



FAITES CONFIANCE AUX DROGUERIES

À VOTRE SERVICE



Drogueries

LE CONSEIL POUR ÉCONOMISER DES COÛTS

Pilules sur internet
ATTENTION AUX CONTREFAÇONS!

Médicaments
TOUT SAUF BANAL

LE COMMERCE SPÉCIALISÉ MÉRITE VOTRE CONFIANCE

Même si vous n'avez pas toujours besoin d'une ordonnance, aucun médicament n'est anodin. Il est donc logique que la réglementation légale exige que la plupart des médicaments ne puissent être remis que par du personnel spécialisé. Cela garantit que les risques, les effets indésirables et les interactions avec d'autres médicaments soient expliqués soigneusement

et avec compétence. Il est donc logique aussi que les médicaments n'apparaissent pas sur les rayons en libre-service des supermarchés ou des stations-service.

Les drogueries sont le garant de compétences spécialisées grâce à une formation et une formation continue de haut niveau et font de la sécurité des patients leur priorité absolue. En tant que premier interlocuteur pour les questions de santé et pour les offres de prévention, elles contribuent considérablement à réduire les coûts excessifs de la santé.

Découvrez dans cette publication quelles prestations les drogueries vous proposent et pourquoi vous pouvez continuer à faire confiance au commerce spécialisé – pour votre santé.



ltd

Jürg Stahl
Président central
de l'Association
suisse des
droguistes



Photo: iStock.com/Cecilie_Arcurs, illustrations: vecteezy.com

CONSEIL

Demandez à votre droguiste _____ 3

COÛTS DE LA SANTÉ

Les drogueries permettent d'économiser des coûts _____ 4

COMMERCE EN LIGNE

Des médicaments d'un clic de souris:
possibilités et limites _____ 8

MÉDICAMENTS ILLÉGAUX

De fausses bonnes affaires _____ 10

VITAGATE.CH

Un clic quotidien pour votre santé _____ 12

MÉDICAMENTS NATURELS

Naturel ne veut pas toujours dire sans danger _____ 14



Photo: fotolia

DEMANDEZ À VOTRE DROGUISTE

Peu importe qu'il s'agisse de questions de santé ou d'alimentation saine, de mesure de la pression sanguine ou encore de la recherche de bas de compression adaptés – en droguerie, le conseil est une priorité.

De plus en plus de gens se rendent dans la droguerie de Helene Elmer pour lui demander conseil concernant des questions de santé. «Nombreux sont ceux qui cherchent aujourd'hui des informations sur des maladies et des symptômes sur internet et sont ensuite déçus par les informations qu'ils trouvent», explique la droguiste ES. «Ces gens sont contents de recevoir des conseils plus sûrs chez nous en droguerie.»

UNE LARGE PALETTE

Les droguistes sont formés dans des domaines thématiques très différents. La palette d'offres de prestations de conseil s'étend de proposition de bas de compression ou des tensiomètres en passant par des conseils de maquillage jusqu'à, par exemple, des analyses capillaires ou des conseils pour lutter contre les parasites. Une liste presque sans fin.

Naturellement, toutes les drogueries ne proposent pas toutes les prestations. «Chaque droguiste a ses propres points forts», explique Helene Elmer. Certains sont spécialisés dans l'utilisation de la phytothérapie, d'autres ont des formations complémentaires en homéopathie ou en sels de Schüssler. «Mais nous sommes tous en

principe expérimentés en remèdes naturels, et nous en savons beaucoup aussi en médicaments de la médecine académique, mais aussi en matière d'alimentation, de produits de nettoyage, de produits ménagers... Là je commence à m'emballer. Je suis bien une droguiste pur-sang», dit-elle en riant.

SOLIDES CONNAISSANCES

Le conseil compétent en droguerie est particulièrement important concernant l'automédication pour des troubles légers. «Sans nos connaissances spécialisées, une automédication sûre et efficace ne serait vraiment pas possible», explique la droguiste Helene Elmer. «Nous pouvons expliquer aux clients quand ils devraient faire attention et quand ils feraient mieux d'aller chez le médecin. Et



Helene Elmer
droguiste ES

Anita Vozza

la clientèle peut se fier à nos solides connaissances.»

