



Juin / juillet 2020

TRIBUNE DU DROGUISTE

La publication de votre droguerie



Dossier «En route»

En santé un pas après l'autre

Enfants stressés
Ce que les parents peuvent faire

Conseils-santé sur internet
Reconnaître les sites fiables

Leucen®

Gel d'acétate d'alumine

Gel refroidissant bienfaisant
contenant de l'acétate
d'alumine, de la camomille,
de l'arnica et du dexpanthénol.



Leucen® Pic Roll-on

Lors de piqûres d'insectes



Disponible en pharmacies et drogueries.

Distribution: Tentan AG, 4452 Ittingen — www.leucen.ch

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

Parfum d'ambiance naturel



Aroma diffuseur Travel Mouse 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.-

Le coffret GOLOY 33 Soins du visage



Coffret idéal en déplacement et pour découvrir des produits. La trousse de toilette propose de petits emballages pratiques des produits Clean Vitalize 20 ml, Flair Vitalize 15 ml et Face Care Vitalize 20 ml. D'une valeur de Fr. 49.90

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 Chamomille, 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 2020 (TVA incl.)

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

☐ Parfum d'ambiance

☐ Set de bien-être

☐ Coffret Goloy 33 Soins du visage

☐ 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 réversible 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:

CH Media
Kundenkontaktcenter
Neumattstrasse 1
CH-5001 Aarau
Téléphone +41 58 200 55 22
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

Pour avancer, il faut marcher

Quand je marche, j'aimerais souvent continuer d'avancer. Simplement droit devant moi, un pas après l'autre. Toujours plus loin, sans m'arrêter, sans regarder derrière. Ce serait la liberté absolue! Qui sait, peut-être le ferai-je un jour...

L'année dernière, j'ai quand même parcouru près de 1340 kilomètres. Pas d'une traite, mais au cours de 85 randonnées. Si je l'avais fait d'un coup en allant toujours vers le nord, j'aurais presque atteint Malmö. Mais en comparaison avec Sandra Wüthrich, je n'ai presque pas fait un pas. Cette Bernoise, alors âgée de 27 ans, a parcouru plus de 4000 kilomètres. D'un coup. Du Mexique au Canada (page 10). Cette aventure l'a métamor-phosée. Pas après pas, elle s'est découverte elle-même. Pier Hänni marche aussi. Il explore les sites énergétiques et trouve son épanouissement spirituel en chemin (page 14). Anouk Gyssler et Maja Bagat, par contre, préfèrent flâner. Les deux femmes de théâtre mettent en scène des pièces à l'extérieur, dans la réalité de lieux qu'elles ont d'abord découverts en flânant (page 12).

Vous aimeriez aussi découvrir le monde en marchant? Alors allez-y! Vous trouverez certainement le parcours qui vous convient dans nos idées de randonnées (page 18). Et si vous avez mal aux pieds après, pas de problème! Vous trouverez tout ce qu'il faut pour réconforter vos pieds fatigués dans votre droguerie (page 16).

DOSSIER

Susanne Keller



6-20 En route

- 10 Des milliers de kilomètres à travers les Etats-Unis
- 12 Flâner et marcher autrement
- 14 Pensées sur le pèlerinage
- 16 Au service de vos pieds

- 4 Les brèves
- 21 Participer et gagner
- 22 Dr Google & Cie
Quels sont les conseils-santé dignes de confiance sur internet
- 24 Pellicules? Pas une fatalité
Des cheveux beaux naturellement
- 26 Enfants toujours stressés
Ce que les parents peuvent faire
- 29 En vitrine
- 30 Les filtres UV dans les soins quotidiens
Pas en remplacement d'une crème solaire
- 31 Jeux et avant-première

koldunova - stock.adobe.com



24

iStock.com/GelatoPlus



26

Le tuyau de la rédaction



Evidemment, le portable est utile. Mais il a aussi tendance à devenir franchement envahissant. L'auteur Korben livre aujourd'hui un ouvrage pratique pour se libérer de la pression digitale et remettre le smartphone à la place qui lui revient, celle de simple objet.

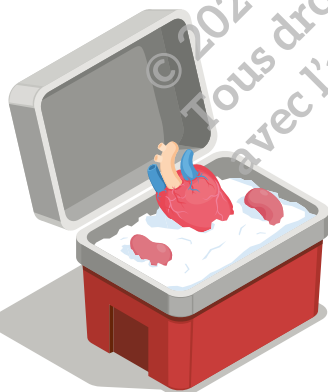
Certes, il nous guide, nous divertit, nous met en contact avec le monde entier, répond à nos questions, et grâce à lui, nous

ne nous sentons plus jamais seuls. Pourtant, le constat est souvent sans appel: nous sommes des accros du portable! Et lié à une surcharge de travail et de fatigue, il arrive parfois qu'il devienne envahissant au point de nous gâcher la vie, de pourrir nos relations voire d'altérer notre santé. L'objectif de ce livre de Korben, lui-même spécialiste en cybersécurité, n'est pas d'apprendre à se passer totalement du smartphone mais plutôt, grâce à des techniques qui fonctionnent, de relâcher la pression et de lui redonner sa place d'objet. Pour redécouvrir la vie du monde réel sans avoir les yeux rivés sur l'écran en permanence. Cela demande certes un peu de volonté, mais quel plaisir de se libérer de son emprise!

Rédaction

Korben: «Libérez-vous de votre smartphone! Pour reprendre votre vie en main», Gereso Editions, janvier 2020, ISBN 979-10-262-3123-3

Le nombre des donneurs d'organes reste stable



L'an dernier, les organes de 157 personnes décédées ont pu être transplantés, indique Swisstransplant, la fondation suisse pour le don et la transplantation d'organes. Le nombre des donneurs décédés est ainsi resté quasiment inchangé par rapport à l'année précédente (158 donneurs). Le nombre des personnes sur la liste d'attente pour un nouvel organe

est aussi resté stable par rapport à l'année précédente: 1415 fin 2019 contre 1412 fin 2018. Enfin l'an dernier, 46 personnes de la liste d'attente sont décédées en attendant un organe.

www.swisstransplant.org

Vidéo sur les malades du cancer et leur vie

Au cours de sa vie, une personne sur trois est confrontée au diagnostic du cancer. Un coup du sort presque insurmontable si l'on compte sur ses seules forces. La Ligue suisse contre le cancer vient de produire une vidéo qui montre l'importance du soutien apporté aux personnes concernées et à leur famille. Les protagonistes ne sont pas des comédiens. Ce sont des personnes qui racontent leur histoire: leur vie avant le diagnostic, le choc que ce dernier a engendré et les difficultés d'un quotidien marqué par le cancer. Les uns sont désespérés, les autres se battent, mais la plupart gardent confiance. Cette vidéo, comme les films précédents, se trouve sur le site de la Ligue contre le cancer <https://www.liguecancer.ch>.

Ligue suisse contre le cancer



Ecouter au lieu de lire

Les personnes qui, en raison d'un handicap visuel ou moteur ne peuvent pas (ou plus) lire un livre conventionnel, le feuilleter ou même le tenir, ne doivent pas renoncer à la bonne littérature. La bibliothèque sonore romande propose un vaste assortiment de livres audio. L'offre s'adresse à toutes les personnes qui disposent d'un certificat médical ou d'un document attestant de leur handicap à lire un livre imprimé. Les livres audio sont disponibles en téléchargement ou en CD. Vous trouverez le catalogue de la bibliothèque sonore romande sur <https://www.bibliothequesonore.ch/catalogue>.

Bibliothèque sonore romande



Andreas Bertheide – stock.adobe.com



Les proches aidants sont très sollicités

La prise en charge de membres de la famille dépasse souvent les limites du possible pour les soignants. Notamment parce que le soutien externe souffre de lacunes. C'est ce que vient de montrer une étude de la Haute école spécialisée en sciences appliquées zurichoise, la Haute école spécialisée de Saint-Gall et la Haute école de santé Careum, réalisée sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique. Un quart des personnes interrogées a déclaré passer plus de 15 heures par jour à s'occuper d'un proche. Un tiers des sondés se sent piégé par cette prise en charge, près de 80% ont vécu une crise de la personne prise en charge et 60% en ont eu une eux-mêmes. Les personnes interrogées estiment qu'en cas de situation de crise, les aides externes, comme les entretiens de conseil, les visites à domicile ou les interventions mobiles sont particulièrement utiles.

www.zhaw.ch

Impressum 40^e année

Tirage 176 282 ex. (tirage certifié REMP 9/2019), 1 049 000 lecteurs (979 000 allemands selon Mach Basic 2020-1 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); Helene Elmer (droguiste ES), Anton Löffel (droguiste ES), Adrian Würzler (droguiste ES)

Mise en page Hiroe Mori **Photographe** Susanne Keller **Photo couverture** Susanne Keller **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. 058 200 55 22, fax 058 200 55 56, abo@drogistenstern.ch

printed in
switzerland

© 2020 – Association suisse des droguistes (ASD); tous droits réservés. Reproduction et diffusion avec l'autorisation explicite d'ASD.



DÉTENDUE PENDANT LES RÈGLES

Traditionnellement utilisé pour le traitement symptomatique des crampes légères pendant la menstruation. Prise préventive – env. 5 jours avant le cycle.

Prévenir à temps – avec Hänseler Achillea – à base d'extrait végétal d'achillée millefeuille.

Ceci est un produit thérapeutique autorisé. Veuillez lire la notice d'utilisation. Disponible en pharmacie et en droguerie.

Distributeur: Hänseler AG, Industriestrasse 35, CH-9100 Herisau, www.haenseler.ch

HÄNSELER
SWISS PHARMA



NOUVEAU

EN ROUTE

Aller, marcher, avancer, déambuler, se promener, randonner, flâner, se balader, musarder, rôder, errer, vadrouiller, vagabonder, parader, se pavaner, sautiller, trotter, marcher d'un pas lourd, marcher à grandes enjambées, marcher les jambes raides, traîner les pieds, courir, marcher à pas de loup, se faufiler, lambiner, claudiquer, se presser, cavalier, bondir, détailler, piétiner, trépigner, arpenter, clopiner, boiter, parcourir, sprinter, tituber, zigzaguer, patauger, se dandiner, se déhancher, cheminer...

Pour vous montrer le chemin, Bettina Epper s'est préparée de la tête aux pieds (traduction: Claudia Spätig, Marie-Noëlle Hofmann)

120

minutes de marche par semaine réduit les risques de mortalité de 11%.

En Suisse, le temps de trajet journalier s'élève à

90,4

minutes par personne.

En Suisse, les gens se déplacent à une vitesse moyenne de

4,7

kilomètres par heure.



© 2020 - Association suisse des droguistes (ASD), CH-2502 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement
avec l'autorisation explicite d'ASD.

SEULE DANS LA NATURE

Pour Sandra Wüthrich, les randonnées peuvent paraître bien courtes. Elle a parcouru 4300 kilomètres du Mexique au Canada. Alors, le Trans Swiss Trail, avec ses 488 kilomètres à travers la Suisse (photo), ressemble presque à une promenade de santé.

Susanne Keller

10 pas pour une chaussure parfaite

Tout ce à quoi vous devez prêter attention au moment d'acheter des chaussures – pour éviter tout faux pas.

David Zaplotnik, dipl. féd. maître bottier-orthopédiste/OSM, et son épouse Ema Zaplotnik, spécialiste du commerce de détail et active depuis des années dans la branche de l'orthopédie, veillent dans leur magasin Orthopedes, à Bienne (BE), à ce que chacun trouve chaussure à son pied. Les deux experts détaillent ce à quoi vous devez faire attention quand vous achetez des chaussures.

