



Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre



Rhume des foies

**Commencer assez tôt
la prophylaxie**

Hémorroïdes

**Des pommades plutôt
qu'une opération**

BEAUTÉ

La philosophie de la grâce

Trop beau pour être vrai!

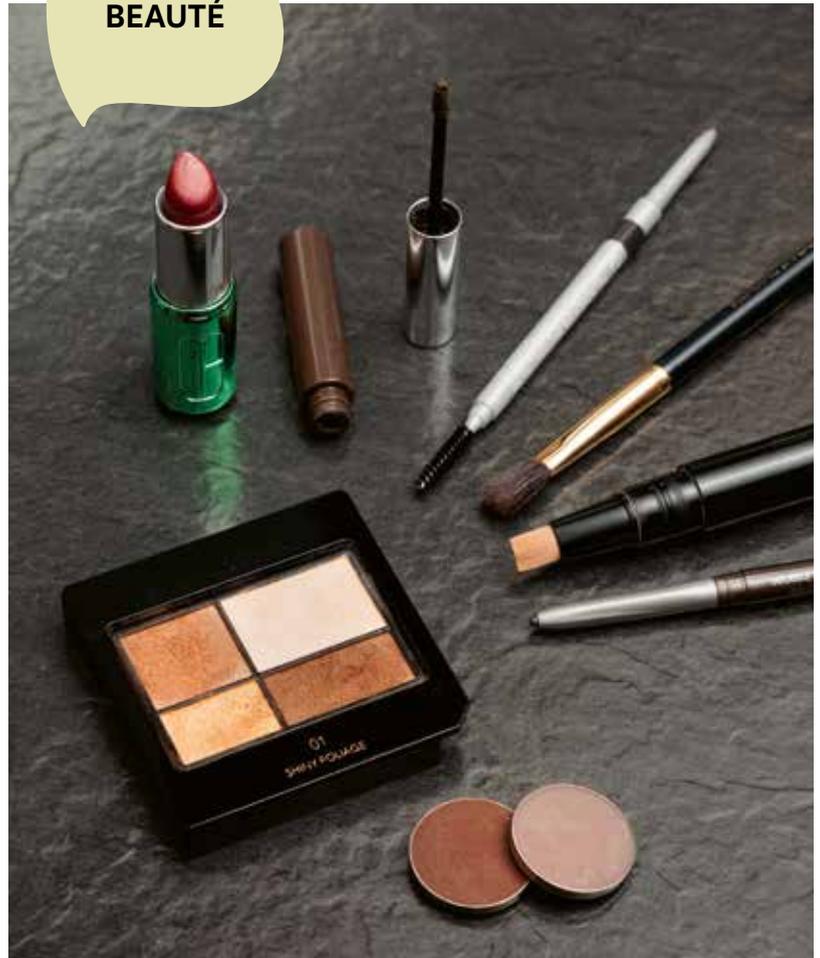
Avez-vous déjà tenté le maquillage en mode pro? De manière à dissimuler les paupières tombantes, à illuminer le regard, à masquer les pattes d'oie, le tout assorti d'un rouge à lèvres qui tient bien, comme s'il venait d'être appliqué, même après une longue conversation? Un maquillage parfait demande du temps et de bons produits, mais il est aussi important de connaître les bonnes astuces en fonction de l'âge. Les techniques idéales chez les jeunes femmes auront un effet contre-productif au-delà de la quarantaine. La droguiste Barbara Bieler nous dévoile en page 16 les éléments essentiels pour adapter le maquillage à notre âge. Lors d'une occasion particulière ou si c'est vraiment une question vitale, un petit investissement dans son apparence peut certainement en valoir la chandelle!



SABINE REBER
Rédactrice en chef

Pour le reste, je me range du côté des philosophes. Depuis Emmanuel Kant et le siècle des Lumières, nous ne devrions plus croire aux contes du vilain petit canard ou de Cendrillon. Mais quelle est la place de la beauté intérieure et extérieure et comment les philosophes contemporains jugent-ils l'obsession omniprésente pour la beauté? Sommes-nous toutes et tous condamnés à nous transformer en magnifiques cygnes? J'ai demandé son avis à la philosophe Lisa Schmalzried. Lors d'une promenade en sa compagnie, j'ai appris que l'apparence se composait d'une part de la façade et d'autre part de l'expression, qui subit de plus en plus les affres du Botox et autres, si bien que tout le monde risque de finir par se ressembler sans pour autant gagner en beauté. Lisa Schmalzried s'en prend également à l'obsession de la minceur qui sévit à l'heure actuelle: il s'agit là encore d'une sorte de répression, qui peut être contrée par la philosophie et l'éducation. Cela dit, les jolies tenues et le maquillage font aussi partie de l'expression humaine, alors ne boudez pas votre plaisir! Nous avons bien évidemment le droit de nous faire beaux, il suffit juste de ne pas oublier que nous avons aussi un cerveau!

BEAUTÉ



Esthétique 8

L'apparence est un sujet omniprésent dans notre société. Mais qu'est-ce qui compte vraiment pour être beau? La philosophe Lisa Schmalzried explore la beauté humaine.

14 Des animaux vaniteux

Les primates aussi font des efforts pour se faire beaux.

16 Bien se maquiller

En droguerie, vous trouverez de bons conseils et les produits adaptés.

Sommaire



Prévention du rhume des foies 18
Ça vaut la peine de commencer tôt



Hémorroïdes 26
Un proctologue explique ce qui est important

- 4 En bref
- 21 Conseils de lecture: santé digestive et de la femme
- 30 Mieux vivre
- 32 Participer et gagner
- 33 Jeux
- 35 Pour finir



Life hack de la droguerie

5 Des racines aux vertus thérapeutiques
Comment les chercheurs trouvent le ginseng

22 Âgés et en forme
Compléter judicieusement l'entraînement de course à pied

28 Digestion
Les fibres alimentaires stimulent l'intestin

Sachets de tisane

Faites sécher les sachets de tisane usagés dans une petite assiette au soleil ou sur un radiateur, puis déposez-les dans les chaussures en guise de déodorant: ils absorberont l'humidité et les odeurs. Ajoutez en outre quelques gouttes d'huile essentielle que vous trouverez en droguerie.

Décryptage de l'effet yoyo

Des chercheurs de l'EPF de Zurich ont découvert un mécanisme derrière le fameux effet yoyo: selon eux, les cellules grasses ont une mémoire, comme l'écrit l'EPF de Zurich dans un communiqué de presse.

Quiconque souhaite perdre quelques kilos et a déjà tenté des régimes connaît le phénomène: les kilos s'envolent certes, mais reviennent peu après la fin du régime. Des chercheurs de l'EPF de Zurich ont pu montrer que cet effet yoyo est lié à l'épigénétique. Il s'agit de la partie de la génétique qui ne repose pas sur l'hérédité, mais sur les influences environnementales, l'alimen-

tation et l'état général du corps. Les chercheurs ont maintenant découvert qu'il existe une mémoire épigénétique de l'obésité. Même après un régime, les marques épigénétiques de l'obésité sont conservées dans les cellules. Celles-ci se souviennent pour ainsi dire de leur état de surpoids et peuvent y revenir rapidement si l'offre alimentaire est suffisante. Pour cette étude, les chercheurs ont examiné des biopsies de tissus adipeux de personnes autrefois en surpoids qui avaient subi une réduction de l'estomac ou une opération de by pass gastrique, comme l'indique le communiqué. Comme les cellules grasses vivent en moyenne dix ans, il pourrait donc s'écouler



dix ans avant que le corps ne s'habitue à son nouvel état. Il convient maintenant de poursuivre les recherches sur ce point. |

Sabine Reber



CERES TARAXACUM COMP. GOUTTES POUR LE FOIE ET LA BILE

UTILISATION

- / troubles hépatobiliaires
- / ballonnements accompagnés de renvois
- / nausées (en raison de troubles hépatobiliaires)

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage. Titulaire de l'autorisation: Ceres Heilmittel AG, Kesswil, www.fr.ceresheilmittel.ch



Sur les traces d'un culte

Au-delà du simple remède, le ginseng sauvage fait l'objet de fabuleuses légendes oniriques chez les Mandchous, au nord-est de la Chine. Après avoir consacré sa vie à l'étude de cette plante, l'ethnologue et sinologue Mareile Flitsch présente aujourd'hui une exposition regroupant des papiers découpés uniques sur les rêves qui entourent le ginseng.

Par Barbara Esther Siegrist (traduction: Daphné Grekos)

Le ginseng est en vente dans toutes les drogueries sous différentes formes, notamment de gélules, pour renforcer la résistance de l'organisme en cas de stress et de maladie et pour améliorer les performances physiques. En Chine, on le trouve en pastilles, dans des soupes, en tisane et même dans des savons, comme l'explique Mareile Flitsch. Peu d'Européens connaissent aussi bien l'histoire de cette racine que cette ethnologue et sinologue. Elle a rédigé une thèse sur le ginseng et, dans les années 1980, n'a pas hésité à se rendre dans le massif du Changbai, au nord-est de la Chine, là où pousse le ginseng sauvage. En tant que directrice du Musée d'ethnologie de l'Université de Zurich, elle a consacré une exposition propre au ginseng.

Le ginseng est à ses yeux bien plus qu'un aliment ou un simple remède. En suivant les traces de cette racine, elle a non seulement découvert un savoir ancestral infini, mais aussi une mine d'histoires sur les chercheurs de ginseng qui étaient sur les traces de la panacée dans les forêts, au cœur de la montagne. «La quête du ginseng est un rituel réservé aux hommes», explique-t-elle. Maîtrisant non seulement le mandarin, mais aussi le dialecte du nord-est de la Chine, elle a certes réussi à parler avec les chercheurs

de ginseng, mais jamais à les accompagner en forêt.

Le massif du Changbai est une région isolée qui, au cours des siècles passés, a vu de nombreux Chinois pauvres du nord de la Chine venir tenter leur chance dans la quête du ginseng. La structure patriarcale et hiérarchique de la société explique certes que la recherche du ginseng soit une affaire d'hommes, mais il faut aussi souligner que cette plante était censée stimuler la virilité.

Par ailleurs, saviez-vous comment les hommes trouvaient le ginseng? Dans les

rêves! En automne, ils parcouraient la forêt sans manger, des bâtons à la main, guettant les ombelles rouges, mais souvent, sans succès. Après bien des tribulations, il leur arrivait de voir apparaître en rêve des femmes et d'autres créatures, parfois belles comme des fées, parfois grosses et ridées, qui leur indiquaient où chercher, mais le succès n'était pas toujours au rendez-vous. On dit du ginseng qu'il ressemble à l'homme. En chinois, il s'appelle d'ailleurs *ren shen*, qui signifie «racine humaine». On dit aussi qu'il peut se transformer en être humain



UNE RACINE TROUVÉE

Heureux, le chercheur de ginseng ramène sa trouvaille chez lui. Tiré de *Bangchui guinang* (La fille au ginseng). Papier découpé: Hou Yumei.

GINSENG



RENCONTRE EN CHINE

Mareile Flitsch lors de ses premières recherches sur le terrain en 1984, dans le Jilin, avec le chercheur de ginseng Diao Xihou.

après mille ans et que les esprits du ginseng sont capables de juger de la probité des chercheurs. Les histoires à ce sujet ne manquent pas et sont transmises de génération en génération.

Dans les années 80, avant que la télévision ne vienne bouleverser la société, le parti communiste envoyait des spécialistes interroger la population afin de recueillir des témoignages sur ce patrimoine populaire.

Mareile Flitsch a eu la chance d'être de la partie: elle a enregistré et traduit de nombreuses histoires, à découvrir aujourd'hui à Zurich, et c'est pour une bonne raison.

