

RHUMATISME?

Vos articulations vous font souffrir...

... à chaque mouvement? Il est possible que vous souffriez d'une maladie rhumatismale comme l'arthrose, l'arthrite ou la goutte. Vous découvrirez sur **vitagate.ch**, la plate-forme de santé des drogueries suisses, ce qu'est vraiment le rhumatisme et ce que vous pouvez faire pour soulager les douleurs:

- → Remèdes naturels à la rescousse
- → Aides pratiques au quotidien
- → Arthrose ou arthrite?
- → Et bien d'autres choses pour soulager les rhumatismes et retrouver une vie sans douleurs.

Bien sûr avec les meilleurs conseils de votre droguerie









Bettina Epper Rédactrice en chef adjointe b.epper@drogistenverband.ch

Parfait, non?

Ils sont actifs sur tous les canaux des réseaux sociaux. Ces individus jeunes, beaux, sains, stylés et qui n'ont qu'une chose en tête: l'optimisation de soi. Comme le duo de hip-hop allemand zero/zero le chante : «Je m'optimise, Apple Watch au bras/je surveille mon déjeuner, mon dîner, mon souper et même mon sommeil/à la recherche du sens de la vie, je me suis trouvé/merveilleux nouveau monde, je deviens plus grand, meilleur et plus cool.» Vous lirez dans notre dossier «Optimisation de soi», dès la page 6, ce qui pousse les gens à vouloir sans cesse «s'augmenter» et pourquoi cela n'est pas forcément mal en soi. Découvrez ainsi l'exemple d'Alexandra Baumann: cette femme très en surpoids s'est fixé comme objectif de gravir le Rigi (page 16). Et lisez l'histoire de Peter Hänni, qui en s'initiant à l'art japonais du kyudo a beaucoup appris sur lui-même (page 14). Enfin, laissez Mike Schaffner vous expliquer pourquoi il rêve de devenir un être parfait à l'aide de technologies sophistiquées (page 15). Pour avoir des dents parfaites, il ne faut certes pas d'objets technologiques ultracomplexes mais une simple brosse à dents ne suffit pas non plus. Découvrez, dès la page 22, comment bien prendre soin de vos dents. Et pour détendre votre nuque, pas besoin d'objets quelconques. Un massage, un bain, des huiles essentielles ou la spagyrie peuvent faire des miracles (page 36) et vous transformer. Parfait, n'est-ce pas?



- 10 Plus beau, plus sportif, plus mince...
- 12 Pourquoi nous voulons toujours nous améliorer
- 14 Trouver la paix intérieure grâce au kyudo
- 15 Le soi parfait
- 16 Un pas après l'autre jusqu'au but
- 4 Les brèves
- 20 Ecout... quoi?
 Quand on ne comprend plus les autres
- 22 Des soins complets et parfaits Les soins interdentaires n'ont rien de sorcier
 - 25 Participer et gagner
- 26 Une main secourable Le service de relève peut apporter une aide bienvenue
- 30 Massage pour bébés un vrai délice De doux mouvements d'effleurage
- 33 En vitrine
- 34 Perdre du poids n'est pas aisé, mais faisable Les conseils du professionnel
- 36 Soulager les tensions Quand la nuque souffre, la droguerie peut aider
- 39 Jeux et avant-première





TRIBUNE DU DROGUISTE 10-11/20 3

Le tuyau de la rédaction



Pas toujours évident de comprendre les grands principes de science, de philosophie, de politique ou encore de littérature. Une collection se propose de les vulgariser, permettant de se (re)mettre à niveau.

Vous aimeriez comprendre la physique quantique ou la théorie de la relativité d'Einstein, vous faire une idée plus précise sur l'intelligence artificielle ou encore lire Proust? Dans la collection «... à la plage», vous trouverez certainement de quoi vous contenter. Elle aborde un éventail de personnalités historiques politiques, scientifiques ou encore littéraires qui ont eu une

influence prépondérante sur l'évolution de l'humanité, présentant leur œuvres, leurs idées et permettant de comprendre pourquoi elles ont laissé une trace. Ces livres répondent ainsi aux questions de savoir pourquoi Shakespeare est devenu le Dieu du théâtre, pourquoi la théorie de l'évolution de Darwin a bouleversé notre vision du monde, comment vivaient les homo sapiens ou comment Colette est devenue l'égérie des Années folles. Autres auteurs présentés dans cette collection: Platon, Marx, Kant ou encore Schrödinger. Celle collection vulgarise sans trop simplifier, de quoi mieux comprendre le monde.

Collection «... à la plage», éditions Dunod, 2018-2019



Un stress malsain

A long terme. le stress peut nuire à la santé et provoquer, notamment, des troubles du sommeil, de la nervosité ou des problèmes cardiovasculaires. Mais ses éventuelles conséquences sur l'assimilation des micronutriments ont longtemps été ignorées. Des chercheurs australiens ont maintenant découvert des signes indiquant que le stress pouvait aussi influencer le taux de micronutriments dans l'organisme et donc potentiellement provoquer des carences.