1 Combien de chaussures doit-on avoir?

David et Ema Zaplotnik: C'est très individuel. Si l'on considère les aspects sanitaires et écologiques, douze paires suffisent certainement. Il faudrait deux paires pour les saisons d'été, d'hiver et de printemps/automne, afin d'avoir toujours une paire d'échange, par exemple si l'autre est mouillée. Il faudrait deux paires pour le travail, une paire de chaussures de marche, une paire de chaussures de sport, une paire de pantoufles et une paire pour les sorties.

2 A quelle fréquence devrait-on changer de chaussures?

Il faudrait changer souvent les chaussures que l'on porte au travail, de préférence à midi. Chaque chaussure a sa propre forme de semelle et chaque changement stimule le pied d'une autre manière. C'est particulièrement important pour les personnes qui travaillent debout.

3 Quelles sont les erreurs les plus fréquentes au moment d'acheter des chaussures?

Typiquement, les gens achètent des chaussures trop longues parce qu'ils ont des pieds larges ou ils prennent des chaussures trop courtes parce que leurs pieds sont étroits. Autre situation classique, une chaussure plaît tellement qu'on l'achète alors même qu'elle n'assure pas un bon maintien.

4 Comment savoir si une chaussure est bien adaptée?

Les orteils ne doivent pas toucher l'avant de la chaussure. Une règle veut qu'il y ait encore un espace équivalent à la lar-



CONSEILS DE PRO
Ema et David Zaplotnik savent ce qui est important quand on achète des chaussures.

geur d'un doigt. Les chaussures ne doivent pas non plus être trop larges, sinon des plis coupants peuvent se former pendant la marche. Enfin, elles doivent assurer un bon maintien au niveau des talons.

5 Les semelles doivent-elles être souples ou plutôt dures?

Cela dépend du terrain et de la personne. Une chaussure avec semelle amortissante est utile pour absorber les chocs. Par contre, si l'on souffre d'arthrose légère, une semelle plus ferme sera plus adaptée pour ménager les articulations. Enfin, les chaussures de montagne doivent avoir des semelles antidérapantes et stables.

6 Faut-il acheter les chaussures le soir, puisque les pieds gonflent pendant la journée?

C'est aussi individuel. Certains pieds sont gonflés le matin, d'autres le soir.

7 Faudrait-il mesurer son pied avant d'acheter des chaussures?

Le plus simple, c'est d'enlever la semelle interne, de la déposer sur le sol et de poser son pied dessus. On voit ainsi si la largeur convient ou si les orteils touchent l'avant de la chaussure.

8 La taille des pieds change-t-elle encore à l'âge adulte?

Oui. Jusqu'à deux centimètres en longueur et en largeur. Avec l'âge, les pieds ne sont plus aussi souples qu'à 20 ans et s'affaissent.

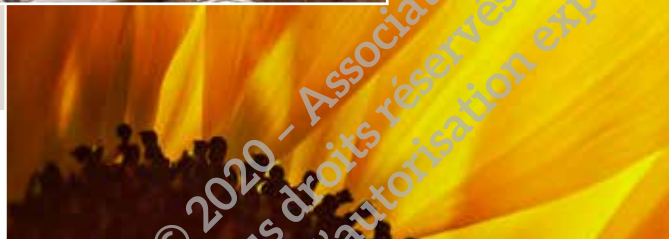
9 Que privilégier: des chaussures en cuir ou en matière synthétique?

Une chaussure en cuir régule la température, elle vit, elle respire. Elle s'adapte mieux au pied que les chaussures synthétiques. Mais les matières synthétiques ont d'autres qualités. Elles sont par exemple plus indiquées pour les chaussures de sport car elles sont plus absorbantes.

10 Les hommes ont-ils d'autres attentes que les femmes en matière de chaussures?

David Zaplotnik: Nous, les hommes, sommes plus pragmatiques. Nous n'avons pas besoin d'un choix énorme car nous savons dès le début ce que nous voulons. Les femmes, elles, sont plus espiègles.

Ema Zaplotnik: Les femmes ont plus de choix et essaient volontiers plusieurs chaussures. Les hommes sont plus vite débordés. Après deux ou trois essais, ils n'ont plus envie de continuer.



” Protège immédiatement ET
est tellement légère ?
Avec lavera®, c'est possible.

Pensez à votre bien-être en respectant l'environnement :

Découvrez notre nouvelle protection solaire, en qualité « cosmétiques naturels certifiés ».

- Filtre UV minéral pour une protection solaire fiable qui n'irrite pas la peau
- Composition d'actifs naturelle à base d'huiles bio de tournesol et de noix de coco
- Sans filtres UV organiques ou synthétiques
- La bouteille sans le bouchon est constituée à 97 % de matière recyclée

lavera. Active la beauté naturelle.



100 % cosmétiques
naturels certifiés



NOUVEAU

«Ce chemin m'a transformée»

**Sandra Wüthrich a parcouru 4300 kilomètres à pied, du Mexique au Canada.
A travers le désert et par-delà des montagnes enneigées.**

Près de 50 kilomètres. A pied. Seule. Sans eau. A travers le désert. Il y a deux ans, Sandra Wüthrich a découvert ce qu'avoir soif signifie. Vraiment soif. Une soif presque mortelle. «Heureusement que cela m'est arrivé, cela m'a transformée», déclare-t-elle aujourd'hui. Cette Bernoise de 28 ans a parcouru le Pacific Crest Trail (PCT) il y a deux ans. Près de 4300 kilomètres du Mexique au Canada.

Du désert...

Tout a commencé avec un livre. «Wild», l'autobiographie de Cheryl Strayed qui, peu après le décès de sa mère, a perdu le contrôle de sa vie, a divorcé et a plongé dans l'enfer de la drogue. Elle a été sauvée par le PCT. «Ce livre ne m'a plus jamais lâchée. Puis est arrivée un moment dans ma vie où je me suis sentie enfermée. Enfermée en moi-même. Je devais faire quelque chose.» Ce quelque chose a été le PCT.

Sandra Wüthrich a pris un congé non payé de six mois. En avril 2018, elle est dans le bus, au départ du PCT. «Je voulais absolument démarrer seule et rester seule jusqu'au bout.» Mais il y a ce type dans le bus. «Des chaussures de marche, un sac à dos et un chapeau de soleil ridicule.» Adam vient de Pologne. Lui aussi

veut partir seul. Finalement, ils démarrent ensemble. «Un bon début. Mais après une semaine, nous décidons de nous séparer et je continue seule.» Dans le désert.

Pour s'orienter, Sandra Wüthrich utilise une application qui décrit le parcours, indique le dénivelé et les points d'eau. «Le matin, j'ai vu que le prochain point d'eau n'était qu'à cinq miles, alors j'ai bu toute mon eau.» Mais sur place: rien. «Il n'y avait pas d'eau. Et le prochain point d'eau était à 30 miles.» Or 30 miles, c'est presque 50 kilomètres. Sans eau. «J'ai vraiment eu peur de mourir. D'abord, j'ai senti comme mon corps souffrait. Cela, j'aurais pu le supporter. Mais quelque chose s'est ensuite passé dans ma tête. Je n'ai certes pas vu le mirage d'une oasis, mais j'ai entendu de l'eau. Des ruisseaux, des chutes d'eau, des chasses d'eau de WC. Là, j'ai compris que ça n'allait pas.» Finalement, elle a bu sa propre urine. «Ça n'était pas beaucoup, mais ça m'a calmée. Dans la tête. Et puis j'ai marché ces 30 miles.» Jusqu'à l'eau.

«Après, j'ai réalisé que tout cela était trop pour que j'aille jusqu'au bout toute seule. Je n'avais rien à me prouver. Je n'avais rien à prouver à personne.» Un jour plus tard, elle tombe sur Gordon, qui marche et dort sur le chemin. L'Aus-

tralien restera son compagnon de route jusqu'au bout.

... à la neige

Ce qui attend les deux marcheurs, ce sont les sierras. Comme c'est le début de l'année, la neige est encore abondante. Beaucoup de personnes qui font le PCT contournent les montagnes enneigées ou attendent que la neige fonde. Pas Sandra Wüthrich et Gordon. «Nous sommes passés en plein milieu. A chaque pas, nous enfoncions jusqu'aux hanches. Nous avons peut-être parcouru six miles en dix heures. Ce furent les jours les plus pénibles de ma vie.»

Les deux ont mis cinq mois pour atteindre la frontière canadienne, faisant régulièrement un ou deux jours de pause dans des villages. Une fois, Sandra Wüthrich a eu des ampoules aux pieds. Ils ont alors fait une pause d'une semaine. Une autre fois, Gordon a eu la diarrhée. Mais sinon, ils ont eu de la chance. Pas d'accident. Pas de grave maladie. Et un temps superbe. Ils n'ont dû marcher qu'une seule fois sous la pluie. Ils ont ainsi parcouru plus de 4000 kilomètres ensemble. Et soudé une amitié à vie. L'an dernier, ils ont parcouru ensemble la Via Alpina et ils ont déjà d'autres projets pour cet été.

Mais de toute cette aventure ne reste pas seulement une belle histoire d'amitié. Le PCT a transformé Sandra Wüthrich. «J'ai appris à me connaître. Je sais maintenant pourquoi je suis comme je suis. Je vis de manière beaucoup plus consciente. Sur le parcours, tu ne peux emporter que ce dont tu as vraiment besoin, et je continue de faire comme ça. En plus, j'ai appris à



Le Pacific Crest Trail

Le Pacific Crest Trail, PCT en abrégé, est un sentier de grande randonnée de 4279 kilomètres à l'ouest des Etats-Unis. Partant de la frontière mexicaine, il passe par la Californie, l'Oregon et l'Etat de Washington pour arriver à la frontière canadienne. Le défi consiste à gravir les chaînes de montagne de la Sierra Nevada, à franchir des cascades et à traverser cinq zones clima-

tiques totalement différentes - du désert aux montagnes enneigées de plus de 4000 mètres d'altitude. Une bonne partie du parcours se déroule dans des zones naturelles protégées et des parcs nationaux, comme le fameux parc national de Yosemite. Plus d'informations (en anglais) sur le site de la «Pacific Crest Trail Association», www.pcta.org.

LA GRANDE AVENTURE

Sandra Wüthrich a cheminé sur le Pacific Crest Trail à travers des déserts, des glaciers et par-dessus des montagnes.



dire non.» Sa perception de son corps a aussi changé. «Il est arrivé un moment où je me suis sentie si forte que je pouvais faire entièrement confiance à mon corps. C'était une chouette impression, qui m'a rendue plus forte et qui m'a donné confiance en moi.»

Plus d'informations sur l'aventure de Sandra Wüthrich sur son site (en allemand): www.duwarstnurdoduzufusswarst.com



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

Protection solaire dermatologique SANS compromis



Haute tolérance

Tous les produits Ultrasun sont formulés SANS parfum, huiles minérales, silicones, émulsifiants PEG/PPG, filtres irritants ou perturbateurs endocriniens, enrobage aluminium ou conservateurs.



Légèreté inégalée
Gels lamellaires
légers



Disponible
en pharmacies
et drogueries



EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.

Flâneurs en chemin

Quand on marche, on voit. Et quand on voit et se laisse imprégner de ce qu'on voit, on change.

Anouk Gyssler et Maja Bagat ne se promènent pas simplement en ville. Elles flânent, elles voient, observent, découvrent et transforment toutes leurs impressions en quelque chose de nouveau. Elles esthétisent la réalité, créant ainsi un genre de théâtre particulier.