Helene Elmer elle-même aime son métier à cause du conseil à la clientèle. «Cela rend le travail en droguerie passionnant. C'est aussi beau de voir que les clients sont souvent reconnaissants du conseil. Ils disent merci, ça me fait plaisir. Et quand ces gens reviennent et deviennent des clients fidèles, ça me montre clairement qu'ils apprécient nos conseils spécialisés.»

epp



En droguerie,
vous trouverez
de l'aide pour
prendre votre
tension.

Photo: iStock.com/
Capuski

LES DROGUERIES PERMETTENT D'ÉCONOMISER DES COÛTS

Les drogueries sont des interlocuteurs de premier choix en cas de légers troubles de santé. Cela permet d'économiser des coûts et renforce la responsabilité individuelle.

17 heures. C'est l'heure de pointe dans la droguerie-pharmacie Toppharm Höschgasse à Zurich. Les droguistes et les pharmaciennes s'occupent des clients. Parfois, elles les aident à trouver le médicament idéal, d'autres fois, elles mesurent la tension, ou encore elles répondent à des questions sur l'alimentation. De telles prestations sont une bonne stratégie pour le système de santé suisse qui devient toujours plus cher (voir graphique page 6), elles permettent de décharger les médecins et les hôpitaux et ainsi de faire baisser les coûts. Car avec plus de 65%, les séjours hospitaliers et les visites chez le médecin constituent la plus grande partie des coûts de la santé.

FAITES CONFIANCE AU COMMERCE SPÉCIALISÉ

Les collaborateurs du commerce spécialisé comme la droguerie-pharmacie Höschgasse ont une longue formation derrière eux. Et une expérience considérable. Les clients en profitent. «Les droguistes sont des premiers interlocuteurs idéaux en cas de problèmes de santé. Ils écoutent et donnent des conseils. Et si le recours au médecin est nécessaire, ils le verront et le diront», explique Jürg Stahl, ancien conseiller national UDC zurichois et président de l'Association suisse des droguistes (ASD).

Selon des experts, une automédication avec l'aide du commerce spécialisé pourrait permettre de réduire les coûts de plusieurs millions. Précision de Jürg Stahl: «L'automédication a une influence marquante sur l'évolution des coûts de la santé. Il y a certes déjà beaucoup de gens qui vont chercher de l'aide dans le commerce spécialisé en cas de rhume bénin ou de cheville foulée mais le cercle devrait encore s'étendre.»

Ceux qui se traitent eux-mêmes renforcent en outre leurs compétences en matière de santé et leur propre responsabilité et économisent du temps. «Les médecins et les hôpitaux devraient pouvoir utiliser leurs capacités là où elles sont vraiment nécessaires. Les drogueries ont des heures d'ouverture étendues et on peut y aller de manière flexible», explique Jürg Stahl. Un autre plus: depuis la révision de la loi sur les produits thérapeutiques, l'approvisionnement en médicaments est devenu encore plus simple. Quelque 550 préparations qui ne pouvaient être remises qu'en pharmacie auparavant sont disponibles aussi en droguerie depuis le printemps.

ÉVITER LES RISQUES POUR LA SANTÉ

Le commerce spécialisé peut contribuer à économiser de l'argent et pas seulement »

TENT
S



Vous bénéficiez d'un conseil
compétent dans les drogues.

Photo: iStock.com/Cecilie_Arcurs,
illustrations: vecteezy.com

Celui qui est bien conseillé et bien traité peut s'éviter des problèmes de santé.

Photo: iStock.com/Cecilie_Arcurs, illustrations: vecteezy.com

pour les maladies bénignes ou chroniques. Chaque année, plus de 30 milliards de francs sont dépensés parce que des patients ne suivent pas leur traitement ou le font de manière incorrecte. Si quelqu'un ne prend pas son médicament parce qu'il pense qu'il n'en a pas besoin ou qu'il a peur des effets secondaires, cela peut avoir des conséquences irréparables sur la santé. Et beaucoup croient aussi à tort qu'on peut arrêter de prendre le médicament dès que les troubles ont disparu. La tâche principale du commerce spécialisé est d'informer sur les effets d'un médicament et sur les raisons pour lesquelles il est important de le prendre comme prescrit.