Etude sur la position assise

La plupart des gens passent l'essentiel de leurs journées en position assise. Mais on ignorait jusqu'à présent combien de fois ils se relevaient quelques instants de temps en temps. Des chercheurs viennent de le mesurer grâce à des capteurs placés sur 156 personnes travaillant dans des bureaux. Conclusion, nombreux sont ceux à se relever brièvement après quelques minutes seulement. Ce changement de position est indépendant de la forme physique et de l'âge des personnes suivies, mais sa fréquence augmente au fil de la journée de travail. Parallèlement, de nombreux participants ont aussi eu de longues phases sans se lever et donc une position assise prolongée considérée comme néfaste à la santé.

www.wissenschaft.de



Où et quand les tiques piquent

En moyenne annuelle, deux tiers de tous les contacts avec des tiques, de l'observation à la piqûre, sont signalés entre miavril et mi-juillet. C'est ce qui ressort des quelque 24000 données enregistrées et analysées ces cinq dernières années par l'application de prévention interactive «Tique» développée par la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW). La ZHAW indique également que la répartition saisonnière varie aussi sur le plan géographique: au printemps, les tiques piquent d'abord dans les zones basses du Mittelland alors qu'en avril et mai, les annonces de piqures proviennent plus des centres à forte densité démographique et des destinations d'excursion particulièrement prisées. Comme les tiques ne supportent pas la chaleur, il y a une trêve au plus fort de l'été. Le niveau reste bas par la suite avant de tomber à zéro au début de l'hiver.

www.zhaw.ch

4 LES BRÈVES



L'Université et les cliniques psychiatriques universitaires de Bâle ont analysé comment le confinement provoqué par le COVID-19 a modifié notre sommeil. Les plus de 430 personnes interrogées, majoritairement des femmes, ont indiqué avoir dormi plus longtemps que d'habitude. En revanche, la qualité de leur sommeil était moins bonne.

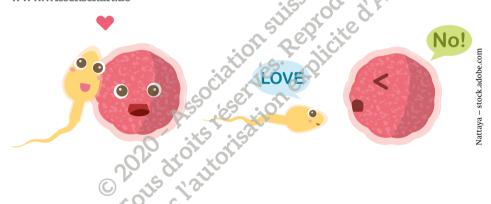
www.unibas.ch



Quand l'ovule attire les spermatozoïdes

Lors de la fécondation, seul un spermatozoïde sur plusieurs millions atteint l'ovule. Lequel y parvient ne dépend apparemment pas seulement de la bonne forme du vainqueur mais également des signaux émis par l'ovule, comme une nouvelle étude l'affirme. Il semblerait que les signaux chimiques de l'ovule soient plus attirants pour les spermatozoïdes de certains hommes que pour ceux des autres. Cela permet de supposer que les ovules pratiquent une sorte de sélection sexuelle: les substances d'attraction qu'ils émettent augmentent la probabilité d'être técondé par certains partenaires alors qu'elles réduisent celle de l'être par d'autres.

www.wissenschaft.de



Impressum 40° année

Tirage 167182 ex. (tirage certifié REMP 9/2020), 1049 000 lecteurs (979 000 allemands selon Mach Basic 2020-1 et environ 70 000 français)

Editeur Association suisse des droguistes, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne, tél. 032 328 50 30,

fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss **Rédaction** Heinrich Gasser, rédacteur en chef et responsable des médias grand public,

h.gasser@drogistenverband.ch; Bettina Epper, rédactrice en chef adjointe, b.epper@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Vanessa Naef, v.naef@drogistenverband.ch

Traduction Claudia Spätig, c.spaetig@drogistenverband.ch; Marie-Noëlle Hofmann, m.hofmann@drogistenverband.ch **Conseil spécialisé** Dr phil. nat. Anita Finger Weber (service

scientifique ASD); Helene Elmer (droguiste ES), Isabella Mosca (droguiste ES)

Mise en page Hiroe Mori Photographe Susanne Keller Photo couverture Susanne Keller

Mise en page Hiroe Mori Photographe Susanne Keller Photo couverture Susanne Keller Impression Stämpfli AG, 3001 Berne

Ventes et sponsoring Tamara Freiburghaus, responsable ventes, distribution et sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch Abonnements abonnement annuel CHF 26.- (6 numéros, y compris TVA); tél. 058 200 55 22, fax 058 200 55 56, abo@drogistenstern.ch.

printed in switzerland



VOUS TOUSSEZ?

Sirop contre la toux Weleda

OPTIMISATION DE SOI

Améliorer sa forme grâce à diverses applications – nombreux sont ceux qui le font aujourd'hui. Au 18° siècle, l'homme politique américain Benjamin Franklin notait déjà sur des listes manuscrites les vertus à cultiver pour devenir meilleur.

L'idée de base est toujours la même: ce n'est qu'en travaillant dur qu'on peut y arriver. Est-ce vraiment vrai?

Bettina Epper s'est penchée sur les différentes facettes de l'amélioration de soi (traduction: Claudia Spätig et Marie-Noëlle Hofmann)

En Suisse,

4396

de la population

de la population compte ses pas.

En Suisse, **58%**

des femmes de 18 à 35 ans enregistrent leur cycle menstruel de manière numérique. En Suisse,

de la population utilise régulièrement une smartwatch ou un capteur d'activité physique.



DOSSIER

Enhancement

Toute personne en santé qui prend des médicaments ou recourt à la chirurgie dans le seul but d'améliorer son corps, ses performances ou sa beauté fait ce qu'on appelle de l'human enhancement (angl. = amélioration). L'human enhancement comprend un vaste nombre de domaines, comme la chirurgie esthétique, le dopage dans le sport, l'augmentation de la puissance sexuelle ou de la concentration, pour ne citer que quelques exemples. L'idée de recourir à la génétique pour transformer l'homme afin qu'il devienne plus parfait va encore plus loin. Il s'agit alors là de genetic enhancement.