C'est l'auteur américain Edgar Allan Poe qui a décrit le premier flâneur, en 1840. Dans sa nouvelle «L'homme des foules», un homme est assis dans un café et regarde la ville à travers la fenêtre. Au milieu de la foule, un homme l'intrigue. Il se lève et le suit pour découvrir ses secrets. C'est le flâneur. Un homme raffiné avec un chapeau haut-de-forme et une canne, qui déambule à travers la ville aux pavés éclairés par la lueur des lanternes. Un homme oisif, ouvert à l'observation, à la découverte.

S'inspirant de cette figure littéraire, Anouk Gyssler, régisseuse et pédagogue du théâtre, et Maja Bagat, dramaturge et auteure, ont créé l'association «Der Flâneure» (www.vereinderflaneure.ch) il y a cinq ans. Elles mettent en scène des visites guidées théâtrales dans les villes. «Le personnage du flâneur nous a intéressées», explique Maja Bagat. «Une personne qui observe la vie de la rue dans son environnement urbain et qui en fait quelque chose. Cela peut être des œuvres littéraires parfaitement classiques, mais aussi, par exemple, des graffitis.» Ou justement du théâtre, comme les deux femmes le font.

L'auteur et poète français Charles Baudelaire a ensuite fait du flâneur un artiste qui observe, interprète et reflète le monde moderne.

Celui qui flâne doit se laisser imprégner par la réalité, la prendre comme elle est. «Est flâneur celui qui commence à marcher sans plan préalable», remarque Anouk Gyssler. «Un flâneur se laisse emporter par quelque chose, il se laisse embarquer par le moment.» Exactement

comme le public du théâtre. «Dans nos mises en scène, la réalité nous amène à vivre des moments très particuliers.» Comme l'ambiance festive d'une fête d'anniversaire qui se déroule sur le balcon voisin. Mise en scène ou réalité? D'ailleurs, est-ce vraiment important? Il y a des bruits. Des voitures, de la musique. Peut-être juste un effet sonore, ou le voisin qui rentre à la maison? Qu'est-ce qui est mis en scène?

Il n'y a pas eu de femmes flâneuses. Il y a bien eu la «passante», la femme qui passe rapidement. Et au 19^e siècle, les prostituées étaient les seules femmes qui se trouvaient dans les rues. Une femme ne pouvait pas se promener seule – officiellement du moins, car il y a bien sûr aussi eu des flâneurs de sexe féminin.

Et il y a nos deux artistes. Leur «théâtre devant la porte» ne fait pas que passer rapidement. Il reste. Il transforme le public. «Les spectateurs exercent leur attention pendant une heure. Ils observent, découvrent. Leurs sens sont aiguisés, aussi sur le chemin du retour à la maison. Parfois l'expérience reste des années durant en mémoire.»

Et les spectateurs ne repartent pas seulement avec des impressions mémorables, mais aussi en ayant découvert une autre manière d'être ensemble. Anouk Gyssler: «Les personnes les plus diverses se rencontrent et les gens nous laissent entrer.» Jusque dans leur espace privé. Le théâtre se joue dans des cours intérieures ou des cuisines, sur des terrasses ou des entrées d'immeuble. Chez des gens bien réels, dans la vie réelle. Dans un vrai théâtre. Mis en scène.



LE THÉÂTRE DEVANT LA MAISON
Anouk Gyssler (g.) et Maja Bagat ne marchent pas en ville, elles y flânent.

Photo: Susanne Keller; illustration: Franz12 – stock.adobe.com

Sans chaussures ni chaussettes

Coach en marche pieds nus, Julika Sennhauser de Wald (AR) se déplace pieds nus dans la mesure du possible. Dans l'interview qu'elle nous accorde, elle nous explique pourquoi c'est si sain.

Pour Julika Sennhauser, c'est clair: on marche mieux sans chaussures ni chaussettes. Et quand elle en porte quand même, alors ce sont des chaussures spéciales pieds nus ou des sandales qui laissent une grande liberté aux pieds et aux orteils.



Madame Sennhauser, pourquoi est-il sain de marcher pieds nus?

Julika Sennhauser: Pour de nombreuses raisons. Le contact direct avec le sol stimule la circulation sanguine et les zones réflexes, on s'enracine dans la terre à chaque pas et cela correspond au déroulement naturel de la marche. Autre chose intéressante: on n'a pas froid aux pieds quand on marche pieds nus.

Non?

Non. Le seul moment où j'ai encore froid aux pieds, c'est quand je suis malade. Mais marcher pieds nus a encore d'autres avantages. Certaines déformations des pieds s'atténuent, car sans chaussures, le pied a la place de s'étendre dans toutes les directions. En cas d'hallux valgus, la marche pieds nus, associée à des exercices précis, peut vraiment apporter un plus. D'ailleurs, c'est souvent parce qu'on porte des souliers mal adaptés (voir page 8) que ces déformations apparaissent. Les souliers sont trop étroits devant, trop pointus et ont pratiquement tous un talon. Cela ne fait pas seulement du mal au tendon d'Achille, mais aussi aux hanches et, finalement, à tout l'appareil locomoteur.

Vous faites aussi du jogging pieds nus.

Oui. Les chaussures de course sont comme rembourrées, ce qui fait que le pied dévie plus du centre que ne le prévoit la nature. Cela fait du mal aux

genoux et aux hanches. Cet espèce de rembourrage n'est évidemment pas là pour rien. Il doit atténuer les fortes charges qui pèsent sur les talons lors de la course – jusqu'à deux à trois fois le poids du corps. Mais c'est en raison de ce rembourrage que nous courons en appuyant sur les talons. La technique de course naturelle, qui correspond à la structure du corps, est différente. Ainsi, ceux qui se mettent à courir pieds nus doivent apprendre une nouvelle technique de course, pour faire peser le poids du corps non sur les talons mais sur les muscles. Il faudrait donc commencer doucement et se faire conseiller. Ne courir que de courtes distances au début et écouter son corps. Et surtout, arrêter immédiatement en cas de douleurs.

Il faut donc s'entraîner?

Les muscles dans les pieds et les jambes doivent être réactivés et s'adapter correctement à la nouvelle technique de course.

Comment prenez-vous soin de vos pieds nus?

Quand on marche pieds nus, on a toujours les pieds sales (*elle rit*). Cela signifie qu'il faut les laver plus souvent. Il est aussi important de bien les crémér, on peut en profiter pour les masser en même temps. Car beaucoup de gens ne touchent pratiquement jamais leurs pieds, c'est dommage.

A-t-on particulièrement beaucoup de callosités quand on marche pieds nus?

La peau dure est plutôt un signe que le pied n'est pas sollicité correctement. En cas d'hallux valgus, par exemple, les callosités se forment souvent au grand orteil. Et les personnes qui marchent à trop grandes enjambées ont souvent de la peau dure au talon.

www.lebeleichtfüssig.ch

Similasan

40 ANS
MAIN DANS LA MAIN
AVEC TA SANTÉ!

CHF 2.- BON

Lors de l'achat d'un emballage de **Similasan Arnica plus** ou **Similasan Spray cicatrisant**!

Échangeable dans votre pharmacie ou droguerie.

Valable jusqu'au 31.08.2020.

Non cumulable. Info pour les pharmacies et drogueries: Vealliaz s.r.l. conserver le bon avec le ticket de caisse et le régler avec votre représentant.

Tribune du droguiste



EN CAS DE BLESSURES
SIMILASAN

Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire les notices d'emballage. Similasan AG

«Chaque pas est important»

Qu'ils soient musulmans, juifs, hindous, bouddhistes ou chrétiens, tous font des pèlerinages depuis de nombreux siècles. Mais les gens qui ne sont pas croyants peuvent aussi s'épanouir et se reconnecter à eux-mêmes en marchant dans la nature. Entretien avec l'auteur bernois Pier Hänni*.

Monsieur Hänni, que représente le pèlerinage?

Pier Hänni: J'ai parlé avec beaucoup de pèlerins et certains m'ont dit qu'en marchant, ils ne pensent plus qu'aux kilomètres qu'ils avalent. Ce n'est évidemment pas de cela qu'il s'agit. J'ai lu une fois que faire un pèlerinage, c'est «prier avec les pieds». C'est ça. Le chemin est le but.

L'endroit où l'on se rend n'est pas important?

Chaque pas est important. Il y a une belle histoire qui doit remonter à 500 ans. Un Bernois est tombé malade et personne ne savait ce qu'il avait. Il a voulu aller au monastère clunisien de Riggisberg, car il espérait que les moines pourraient le soigner. Il s'est mis en route par une belle journée et a bientôt ressenti de la soif. Il s'est approché d'une fontaine qui se trouvait au bord du chemin et a commencé à boire. Et l'eau était si bonne qu'il a continué de boire, encore et encore. Oui, il aurait «bu comme une vache», dit la légende. Il s'est alors assis en se sentant mieux que jamais. Il était guéri. L'histoire montre que ce que l'on cherche se trouve parfois sur notre chemin. En se focalisant trop sur l'objectif, on risque de rater ce moment.

Le pèlerinage n'est donc pas nécessairement en lien avec un objectif précis?

Autrefois, les pèlerins avaient effectivement des objectifs précis. Certains voulaient obtenir quelque chose, comme la guérison, et se mettaient donc en route. Mais je pense que nous nous approchons vraiment le plus de ce dont nous avons besoin quand nous atteignons une sorte de non-intention. En général, nous ne savons d'ailleurs pas exactement ce que nous cherchons et il peut alors arriver que nous passions à côté du but. En Valais, j'ai eu l'occasion de discuter avec une vieille femme. Elle m'a raconté qu'elle confie toujours à Saint Antoine ses peines et ses difficultés ainsi que ses souhaits. «Mais à la fin de la journée, je dis toujours «Toni,

fais ce que tu veux. Tu sais mieux que moi ce qui est bien.»»

Vous apprenez beaucoup de choses des gens que vous rencontrez en chemin?

J'ai eu certaines des meilleures conversations de ma vie avec des gens rencontrés par hasard. En chemin, on rencontre des gens qu'on n'aurait jamais croisés sinon et il peut arriver qu'ils deviennent comme un frère ou une sœur.

Mais il faut alors être particulièrement ouvert, non?

Oui. Mais cela en vaut la peine. Je fais aussi des randonnées de plusieurs jours qui me mettent dans une disposition d'esprit particulière. Et je constate régulièrement que je fais justement des expériences exceptionnelles dans des lieux où je ne m'y attendais pas. Il m'arrive souvent de ne pas arriver où je voulais aller. Parce qu'en cours de route, je m'assieds près d'un arbre et constate que je n'ai plus envie d'aller plus loin. Quand on marche, on se défait souvent de l'inutile. C'est ça, il faut s'en défaire.

Faire un pèlerinage, c'est renoncer?

Cela en fait partie. Quand on marche pendant plusieurs jours et passe ses nuits dans

des hébergements très simples, il faut renoncer à ses habitudes. Dans l'Himalaya, par exemple, on se réjouit quand le sol sur lequel on dort est en bois et pas en pierre. Et quand il y a en plus une petite natte, on est vraiment heureux. Nous autres humains sommes enfermés dans un corset d'habitudes qui nous bloque et dont nous devons nous débarrasser.

On pense que les pèlerins se rendent toujours dans un lieu saint. Puis-je aussi faire un pèlerinage sur un chemin de randonnée «normal»?

Le pèlerinage peut se faire partout. J'ai fait mes meilleures expériences dans la nature, quand tout est calme, quand les chemins deviennent étroits et qu'apparaissent des animaux que l'on ne voit jamais sinon. Dans ces lieux, on se retrouve dans la disposition d'esprit décrite précédemment. Et là, marcher consiste vraiment à prier avec les pieds.