Elle a fait la connaissance de Hou Yumei, dont la mère était mandchoue, dans le massif du Changbai. La région était à l'origine peuplée par les Mandchous, qui, outre celle du ginseng, perpétuaient une autre tradition: le papier découpé. C'est sa mère qui a enseigné cet art à Hou Yumei. Elle découpait et découpe toujours du papier rouge à quatre épaisseurs pour créer des histoires de ginseng avec une précision infinie, sans modèle ni ébauche préalable, toujours librement, guidée par son cœur ou, comme elle le dit, par le ginseng lui-même. Ses ciseaux remplacent le crayon et ses tableaux sont des œuvres parfaites qui reflètent la vie des Mandchous du siècle dernier. «Qui sait tout ce qui nous échappe quand on l'ignore?», glisse Mareile Flitsch. Elle a acheté à Hou Yumei cinq livres de découpages et d'histoires, avant de les rapporter en Suisse, où ils sont désormais exposés. Ce qui, pour une spectatrice certes curieuse mais ignorante,

n'est qu'un beau découpage rouge représente pour Mareile Flitsch un puits de connaissances sur le quotidien des chercheurs de ginseng. L'exposition nous apprend également beaucoup de choses sur les racines. Notamment que le ginseng sauvage est considéré comme plus efficace. Plus une racine est ancienne, plus elle sera chère. Son âge est déterminé grâce au nombre de tiges et de feuilles et surtout par le biais des anneaux de la racine. Les vieilles racines sont censées être les plus bénéfiques.

Hou Yumei vit désormais à San Francisco. Elle avait d'ailleurs cessé les découpages de ginseng – jusqu'à ce que Mareile Flitsch l'invite à Zurich pour cette exposition. «C'est la première fois que les œuvres sont exposées dans leur contexte», se réjouit Mareile Flitsch, «alors que Hou aurait mérité depuis longtemps d'être ainsi mise à l'honneur.» Réjouie et touchée, l'artiste s'est remise aux découpages, dans la foulée, avec les ciseaux reçus en cadeau. Une partie de ces œuvres sont aujourd'hui en vente au Musée d'ethnologie de Zurich.

Hou Yumei a 72 ans, tandis que Mareile Flitsch est sur le point de partir à la retraite. Pour sa part, le ginseng sauvage est fortement menacé, surtout par le changement climatique qui donne du fil à retordre à cette plante délicate. Le ginseng sauvage poussait et pousse dans le massif du Changbai, principalement en Corée, mais aussi au Canada et aux États-Unis (Wisconsin). Il est connu depuis le 16^e siècle et a été introduit en Europe par les Jésuites. Depuis les années 50, il est cultivé dans des plantations, mais demande beaucoup de travail: on dit qu'il veut entendre tous les jours les pas du cultivateur



ETHNOLOGUE ET SINOLOGUE

Mareile Flitsch dans
la boutique du Musée
d'ethnologie, 2024.

Exposition

Rêves de ginseng – histoires de papier découpé de Hou Yumei

15 novembre 2024 – 25 mai 2025

Musée d'ethnologie

de l'Université de Zurich

Pelikanstrasse 40, 8001 Zurich

musetno.uzh.ch/de/ginseng

pour pousser. Il ne peut être récolté avant la quatrième année, au plus tôt, après avoir été planté. Par ailleurs, il sollicite le sol à tel point que les terres doivent être laissées à l'abandon au bout de dix ans: impossible alors de cultiver du ginseng au même endroit pendant des décennies.

Le ginseng est toujours aussi convoité. Comme il est d'usage dans la médecine chi-

noise, c'est une sorte de remède universel pris à titre préventif. Le ginseng sauvage, désormais rare et protégé, reste un véritable remède miracle, surtout parce que ses effets sont étroitement liés aux histoires mystiques des mystérieuses forêts de montagne. D'ailleurs, si vous trouvez du ginseng, pensez à le charmer, avec de grands cris. Sinon, il risquerait de prendre ses racines à son cou... |

En quête de ses racines

Dans son roman graphique intitulé «Ginseng Roots», Craig Thompson revient sur sa propre histoire, étroitement liée à celle du ginseng. À travers des dessins riches en nombreux détails, des mondes étranges s'ouvrent aux lectrices et lecteurs, révélant aussi des modèles familiaux bien connus.

Si vous aimez les romans graphiques, ne boudez pas votre plaisir! Le dessinateur de BD américain Craig Thompson évoque sur plus de 400 pages son histoire, étroitement associée à celle du ginseng. Élevé dans une petite ville du Wisconsin, il a dû aider ses parents dans les plantations, en compagnie de son frère et de sa sœur, et investissait l'argent qu'il gagnait à la sueur de son front dans des bandes dessinées.

Ses dessins en noir, blanc et rouge sont très détaillés et exécutés avec la plus grande précision. Craig Thompson parvient à entremêler habilement sa propre histoire et celle du ginseng, ou parfois à les faire coexister en parallèle. Il a une approche critique de l'agriculture et de son éducation dans un foyer très chrétien.

Dans les années 80, Marathon, petite ville du Wisconsin, était le plus grand producteur de ginseng américain. L'ouvrage nous apprend beaucoup sur la pro-

blématique des produits phytosanitaires et leurs conséquences sur la santé, y compris pour l'auteur. De plus, les plantations de ginseng épuisent le sol à un tel point que la plante ne peut plus être cultivée après une dizaine d'années, et ce pendant plusieurs décennies.

Dans la dernière partie du livre, Craig Thompson se rend avec son frère en Corée et dans le nord-est de la Chine, sur les traces du ginseng sauvage, afin de préparer ce roman graphique publié il y a quelques mois. La réunion des protagonistes dans la maison familiale et les discussions avec son frère et sa sœur reflètent leurs relations familiales très ambivalentes. La fin du livre, lourde de sens à bien des égards, ne s'apparente pas vraiment à une réconciliation, mais plutôt à une acceptation.

Barbara Esther Siegrist



Craig Thompson: «Ginseng Roots», Casterman, Bruxelles/Paris 2024, environ 42 francs.



**Sécheresse de la bouche
ou manque de salive?**



WILD

EMOFRESH

Gel pour l'hydratation de la bouche

Hydrate la bouche sèche et protège contre les caries.

Développé et fabriqué en Suisse. Disponible dans votre droguerie.

@wildpharma

wildpharma

«La beauté n'est pas une obligation»

Alors que la beauté est une thématique omniprésente dans notre société, la philosophie contemporaine n'aborde la question que de manière marginale, au grand regret de la philosophe Lisa Schmalzried, qui souhaite relancer le débat à ce sujet et dont la thèse d'habilitation à l'Université de Lucerne s'intitule justement «Beauté humaine». Nous l'avons rencontrée à Baden-Baden (D).

Par Sabine Reber (traduction: Daphné Grekos), photos Stöh Grünig

La philosophe vient à notre rencontre avec un rire chaleureux, puis nous entraîne sur un chemin dérobé, à travers des cours intérieures, des jardins et des escaliers couverts de mousse. Nous arrivons enfin au quartier des bains de Baden-Baden, cité thermale allemande à la beauté classique où elle a grandi et où elle se sent toujours chez elle aujourd'hui. Les curistes se pressent dans cette ville classée au patrimoine mondial de l'humanité, appréciant l'architecture de ce lieu paisible, qui fut épargné par la Seconde Guerre mondiale. Ils sont nombreux à flâner dans les parcs somptueux et à profiter des bienfaits de l'eau thermale qui jaillit des multiples fontaines et sources. Nos pensées vagabondent: l'eau, c'est la vie! Son côté rafraîchissant promet pour ainsi dire la beauté de l'intérieur... Nous

arrivons à la Fettquelle, l'une des sources de la ville nichée dans une alcôve sombre et humide: «C'est ici que certains habitants de Baden-Baden viennent chercher leur eau thermale», explique la philosophe. Après avoir traversé un jardin opulent, nous arrivons devant une sculpture aux cheveux ondulés qui nous rappelle la Vénus de Botticelli. C'est d'ailleurs ce célèbre tableau de la Galerie des Offices de Florence que l'on retrouve

en couverture du troisième livre de Lisa Schmalzried, constitué de sa thèse d'habilitation. La Vénus de Botticelli, avec ses boucles qui flottent au vent, est aussi le fil rouge de notre conversation. «Les cheveux jouent un rôle important en matière de beauté, remarque la philosophe. Hommes et femmes font tout ce qui est humainement possible pour conserver la splendeur de leur chevelure.»

«La plupart des gens ne sont pas beaux. Mais ce n'est pas grave du tout!»

Lisa Schmalzried





La vraie beauté vient-elle de l'intérieur?

Au départ, Lisa Schmalzried comptait aborder le thème de la fiction dans sa thèse d'habilitation, mais un jour, elle est tombée sur un reportage qui parlait de la chirurgie esthétique. Elle s'est alors demandé s'il était vraiment question de beauté à ce niveau. Après quelques recherches, elle a dû se rendre à l'évidence: la littérature philosophique contemporaine n'abordait quasiment pas le sujet. «Le débat philosophique ne fait guère cas de la beauté humaine, quand bien même la quête de cette beauté est omniprésente dans notre société. C'est en outre un sujet qui soulève de nombreuses questions philosophiques passionnantes.»

Toutes ces photos retouchées qui touchent à la perfection ne reflètent que tout au plus l'image d'une surface lisse: «Exit les pores et les rides! Mais ce que nous pouvons percevoir comme beau va bien au-delà...» Ce genre de photos ennuie Lisa Schmalzried, car, au final, elles sont toutes dans la même veine: «Les gens se ressemblent de plus en plus, tout comme avec le recours à la chirur-

gie esthétique. La question qui m'intéressait, c'était de comprendre de quoi dépend réellement la beauté.»

Au moment d'évoquer son sujet de recherche, elle entendait toujours les deux mêmes poncifs: premièrement, la beauté est dans l'œil de celui qui la regarde; et deuxièmement, la véritable beauté vient de l'intérieur.

Elle a d'abord questionné ce deuxième adage dans le cadre de son travail. La beauté humaine vient-elle vraiment de l'intérieur? Et qu'entend-on par là? «Si nous partons du principe qu'elle ne vient pas de l'intérieur, nous l'assimilons à une beauté purement physique, mais si nous considérons qu'elle vient de l'intérieur, cela peut signifier deux choses. D'une part, à côté de la beauté purement physique, il existe un deuxième type de beauté, qui touche à la vertu spirituelle. Platon, par exemple, défendait cette théorie dualiste de la beauté. D'autre part, on peut considérer que la beauté dépend forcément de l'apparence, mais que cette dernière est façonnée à la fois par des facteurs purement physiques et par des éléments expressifs, c'est-à-dire par ce que nous per-

UNE CHEVELURE DIGNE DE LA VÉNUS DE BOTTICELLI

La sculpture de la déesse grecque Éos se dresse dans l'ancien quartier des thermes, à côté du Friedrichsbad.

cevons comme la manifestation visible du caractère et des capacités intellectuelles d'une personne. C'est la théorie défendue par Edmund Burke et Emmanuel Kant.»

Et par Lisa Schmalzried aussi. En d'autres termes, la beauté dépend bel et bien de l'apparence d'une personne, déterminée non seulement par des éléments purement physiques, comme l'aspect de la peau ou des cheveux, les proportions du corps, mais aussi par des caractéristiques expressives telles que la gestuelle et les expressions faciales.

«En principe, nous percevons à la fois l'apparence physique et l'expression. C'est l'ensemble qui détermine notre jugement sur la beauté de la personne.»

Pour Lisa Schmalzried, la beauté humaine équivaut à une forme de gentillesse qui serait perçue au niveau sensoriel. Une personne belle, c'est quelqu'un qui nous attire du fait de ses caractéristiques physiques et

de ses qualités expressives, que nous avons envie de connaître afin d'établir une relation interpersonnelle positive. En parallèle, nous présumons que les autres auront la même réaction face à la beauté de la personne en question. Ce qui nous ramène à la Vénus de Botticelli: «Cette œuvre est dynamique, on peut y percevoir le mouvement; le personnage semble prendre vie et est rendu attachant.»

Mode versus beauté

Le célèbre tableau de Botticelli est également intéressant dans la mesure où il remet en question l'idée souvent avancée selon laquelle la beauté est totalement subjective, ce qui donne lieu à de nombreux désaccords en la matière. Vénus est d'une beauté intemporelle: «Elle était considérée comme un modèle de beauté à son époque, et nous la trouvons encore belle aujourd'hui.» Dans l'ensemble, l'unanimité qui règne autour de la beauté humaine est étonnante, sachant qu'il ne faut pas confondre les phénomènes de mode avec le beau. Les tendances de la mode changent rapidement et ne se limitent d'ailleurs pas qu'aux vêtements, aux coiffures et au maquillage. Elles ont également une influence sur les corps (minceur ou formes plus généreuses) ou encore sur le teint (pâle ou plus bronzé). Cela dit, il y a aussi le cas de figure où une personne répond à tous les critères actuels de la mode et n'est pourtant pas considérée comme belle, ou le cas inverse.

