. Grâce aux alvéoles brevetées, les compresses auto-chauffantes ThermoCare diffusent de la chaleur en profondeur pendant au moins 8 heures, ce qui soulage les douleurs jusqu'à 16 heures. Disponibles dans différents formats adaptés spécifiquement aux zones ciblées. Minces et souples – pratiques pour les déplacements.

ThermoCare®



Toux? Troubles de la gorge? Démangeaisons dans la gorge?

Les pastilles isla® med citron-miel contiennent un complexe d'hydrogel à base d'acide hyaluronique et d'extrait spécial de mousse d'Islande pour un soulagement efficace et perceptible. Ce double film protecteur se dépose sur les muqueuses agressées, les soulage et les hydrate intensément, renforçant ainsi les défenses immunitaires.

isla® med akut citron-miel



Soins doux pour la région des yeux.

Une zone oculaire bien nettoyée aide à garder votre œil en bonne santé. Similasan Eye Wipes Sensitive à l'extrait de thé noir éliminent en douceur la saleté et les corps étrangers, par exemple dans le cas d'un œil enflammé ou d'un œil allergique. Les lingettes jetables ont été spécialement développées pour la zone sensible des yeux et peuvent également être utilisées avant ou après les traitements ophtalmologiques. Les lingettes pratiques conviennent pour un entretien et un nettoyage rapides à la maison comme en déplacement et peuvent être utilisées pour les enfants à partir de 2 ans.

Similasan Eye Wipes Sensitive



Demandez conseil à votre droguiste.

Les produits de cette page sont présentés par des annonceurs. La responsabilité des textes n'incombe pas à la rédaction.

Un printemps léger et plein d'entrain

Ce qu'il faut savoir sur la régulation du poids

- > Chaque petite réussite vous rapproche de votre objectif. Allez donc pas à pas vers votre poids de forme.
- > Surtout pas de régime miracle! Ils mènent droit à l'échec! Ils entraînent un effet yo-yo, qui rend votre corps de plus en plus «bouffi» et de moins en moins musclé.

L'effet yo-yo, c'est quoi exactement?

Du fait de la perte d'eau et de la dégradation de la masse musculaire, mais aussi des cellules graisseuses qui se vident, mais qui ne sont pas éliminées, on pense que les kilos s'envolent. Dès que l'on arrête le régime, les cellules graisseuses affamées se remplissent de nouveau.

Les kilos de masse musculaire qui ont été perdus vont alors être rapidement compensés par le remplissage des cellules graisseuses vides. Il est en effet plus difficile de perdre défi-

nitivement de la graisse que de la masse musculaire. A l'inverse, la graisse (remplissage des cellules graisseuses non éliminées) se reconstitue plus facilement que le muscle. La formation de muscle nécessite un entraînement.

Régulation de la sensation de satiété/faim

Laissez à votre métabolisme le temps de se reposer. Entre les 3 repas, ne rien consommer du tout pendant 3 (au mieux 4) à 6 heures, si ce n'est du thé sans aucun additif ou de l'eau. Si le métabolisme a déraillé, il peut ainsi se reposer, se stabiliser et mieux fonctionner, ce qui diminue les envies.

Autres mesures bénéfiques

L'arbre à soie (calotropis gigantea), originaire d'Asie, permet d'obtenir des préparations qui aident à diminuer l'envie de manger et à pouvoir ressentir de nouveau la satiété. Pour optimiser son efficacité, il est important que la prise soit régulière: 3 fois par jour, laissez fondre 1 comprimé de madar D4 ou D6 dans la



Fleur de Madar

bouche, si possible 15 minutes avant le repas; en cas de fringales le soir, laissez fondre deux comprimés en même temps dans la bouche. Les préparations à base de madar peuvent être utilisées sur le long terme. Elles n'entraînent aucune accoutumance ni dépendance.

Méthode ABC pour réussir

- A** Alimentation équilibrée
- B** Bouger, c'est vivre!
- C** Calotropis gigantea (Madar)

steinberg pharma ag/Winterthour



VICKS VAPORUB

à frictionner et à inhaler*

Soulage
4 symptômes
 en cas de
 refroidissement:

1. Toux
2. Rhume
3. Maux de gorge
4. Troubles bronchitiques

* Frictionner avec précaution à partir de 2 ans, inhalation à partir de 6 ans. Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

Procter & Gamble Switzerland SARL



Trois plantes puissantes contre les refroidissements

Toux, rhume, maux de gorge – des désagréments pénibles qui accompagnent souvent les refroidissements. Les plantes médicinales, bien choisies, peuvent apporter un soulagement.