* Pier Hänni

L'auteur bernois Pier Hänni a écrit plusieurs livres sur des randonnées vers des lieux énergétiques en Suisse et il étudie les traditions spirituelles, la mythologie de la nature et les connaissances populaires depuis la fin des années 60.
www.alpenmagie.ch

PRIER AVEC LES PIEDS

Pier Hänni, un auteur bernois, trouve toujours sur son chemin des choses inattendues.

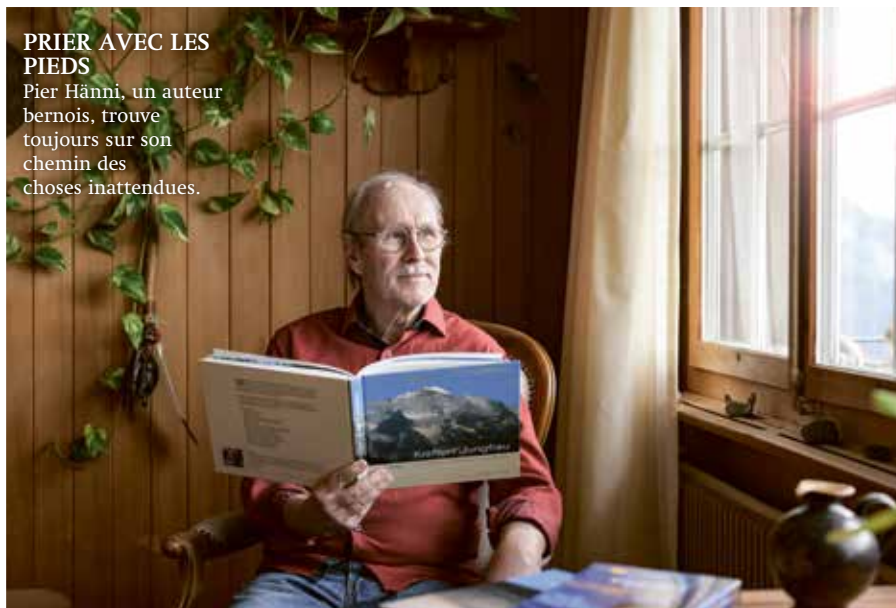


Photo: Susanne Keller; illustration: iStock.com/samxmeg

Verrues

Les verrues sont des petites excroissances cutanées disgracieuses, provoquées par des virus, généralement de type papillomavirus humain. Il en existe des dizaines de types différents, certaines apparaissent surtout aux pieds, d'autres sur le visage ou dans la zone génitale. En prévention, il est bon d'avoir un système immunitaire fort. Pour protéger les pieds, dans les piscines, les saunas ou les vestiaires, il ne faudrait pas marcher pieds nus et utiliser un spray désinfectant. On peut très bien traiter les verrues aux pieds et aux mains en automédication. Les drogueries proposent des produits adéquats. Mais il convient de consulter un médecin si les verrues apparaissent ailleurs, en particulier sur les muqueuses.

Sources: Alfred, Suter, Sandra Gmür-Oehri, Julia Patzen-Tschanner, Stefan Wolf: «Pharmacologie/pathophysiologie 6/6», support didactique Droguiste CFC, Careum, 2014



k_katelyn - stock.adobe.com

Pieds froids

Quand les vaisseaux sanguins se contractent dans les pieds, la circulation sanguine ralentit. Conséquence: les pieds deviennent froids. Des influences extérieures, comme le froid, l'humidité, des chaussures étroites ou le manque de mouvement peuvent provoquer de tels rétrécissements des vaisseaux. C'est tout à fait normal. Des chaussettes chaudes, des semelles chauffantes ou les crèmes de la droguerie qui stimulent la circulation sanguine peuvent aider à rétablir le flux sanguin, afin que les pieds restent chauds.

Sources: Dr. Matthias Manke: «Leichtfüßig. Was Füße über unsere Gesundheit verraten», Bastei Lübbe 2019 / Alexa Iwan, Anne Welsing: «Fitte Füße. Tipps, Tricks und Rezepte», vgs Verlagsgesellschaft, 2005

Mycose du pied

La mycose du pied est une infection de la peau qui est généralement provoquée par des dermatophytes du genre Trichophyton. Elle se transmet de peau à peau ou par le contact avec des surfaces infectées, comme à la piscine ou au sauna. Les mycoses apparaissent souvent entre les orteils ou au niveau du talon. Les symptômes sont des démangeaisons ainsi que des zones de peau blanchâtre, ramollie ou squameuse. On trouve en droguerie des produits antimycosiques spéciaux. Demandez conseil à votre droguiste pour les utiliser correctement. Pour ne pas en arriver là, il est important de garder les pieds au sec, car les champignons aiment les milieux humides. Après avoir lavé les pieds, il faut toujours bien sécher les espaces entre les orteils.

Sources: Alfred, Suter, Sandra Gmür-Oehri, Julia Patzen-Tschanner, Stefan Wolf: «Pharmacologie/pathophysiologie 6/6», support didactique Droguiste CFC, Careum, 2014 / Marco Montanez: «Unfuck your feet! Das Comeback eines vernachlässigten Körperteils», Meyer & Meyer Verlag, 2018 / pharmawild.ch



Jacob Lund - stock.adobe.com

Le pied

Le pied humain est une partie du corps très complexe qui supporte tous les jours de lourdes charges. S'il est capable de cette prouesse, c'est parce qu'il a une structure particulièrement stable et compacte. A eux deux, nos pieds rassemblent près d'un quart de tous les os du corps. Un pied est ainsi constitué de 26 os, 32 articulations, 31 groupes musculaires et pas moins de 107 tendons et ligaments. Et plus de 7000 terminaisons nerveuses se trouvent dans la plante des pieds. Les pieds sont parfaitement conçus pour supporter de lourdes charges. Le pied est en outre constitué d'une voûte longitudinale (côté interne) et d'une voûte transversale (arrière du métatarse). Le clou: le pied ne repose jamais entièrement au sol et le poids du corps est réparti de manière optimale lors de la marche. La plante des pieds comporte en plus un coussinet adipeux qui permet de répartir le poids. La partie avant du pied est particulièrement mobile et sert à s'adapter instantanément aux caractéristiques du sol. Chez les enfants, l'avant du pied supporte plus de 50 % du poids corporel. Chez les personnes âgées, le poids pèse plus sur les talons.

Sources: Ligue suisse contre le rhumatisme / Der Brockhaus «Gesundheit - Krankheiten erkennen, verstehen und heilen», Verlag F.A. Brockhaus, 2004 / Klinikum der Universität München, www.klinikum.uni-muenchen.de/Klinik-fuer-Allgemeine-Unfall-und-Wiederherstellungschirurgie/de/fach/fuss/krankheitsbilder/anatomie/index.html / www.thieme.de



iStock.com/leonello



DES SOINS PARFAITS POUR DES
PIEDS EN PLEINE FORME
Vous trouvez en droguerie tout ce dont vos
pieds ont besoin.

Ça marche comme sur des roulettes

Les pieds sont souvent les grands oubliés des soins corporels quotidiens. Pourtant, ils auraient grand besoin d'être chouchoutés.

Durant notre vie, les pieds nous permettent de parcourir l'équivalent de quatre fois le tour du monde. Et que faisons-nous en échange? Nous les enfermons dans des souliers étroits et les abandonnons à leur sort. Pourtant, ils mériteraient de bons soins. Katja Laube, droguiste ES: «Il est très important de crémér les pieds au moins une fois par jour.» Cela prévient notamment la formation de callosités, de cors et d'ampoules. Il est également important de faire régulièrement des bains de pieds.

La droguiste Katja Laube vous livre les meilleurs conseils pour agir contre les problèmes qui touchent le plus souvent les pieds.

Ampoules

Prévention: il y a des sticks contre les ampoules que l'on peut appliquer sur les zones particulièrement sensibles. «Ils forment une couche de protection.» Il est aussi important de porter des chaussures de bonne tenue (voir page 8) et des chaussettes adaptées à la situation.

Traitement: si une ampoule se forme malgré tout, il faudrait la recouvrir d'un pansement pour ampoules. «Cela enlève la pression, capitonne la zone et protège l'ampoule. La peau peut alors se reformer.» Il est important de bien faire adhérer le pansement sur la peau sèche et de le laisser en place jusqu'à ce qu'il se détache de lui-même. «Cela dure quatre à

cinq jours. Il faut en remettre un nouveau jusqu'à ce que la peau se soit bien reformée.» Très important: ne jamais percer une ampoule, car il y a alors risque d'infection. Si l'ampoule est déjà ouverte, la désinfecter et la recouvrir d'un pansement normal.

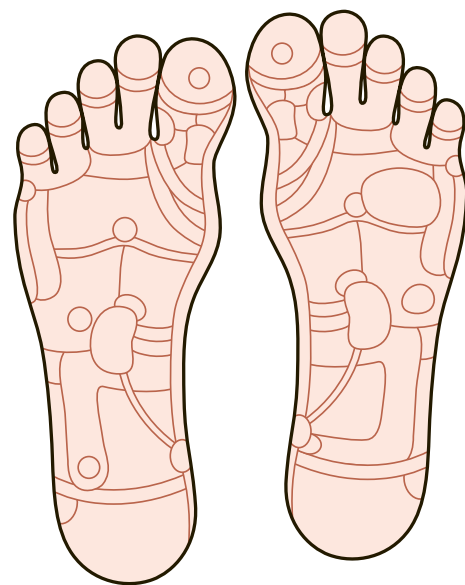
Transpiration des pieds

Prévention: ne pas porter des chaussettes en matière synthétique. «Elles bloquent la transpiration et sentent vite mauvais. Les chaussettes en fibres naturelles sont nettement mieux.» Par ailleurs, il faut souvent changer de chaussures, marcher pieds nus (voir page 13) et doucher de temps en temps les pieds à l'eau froide.

Réflexologie plantaire

La médecine traditionnelle chinoise et les populations indigènes d'Amérique utilisent depuis des siècles les massages des zones réflexes des pieds à des fins thérapeutiques. Au début du 20^e siècle, le médecin américain William Fitzgerald (1872-1942) s'est intéressé de très près aux techniques de massage des Indiens et a poursuivi le développement de cette méthode. Il a divisé le corps humain en dix zones longitudinales et trois zones horizontales, zones qu'il a reportées de manière proportionnelle sur la plante des pieds. William Fitzgerald considérait que chaque zone de la plante des pieds était reliée à un organe. Quand un organe est malade, la pression sur la zone correspondante du pied déclenche une douleur. Parallèlement, le massage des zones réflexes permet de soutenir l'autoguérison des organes correspondants. Sur la base de ces découvertes, Eunice Ingham (1889-1974), assistante de William Fitzgerald, a développé la réflexologie plantaire moderne. Cette physiothérapeute a été la première à représenter les zones réflexes des pieds et des mains comme une carte géographique.

Sources: Association suisse de réflexothérapie / Krista Federspiel und Vera Herbst: «Die Andere Medizin. «Alternative» Heilmethoden für Sie bewertet», Stiftung Warentest 2005 / Deutscher Wellnessverband



Traitement: il existe des crèmes déodorantes spéciales pour les pieds au sel d'aluminium. Le sel d'aluminium est certes controversé, il n'en est pas moins très efficace pour boucher les pores d'où sort la sueur. «Il faut toutefois savoir que la sueur en elle-même n'est pas mauvaise. Elle permet d'éliminer des toxines de l'organisme. C'est pourquoi, en cas de transpiration excessive, il peut aussi être utile de soutenir les autres organes de détoxification, pour que toutes les toxines ne doivent pas être éliminées par la peau», explique la droguiste. «En spagyrie, la sauge, la dent-de-lion et les orties sont efficaces, de même que le trio de détoxification des sels de Schüssler.» Il faudrait aussi surveiller son équilibre acido-basique. «Les personnes qui souffrent d'hyperacidité ont tendance à transpirer plus que les autres». En usage interne, Katja Laube recommande des poudres ou comprimés basiques. On peut également prendre un bain basique. Et les bains de pieds additionnés de deux ou trois gouttes d'huile essentielle de romarin sont particulièrement rafraîchissants.