Au passage, Lisa Schmalzried en profite pour émettre quelques critiques à l'égard de l'actuelle obsession de la minceur, qu'elle as-

«En principe, nous percevons à la fois l'apparence physique et l'expression. C'est l'ensemble qui détermine notre jugement sur la beauté de la personne.»

Lisa Schmalzried

socie à des réflexions de philosophie sociale: «Pour moi, c'est une évidence: les tailles XS sont faites pour que les femmes prennent le moins de place possible et les régimes sont clairement un moyen de répression. Et je trouve l'engouement actuel pour les nouvelles injections amaigrissantes très problématique. Une personne affamée sera automatiquement plus faible et donc plus facile à soumettre.»

Contourner l'injustice naturelle?

La philosophe se montre d'ailleurs critique à l'égard de beaucoup d'autres choses qui sont aujourd'hui mises en avant au nom de la soi-disant beauté. «Sincèrement, j'ai des doutes quand j'entends les médias et la publicité nous rabâcher que n'importe quel vilain petit canard peut se transformer en un beau cygne», explique-t-elle. «Les histoires pour enfants instillent déjà ce genre d'idées dans l'esprit des petites filles; par ailleurs, la

publicité et la chirurgie esthétique nous servent les mêmes contes de fées, en prétendant que chacun de nous peut devenir un beau cygne, pour autant que nous nous donnions la peine d'aller à la salle de sport et de nous faire refaire ceci et cela.»

Des conseils parfaitement contre-productifs, en réalité: «Si l'expressivité constitue la moitié de la beauté, il est absurde de recourir au Botox pour, au final, éliminer toute expression de notre visage, étouffant ainsi le vieillissement naturel de notre personnalité. Ces interventions se font directement au détriment de l'expression et, en fin de compte, de la beauté. Car n'oublions pas que tout ce qui est faisable n'est pas forcément pertinent!»

Il est tout à fait possible de peaufiner la beauté extérieure, dans une certaine mesure, en choisissant de beaux habits, une belle coiffure ou un joli rouge à lèvres: «Les vêtements, les bijoux, le maquillage, tout cela fait partie de la partie expressive de la personnalité, ce sont des outils qui permettent

Suis ta nature.

Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn



01 25 / 2947

Contre les bouffées de chaleur et les accès de sueurs, à base de plantes.

zeller

A woman with dark hair, wearing a blue jacket, is smiling and standing in front of a fountain. The fountain features several large, green-patina bronze sculptures of cranes. One crane on the left has its long neck extended towards the woman. Another crane on the right is drinking from a water spout. The background shows a blurred indoor setting with other people and architectural details.

BEAUTÉ

d'obtenir d'excellents résultats.» Lisa Schmalzried admet bien sûr que l'on peut modifier son apparence grâce à la chirurgie esthétique, afin de compenser dans une certaine mesure l'injustice naturelle, mais elle doute que la beauté soit atteignable par ce biais. Les promesses ne sont valables que jusqu'à un certain point. «En fait, même si nous ne sommes pas beaux, nous devrions tous nous détendre», ajoute-t-elle en riant. «Ce n'est pas bien grave, la plupart des gens ne le sont pas. Et si nous voyons une belle personne, nous pouvons profiter de la vue et nous réjouir, tout comme nous apprécions

l'art, un paysage ou une promenade dans une belle ville, sans pour autant nous sentir sous pression.»

Nous flânon dans la Sophienstrasse, avec ses boutiques luxueuses et ses nombreux touristes, pour la plupart âgés, qui viennent se dégourdir les jambes entre leurs cures et leurs sorties au restaurant. Nous voici devant une fontaine décorée de grues. En mettant les mains sous le jet d'eau qui jaillit du bec de ces imposants oiseaux migrateurs, nous nous étonnons de la chaleur de l'eau thermale. Mieux vaut d'ailleurs ne pas y goûter, car un panneau au bord du bas-

sin arrière nous indique qu'elle peut contenir de l'arsenic.

Intérêts économiques et patriarcaux

La beauté reste un vaste sujet, tant dans la vie privée que dans les médias. Notre société basée sur la performance donne généralement l'impression qu'une belle apparence est associée à de nombreux avantages, que les personnes belles sont plus susceptibles d'obtenir un bon emploi ou de trouver un partenaire. C'est notamment et principalement le cas dans la publicité, qui n'hésite pas à puiser jusqu'à plus soif dans les contes de Cendrillon ou du vilain petit canard. «Les femmes sont tout particulièrement soumises à une énorme pression, avec un intérêt économique certain à la clé qui empêche les choses de changer», souligne Lisa Schmalzried. «Sans compter que c'est aussi un moyen de les rabaisser et de les déstabiliser. Cela dit, la pression sur les hommes commence aussi à augmenter.»

Il faut attendre les 18^e et 19^e siècles pour voir apparaître la notion de «beau sexe» pour désigner les femmes. Auparavant, la beauté était surtout associée aux hommes, tout comme dans le règne animal, où ce sont

«J'aimerais développer des arguments contre la pression sociale en matière de beauté, mais sans dévaloriser la beauté en soi.»

Lisa Schmalzried



EAU THERMALE

L'eau chaude de la fontaine aux grues de la Sophienstrasse n'est pas potable, car elle pourrait contenir de l'arsenic.

principalement les mâles qui se distinguent par des attributs de beauté extérieure. Il suffit de penser au paon, ou au lion avec sa crinière. «Chez Platon, le beau jeune homme est le modèle même de la beauté», rappelle la philosophe. «Rien d'exceptionnel là-dedans pour les penseurs de l'Antiquité. Cette idée va d'ailleurs perdurer jusqu'à Michel-Ange et son célèbre David.»

Qu'il s'agisse d'hommes ou de femmes, les belles personnes sont totalement surreprésentées dans l'univers médiatique: «Dès que j'allume la télévision ou mon téléphone portable, j'ai l'impression que tout le monde est beau, sauf moi, bien entendu.» Nombreux sont ceux qui sont ainsi touchés par un sentiment d'infériorité, alors même que la plupart des gens sont dans le même cas. «Quand je pense aux personnes que je rencontre au quotidien, je me dis qu'elles sont intelligentes, gentilles et sympathiques, mais il est très rare que je tombe sur une personne dont la beauté me fait pousser des cris d'extase», ajoute Lisa Schmalzried. Si l'on prend conscience de la rareté de la beauté dans la vie quotidienne (la vraie vie, en faisant abstraction du numérique), la pression sociale en matière de beauté sera sensiblement réduite, sans pour autant dévaloriser la beauté en soi.

Nous nous promenons le long des colonnades, avant de passer devant le célèbre Kurhaus (la ville de Baden-Baden est inscrite au patrimoine culturel mondial de l'Unesco)

CAFÉ BAUSCH

Lisa Schmalzried aime passer du temps ici quand elle est chez ses parents.



DESIGN - BEAUTÉ - DURABILITÉ



Les cosmétiques naturels décoratifs de ANNEMARIE BÖRLIND mettent en valeur votre beauté naturelle. Des principes actifs naturels et des formules innovantes assurent pour un soin et des couleurs éclatantes. La tolérance confirmée dermatologiquement garantit une qualité supérieure.



MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959

**ANNEMARIE
BÖRLIND**
NATURAL BEAUTY

«Les vêtements, les bijoux, le maquillage, tout cela fait partie de la partie expressive de la personnalité, ce sont des outils qui permettent d'obtenir d'excellents résultats.»

Lisa Schmalzried

et le casino, qui est censé être le décor du «Joueur» de Dostoïevski. «Mais les habitants de Wiesbaden le revendiquent aussi», précise Lisa Schmalzried. «Le personnage a probablement joué et perdu beaucoup d'argent dans les deux villes!» Nous poursuivons notre promenade, à travers les vastes pelouses et les jardins, puis soudain, nous nous retrouvons devant les seize colonnes corinthiennes qui soutiennent le fronton de la Trinkhalle, longue de 90 mètres et ouverte à l'est. Un soupir nous échappe: le mot «grandiose» ne serait qu'un euphémisme pour ce bâtiment romantique du 19^e siècle. Dans le hall ouvert, nous admirons quatorze fresques représentant des scènes issues des légendes régionales et vantant les mérites des destinations environnantes. Peu à peu, je crois

comprendre ce que Lisa Schmalzried veut dire. Nous pouvons tout simplement trouver la beauté belle. En tout cas, face à ces constructions architecturales à couper le souffle, je ne ressens à aucun moment le besoin de me transformer moi-même en colonne corinthienne.

Plus tard, Lisa Schmalzried nous invite à aller acheter un pain d'épices spécial, en vente au Café König, pour en ramener à la maison. Inutile désormais de nous affamer pour ressembler à la Vénus de Botticelli.. Nous entrons donc le cœur léger dans l'une des confiseries qui nous mettent l'eau à la bouche. Même Emmanuel Kant se serait laissé tenter par une petite friandise, car les Lumières n'ont certainement rien à redire à un bon pain d'épices.



INFORMATIONS PERSONNELLES

Lisa Schmalzried est privat-docent au séminaire de philosophie de l'Université de Lucerne. Actuellement, elle occupe également la chaire de philosophie pratique au séminaire de philosophie de l'Université de Hambourg et est membre du conseil d'administration de la Fondation du Centre Wittenberg de l'éthique globale. À partir de mars 2025, elle sera professeur de philosophie culturelle et sociale à l'Université de Merseburg. Elle a obtenu son habilitation dans le domaine de la philosophie à l'Université de Lucerne en 2018. Sa thèse d'habilitation intitulée «Menschliche Schönheit» (beauté humaine) a été éditée sous forme de livre (voir ci-dessous). En 2012, elle avait obtenu son doctorat à l'Université Ludwig Maximilian de Munich. Sa thèse de doctorat intitulée «Kunst, Fiktion und Moral» (art, fiction et morale) a aussi été publiée (voir ci-dessous). Entre 2004 et 2008, elle a étudié la philosophie, la logique et la théorie des sciences à l'Université Ludwig-Maximilian de Munich. www.lisaschmalzried.com

PRODUITS DE BEAUTÉ

disponibles dans votre
droguerie

(Scannez le code QR)



PUBLICATIONS DE LISA SCHMALZRIED



Lisa Katharin Schmalzried:
«**Menschliche Schönheit**»,
Brill/Mentis
Verlag,
Münster 2021,
env. 137 francs.



Lisa Katharin Schmalzried:
«**Kunst, Fiktion und Moral**»,
Mentis-Verlag,
Münster 2014,
env. 66 francs.

La beauté, c'est aussi l'affaire des animaux

Chez les primates, les «bijoux» assurent une coexistence pacifique, même si, dans le règne animal, ce sont les mâles qui se font beaux. Selon une nouvelle étude de l'Université de Zurich, les caractéristiques physiques spécifiques des primates jouent un rôle important dans la communication.

Chez le singe brun-doré ou rhinopithèque de Roxellane, les mâles sont dotés d'une verrue labiale particulière et d'une face bleutée. Les mandrills ont des traits vifs avec un nez rouge et une peau bleue et les nasiques arborent une crinière impressionnante, une tache rouge sur la poitrine et un nez proéminent. Les chercheurs ont constaté que les mâles issus d'espèces dont les aires de répartition se chevauchent se distinguent par des couleurs vives ou des caractéristiques physiques élaborées, qui sont moins prononcées chez les autres mâles dont les groupes vivent isolés. Ces caractéristiques distinctives semblent réduire l'agressivité et les affrontements entre groupes, car elles permettent d'évaluer rapidement les rivaux potentiels, selon un communiqué de presse de l'Université de Zurich. Menée par Stefan Lüpold de l'Institut de biologie évolutive et des sciences de l'environnement de l'Université de Zurich, en collaboration avec Cyril Grueter de l'Université d'Australie occidentale, l'étude montre que les couleurs vives et les décorations corporelles fantaisistes de nombreuses espèces de primates ne visent pas seulement à attirer des partenaires ou à établir des hiérarchies sociales au sein des groupes.

