



Juin / juillet 2021

# TRIBUNE DU DROGUISTE

La publication de votre droguerie

Fêtez avec nous les  
**40 ans**  
de la  
Tribune du  
droguiste!

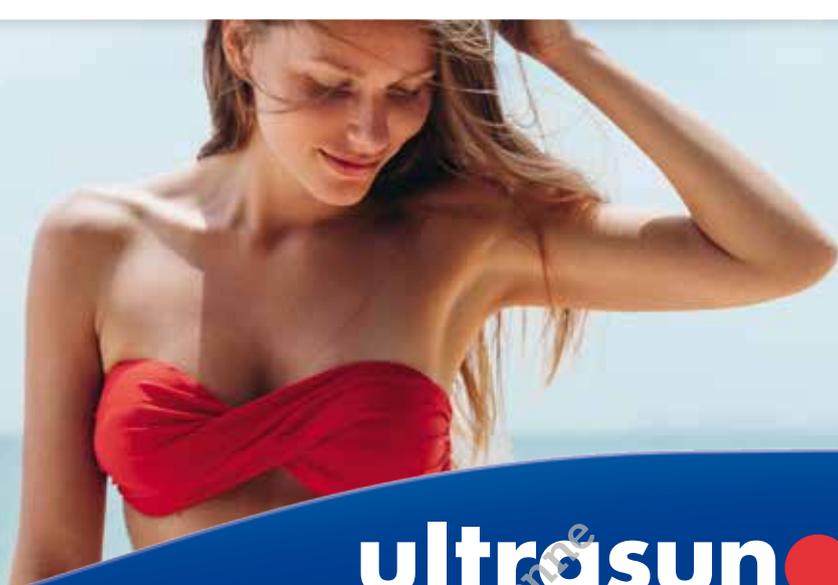
Dossier «Vieillir»

## Le corps change avec l'âge

Les sels de Schüssler  
Les origines de cette thérapie avec différents sels

Les fascias  
L'entraînement peut soulager les tensions

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



**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.

**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 Thème. Vivez de fameux 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 200ml et Body Balm Vitalize 200ml.  
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 300ml avec des substances très efficaces et bio-actives. 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 \_\_\_\_\_

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.)

TRIBUNE DU DROGUISTE



**Renvoyer le bulletin d'inscription à:**

Association suisse des droguistes  
Distribution  
Rue Thomas-Wytenbach 2  
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.



**Jürg Stahl**  
Président central de l'Association  
suisse des droguistes ASD

## Meilleurs vœux!

La *Tribune du droguiste* n'avait encore que trois ans quand j'ai commencé mon apprentissage de droguiste en 1984. Et cette année, elle célèbre déjà son 40<sup>e</sup> anniversaire – et je lui souhaite donc une bonne fête! Après toutes ces années, la *Tribune du droguiste* me tient toujours à cœur. Elle n'est pas seulement un des magazines destinés à la clientèle les plus lus de Suisse mais aussi une publication de très bonne qualité. Même moi, droguiste de profession et dix ans durant directeur de droguerie, j'y apprends toujours de nouvelles choses. Si les drogueries, l'Association suisse des droguistes et toutes celles et ceux qui font la *Tribune du droguiste* peuvent aujourd'hui fêter son 40<sup>e</sup> anniversaire, c'est surtout grâce à vous ainsi qu'à la confiance et à l'intérêt que vous portez, année après année, à notre magazine. J'en profite donc pour vous remercier chaleureusement, chères lectrices et chers lecteurs! Après 40 ans, la *Tribune du droguiste* reste toujours telle que vous la connaissez et telle que vous l'aimez. Vous pouvez donc avoir la certitude de retrouver avec plaisir dans chaque nouveau numéro de nombreuses actualités et connaissances intéressantes sur les thèmes de la santé, de l'automédication, des médicaments naturels et de la beauté. Portons aujourd'hui un toast au magazine qui fête son anniversaire et souhaitons-lui tout de bon pour les 40 prochaines années! Pour vous et votre santé.

## DOSSIER

Susanne Keller



## 6-21 Vieillir

- 8 Pourquoi l'homme vieillit
- 10 Le système cardiovasculaire
- 12 L'appareil locomoteur
- 14 Manger, boire et digérer
- 15 Le cerveau
- 16 Le système immunitaire
- 18 Les sens
- 19 La peau et les cheveux
- 21 Les brèves
- 22 Les 40 ans de la *Tribune du droguiste*  
Fêtez avec nous!
- 26 Surmenage des yeux  
Le travail à l'écran les fatigue beaucoup
- 27 Participer et gagner
- 29 Cystites  
Les aides de la droguerie
- 30 Quand un enfant à la diarrhée...  
... vous devriez réagir rapidement
- 32 Des fascias sains  
Des exercices simples à faire chez soi
- 34 En vitrine
- 36 Les sels de Schüssler  
Comment Wilhelm Heinrich Schüssler a inventé  
une nouvelle thérapie
- 39 Jeux et avant-première



26

istock.com/PeopleImages



32

Eugenio Marongiu - stock.adobe.com

## Vivre avec la goutte

La Ligue suisse contre le rhumatisme a mené une enquête pour savoir comment les personnes souffrant de goutte vivent avec la maladie. Les réponses suggèrent que l'on peut s'accommoder de la goutte et mener, malgré elle, une vie plutôt normale. Plus d'un tiers des personnes inter-

rogées (37%) ne prennent pas de médicaments,

bien que la goutte puisse provoquer de terribles douleurs et causer de graves lésions articulaires à long terme. En outre, selon les résultats de l'enquête, un tiers des personnes interrogées ne savent pas ce qui peut déclencher la maladie et aggraver leurs problèmes de santé.

Ligue suisse contre le rhumatisme



## L'audition profite des ondes cérébrales

En principe, les deux oreilles perçoivent des informations différentes et les traitent de manière différente. Pourtant, l'être humain entend finalement un phonème unique. Ce phénomène de synchronisation se fait par une compensation par les ondes gamma dans les zones cérébrales concernées, comme des neuro-linguistes de l'Université de Zurich viennent de le constater. Cette découverte sur la synchronisation des ondes gamma pourraient servir de base à de nouveaux traitements contre les acouphènes.

Université de Zurich



# Leucen<sup>®</sup>

## Gel d'acétate d'alumine

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



## Leucen<sup>®</sup> Pic

### Roll-on

Lors de piqûres d'insectes





## Application pour les personnes sujettes au vertige

Des chercheurs de l'Université de Bâle ont développé une application de réalité virtuelle pour smartphone destinée aux personnes sujettes au vertige. Ils viennent de démontrer son efficacité dans une étude clinique. Il apparaît que les participants qui s'entraînent avec l'application à la maison arrivent ensuite mieux à surmonter leur peur du vide. Les personnes qui ont moyennement peur du vide peuvent télécharger l'application gratuite et s'entraîner seules. En revanche, en cas de peur prononcée du vide, les chercheurs conseillent de n'utiliser l'application qu'en présence d'un spécialiste.

Université de Bâle

### Impressum 41<sup>e</sup> année

**Tirage** 167 189 ex. (Certifié REMP/CS 9/2020), 992 000 lecteurs (927 000 allemands selon Mach Basic 2021-1 et environ 65 000 français)  
**Editeur** Association suisse des droguistes, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 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  
**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 Lörjé (droguiste ES), Hanspeter Michel (droguiste ES), Isabella Mosca (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. 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch.



**Publication 2021**  
 CIBLÉ  
 COMPÉTENT  
 TRANSPARENT

printed in  
**switzerland**

Montrer à nouveau  
 vos pieds...



Commencez dès maintenant votre traitement contre la mycose des ongles\*

\* Pour le traitement des onychomycoses situées sur le bord antérieur et latéral de l'ongle et ne touchant pas plus de deux ongles.

## Curanel<sup>®</sup>

- ▶ Vernis à ongles Curanel<sup>®</sup> contre l'onychomycose\*
- ▶ Efficacité à long terme – 1 seule application par semaine
- ▶ Application facilitée grâce à l'applicateur intégré



Il s'agit d'un médicament enregistré.  
 Veuillez lire la notice d'emballage.

Le traitement doit être poursuivi de façon ininterrompue jusqu'à ce que les parties atteintes soient entièrement guéries et que l'ongle ait repoussé.

# VIEILLIR

Vieillir, c'est facile. Ou pour paraphraser l'acteur américain Groucho Marx: «Tout le monde peut devenir vieux, il suffit de vivre assez longtemps.» Le vieillissement est un processus biologique qui nous accompagne du berceau à la tombe. Nous ne pouvons rien y faire – nous pouvons seulement essayer d'en tirer le meilleur parti et de rester aussi longtemps que possible en bonne santé.

Bettina Epper (47 ans) a décortiqué pour vous le phénomène du vieillissement  
(traduction: Claudia Spätig et Marie-Noëlle Hofmann)

Champion en  
espérance de vie:  
le Japon, avec

**83,7**  
ans.

2<sup>e</sup> en espérance  
de vie:  
la Suisse, avec

**83,6**  
ans.

Au dernier rang de  
l'espérance de vie:  
la Sierra Leone avec

**49,7**  
ans.



**SE PRENDRE LE TEMPS ET PROFITER DU MOMENT**

Voir aussi les côtés positifs du vieillissement et ne pas se complaire dans la nostalgie du passé permet tout simplement de se sentir mieux.

# «Ce qu'on n'utilise pas disparaît»

Le corps change avec le temps, c'est tout à fait naturel. Mais la vitesse de ce processus dépend fortement de nous. Et surtout: considérer le vieillissement de manière positive permet de profiter plus longtemps de la vie.

Hedy Rieser, née en 1923, concernant le côté vraiment positif du vieillissement

**«Je peux faire ce que je veux, mais je ne suis plus obligée de rien. Absolument rien!»\***

\* Marianne Pletscher, Marc Bachmann: «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Limmat Verlag, 2019, page 18

Nous vieillissons tous. Peu importe que l'on mange équilibré, qu'on bouge beaucoup ou se tartine le visage de crème anti-âge: vivre signifie toujours vieillir. Et vivre signifie même finalement mourir. «Biologiquement et selon les connaissances actuelles, l'organisme humain peut au maximum atteindre 120 ans», déclare le Dr

méd. Gaudenz Tschurr, médecin-chef adjoint en gériatrie aiguë à l'université gériatrique Felix Platter à Bâle.

## Vieillesse active et passive

Mais pourquoi vieillit-on au fond? «On pourrait aborder la question d'un point de vue sociologique et on atterrirait vite dans la philosophie. Mais si l'on s'en tient à la biologie, je voudrais mentionner deux théories: les vieillissements actifs et passifs.» On peut comparer le vieillissement actif à un programme génétique, qui fonctionne par lui-même. Le corps grandit, se développe et vieillit – jusqu'à ce qu'un jour toutes les cellules meurent. Le vieillissement passif en revanche se passe plutôt par hasard: les cellules, les organes et les tissus s'usent en fonction de notre

mode de vie et des influences extérieures jusqu'à aussi mourir un jour.

Les vieillissements passifs et actifs se déroulent en parallèle. «Aujourd'hui, la recherche part du principe que les prédispositions génétiques n'influencent qu'à 20 à 30% la vitesse et la manière dont on vieillit. Les 70 à 80% restants sont le fait de l'environnement, du mode de vie et de l'alimentation», explique Gaudenz Tschurr.

## Penser positif

Comme les influences extérieures jouent un grand rôle, chacun peut agir sur la vitesse de son vieillissement. «Le principe «use it or lose it» joue un rôle important dans le vieillissement. Car ce que l'on n'utilise pas disparaît. Si quelqu'un ne



## CE QUE NOUS ÉTIIONS JEUNES À L'ÉPOQUE!

Beaucoup de choses changent avec le temps – mais cela n'est pas forcément négatif.



# Le système cardiovasculaire

Les changements qui affectent le système cardiovasculaire sont particulièrement fréquents et sérieux. Adopter un mode de vie sain permet toutefois d'avoir une influence positive sur ces troubles.

Johanna Fischer, née en 1927:

«Je suis en santé, sans cholestérol ni diabète.