Peter Brechbühl

Peter Brechbühl, 61 ans, est propriétaire de la droguerie Pedro à Sigriswil (BE) depuis 28 ans. Son domaine de spécialisation est l'herboristerie, historique et moderne.

www.pedro-droguerie.ch/sigriswil



Le nez qui coule, des douleurs brûlantes à la déglutition, une toux qui empêche de dormir. Les refroidissements sont certes bénins, ils n'en sont pas moins pénibles. Le droguiste Peter Brechbühl, de la droguerie Pedro à Sigriswil (BE), recourt à la puissance des plantes médicinales pour traiter les symptômes les plus fréquents des refroidissements, comme la toux, le mal de gorge et le rhume.

La toux

Contre la toux, le droguiste ne jure que par le thym. «Il est vraiment polyvalent. Il liquéfie et dissout le mucus épais, favorise l'expectoration, détend les voies respiratoires en cas de toux bronchique et agit comme désinfectant. Comme le thym contient des huiles essentielles, son précieux distillat s'utilise volontiers en inhalations». Plus généralement, cette plante peut s'utili-

liser de multiples manières: en interne, à prendre sous forme de tisane pectorale, en sirop ou gouttes contre la toux ou encore en spray spagyrique. En externe, elle agit sous forme de crème contre les refroidissements, en inhalations ou en bains chauffants et bienfaisants. «Et encore ce conseil personnel: on peut bien appliquer une pommade douce de thym sur les pieds des bébés qui ont la toux. Elle chauffe et stimule la circulation sanguine.»

Le rhume

En cas de rhume, il faut souvent chercher plus loin. «Est-ce seulement un problème de nez qui coule ou les sinus sont-ils déjà bouchés? Les fleurs de tilleul peuvent en tout cas toujours s'utiliser. C'est une plante très douce mais efficace. Elle soutient les forces d'autoguérison, stimule le système immunitaire et favorise la sudation», détaille le droguiste Peter Brechbühl. Les fleurs de tilleul renferment des huiles essentielles, des flavonoïdes et des mucilages. Ce sont justement eux qui atténuent les irritations et soignent les muqueuses nasales et pharyngiennes irritées. «On peut boire sans crainte de grandes quantités de tisane de fleurs de tilleul, ce qui permet aussi de couvrir les besoins en hydratation. Les fleurs de tilleul font aussi

du bien en bain ou en spray, dans une essence spagyrique.» Autre conseil de Peter Brechbühl: «Faites des inhalations en associant fleurs de tilleul et camomille. Les deux sont des plantes douces, bien supportées et efficaces, qui atténuent les symptômes des refroidissements.»

Les maux de gorge

En cas de maux de gorge, le droguiste sait bien comment réagir: «Je recommande alors la sauge, ancienne plante des couvents, qui se cultive aussi très bien dans nos jardins et sur nos balcons. Elle combat les inflammations, désinfecte, présente des effets légèrement astringents et réduit la transpiration.» Comme la sauge contient, outre des huiles essentielles, aussi des tanins, elle est idéale en cas d'inflammation de la cavité pharyngienne car elle calme les muqueuses. En droguerie, vous trouverez la sauge concentrée sous forme de gouttes pour gargarismes, pastilles ou tisane. Le conseil personnel du droguiste: «Sucer quelques minutes une feuille de sauge fraîche, comme un bonbon, aide aussi contre les aphtes.» En revanche, la sauge n'est pas indiquée pour les femmes enceintes ni celles qui allaitent car elle inhibe la production de lait.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

La sauge, les fleurs de tilleul et le thym (de g. à dr.) sont des aides efficaces contre les maux de gorge, le rhume et la toux.





Sur la trace d'une thérapie naturelle ancestrale

Visite dans le laboratoire de spagyrie de Spagyros SA, au lieu-dit jurassien de La Malmaison.

Le trajet pour arriver à La Malmaison est plein de surprises. Il passe devant une ferme, avec des vaches qui paissent sur la route et bloquent le passage. Cet obstacle franchi, on poursuit sur des chemins forestiers cahoteux dans ce qui semble le fin fond du Jura. Et voilà qu'apparaît un véritable bijou, blotti dans une nature puissante et intacte: le laboratoire de spagyrie de Spagyros SA.

Des plantes médicinales pleines de force

Stefanie Reinhard, directrice de production, nous reçoit et nous guide dans la visite du royaume impressionnant planifié et réalisé il y a une dizaine d'années par Patrick Baumann, chef spagyricien, avec Spagyros SA. «A elle seule, la recherche du site adéquat a duré cinq ans. De nom-

breux facteurs entraient en ligne de compte, mais il fallait surtout que l'énergie et les spécificités naturelles jouent», souligne Stefanie Reinhard.