Le lien entre la parure et le chevauchement des territoires semble donc clair. «Les espèces qui partagent davantage d'espace avec leurs voisins présentent des différences nettement plus importantes dans les décorations corporelles entre les sexes», souligne Stefan Lüpold. «Chez les espèces dont les groupes interagissent régulièrement, les mâles ont tendance à arborer des caractéristiques voyantes qui les distinguent des femelles.» L'étude a également révélé que les rencontres entre les groupes étaient moins agressives chez

les espèces dont les territoires se chevauchent davantage. Ces résultats remettent en question la vision traditionnelle selon laquelle les caractéristiques spécifiques des primates servent exclusivement à la compétition pour trouver une partenaire sexuelle. Et Stefan Lüpold de conclure: «Cette étude apporte un nouvel éclairage sur l'évolution de la parure des primates et fournit des informations précieuses sur le monde complexe de la communication animale.»

Sabine Reber

BIJOUX DE PRIMATES

Le mâle des singes brun-doré se distingue par son visage bleuté et sa verrue labiale.



Photo: Cyril C. Grueter

Pour soulager en cas de refroidissements avec rhume & toux



inhalant est un médicament autorisé.
Veuillez lire la notice d'emballage et
suivre les conseils de votre spécialiste.



L'inhalateur nicolay est un objet
usuel. Lisez le mode d'emploi.



Maquillage: attention à l'abus de couleurs!

Si vous êtes une femme de plus de 50 ans et que vous souhaitez adapter votre maquillage à votre âge, frappez à la bonne porte et demandez conseil en droguerie. Les explications de la droguiste et maquilleuse Barbara Bieler pour procéder aux bons changements.

Par Sabine Reber (traduction: Daphné Grekos), photos Susanne Keller

Barbara Bieler connaît bien ses clientes et devine à demi-mot où se situe le problème. «Il arrive qu'une femme âgée me demande timidement un rouge à lèvres ou un fard à paupières, raconte-t-elle. Je perçois alors directement si elle recherche en réalité un changement plus radical.» Il s'agit souvent de femmes qui mènent de front leur carrière professionnelle et leur vie familiale et qui, jusqu'à la ménopause, ne s'intéressaient guère aux cosmétiques parce qu'elles avaient tout simplement mieux à faire. Puis soudain, elles s'aperçoivent qu'on ne fait plus attention à elles, comme si l'âge les avait rendues

invisibles. «Ce qui console, c'est que tout le monde est plus ou moins dans le même cas», ajoute la droguiste. «Les hommes ont toute-fois la vie plus facile: souvent, ils se laissent pousser la barbe pour cacher leurs rides.»

Parfois, des hommes viennent en droguerie acheter une crème matifiante, de la poudre ou des produits de soin, mais la grande majorité des articles de maquillage reste du ressort des femmes. Hors de question de se peinturlurer le visage avec des couleurs criardes. «Il s'agit plutôt de souligner discrètement le caractère de la personne et ses atouts. En appliquant la bonne

couleur au bon endroit, les résultats peuvent être bluffants», déclare Barbara Bieler. Il faut miser sur la facilité et la simplicité afin que la cliente puisse reproduire elle-même les astuces au quotidien. Et éviter les tutoriels de maquillage sur les réseaux sociaux, qui s'adressent essentiellement aux jeunes femmes. «C'est complètement différent, il ne faut pas tomber dans le panneau», s'exclame la droguiste. «Les jeunes femmes peuvent reproduire toutes les tendances les plus folles, mais à un certain âge, il faut savoir s'arrêter et se contenter de mettre habilement en avant ses propres atouts.» Si l'on se regarde dans le miroir le matin en se lamentant sur sa triste mine, c'est définitivement le moment de demander conseil en droguerie et de se procurer quelques produits de maquillage adaptés. «Ça remonte le moral et ça fait toujours du bien de s'offrir quelque chose de joli!»

Clair et obscur, des effets différents

Barbara Bieler prend toujours le temps de discuter avec sa cliente et de la conseiller: «Souvent, les femmes sont sur la réserve et n'osent pas essayer quelque chose de nouveau. Cela demande à la fois de la patience et

EN DROGUERIE

La maquilleuse Barbara Bieler maquille une cliente.



DES TONS DOUX

Le fard à paupières et le rouge à lèvres illuminent un peu le visage.



de l'empathie. Une fois la confiance établie, elles sont ravies de recevoir de bons conseils et de l'aide pour trouver les bons produits.»

Il faut commencer par l'anticerne, à appliquer tout autour de l'œil, y compris sur les paupières. Il illumine la zone, ce qui est particulièrement important si l'on porte des lunettes, car la monture crée une ombre au-dessus des yeux. «Nul besoin d'appliquer du maquillage sur tout le visage», souligne Barbara Bieler. «Un peu de correcteur autour des yeux suffit en général, et à la rigueur, une crème de jour légèrement teintée avec protection solaire intégrée.»

Pour les paupières tombantes, la droguiste recommande d'appliquer un fard à paupières brun sur le pli saillant, car les teintes foncées passent optiquement au second plan, tandis que les couleurs claires ressortent.

Il est essentiel d'opter pour des nuances discrètes de brun ou de gris, et éventuellement une teinte légèrement verte pour les yeux bruns. «Il y a des bruns chauds et des bruns froids, et c'est là que la qualité du conseil entre en jeu, car c'est le type de peau qui détermine le fard à paupières qui convient.» Barbara Bieler déconseille la couleur bleue pour les yeux bleus, car l'effet obtenu n'a rien de naturel et la femme ne sera peut-être pas à son avantage.

Il ne faut pas non plus entourer complètement l'œil avec l'eyeliner pour éviter de réduire visuellement sa taille; mieux vaut donc ne pas tracer le trait jusqu'au bord de l'œil et éclaircir les coins avec de l'anticerne. Et bien sûr, le mascara est un incontournable, car il faut mettre ses atouts en valeur! Si les cils sont moins fournis avec l'âge, un produit adapté vendu en droguerie peut aider à stimuler leur croissance.

Et voici enfin le grand final: les sourcils, qui forment une sorte de cadre autour des yeux. «C'est justement quand on n'est pas sûr de son trait d'eyeliner ou quand on a la main qui tremble que l'on souligne involontairement ses yeux. Il suffit de maquiller habilement ses sourcils pour détourner l'attention de ces petits faux-pas, ainsi que des paupières tombantes», déclare Barbara Bieler. «Une mousse à sourcils peut également être utile si les poils blanchissent ou sont rebelles.»

Peelings et masques

Un bon maquillage commence en principe par les bons soins. «Plus la peau est belle, moins on aura besoin de se maquiller», rappelle la droguiste. «Et l'objectif devrait toujours consister à en faire le moins possible.» Pour y parvenir, il faut appliquer un masque une à deux fois par semaine, sans oublier le contour des yeux. Un masque pour les yeux lisse les ridules et illumine visuellement les yeux. Effectués régulièrement, les peelings donnent par ailleurs à la peau un aspect frais. Le produit préféré de Barbara Bieler, c'est la base de teint, qui apporte un éclat supplémentaire à la peau et peut être utile lorsqu'il s'agit de dissimuler les pores dilatés et les rides. Elle s'applique sur la crème pour le visage, mais sous le maquillage.

Pour finir, l'attitude générale est également essentielle pour garder une belle allure après la cinquantaine: «Les femmes ne doivent pas s'invisibiliser elles-mêmes! Si une personne aime porter du rouge à lèvres ou du vernis à ongles rouge, il n'y a pas à tergiverser! De toute façon, le rouge fait toujours de l'effet. Quel que soit leur âge, les femmes doivent s'affirmer, mettre en avant leurs atouts et faire ce qu'elles aiment.» Pour les clientes plus discrètes, la droguiste recommande un rouge à lèvres d'un rose délicat ou, pour les teints plus foncés, un rouge à lèvres abricot qui peut également être utilisé comme fard à joues. «Cela donnera une certaine fraîcheur sans avoir l'air trop maquillée.» À propos de rouge à lèvres, Barbara



DISCRÉTION

Dans la deuxième partie de sa vie, une femme doit mettre en valeur ses atouts sans exagérer.

Bieler connaît une autre astuce pour que la couleur ne bave pas sur une peau mature et tienne plus longtemps: «Il suffit de commencer par appliquer le correcteur pour les yeux également autour des lèvres, puis de redessiner les lèvres avec un crayon à contours. Le rouge à lèvres tiendra beaucoup plus longtemps.»



UNE ARTISTE DU MAQUILLAGE

Barbara Bieler est droguiste CFC et maquilleuse à la droguerie Welldro

de l'Obersee-Center à Lachen (SZ) qui, outre son offre variée de produits propres à la droguerie, propose aussi une vaste gamme de cosmétiques, de parfums et d'articles de maquillage. www.lachen.welldro.ch



Préparer le système immunitaire au bon moment

Même si la saison des pollens semble encore lointaine, mieux vaut préparer son système immunitaire dès à présent, notamment à l'aide des conseils de la droguiste Rachel Gubser.

Par Sabine Reber (traduction: Daphné Grekos)





ATCHOUM!

Le pollen de bouleau est tristement connu des personnes allergiques.

Comment se préparer à l'arrivée du rhume des foins?

Rachel Gubser: Différentes mesures préventives peuvent être envisagées. L'huile de cumin noir ou nigelle cultivée, par exemple, convient parfaitement pour préparer le système immunitaire au pollen dès le début de l'année. Grâce à son action antioxydante et anti-inflammatoire, elle peut aider à réduire la réaction de l'organisme aux allergènes. Les remèdes homéopathiques, les sels de Schüssler ou les essences spagyriques sont également utiles à titre préventif. Mieux vaut alors demander un conseil personnalisé en droguerie afin de discuter précisément des symptômes et de trouver un traitement individuel. On peut en outre installer des filtres à air ou des grilles anti-pollen dans son logement. La médecine conventionnelle propose également des programmes de désensibilisation.

Que peut-on faire d'autre?

L'équilibre au niveau de la flore intestinale est un élément important sur le plan préventif et thérapeutique et contribue à réguler les réactions inflammatoires et le système immunitaire. Les personnes dotées d'un microbiote diversifié ont généralement moins de risques de développer des allergies. Il peut donc être utile de recourir à des préparations ciblées pour moduler le microbiote. Une alimentation riche en fibres ainsi qu'en probiotiques et prébiotiques favorise une flore intestinale saine.

Pourquoi faut-il commencer les traitements préventifs si tôt?

Des anticorps spécifiques contre certains allergènes sont déjà présents dans le sang des personnes sujettes aux allergies. Par conséquent, les protéines du pollen restent considérées comme potentiellement dangereuses, ce qui déclenche une cascade de réactions dans l'organisme, libérant aussi de l'histamine, qui déclenche à son tour les fameux symptômes d'allergie.



DE JOLIES FLEURS, DES GRAINES EFFICACES

L'huile de nigelle peut aider à prévenir le rhume des foins.

Les mesures préventives servent à entraîner notre système immunitaire pour l'empêcher de réagir de manière excessive aux substances allergènes, mais c'est un processus qui prend du temps.

Cela dit, certaines études montrent que l'huile de cumin noir permet de réduire la sécrétion d'histamine. Il est donc possible de l'utiliser même en cas de crise aiguë, en optant alors pour un dosage plus élevé.

Recommandez-vous la même chose à l'ensemble de vos clientes et clients? Et pour les enfants?

Mieux vaut demander un conseil personnalisé en droguerie afin de bénéficier du produit le plus approprié. Seul l'entretien de conseil permet de prendre en compte les éventuelles contre-indications, mais aussi les préférences individuelles et les mesures déjà mises en place. En principe, la plupart des médicaments préventifs peuvent également être utilisés chez les enfants, mais il convient d'adapter le mode d'administration et la posologie en fonction de l'âge.

Quels sont les problèmes liés au rhume des foins les plus fréquents que vous rencontrez en droguerie?

Les démangeaisons, les rougeurs et le gonflement des yeux font partie des symptômes les plus courants, ainsi que l'écoulement nasal. Les démangeaisons peuvent également se manifester dans la gorge et les oreilles. Plus rarement, une allergie peut aussi se traduire par une éruption cutanée. Enfin, des problèmes d'ordre asthmatique sont également possibles.

Ces dernières années, les allergies au pollen semblent se multiplier dans toute la Suisse. L'avez-vous aussi remarqué parmi votre clientèle?