Je dois juste surveiller ma pression et j'ai une légère arthrose au genou.»\*

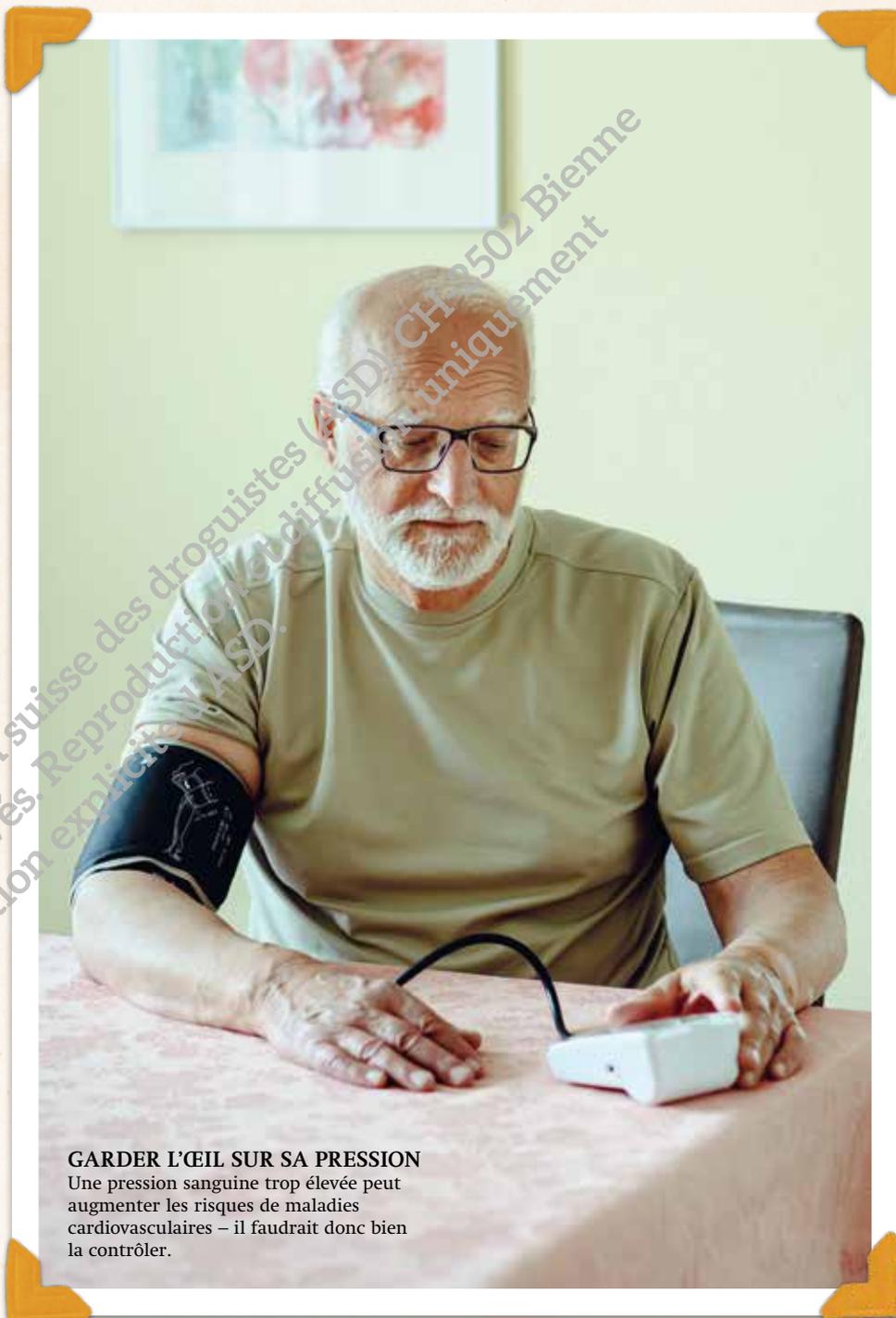
\* Marianne Pletscher, Marc Bachmann: «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Limmat Verlag, 2019, page 42

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de décès et la troisième cause d'hospitalisation en Suisse. C'est ce que montrent les chiffres de l'Office fédéral de la statistique (OFS). Selon l'Enquête suisse sur la santé 2017, 17,8% de la population a déclaré souffrir d'une maladie cardiovasculaire. Parmi les plus de 70 ans, le taux s'élève même à 57,7%.

## La masse musculaire diminue

Si les personnes âgées souffrent si souvent de maladies cardiovasculaires, c'est notamment en lien avec la musculature du cœur, comme l'explique le Dr méd. Gaudenz Tschurr, médecin-chef adjoint en gériatrie aiguë à l'université gériatrique Felix Platter à Bâle: «Au cours de la vie, du tissu conjonctif se dépose peu à peu dans les fibres musculaires du cœur. Ce qui fait que les parois de cet organe deviennent moins extensibles. Le cœur ne peut donc plus autant se contracter et envoie moins de sang dans les vaisseaux, lesquels sont aussi entourés d'une couche musculaire. Quand on est jeune, les vaisseaux sont très élastiques et peuvent compenser les pics et les baisses de pression sanguine. Ils perdent cette faculté au fil des ans.»

Ces changements normaux du corps qui touchent tout le monde sont une chose. «Mais si une maladie cardiovasculaire s'y ajoute, alors les dégâts seront plus sérieux.» Après un infarctus, par exemple, le tissu cardiaque est partiellement



### GARDER L'ŒIL SUR SA PRESSION

Une pression sanguine trop élevée peut augmenter les risques de maladies cardiovasculaires – il faudrait donc bien la contrôler.

détruit, ce qui limite encore plus l'activité du cœur. Autre exemple: en cas de calcification des vaisseaux sanguins, le volume des vaisseaux diminue progres-

sivement et de moins en moins de sang peut y couler. «Dans le pire des cas, cela peut provoquer un infarctus du myocarde ou une attaque cérébrale.»

## Faire du bien au cœur

Mais cela n'arrive pas forcément, pour peu que l'on suive quelques conseils. «C'est particulièrement au niveau du système cardiovasculaire que nous pouvons agir pour ne pas vieillir prématurément», assure le Dr Gaudenz Tschurr.

Et les possibilités sont nombreuses, comme le confirme Sandra Pillot, droguiste ES et propriétaire de la droguerie Albis à Langnau (ZH): «L'essentiel est d'avoir une alimentation équilibrée. Pour rester en santé à un âge avancé, il faut manger beaucoup de fruits et légumes, ainsi que des produits aux céréales complètes et des graisses saines, comme on en trouve dans le poisson ou les huiles végétales, notamment l'huile de colza.» L'ail est aussi très sain pour le système

cardiovasculaire. «On le trouve aussi sous forme de capsules en droguerie. Je conseille en particulier l'ail noir. Comme il est fermenté, il n'a pas d'odeur et agit mieux», précise la droguiste.

Mais tout ne repose pas sur l'alimentation, comme le souligne le Dr Gaudenz Tschurr: «Adopter un mode de vie sain est essentiel pour préserver la santé du

système cardiovasculaire. Autrement dit: il faut bouger suffisamment, ne pas fumer et ne pas boire trop d'alcool.» Il est aussi important de conserver un poids normal et d'éviter le stress. «Les personnes qui souffrent déjà d'hypertension ou de diabète devraient contrôler auprès de leur médecin que ces troubles sont sous contrôle.»

## Une alimentation saine pour le cœur et les vaisseaux

Dans la brochure «Une alimentation saine pour le cœur et les vaisseaux» de la Fondation suisse de cardiologie, vous trouverez d'autres conseils pour adopter une alimentation qui fait du bien au système cardiovasculaire. Vous pouvez la commander gratuitement sur <https://www.swissheart.ch/fr/shop> ou la télécharger en format pdf



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**<sup>®</sup>  
**PYGENOL**<sup>®</sup>



**FAUTE D'ENTRAÎNEMENT,  
ON ROUILLE**

Le mouvement fait du bien au corps et à l'esprit à la fois.

## L'appareil locomoteur

**La diminution de la masse et de la fonction musculaire à un âge avancé provoque une fragilité accrue, de la faiblesse et des problèmes d'équilibre. Une alimentation riche en protéines et une activité physique adéquate permettent de prévenir ces troubles.**

«Faute d'entraînement, on rouille». Ce proverbe dit vrai, du moins en ce qui concerne les muscles et les articulations. Ils ont en effet besoin de mouvement pour rester en forme. Mais cela ne suffit pas.

Si l'appareil locomoteur provoque de plus en plus de problèmes au fil des ans, c'est notamment parce que les os et les muscles se modifient, comme l'explique le Dr méd. Gaudenz Tschurr, médecin-chef adjoint en gériatrie aigüe à l'univer-

sité gériatrique Felix Platter à Bâle: «Les os vieillissent chez tout le monde, mais pas toujours de la même manière. Certaines prédispositions génétiques font en effet qu'ils se décomposent plus vite que d'autres.»

Mais les gènes ne sont pas seuls en cause. Des surcharges importantes peuvent aussi accélérer leur usure. «Quand les os sont trop sollicités pendant la jeunesse et sujets à de nombreuses fractures ou lésions, ils se dégradent aussi plus vite au 3<sup>e</sup> âge. Ces formes d'usure peuvent notamment provoquer de l'arthrose.»

Les os ne sont pas les seuls responsables des problèmes de l'appareil locomoteur, il y a aussi les muscles. «En général, la masse musculaire diminue avec l'âge et est progressivement remplacée par de la graisse.» Ce qui a aussi une influence sur les articulations. «Les muscles stabilisent les articulations. Les personnes qui ont une bonne masse musculaire auront donc moins de problèmes articulaires. A l'inverse, une faiblesse musculaire surcharge les articulations puisque les muscles ne peuvent pas les soutenir.»

### Bouger, bouger et encore bouger

«On peut aussi agir contre l'usure naturelle des os et des muscles en bougeant régulièrement. Par contre, si l'on ne bouge pas et passe son temps couché au lit, le corps s'affaiblit rapidement.»

Il faudrait porter une attention particulière aux muscles. «L'entraînement musculaire apporte beaucoup», assure le Dr Gaudenz Tschurr. «Cela passe par des exercices de musculation pour renforcer les muscles. Mais cela devient difficile à un certain âge, d'où l'importance d'une bonne alimentation. Car les muscles ont besoin de suffisamment de protéines.» La Société suisse de nutrition recommande d'ailleurs de consommer dès 65 ans 10 grammes de plus de protéines par jour

qu'auparavant. Pour les seniors de poids normal, la dose est d'environ 1 gramme de protéine par kilogramme de poids corporel. Une personne pesant 70 kilogrammes devrait donc consommer 70 grammes de protéines par jour.

### Les bienfaits de la diversité

Les personnes âgées devraient aussi veiller à ce que leurs muscles ne soient pas submergés par des acides, comme le souligne Sandra Pillot, droguiste ES et propriétaire de la droguerie Albis à Langnau (ZH): «Pour cela, il est primordial d'avoir une alimentation équilibrée, avec beaucoup de fruits et légumes. Et en plus des protéines animales, il faudrait aussi consommer plus souvent d'autres aliments riches en protéines, comme les légumineuses et les produits aux céréales complètes.» Lesquels sont aussi bénéfiques aux personnes qui ont souvent des crampes musculaires. «Les produits aux céréales complètes contiennent beaucoup de magnésium, qui prévient justement les

Ernst Gerber, né en 1923:  
**«Je marche encore toujours une heure par jour. Et je marche vraiment, je ne fais pas que me balader un peu.»\***

\* Marianne Pletscher, Marc Bachmann: «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Linomat Verlag, 2019, page 115

crampes. Selon les circonstances, il peut même être judicieux de prendre une préparation de magnésium.» N'hésitez pas à demander conseil à une ou un spécialiste.

Les personnes qui souffrent déjà de problèmes articulaires trouveront aussi en droguerie de nombreux remèdes végétaux qui peuvent contribuer à atténuer leurs troubles. «Je conseille notamment la griffe-du-diable, le curcuma et l'encens. Les capsules de moules aux orles verts, ou d'autres produits à base de glucosamine, ont largement fait leurs preuves.»