LES RISQUES DE L'AUTOMÉDICATION

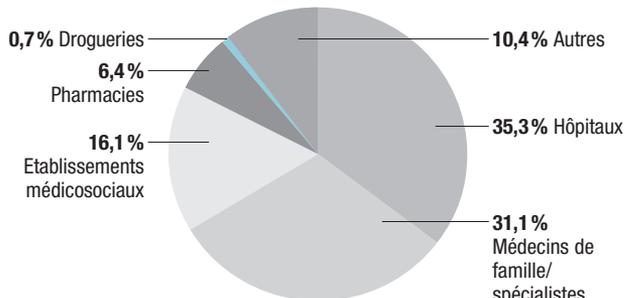
Les grands distributeurs vendent certains médicaments en vente libre, comme les fleurs de Bach ou des tisanes, et toutes sortes de médicaments – parfois illégaux – sont disponibles sur internet. Souvent moins chers qu'en droguerie, mais sans conseil spécialisé. Mais ce n'est pas toujours sans danger car les médicaments ne sont pas de simples biens de consommation. Quelqu'un qui mange trop de Sugus, par exemple, va peut-être grossir ou souffrir de diarrhées. Pour les médicaments, ça peut bien plus mal tourner. Il y a un risque de surdosage et d'effets indésirables. Ou les gens prennent le mauvais médicament ou des médicaments qui ne vont

pas bien ensemble. Jürg Stahl: «Le commerce spécialisé minimise les risques et offre le plus de sécurité.»

Pour le droguiste ES Joachim Klemm de la droguerie-pharmacie Toppharm à Zurich aussi, le bon conseil est la base dans le domaine de la santé: «Nous prenons pour cela le temps nécessaire. Notre clientèle l'apprécie et nous en remercie régulièrement.» vn

HAUSSE DES COÛTS DE SANTÉ

Les coûts de santé en Suisse se sont élevés en 2016 à plus de 80 milliards de francs, selon les chiffres de l'Office fédéral de la statistique. Les dépenses se montent à 800 francs par habitant et par mois. Les coûts ont augmenté de 3,7%. Raisons de cette hausse: une augmentation de la population, des gens toujours plus âgés et davantage de malades chroniques et enfin les évolutions scientifiques et techniques qui ouvrent de nouvelles possibilités de traitement.



Source: Office fédéral de la statistique, dépenses de santé selon les prestataires, IQVIA

Naturellement pour toute la famille



Médicaments naturels de Heel.
Disponibles dans votre pharmacie et votre droguerie.

Pour
nourrissons
et enfants



Entorses
et foulures,
contusions



Troubles du sommeil
et agitation nerveuse



Vertiges
et mal des transports



États d'agitation
et pleurs, poussée
dentaire difficile,
coliques flatulentes

ebi-pharm

Titulaire de l'autorisation:
ebi-pharm ag / CH-3038 Kirchlindach

Fabricant:
Biologische Heilmittel Heel GmbH
D-7632 Baden-Baden

-Heel
Healthcare designed by nature

Ici, on dit oui à l'homéopathie !



BOIRON

Boiron SA, 3007 Berne
www.boiron-swiss.ch

DES MÉDICAMENTS D'UN CLIC DE SOURIS: POSSIBILITÉS ET LIMITES

Commander des médicaments en ligne n'est pas si simple. En Suisse, des lois strictes encadrent ce type de commerce par correspondance.

Flavia Trachsel



Elisabeth von Grünigen-Huber membre de la direction et responsable du département Politique et branche à l'Association suisse des droguistes

Voitures, meubles, aliments, vêtements... Aujourd'hui, on peut pratiquement tout commander sur internet et se faire livrer chez soi. Mais pas les médicaments: l'envoi par correspondance de médicaments en Suisse est en principe interdit. Seules quelques pharmacies ont une dérogation et envoient des médicaments mais uniquement contre une ordonnance médicale. Et il en va de même pour de nombreux médicaments en vente libre de la catégorie de remise D.