Il faudrait analyser les chiffres de vente pour bien répondre à cette question, mais subjectivement, j'ai l'impression que les demandes ont augmenté ces dernières années, en particulier chez les personnes âgées et chez les enfants. Les changements environnementaux jouent ici probablement un rôle, avec l'augmentation de la pollution de l'air ou l'apparition de nouvelles espèces végétales. Le mode de vie et les prédispositions géné-



UNE EXPÉRIENCE SÉCULAIRE

Droguiste diplômée ES, Rachel Gubser gère la droguerie Dropa à Glaris. Les spécialités maison Naturage de la

droguerie sont le fruit de plusieurs siècles d'expérience, voire parfois d'un secret bien gardé. www.dropa.ch/Tél. 055 640 61 12

tiques ont certainement aussi une influence sur ce problème.

Vos clientes et clients viennent-ils vous voir suffisamment tôt?

Bon nombre d'entre eux adoptent des mesures préventives ciblées, en particulier s'ils sont fortement touchés et qu'ils souffrent du rhume des foins depuis plusieurs années déjà. Bien sûr, il y a aussi beaucoup de gens qui sont satisfaits par les antihistaminiques et qui les prennent uniquement en cas de crise, mais il existe aussi des remèdes naturels efficaces qui peuvent être pris lorsque l'allergie se déclare. De manière générale, nous insistons toujours sur l'utilité de la prévention.

La désensibilisation peut-elle être définitive ou faut-il répéter le traitement chaque année?

L'expérience montre que les symptômes peuvent être moins violents si le traitement préventif est répété. Les mesures prophylactiques doivent être réévaluées d'année en année, mais tant que les symptômes restent marqués pendant la saison des pollens, mieux vaut poursuivre le traitement préventif l'année suivante.

Avez-vous d'autres conseils en matière de rhume des foins?

Le plus important est de se débarrasser du pollen dans le logement, sur les vêtements et sur soi-même. La charge pollinique peut être réduite en effectuant des douches nasales au moins tous les soirs, et plusieurs fois par jour si nécessaire. Il faut aussi aérer seulement quand il pleut ou tôt le matin et tard le soir, éviter de faire sécher les vêtements à l'extérieur, prendre une douche le soir, ne pas laisser les vêtements portés dans la chambre à coucher ou les laver immédiatement. Enfin, les câlins aux animaux domestiques qui ont l'habitude de sortir sont à proscrire.

RHUME DES FOINS?

Nez qui coule, yeux rougis ...

... au printemps? Ça pourrait être le rhume des foins. Vous découvrirez tout ce qu'il faut savoir sur les allergies aux pollens sur **vitagate.ch**, la plateforme de santé des drogueries suisses:

- symptômes
- traitement
- prévention

Avec naturellement aussi les meilleurs conseils de votre droguerie.



vitagate.ch – la plateforme de santé
des drogueries suisses sur internet

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

Mon post-partum serein et gourmand

On trouve un tas de livres et de sites internet dédiés à la grossesse et les futures mamans sont souvent bien renseignées sur ce qui se passe pendant ces neuf mois. Mais elles sont moins préparées au post-partum avec ses bouleversements et elles se retrouvent souvent bien seules avec ce petit être qu'elles viennent de mettre au monde et qui focalise toute l'attention (y compris la leur). Ce livre aborde cette période et les thèmes qui y sont liés de manière ludique et simple et les auteures, dont une sage-femme, donnent des explications sur l'alimentation de la mère et du bébé, l'allaitement, les douleurs, notamment consécutives à l'épisiotomie, et bien sûr le baby-blues. La seconde partie est composée de 45 recettes simples, saines et réconfortantes, pensées pour permettre aux mères d'anticiper leur post-partum en préparant leurs repas à l'avance. Un livre à offrir à toutes les futures mères.

Élise et Marion Destannes:
«Mon post-partum serein et gourmand»,
 Vuibert, Paris 2024, env. 30 francs



Dérégulée – Journal d'une ménopause

Un roman graphique bourré d'humour, dans lequel Francine Oomen décrit sa traversée personnelle de la ménopause et la crise existentielle qui l'accompagne. A 52 ans, Francine ne comprend pas ce qui lui arrive: cerveau en compote, bouffées de chaleur, sautes d'humeur, syndrome de la page blanche... Elle ne se reconnaît plus. Jusqu'à ce qu'elle identifie la source de ces bouleversements: la ménopause bien sûr! Avec fraîcheur, sincérité et humour, l'auteure nous entraîne dans sa traversée personnelle de cette période si redoutée, dont les symptômes envahissants la plongent dans une crise existentielle et la poussent dans une introspection aussi douloureuse que salutaire. Et si le secret, pour se libérer des injonctions de la société et des traumatismes du passé, c'était de ralentir? Et si, pour surfer la grande vague de la ménopause, il fallait d'abord accepter de s'y jeter?

Francine Oomen:
«Dérégulée – Journal d'une ménopause»,
 Presses de la Cité, Paris 2023,
 env. 35 francs



Louise Browaeyts et Héléne Schernberg:
«Les fibres, mes alliées santé»,
 Terre vivante, Mens 2023, env. 22 francs.

Les fibres, mes alliées santé

C'est bien connu, quand la digestion va, tout va. Et les fibres sont de précieuses alliées de la santé de notre estomac et de notre intestin. Or, avec notre consommation courante d'aliments raffinés et ultra-transformés, nous n'en consommons souvent plus assez. Ce livre partage des explications simples mais détaillées sur ce que sont les fibres alimentaires, quels sont les différents types de fibres, où les trouver, pourquoi et comment les utiliser pour améliorer sa santé – et ceci, dès le plus jeune âge. Les deux auteures apportent également des solutions pratiques faciles à mettre en œuvre pour en consommer plus et 40 recettes simples et bonnes à base de céréales, de légumineuses, de légumes, de fruits et de graines en version salée et sucrée qui plairont à toute la famille.

Marie-Noëlle Hofmann

EN FORME À TOUT ÂGE

A group of approximately 15 runners of various ages are jogging along a paved path in a scenic mountain landscape. The path is surrounded by green grass and wildflowers. In the background, there are dense evergreen forests and a prominent, snow-capped mountain peak under a clear sky.

Personnes âgées: le secret de l'entraînement alternatif

C'est justement à un âge avancé que la variété gagne en importance. Les conseils de Markus Ryffel, professionnel de la course, pour un entraînement sans douleurs.

Par Sabine Reber (traduction: Daphné Grekos)



ENSEMBLE

C'est plus plaisant et motivant de courir en groupe.

Pour que les coureurs puissent continuer à pratiquer leur sport favori sans douleurs et avec plaisir, les activités sportives alternatives comme la marche nordique et l'aqua-fit font partie d'un programme hebdomadaire équilibré. Idéalement, ce dernier se compose d'une à deux sessions de course et d'une séance de marche nordique ou d'aqua-fit.

La course à pied sollicite en premier lieu la musculature des pieds et des jambes et, bien entendu, le système cardiovasculaire. De plus, les coureurs doivent développer la force musculaire au centre de leur corps avec des formes d'entraînement alternatives. Les deux sports alternatifs que constituent la marche nordique et l'aqua-fit gagnent à être connus.

- Un entraînement de marche nordique ou dans l'eau (natation, aqua-fit) ne développe pas seulement votre endurance et la force de vos jambes, mais aussi la musculature du tronc, du dos et du haut du corps. Au niveau cardiaque, ces activités sportives ne présentent pas de grandes différences si elles sont pratiquées régulièrement.
- L'entraînement alternatif vous permet de profiter des aspects positifs d'autres disciplines sportives, tout en évitant les erreurs et les sollicitations excessives.
- Si vous courez tous les jours sur la même distance avec la même intensité et le même temps, sans varier les types d'entraînements, vous perdrez tôt ou tard la motivation ou vous vous blesserez en raison de la sursollicitation unilatérale. N'hésitez donc pas à souvent changer de terrain d'entraînement et de sport.

LA FORCE DE L'EAU

L'aquagym est un bon complément de la course, car elle ménage les articulations et les muscles sont utilisés pour d'autres mouvements.



- Le walking, la marche nordique et l'aqua-fit sont des modèles idéaux de sports à faible impact, car ils ménagent les articulations des coureurs.

Aqua-fit

L'aqua-fit est une combinaison de l'aquagym et du «deep water running». Il se déroule en eau peu profonde, avec une aide spéciale à la flottaison (cf. www.aquafitshop.ch), qui permet d'adopter une position physiologiquement correcte. Cette méthode permet d'entraîner la totalité du corps et constitue l'alternative d'entraînement par excellence pour les coureurs: en effet, l'aquagym va contribuer au développement des muscles importants du tronc et des muscles éventuellement affaiblis, tandis que le deep water running permet d'effectuer presque les mêmes mouvements que la course à pied sur la terre ferme. La phase de traction, qui est la phase la plus importante de la course

et qui permet au corps d'avancer, est tout à fait décisive et fait intervenir l'ensemble de la musculature postérieure. La seule différence importante par rapport à la course à pied est l'absence de contact avec le sol, qui élimine la charge excentrique, à l'origine du plus grand risque de blessure lors d'une pratique intensive de ce sport.

D'autres avantages découlent par ailleurs des propriétés physiques de l'eau. Ainsi, la poussée de l'eau permet de décharger l'appareil locomoteur, ce qui assouplit et détend la musculature et la colonne vertébrale (stimulation de la régénération). La résistance omniprésente de l'eau renforce globalement la musculature et favorise la circulation sanguine grâce à son effet de massage. La pression extérieure de l'eau, en fonction de la température de cette dernière, active le système immunitaire via la modulation de la température corporelle et fait baisser le tonus musculaire (à partir d'environ 30 à 32°C).

Photos: Markus Ryffel's AG

Bandages Flawa

pour le sport, les loisirs et le travail

Un soutien durable pour vos articulations

www.flawa-medical.ch

NOUVEAU



People.Health.Care.



EN FORME À TOUT ÂGE



SORTEZ VOS BÂTONS!

La marche nordique peut compléter l'entraînement de course à pied.

Marche nordique

La marche nordique (ou nordic walking) est un sport provenant de Finlande qui combine les avantages du walking classique avec des éléments du ski de fond. La bonne technique permet de parvenir à un entraînement en douceur de tout le corps, ce qui, outre les effets sur le système cardiovasculaire et le métabolisme, présente de nombreux autres avantages. Ainsi, la sollicitation des bras, intensifiée par l'utilisation des bâtons, a un effet à la fois tonifiant et relaxant sur la musculature du dos et des épaules et apaise les tensions et les douleurs. Toute la musculature du squelette travaille et les ligaments, les tendons et les articulations sont largement renforcés. Sans oublier l'atout princi-

pal de ce sport: le risque de blessure est quasi nul, il suffit de ne pas trébucher sur vos pieds ou vos bâtons.

Dans la marche nordique, l'utilisation des bâtons a pour effet de répercuter les impulsions des bras au sol, ce qui entraîne une consommation d'énergie de 10 à 15% supérieure à celle du walking classique.

N'attendez plus!

Pour réussir à pratiquer un exercice physique sur le long terme, vous pouvez commencer par intégrer l'entraînement à votre quotidien. Les escaliers constituent un «équipement» idéal pour regrouper les facteurs de condition physique que sont l'endurance, la force et la coordination dans une forme de



Une semaine active dans les Grisons.