### La saveur contre les rhumatismes

Une bonne alimentation peut avoir une influence positive sur le traitement des maladies rhumatismales inflammatoires. C'est pourquoi, en collaboration avec la cuisinière Meta Hildebrand, la Ligue suisse contre le rhumatisme a édité la brochure «La saveur contre les rhumatismes. Recettes méditerranéennes pour votre bien-être». Elle peut être commandée gratuitement sur <https://www.rheumaliga-shop.ch/fr/Shop>.



## Préservez votre mobilité avec nous!

La maison HERAG, une entreprise familiale Suisse, propose depuis près de 40 ans des solutions pour votre indépendance, votre sécurité et votre confort. En vous offrant, en plus, un service parfait.

Bern, Basel, Luzern, Zürich  
T 044 512 48 61

Conseils gratuits et sans engagement

**Stannah**  
En collaboration avec HERAG

HERAG AG  
Treppenlifte  
Tramstrasse 46  
8707 Uetikon am See  
sales@stannah.ch  
[www.stannah.ch](http://www.stannah.ch)

# Manger, boire et digérer

Ce n'est souvent que lorsqu'il ne fonctionne pas comme d'habitude qu'on prend conscience de l'importance du système digestif.

Manger est essentiel à la vie. D'abord, bien sûr, parce que le corps a besoin de nutriments. Mais manger est aussi important pour le moral. Partager un délicieux repas avec des amis peut contribuer à se sentir bien et à rester en bonne santé. Avoir une alimentation équilibrée est particulièrement important pour les personnes âgées car si elles utilisent moins d'énergie, leurs besoins en nutriments, comme les vitamines et les sels minéraux, restent aussi élevés, voire plus, que dans leurs jeunes années.

## Carences nutritionnelles

Mais l'âge avançant, le corps n'assimile plus aussi bien certains nutriments, comme l'explique le Dr méd. Gaudenz Tschurr, médecin-chef adjoint en gériatrie aigüe à l'université gériatrique Felix Platter à Bâle: «Le tube digestif est recouvert d'une muqueuse qui s'amenuise au fil du temps. Du coup, la muqueuse intestinale ne peut plus remplir toutes ses fonctions. C'est normal. Mais la muqueuse intestinale est importante pour l'assimi-

lation des nutriments. Plus la part de muqueuse fonctionnelle diminue, plus l'assimilation des nutriments devient difficile.»

C'est surtout le fer et la vitamine B<sub>12</sub> dont les seniors peinent à faire le plein via une alimentation normale. Cela n'est pas seulement dû à la muqueuse intestinale, mais aussi au fait que la production d'acides gastriques diminue progressivement. Or ces acides interviennent dans la libération du fer et de la vitamine B<sub>12</sub>, précise Gaudenz Tschurr. «Avant de prendre un complément, il faudrait toutefois contrôler avec votre médecin si la carence supposée est bien réelle.»

## La sensation de soif

Avec l'âge, la sensation de soif diminue aussi. «Les personnes âgées ne boivent généralement pas assez. C'est mauvais pour le corps, car sans eau, il ne peut pas remplir toutes ses fonctions et les muqueuses se dessèchent encore plus», explique le Dr Gaudenz Tschurr. Son conseil: «Planifiez les moments où vous buvez. Prenez par exemple un verre d'eau à chaque repas,

Vreni Weiss, née en 1917:  
**«Je ne cuisine plus beaucoup, j'ai suffisamment dû le faire dans ma vie. Il n'y a que les rösti que je fais encore moi-même car personne ne les fait aussi bien que moi.»\***

\*Marianne Pletscher, Marc Bachmann: «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Limmat Verlag, 2019, page 216

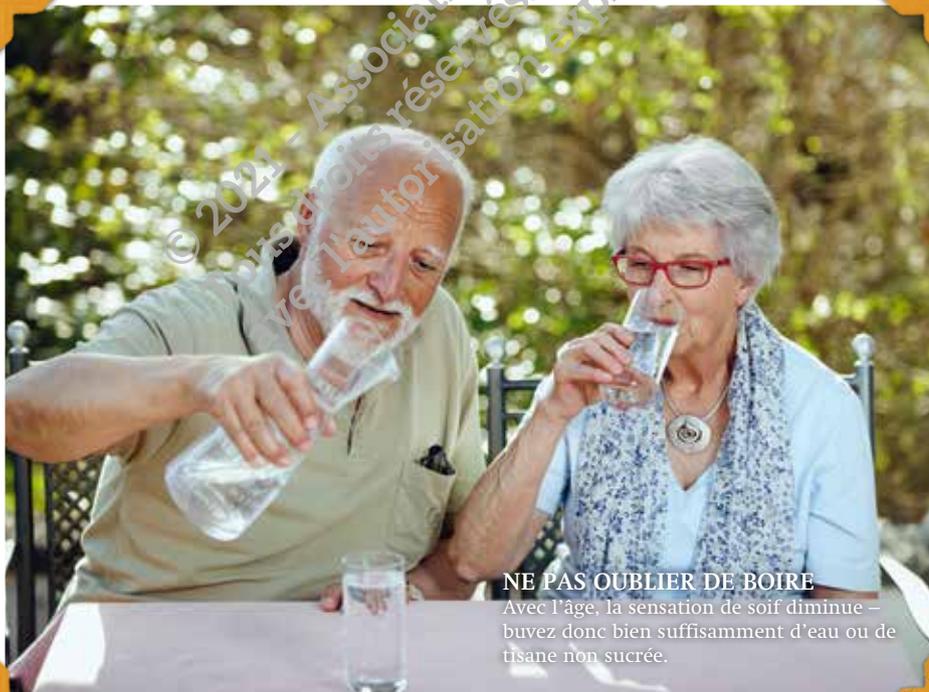
que vous ayez soif ou non. Vous pouvez aussi remplir une bouteille d'eau le matin et la boire jusqu'au soir.»

## Selles et urine

L'assimilation des nutriments et l'absorption de liquide ne sont pas les seules fonctions qui subissent les effets de l'âge: l'élimination pose aussi souvent problème. Gaudenz Tschurr: «Les cas de constipation augmentent avec l'âge. Essentiellement à cause des muscles des intestins qui ne travaillent plus aussi bien. Une alimentation riche en fibres peut alors être utile.»

Autre problème très fréquent: l'incontinence, autrement dit l'émission involontaire d'urine. «Ses causes peuvent être très différentes. Dont notamment, là aussi, la dégradation des muqueuses», explique le Dr Gaudenz Tschurr. «En plus, la musculature des voies urinaires, de la vessie et du périnée s'affaiblit peu à peu.»

Pour prévenir l'incontinence, il est très important de bien entraîner le périnée. Sandra Pillot, droguiste ES et propriétaire de la droguerie Albis à Langnau (ZH), recommande à ce propos: «Plus on commence tôt, plus les résultats seront bons. L'entraînement du périnée est particulièrement important pour les femmes qui ont eu des enfants.» En plus d'exercices ciblés, les boules d'entraînement en vente dans de nombreuses drogueries sont aussi utiles.



### NE PAS OUBLIER DE BOIRE

Avec l'âge, la sensation de soif diminue – buvez donc bien suffisamment d'eau ou de tisane non sucrée.

# Le cerveau

**A un certain âge, il est tout à fait normal de perdre un peu la mémoire. Ce qui n'est pas un signe de démence.**

La peur qu'un jour le cerveau ne fonctionne plus correctement est profondément ancrée chez de nombreuses personnes. Des petits problèmes au quotidien peuvent encore accroître cette crainte. Comme ne plus se souvenir du nom d'une vieille connaissance ou de l'adresse de son fils. Le PIN de la carte de crédit, que l'on utilise pourtant presque tous les jours, nous échappe et dans le magasin, on ne sait plus du tout ce qu'on voulait tant acheter. S'agit-il des premiers signes de démence ou d'oublis normaux ?

## Les performances cérébrales diminuent

Le Dr méd. Gaudenz Tschurr, médecin-chef adjoint en gériatrie aiguë à l'université gériatrique Felix Platter à Bâle, explique: «Les performances cérébrales diminuent avec le temps. Mais il n'est pas si facile de déterminer ce qui est encore normal en fonction de l'âge et ce qui ne l'est plus. Il faut de nombreux tests pour diagnostiquer une éventuelle démence.»

C'est sûr, le nombre des neurones dans le cerveau diminue avec l'âge, c'est naturel. Et les cellules nerveuses qui restent ne fonctionnent plus aussi bien. «La vitesse de transmission des neurones et donc la réactivité de la personne diminuent. Les choses ne vont plus aussi vite, tout prend plus de temps. Cette dégradation ne concerne donc pas seulement le cerveau.»

Leni Altwegg, née en 1924:

**«Je peux bien accepter de perdre la mémoire. La mémoire n'a pas grand-chose à faire avec la faculté de penser, laquelle est toujours intacte chez moi. Je dirais même que j'ai les idées plus claires qu'avant.»\***

\* Marianne Pletscher, Marc Bachmann: «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Limmat Verlag, 2019, page 89

## CE QU'ON N'UTILISE PAS DISPARAÎT

Faites travailler votre cerveau pour qu'il ne vous trahisse pas.

## Programme d'activités

Le cerveau peut partiellement compenser ces pertes. «Ce que l'on n'utilise pas disparaît plus rapidement», explique Gaudenz Tschurr. «Pas besoin pour autant de jouer des heures durant au Memory ou de faire quantités de sudokus. Le mieux est de faire des choses qu'on aime et qui nous stimulent. Certains aimeront peut-être aller au musée et découvrir des tableaux alors que d'autres préféreront se promener en discutant avec un ami ou simplement lire le journal. L'important, c'est d'occuper le cerveau et de ne pas seulement rester passivement assis devant la télévision. On peut aussi aller faire ses courses soi-même et cuisiner – ce qui a en outre un effet secondaire positif: on mange de manière plus équilibrée.»

Les personnes qui remarquent qu'elles oublient certaines choses peuvent essayer de prendre une préparation au ginkgo de la droguerie, comme le suggère Sandra Pillot, droguiste ES et propriétaire de la droguerie Albis à Langnau (ZH): «Les

feuilles du ginkgo peuvent améliorer la circulation sanguine et donc le transport de l'oxygène au cerveau. Elles sont disponibles sous forme de gouttes ou de comprimés, selon les besoins.» Et comme pour tous les médicaments, la règle est la suivante: demandez conseil à un spécialiste et parlez-en à votre médecin. Car les médicaments végétaux peuvent aussi avoir des effets indésirables, en particulier quand ils sont associés à certains autres médicaments.

## En savoir plus

Vous pouvez commander gratuitement la brochure «Le cerveau sain de la personne âgée» auprès de la Ligue suisse pour le cerveau ainsi que d'autres publications sur le thème du cerveau et de la mémoire: <https://www.hirnliga.ch/fr/produits>



# Le système immunitaire

Les seniors sont particulièrement sujets aux infections. Notamment parce que le système immunitaire se modifie au fil des ans.

Silvana Lattmann, née en 1918:

«L'homme ne peut pas vieillir éternellement.»\*

\* Marianne Pletscher, Marc Bachmann: «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Limmat Verlag, 2019, page 65

La pandémie de coronavirus nous a fait prendre conscience de l'importance d'avoir un système immunitaire fort. Malheureusement, la puissance des défenses immunitaires du corps s'atténue avec le temps. C'est pourquoi les personnes âgées ont plus de risques d'être gravement atteintes par la maladie. Autre raison: elles souffrent souvent d'autres maladies, comme l'artériosclérose ou le diabète.

## L'immunité s'affaiblit

La capacité du corps à se défendre contre les agents pathogènes, comme les virus ou les bactéries, commence relativement vite à diminuer. Explication du Dr méd. Gaudenz Tschurr, médecin-chef adjoint en gériatrie aiguë à l'université gériatrique Felix Platter à Bâle: «La défense immuni-

taire s'affaiblit dès 50 ans environ, mais le processus est assez lent.» Au début, les atteintes sont presque imperceptibles. «Les muqueuses du nez et des poumons abritent des cellules immunitaires. Mais comme les muqueuses se dessèchent de plus en plus au fil des ans, c'est une première ligne de défense qui s'étiolé.»