Stefanie Reinhard est droguiste de formation et ingénieure en environnement ES. Après un stage chez Spagyros SA, elle a pris la direction de la production de La Malmaison en automne 2019. Elle vit sur place durant la semaine, découvrant sans cesse de nouvelles choses sur les humeurs de la nature et la puissance fascinante des plantes indigènes. Témoigner aux plantes le respect qu'elles méritent et les laisser pousser dans une nature intacte, voilà qui est bien ancré dans la philosophie de l'entreprise.

C'est d'ailleurs pour cela que le jardin est cultivé selon les directives de la biodynamique. Le soin des plantes est confié à

une jardinière. Tout le reste, de la récolte au hachage, fait partie des tâches de toute l'équipe de La Malmaison. Avec la nature luxuriante et le son des cloches des vaches, on peut bien imaginer le travail presque méditatif effectué au jardin puis à l'intérieur sur l'établi.

Mais le travail dans le laboratoire est aussi passionnant, assure Stefanie Reinhard. S'il est cliniquement impeccable, le laboratoire a pourtant une atmosphère particulière et représente les quatre éléments: un carré dont le sol est recouvert de terre, une colonne de feu, de l'eau fraîche pour le processus de distillation et l'air, abondant grâce à la hauteur de la pièce. «Il règne une tranquillité concentrée quand nous travaillons dans le laboratoire. Nous sommes tous attentifs et pleinement concentrés sur ce que nous



Après avoir poussé dans le jardin biodynamique, les herbes médicinales sont apprêtées dans le laboratoire et transformées en distillat (photo de droite: liquide distillé en un jour).

faisons», explique notre guide. «C'est un beau travail.»

C'est dans ce laboratoire qu'ont lieu tous les longs processus manuels de production des essences spagyriques – après

le déterrement et la cueillette des plantes dans le jardin ou dans la nature, de la fermentation à la distillation en passant par le séchage et la calcination. «Patrick Baumann a développé une procédure très particulière. Les plantes sont par exemple trempées dans une eau distillée trois fois. Ce n'est qu'après qu'on y ajoute de la levure et du sucre. On laisse ensuite macérer le tout pendant un mois dans des tonneaux fermés. Avec ce type de fermentation, nous pouvons fabriquer nous-mêmes l'alcool dont nous avons besoin», précise Stefanie Reinhard.

La directrice de production et ses collègues contrôlent le processus de fermentation et remuent une fois par jour les plantes dans les tonneaux. Au terme de la fermentation, les plantes sont filtrées pour en extraire l'eau, puis mises à sécher avant de passer dans le four de calcination pour être réduites en cendres. Le liquide

recueilli est aussi recyclé, puisqu'il est distillé goutte à goutte sous vide à 43 °C dans le laboratoire. On obtient ainsi d'abord la phase alcool puis la phase aqueuse dans les récipients de récupération.

Les plantes réduites en cendres sont dissoutes dans la phase aqueuse. Enfin, on procède à la réunion ou mariage de la phase aqueuse et de la substance alcoolique. Cette étape, déterminée par l'astrologie, a lieu à une date et une heure précises. Les essences reposent ensuite pendant une année pour mûrir. Elles sont finalement transvasées dans des bidons pour être amenées au siège de Spagyros, à Worb (BE), où elles seront dynamisées.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

www.spagyros.ch

www.lamalmaison.ch



Spagyrie

Le terme de spagyrie est formé par les termes grecs «spao», séparer, et «ageiro», réunir. Ce qui correspond aux processus essentiels de la fabrication spagyrique (voir texte principal). La spagyrie utilise une méthode de médecine naturelle traditionnelle, dont les racines centenaires remontent au-delà de l'ère chrétienne. Il existe différents processus de fabrication. Mais les plantes sont toujours séparées selon un schéma spécial, travaillées puis à nouveau réunies. Ce mode de fabrication particulier doit justement permettre aux essences spagyriques de stimuler les forces d'autoguérison dans le corps. L'objectif est donc de vaincre les maladies et non de simplement les réprimer. Les essences administrées par spray sont absorbées par les muqueuses: on les vaporise directement dans la bouche et on attend un moment, le temps qu'elles se mêlent à la salive. La spagyrie s'utilise en cas de maladies chroniques et aiguës, tant comme méthode thérapeutique en soi que comme traitement d'accompagnement. Votre droguerie vous donnera volontiers des conseils personnalisés.

