



Maison d'éditeur

SDV Schweizerischer Drogistenverband
ASD Association suisse des droguistes
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2
2502 Biel/Bienne

vitagate sa

Editeur

vitagate sa
Rue Thomas-Wyttenbach 2
2502 Biel/Bienne



Individualisation

½ paysage

223×40 mm



Les conseils de santé d'octobre

Savourer les courges

Les courges sont saines et pauvres en calories. Les courges classiques d'Halloween n'ont toutefois pas beaucoup de goût. Les variétés musquées et spaghetti sont beaucoup plus intéressantes en cuisine, tout comme la Blue Banana et bien d'autres qui contiennent parfois aussi plus de vitamines.



Faire des fumigations

L'automne est la saison des rituels de fumigation. Sauge indienne, mais aussi brins de romarin, laurier ou autres plantes méditerranéennes qui contiennent des huiles essentielles produisent des fumées et vapeurs odorantes et bienfaisantes.

Bien dormir

Le passage à l'heure d'hiver provoque de nombreux troubles du sommeil: bien des gens réagissent au changement d'heure par une sorte de mini-jetlag. Les sels de Schüssler, les produits homéopathiques et les tisanes pour le sommeil de la droguerie peuvent aider contre ce phénomène.



Prévenir le stress

Les techniques de détente, comme le yoga, la méditation ou les exercices de respiration, aident aussi à rester calme et détendu durant les périodes stressantes. Une promenade fait aussi du bien quand on en a littéralement par-dessus la tête.

Maigrir en dormant

Dormir au frais. Baisser la température de la chambre à coucher à 15, 18 degrés. Cela renforce le corps et contribue à brûler des graisses durant le sommeil.

Consommer plus de protéines

Quand les jours raccourcissent, nous avons souvent envie de manger gras. Il serait pourtant préférable de consommer suffisamment de protéines. Les légumineuses, les noix et le tofu ainsi que les produits laitiers pauvres en graisse aident à garder la ligne et des muscles puissants.



N°1/2024
Février/mars

Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre



L'aubépine
**Alliée
du passage
à la retraite**

Articulations
robustes
**Conserver
la santé
en hiver**

Drôlement beau

Individualisation

Sur les deux dernières pages repliables de la couverture, les lectrices et lecteurs de la *Tribune du droguiste* trouvent des conseils de santé adaptés à la saison, une page par mois. L'idée est la suivante: les lecteurs détachent la page (ce qui est très facile grâce à la perforation) et la conservent.

Nous avons réservé une partie de chacune des deux pages de conseils saisonniers pour votre droguerie: placez-y votre logo, votre adresse et une offre spéciale de votre droguerie.

Vous pouvez voir à quoi cela pourrait ressembler dans cette «couverture bonsaï».

Coûts et délais

_ 400 exemplaires de la <i>Tribune du droguiste</i> *	gratuit	Individualisation 2x 1/2 portrait (Format: 2x 102 x 80 mm)	CHF 260
_ Exemplaires supplémentaires livrés dans votre droguerie	CHF 0.30/ex.	Individualisation 2x 1/4 paysage (Format: 2x 223 x 40 mm)	CHF 130
_ Exemplaires supplémentaires livrés dans les ménages de votre choix	CHF 0.55/ex.		
_ Quantité minimale de commande: 400 ex.			
_ Résolution du logo: 300 dpi			

* 100 exemplaires, si votre droguerie réalise un chiffre d'affaires inférieur à CHF 440 000

Numéro	Délai de commande	Livraison en droguerie*	Distribution aux ménages*
Fév./mars	11 janvier 2024	02-09 février 2024	09 février 2024
Avr./mai	29 février 2024	22 mars - 02 avril 2024	02 avril 2024
Juin/juil.	29 avril 2024	24-31 mai 2024	31 mai 2024
Août/sept.	27 juin 2024	19-26 juillet 2024	26 juillet 2024
Oct./nov.	29 août 2024	20-27 septembre 2024	27 septembre 2024
Déc./janv.	31 octobre 2024	22-29 novembre 2024	29 novembre 2024

* La deuxième date est le dernier délai possible pour la livraison.



Les conseils de santé de novembre



Oublier les pieds froids

En hiver, les pieds sont soumis à de fortes variations de température. C'est donc le moment de bien les soigner. Les crèmes et bains de pieds qui stimulent la circulation sanguine sont particulièrement indiqués.

Oublier les pieds froids

En hiver, les pieds sont soumis à de fortes variations de température. C'est donc le moment de bien les soigner. Les crèmes et bains de pieds qui stimulent la circulation sanguine sont particulièrement indiqués.

Garder les mains chaudes

Le froid est aussi pénible pour les mains. Il faudrait donc toujours avoir une crème réparatrice à portée de main. Et si besoin, faire un masque pour les mains de la droguerie: appliquer le soir, enfiler des gants de coton et laisser agir pendant la nuit.



Filer au sauna

Faire une séance de sauna hebdomadaire stimule le système cardiovasculaire et renforce les défenses immunitaires du corps.

Privilégier les graisses insaturées

La période froide donne envie de manger des plats gras. Privilégier les huiles pressées à froid, comme l'huile d'olive ou de colza, et manger des avocats et des noix. Les bonnes graisses sont aussi importantes pour assimiler les vitamines liposolubles A, D, E et K. Éviter les graisses trans industrielles des produits transformés, comme les chips, les biscuits et la margarine.



Individualisation 1/2 portrait

102 x 280 mm

Contacts



Valérie Rufer

Assistante distribution

Téléphone 032 328 50 57

v.rufer@vitagate.ch



Tamara Freiburghaus

Responsable ventes,
distribution et sponsoring

Téléphone 032 328 50 54

t.freiburghaus@vitagate.ch