Autre problème: plus on vieillit, moins le corps produit d'anticorps et le nombre des cellulaires immunitaires diminue aussi. Cela réduit encore les capacités du système immunitaire à combattre les agents pathogènes. «D'autres facteurs interviennent encore. Une jeune personne pourra par exemple facilement expectorer un corps étranger. C'est moins facile pour une personne âgée et des choses, comme du mucus, peuvent donc rester dans les bronches.» La peau (voir page 19), enveloppe de protection extérieure du corps, voit aussi ses capacités décliner au fil des ans.

## Veiller aux bons nutriments

On peut heureusement agir pour améliorer son immunité. «Là aussi, une alimentation équilibrée est une aide précieuse.

Il est important que le corps n'ait pas de carences en vitamines et oligo-éléments, car il en a besoin pour former des anticorps», précise le Dr Gaudenz Tschurr.

Mais avaler n'importe quelle préparation multivitaminée n'est pas une bonne



## Burgerstein Curcuma-Komplex

„Naturellement polyvalent.“

Burgerstein Curcuma-Komplex contient un extrait de racine de curcuma particulièrement riche et bien assimilable par l'organisme. Sa formule est complétée par de l'extrait de romarin et un complexe de vitamine E.



Ça fait du bien.

En vente dans votre pharmacie ou droguerie – santé a besoin de conseil.

 **Burgerstein Vitamines**

Antistress SA, 8640 Rapperswil



### NE LAISSEZ AUCUNE CHANCE AUX GERMES

Avec l'âge, le système immunitaire s'affaiblit – il est donc d'autant plus important de bien se laver les mains.

idée. «On le faisait autrefois, pour faire des réserves de vitamines. Mais c'est relativement inutile. Il ne faudrait supplémenter que les carences nutritionnelles avérées.» Demandez donc à votre médecin de contrôler d'éventuelles carences et demandez conseil à un spécialiste pour choisir le complément adéquat.

### Prendre soin de l'intestin

Un intestin sain aide aussi à combattre les agents pathogènes, comme le relève Sandra Pillot, droguiste ES et propriétaire de la droguerie Albis à Langnau (ZH): «Le système immunitaire fonctionne bien quand la flore intestinale est intacte. Les probiotiques de la droguerie, composés de bactéries vivantes qui produisent de l'acide lactique ou de levures, peuvent aider à retrouver une flore intestinale saine. Et, suivant la situation, un nettoyage intestinal peut aussi faire sens.» Il existe de nombreuses façons de procéder au nettoyage de l'intestin (voir encadré ci-dessous).

En plus de toutes les mesures visant à renforcer le système immunitaire, les personnes âgées, mais pas seulement elles, devraient aussi se rappeler les mesures d'hygiène que nous avons amplement intériorisées durant la pandémie de coronavirus. Le Dr Gaudenz Tschurr: «Donc toujours bien se laver les mains et ne pas trop s'approcher des personnes malades. On évite ainsi d'être infecté sans que le système immunitaire ait à intervenir.»

### Nettoyage intestinal

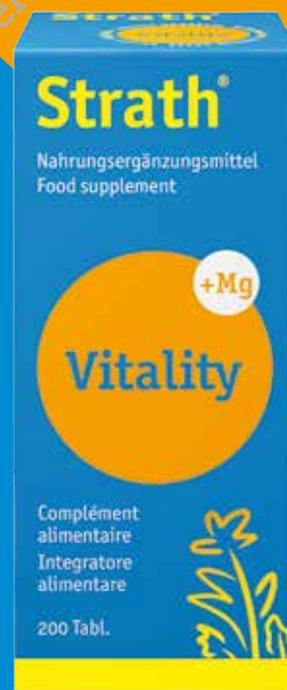
Pour savoir comment fonctionne le nettoyage intestinal et à quoi il faut faire attention, n'hésitez pas à vous adresser à votre droguiste. Avant, vous pouvez déjà trouver des informations sur ce thème sur [vitagate.ch](http://vitagate.ch), la plate-forme de santé des drogueries suisses.



Photos: Susanne Keller, Ilanaei, Agrarion – stock.adobe.com, Thomas Bethge – stock.adobe.com, illustrations: Daria – stock.adobe.com

# Skyper avec son chef.

## En jouant avec les enfants.



### Le coup de pouce naturel pour calmer les nerfs et lutter contre la fatigue.



Produit Suisse

Le magnésium dans Strath Vitality diminue la fatigue et contribue au fonctionnement normal du système nerveux. 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

# La perception sensorielle

**Bon nombre de personnes âgées ne comprennent et ne voient plus bien leur entourage, car leurs yeux et leurs oreilles ne fonctionnent plus aussi bien que par le passé.**

Voir, entendre, sentir, goûter – les sens permettent aux humains d'expérimenter le monde qui les entoure et de savourer la vie. Mais plus l'âge avance, plus les sens s'étiolent. Une étude réalisée aux États-Unis montre à quel point les pertes sont importantes (*Studie «Global Sensory Impairment in Older Adults in the United States», in: Journal of the American Geriatrics Society, 2016*). Les chercheurs ont étudié les perceptions sensorielles de 3500 personnes âgées de 57 à 85 ans. Le sens le plus souvent atteint était celui du goût. Près de la moitié (48%) des participants n'ont reconnu aucun des quatre échantillons d'acide, d'amer, de doux et de salé déposés sur leur langue.

## Quand les yeux...

Mais le goût n'est pas le seul sens à s'affaiblir. Ce que les gens remarquent souvent en premier, c'est qu'ils doivent éloigner le journal de leurs yeux pour pouvoir lire. Cette presbytie liée à l'âge touche pratiquement tout le monde, comme l'explique le Dr méd. Gaudenz Tschurr, médecin-chef adjoint en gériatrie aiguë à l'université gériatrique Felix Platter à Bâle: «C'est un muscle qui permet de régler la lentille pour voir net. Avec l'âge, ce muscle perd



### QUAND LES SENS S'ÉTIOLENT

L'ouïe, la vue et l'odorat des personnes âgées sont moins performants que ceux des jeunes.

son élasticité. En conséquence, l'œil ne s'accommoder plus bien et il faut finalement recourir à des lunettes pour pouvoir lire.»

L'âge s'accompagne aussi souvent d'une opacification du cristallin, appelée cataracte. Le traitement passe par une opération pour remplacer le cristallin opacifié par un autre, artificiel et transparent. «Pour prévenir la cataracte, il est important de protéger les yeux des rayons UV nocifs avec des lunettes de soleil», conseille le Dr Gaudenz Tschurr.

Dans sa droguerie, la droguiste ES Sandra Pillot reçoit régulièrement des personnes âgées souffrant de sécheresse oculaire. «C'est un thème important. D'une part, il est essentiel de boire suffisamment et de consommer assez d'aliments riches en acides gras oméga-3.» Ces acides gras se trouvent notamment dans les huiles de lin et de colza ainsi que dans le poisson. «Les gouttes pour les yeux font aussi du bien. Les collyres à l'acide hyaluronique sont particulièrement hydratants.» Les personnes qui ont de la peine à mettre des gouttes peuvent opter pour un spray,

à vaporiser directement sur les paupières. «Ces sprays sont vraiment faciles à utiliser.»

## ... et les oreilles flanchent

Outre la vue, l'ouïe peut aussi s'affaiblir, comme le rappelle le Dr Gaudenz Tschurr. «Les fonctions de l'oreille interne diminuent progressivement et très lentement. Les changements sont imperceptibles et il faut donc toujours contrôler individuellement ce qui est encore normal et ce qui ne l'est plus.» Il est important de chercher la cause des problèmes auditifs et d'ajuster si nécessaire sa prothèse auditive car les personnes qui entendent mal se retrouvent de plus en plus limitées dans leur quotidien.

Les déficiences visuelles et auditives ont encore d'autres conséquences. «Quand on entend et voit moins bien, le cerveau reçoit moins d'informations. Ce qui a pour conséquence que les facultés cérébrales diminuent à leur tour, puisque le cerveau a moins de travail à fournir», conclut le Dr Gaudenz Tschurr.

Vreni Marbacher, née en 1924:  
**«Comme je n'entends plus les sons aigus quand je regarde un film, j'ai acheté des amplificateurs sans fil avec écouteurs. C'est chouette. Tous ceux qui se plaignent que la télévision émet trop doucement en pensant au mélange entre la parole et la musique devraient en avoir.»\***

\* Marianne Pletscher, Marc Bachmann: «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Limmat Verlag, 2019, page 173



bonne crème pour le visage peut certes aider à réduire la formation des rides, mais ne pourra jamais les faire disparaître.

Pour préserver l'élasticité de la peau et prévenir son dessèchement, il est important de bien la soigner régulièrement, comme le souligne le Dr méd. Gaudenz Tschurr, médecin-chef adjoint en gériatrie aiguë à l'université gériatrique Felix Platter à Bâle: «En plus des soins quotidiens pour la peau, il est aussi important de boire suffisamment.»

Et la droguiste d'ajouter qu'une alimentation équilibrée aide aussi à prévenir le dessèchement de la peau et à conserver son élasticité. «Il est surtout important d'avoir des apports suffisants en acides gras oméga-3. Vous pouvez par exemple remplacer l'huile de tournesol par de l'huile de colza ou de lin dans la salade, car elles sont très riches en oméga-3.»

### Important: mettre de la crème

A partir d'un certain âge, les soins de la peau ne servent plus seulement à conserver un air jeune, comme le souligne le Dr Gaudenz Tschurr: «Comme la peau devient plus sèche, le risque d'infection augmente car la barrière cutanée n'est plus intacte. C'est aussi pour cela qu'il est important de bien crémifier la peau.»

Pour le corps, le mieux est d'appliquer une lotion corporelle riche. Vous trouverez un vaste choix de lotions corporelles dans votre droguerie et vous pourrez vous faire conseiller. Et il est aussi important d'utiliser un bon produit de douche, qui nourrit et hydrate la peau, comme le rappelle la droguiste Sandra Pillot.

### UNE BELLE CHEVELURE GRISE

A partir d'un certain âge, les cheveux et la peau ont besoin d'une attention particulière.



### Prudence en cas de grandes chaleurs

Les personnes âgées transpirent moins et ont donc une moins bonne régulation thermique. Et comme la sensation de soif diminue avec l'âge, elles boivent aussi moins. Cela les rend donc plus vulnérables aux grandes chaleurs. Il est donc particulièrement important pour les seniors de bien se protéger du soleil et de rester le plus possible à l'ombre.

Pro Senectute donne ces recommandations pour les périodes de canicule:

- Laisser la chaleur dehors
- Se rafraîchir le corps (douches régulières, bains de pieds, etc.)
- Réduire les activités en plein air
- Boire beaucoup d'eau (au moins 1,5 l par jour)
- Manger léger

Sources: Dr méd. Gaudenz Tschurr, médecin-chef adjoint en gériatrie aiguë à l'université gériatrique Felix Platter à Bâle / Pro Senectute



Pharmacie homéopathique  
incluant 32 remèdes unitaires



# Homéopathie d'OMIDA.



Disponible dans votre **pharmacie** ou **droguerie**.

Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur les emballages.