Sources: Dagmar Fenner: «Selbstoptimierung und Enhancement. Ein ethischer Grundriss», Narr Francke Attempto Verlag, 2019 / Université de Zurich / Université de Münster





Pleine conscience

De nos jours, la pleine conscience est omniprésente. Ce concept a été popularisé dès les arnées 70 par le médecin américain Jon Kabat-Zinn. Il a développé le célèbre Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Programm (MBSR), autrement dit le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience. Le concept de la pleine conscience se base sur des traditions de méditation extrême-orientales, comme le «sati» bouddhiste. Sati décrit la capacité de l'esprit à s'arrêter sur quelque chose, à garder quelque chose en mémoire et à prêter toute son attention à l'instant présent. La pleine conscience est donc la conscience de la réalité. Il s'agit d'accepter les pensées, les émotions et les perceptions telles qu'elles sont, de faire confiance, sans chercher à forcer ou à juger. La pleine conscience consiste donc à observer le monde les yeux grands ouverts, à être moins sévère avec soi même et à prendre les choses comme elles sont. Cela peut notamment aider à réduire le stress.

Sources: Hôpital universitaire de Bâle / Psychische Gesundheit Zug, www.psgz.ch / Harald Walach: «Achtsamkeit», Lexikon der Psychologie. 2020

Wearables

Les personnes qui enregistrent leurs données de santé (voir page 10) le font souvent avec ce qu'en appelle des wearables, ce qui signifie plus ou moins portable. Les wearables sont donc des petits ordinateurs que l'on porte sur soi, comme une smartwatch ou un bracelet connecté. Ces appareils ne sont pas seulement conçus pour l'optimisation de soi, ils s'utilisent aussi de plus en plus en médecine, par exemple pour contrôler des données sur la durée ou poser un



diagnostic. Du simple podomètre à l'appareil qui compte aussi les calories brûlées jusqu'à la montre avec fonction ECG, on trouve pratiquement de tout: des vêtements intelligents qui contrôlent les valeurs corporelles, les écouteurs qui traduisent les langues étrangères ou les lunettes qui augmentent le champ visuel avec des informations digitales.



iStock.com/Luyal

Le hackeur biologique considère son propre corps comme un système et essaie de l'optimiser par son savoir. Le concept vient des Etats-Unis où les sportifs de pointe peuvent améliorer leur alimentation ou leur sommeil en analysant certaines valeurs mesurées dans leur organisme, comme les lipides sanguins ou la masse graisseuse.

Sources: www.derstandard.at/ www.brain-effect.com





Nudging

Le comportement individuel joue un rôle déterminant en matière de santé. En effet, des affections, comme le diabète, les problèmes cardiovas culaires ou les maux de dos sont souvent causés par un style de vie malsain, notamment le manque de mouvement ou une mauvaise alimentation. Mais comment faire pour vivre plus sainement? Une solution, c'est peut-être le nudging (de l'anglais «to nudge» qui signifie donner un coup de pouce). Le nudging est une branche de l'économie comportementale. Il consiste à diriger une décision sans recourir à la contrainte, mais en présentant simplement la situation selon l'objectif recherché. Comme placer le bar à salades à l'entrée de la cantine pour favoriser une alimentation saine. Ces incitations peuvent aussi prendre d'autres formes. Ainsi, dans le cadre de l'optimisation de soi, les technologies permettant de se mesurer soi-même (voir page 10), comme le podomètre, servent à atteindre les buts qu'on s'est fixés.

Sources: Office fédéral de la santé publique (OFSP)/Université de Zurich/ Université de Berne

Activomin.co

Le produit polyvalent en cas de troubles gastro-intestinaux

Ceci est un dispositif médical. Veuillez lire la notice d'emballage.



Bon, meilleur, parfait

Saisir des données sur son corps est à la mode. Avec un smartphone et des gadgets malins, il est plus simple que jamais de compter ses pas ou de surveiller son sommeil. Ce qui n'est pas forcément un mal en soi – à condition de ne pas exagérer.

Beau, sportif, mince... Les gens sont de plus en plus nombreux à optimiser leur apparence, leur programme de fitness, leur alimentation. En bref: ils optimisent leur moi. Ils veulent s'améliorer, faire tous les jours plus de pas, avaler moins de calories, développer plus de muscles. Ils se demandent: que recommandent les experts de la santé et de la nutrition et dans quelle mesure est-ce que je m'éloigne de cette norme? Où en suis-je en comparaison avec mes amis, avec les stars d'Instagram? En comparaison avec mon moi d'avant? Suis-je plus mince? Plus spor-

10 OPTIMISATION DE SOI

Pour pouvoir faire de telles comparaisons, celui qui veut s'optimiser a besoin de données qu'il mesure lui-même, chaque jour, chaque heure, continuellement. Cela n'a jamais été aussi facile qu'aujourd'hui, grâce aux aides du monde numérique: les applications qui enregistrent des données de santé ou indiquent la composition des aliments, la qualité du sommeil ou le nombre de pas sont légion. Et elles sont très utilisées: en Suisse, près de 40 % des hommes de 18 à 29 ans sont favorables à ce que l'on appelle les wearables (voir

«On n'a jamais

terminé, on avance

toujours.»

Peter Hänni,

archer kyudo

TRIBUNE DU DROGUISTE 10-11/20



«Ça aide énormément de savoir où l'on veut aller.»