Pour l'heure, il est seulement possible de commander ses médicaments en vente libre sur internet avant d'aller les chercher dans la droguerie souhaitée. Les magasins en ligne proposent en outre des produits en vente libre comme certaines tisanes, des compléments alimentaires, des produits cosmétiques, des dispositifs médicaux et des produits de soin. La loi permet aussi, dans des cas exceptionnels

l'envoi ultérieur de médicaments. Ça veut dire, par exemple, que si un médicament n'est pas en stock quand le client est dans le magasin, les drogueries peuvent alors le lui envoyer.

«LES MÉDICAMENTS SONT DES BIENS PARTICULIERS»

Il y a de bonnes raisons au fait que les médicaments ne puissent être commandés sur internet qu'avec une ordonnance médicale. Elisabeth von Grünigen-Huber, membre de la direction et responsable du département Politique et branche à l'Association suisse des droguistes: «Les médicaments sont des biens particuliers. Avant la prise, il faut une clarification professionnelle des troubles et un conseil spécialisé. Le patient doit être informé du bon dosage et on doit vérifier que le produit est bien adapté.» Les lois font en sorte que le commerce en ligne de médicaments ne menace par la sécurité des patients. Si on prend mal ses médicaments, on peut mettre sa santé en danger et engendrer des coûts élevés.

L'exemple des Etats-Unis montre qu'il faut des règles dans le domaine de la santé, précise

Elisabeth von Grünigen. «Là-bas, on peut acheter de nombreux médicaments dans les supermarchés ou les commander sur internet. Beaucoup de gens avalent ainsi involontairement le mauvais médicament ou à une dose trop forte ou trop faible.» Le personnel des drogueries est bien formé et en sait beaucoup sur les médicaments. Il peut en outre conseiller à un client de consulter son médecin si nécessaire.