Omidia AG, Küssnacht am Rigi

## Vaccination

La vaccination consiste à permettre au système immunitaire de «faire connaissance» avec l'agent pathogène (ou une partie de celui-ci) d'une maladie, mais sans causer la maladie. Lors d'un prochain contact avec l'agent pathogène, le système immunitaire le reconnaît rapidement et peut le rendre inactif. Comme leur système immunitaire travaille moins bien et qu'ils risquent donc des formes plus graves de maladie, on recommande aux plus de 65 ans de se faire vacciner contre la grippe saisonnière et surtout instamment contre le Covid-19. Vous trouverez des informations complémentaires sur la vaccination contre la grippe sur [www.sevaccinercontrelagrippe.ch](http://www.sevaccinercontrelagrippe.ch); et sur la vaccination contre le Covid-19 sur <https://ofsp-coronavirus.ch/vaccination/>

Source: Office fédéral de la santé publique (OFSP)



Konstantin Yuganov – stock.adobe.com

## Conseils auditifs en droguerie

Vous avez de la peine à suivre les conversations? Vos proches vous reprochent de mettre la télévision trop fort? Vous devez faire des efforts pour comprendre les autres? Si c'est le cas, vous devriez faire tester votre audition. De nombreuses drogueries proposent des conseils auditifs gratuits. Vous pouvez vérifier sur [https://vitagate.ch/fr/services/recherche\\_des\\_drogueries](https://vitagate.ch/fr/services/recherche_des_drogueries) quelles drogueries près de chez vous en font partie.



nanami – stock.adobe.com



simona – stock.adobe.com

## Aiguiser ses sens

Utiliser consciemment ses sens permet d'entraîner ses perceptions. Alors sollicitez régulièrement vos sens au quotidien. Écoutez par exemple le gazouillis des oiseaux ou les murmures d'un ruisseau quand vous vous promenez, laissez vos yeux s'évader dans le vert de la nature, respirez profondément l'air frais de la forêt ou effleurez l'écorce rugueuse d'un arbre. Tout ceci aiguise les sens. Ce qui préserve également les sens, c'est une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et une hydratation suffisante ainsi que des contrôles effectués par le médecin de famille, l'otorhinolaryngologiste et l'ophtalmologue.

Source: Pro Senectute, canton de Berne

## La démence

La démence est un terme générique qui désigne plus d'une centaine de maladies différentes qui affectent les fonctions cérébrales. Ce sont surtout les facultés mentales, c'est-à-dire les capacités cognitives, telles que la pensée, la mémoire, l'orientation et le langage qui sont touchées. C'est pourquoi les personnes qui en sont atteintes sont, au fur et à mesure que la maladie progresse, de plus en plus limitées dans leurs activités quotidiennes et souvent aussi dépendantes de l'aide des autres. L'Office fédéral de la santé publique indique que, selon les estimations actuelles, près 144 337 personnes sont atteintes de démence en Suisse. La forme la plus fréquente (env. 60% des cas) est la maladie d'Alzheimer. Elle est due à des changements dégénératifs dans le cerveau, lesquels ne peuvent pas être totalement expliqués à ce jour.

Source: Office fédéral de la santé publique (OFSP) / Alzheimer Suisse, [www.alzheimer-schweiz.ch](http://www.alzheimer-schweiz.ch)

40

ans de la Tribune du droguiste

# «Meilleurs vœux pour ce 40<sup>e</sup> anniversaire!»

La Tribune du droguiste a 40 ans – fêtez avec nous.



**Edith Graf-Litscher,**  
conseillère nationale PS, Thurgovie,  
présidente de la Fédération de la médecine complémentaire (fedmedcom)

Je lis la Tribune du droguiste avec beaucoup d'intérêt. En tant que politicienne et présidente de la Fédération de la médecine complémentaire, les méthodes de traitement naturelles me tiennent particulièrement à cœur. J'apprécie vraiment que la médecine complémentaire occupe une place de choix dans la Tribune du droguiste et dans les drogueries. La Tribune donne des informations bien fondées sur des thèmes qui intéressent la population. Je vous félicite pour cet anniversaire et me réjouis de découvrir de prochains articles passionnants.



**David Pestalozzi,**  
propriétaire et directeur de Bio-Strath  
Les étoiles brillent depuis des millions d'années dans le ciel. Et l'étoile de l'Association suisse des droguistes ASD désormais aussi depuis 40 ans. Une petite seconde pour l'univers, mais une véritable ère pour la Suisse et qui, je l'espère, se poursuivra encore pendant de longues décennies. Nous félicitons chaleureusement l'ASD pour ce 40<sup>e</sup> anniversaire et la remercions de son inlassable travail et de son grand engagement pour la branche de la droguerie. Des solutions efficaces aux problèmes, des articles de beauté et de santé et des conseils compétents – autant de choses dont les gens ont besoin. Comme nous avons besoin de l'ASD.

Meilleurs vœux de David Pestalozzi et son équipe



**Dr méd. Yvonne Gilli,**  
présidente de la Fédération des médecins suisses (FMH)

Je me réjouis beaucoup de l'anniversaire de la Tribune du droguiste et j'aimerais féliciter chaleureusement tous les droguistes pour cette édition de jubilé. La Tribune du droguiste est une étoile dans le ciel pour les lecteurs et une tribune importante pour les droguistes. Les drogueries sont un lieu où, en tant que cliente, je trouve réunis la nature, les senteurs et des conseils compétents. Cette association est porteuse d'avenir tant pour le soutien de la santé que pour l'autotraitement des maladies bénignes.



**Annemarie Widmer,**  
**propriétaire de Louis Widmer SA**  
La *Tribune du droguiste* a 40 ans et Louis Widmer félicite cordialement l'un des magazines de santé les plus renommés de Suisse pour sa longue expérience et ses

compétences dans les domaines du bien-être, de l'alimentation et des soins de beauté. Professionnelle, autant qu'atrayante et toujours consacrée aux nouveautés en matière de santé pour ses lecteurs, la *Tribune du droguiste* était et est restée une précieuse partenaire de Louis Widmer SA, autre entreprise suisse de tradition qui se consacre depuis 60 ans, en tant que fournisseur global, à la peau de sa fidèle clientèle. Nous pouvons donc jeter ensemble un regard rétrospectif sur de nombreuses années de qualité, de confiance et de succès et façonnons l'avenir de manière aussi captivante qu'innovante. Louis Widmer remercie l'équipe de ce bon partenariat et souhaite à la lumineuse étoile de la droguerie un avenir prospère et un lectorat enthousiaste. Cordialement vôtre  
Annemarie Widmer



**Marco Baumann,**  
**ancien CEO RAUSCH AG**  
**KREUZLINGEN**

La *Tribune du droguiste* a 40 ans – c'est avec beaucoup de joie que je me souviens de la vénérable naissance de la *Tribune du droguiste* à cette époque. Depuis 1968, je suis toujours étroitement lié à la branche et Rausch est un partenaire privilégié de l'Association suisse des droguistes depuis de longues années. Concernant la *Tribune du droguiste*, «icône nationale» et principale accompagnatrice des légendaires campagnes TV de l'ASD, je repense volontiers aux importantes personnalités liées aux activités d'alors: le Dr Peter Baechlin (présence remarquable au Grün 80, à Bâle), Hans Ruedi Stebler (longtemps président déterminé de la commission de publicité de l'ASD) ou plus particulièrement au très engagé Peter Lemp, récemment décédé. Ils se sont toujours mis à



**Jacqueline Ryffel,**  
**pharmacienne FPH en homéopathie,**  
**directrice de Spagyros SA**

J'étais jeune étudiante en pharmacie l'année de création de la *Tribune du droguiste*. Je n'étais alors pas encore très au fait de la médecine naturelle et ne connaissais guère que quelques plantes pour les tisanes. C'est largement grâce à la *Tribune du droguiste* et aux drogueries que la médecine complémentaire est de plus en plus appréciée par la population et occupe aujourd'hui une place importante dans l'automédication. Merci pour ce super et précieux engagement et meilleurs vœux pour ce jubilé.

la place des consommateurs et ont apporté beaucoup d'idées pour résoudre les problèmes ainsi qu'en matière de santé, de beauté et de bien-être. La *Tribune du droguiste* a toujours vu son tirage augmenter, généré d'importants succès dans les drogueries suisses et constitué un compagnon bienvenu pour renforcer leur image individuelle et personnalisée, en particulier dans les régions rurales. Cela a contribué à la renommée, à la sympathie et à la confiance des consommateurs. Ces forces spécifiques du commerce spécialisé ne sont pas non plus négligeables dans le monde digitalisé actuel. Sincères félicitations à la *Tribune du droguiste* et à l'équipe gagnante de l'ASD et encore beaucoup d'idées, de succès et de joie (même dans des périodes folles).

# 40

ans de la Tribune du droguiste

## Quand un magazine prend de l'âge

C'est ainsi que la Tribune du droguiste a évolué ces 40 dernières années.



1981



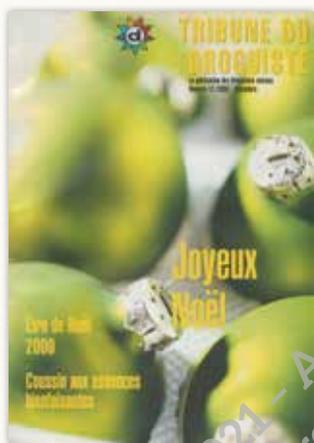
1983



1986



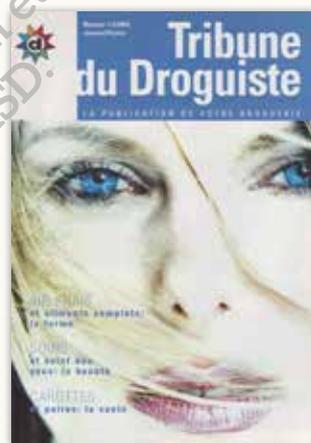
1987



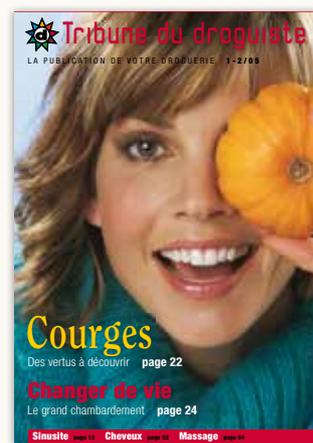
2000



2001



2002



2005

## Fêtez avec nous les 40 ans de la Tribune du droguiste et gagnez 40 beaux prix!

Vous trouverez le bulletin de participation au concours d'anniversaire au milieu du magazine. C'est facile: choisissez le prix principal que vous aimeriez gagner, remplissez-la carte postale et envoyez-la nous. Bonne chance!

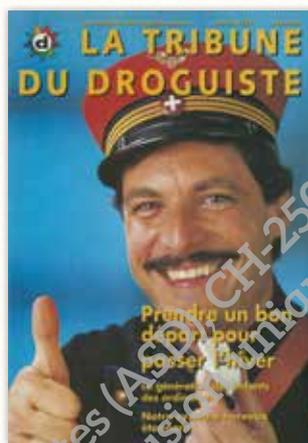




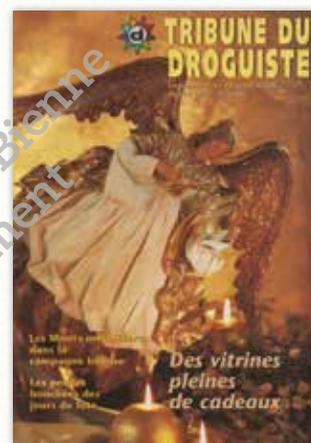
1991



1992



1995



1999



2007



2011



2016



depuis 2017

# YEUX ENFLAMMÉS ?



**EYE**  
PHRASIA<sup>plus</sup>



*Similasan*

**EYEPHRASIA<sup>plus</sup>**  
Plus que de l'euphrase.

**Aide en cas d'yeux rouges qui brûlent et d'inflammations du bord des paupières.**

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

# Les yeux ont besoin d'humidité

Smartphones, tablettes, ordinateurs portables – avoir le regard rivé sur les écrans est pénible pour les yeux. Des conseils pour préserver leur santé.

Alexander Paepke le constate de plus en plus souvent: les personnes qui viennent dans sa droguerie de Köniz (BE) pour des problèmes oculaires sont de plus en plus jeunes. «Avoir les yeux secs, qui brûlent ou picotent est certainement un effet secondaire de notre société de plus en plus digitalisée», remarque le droguiste. Les nombreux écrans, que nous utilisons régulièrement, diffusent en effet une lumière bleue artificielle. Et l'on suspecte fortement cette lumière bleue de nuire aux yeux.

## Entraîner les yeux

Le droguiste Alexander Paepke demande donc toujours combien de temps la personne passe devant son ordinateur ou son smartphone et lui explique ce que cela implique pour les yeux. «Il faut savoir que quand on regarde souvent l'écran pendant plusieurs heures, on cligne moins souvent des yeux que normalement, 30 à 50% de moins.» Cela nuit à l'humidification naturelle des yeux et provoque un relâchement progressif des mus-

cles oculaires. Le film oculaire ne peut alors se renouveler correctement. Conséquence: des yeux secs, qui brûlent ou picotent désagréablement.