Alexandra Baumann,
vainqueure du Rigi

sé cette année. Lors d'un premier sondage, en 2018, 20% des sondés indiquaient utiliser une application pour compter leurs pas. Aujourd'hui, soit deux ans plus tard, compter ses pas est devenu un phénomène de masse. La plupart des sondés l'ont déjà fait une fois, 43% le font toujours activement et cela a incité près de 50% à changer leur comportement. Dont 50% à long terme.

Sur les traces de Goethe

L'homme mesure, enregistre et évalue des données corporelles, comme le poids, les calories ou la pression sanguine depuis des décennies déjà. Les personnes qui souffrent de maladies chroniques, comme le diabète, ont même besoin de mesurer régulièrement certaines données, comme la glycémie, pour déterminer leur état de santé et prendre, si nécessaire, des mesures appropriées.

Même la mesure du «moi», indépendamment de tout problème de santé, était déjà connue bien avant Facebook et Instagram. L'empereur romain Marc Aurèle (121–180) notait combien d'huîtres il avait mangées en un jour. Le romancier et poète



allemand Johann Wolfgang Goethe (1749–1832) a tenu des décennies durant un journal intime dans lequel il écrivait où il était allé. Quant au politicien américain Benjamin Franklin (1706–1790), il a établi, au début de la vingtaine, une liste de 13 vertus, comme la modération, la frugalité ou l'honnêteté. Il a ensuite conçu un tableau dans lequel il a régulièrement ins-

crit ses progrès dans la réalisation de ces vertus.

La pression monte

Et cela continue jusqu'à présent. Les gens cherchent toujours à s'améliorer. Et cela n'est évidemment pas mauvais en soi (voir interview page 12).

Mais une majorité des sondés se sentent obligés d'améliorer sans cesse leurs propres performances. 32 % considèrent même que les mesures numériques dans le domaine de la sante les mettent fortement sous pression. Près de la moitié a indiqué que l'enregistrement de données de santé les stresse.

Mais il n'y a pas que la pression et le stress qui augmentent, comme le montre une étude de la Haute école des sciences appliquées réalisée en 2018. Un constat des chercheurs: les gens considèrent de plus en plus leur corps comme le résultat de leurs performances personnelles et non comme un hasard biologique. La conséquence est relativement évidente: tous ceux qui n'arrivent pas à faire rentrer leur corps dans ces normes apparentes risquent fort d'être discriminés. Dans le pire des cas, la maladie peut être interprétée comme une perte d'autocontrôle et d'autodiscipline alors même la personne concernée n'en est nullement responsable.

Sources: Universität Passau/Miriam Meckel: «Mein Kopf gehört mir. Eine Reise durch die schöne neue Welt des Brainhacking», Piper, 2018/Michael Hermann, Gordon Bühler, Alfonso Gonzales: «Monitor «Datengesellschaft und Solidarität»», Forschungsstelle sotomo im Auftrag der Stiftung Sanitas Krankenversicherung, 2020/Ursula Meidert, Mandy Scheermesser, Yvonne Prieur, Stefan Hegyi, Kurt Stockinger, Gabriel Eyyi, Michaela Evers-Wölk, Mattis Jacobs, Britta Oertel, Heidrun Becker: «Quantified Self – Schnittstelle zwischen Lifestyle und Medizin», vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich, 2018/Sanitas (Edit.): «Der Sanitas Health Forecast. Die Gesundheit der Zukunft», Wörterseh, 2020



DU REPOS POUR LES NERFS

Neurodoron® comprimés

«La perfection n'est tout simplement pas humaine»

L'homme cherche toujours à relever des défis. Mais cela peut parfois aller trop loin.

L'optimisation de soi correspond à la nature humaine. La Prof. Dr Veronika Brandstätter*, spécialisée en psychologie de la motivation, nous explique pourquoi il est en ainsi et quand la prudence est de mise.

Madame Prof. Dr Veronika Brandstätter, pourquoi les gens veulent-ils toujours devenir meilleurs?

Prof. Dr Veronika Brandstätter: L'homme a soif d'apprendre, d'avoir sans cesse de nouveaux objectifs. Il est curieux et se réjouit quand il a réussi à surmonter quelque chose. On considère que c'est très beau quand un enfant commence à marcher. Mais il n'apprendrait jamais à marcher si après la première chute il se disait: «Tant pis, j'arrête». Heureusement, l'enfant se relève et essaie de nouveau... Cette envie de s'améliorer et de surmonter les échecs fait partie de l'essence même de l'être humain.

Tout le monde n'a pourtant pas cette même envie de s'améliorer, n'est-ce pas?

Il y a des différences individuelles. Le fait de développer l'envie de réaliser des performances dépend notamment des exigences que les parents posent à leurs enfants. Si les enfants ne doivent jamais réaliser que des tâches mineures qui ne nécessitent pas d'efforts, ils n'auront jamais l'impression de pouvoir être fiers de leurs prestations. A l'inverse, des exigences constamment excessives peuvent provoquer de la frustration et une angoisse des performances.

Viser la perfection peut donc devenir problématique?

Oui, un perfectionnisme exagéré peut avoir des effets négatifs sur le bien-être. Physiquement et psychiquement. L'insatisfaction et la frustration sont pour ainsi dire programmées pour qui veut tout réussir dans la vie, tout faire sans la moindre erreur. Car la perfection n'est tout simplement pas humaine.

Quel est le rôle des réseaux sociaux, autrement dit le jugement des tiers, sur l'estime de soi?