© Markus Ryffel's AG

Participez et gagnez

Profitez de l'expérience de Markus Ryffel, médaillé d'or olympique des 5000 mètres. L'équipe de Markus Ryffel vous initie au monde de la course à pied et vous présente toutes les facettes de la pratique du sport en vieillissant, sans pour autant négliger le plaisir. En effet, c'est souvent le mode de vie qui détermine notre forme physique en vieillissant et notre capacité à réaliser tout ce dont nous avons envie durant les dernières années de notre vie. Avec un peu de chance, gagnez un prix qui bouge:

- 1 x une semaine active «En forme en vieillissant»,** du 2 au 5 juin 2025 pour deux personnes à l'Hôtel Waldhaus am See, Valbella, d'une valeur de Fr.1600.-. Détails sur www.markusryffels.ch/aktivferien
- 4 x 2 dossards gratuits pour la course féminine de Berne,** le 15 juin 2025. Détails sur <https://www.frauenlauf.ch/?lang=fr>
- 4 x 2 dossards gratuits pour la course du Greifensee,** à Uster, le 20 septembre 2025. Détails sur <https://www.greifenseelauf.ch/?lang=fr>

Civilité _____

Prénom _____

Nom _____

Adresse _____

NPA/Localité _____

Adresse mail _____

Numéro de téléphone _____ Date de naissance _____

Délaï de participation: 13 avril 2025

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

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

mrs
markus ryffel's

mouvement proche de la vie quotidienne. Lorsque vous montez des escaliers, le grand fessier et les muscles des cuisses vont venir étirer vos articulations de la hanche et du genou. Les muscles des mollets donnent lieu à une impulsion ferme allant de la cuisse à la pointe du pied. Montez deux marches à la fois, en posant vos pieds avec détermination et en balançant les bras. Ce faisant, veillez à ce que votre tronc soit stable et contrôlez votre équilibre. L'idéal est de pratiquer trois sessions d'environ 30 à 50 marches chacune, avec une pause à la descente. La descente est considérée comme une prévention optimale de l'ostéoporose, car il faut alors absorber trois à quatre fois le poids du corps. Vous remarquerez que ces exercices auront bientôt un effet positif sur votre entraînement pour la course. Monter les escaliers deux à trois fois par semaine, c'est une pratique qui fait des miracles! Bientôt, vous vous déplacerez de manière plus efficace et plus saine.



PIONNIER DE LA COURSE À PIED

Pionnier suisse de la course à pied, Markus Ryffel a remporté six médailles au niveau international

entre 1977 et 1984, dont l'argent aux Jeux olympiques de Los Angeles sur 5000 mètres en 1984.

«La course à pied, c'est la joie de vivre à l'état pur», s'exclame cet ancien sportif de haut niveau. Aujourd'hui, il continue à courir régulièrement et fait de la musculation, mais avec un objectif différent: «Lorsque j'étais sportif de haut niveau, la performance était clairement au centre de mes préoccupations, alors qu'aujourd'hui, ce sont le plaisir et la joie qui priment.» Comme pour nous toutes et tous,

l'âge se fait sentir chez Markus Ryffel, il peut se sentir rouillé, a accumulé un peu de graisse sur les hanches et, bien sûr, il pense à l'avenir. Il encourage tout le monde à faire de l'exercice, qu'il s'agisse de s'adonner à la marche nordique, de monter des escaliers ou de s'ébattre dans l'eau: «Avec l'âge, les muscles s'affaiblissent et les performances physiques diminuent si vous ne faites rien.

Dans le cadre de nos cours, nous nous intéressons à la bonne technique pour pouvoir faire du sport à long terme sans douleurs et avec plaisir. Il n'est jamais trop tard pour vous préoccuper de votre santé et vous constaterez rapidement une amélioration de votre qualité de vie.»

Une peau rouge et irritée dans la région intime est un problème désagréable que beaucoup de femmes connaissent. Cette crème procure un soulagement rapide et facile.

Une plaie dans la zone intime ?

Cela peut aider !

Quand ça démange et que ça brûle
Les démangeaisons et les brûlures dans la région intime externe ou les plaies dans le sillon interfessier sont des sujets délicats pour les femmes concernées. Il est tout à fait normal que la peau de la zone intime soit plus souvent irritée à partir d'un certain âge, car elle devient plus sèche et plus fine. Si la peau frotte contre la peau, les plaies apparaissent d'autant plus vite. L'incontinence urinaire, le surpoids ou la pratique d'un sport, comme le vélo, peuvent aggraver le problème.

Ainsi la peau peut « respirer »
La Crème Protectrice Vagisan a été spécialement conçue pour répondre aux besoins de la peau sensible de la zone intime externe et de la zone anale.

Elle forme un film protecteur hydrofuge contre les facteurs irritants externes ou les frottements, tout en laissant la peau « respirer ». De plus, les graisses et huiles nourrissantes d'origine végétale apportent l'hydratation nécessaire dont la peau sèche a un besoin urgent.

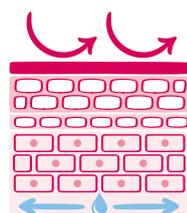
Pour un soin intime quotidien, on applique le matin après la douche une petite quantité de pommade en couche fine sur toute la zone intime externe et la zone anale. Ainsi, la peau délicate est bien protégée et vous pouvez commencer la journée en toute sérénité !

Voilà pourquoi une barrière cutanée saine est si importante

Pour que la peau soit protégée des agressions extérieures, elle a besoin d'une barrière saine à la surface. Si la couche supérieure de la peau devient plus sèche et rugueuse, des microfissures peuvent se former dans la couche protectrice permettant ainsi à l'humidité de s'échapper de la peau, ce qui la rend encore plus sèche. Si la barrière cutanée est perturbée, les germes tels que les bactéries ou les champignons peuvent également y pénétrer plus facilement.

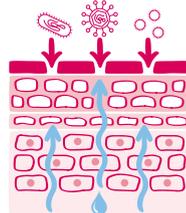
Une barrière cutanée saine

Protection contre les agressions extérieures



Peau sèche et gercée

Les germes peuvent pénétrer plus facilement



Notre conseil :



- Forme un film protecteur qui laisse respirer la peau
- A un effet traitant et relipidant
- Apaise la peau irritée
- Sans graisses minérales ni silicones

Des coussinets qui protègent l'intestin

Les hémorroïdes, nous en avons toutes et tous, mais (presque) personne n'en parle.

Sans danger, elles peuvent en général être traitées par des pommades ou des suppositoires en cas de douleurs; une intervention chirurgicale peut être indiquée si les souffrances sont trop pénibles, comme l'explique le proctologue Mark Henschel.

Par Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Daphné Grekos), photo Susanne Keller

Lorsque l'on parle d'hémorroïdes, la plupart des gens pensent à la douleur et à l'inconfort, mais quelle est en fait leur fonction?

Mark Henschel: Tout le monde a des hémorroïdes: ce sont des coussinets composés de vaisseaux sanguins et de tissu conjonctif situés dans le canal anal, qui jouent un rôle important en matière de continence fécale. On ignore souvent que ces coussinets font partie de notre corps. Car non, les hémorroïdes ne sont pas automatiquement pathologiques; ce n'est qu'en cas de troubles que l'on parlera de maladie hémorroïdaire.

Dans quelle mesure ces coussinets sont-ils importants pour la continence fécale?

Ils permettent de maintenir l'étanchéité de l'intestin, favorisant notamment le contrôle de l'air et des liquides. C'est en quelque sorte un système d'étanchéité supplémentaire qui régule l'évacuation des selles et empêche l'air ou les selles fines d'être expulsés accidentellement.

À quel moment les hémorroïdes posent-elles problème?

C'est une perception très individuelle. Pour certaines personnes, les saignements dus aux hémorroïdes ne posent aucun problème, alors que pour d'autres, chaque goutte de sang sur le papier toilette est grave. On distingue quatre degrés différents de gravité des troubles. Aux stades 3 et 4, les hémor-

roïdes sortent de l'anus et sont assimilables à des corps étrangers. Elles peuvent entraîner des sécrétions de mucus ou déclencher d'autres symptômes qui, là encore, vont en déranger certains, mais pas d'autres.

Pourriez-vous nous présenter ces quatre stades de manière plus détaillée?

Au premier stade, les coussinets hémorroïdaires augmentent de volume, mais restent invisibles, sauf si le patient subit un examen interne de son intestin. En principe indolores, ils sont souvent accompagnés de saignements en cas de selles dures. Le deuxième stade présente des symptômes similaires, mais les coussinets sortent du canal anal lors de la défécation et rentrent ensuite spontanément. À partir du troisième stade, les hémorroïdes sortent aussi lors de la défécation, mais restent provisoirement à l'extérieur, ce qui peut entraîner des sécrétions de mucus, des démangeaisons et des suintements. Au quatrième stade, les hémorroïdes sortent du canal anal et ne se rétractent plus.

Existe-t-il des traitements médicamenteux pour les hémorroïdes?

Oui, environ 80% des cas peuvent être traités par des pommades, des suppositoires et d'autres médicaments. De nombreuses préparations ont un effet anti-inflammatoire qui soulage les démangeaisons et les brûlures. Les pommades et les suppositoires sont par-

ticulièrement efficaces aux stades précoces, lorsque les lésions tissulaires sont minimales. Seules environ 20% des personnes concernées doivent passer par la chirurgie en cas d'échec des mesures médicamenteuses.

Y a-t-il des points particuliers à observer lors d'une grossesse?

Les hémorroïdes touchent souvent les femmes enceintes, car le fœtus qui grandit dans l'abdomen exerce une pression sur le système veineux, ce qui peut entraîner une augmentation du volume des hémorroïdes. De plus, de nombreuses femmes enceintes souffrent de constipation, qui aggrave la situation. Le traitement vise ici à réguler la digestion, en recourant à des remèdes à base de plantes comme les graines de lin ou le psyllium, sans risques pour le bébé. Le magnésium facilite aussi le transit intestinal. Des pommades à appliquer localement, notamment à base d'hamamélis, peuvent apporter un soulagement supplémentaire et sont en principe sûres, même pendant la grossesse.

Et si les troubles sont très importants?

Si les douleurs s'intensifient pendant la grossesse, il est possible de recourir temporairement à des pommades anesthésiantes locales qui contiennent de la lidocaïne et qui sont sans danger pour les femmes enceintes. À noter qu'une intervention chirurgicale n'est normalement pas envisageable

SPÉCIALISTE EN PROCTOLOGIE

Chirurgien spécialisé en proctologie, Mark Henschel travaille entre Berne et Soleure.

Au Lindenhofspital de Berne, il dirige le Centre intestinal de Berne, qui est certifié par la Deutsche Krebsgesellschaft (DKG, Société allemande du cancer).



pendant la grossesse et les troubles s'améliorent d'eux-mêmes après l'accouchement.

Quand les personnes concernées doivent-elles demander un avis médical?

Les troubles légers ne posent en général pas de problème, qu'il s'agisse de démangeaisons occasionnelles ou d'un peu de sang sur le papier toilette. Si les médicaments sans ordonnance n'apportent aucune amélioration, si les symptômes persistent plus d'une semaine, s'ils sont très douloureux ou s'ils s'aggravent, il faut alors consulter un médecin. Comme les hémorroïdes sont indolores, la douleur est un signal d'alarme. Et le sang dans les selles peut certes souvent être dû à des hémorroïdes, mais d'autres maladies, comme les polypes ou les tumeurs, peuvent également en être la cause. Il faut aussi consulter si les hémorroïdes sortent de l'anus et ne se rétractent pas. De manière générale, à partir de 50 ans, il est conseillé de procéder à des examens préventifs réguliers, car le risque de développer d'autres troubles intestinaux plus graves augmente avec l'âge.

Concrètement, quelles sont les possibilités au niveau chirurgical?

La méthode la plus courante est la ligature élastique, qui consiste à placer un élastique autour des hémorroïdes hypertrophiées et de les «étrangler». L'arrivée du sang est ainsi bloquée et la zone étranglée tombe au bout d'une semaine environ. C'est une méthode peu douloureuse, souvent réalisée en ambulatoire. Une autre option est le traitement par photocoagulation infrarouge, qui consiste à scléroser les hémorroïdes par la chaleur, ce qui se fait également en ambulatoire.

On peut aussi recourir à la technique de la ligature des artères hémorroïdaires, souvent combinée à une sorte de «lifting». Le nœud hémorroïdaire est alors tiré vers le haut, puis attaché. Dans ce cas aussi, la zone sensible de l'anus n'est pas affectée, ce qui rend le traitement plus léger. Au quatrième stade, lorsque les hémorroïdes restent en permanence à l'extérieur, il est souvent nécessaire de procéder à ce que l'on appelle une hémorroïdectomie, c'est-à-dire une ablation chirurgicale.

Ces interventions sont-elles efficaces à long terme?

Oui, l'hémorroïdectomie en particulier est considérée comme très efficace à long terme et la probabilité que les hémorroïdes réapparaissent ne dépasse pas 1 à 2%. Avec d'autres méthodes, comme la ligature élastique, le risque de récurrence est d'environ 10 à 20%. Mais tout dépend aussi du mode de vie de chacun et de la prise en compte des mesures préventives, par exemple en favorisant une bonne digestion.