Il serait donc important de porter régulièrement son regard ailleurs, de regarder vers le haut ou le bas et de baisser de temps en temps les paupières pendant un moment. Alexander Paepke propose volontiers cet exercice à ses clients: «Prendre un crayon dans la main et tendre le bras à hauteur du regard. Regarder le crayon puis porter le regard au loin. Répéter plusieurs fois cet exercice constitue un bon entraînement pour les yeux.»

Autre chose qui fait du bien: appliquer une compresse chaude sur les yeux. Il suffit pour cela d'imbiber une serviette d'eau chaude et de la poser sur les yeux fermés. Rester alors tranquille un moment. «Masser ensuite doucement les paupières pour libérer les glandes bouchées du bord des paupières.»

## Humidifier les yeux

Préserver l'humidité des yeux avec un collyre est une autre priorité des soins oculaires. Les collyres avec de l'acide hyaluronique maintiennent l'eau et donc l'humidité dans le film lacrymal.

Les sprays pour le bord des pa-

## Alexander Paepke

Alexander Paepke, 54 ans, est propriétaire de la droguerie im Stapfenmättli à Köniz (BE) depuis 11 ans. Ses domaines de spécialisation sont la spagyrie et la phytothérapie. [www.drogisan.ch](http://www.drogisan.ch)

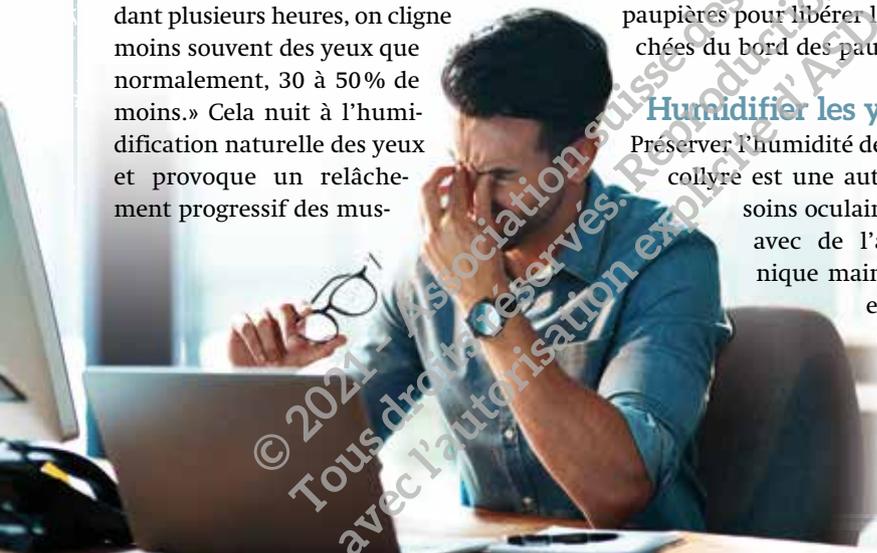


pières avec des huiles soignantes sont aussi un bon moyen de préserver ce film gras naturel. Un traitement interne, par exemple avec des capsules d'huile de lin qui fournissent de précieux acides gras oméga-3, permet de conserver l'élasticité et la souplesse du film lacrymal.

Mais les écrans ne sont pas les seuls à faire du mal aux yeux. «Il ne faut pas oublier que la pandémie de coronavirus a posé de nouveaux problèmes aux yeux. Le port du masque dévie le flux d'air qui peut alors perturber les yeux.» Ainsi, alors que nous protégeons notre bouche et notre nez des virus, nos yeux restent exposés. Il vaut donc d'autant plus la peine de soigner préventivement la santé des yeux. Pour que les virus aient aussi moins de chances d'y pénétrer.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Des yeux secs, qui brûlent ou picotent? Ils ont besoin de repos et d'hydratation.



DÉJÀ FAIT DU BIEN  
À TES YEUX  
AUJOURD'HUI ?



HYLO®  
EYE CARE  
Official Partner



[www.hylo.ch](http://www.hylo.ch)

Pharma Medica AG  
[www.pharmamedica.ch](http://www.pharmamedica.ch)

HYLO® WE CARE



# 20 x 2 produits de soin Weleda rafraîchissants à gagner!

Les produits Citrus vivifient le corps et l'esprit et l'association du parfum de citron frais et de l'huile de sésame bio donne une composition bienfaisante.

Autochtones d'Australie	Promotion d'un film (2 mots)	Rock alternatif britannique	Chanteuse québécoise	Soldat américain	Portée par le prêtre	Un anglais	Exprime l'absence
Prénom féminin	Contrefait	Morceau d'étoffe rapporté	Imprévu	Solde son passif	En-cadrent la leçon	Faire paraître un livre	Il voyage vers un lieu de dévotion
Appellation d'origine protégée		Cours d'eau neuchâtois	lon chargé négativement	Dynamisme (fam.)	Personnage de Sesame Street	Drame populaire	
Plaque néerlandaise		Une agence américaine	Patron des marins (saint)	Avec un mélo c'est mélangé			
Femme liée par ses vœux		Premier suisse dans l'espace					
Troisième personne indéfinie		Meurtrier de son frère					
		Ancien roi d'Israël					

**WELEDA**  
Depuis 1921

**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
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Pour participer  
Envoyez la solution avec votre nom et votre adresse à: Association suisse des droguistes, Concours, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne  
wettbewerb@drogistenverband.ch  
Participation par SMS:  
envoyez TDD, votre solution et votre nom et adresse au numéro 3113 (1.-/SMS)

Date limite de participation  
le 31 juillet 2021 à 18 heures (le cachet de la poste faisant foi).  
La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste 8-9/21.

Mots fléchés 4-5/21  
La solution était «HÉMOGRAMME».

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

# NOUVEAU



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

## POUR LA SANTÉ DE VOTRE VESSIE

AGISSEZ À TEMPS

### **D-Mannose au goût canneberge**

Le dispositif médical est utilisé pour la **prévention** et le **traitement adjuvant** des infections urinaires non compliquées.



Lisez la notice d'emballage. Disponible en pharmacie, droguerie et auprès de certains partenaires en ligne.  
Hänseler AG, 9100 Herisau, [www.blasen-entzündung.ch](http://www.blasen-entzündung.ch)

HANSELER  
SWISS PHARMA

# Encore une cystite?

Les meilleurs conseils de la droguerie pour soulager cette douloureuse infection des voies urinaires.

Un besoin fréquent d'uriner mais que de petites quantités d'urine à la miction, laquelle s'accompagne de brûlures et de douleurs. Beaucoup de femmes connaissent ces symptômes et savent donc qu'elles ont une cystite. Près d'une femme sur deux est touchée un jour ou l'autre. Cette infection est provoquée par des bactéries, généralement *Escherichia coli*, autrement dit une colibactérie intestinale.

## Boire, boire et encore boire...

On peut bien soigner les cystites, pour autant que l'on agisse vite. Une des premières mesures importantes: boire beaucoup. Deux à trois litres par jour si possible. Le mieux est de préparer la quantité nécessaire le matin pour ne pas oublier de boire. Car avec l'urine, on élimine aussi les bactéries.

Le thé non sucré convient très bien. La droguerie propose par exemple des tisanes aux herbes qui agissent bien contre les cystites, notamment avec de la busserole aux propriétés antibactériennes. Elle s'associe bien aux feuilles de bouleau, au solidage ou aux orties qui sont diurétiques.

## Médecine complémentaire

En complément aux tisanes, les sels de Schüssler 3, 8 et 11 sont indiqués car ils aident à combattre les infections aiguës, régulent l'équilibre hydrique et favorisent l'élimination des toxines. Il existe aussi

de nombreuses essences spagyriques utiles contre les cystites, comme la propolis, la belladone, la prêle, le solidage et la capucine.

L'homéopathie est aussi un bon choix pour soigner les infections urinaires. *Apis mellifica* (miel d'abeille) est recommandé en cas de douleurs brûlantes et lancinantes. *Cantharis* (mouche espagnole) peut soulager les douleurs spasmodiques et quand chaque goutte brûle à la miction. Enfin, si l'infection des voies urinaires s'accompagne d'un refroidissement, on optera pour *Dulcamara* (douce amère). Votre droguiste vous conseillera volontiers.

Le D-mannose, les airelles rouges et les canneberges conviennent bien pour traiter, mais aussi prévenir, les cystites. Le D-mannose, un sucre simple, se lie aux bactéries et les empêchent de se fixer à la paroi de la vessie. Les airelles empêchent

aussi les agents pathogènes de se fixer. En revanche, elles ne se lient pas aux bactéries, mais se posent directement sur la paroi de la vessie.

Il faut consulter un médecin si, malgré le traitement, les troubles ne s'atténuent pas après trois ou quatre jours, si les symptômes s'aggravent ou encore si de nouveaux s'y ajoutent. Car une infection des voies urinaires peut évoluer en néphrite. Or l'infection des reins nécessite un traitement antibiotique. Il faut aussi être prudent et consulter un médecin si l'on suspecte une infection urinaire chez un enfant.

Bettina Epper  
(traduction: Claudia Spätig)

## En savoir plus

Vous trouverez un dossier complet sur les infections urinaires sur la plate-forme de santé [vitagate.ch](http://vitagate.ch)



Le jus d'airelles rouges est un remède éprouvé de la droguerie contre les infections urinaires.



Quand un jeune enfant a mal au ventre et souffre de diarrhée, il est important de rechercher la cause de ces troubles.

## La règle en cas de diarrhée: agir vite!

Quand un jeune enfant souffre de diarrhée, ses parents sont aussi à la peine. Tout ce qu'on peut faire pour soulager le petit et les signaux qui indiquent qu'il faut consulter un médecin.

### Ruth Mangold

Ruth Mangold, droguiste CFC, travaille depuis 35 ans à la pharmacie-droguerie City d'Amriswil (TG). Ses domaines de spécialisation sont les sels de Schüssler, les teintures de plantes fraîches, les remèdes naturels et la cosmétique.  
[www.apotheke-amriswil.ch](http://www.apotheke-amriswil.ch)



Cela fait partie de l'enfance mais inquiète de nombreux parents: la diarrhée des petits enfants. La droguiste Ruth Mangold, qui effectue un premier triage en droguerie, le remarque bien. «Ce n'est que lorsque l'enfant a au moins trois selles liquides

en l'espace de 24 heures que l'on parle de diarrhée.» Quand c'est le cas, il s'agit de chercher les origines du trouble, de revenir sur les derniers jours. Donc de savoir si l'enfant a eu des contacts avec d'autres bambins, ce qu'il a mangé ou si un autre membre de la famille est aussi touché.

### Réagir rapidement

«Les enfants peuvent aussi réagir à la prise d'antibiotiques par de la diarrhée», poursuit Ruth Mangold. Car la diarrhée est un mécanisme de défense naturel, visant à libérer le corps d'intrus indésirables comme des virus, des bactéries ou des éléments indigestes. «En réagissant vite, on peut bien soigner soi-même la diarrhée. Mais si elle ne disparaît pas

après deux ou trois jours, il faut consulter un médecin», souligne la droguiste. Il est aussi important de bien observer l'enfant. Les parents devraient ainsi réagir en cas de fièvre élevée ou de mauvais état de santé général. Bon à savoir: plus l'enfant est jeune et les pertes hydriques importantes, plus la diarrhée est dangereuse.

«Il faut savoir que la diarrhée affaiblit beaucoup le corps d'un petit enfant. Il faut donc absolument veiller à ce qu'il boive suffisamment pour qu'il ne se déshydrate pas.» Il existe en outre des granules homéopathiques spécialement conçues pour les enfants qui limitent les selles liquides. «Il suffit de mettre environ sept granules sous la langue toutes les heures. Les enfants acceptent volontiers ces granules car

le lactose qu'elles contiennent leur donne un goût sucré.»