Photos: Silvia Nolan; illustrations: vecteezy.com

MAUX DE GORGE? GRIPPE? REFROIDISSEMENTS?

Avec des extraits de plantes fraîches
et des huiles essentielles pures.



www.spagyrom.ch

Titulaire de l'autorisation: Spagyros AG • 3076 Worb

Ceci sont des médicaments autorisés. Lisez la notice d'emballage.

«Lire, c'est être libre»

Quelque 800 000 personnes vivant en Suisse ne savent pas lire et écrire. Pour certaines, malgré une scolarité suivie ici. Mais il est possible de (ré)apprendre à lire à tout âge, comme Corinne Borgeat nous l'explique.



Corinne Borgeat a appris à lire et à écrire à l'âge adulte. Ce qui a transformé sa vie.

Lire & Ecrire qui organise des cours de lecture en lui disant simplement: «Prends et continue ton chemin».

Sitôt rentrée elle s'inscrit à un cours. Et va en suivre plusieurs pour se perfectionner, trop heureuse de savoir lire. «Parce que la lecture, c'est la liberté», estime-t-elle. Et ne pas pouvoir le faire est un vrai frein: «Je ne sortais pratiquement que pour faire les achats et ça allait parce que je connaissais les rayons», explique Corinne Borgeat. Qui comme les autres avait élaboré des stratégies pour que son illettrisme passe inaperçu. Comme tout préparer minutieusement.

«C'est la grande difficulté avec les personnes dans cette situation», précise Florence Savioz, adjointe à la direction de l'Association Lire & Ecrire. Elles font tout pour cacher leur illettrisme. Mais des signes peuvent alerter: vouloir remplir un formulaire plus tard, demander de reformuler ce qui est écrit. En cas de doute, il faut aborder la question avec la personne, avec beaucoup de tact car le sujet est sensible. «Le plus simple est de lui donner un flyer de Lire & Ecrire», recommande Corinne Borgeat.

Le quotidien de Corinne Borgeat a maintenant changé. Elle est devenue ambassadrice de l'Association Lire & Ecrire pour montrer qu'il est possible de s'en sortir. «A tout âge», précise-t-elle. «De jeunes gens suivent les cours, par exemple pour pouvoir passer leur permis, mais il y a aussi des gens âgés.» Un projet? «Je vais commencer une maturité par correspondance, pour moi, simplement pour avoir un diplôme», conclut-elle.

Marie-Noëlle Hofmann

Dans le café, Corinne Borgeat, 55 ans, ne se différencie pas des autres clients. Et pourtant, pendant plusieurs décennies, elle ne savait ni lire ni écrire, malgré une scolarité suivie en Valais. Une situation d'illettrisme partagée par quelque 800 000 personnes en Suisse.

Plusieurs facteurs se combinent souvent pour arriver à cette situation. Pour Corinne Borgeat, c'est une dyslexie diagnostiquée seulement à l'âge adulte et une absence de soutien familial. «J'ai très vite eu des problèmes en français», explique-t-elle. «Mais dans les branches comme l'histoire où le prof expliquait en classe, je pouvais m'en sortir grâce à ma très bonne mémoire. Et en maths, mon voisin me lisait la consigne et je pouvais ensuite résoudre les problèmes.»

A quinze ans, après avoir redoublé deux fois, elle commence à travailler comme sommelière. «Avec les chiffres, je n'ai jamais eu de problème», confie-t-elle. Quand elle rencontre son mari, elle ne lui parle pas de son illettrisme, par honte. «Mais il s'est vite rendu compte que quel-

que chose clochait, que je n'arrivais pas à suivre les discussions à cause de mon faible vocabulaire. Il a pris le temps de m'expliquer les mots.» Elle a ensuite eu trois filles. «Je ne pouvais pas faire les devoirs avec elles. Mais surtout, je ne pouvais pas leur raconter des histoires», regrette-t-elle.

Cours de lecture

Un autre regret la taraude depuis qu'elle a quitté l'école: ne pas avoir de diplôme. Elle fait alors un certificat d'employée de maison rurale. C'est un vrai tournant dans sa vie. En raison de ses difficultés en français, elle bénéficie de cours de soutien. Et son enseignante, lors de la remise de diplôme, lui tend un flyer de l'Association

Association Lire & Ecrire

L'Association Lire et écrire a comme but de contribuer à donner une réponse à la problématique de l'illettrisme. Elle s'engage, depuis sa fondation en 1988, pour que l'écrit soit accessible à toutes et tous. Elle organise chaque année environ 200 cours dans une quarantaine de localités de Suisse romande.