Œil-de-perdrix

Prévention: les bains de pieds basiques aident à garder la peau douce. «Un par semaine, c'est déjà suffisant», assure Katja Laube. «Je recommande en outre aussi les sels de Schüssler 1 et 11, comme crème en usage externe pour ramollir la peau dure.» En usage interne, les sels 1 et 11 aident à conserver la douceur et l'élasticité de la peau. En prévention, on peut aussi appliquer un emplâtre anti-pression pour soulager les zones sensibles.

Traitement: ramollir les cors déjà formés. «La crème avec le sel de Schüssler 1 est de nouveau utile dans ce cas. Et il y a des pansements avec de l'acide salicylique qui aident aussi à ramollir la peau.» Une fois la peau ramollie, la racler doucement avec une pierre ponce. Ne pas éliminer trop de peau car des infections peuvent se former en cas de lésion. Si ces mesures ne suffisent pas, consulter un podologue.

Katja Laube

Katja Laube, 30 ans, dirige la droguerie Wehntal à Niederweningen (ZH) depuis 2016. Ses domaines de spécialisation sont les médicaments naturels, en particulier la spagyrie et les sels de Schüssler. www.drogerie-wehntal.ch



Callosités

Prévention: «En principe, la peau dure est une bonne chose, car elle protège les pieds. Il ne faut donc pas l'éliminer entièrement, pour éviter des lésions aux pieds. Il est cependant important qu'elle reste souple et ne forme pas des fissures douloureuses.» Pour ce faire, rien de tel que des soins réguliers. «Appliquer une bonne couche de crème sur les pieds le soir et porter des chaussettes en coton pendant la nuit. Dans ce cas aussi, je recommande les sels de Schüssler.» Les pommades au concentré de jus de pommes de terre ou les baumes contre les callosités à l'acide salicylique font aussi du bien. Attention cependant aux ingrédients tels que l'alcool ou les parfums qui peuvent irriter la peau. «Ça fait aussi du bien de faire des bains de pieds ainsi que de temps en temps un peeling des pieds.»

Traitement: «Si la peau dure est déjà fissurée et douloureuse, on peut recourir à des sticks spéciaux, notamment avec les sels de Schüssler 1 et 11, qui ramollissent la peau, le numéro 3 qui combat l'inflammation et le 8 qui apporte une bonne hydratation.» Les sticks au baume du Pérou, qui sont très gras, sont aussi utiles.

Pour que les pieds restent en bonne santé, il est essentiel de les libérer régulièrement du port des chaussures. «Enlevez vos souliers au bureau, bougez vos orteils, touchez le sol, faites des cercles avec vos pieds. Ou essayez d'attraper un stylo avec vos orteils. Cela peut parfaitement se faire en toute discrétion sous la table du bureau.»

Montagne, ville, lac – trois randonnées en Suisse

Terrasses abruptes sur les hauteurs de Naters

La randonnée commence à la gare de Brigue. Elle emprunte d'abord un chemin en revêtement dur permettant de découvrir le vieux cœur du village de Naters. La ruelle Strahlgässli pour rejoindre Hegdorn est particulièrement raide. Sur le tronçon suivant en direction de Geimen, un étroit sentier ravira les randonneurs par sa diversité: un paysage de roches moutonnées formé par les glaciers et de nombreuses vues dégagées sur la région du Simplon ainsi que sur Brigue en contrebas. En chemin, les marcheurs rencontreront la chapelle futuriste de St. Laurentius. Peu après Geimen, les randonneurs pénètrent dans la forêt enchantée de

la Blindtälli. Il est recommandé de faire alors un détour à la place de Walpurgis. Cette prairie mystique en pleine forêt est parfaite pour pique-niquer, avec un foyer pour les grillades près du ruisseau. D'autres aires de grillades se trouvent sur le chemin qui mène à Blatten, la dernière étant située juste avant la dernière montée raide. Le chemin coupant plusieurs fois la route entre Brigue et Blatten, l'itinéraire peut être raccourci. Qui-conque souhaite éviter le raide départ prendra le car postal jusqu'à Hegdorn pour se retrouver au bout d'environ dix minutes à la chapelle, sur l'itinéraire de randonnée.

	T1
	moyen
	3h 0min
	7,4 km
	805 m
	150 m
	avril-octobre
	264T Jungfrau, 274T Visp
	Convient aux familles
	On accède à Brigue en train.
	Un car postal ramène les marcheurs à Brigue depuis Blatten b. Naters via Geimen et Hegdorn.

Chemin commémoratif sur le Pfannenstiel

Johann Jakob Ess a créé, en 1934, la Fédération suisse de tourisme pédestre et instauré un balisage uniforme: le célèbre panneau indicateur jaune. De nos jours, le réseau compte 65 000 kilomètres et les chemins de randonnée sont inscrits dans la Constitution, une particularité unique au monde.

Un chemin et une pierre commémorative sont dédiés à ce père fondateur sur le Pfannenstiel, au-dessus de Meilen. Le chemin Jakob Ess relie le Vorderpfannenstiel à Toggwil en offrant de belles vues sur le lac de Zurich. Vu qu'il est assez court, il peut être intégré à une randonnée qui part de Forch et passe par le

Pfannenstiel. La forêt est souvent présente sur le parcours, ce qui est agréable en été. La randonnée passe d'abord par Gubel et Chüenlenmorgen jusqu'à la Hochwacht. Non loin du restaurant, la tour panoramique de la Hochwacht, haute de 33 mètres, offre de son sommet une belle vue au loin. A Toggwil, le chemin Jakob Ess prend fin et cède la place à une forêt sauvage. La descente vers Meilen se déroule dans la gorge romantique du Dorfbach, passe par d'innombrables ponts et près de cascades. Le site de Friedberg, une fortification du XIII^e siècle dont subsistent quelques vestiges de murs, se prête bien à un nouvel arrêt.

	T1
	moyen
	3h 15 min
	12,3 km
	285 m
	540 m
	avril-octobre
	226T Rapperswil
	Convient aux familles
	On accède à Forch en train, avec la Forchbahn, au départ de Zurich-Stadelhofen. Retour depuis Meilen à Zurich ou Rapperswil.

Les terrasses de Lavaux au bord du lac Léman

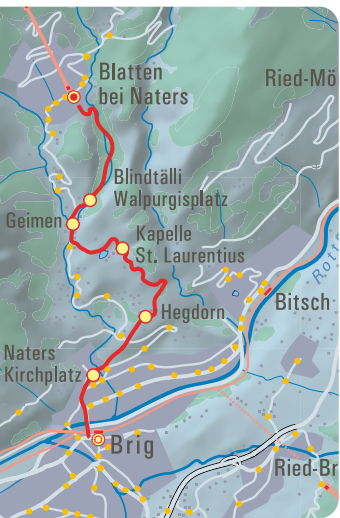
C'est à la gare de Lutry que débute cette agréable randonnée d'une durée de trois heures, bien signalée par les panneaux indicateurs jaunes. Le marcheur se munira d'une carte, à toutes fins utiles. Le sentier pédestre, tout en contours, en descentes et en montées à travers les vignes, surplombe le lac Léman. A l'horizon, on voit bien les pointes (enneigées) des Alpes vaudoises et valaisannes. Le long de l'itinéraire, des panneaux renseignent sur la région. On apprend que les terrasses furent aménagées pour la viticulture au XII^e siècle par des moines cisterciens, car le terrain trop pentu ne se prêtait pas à l'agriculture. La randonnée traverse

les trois zones viticoles de Lutry, Villette et Epesses. Le long du chemin, des caves de vigneron et des petites cabanes invitent à déguster un petit verre de Chasselas local. Les arrêts sont appréciés en été, car il fait vite chaud sur ce versant orienté plein sud. Au cours des autres saisons, le promeneur appréciera l'agréable chaleur et, en automne, les belles teintes des feuilles des vignes. L'itinéraire traverse Grandvaux, Chenaux et Riex pour rejoindre Rivaz et, enfin, St-Saphorin.

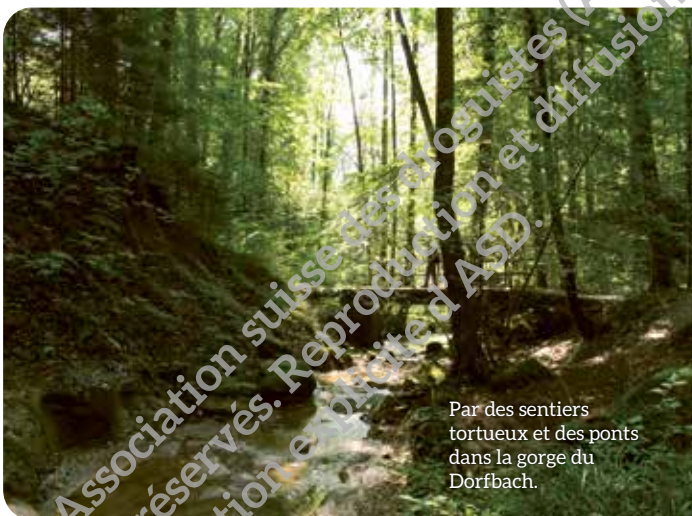
	T1
	moyen
	2h 55 min
	10,7 km
	300 m
	325 m
	avril-octobre
	261T Lausanne, 262T Rochers de Naye
	Convient aux familles
	On accède à Lutry en train régional au départ de Lausanne. Un train ramène les marcheurs de St-Saphorin à Lausanne.

WELEDA

Depuis 1921



Un lieu mystique: la place de Walpurgis dans une clairière de la forêt des sorcières.



Par des sentiers tortueux et des ponts dans la gorge du Dorfbach.



Epesses, un village viticole typique du Lavaux.



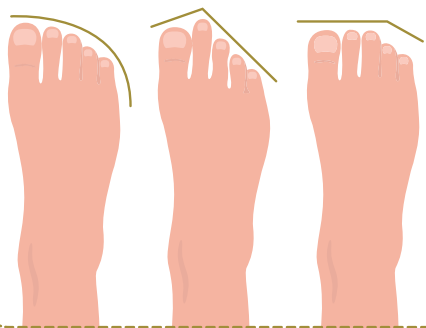
POUR EN FINIR AVEC LA DOULEUR

Gel à l'Arnica Weleda en cas d'élongations

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

Quel est votre type de pied?

Tous les pieds sont différents. Il y a les gros, les petits, les étroits... Fondamentalement, on distingue cependant trois formes de pied: le pied égyptien, le pied grec et le pied romain. Le pied égyptien,



le plus répandu en Europe, se caractérise par le fait que le gros orteil est plus grand que tous les autres. Le pied grec est le deuxième plus répandu. Dans ce cas, le deuxième orteil est plus grand que les autres. Enfin, la forme la plus rare est celle du pied romain (ou carré): les trois premiers orteils sont sensiblement de la même taille alors que les deux derniers sont nettement plus petits.