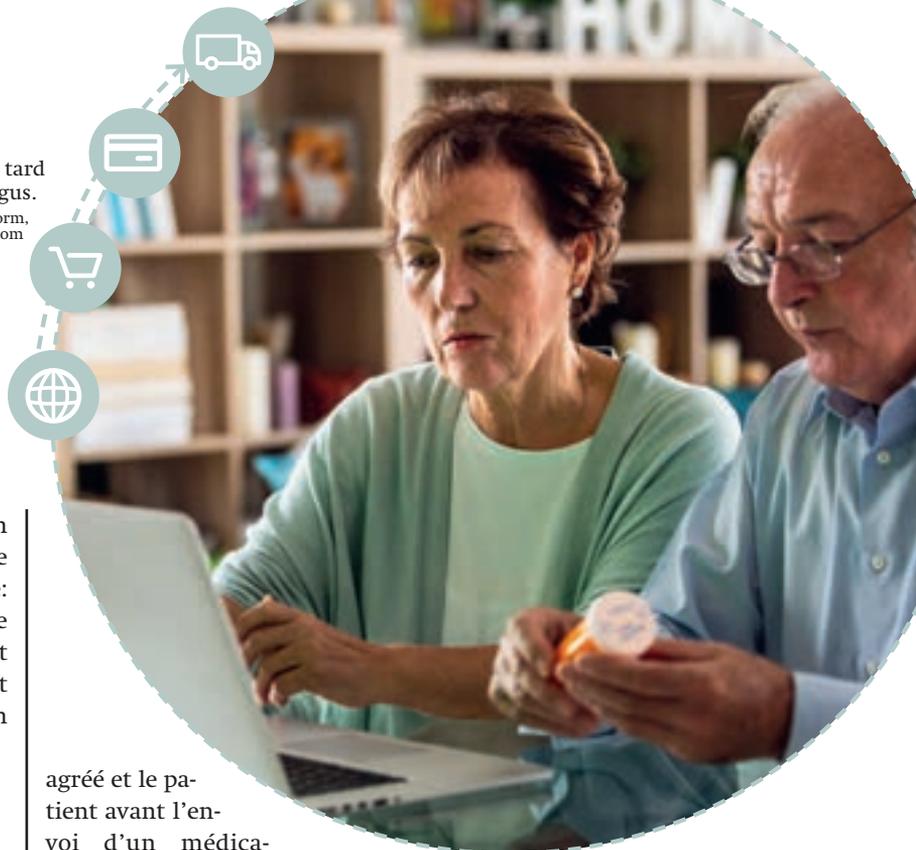
LA PERTINENCE DU COMMERCE EN LIGNE

Le commerce en ligne de médicaments est pratique dans les régions isolées où il n'y a ni droguerie, ni pharmacie ou pour les personnes âgées ou moins mobiles, ajoute Elisabeth von Grünigen. «Mon grand-père âgé de plus de 90 ans qui souffrait de problèmes cardiaques devait faire au moins une demi-heure de bus pour trouver une pharmacie. Pour lui, c'était idéal de pouvoir commander ses médicaments. Comme il souffrait d'une maladie chronique, la livraison était planifiable et le délai d'envoi ne posait pas de problème.»

Mais pour les troubles aigus comme les diarrhées, les maux de

Le commerce en ligne arrive trop tard en cas de troubles aigus.

Photo: iStock.com/fotostorm, illustrations: vecteezy.com



tête ou la toux, Elisabeth von Grünigen doute de la pertinence de la vente par correspondance: «Dans ce cas, on a besoin d'une solution immédiate et on ne peut pas attendre le facteur pendant quelques jours.» Les produits en ligne arrivent alors trop tard.

ENTRETIEN DE CONSEIL INDISPENSABLE

Les associations faïtières du commerce spécialisé discutent de solutions pour pouvoir vendre des médicaments en ligne de manière simple dans le futur. Des solutions qui remplaceraient le passage chez un médecin pour une ordonnance tout en garantissant la sécurité des patients. «Il faudrait qu'il y ait, à l'avenir aussi, un contact entre un spécialiste

agréé et le patient avant l'envoi d'un médicament et le patient devrait pouvoir être identifié», estime Elisabeth von Grünigen qui trouve en outre important que les médicaments ne puissent être envoyés que par des distributeurs bénéficiant d'une autorisation reconnue.

Les patients devront cependant attendre encore un peu avant de pouvoir commander des médica-

ments en ligne de manière plus simple. Rien de concret n'est prévu. Grâce à la révision de la loi sur les produits thérapeutiques entrée en vigueur début 2019, l'accès à des centaines de médicaments est au moins déjà considérablement facilité. vn

IMPRESSUM

ÉDITEUR Association suisse des droguistes, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne

PRODUCTION Heinrich Gasser (rédacteur en chef), Vanessa Naef (vn) et Bettina Epper (epp) (rédaction), Elisabeth von Grünigen-Huber (conseil spécialisé), Marie-Noëlle Hofmann et Claudia Spätig (traduction), Hiroe Mori (concept graphique et mise en page), Tamara Freiburghaus, Daniela Mondaca (ventes), Monika Rothen (distribution)

PHOTO COUVERTURE iStock.com/Cecilie_Arcurs **IMPRESSIO** Stämpfli AG, 3001 Berne

© 2019 Association suisse des droguistes. Toute forme de republication des contenus de cette publication requiert l'accord préalable de l'éditeur.



printed in
switzerland

DE FAUSSES BONNES AFFAIRES

On peut avoir de mauvaises surprises si l'on commande des médicaments sur des plates-formes internet étrangères.

Les produits amaigrissants sont parmi les produits les plus commandés illégalement sur internet.

Photo: iStock.com/
Vadym Petrochenko



Ruth Mosimann
cheffe de la section
contrôle des médicaments
illégaux à
l'Institut des produits
thérapeutiques
Swissmedic

Des problèmes cardiovasculaires plutôt qu'une érection. Une intoxication plutôt que des muscles. Des douleurs qui ne disparaissent pas malgré les pilules – les médicaments achetés en ligne à l'étranger peuvent être sans effets ou même entraîner la mort. Mais

pourtant, le commerce des médicaments illégaux ne fait que croître (voir encadré à droite).