Nous avons besoin de communication sociale et de feed-back sur nous, en tant que personne, et notre travail. Nous voulons de l'attention et de la reconnaissance. Et l'homme a tendance à se comparer aux autres. Il peut ainsi adapter ses propres accomplissements. Tout dépend cep indant du sujet de la comparaison. Si en tant que pianiste tout à fait passable, je me compare à une pianiste concertiste, ma performance ne fera pas le poids.

Est-ce problématique?

Vivre des échecs à répétition parce qu'on se fixe des objectifs trop ambitieux peut nuire à l'estime de soi. Mais, d'un autre côté, se poser des défis est aussi positif. Car le fait de surmonter une difficulté renforce l'estime de soi. Par ailleurs, celui qui fait preuve de beaucoup d'autodiscipline a le contrôle sur lui-même et sur son environnement. C'est très satisfaisant. En revanche, cela devient problématique quand la personne fait toujours des choses nécessaires à sa propre optimisation mais qui ne lui apportent en fait aucun plaisir

Pourquoi?

Cela fait évidemment partie de la vie que de devoir de temps en temps serrer les dents et se surpasser. Mais s'il ne s'agit plus que d'atteindre des objectifs précis, que seul le but compte, alors cela peut devenir problématique. Faire les choses sans éprouver de plaisir nécessite beaucoup d'énergie et peut, à terme, conduire à l'épuisement.

* Veronika Brandstätter est professeure en psychologie générale (spécialisée en motivation) à l'Université de Zurich.





Oubliez la déprime et souriez à la vie.

remotiv[®] avec extrait de millepertuis – effet antidéprime, équilibrant et calmant en cas de tension et de troubles de l'humeur.



Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, **www.zellerag.ch**

 $^1 S\'{e} curit\'{e} \ d'application \ unique \ gr\^{a} ce \`{a} \ l'hyperforine \ max. \ de \ 0,2\% \ (informations \ professionnelles \ remotiv^{\$}).$

À BASE DE PLANTES.

EFFICACITÉ PROUVÉE.

FAIBLE TENEUR EN HYPERFORINE.



Pleinement dans l'instant présent

Quand Peter Hänni prend son arc en main, il se retrouve lui-même, retrouve aussi le calme, la persévérance et un certain détachement.



Peter Hänni s'entraîne tous les vendredis soir à Berne. Sa passion s'appelle le kyudo, discipline du tir à l'arc japonais pratiquée depuis le 16° siècle.

Peter Hänni prend l'arc en bambou et une flèche dans les mains. Comme le veut le rituel ancestral.

«Kyu, ça veut dire arc et do, c'est le chemin. Kyudo est donc le chemin de l'arc», explique Peter Hänni. Il existe différentes formes de kyduo, différentes écoles. Certaines sont centrées sur la compétition, dans ce cas, l'objectif est d'atteindre la cible. Ce n'est pas le cas avec l'école de notre interlocuteur: «Notre sensei, autrement dit notre maître, a dit: «Quand on vise pour atteindre la cible, notre pensée est centrée sur la cible et non sur nousmême. Cela détourne de l'instant présent».»

Il s'installe, ajuste ses pieds, ses épaules et ses hanches jusqu'à ce qu'il soit bien placé sur la bonne ligne. Il se tient droit, solidement planté sur ses jambes, tourné vers l'objectif placé sur sa gauche.

Quand tout est en ordre, quand Peter Hänni a les épaules dans la bonne position, les pieds au bon endroit... «Alors je n'ai même plus besoin de viser pour atteindre la cible. On peut transposer cela à la vie. Quand on a bien préparé quelque chose dès le début, alors ça marche.»

C'est le hasard qui a voulu que Peter Hänni découvre le kyudo il y a 21 ans. «Je m'intéressais au tir à l'arc et je me suis renseigné auprès de mes amis. L'un d'eux connaissait quelqu'un qui pratiquait le kyudo. J'ai donc essayé une fois – et j'ai été totalement fasciné.» Depuis, il pratique avec enthousiasme. D'une part, parce que le côté physique du kyudo lui donne, à

lui homme de bureau, l'occasion de bouger. «Mais ce qui me fascine surtout, c'est la décélération. Le kyudo me donne la possibilité de me sentir moi-même et d'être dans l'ici et le maintenant.»

En bandant l'arc, il oppose lentement la force de l'arc à la sienne. Peter Hänni se tient bien droit. Son regard est fixé sur la cible, toute son attention est dans l'instant présent.

«L'enchaînement des mouvements est simple dans le kyudo, on peut l'apprendre en un week-end. Mais ce n'est qu'après environ trois ans, que j'ai eu l'impression de savoir comment ça fonctionnait.» Peter Hänni rit en y repensant. «Notre vieux sensei nous a dit: (10 years – 1 step), autrement dit, 10 ans pour un pas. Puis encore 10 années supplémentaires pour le suivant. C'est alors que j'ai compris que l'objectif est d'évoluer. C'est facile d'apprendre les mouvements, mais cela ne suffit pas. On n'a jamais terminé, on avance toujours.»

Plusieurs minutes passent jusqu'à ce que Peter Hänni sente qu'il veut bien lâcher la flèche. Qu'il doit la lâcher.

Or le lâcher-prise n'est pas si facile. «Au moment où l'on décoche la flèche, on ne peut plus l'influencer. Il faut pourtant la lâcher à un moment ou un autre. Quand on s'est bien préparé, il faut bien, à un moment, se dire: (Je le fais maintenant!) Et il faut laisser les choses se passer. Comme pour beaucoup d'autres situations dans la vie.» Avec le kyudo, Peter Hänni n'a pas seulement appris beaucoup sur la vie mais aussi sur lui-même. «Je suis devenu plus calme. Je peux mieux me centrer. J'ai développé une nouvelle posture bien droite qui fait que je suis aussi mieux ancré dans l'existence, mieux enraciné.»