Sources: Dr. Matthias Manke: «Leichtfüßig. Was Füße über unsere Gesundheit verraten», Bastei Lübbe 2019 / Gerhard Fleischner: «Podologische Orthopädie», Verlag Neuer Merkur GmbH, 2003

La marche athlétique, c'est olympique

Ils ont l'air un peu bizarre les hommes et les femmes qui pratiquent la discipline olympique de la marche. Comme s'ils se dandinaient. En fait, c'est dû aux règles de ce sport: à chaque pas en avant, la jambe doit être complètement tendue et le sportif doit toujours avoir un pied en contact avec le sol. Cela permet d'atteindre de grandes vitesses, mais c'est bizarre. La marche est donc un sport à prendre au sérieux et constitue une discipline olympique depuis 1956. Les distances peuvent être plus longues qu'un marathon puisque les hommes se mesurent sur 20 et 50 kilomètres, les femmes, elles, sur 20.

Les hommes les plus rapides parcourent 20 kilomètres en seulement 1 heure 17 minutes, les femmes mettent 1 heure 26 minutes.

Sources: www.olympia-lexikon.de/, www.sportlexikon.com/, www.leichtathletik-online.eu



Des millions de randonneurs

Tout le monde peut randonner, c'est une activité bénéfique aussi bien pour le corps que pour l'esprit. En Suisse, c'est une des activités de loisirs préférées. Pour les randonneurs, l'attractivité des paysages, l'expérience en pleine nature et la détente en marchant sont les arguments privilégiés, comme le montre l'étude «Randonnée en Suisse» parue en 2015. Voici quelques chiffres:

- La population résidente suisse marche ainsi environ 160 millions d'heures par année.
- En Suisse, 44 % des gens font de la randonnée,

soit quelque 2,7 millions de personnes. S'y ajoutent chaque année quelque 300 000 randonneurs étrangers, selon les estimations.

- Un randonneur fait en moyenne une vingtaine de randonnées par année.
- Une randonnée dure en moyenne 3 heures. Un randonneur-type marche ainsi pendant une soixantaine d'heures au cours d'une année.

Sources: Adrian Fischer, Markus Lamprecht, Hanspeter Stamm: «Randonnée en Suisse 2014», édit. Office fédéral des routes (OFROU) et Suisse Rando, 2015



Les musts de la pharmacie de randonnée

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|--|
| • Un insecticide | • Des ciseaux | • Un produit de protection solaire |
| • Un désinfectant | • Une pincette | • Des bandes adhésives pour fixer les pansements |
| • Des sparadraps | • Une couverture de survie | • Un sifflet d'alerte |
| • Des bandes élastiques | • Les médicaments personnels | • Des gants jetables |
| • Des pansements pour ampoules | • Une pincette ou carte à tique | |
| • Des compresses stériles | • Un tissu triangulaire | |
| • Du gel à l'arnica | | |
| • Un analgésique | | |

Rapidité zurichoise

Dans le cadre d'une étude, cinq étudiants de l'EPF de Zurich ont mesuré la vitesse de marche de 1700 passants choisis au hasard dans quatre villes suisses (Zurich, Berne, Genève et Lugano). Résultat de cette étude réalisée en 2011: avec 1,442 mètre par seconde, les Zurichois sont les plus rapides tandis que les Bernois, qui ne parcourent que 1,354 mètre par seconde, sont les plus lents. Entre deux, on trouve les Genevois, avec 1,426 mètre par seconde, et les Luganais, avec 1,357 mètre par seconde.

Source: Reto Da Forno, Michael Dahinden, Benjamin Dissler, Lennart Elsen, Lukas Gratwohl: «Speed of Life: Wie schnell läuft ein Schweizer?», 2011



20 x coffrets Skin Food Weleda à gagner!

Adieu les peaux sèches! Jouez et gagnez un coffret contenant la ligne de produits experts des peaux sèches: Skin Food Body Butter, Skin Food et Skin Food Light. La composition unique de Skin Food, aux précieux extraits végétaux de pensée, romarin, camomille et calendula, soigne intensément, pour une peau éclatante et souple.

Tâche, ouvrage	Grand, important	Un peu niais (fam.)		Pire encore	Anno Domini	Langue dravidienn		Plus en italien	Privé de lumière
Grand fleuve d'Asie		Commune proche de Bienne					6	Abri en toile	
				7	Masculin ou féminin		Titane		
Écrivain suisse (Peter)		Passage d'un auteur		Plasticien et peintre suisse †			9		
							Rapace nocturne		Capitale de la Grèce
Article allemand féminin				Boule percée d'un trou		Lettre grecque			
Film de Spielberg			Magistrat cantonal				1		
Manquée	2					Pays d'Arabie		Écrivain allemand † (Michael)	
Deux fois dans les patates			Affluent du Danube		Arbres qui cachent la forêt		5		
Ex-patinieuse suisse (Denise)		3							
Capitale du Togo			4		Assistance				
École normale supérieure				Charges de baudets					8

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

Pour participer

Envoyez la solution avec votre nom et votre adresse à: Association suisse des droguistes, Concours, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne
 wetbwerb@drogistenverband.ch
 Participation par SMS:
 envoyez DS, votre solution et votre nom et adresse au numéro 966 (1.-/SMS)

Date limite de participation

le 31 juillet 2020 à 18 heures
 (le cachet de la poste faisant foi).
 La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste 8-9/20.

Mots fléchés 4-5/20

La solution était «NUTRIMENTS».

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

POUR EN FINIR AVEC LA DOULEUR

Gel à l'Arnica Weleda en cas d'élongations

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

La santé sur le net: comment évaluer le sérieux des sites?

Les sites traitant de santé pullulent sur internet. Difficile de trier le bon grain de l'ivraie dans ce dédale. Le Dr Carmelo Bisognano, président de la Fondation Health On the Net (HON), nous donne quelques conseils.

Dr Carmelo Bisognano, aujourd'hui, on va sur internet pour voir si l'on doit consulter son médecin, pour trouver un diagnostic possible ou un traitement ou encore obtenir un deuxième avis. Le Dr Google est-il de bon conseil pour les questions de santé? Si oui, pourquoi? Si non, pourquoi?

Dr Carmelo Bisognano: Google est à la base un outil de recherche sur internet. L'utilité d'un moteur de recherche réside notamment dans sa capacité à lister les sites web en fonction de mots clés. Son rôle se limite ainsi à un simple annuaire et ne saurait donner une mesure de la qualité de l'information. C'est encore plus vrai dans le cadre de la santé. Seuls des professionnels de la santé sont habilités à prodiguer des conseils valables.

A quoi peut-on reconnaître en tant que profane que des informations sur la santé sont dignes de confiance sur internet?

Il est primordial de savoir qui se «cache» derrière les informations proposées. Déterminer la source (Qui? Qualification?) de ces informations est essentiel pour évaluer leur qualité. La certification HON, le

HONcode, permet également de s'assurer qu'un certain nombre de points de contrôle ont été vérifiés.

Quels sont les principes les plus importants du code HON?

Nos experts du HONcode vérifient que les sites respectent la transparence des auteurs et les sources de contenu médical, la confidentialité des données médicales, la clarté quant aux sources de financement.

Comment peut-on vérifier l'indépendance d'un site?

Un site digne de confiance doit divulguer qui sont les rédacteurs et les personnes en charge du contenu. De plus, s'il y a un lien avec l'industrie, celui-ci devra être clairement annoncé.

Pouvez-vous donner des exemples où les utilisateurs d'internet risquent d'être induits en erreur par des sites?

Des forums qui ne sont pas modérés par des professionnels, des sites non officiels qui proposent des médicaments en ligne ou des conseils émanant d'obscurs spécialistes sont autant d'exemples à éviter.

Quand les informations sur la santé sur internet sont-elles un avantage pour le lecteur?

Les avantages d'une information proposée par des professionnels de la santé sont multiples. Cela permet entre autres de faire passer des messages de bien-être et de prévention dans le but d'améliorer la santé des lecteurs mais aussi le cas échéant de prévenir et guérir plus rapidement.

Quand sont-elles un inconvénient?

Lorsque l'information n'est pas prodiguée par des professionnels ou de mauvaise qualité ou influencée par des intérêts. Les dérives et les risques encourus peuvent alors être conséquents.

La Commission européenne a aussi élaboré des critères de qualité. En quoi se différencient-ils du code HON?

HON était un des experts auprès de la Commission et a participé à l'élaboration des critères de qualité applicables aux sites web consacrés à la santé. Les critères de qualité sont globalement les mêmes et HON est l'organisme implémentant ces critères au niveau international.

HONcode

La Fondation HON (pour Health On the Net) est une organisation à but non lucratif installée à Genève et dirigée par le Dr Carmelo Bisognano. Elle vise à donner une information de santé en ligne fiable et transparente. Elle décerne un label payant aux sites de santé qui en font la demande. Pour être labellisés, les sites doivent répondre à huit critères, notamment ne pas se substituer aux professionnels de la santé, faire preuve de transparence pour le financement et la publicité et de professionnalisme. La fondation ne vérifie pas en revanche la fiabilité des informations. vitagate.ch, la plate-forme santé des drogueries suisses bénéficie du label depuis novembre 2017.



Y a-t-il encore d'autres labels?

Des labels se sont développés dans le temps mais peu ont perduré. L'évaluation des sites selon des critères de qualité est un travail conséquent.

Les plateformes de santé sérieuses ne figurent pas toujours sur les deux premières pages des moteurs de recherche. Pourquoi?

Les outils de recherche ne listent pas les sites par leur qualité, mais par leur visibilité qui dépend d'autres facteurs. Néanmoins, une étude récente a mis en évidence que ce constat commence à changer.

Quelles sont les différences entre médias électroniques et imprimés au niveau de la compétence des informations?

C'est moins le type de média qui compte que son contenu et ceux qui le gèrent. Certes, les médias électroniques bénéficient d'images, vidéos et autres moyens d'interactions, mais in fine l'information papier ou digitale se doit d'émaner de sources définies et dignes de confiance.

En matière de santé, faudrait-il privilégier les sites d'origine suisse?

Les sites dignes de confiance sont souvent gérés par des professionnels de santé, des

Dr Carmelo Bisognano

Dr Carmelo Bisognano est président de la Fondation Health On the Net (HON).



associations ou parfois des patients. Ils peuvent provenir de Suisse ou d'ailleurs. Néanmoins, pour avoir des informations plus spécifiques en lien avec la réalité locale, des sites suisses seront alors privilégiés.

Propos recueillis par Vanessa Naef et Marie-Noëlle Hofmann



Sur vitagate.ch, la plate-forme santé des drogueries suisses, vous trouvez des conseils-santé auxquels vous pouvez vous fier.

Les pellicules? Ça n'est pas une fatalité

Lorsque des pellicules bien visibles apparaissent dans les cheveux, c'est signe que le métabolisme cutané du cuir chevelu est perturbé. Vous trouverez en droguerie de quoi le rétablir.

© 2020 - Association suisse des droguistes (ASD), CH-2502 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement
avec l'autorisation explicite d'ASD.

Si l'on a une tendance aux pellicules, il faudrait utiliser un shampoing doux à base de composants naturels.

Les pellicules sont un thème qui concerne tout le monde. Sauf que ces petites cellules de peau ne sont pas toujours visibles, comme l'explique la droguiste Fabienne Ogg, de la droguerie-pharmacie Bälliz à Thoun (BE): «Nos cellules cutanées circulent dans l'épiderme et deviennent des cellules cornées mortes qui sont éliminées à la surface de la peau. Normalement, elles sont si minuscules qu'on ne les voit pas. Mais lorsque le métabolisme cutané est perturbé, les cellules s'agglutinent et forment des pellicules.»