La plupart des livraisons illégales en Suisse proviennent d'Inde, de Singapour et d'Allemagne. Les médicaments les plus commandés sont ceux contre l'impuissance, ceux soumis à ordonnance comme les antibiotiques et les analgésiques, les somnifères et encore des pilules amaigrissantes puissantes. Ce qui est dangereux, selon Ruth Mosimann, cheffe de la section contrôle des médicaments il-

légaux à l'Institut des produits thérapeutiques Swissmedic: «De telles préparations peuvent contenir trop ou trop peu de principes actifs, les mauvaises substances ou même pas du tout de principes actifs. Les préparations peuvent aussi être contaminées avec des métaux lourds ou des pesticides ou contenir des substances supplémentaires non déclarées. Il arrive aussi que les médicaments en provenance de l'étranger soient stockés et transportés dans de mauvaises conditions, ce qui peut

avoir des effets négatifs sur l'efficacité des médicaments.»

Ruth Mosimann cite par exemple un produit amaigrissant apprécié en provenance d'Inde. «Il est vanté comme produit naturel mais contient aussi un coupe-faim chimique, la sibutramine.» Cette substance est interdite en Suisse en raison d'effets indésirables comme des problèmes cardiovasculaires et des troubles psychiques. Autre exemple: un complément alimentaire cher en provenance d'Allemagne censé aider en cas d'arthrose. «Il n'agit pas du tout mais est vendu en Suisse comme remède naturel miracle.»

SEUL LE COMMERCE SPÉCIALISÉ EST SÛR

Ruth Mosimann met en garde contre les médicaments illégaux et les commandes en provenance de l'étranger: «Ils peuvent sérieusement menacer la santé.» En Suisse, un jeune homme est même mort parce qu'il avait commandé de la testostérone sur internet et l'avait prise de manière non adéquate. «Pour les questions de santé et si l'on s'intéresse à un médicament, il faudrait se faire conseiller par le personnel spécialisé formé de la droguerie.» Seuls les médicaments de sources officielles suisses comme les drogueries, les pharmacies et les cabinets médicaux sont sûrs. Ruth Mosimann: «Jusqu'à aujourd'hui, on n'y a encore trouvé aucune contrefaçon.»

20 000 ENVOIS ILLÉGAUX CHAQUE ANNÉE

Un juteux marché

L'administration fédérale des douanes a saisi plus de 1000 envois en 2017 contenant des médicaments importés de manière illégale. C'était davantage que les années précédentes. Selon Swiss-med, chaque année 20 000 envois illégaux environ arrivent en Suisse. Dans le monde aussi, le commerce de médicaments de qualité inférieure ou contrefaits augmente. Interpol estime le chiffre d'affaires annuel mondial à 431 milliards de dollars.



istock.com/fad1986

CHIFFRES ET FAITS

- › La moitié des médicaments proposés à la vente sur internet sont des contrefaçons.
- › Avec le commerce de médicaments volés ou contrefaits, les fraudeurs obtiennent une marge plus élevée que celle obtenue grâce au commerce de drogues.
- › Chaque année, un million de personnes environ meurent à cause de médicaments contrefaits.
- › 27 sites internet étrangers qui apparaissaient comme pharmacies suisses en ligne ont été identifiés en 2018.

RISQUES FINANCIERS ET PROCÉDURE PÉNALE

Si l'on commande des médicaments à des fournisseurs étrangers, il n'y a pas que le problème des risques pour la santé:

- › La caisse-maladie ne rembourse pas les coûts.
- › Les produits peuvent ne pas être livrés malgré le paiement.
- › Les données de la carte de crédit peuvent être volées.

Celui qui importe des médicaments illégaux en Suisse et se fait attraper devra payer des frais de procédure administrative de 300 francs au moins.

En cas de commerce illégal avec des médicaments, il y a en outre ouverture d'une procédure pénale.