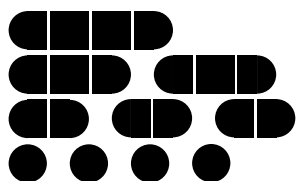
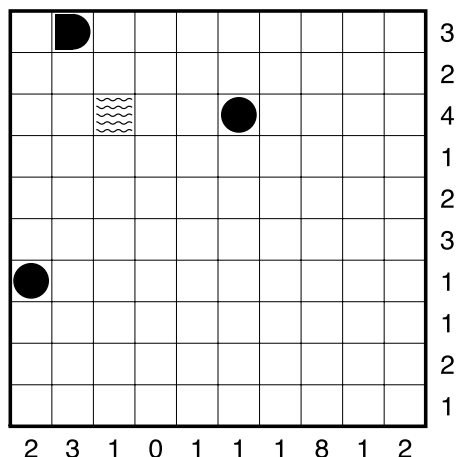
www.lire-ecrire-suisse.ch

Profitez-en!
L'édition d'avril/mai
de la Tribune du
droguiste sera disponible
gratuitement dans
votre droguerie dès le
1^{er} avril.

Bimaru

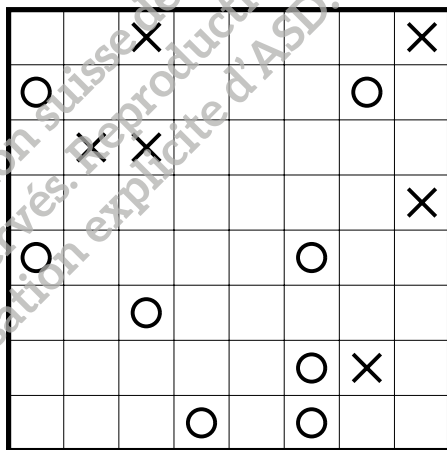
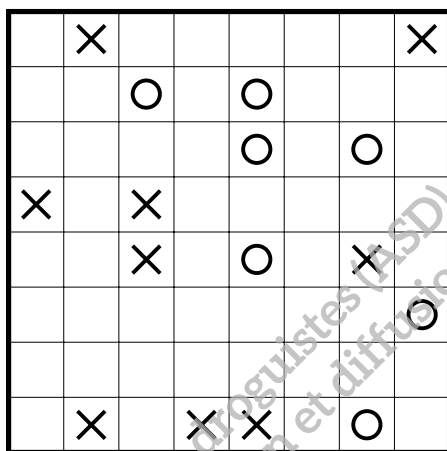
Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

- 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.

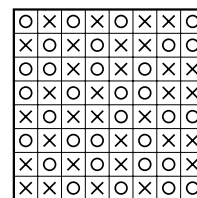
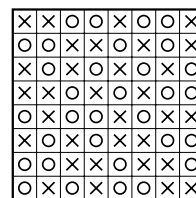
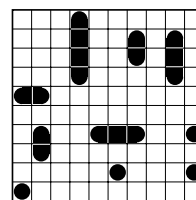


Binoxxo

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.



Solutions de la Tribune du droguiste
12/2020-1/2021



Dans le dossier
«Sang», vous apprendrez
tout sur les fonctions de ce
liquide vital. Nous avons aussi suivi
le parcours de dons du sang et réuni les
meilleurs conseils de la droguerie pour
soigner vous-même les petites plaies.
Découvrez également comment le yoga
des hormones soulage les **troubles de la
ménopause**, ce qui aide contre le **stress
des examens** et comment aménager
votre jardin pour attirer les
insectes utiles.

RHUME DES FOINS?

Pas le choix.



Similasan

Tou chois.

**Aide en cas de rhume des
foins et de symptômes allergiques.**

Similasan Réactions allergiques des yeux en cas
de démangeaisons et d'inflammation des yeux.
Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire les
notices d'emballage. T&S Eye Care Management AG

SOINS BUCCO- DENTAIRES?

En grinçant des dents, vous devez admettre que...

... votre enfant n'aime pas trop se brosser les dents? Vous trouverez les meilleurs conseils pour bien soigner les dents de lait sur **vitagate.ch**, la plate-forme de santé des drogueries suisses. Autres sujets:

- Comment se brosser les dents correctement?
- Appareil orthodontique: à quoi faut-il faire attention?
- Enfant victime d'un accident dentaire: que faire?
- Et bien d'autres informations sur les dents, la bouche et la langue. Naturellement toujours 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.