Des aides naturelles contre les pellicules

Il est donc important de toujours bien déterminer les causes des pellicules. Car elles peuvent être nombreuses, comme le précise Fabienne Ogg: variations hormonales durant la puberté ou la ménopause, produits capillaires inadaptés ou trop agressifs, séchage des cheveux à trop forte température, mauvaise alimentation ou stress. «En général, il y a deux à trois facteurs concomitants.»

C'est pourquoi Fabienne Ogg essaie d'abord de savoir s'il y a des démangeai-

sons au niveau du cuir chevelu et s'il s'agit de pellicules grasses ou sèches. Les pellicules sèches se traitent en interne avec les sels de Schüssler 1, 6, 8 et 11 – ils régulent la production de sébum. En cas de pellicules sèches et blanches, il s'agit d'abord de réguler l'équilibre hydrique avec les sels 1, 6, 8, et 4.

En usage interne, les capsules à l'huile de lin aident aussi en «lubrifiant» pour ainsi dire les cellules de manière naturelle. Un spray spagyrique peut faire du bien – avec du Cardiospermum, aux effets anti-inflammatoires, et de l'iris, qui rend la peau plus résistante aux réactions inflammatoires.

Bien choisir les soins

«Et il est naturellement aussi très important de bien choisir les produits de soin. Je recommande un shampoing doux, avec des ingrédients naturels. Personnellement, j'ai fait de bonnes expériences avec un shampoing surgras, qui rétablit la régulation de l'humidité au niveau du cuir chevelu.» A ce propos, il peut aussi être utile d'installer un humidificateur dans les chambres.

Fabienne Ogg

Fabienne Ogg est droguiste CFC à la droguerie-pharmacie Bälliz à Thoun (BE). Son domaine de spécialisation est les sels de Schüssler. www.apotheke.ch/baelliz



Il faut bien sûr aussi prendre soin des cheveux. Autrement dit, après les avoir lavés, il vaut mieux les sécher en douceur, en les tapotant, que de les frotter vigoureusement avec une serviette. «Et mieux vaut renoncer aux produits de styling, comme le gel ou le spray», ajoute Fabienne Ogg. En revanche, appliquer une teinture peut se révéler positif pour autant qu'elle rende la barrière cutanée plus résistante et inhibe les démangeaisons. Utilisée régulièrement, une teinture peut avoir un effet régulateur sur la barrière du cuir chevelu.

Le mieux est de se faire conseiller en droguerie, car il faut prendre les bonnes mesures pour venir à bout des pellicules. Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Vous n'avez pas plus simple, comme méthode?



Soulage en cas de troubles veineux

- médicament phytothérapeutique à base d'extrait d'écorce de pin
- en cas de congestions veineuses et de varices
- en cas de congestions et de sensations de lourdeur dans les jambes
- renforce et protège les vaisseaux sanguins

PINUS®
PYGENOL®

Jeune, stressé, dépassé

Dans la société actuelle, le stress commence tôt. Les enfants en âge d'école primaire souffrent déjà de troubles du sommeil, de nervosité et de maux de ventre. Quand de tels symptômes apparaissent, il est important d'agir sans attendre.



formance élevé et la multiplicité des possibilités offertes aux enfants et aux adolescents qui conduit au stress. «Avec les plates-formes des réseaux sociaux, les jeunes se comparent beaucoup plus entre eux. Cela crée des pressions. Certains sont aussi dépassés au moment de choisir une profession. Car toutes les options sont ouvertes.» Généralement, les parents veulent aussi se prononcer sur le sujet, ce qui nous amène au deuxième facteur de stress: le rôle des parents. «Ils investissent beaucoup pour soutenir leurs enfants, leur permettent de suivre une bonne formation, de pratiquer du sport ou de la musique. Mais tous les enfants ne sont pas brillants. Cet investissement peut se traduire par des pressions sur les enfants», explique le conseiller. L'école, en elle-même,

constitue aussi un facteur de stress. De plus en plus de parents lui délèguent une partie de leur travail éducatif et attendent des enseignants qu'ils «forment leurs enfants pour en faire de jeunes personnes socialement compétentes et talentueuses».

S'ennuyer fait du bien

Le dernier facteur de stress, ce sont les exigences de l'enfant envers lui-même, son aspiration à être parfait, performant et dynamique. Une fois pris dans cet engrenage, il n'est pas aisé d'en sortir. «Je rencontre régulièrement des familles avec des enfants dont l'agenda est complètement organisé, du lundi au vendredi, sans compter les activités de scoutisme, les compétitions sportives ou les répétitions de théâtre le week-end.» Stefan von Wartburg conseille donc de passer à une vitesse inférieure. Regarder où l'on peut créer des espaces de liberté. Espaces qui permettent à l'enfant de ne rien faire de temps en temps, de lire un livre, de jouer, de

Le stress est en augmentation chez les enfants. Ce que confirme Stefan von Wartburg, conseiller chez Pro Juventute. Et ce n'est pas seulement une impression, cela correspond aussi aux chiffres de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Au terme de plusieurs études, elle a constaté que les problèmes de sommeil, les maux de tête et de ventre, la nervosité et le sentiment d'abattement ont doublé par rapport à sa première étude en 2002. Autant de symptômes de stress auxquels Stefan von Wartburg est de plus en plus souvent confronté. «Autrefois, les entretiens portaient plutôt sur les disputes avec les parents, la manière d'aborder la sexualité ou la toxicomanie. Aujourd'hui, ce sont les phénomènes de surmenage.»

Quatre facteurs de stress

Le stress des enfants est essentiellement dû à trois facteurs, comme l'explique Stefan von Wartburg. Il y a d'abord la société, avec son rythme effréné, le niveau de per-

Les enfants ont besoin de moments de liberté pendant lesquels ils peuvent faire ce dont ils ont envie.



Nouvelles recettes de lait

Depuis plus de 85 ans, Holle est synonyme d'aliments biologiques de qualité pour les bébés. En tant que premier producteur d'aliments pour bébé Demeter, cette entreprise familiale basée à Riehen (BS) se consacre avec cœur à l'alimentation saine des bébés et des enfants en bas âge. Agir avec vision et innovation, c'est capital pour l'entreprise suisse. C'est pourquoi Holle a revu ses recettes de lait. En se basant sur la nouvelle ordonnance suisse du DFI sur les denrées alimentaires destinées aux personnes ayant des besoins nutritionnels particuliers (OBNP), elle a intégré dans ses laits pour nourrissons et de suite l'acide docosahexaénoïque (DHA)*, un acide gras oméga 3 polyinsaturé à longue chaîne. Le DHA contribue au développement de la vision avec un effet bénéfique à partir d'une quantité de 100mg de DHA. En outre, Holle utilisera de la matière grasse lactique à la place de l'huile de palme dans les produits bio à base de lait de chèvre. La graisse de lait de chèvre utilisée fournit, avec les huiles végétales, les acides gras saturés nécessaires et offre une bonne alternative aux parents qui souhaitent renoncer à l'huile de palme. Nos laits de suite bio 2 et 3 à base de lait de chèvre sont aussi une bonne solution pour les parents qui veulent ou doivent renoncer au lait de vache pour l'alimentation de leur enfant – par exemple parce qu'il supporte mieux le lait de chèvre. Discutez d'un éventuel passage au lait de chèvre avec votre interlocuteur médical de confiance.

Quel autre changement?

Les laits Holle présentent des modifications marginales dans les tableaux nutritionnels et la liste des ingrédients. Ils continuent à être facilement solubles et agréables à l'odeur et au goût. Il est possible qu'il y ait des changements dans la consommation et le rythme des

repas en raison de la nouvelle composition et de la taille des portions. Généralement, les petits s'habituent après quelques jours.

Conseils pour les parents

- Veuillez respecter le mode de préparation figurant sur l'emballage. Les indications de quantité dans le tableau de préparation peuvent un peu varier par rapport au produit précédent.
- Il est possible sans problème de varier entre les produits de l'ancienne et de l'actuelle recette. Important: respecter les données liées à l'âge.
- Les parents identifient les produits avec la recette modifiée grâce à l'indication: «Nouvelle recette» en haut à droite sur les nouveaux emballages.



Information importante:

l'allaitement est idéal pour votre bébé. Les laits de suite ne sont adaptés que pour les enfants à partir de 6 mois. Demandez conseil.

Avez-vous des questions?

En cas de questions sur les nouvelles recettes ou sur l'utilisation, les parents peuvent s'adresser au conseil nutritionnel de Holle par téléphone au 0800 6622110 ou par mail à l'adresse babyfood@holle.ch. Vous trouverez des informations complémentaires sur www.holle.ch.



* Comme l'exige la législation pour les préparations pour nourrissons et les préparations de suite.



Colorie et viens chercher un cadeau

La participation est simple:

Les dessins à colorier sont disponibles dans tous les drogueries suisses participantes. Colorie et ramène-le à la droguerie et reçois **gratuitement un gobelet TRISA avec sablier**. Seulement dans la limite des stocks disponibles. Tous les enfants jusqu'à 10 ans peuvent participer.



Les brosses à dents pour enfants de TRISA:

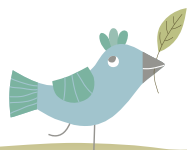
TRISA Kid pro clean 3 – 6 ans

TRISA Young smart clean 6+ ans

Toutes les brosses à dents TRISA pour enfants ont des brins doux, qui garantissent un nettoyage doux mais efficace. Disponible dans des couleurs vives et des motifs passionnants.

Jeune, stressé, dépassé

Lire tranquillement – ou même ne rien faire du tout, ça fait du bien aux enfants et ça diminue leur stress.



s'adonner à l'ennui, d'être livré à lui-même. «Les parents doivent cependant aussi donner l'exemple. S'ils arrivent à décélérer au quotidien et à s'accorder par exemple un petit moment de temps en temps pour boire un thé à la cuisine ou lire un livre sur le divan, c'est certainement un bon exemple pour l'enfant.»

Parler des problèmes

Stefan von Wartburg admet que cela nécessite de la volonté et de l'énergie de la part des parents. Pouvoir dire non à des événements, oser renoncer aux manifestations qui réunissent tout le monde. Savoir reculer d'un pas, se retrouver en famille et se promener ensemble, observer la nature, faire un jeu sans regarder sa montre par peur de rater le prochain rendez-vous.

Stefan von Wartburg conseille de communiquer de manière ouverte, d'abor-

der les choses clairement et surtout d'en tenir compte. «Si l'enfant étudie tous les jours jusqu'à 2 heures du matin pour obtenir de bonnes notes, les parents doivent absolument chercher le dialogue. Et expliquer qu'il n'est pas nécessaire d'avoir toujours des 5,5 et qu'un 4,5 est aussi très bien.» En ce qui concerne le choix de la profession, les parents ont aussi parfois de la peine à faire abstraction de leurs propres aspirations. «Si l'enfant a des aptitudes manuelles et aime travailler avec des outils, un apprentissage manuel sera plus indiqué que la voie académique, avec des études.» Si les discussions et les changements au quotidien ne mènent à rien, Stefan von Wartburg recommande de chercher de l'aide auprès d'un conseiller. Car c'est durant l'enfance que l'on prépare le terrain pour un avenir qu'on espère heureux.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

3 conseils de Stefan von Wartburg pour les enfants stressés

- En cas de stress, la respiration est superficielle. Alors respirez profondément avec votre enfant. Faites particulièrement attention à votre expiration. Le pouls peut ralentir jusqu'à 10 battements par minute.
- Observez votre enfant pendant quelques semaines et inscrivez tous les rendez-vous dans un agenda. Notez combien de temps votre enfant consacre à l'école et combien à ses loisirs ainsi que les activités qu'il pratique durant son temps libre. A la fin de la journée, demandez-lui ce qui lui a plu et si la journée a été éprouvante. Vous pourrez ainsi découvrir tout ce que votre enfant doit faire et comment il gère cela.
- Tenir un journal est une bonne possibilité de gérer le stress et de faire le point sur les journées éprouvantes. Les enfants plus jeunes peuvent aussi peindre ou dessiner et les enfants plus âgés préféreront peut-être écrire à l'ordinateur.