La flèche vole. Peter Hänni reste tranquillement debout et prend la prochaine flèche.

«La vie est juste trop courte»

Mike Schaffner, 29 ans, est un transhumaniste qui cherche à devenir un être parfait. Si la technologie est un élément important de cette quête, l'humanité l'est plus encore.

Un monde dans lequel les hommes sont éternels, qui a su vaincre les maladies et l'âge et dans lequel les différences sociales n'existent plus. Un monde à la nature intacte. Un monde dans lequel tout est possible. Mike Schaffner en rêve déjà depuis l'enfance. La science-fiction le passionne toujours depuis lors. C'est grâce aux récits de personnes qui ont accédé à des capacités surhumaines grâce à des modifications technologiques qu'il a découvert le transhumanisme. «Pour résumer, un transhumaniste est une personne qui trouve opportun d'associer homme et technologie», explique Mike Schaffner. Cyborg. Un individu qui grâce à des modifications techniques accède au statut de superhéros. Rêve ou bientôt réalité?

De l'homme amélioré...

«Certes, c'est un peu de la BD fantastique. Mais implanter des appareils électroniques dans les êtres humains n'a strictement rien d'utopique. Les stimulateurs cardiaques, par exemple, existent déjà depuis longtemps.» Mais on ne se limitera pas à utiliser de telles technologies en cas de maladies, notre interlocuteur de 29 ans en est persuadé. Elles serviront aussi à améliorer plus généralement l'être humain. Lui-même s'est déjà fait implanter des aimants dans les doigts. «Naturellement, c'est un gadget, un jeu » Mais pas seulement. «Les aimants sont stimulés par un champ électrique et produisent des vibrations que je peux sentir. C'est comme un organe sensoriel supplémentaire.»

Mike Schaffner a aussi des puces sous la peau. «Elles me permettent d'ouvrir des portes ou de déverrouiller mon portable.» D'autres emplois seraient aussi envisageables, comme le paiement sans argent comptant. Mais il aimerait faire plus que de jouer. «J'attends depuis longtemps la commercialisation de lentilles bioniques.» Avec ces verres de contact artificiels, la vision serait trois fois meilleure que celle d'un humain normal et bien portant.

... à la vie éternelle

Et où cela mène-t-il finalement? Mike Schaffner réfléchit un instant. «L'idéal, pour moi, serait l'immortalité. J'aimerais bien découvrir l'univers, voir d'autres planètes. Mais la vie est juste trop courte pour cela. La plus proche planète qui puisse peut-être être habitable est à plus de 4000 ans d'ici.» Notre interlocuteur est persuadé que nous pourrons un jour arrêter le vieillissement cellulaire, stopper le vieillissement et supprimer les maladies. Autrement dit que nous vaincrons la mort D'une manière ou d'une autre. «Je peux aussi imaginer une variante technologique de l'immortalité, qui passerait par la numérisation de l'intellect. Une copie digitale de l'homme pourrait par exemple continuer de vivre sur le corps d'un robot. Ou nous pourrions après notre vie biologique, accéder à un ciel numérique, comme dans un jeu informatique.»

Mais pour Mike Schaffner, une vie parfaite et éternelle n'est désirable que si le monde aussi est parfait. «La protection de l'environnement et du climat est essentielle, mais la société aussi doit évoluer dans le bon sens. Il ne faut surtout pas de société à deux vitesses, avec une classe superieure aux pouvoirs quasi divins et une classe inférieure formée d'esclayes éternels ou presque.»

Selon le transhumanisme, l'optimisation de soi n'est donc pas seulement l'amélioration de sa propre personne mais inclut aussi des valeurs humanistes. «Elles font beaucoup plus partie de l'optimisation de soi que le fait de s'automesurer, de faire du sport et de manger correctement. Cela ne fait qu'améliorer l'apparence. Pour moi, l'optimisation de soi est autre chose. L'intellect et le bien-être en font aussi partie, autrement dit, le bien-être physique et psychique.»



TRIBUNE DU DROGUISTE 10-11/20

OPTIMISATION DE SOI 15

Tout a commencé par un rêve

Alexandra Baumann est fortement en surpoids. Une vraie pantouflarde, comme elle le dit elle-même. Et puis, il y a ce rêve du Rigi... Alors la jeune femme change et se surpasse.

Un matin du printemps 2017. Alexandra Baumann, 39 ans, se réveille alors qu'elle est encore plongée dans un rêve. Rêve dans lequel elle gravit le Rigi. Dans lequel elle découvre comment elle vient à bout de 1375 mètres de dénivelé. Uniquement avec ses propres forces, malgré son important surpoids, malgré son manque d'entraînement sportif. Dès ce moment, les choses sont claires: ce rêve doit devenir une réalité.

Le premier pas

Il lui faudra parcourir un long chemin jusqu'à ce qu'elle puisse enfin réaliser cet objectif si vite fixé et faire ses premiers pas à Weggis (LU) en direction du sommet. Elle doute souvent, craignant de ne jamais y arriver. A ce moment, elle pèse presque 140 kilos. Mais elle n'arrive pas à oublier le rêve du Rigi. Pour se motiver, la journaliste parle de son rêve dans son blog. Maintenant, tout le monde est au courant. Elle veut gravir le Rigi. «De toutes les étapes, celle-ci a été la plus importante. J'avais publiquement dévoilé mon projet, je ne pouvais plus faire machine arrière.»