Les parents devraient aussi faire attention à l'alimentation de l'enfant. «Je cuisinais volontiers de la soupe de carottes maison pour mes enfants. C'est simple: cuire les carottes une petite heure dans du bouillon de légumes et les réduire en purée. Comme la diarrhée élimine aussi beaucoup de sel, cette soupe rétablit l'équilibre électrolytique.» Les sticks salés, les zwiebacks, une pomme râpée avec une banane, le riz ou la purée d'avoine sont aussi de bons aliments relativement constipants. «On trouve également en droguerie un aliment thérapeutique pour enfants que l'on peut ajouter au biberon ou à la bouillie et qui contient tous les oligo-éléments et nutriments nécessaires», confie Ruth Mangold.

### Réconforter l'enfant

Entretenir des rituels et reconforter l'enfant en le touchant et en lui parlant fait du bien. «Nous avons aussi une délicate huile pour le ventre, avec des ingrédients naturels, que l'on peut faire pénétrer en massant. On peut aussi faire des applica-

tions de chaud, avec une bouillotte ou un coussin de noyaux de cerises, pour que le système digestif retrouve son calme.»

Enfin, la droguiste a encore un conseil personnel pour tous les parents: une solution électrolytique que l'on peut très bien faire maison. Pour cela, mélanger un tiers d'eau minérale, un tiers de jus

d'orange et un tiers de thé noir. Ajouter une pincée de sel et une cuillère à thé de sucre et bien mélanger. Faire boire ou donner régulièrement quelques gouttes de ce breuvage au cours de la journée. «En cas de diarrhée, boire suffisamment est le b.a.-ba.»

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

### Pharmacie de voyage

A force de se réjouir de partir en vacances, un enfant peut facilement avoir la diarrhée ou une poussée de fièvre. Pour prévenir toute petite catastrophe durant le trajet, la droguiste Ruth Mangold recommande de donner à l'enfant avant le départ des granules homéopathiques de voyage ou un spray aux fleurs de Bach Rescue. Si le trajet en voiture se passe bien, diarrhées et autres troubles gastro-intestinaux sont aussi fréquents durant les vacances. Elle conseille donc d'emporter des comprimés de charbon, qui lient et éliminent les toxines, une préparation pour régénérer la flore intestinale et une solution aux électrolytes pour rétablir l'équilibre en sel de l'organisme. Et les produits basiques suivants:

- Une pommade vulnérable, des pansements/spasadraps et un désinfectant
- Un produit contre les piqûres de moustiques
- Un produit solaire et un gel rafraîchissant en cas de coup de soleil
- Des bouchons d'oreilles et des gouttes pour les oreilles
- Un produit contre la fièvre et les douleurs
- Un thermomètre
- Une pince à épiler
- Un produit pour prévenir les piqûres de tiques et de moustiques

Bèèè  
est le nouveau  
Muuuh.



Le **NOUVEAU**  
bèèèlicieux

\* **lait de chèvre**

L'aliment pour bébés de qualité Bimbosan à base de **lait de chèvre** est parfait pour les bébés à la digestion sensible. Découvrez pourquoi sur [bimbosan.ch](http://bimbosan.ch)



grandir   
naturellement

Important: le lait maternel est le meilleur pour le nourrisson. L'OMS recommande l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois.

# «Sans bouger, on se coince»

L'entraînement des fascias permet de dissiper des tensions et d'améliorer la mobilité. Mais que sont vraiment les fascias et pourquoi est-il important qu'ils restent souples?

## Robert Schleip

Le Dr Robert Schleip travaille comme chercheur en biologie humaine à l'Université d'Ulm (D) et à la Haute école technique de Munich (D). Il est considéré comme un spécialiste mondial des fascias et a publié de nombreux ouvrages spécialisés dans ce domaine.



Fascia – voilà qui sonne mieux que tissu conjonctif. Mais en fait, c'est la même chose, explique le spécialiste allemand des fascias Robert Schleip. «Il s'agit de l'enveloppe serrée couleur de lait qui entoure nos muscles et qui est bien visible sur la viande de poulet crue.» En cuisine, cette enveloppe fibreuse désagréable est généralement éliminée avant la cuisson.

## Davantage qu'un emballage

En revanche, Robert Schleip n'aimerait pas se passer des fascias dans son propre corps. Le tissu conjonctif enveloppe, protège et stabilise les muscles et les principaux organes. Ainsi, le péricarde est aussi un fascia qui est coresponsable de la vigueur du cœur. Et il est d'autant plus important d'accorder davantage d'attention au tissu des fascias. «Je l'appelle aussi

Se balancer est une bonne façon d'entraîner les fascias.

## Deux exercices simples à faire chez soi

volontiers l'«organe Cendrillon», car la recherche l'a négligé pendant des siècles.» Robert Schleip compare l'importance marginale témoignée pendant longtemps aux fascias à celle accordée aux emballages des cadeaux. Mais contrairement aux emballages des cadeaux, les muscles fonctionnent beaucoup moins bien sans les fascias; ils agissent beaucoup moins sur les articulations que quand ils sont entourés des fascias.

«Les fascias plantaires, situés sous la plante du pied, sont particulièrement importants. Ils nous permettent de marcher grâce à leur transmission de la force.» En laboratoire, il a découvert quelque chose d'encore plus surprenant: comme les fascias sont étroitement reliés au système nerveux autonome, ils peuvent même influencer le psychisme.

### Sautiller, se suspendre, danser...

Autant de bonnes raisons de se préoccuper de ses fascias. En les entraînant, on leur permet d'être bien irrigués, humidifiés et de rester liés aux autres organes. Si tout est bien fluide, le bien-être augmente, précise Robert Schleip. Autrement dit: «Sans bouger, on se coince.»

Mais entraîner ses fascias, ça veut dire quoi? «Faire une roulade une fois par semaine avec le dos bien rond, c'est super. Cela permet de mobiliser deux fascias importants dans le dos.» Et sautiller, se suspendre, grimper, se balancer, garder l'équilibre, danser ou encore se pencher correctement. «De nombreuses personnes constatent leur perte de mobilité quand elles jouent avec des enfants: s'asseoir sur le sol en tailleur est pénible ou même plus possible du tout. Toucher le sol en se penchant en avant avec les jambes tendues? Un défi. Certains adultes sont alors confrontés à leurs limites.»

En maintenant ses fascias souples et élastiques par l'entraînement, on garde davantage de mobilité et on peut, selon Robert Schleip, prévenir les dégéné-



### Etirement et extension du chat

Etirez-vous à quatre pattes avec le dos le plus rond possible. La tête est inclinée vers le bas, les ischions sont tirés vers l'arrière. Gardez cette position pendant quelques respirations et laissez-vous aller dans tous les sens avec délice. Maintenant, passez de l'étirement du chat à un dos droit. Vos ischions forment une prolongation de la colonne vertébrale, tout comme la tête. Le thorax s'agrandit. Gardez la position un certain temps, bougez dans tous les sens et passez de nouveau dans la position de dos rond.

### Bascule sur les pieds

Debout, basculez avec les deux pieds des talons à la pointe des pieds. Les impulsions du mouvement vont vers l'avant et vers le haut. Restez un moment sur la pointe des pieds en gardant la position. Si vous pouvez monter jusque sur les orteils et garder cette position, vous renforcerez vos tendons d'Achille. Restez ainsi jusqu'à ce que la musculature soit fatiguée.

Source: Divo G. Müller, Karin Hertzler: «Training für die Faszien – Die Erfolgsformel für ein straffes Bindegewebe. Empfohlen von Dr. Robert Schleip», Südwest Verlag, 2015

Bouger, bouger et encore bouger – voilà qui fait aussi du bien au tissu conjonctif.

## «Sans bouger, on se coince»

rations et les lésions. Et c'est dans les zones articulaires sous-utilisées comme les hanches que les fascias se feutrent et dégènèrent avec le temps. Alors il faut bouger, s'étirer, se balancer. Autre conseil: faire de l'exercice dans l'eau, c'est plus facile de bouger. Le yoga et le Pilates proposent aussi de bons exercices pour faire travailler les fascias.

«Il faut simplement un peu d'endurance et de patience. Alors qu'il est possible de développer sa musculature en quelques semaines, il faut plutôt des mois pour dissiper les tensions si les fascias sont collés.» Il faut faire les mouvements avec la plus grande amplitude et la plus grande variété possibles mais sans exagérer. «Sinon, on risque de provoquer de douloureuses lésions de surcharge», explique Robert Schleip.

Denise Muchenberger (traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

## Fascias

Le terme «fascia» vient du latin «fascia» (bandeau, ruban, bandage). On trouve des fascias presque partout dans le corps, sur le cartilage, les os, les articulations, les tendons, les muscles, les organes mais aussi sous la peau et dans la moelle épinière. Comme les fascias sont liés les uns aux autres, ils forment un treillis à mailles serrées qui enveloppe et traverse les muscles, les os, les organes et autres. Sans fascias, les muscles perdraient leur forme, les os leur tenue et les organes se déplaceraient librement à l'intérieur du corps. Les fascias organisent aussi la transmission de force des muscles et donnent la structure et la tenue. Une personne adulte a entre 18 et 23 kilos de fascias dans le corps.

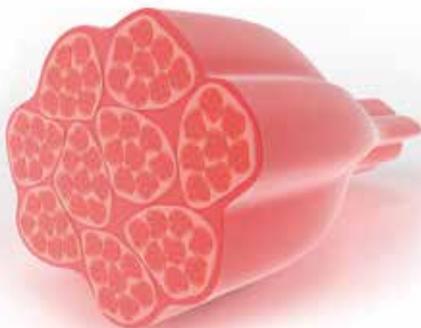


Photo: Eugenio Marongiu – stock.adobe.com; illustrations: Luk Cox – stock.adobe.com, vecteezy.com

## Bien préparé aux caresses du soleil.

Burgerstein sun contient une association de trois caroténoïdes naturels (astaxanthine, lycopène et bêta-carotène issu d'extraits d'algues marines). Les vitamines C et E ainsi que le sélénium, qui contribuent à protéger les cellules du stress oxydatif, viennent compléter sa formule. Il est recommandé de commencer à prendre les capsules au moins trois semaines avant la saison estivale. En complément, une protection solaire à usage cutané est indispensable, par ex. Eucerin SUN qui, grâce à sa formule innovante, protège la peau des effets néfastes du soleil.

**Burgerstein sun, Eucerin SUN**



## SiderAL® Ferrum - le fer idéal

Si la fatigue et l'épuisement rythment votre quotidien, si vous souffrez de difficultés de concentration ou d'ongles cassants, une carence en fer peut en être la cause.

SiderAL® Ferrum est un complément alimentaire contenant du fer Sucrosomial® et des vitamines. La formulation unique convainc par une bonne absorption du fer et une tolérance optimale. SiderAL®

Ferrum peut être pris indépendamment du moment de la journée ou de l'heure des repas. [www.sideralferrum.ch](http://www.sideralferrum.ch)  
**SiderAL® Ferrum**



## Soins intensifs anti-âge

Issue de la gamme anti-âge visage hautement efficace, la Crème Riche Jour UV 30 est fortement dosée en substances actives qui protègent, régénèrent et hydratent intensivement la peau. Les ridules s'atténuent. La peau est plus ferme et plus lisse. Les filtres UVA et UVB offrent une protection élevée contre le rayonnement UV. Cela prévient l'apparition de nouvelles rides. Également disponible sans parfum, pour la peau sensible.

[www.louis-widmer.com](http://www.louis-widmer.com)  
**Crème Riche Jour UV 30**



## Pour une peau ferme et radieuse

La crème de jour raffermissante de BOKOSMA au lilas d'été BIO Suisse avec le complexe anti-âge Nectapur® hydrate la peau mature de manière optimale. L'edelweiss BIO Suisse réduit la profondeur des rides de manière visible et stimule la régénération de la peau. La gomme arabique lisse et renforce la structure de la peau. L'acide hyaluronique donne à la peau un aspect ferme de l'intérieur afin de conserver un teint lumineux et naturel.