La protection solaire à l'intérieur et à l'extérieur.

Burgerstein sun aux caroténoïdes et antioxydants naturels protège la peau de l'intérieur et favorise un bronzage uniforme. Il est conseillé de commencer à prendre les capsules au moins trois semaines avant l'été. Une protection solaire par l'extérieur est indispensable en complément, par exemple avec Eucerin SUN, dont la formule innovante préserve la peau des dégâts causés par le soleil.

www.burgerstein.ch

www.de.eucerin.ch

Burgerstein sun

Eucerin SUN



Soins de la peau pour les boutons

Softcalm a été développé pour les soins quotidiens des boutons et des impuretés de la peau. La gamme de produits est indiquée comme cosmétique d'accompagnement de l'acné. Les produits de soins sont un fluide pour le nettoyage quotidien, une crème de jour et un maquillage compact, tous deux avec un facteur de protection solaire de 30.

La ligne de soins softcalm n'est pas grasse, n'obstrue pas les pores et elle est testée cliniquement.

Avec des soins de la peau quotidiens appropriés et un peu de patience, les impuretés et les boutons peuvent être réduits.

Softcalm



Contre-Douleurs Plus

Aide en cas de maux de tête, maux de dents et douleurs dorsales dans le tube à portée de main!

Ceci est un médicament autorisé.

Veuillez lire la notice d'emballage.

Dr. Wild & Co. AG
4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

Contre-Douleurs Plus



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.

Sain et absolument savoureux

Le lait de chèvre en poudre du Blüemlisberg est fabriqué à 100% de lait de chèvre de Suisse centrale. C'est le résultat d'un processus de séchage doux. Il est particulièrement précieux en raison de sa teneur élevée en minéraux, vitamines et oligo-éléments. Le lait de chèvre renforce les nerfs et peut avoir un effet positif sur les problèmes de peau. Il contient moins de lactose que le lait de vache. Il est donc un bon substitut pour les personnes présentant de faibles intolérances au lactose. Commandez le lait de chèvre en poudre du Blüemlisberg sur www.shop.bluemlisberg.swiss.

Lait de chèvre en poudre du Blüemlisberg



Gel cicatrisant pour plaies et brûlures

Pour les petites blessures de tous les jours comme p.ex. brûlures superficielles, coups de soleil, coupures ou écorchures, nous recommandons Flamigel®!

Flamigel® crée avec sa composition un environnement humide favorable à une cicatrisation optimale. Flamigel® facilite une cicatrisation rapide, un soulagement rapide de la douleur et réduit le risque de cicatrices.

Flamigel® Gel cicatrisant



HYLO® DUAL collyre – humidification & stabilisation de la couche lipidique

Le double principe actif à base 0,05% d'acide hyaluronique et 2% d'ectoïne humidifie en profondeur la cornée et la conjonctive et les protège contre l'évaporation excessive des larmes. La stabilisation du film lacrymal, en particulier de la couche lipidique, permet d'atténuer les irritations des yeux liées à des symptômes inflammatoires ou causées par des allergies.

HYLO® DUAL collyre



Le plus, l'ennemi du bien

Les soins de jour contiennent de plus en plus souvent des filtres UV. Est-ce vraiment utile?

Si l'on séjourne longtemps au soleil, il faudrait utiliser une crème solaire même si l'on applique une crème de jour avec une protection UV.

Mireille Sammt

Mireille Sammt, 44 ans, est droguiste dipl. ES et propriétaire depuis 2004 de la droguerie de l'Orval à Bévillard (BE). Ses domaines de spécialisation sont la biochimie selon le Dr Schüssler, les fleurs de Bach, la phytothérapie et la spagyrie. www.droguerieorval.ch



tagne, j'ai attrapé une allergie solaire malgré l'utilisation d'un indice de protection de 50. Ma peau a gonflé, elle démangeait et ressemblait à une peau de crocodile. Une seule chose m'a aidée: protéger toutes les parties de mon corps non couvertes avec des habits et du tissu.»

Depuis cette douloureuse expérience, la droguiste veille encore plus à utiliser une bonne protection solaire et prend, en prévention, des capsules de bêta-carotène. Cet antioxydant capture les radicaux libres. «Débuter la prise des capsules environ deux semaines avant les vacances.» Les cellules peuvent ainsi se préparer de l'intérieur à l'exposition au soleil. Mais attention: cela n'est pas une protection solaire!

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

La droguiste Mireille Sammt de la droguerie de l'Orval à Bévillard (BE) a une opinion bien tranchée en ce qui concerne la protection UV dans les crèmes de jour: «Je déconseille plutôt d'utiliser un soin de jour avec une protection UV.» Car ces soins ne contiennent généralement que des indices de protection de 10, de 15 ou de 20. Ce qui est nettement insuffisant si l'on s'expose effectivement au soleil.

«Une vraie crème solaire, avec un indice de protection de 30 ou, mieux encore, de 50 assure alors la protection nécessaire.» Elle conseille donc plutôt d'appliquer le matin un soin de jour adapté à la peau et sans protection UV. Puis, si l'on s'expose au soleil durant la journée, de s'enduire en plus d'une bonne crème solaire. «J'attendrais en tout cas 20 minutes entre l'application de la crème de jour et celle de la crème solaire, pour que la protection soit assurée.»

Mais alors, quand un soin de jour avec protection UV est-il indiqué? «Seulement pour les personnes qui sont toujours dehors, que ce soit pour des raisons professionnelles ou privées. Il faut savoir que le filtre UV constitue un ingrédient supplémentaire, peu importe qu'il s'agisse d'un filtre minéral ou chimique.» (Voir enca-

dré ci-dessous) Cet ingrédient supplémentaire a des effets sur le prix du produit mais aussi sur son impact écologique.

Ne jamais oublier la protection solaire

Mireille Sammt a elle-même expérimenté douloureusement la force du rayonnement solaire. «Lors de vacances en Bre-

Filtres UV: minéraux ou chimiques?

Pour assurer une protection élevée, les produits solaires doivent présenter un effet suffisant contre les rayons UVA et UVB. Pour ce faire, il existe des filtres organiques (ou chimiques) et des filtres minéraux (ou physiques). Chaque filtre offre une protection dans une certaine longueur d'onde.

- Les filtres UV minéraux contiennent des petites particules qui absorbent les rayons UV et les réfléchissent, protégeant ainsi la peau du rayonnement solaire. Les filtres minéraux peuvent contenir des nanoparticules qui doivent être déclarées sur l'emballage. Selon les connaissances actuelles, les nanoparticules ne peuvent pas pénétrer dans le corps quand elles sont mises en contact avec une peau intacte.
- Les filtres UV organiques sont des substances chimiques qui absorbent les rayons UV et les transforment en rayons thermiques. Certains filtres UV organiques ont présenté des effets similaires aux hormones lors de tests en laboratoire et sur des animaux. La législation fixe des concentrations maximales de filtres UV dans les produits solaires et ces filtres restent principalement à la surface de la peau une fois le produit appliqué; c'est pourquoi seules de petites quantités de filtres UV pénètrent dans le corps humain. Demandez conseil à votre droguiste pour trouver la meilleure protection solaire pour vous.

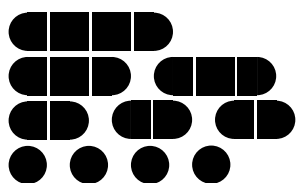
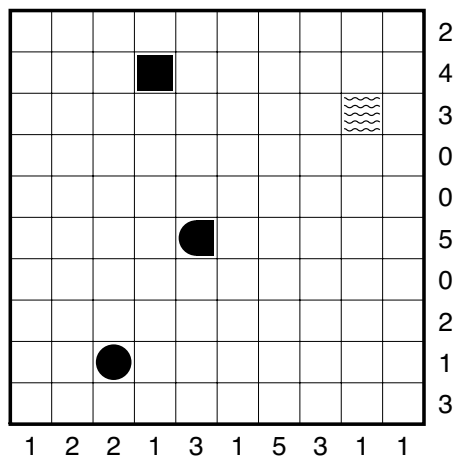
Source: Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)

Profitez-en!
L'édition d'août/
septembre de la
Tribune du droguiste
sera disponible gratuite-
ment dans votre
droguerie dès le
2 août.

Bimaru

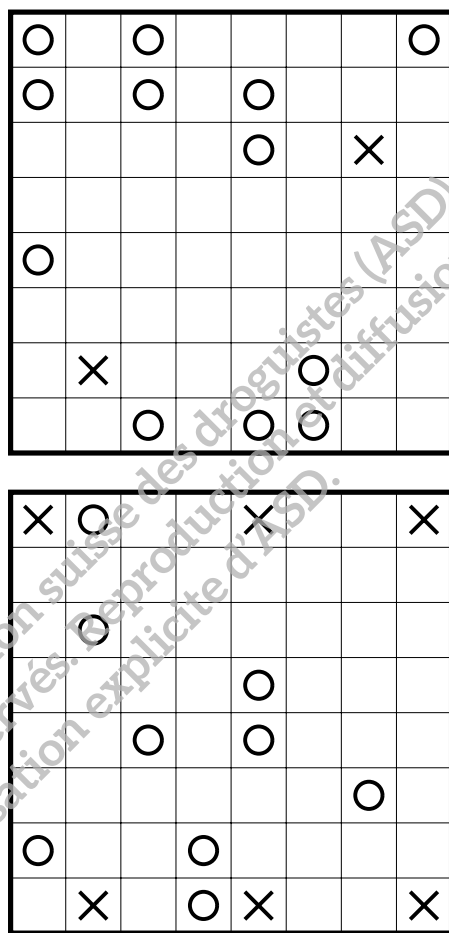
Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

- 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.



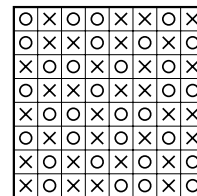
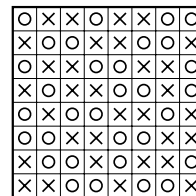
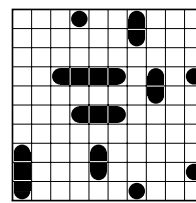
Binoxxo

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.



Dans le dossier
«**Emotions**», nous plongerons
dans le monde des sentiments. La
peur, la tristesse, la colère, la joie... elles
sont vitales pour nous autres, humains.
Pourquoi? Vous le découvrirez dans le
prochain numéro de la *Tribune du droguiste*.
Vous en saurez en outre plus sur les
champignons vitaux, apprendrez com-
ment les **magasins diététiques** sont
arrivés en Suisse et serez enchantés
par une **histoire d'amour** très
particulière.

Solutions de la Tribune du droguiste 4-5/2020



Problèmes de cuir chevelu ?

Des solutions naturellement
efficaces pour tous les
problèmes de cuir chevelu.



mavena

Quand la peau va mieux,
la vie aussi.

SWISS MADE.

SOINS CAPILLAIRES?

Chevelure ...

... en pagaille? Gardez la tête haute!
Avec nos conseils, vos cheveux retrouveront santé et beauté. Vous trouverez tout ce qu'il faut savoir sur les soins capillaires sur **vitagate.ch**, la plate-forme de santé des drogueries suisses.

- Comment bien se brosser les cheveux?
- Comment traiter les cheveux secs?
- Quels sont les soins adaptés aux cheveux gris?

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.