Alexandra Baumann a commencé à s'entraîner, à marcher, à faire des exercices. «Mais cela n'était ni structuré ni efficace.» La structure, c'est Steve Husistein qui la lui a apportée. Cet entraîneur a entendu parler du projet d'Alexandra Baumann sur les réseaux sociaux et a

voulu l'accompagner. «J'ai eu peur. J'ai pensé que moi, la pantouflarde, et lui, ce super athlète, ça ne pouvait pas marcher.» Ils se sont quand même rencontrés et Alexandra Baumann a apprécié le style direct de l'entraîneur. «Il m'a dit: «Ça n'ira pas comme ça. Tu dois planifier les choses, tu dois t'entraîner plus intensivement.» Et c'est ce que j'ai fait.» Steve Husistein a mis au point un programme d'entraînement Essentiellement dehors, dans la nature, car la journaliste n'est pas du tout du genre centre de fitness. «Je l'ai fait de manière assez disciplinée pendant trois, quatre mois.»

Un pas en arrière

Le premier revers survient en février 2018. Alexandra Baumann glisse, tombe et se blesse au genou. Dans un premier temps, elle refuse d'admettre que la blessure est grave. Mais elle finit quand même par se rendre chez le médecin. Il confirme ses craintes: déchirure du ligament interne. C'en est fini de l'entraînement. La pause involontaire se prolonge lorsque la journaliste de 40 ans décide de se faire poser un bypass gastrique. Le rêve du Rigi s'envole au loin.

«Les moqueries publiques ont vite commencé. Sous-entendu que j'avais trouvé une excuse pour ne pas devoir continuer. Alors je me suis dit: ¿Je vais vous montrer!›» Et elle l'a fait. Au printemps 2019, elle décide avec son entraîneur de fixer une date pour sa randonnée sur le Rigi. Le jour J sera en septembre. Le Rigi sera alors vaincu. «J'étais galvanisée par cet objectif. Cela aide énormément de savoir où l'on veut aller.»

Le dernier pas

Alexandra Baumann a recommencé à s'entraîner. Dur. Des jours, des semaines durant. «Mon premier essai de marche sur le Rigi a été de Weggis à Felsentor. C'était une horreur. J'ai à peine pu terminer cette étape. J'ai alors pensé que je n'y arriverais jamais.» A ce moment, elle avait encore près de deux mois jusqu'au jour J.





C'est fait! Sandra Baumann est au sommet du Rigi – évidemment sa photo préférée.

Dix jours durant, Alexandra Baumann n'a plus rien fait. C'est à nouveau Steve Husistein qui l'a sortie du trou. «Il m'a demandé si c'était terminé.» Ça ne l'était pas. Grâce à l'hypnose thérapeutique, elle a finalement pu surmonter ce blocage. «A ce moment, j'ai vu pour la première fois avec mes yeux intérieurs comment j'allais parcourir tout le trajet.»

Et le jour est arrivé. Le jour J. Alexandra Baumann est prête. Elle débute le parcours avec son entraîneur et une amie l'accompagne dès Kaltbad. Et au sommet, sa famille est là pour l'accueillir. La photo sur le sommet montre Alexandra Baumann les bras levés en signe de victoire, la fierté se lit sur son visage. «C'est la photo de moi que je préfère.»

Me-time

De temps en temps, juste avoir la paix, juste ne rien devoir faire. Ce qu'on appelait peut-être autrefois temps libre ou pause, la mode l'appelle aujourd'hui «me-time». Autrement dit, du temps pour soi. Le me-time peut prendre toutes les formes imaginables: lire un livre, se balader, prendre un bain. L'important est de prendre son temps et de se déconnecter de tout. Avoir juste la paix pour une fois.

Alecs - stock.adobe.com



Burgerstein Mood

Pour retrouver votre bonne humeur.





Burgerstein Mood pour retrouver joie de vivre et équilibre intérieur. Il contient des extraits de safran et de mélisse issus d'une agriculture contrôlée et des micronutriments sélectionnés.

Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

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

Selfie

Un selfie est un autoportrait photographique d'une ou plusieurs personnes pris généralement de manière spontanée

avec un appareil numérique. C'est ainsi que le dictionnaire allemand «Duden» définit un phénomène qui fait désormais partie du quotidien de bien des gens. Le terme, relativement récent, est apparu pour la première fois en

2002 dans un forum en ligne australien. Et l'Oxford Dictionary l'a nommé mot

de l'année en 2013



it: Anthropologische und ethische implikation digitaler Selbstinzenierung», Verlag W. Kohlhammer, 2016



Pour s'embellir, on utilise des produits cosmétiques, comme du rouge à lèvres, du fard à paupières, etc. Et cela n'a pas commencé a vec la folie des selfies (voir ci-dessus). Le terme de cosmétique vient du grec «kosmetikós», qui signifie plus ou moins «qui concerne le soin de la parure». L'art. 53 de l'ordonnance suisse sur les denrées alimentaires et les objets usuels (ODAIOUs) définit les produits cosmétiques comme étant «toute substance ou toute préparation destinée à être mise en contact avec certaines parties superficielles du corps humain telles que l'épiderme, les systèmes pileux et capillaire, les ongles, les lèvres ou les organes génitaux externes ou avec les dents et les muqueuses buccales en vue, exclusivement ou principalement, de les nettoyer, de les parfumer, d'en

modifier l'aspect, de les protéger, de les maintenir en bon état ou de corriger les odeurs corporelles».