Quelle est la durée d'une telle intervention?

La plupart des interventions durent une trentaine de minutes et peuvent être réalisées en ambulatoire. Les hospitalisations sont rares, sauf pour les stades très avancés ou en présence de maladies concomitantes.

Qui est particulièrement sujet aux hémorroïdes et quels sont les facteurs de risque typiques?

Les personnes qui ont tendance à être constipées et qui doivent donc souvent pousser fort pour aller à la selle sont les plus touchées. Une alimentation pauvre en fibres, un manque d'activité physique et une hydratation insuffisante favorisent aussi ce phénomène, de même que le surpoids, qui entraîne une pression accrue sur les vaisseaux sanguins du canal anal. Les personnes qui restent assises très longtemps sur les toilettes présentent également un risque accru, car cette position augmente la pression sur la région anale.

Y a-t-il des différences en fonction de l'âge ou du sexe?

Les crises hémorroïdaires peuvent en principe survenir à tout âge, mais sont rares avant 30 ans. Le risque augmente à partir de 35 ans et environ 50% des personnes de plus de 50 ans ont des hémorroïdes à un stade nécessitant un traitement. Les femmes sont un peu plus souvent touchées à cause des grossesses, mais dans l'ensemble, il n'y a pas de différences marquées entre les deux sexes.

Comment prévenir les hémorroïdes?

La prévention est possible et commence par l'alimentation: les fibres alimentaires présentes dans les céréales complètes, les fruits et les légumes favorisent la digestion et préviennent la constipation. Il est également important de boire suffisamment d'eau. Sans oublier l'exercice physique, qui stimule le transit intestinal. Enfin, il faut éviter de trop pousser quand on va aux toilettes et ne pas y rester trop longtemps.

Sachant qu'il s'agit d'un sujet sensible pour de nombreuses personnes concernées, les hémorroïdes sont-elles réellement dangereuses?

En principe, non. Il s'agit dans la plupart des cas d'une modification tissulaire bénigne, mais qui peut être gênante et désagréable. L'urgence médicale est rare, sauf en cas d'hémorragie massive. Si une personne prend des anticoagulants, ces derniers peuvent entraîner des saignements plus importants; il peut alors être nécessaire de procéder à une ablation chirurgicale. Ce genre de cas mis à part, les hémorroïdes hypertrophiées n'ont pas valeur de maladie. Elles ne nécessitent un traitement que si elles affectent la qualité de vie.



**UN TUBERCULE
FORMIDABLE**

Le rhizome du konjac
contient des fibres
alimentaires saines.

Par ici, les bonnes fibres!

Loin de se cantonner au début de l'année, les bonnes résolutions visant à perdre quelques kilos peuvent survenir à tout moment. Les fibres alimentaires constituent un allié en la matière, avec notamment le glucomannane qui gagne en popularité.

Par Jasmin Weiss, diététicienne ASDD, BSc BFH (traduction: Daphné Grekos)

Aujourd'hui, chacun sait que les régimes draconiens entraînent certes une perte de poids rapide au début, mais qu'ils se soldent ensuite souvent par une reprise de poids ô combien frustrante en raison de l'effet yo-yo. Mieux vaut changer lentement son alimentation, en s'orientant peu à peu vers

des repas sains et équilibrés. Dans cette optique, on peut augmenter l'apport en fibres alimentaires, et ceci même sous forme de compléments alimentaires. Connaissez-vous le glucomannane, une fibre alimentaire qui a gagné en notoriété? Il contribuerait ainsi à la perte de poids en augmentant la sensation

de satiété. Présent dans plusieurs racines et tubercules, le glucomannane est même le principal composant du rhizome du konjac, ou langue du diable. C'est une plante qui gonfle au contact de l'eau, capable d'absorber cinquante fois son propre poids en eau, ce qui augmente la sensation de satiété. Certaines

études ont montré que le glucomannane avait une influence positive sur la perte de poids, mais des recherches supplémentaires sont nécessaires. Le glucomannane sous forme de capsules ou de comprimés est à proscrire chez les personnes ayant des difficultés à avaler: en effet, si le médicament est ingéré avec trop peu de liquide, il peut rester coincé dans l'œsophage et gonfler, avec un risque d'étouffement à la clé. De manière générale, les fibres alimentaires facilitent la gestion du poids, car elles augmentent de volume dans l'estomac, ce qui favorise la satiété. De plus, elles ralentissent la vidange gastrique, ce qui peut également contribuer à une sensation de satiété plus durable.

Tout sauf un poids mort

Présentes dans les aliments d'origine végétale, les fibres alimentaires ne peuvent pas être digérées par le système digestif humain. Cela dit, loin de constituer un poids mort, elles sont d'une grande utilité pour l'organisme: non seulement elles aident à perdre du poids, mais elles peuvent aussi réduire les risques de différentes maladies. Les fibres alimentaires sont particulièrement importantes pour la santé intestinale. Combinées avec suffisamment de liquide, elles gonflent, améliorant ainsi la consistance des selles et optimisant le transit intestinal:

elles peuvent donc aider en cas de constipation. Elles pourraient en outre réduire le risque de maladies cardiovasculaires, de calculs biliaires, de diabète et de cancer de l'intestin. Et en présence de diabète, l'augmentation de l'apport en fibres alimentaires peut améliorer le taux de glycémie.

Un apport en liquide trop faible combiné à une consommation élevée de fibres alimentaires peut entraîner une constipation: il faut donc absolument veiller à boire en quantité suffisante pour que les fibres alimentaires aient un effet positif.

Ballonnements en perspective?

Les besoins en fibres alimentaires des adultes s'élèvent à un minimum de 30 grammes par jour. Pour couvrir ces besoins, il faudrait consommer chaque jour cinq portions de fruits et légumes ainsi que trois portions de féculents (pommes de terre, céréales ou légumineuses). Les fruits à coque, les graines et les pépins contiennent également des fibres et peuvent être consommés en petites quantités. Le son, qui est la couche extérieure des céréales, est particulièrement riche en fibres alimentaires. Les produits complets contiennent le grain entier, donc le son aussi, et présentent ainsi une teneur plus élevée en fibres alimentaires que les produits à base de farine blanche, où seule



LES BIENFAITS DE L'EAU

Il est important de boire suffisamment pour une bonne digestion.

la partie intérieure du grain est utilisée. Le passage à une alimentation riche en fibres alimentaires peut provoquer des ballonnements au début, car les bactéries de l'intestin sont soudain «nourries» davantage, ou différemment. Les ballonnements diminuent ensuite avec le temps.

Un apport très élevé en fibres alimentaires réduit l'absorption des minéraux, ce qui peut entraîner une carence. D'ailleurs, des carences en fer et en zinc ont été constatées dans les pays où l'apport en fibres alimentaires est supérieur à 60 g par jour. |

Photos: airdone - stock.adobe.com, Farknot Architect - stock.adobe.com

Quand les picotements dans le ventre n'ont rien à voir avec l'état amoureux.

regeneration-intestinale.ch



Pour un ventre
en pleine forme.

Activomin®: c'est un dispositif médical. Veuillez lire la notice. Burgerstein BIOTICS-G (poudre) / Burgerstein L-Glutamin (poudre): ce sont des compléments alimentaires. Les compléments alimentaires ne peuvent pas remplacer une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain. Vente/distribution: ebi-pharm ag, Lindachstrasse 8c, 3038 Kirchlindach



Une posture saine

Mieux s'asseoir

Il est possible de s'asseoir de manière à préserver son corps.

1. Les plis des hanches doivent être plus hauts que le creux des genoux. C'est facile avec des chaises dont la hauteur est réglable, sinon, ajoutez des blocs de yoga ou des coussins.
2. Asseyez-vous sur le bord avant du siège. Vous sentirez ainsi si le bassin est bien placé ou s'il bascule. Alignez-vous exactement sur les ischions.
3. Alignez les pieds et les jambes. Vus d'en haut, les pieds forment un V. Vous pouvez passer un poing entre les talons. Entre les genoux également.
4. Posez une main sur le bas du ventre et l'autre sur le sacrum. Inspirez par le nez
5. Relevez la tête, redressez les aisselles: Imaginez que les aisselles se tournent légèrement vers l'avant et le haut. La cage thoracique se met ainsi à flotter, la respiration devient facile.
6. Ne vous appuyez pas, ni dans le dos, ni sur les accoudoirs. Votre corps possède une «chaise interne» composée d'os, de tendons, de fascias et de muscles. Activez cette chaise interne.

en écartant les coudes sans bouger les mains. Cela redresse parfaitement le sacrum et étire le diaphragme de manière optimale. Changez de main, répétez autant de fois que nécessaire.

7. Restez dynamique en faisant de petits mouvements. Imaginez de petits nuages sous vos talons qui vous aspirent sans cesse. Bien redressé, vous ressentez la réaction en chaîne jusqu'à l'atlas. Cette aspiration des nuages permet de rester debout, le corps est actif et ne va pas s'affaisser. En outre, vous ne serez pas tenté de croiser les jambes.

Benita Cantieni

© CANTIENICA AG, cantienica.com



Le poireau

Une huile pour le palais et les yeux



Il arrive que la moitié des poireaux finissent au compost. C'est le cas lorsque les cuisinières et cuisiniers ne savent pas que les parties vert foncé du poireau sont également comestibles. Bien sûr, on peut facilement les utiliser et les faire cuire avec les épluchures de carottes et de céleri, par exemple, pour en faire un fond de légumes. Mais on peut également utiliser la partie vert foncé du poireau pour fabriquer une huile de poireau merveilleuse pour assaisonner les plats – et ainsi donner une touche de couleur vert vif.

Pour l'huile de poireau, on coupe les parties vert foncé des feuilles en gros morceaux. Blanchir ensuite dans de l'eau pendant 90 secondes. Filtrer et arroser immédiatement d'eau froide. L'eau froide permet au poireau de conserver sa couleur vert foncé. Ensuite, bien sécher les morceaux de légumes et les mixer avec une huile au goût neutre. De ma-



Esther Kern est une auteure de livres de cuisine à succès et une trend-scout en matière de légumes.

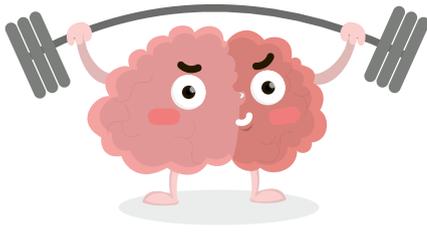
Avec son action «Leaf to Root – Manger des légumes de la feuille à la racine», qu'elle a lancée en 2014, elle a reçu plusieurs prix internationaux. Son nouveau livre paraîtra à l'automne 2025.

nière à ce que le poireau soit finement haché – mais pas réduit en purée, il peut encore y avoir quelques morceaux dans l'huile.

Couvrir et laisser reposer. Puis filtrer et conserver l'huile au réfrigérateur. Ah oui, le poireau qui reste dans le tamis peut être réutilisé – on peut par exemple le faire revenir dans une tortilla.

Esther Kern

www.estherkern.ch



Solutions
En première position? Non, non... Vous n'avez fait que dépasser le deuxième – et vous êtes donc vous-même deuxième. Il y a encore un coureur devant vous. 2^e exercice: En avant-dernière position? Peut-on vraiment dépasser le dernier? Après le dernier, il n'y a plus rien. Tout au plus, si vous voulez vous considérer comme le «tout dernier»...

Sport cérébral



Fitness pour le cerveau

1^{er} exercice

Vous participez à une course. Rapide comme l'éclair, vous dépassez rapidement le deuxième. Quelle est votre position maintenant?

2^e exercice

Lorsque vous dépassez le dernier coureur, en quelle position franchissez-vous la ligne d'arrivée?