Sur *vitagate.ch*, les informations sont utiles – et sérieuses. Photo: fotolia



UN CLIC QUOTIDIEN POUR VOTRE SANTÉ

Claire, fraîche et surtout fiable: telle est la plate-forme de santé *vitagate.ch*.

Quand on parle de santé, on s'interroge rapidement sur la fiabilité des informations proposées – particulièrement sur internet. A cet égard, *vitagate.ch* est digne de confiance: l'Association suisse des droguistes en tant qu'exploitant de la plate-forme jouit d'une grande confiance et les informations publiées sur *vitagate.ch* sont préparées avec compétence par des journalistes spécialisés et elles sont vérifiées scientifiquement.

Des fiches explicatives pratiques à télécharger et de nombreux tests en ligne sont disponibles pour de nombreux thèmes traités sur *vitagate.ch*. En outre, *vitagate.ch* ne propose pas seulement des informations à lire mais aussi à écouter: plus de 140 sujets pratiques de santé sont abordés dans de brèves capsules audio.

De l'intérêt pour de nouveaux sujets et conseils intéressants et réguliers sur des thèmes de santé? La newsletter *vitagate* est idéale

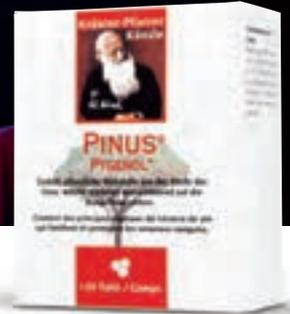
pour vous. Inscrivez-vous dès maintenant et profitez de concours et de bons pour d'excellents produits de la droguerie.



vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.

Vous n'avez pas plus simple, comme méthode?



30
Jahre

Soulage en cas de troubles veineux

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

En vente libre en pharmacie et en droguerie. Disponible en boîte de 40 ou de 120 comprimés.

Titulaire de l'autorisation: Kräuterpfarrer Künzle AG, 4452 Itingen, www.kp-kuenzle.ch

PINUS® PYGENOL®

Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.



Posologie individuelle

Constipé de temps en temps? Midro®. Laxatif à base de plantes en cas de la constipation occasionnelle.

Sans ordonnance en pharmacie et droguerie.

Ce sont des médicaments. Demandez conseil à votre spécialiste et lisez la notice d'emballage.

Midro AG, CH-4126 Riehen

NATUREL NE VEUT PAS TOUJOURS DIRE SANS DANGER

Les médicaments contenant des composants végétaux sont généralement mieux tolérés que les remèdes chimico-synthétiques – mais vous ne devriez pas les prendre sans conseil spécialisé.



Hanspeter Michel
droguiste ES

Les remèdes naturels sont toujours plus appréciés. Notamment parce qu'ils sont considérés comme plus doux et mieux tolérés. Hanspeter Michel, droguiste et spécialiste en plantes médicinales à Teufen (AR): «De nombreux remèdes naturels ne posent effectivement aucun problème. Je pense ici aux fleurs de Bach, à la spagyrie, aux sels de Schüssler ou aux remèdes homéopathiques en dilution basse. Ils sont tous très bien tolérés.»

Les tisanes ne sont généralement pas non plus problématiques, explique le droguiste. Elles contiennent une faible concentration de principes actifs. Mais certaines tisanes peuvent ne pas être indiquées, par exemple celles avec de la camomille pour les personnes allergiques aux astéracées.

LES VERTUS DU BON CONSEIL

Ce qui est primordial pour tous les types de médicaments, qu'ils soient naturels ou de synthèse,

c'est le conseil par des professionnels de la droguerie. «Nous sommes particulièrement attentifs pour les nourrissons et les enfants en bas âge, pour les femmes qui allaitent et celles qui sont enceintes, surtout dans le premier et le dernier trimestre de la grossesse.»

Ainsi, pendant la grossesse, il faut faire preuve de prudence avec certaines tisanes notamment. Par exemple celles à base de feuilles de séné pour lesquelles il y a un risque d'avortement. Les tisanes pour les reins et la vessie ainsi que celles aux feuilles de busserole ne sont pas appropriées durant cette période.