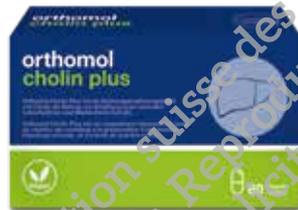
**BOKOSMA VITAL VISAGE**  
Crème de jour raffermissante 30 ml



## Soulager le foie et se sentir bien

La choline contenue dans Orthomol Cholin Plus soutient le métabolisme hépatique, détruit les substances toxiques et stimule la fonction de la bile de façon naturelle. La silymarine, quant à elle, favorise la régénération des cellules hépatiques en améliorant la circulation sanguine. Orthomol Cholin Plus contient 165 mg de choline et 125 mg de silymarine provenant de 270 mg d'extrait de chardon-Marie.

**Orthomol Cholin Plus**



## Pour votre santé!

La racine de raifort et la capucine contiennent des principes actifs reconnus pour leur action spécifique dans la prévention, le traitement et le post-traitement des infections bactériennes telles que la cystite, la bronchite, la sinusite, la grippe et en préparation pour affronter l'hiver.

[www.sananutrin.ch](http://www.sananutrin.ch)

**Bactocin®**



## 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**



## Le tréhalose protège et régénère

Thealoz® Duo est une association de mécanismes d'action efficaces pour soulager la sécheresse oculaire. Thealoz® Duo allie les propriétés bénéfiques de l'acide hyaluronique et d'un composant naturel le tréhalose; ce dernier permet à un grand nombre de créatures, de supporter sans dommage de longues périodes de sécheresse. Grâce au tréhalose, Thealoz® Duo prévient efficacement les lésions de la surface oculaire. <https://www.theapharma.ch/fr/produits/thealoz-duo>

Distribution de la gamme de produits oculaires OTC de Théa Pharma, Similasan Eye Care (Schweiz) AG, 6060 Sarnen, [www.similasan.swiss](http://www.similasan.swiss)

**Thealoz® Duo**



## Aide rapide pour les enfants

Est-ce une grippe ou un refroidissement? Comment reconnaître une commotion cérébrale et faire cesser un saignement de nez? Que faire si mon enfant s'est brûlé et quand faut-il consulter un médecin? Sur le site [plaiesbobos.ch](http://plaiesbobos.ch) de l'Association suisse des droguistes, vous trouvez rapidement des réponses claires aux questions concernant les bobos ou les maladies des enfants et vous pouvez les reconnaître, les interpréter et les soigner simplement. Et cela, où que vous soyez.

[www.plaiesbobos.ch](http://www.plaiesbobos.ch)



Demandez conseil à votre droguiste.

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

# Un pionnier avec un parapluie, des gants et une casquette

**Wilhelm Heinrich Schüssler aurait fêté ses 200 ans cette année. Mais qui était l'inventeur des sels de Schüssler? Petite présentation.**

Wilhelm Heinrich Schüssler est né en 1821 à Bad Zwischenahn dans le Nord-Ouest de l'Allemagne, avant de déménager à 10 ans dans la ville voisine d'Oldenbourg où il restera et exercera jusqu'à sa mort.

Jeune homme éloquent, il a d'abord gagné sa vie comme écrivain et professeur de cours particuliers. Mais il s'est très rapidement intéressé à l'homéopathie. Son frère aîné lui a alors conseillé d'étudier la médecine et lui a apporté son soutien. Même sans maturité, il a pu étudier aux universités de Paris, Berlin et Giessen (D). Mais le fait qu'il n'ait pas de maturité est devenu un problème quand ce futur médecin a voulu passer son examen d'état de médecine à Oldenbourg. Les autorités ont exigé qu'il la passe, et il a donc réussi son examen plus tard que prévu.

En 1858, Wilhelm Heinrich Schüssler s'est installé comme médecin homéopathe dans sa ville d'Oldenbourg. Il était considéré comme un médecin dévoué qui travaillait pour de modestes honoraires. Il a même traité certaines personnes pauvres gratuitement. Il donnait ses consultations le matin et l'après-midi et utilisait la pause de midi pour voir ses patients chez eux. Il portait tout le temps une casquette de marin, d'épais gants en laine et un parapluie noir.

## Les sels minéraux

Après 15 ans d'expérience comme médecin homéopathe, Wilhelm Heinrich Schüssler a lancé un nouveau concept en 1874. Après des lectures intensives, il a diffusé ses réflexions physiologico-chimiques et pathocellulaires en rompant avec le principe «Soigner le semblable par le semblable» lié à l'homéopathie.



Wilhelm Heinrich Schüssler était homéopathe avant de développer la thérapie avec les sels de Schüssler.

Suite à quelques attaques de colègues, le Dr Schüssler s'est retiré de l'association centrale des médecins homéopathes. Il voulait poursuivre avec sa propre approche thérapeutique centrée sur la substitution d'une certaine quantité de sels spécialement préparés pour le corps qui sont aussi naturellement présents dans celui-ci. En 1874, le Dr Schüssler a publié son œuvre «Eine abgekürzte Therapie» (une thérapie raccourcie) qui comprenait 16 pages à l'époque. Il l'a continuellement révisée et complétée jusqu'à ce qu'elle atteigne en 1880 quelque 60 à

70 pages, ce qui n'a plus changé jusqu'à présent. Le Dr Schüssler y a identifié onze sels minéraux (voir tableau page 38) qu'il considère comme indispensables pour le fonctionnement des cellules. Il a également supprimé une douzième substance, le sulfate de calcium (Calcium sulfuricum), car il avait trop peu de connaissances concrètes sur le sujet. Ses étudiants l'ont réintégré plus tard. C'est pour cette raison que Calcium sulfuricum porte le numéro 12 plutôt que le 3 alors que les sels de Schüssler sont numérotés par ordre alphabétique. Le Dr Schüssler est mort en 1898 des suites d'une attaque cérébrale à Oldenbourg.

## Une aide douce

Depuis lors, l'assortiment de sels de Schüssler s'est fortement enrichi.

Il compte actuellement 27 sels. On les trouve en comprimés, gouttes (indiquées en cas d'intolérance au lactose) et en sticks de poudre solubles dans l'eau mais aussi sous la forme de crèmes et en lotions pour l'usage externe.

La droguiste Irène Schlumpf de la droguerie Schlumpf à Dagmersellen (LU) vient de terminer un Master sur les sels de Schüssler car elle trouve fascinantes les multiples applications simples des sels et a voulu approfondir sa formation sur le sujet. «Ce que Wilhelm Heinrich Schüssler a testé et étudié méticuleusement, à savoir que diverses maladies étaient en partie imputables à une infime carence en sels minéraux, était à l'époque une innovation qui reste valable aujourd'hui encore.»

Autre élément important: la prise de sels de Schüssler ne permet pas de remédier à une carence en nutriments en soi. «Les sels de Schüssler améliorent →



NOUS MISONNS SUR  
LES NUMÉROS  
SCHÜSSLER.

Et toi?



DEMANDE CONSEIL AUPRÈS DE TA PHARMACIE OU DROGUERIE.



Sels minéraux biochimiques selon le Dr. Schüssler  
Ce sont des médicaments autorisés. Lisez les informations figurant sur les emballages.  
Omidia AG, 6403 Küssnacht.



## Un pionnier avec un parapluie, des gants et une casquette

plutôt la capacité d'assimilation des cellules pour que nous puissions mieux absorber et valoriser les sels minéraux et les oligo-éléments provenant de l'alimentation ou en suppléments.» Ainsi, il n'est pas possible de traiter une carence en fer uniquement avec des sels de Schüssler. Le numéro 3, Ferrum phosphoricum (phosphate ferrique), peut cependant soutenir l'assimilation du fer et donc l'apport en oxygène et aider à inhiber des processus inflammatoires dans le corps.

«Les sels de Schüssler sont pratiques car ils peuvent être pris avec d'autres remèdes. Ils agissent en douceur mais efficacement pour réguler l'équilibre en sels minéraux et le métabolisme du corps.»

Le sel qui trouve le plus souvent le chemin du comptoir chez Irène Schlumpf

est le numéro 7, Magnesium phosphoricum (phosphate de magnésium). «Il aide pour les crampes de tout type, a des effets relaxants et peut être utilisé en cas de maux de tête, de tensions musculaires, de troubles menstruels ou de troubles du sommeil.» Le «sept chaud» est particulièrement apprécié en raison de son effet rapide; dissoudre 10 comprimés du numéro 7 dans de l'eau chaude et boire par gorgées, cela aide en cas de crampes dans les mollets.

En outre, il existe maintenant des préparations qui combinent plusieurs sels ensemble. «On a constaté qu'un trouble apparaissait souvent non à cause d'une seule carence mais en raison de plusieurs», explique la droguiste. Quelque chose que Wilhelm Heinrich Schüssler

### Irène Schlumpf

Irène Schlumpf, 45 ans, est directrice et propriétaire de la droguerie Schlumpf à Dagmersellen (LU) depuis 2005. Ses domaines de spécialisation sont les sels de Schüssler, la spagyrie et les champignons vitaux.

[www.drogerie-schlumpf.ch](http://www.drogerie-schlumpf.ch)



aurait pu découvrir s'il avait pu passer davantage de temps dans son laboratoire.

Denise Muchenberger  
(traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

### En savoir plus

Sur [vitagate.ch](http://vitagate.ch), la plateforme santé des drogueries suisses, vous trouverez davantage d'informations sur les domaines d'application des sels de Schüssler.



### Les douze sels de base

- **N° 1 Calcium fluoratum**, sel de l'élasticité et des vaisseaux. Agit principalement sur le tissu conjonctif, les os, les tendons et les ligaments. Utilisation en cas de relâchement et de dilatation des veines, d'hyperextension des articulations et d'inflammations chroniques.
- **N° 2 Calcium phosphoricum**, sel régénérant et de convalescence. Agit sur la structure des cellules, favorise la convalescence, renforce la formation des os et du sang et les dents.
- **N° 3 Ferrum phosphoricum**, sel anti-inflammatoire 1<sup>re</sup> phase. A un effet anti-inflammatoire en cas de fièvre et d'inflammations en phase aiguë, en cas de grippe, de bronchite et de rhumatisme.
- **N° 4 Kalium chloratum**, sel anti-inflammatoire 2<sup>e</sup> phase. Agit en cas d'inflammations subaiguës et chroniques comme en cas d'inflammations des muqueuses ou de gonflement des glandes.
- **N° 5 Kalium phosphoricum**, sel du système nerveux et énergisant. Agit en cas de surmenage intellectuel, de difficultés de concentration et d'épuisement à la suite de maladies éprouvantes.
- **N° 6 Kalium sulfuricum**, sel anti-inflammatoire 3<sup>e</sup> phase. Agit en cas d'inflammations avec des sécrétions purulentes, entre autres en cas de catarrhes, de maladies de la peau et de troubles hépato-biliaires.
- **N° 7 Magnesium phosphoricum**, sel des nerfs et des muscles. Agit en cas de coliques des organes internes, de douleurs névralgiques, de maux de tête, de troubles menstruels et de nervosité.
- **N° 8 Natrium chloratum**, sel de régulation de l'équilibre hydrique et

sanguin. Régule l'équilibre hydrique et la régénération cellulaire, soutient en cas d'eczéma, de maux de tête, d'allergies ou de sécheresse des muqueuses.

- **N° 9 Natrium phosphoricum**, sel de régulation acido-basique. Stimule le métabolisme et favorise l'élimination. Utilisation en cas de brûlures d'estomac, de rhumatisme, de sciatique et d'acné.
- **N° 10 Natrium sulfuricum**, sel du métabolisme. Agit sur les processus d'élimination, entre autres sur la sécrétion de la bile. Utilisation en cas de troubles du système hépato-biliaire ou de troubles intestinaux.
- **N° 11 Silicea**, sel du tissu conjonctif. Renforce la capacité de résistance et la fermeté des tissus, agit sur la peau et les cheveux.
- **N° 12 Calcium sulfuricum**, sel contre la suppuration, remède en cas de maladies chroniques. Agit sur les processus de suppuration.

Source: Katharina Herzig, Sandra Horlacher, Markus Mesmer: «Alimentation/médecine empirique/salutogenèse 1/2», support didactique droguiste CFC, éditions Careum, 2012





# MÉNO- PAUSE?

## **Vous êtes trempée de sueur...**

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

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



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

**vita**gate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.