Ligue suisse pour le cerveau, www.hirnliga.ch



Ce qu'il faut savoir



Aliments sensibles pendant la grossesse

Il est évident pour beaucoup que les femmes enceintes ne doivent pas consommer d'alcool ou de viande crue. Cependant, il existe d'autres aliments pour lesquels la prudence est de mise. Une infection par les agents pathogènes de la toxoplasmose et de la listériose, qui peuvent être transmis par les aliments, est généralement inoffensive pour les personnes en bonne santé. Chez l'enfant à naître, cela peut toutefois entraîner des lésions oculaires et cérébrales, des naissances prématurées ou des fausses couches ou, dans le pire des cas, la mort. La bonne nouvelle: il est heureusement possible de réduire le

risque d'infection en respectant des mesures simples. La Société suisse de nutrition a résumé les points les plus importants dans une fiche d'information. Ainsi, les aliments d'origine animale crus ne devraient pas être consommés. Le fromage au lait cru et les produits à base de viande séchée comme le salami, la viande séchée ou les gendarmes devraient également être évités. Les fruits, les légumes et la salade devraient être soigneusement lavés.

Jasmin Weiss
BSc BFH Diététicienne ASDD

Photo: Yakobchuk Olena - stock.adobe.com; illustration: Image by freepik on Freepik

Avec Strath, je réussis presque tout

Pat Burgener
snowboarder professionnel,
musicien et réalisateur



Strath avec vitamine D
soutient mon système
immunitaire.



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

bio-strath.com



Gagnez un paquet Soufrol® de Gebro Pharma

Assurez-vous de recevoir l'un des 10 packs de thérapie au soufre uniques pour les articulations, les muscles et la peau – composés de 4 produits Soufrol® d'une valeur de 93 francs.



| Conducteur d'avion | Refus espagnol | Qui manifeste de l'énergie | Indice de développement | Logement occupé illégalement | Priver de brillant | Pour la troisième fois | Mettre dehors, écarter |
|---------------------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------|---------------------------|
| Inadaptée | | | 1 | | | | |
| | 8 | | Paisible, tranquille | | Messagerie électronique | 3 | |
| Chocolatier bernois † (Camille) | De la campagne | | D'un émirat | 5 | | | |
| Contribution forcée | | 7 | | | Partie de la bouche | | Avec facilité |
| | | | Grosse courge | | Joignis | | 10 |
| Policier familial | Capitale du Mozambique | | Il voyage vers un lieu de dévotion | | | | |
| Bâtiment rural des Alpes | 4 | | | Détérioration | | Pronom réfléchi | 2 |
| | | | Se restaure | | Ne pas pouvoir attendre (fam.) | | |
| Plat de légumineuses indien | | Altération musicale | | | | Coup haut sur court | Temps universel coordonné |
| Mettre ensemble | 6 | | | À la mode | | Monnaie roumaine | 9 |
| Croûte du fromage | | Sommet du Jura (VD) | | | | | 12 |
| | | | | 11 | | Le Bitcoin en abrégé | |

Crampes dans la nuit?

Soufrol® Muscle Magnesium Crème

Soulage les crampes musculaires locales. Un rafraîchissement agréable grâce à menthol assure la détente et un sommeil paisible.



Agit localement et rapidement en cas:

- ✓ des crampes musculaires
- ✓ des tensions
- ✓ des courbatures

Contient du magnésium et du MSM

Cool

SOU-202405-02-FR

Gebro Pharma | Un plus pour la vie

Conditions de participation au concours

Le concours est organisé par l'Association suisse des droguistes (organisateur), le cas échéant, en collaboration avec des sponsors pour les prix. Toutes les personnes de plus de 16 ans et domiciliées en Suisse ont le droit de participer. Les participants de l'étranger et les collaborateurs de l'organisateur et de ses filiales, ainsi que leurs proches sont exclus de la participation au concours. La participation est gratuite et peut se faire par mail ou par courrier. Le concours est basé sur un tirage au sort dont les conditions relèvent de la seule responsabilité de l'organisateur. L'organisateur se réserve le droit d'interrompre ou de terminer le concours en tout temps et sans préavis. Les gagnantes et gagnants sont avisés par écrit. Les données de tous les participants ne sont utilisées que dans le cadre de ce concours et ne seront pas transmises à des tiers, à l'exception des sponsors des prix pour l'envoi des prix. Le non-respect des conditions de participation, qui ne sont soumises qu'au droit suisse, entraîne l'exclusion du concours. L'organisateur respecte les dispositions légales relatives à la protection des données et aux médias. Aucune correspondance ne sera échangée. Tout recours juridique, ainsi que toute garantie et responsabilité de l'organisateur en rapport avec le concours sont exclus.

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

Pour participer

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

Date limite de participation

Le 27 avril 2025 à 18 heures (réception du mail ou du courrier par l'organisateur). La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste n°2/2025 qui paraîtra fin avril 2025.

Mots fléchés décembre 2024 / janvier 2025

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

Binoxxo

Bimaru

Solutions de la *Tribune du droguiste*
décembre 2024 / janvier 2025

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 chaque colonne doivent comporter le même nombre de X et de O, et que chaque ligne et chaque colonne sont différentes.

Niveau 3

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|--|--|---|---|
| | O | | | | | | | | |
| | O | | | | | | | | O |
| X | | | | | | | | | X |
| | | X | | X | | | | | |
| O | | | | | | | | | O |
| | | | | | | | | | |
| | X | X | | | | | | X | |
| | | X | | | | | | O | |

Sudoku

Niveau 3

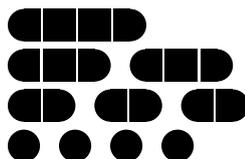
| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | 2 | | | |
| 5 | | | 9 | 3 | | | | 2 |
| | 9 | 4 | | | | 8 | | |
| | | | | | | 4 | | 5 |
| | 5 | 2 | | | | 6 | 9 | |
| 3 | | 7 | | | | | | |
| | | 3 | | | | 9 | 7 | |
| 7 | | | | 1 | 9 | | | 6 |
| | | | 6 | | | | | 8 |

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.

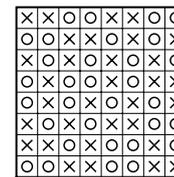
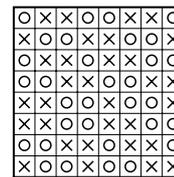
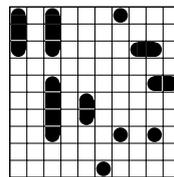
Niveau 2

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | | | | 2 |
| ● | | ● | | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | | | | 2 |
| | | | | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | | | | 0 |
| | | | | | | ● | | | | 3 |
| | | | | | | | | | | 2 |
| | | ● | | | | | | | | 4 |
| | | | | | | | | | | 2 |
| 3 | 3 | 3 | 0 | 2 | 0 | 6 | 0 | 0 | 3 | |



Classique

Remplissez les cases vides avec les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre ne doit apparaître qu'une seule fois par ligne, par colonne et par bloc de 3x3.



IMPRESSUM 45^e année

ÉDITEUR Association suisse des droguistes,
Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne
info@drogistenverband.ch
ÉDITION vitagate sa, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne
Directrice: Tamara Gygax, t.gygax@vitagate.ch
Responsable édition: Tamara Gygax, t.gygax@vitagate.ch
Annonces (inserate@vitagate.ch): Tamara Gygax (responsable),
Marlies Föhn, Valérie Rufer, Janine Klaric
Abonnements et distribution (vertrieb@vitagate.ch):
Valérie Rufer
RÉDACTION Direction rédactionnelle: Heinrich Gasser,
h.gasser@vitagate.ch
Rédactrice en chef: Sabine Reber, s.reber@vitagate.ch
Rédactrices ayant collaboré à ce numéro:
Astrid Tomczak-Plewka, Barbara Esther Siegrist,
Jasmin Weiss, Marie-Noëlle Hofmann
Contrôle scientifique: Dr phil.-nat. Anita Finger Weber
Conseils spécialisés dans ce numéro: Helene Elmer,
Anton Löffel, Adrian Würigler, Marisa Diggelmann
Traduction: Daphné Grekos, Marie-Noëlle Hofmann
Photographie: Stöh Grünig, Susanne Keller
Photo de couverture: Stöh Grünig
PRODUCTION Mise en page: Laurence Fischer
Impression: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach
TIRAGE 138 707 exemplaires (certifiés REMP/CS 6/2024),
947 000 lectrices et lecteurs (selon MACH-Basic 2024-2:
882 000 germanophones et environ 65 000 francophones)
PARUTION 6x par année
ABONNEMENTS Abonnement annuel CHF 26.– (6 numéros,
y compris TVA); tél. 032 328 50 50, abo@drogistenstern.ch
ISSN 2813-9143

© 2025 – vitagate sa,
Rue Thomas-Wyttenbach 2,
2502 Bienne



Une aide utile

Le nettoyant pour brosses à cheveux et peignes TRISA est idéal pour le nettoyage de toutes les brosses.



Professional Beauty Care

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

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



Parfum d'ambiance naturel farfalla

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

D'une valeur de Fr. 54.80



Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

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

D'une valeur de Fr. 35.-



Set de soins pour la peau GOLOY

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

D'une valeur de Fr. 80.-



Londontown Discovery Set

Des ongles beaux et sains. La marque Londontown s'engage pour ça. Ce set exclusif vous offre tout ce dont vous avez besoin pour le soin parfait des ongles, des cuticules et des mains! Les produits Londontown sont 20+ free, vegans et enrichis d'un cocktail de soins.

D'une valeur de Fr. 140.-



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

Gel douche nettoyant de 300ml 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 2025 (TVA incl.)

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

Parfum d'ambiance farfalla
 Londontown Discovery Set

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

GOLOY Soins pour la peau

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessous.

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____ Date de naissance _____

E-mail _____

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

Date _____ Signature _____

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

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____



Renvoyer le bulletin d'inscription à:

Association suisse des droguistes
Distribution

Rue Thomas-Wyttenbach 2
2502 Bienne

Téléphone: 032 328 50 50

Mail: abo@drogistenstern.ch

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

Testez vos connaissances

1 BEAUTÉ

Dans quelle ville italienne peut-on admirer la Vénus de Botticelli?

- Bologne
- Venise
- Florence



3 BIJOUX SIMIESQUES

Quelle caractéristique permet-elle aux singes brun-doré de se démarquer?

- H Bourgeon nasal
- T Repli de l'oreille
- A Verrue de la lèvre



2 DÉCOUPAGE AUX CISEAUX

A quel groupe ethnique la mère de l'artiste du découpage aux ciseaux Hou Yumei appartenait-elle?

- Ouïghours
- Mandchous
- Mongols



4 SANTÉ DE L'INTESTIN

Comment orthographe-t-on correctement les coussinets qui recouvrent le rectum?

- E Hémorroïdes
- U Hémorrhoides
- R Hémorroïdes



5 FIBRES ALIMENTAIRES

Quel est l'autre nom de la langue du diable?

- N Topinambour
- T Ginseng
- M Rhizome du konjac



6 RHUME DES FOINS

De quel arbre provient le chaton hautement allergène représenté ci-contre?

- E Bouleau
- N Noisetier
- T Aulne



Vous trouverez toutes les réponses dans ce numéro. Les majuscules à côté des réponses justes vous permettront de former le mot de la solution.

SOLUTION



Le prochain numéro

La *Tribune du droguiste* n°2/2025 paraît fin avril. Nous visiterons la **plantation de thé du Monte Verità** au Tessin et évoquerons avec un droguiste la différence entre les **infusions de plantes** et les différents **types de thé** et leurs effets. En outre, nous vous révélerons comment l'**eczéma** apparaît et comment le traiter. Nous vous expliquerons aussi pourquoi les **légumineuses** sont si saines, comment les préparer et quelles sont les variétés qui poussent le mieux au jardin. Enfin, nous examinerons la **pharmacie de voyage** d'un globe-trotter professionnel et vous montrerons ce qui ne doit pas manquer dans les bagages pour passer de bonnes vacances.

1 Florence, 2 Mandchous, 3 Verrue de la lèvre, 4 Hémorroïdes, 5 Rhizome du konjac, 6 Bouleau

Biotine-Biomed® plus

DES CHEVEUX FORTS, POUR UNE PRESTANCE FORTE



Le plus pour vos cheveux et ongles

- + Combinaison précieuse avec biotine, zinc, sélénium, vitamines B, L-cystine et extrait de millet doré.
- + Une seule capsule par jour pour couvrir les besoins.

Seulement
1 capsule
par jour



La biotine, le zinc et le sélénium contribuent au maintien de cheveux normaux. De plus, le zinc et le sélénium contribuent au maintien d'ongles normaux. Biotine-Biomed plus est un complément alimentaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

BioMed®

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 10/2024. All rights reserved.

www.biotine.ch