TOUTES LES HUILES NE SE VALENT PAS

Les femmes enceintes, qui allaitent et les parents d'enfants en bas âge devraient demander conseil à un spécialiste avant d'utiliser des huiles essentielles. «La menthe et la sauge, par exemple, peuvent diminuer la lactation», explique Hanspeter Michel. Mais cela dépend des circonstances. «Ce n'est pas la même chose si on s'enduit d'huile essentielle de la tête aux pieds ou la sent brièvement. Je

tiens compte de tout cela lors du conseil.»

En outre, il existe différents chémotypes pour les huiles essentielles. «Si on utilise par exemple *Eucalyptus radiata* plutôt que *Eucalyptus globulus*, la tolérance est nettement meilleure. *Radiata* peut – avec la bonne dilution – aussi être utilisée chez les enfants dès un an. Pour *globulus*, il faut attendre deux ans. Il est important de connaître les différences et de savoir ce qui peut être critique.»

L'AIDE DES SPÉCIALISTES

Les drogueries vendent aussi des produits phytopharmaceutiques. Ces remèdes végétaux ne contiennent pas de substance unitaire précisément définie, comme c'est le cas pour les médicaments «chimiques» mais sont au contraire composés de nombreuses substances différentes. Les remèdes végétaux sont souvent moins risqués que les médicaments chimiques de synthèse qui contiennent généralement des substances médicamenteuses isolées et agissant fortement. Les produits phytopharmaceutiques sont donc très adaptés en cas de troubles légers

à moyens et chroniques. Malgré tout, des effets indésirables et des interactions peuvent apparaître comme pour tous les médicaments. Mais cela arrive principalement en cas de prise inappropriée ou de surdosage involontaire. Le risque est généralement réduit si l'on prend le médicament de manière conforme.

«Avec les phytomédicaments, il est important de demander conseil à un spécialiste et de lire la notice d'emballage», ajoute Hanspeter Michel. «Les effets indésirables et les interactions avec d'autres médicaments y sont décrits. Un spécialiste peut évaluer quand la prise n'est pas problématique et quand la prudence est de mise. Et il sait également quand un traitement «plus doux», pratiquement sans risques, par exemple avec de la spagyrie ou de l'homéopathie, peut être indiqué.» epp

LES MÉDICAMENTS EN GRANDES SURFACES

Dans le cadre de la nouvelle répartition des catégories de remise des médicaments, quelques médicaments de la catégorie D sont passés en liste E et peuvent ainsi être vendus sans conseil spécialisé, donc par les grands distributeurs. On peut citer les pastilles contre la toux et des tisanes, avec une concentration très basse de principes actifs. Certaines tisanes comme celle pour les reins et la vessie avec des feuilles de busserole ou des tisanes laxatives nécessitent toujours un conseil spécialisé.

Pour les remèdes naturels aussi, il s'agit de respecter les prescriptions de prise et de dosage.

Photo: fotolia, illustrations: brusheezy.com

WELEDA

Depuis  1921



Yeux secs?

Visiodoron Malva®
Solution ophtalmique

- ✓ Humidifie et rafraîchit les yeux secs
- ✓ Pour stabiliser le film lacryma
- ✓ Convient pour un traitement de longue durée
- ✓ Avec extrait de mauve biologique et acide hyaluronique sans organismes génétiquement modifiés

Ceci est un dispositif médical. Informations détaillées:
voir l'information sur le produit. Weleda SA, Suisse, www.weleda.ch



Yeux irrités?

Collyre Euphrasia
Weleda

- ✓ En cas d'yeux irrités, rouges, secs et larmoyants
- ✓ En cas de gonflement de la paupière
- ✓ Euphrasia issue de cueillette contrôlée de plantes sauvages et de cultures internes en biodynamie

Ce sont des médicaments autorisés. Veuillez lire attentivement la notice
d'emballage. www.swissmedinfo.ch. Weleda SA, Suisse, www.weleda.ch