En résumé: les cosmétiques sont des produits de soin qui sont d'abord conçus pour la peau saine. Ils peuvent également protéger des rayons du soleil, comme c'est le cas des produits solaires, ou prévenir l'apparition des caries dans les soins bucco-dentaires. Ou encore embellir le visage, comme justement le rouge à lèvres ou le fard à paupières. Vous trouverez un vaste assortiment de produits cosmétiques dans la plupart des drogueries - avec le conseil spécialisé correspondant.

Sources: Ordonnance sur les denrées alimentaires et les objets usuels (ODAIOUs)/ Petra Huber, pharmacienne et chargée de cours en cosmétique et toxicologie à la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW), www.zhaw.ch

Pieds de lotus

La folle recherche de la beauté a toujours connu des excès. Ainsi, en Chine, les pieds des femmes ont été systématiquement bandés jusqu'au 20e siècle. Ce n'est qu'en 1949 que cette pratique a été bannie. La coutume des pieds de lotus consistait à comprimer fortement les pieds, quitte à provoquer des fractures, pour que les pieds restent petits. Cela commençait déjà chez les petites filles, dont on entourait les pieds de bandages mouillés pour qu'ils prennent la forme d'une fleur de lotus. Puis tous les orteils, à l'exception du gros orteil, étaient fracturés et repliés sous la plante des pieds. Ainsi privés d'une partie de l'irrigation sanguine nécessaire, les orteils se nécrosaient souvent. Au final, les pieds ne devaient pas mesurer plus de 7 à 8 centimètres de long. Par leur forme, les pieds de lotus symbolisaient le vagin et passaient donc pour être érotiques. Seules les femmes pauvres ont échappé à cette coutume, car elles n'auraient plus pu travailler avec des pieds ainsi tordus et comprimés.

Source: Marco Montanez: «Unfuck your feet! Das Comeback eines vernachlässigten Körperteils», Meyer & Meyer Verlag, 2018

Les jeunes n'aiment pas leur corps

Une étude de Promotion Santé Suisse montre que de nombreux jeunes ont de la peine avec leur poids en Suisse. Près de 44% des garçons de 13 à 17 ans ne sont donc pas satisfaits de leur corps et ce chiffre s'élève même à 65% pour les filles. Cette image négative s'explique

notamment par les photos ainsi que les valeurs et normes véhiculées sur les réseaux sociaux. Avoir une image corporelle négative peut nuire à la santé psychique. Source: Promotion Santé Suisse



Food porn

Le food porn alimente toutes les conversations, apparaît sur tous les écrans. Le terme se compose de deux mots anglais, à savoir «food», qui signifie aliments, et «porno», diminutif de pornographie - raison pour laquelle on parle aussi de pornographie alimentaire en français. Le food porn désigne les photos de repas dans la publicité, les émissions culinaires, les blogs et les réseaux sociaux. Sur Instagram, par exemple, le nombre de photographies portant le hashtag #foodporn s'élève à 90 millions. Selon un sondage de l'institut de sondage d'opinion YouGov, 61% des Allemands ont déjà photographié une fois un repas. Une étude d'YPulse confirme que 63% des 13 à 32 ans postent des images de repas sur les réseaux sociaux. Bon à savoir: le terme a été créé en 1984 par la féministe britannique Rosalind Coward pour décrire les photographies mettant en valeur une nourriture malsaine sur papier glacé.

Sources: heise.de/augsbuger-allgemeine.de/ypuls.com



Pourquoi la peau devient-elle ridée?



visage et se situent donc au niveau du front, de la racine du nez, des paupières et de la bouche.

Des bons soins du visage, associés à un subtil maquillage – vous trouverez les deux dans votre droguerie – permettent d'atténuer et de dissimuler les rides. Certaines personnes vont cependant beaucoup plus loin et acceptent de recourir à la chirurgie pour se débarrasser de leurs rides. Des opérations qui peuvent avoir des conséquences extrêmes, comme on le voit régulièrement dans la presse de boulevard sur les photos de stars exagérément opérées. Sources: Marion Grillparzer: «KörperWissen»

Gräfe und Unzer Verlag, 2007 / Association

suisse des droguistes, dossier spécialisé «La peau»,

A partir d'un certain âge, des rides apparaissent chez tout le monde. Cela commence déjà dès le milieu de la vingtaine. L'épiderme produit moins de cellules et devient plus fin. Les toxines peuvent alors pénétrer plus facilement, le derme se déshydrate plus vite et les fibres perdent de leur élasticité. Conséquence: la peau devient plus sèche, moins ferine et ridee.

On distingue les formes de rides suivantes:

les rides structurelles: se forment en fonction des couches anatomiques de la peau (musculature, dépôts adipeux). les rides de mouvement: sont provoquées par les mouvements du corps. les rides d'expression: elles correspondent aux rides de mouvement du

Pharmacie homéopathique incluant 32 remèdes unitaires

Homéopathie d'OMIDA.







Nos oreilles vieillissent aussi

L'âge avançant, les pertes auditives sont inévitables. L'essentiel est alors de faire quelque chose pour y remédier.



États grippaux?

En prévention ou en état grippal déclaré.

MÉDICAMENT HOMÉOPATHIQUE

CECI EST UN MÉDICAMENT AUTORISÉ.
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE SPÉCIALISTE ET
LISEZ LA NOTICE D'EMBALLAGE. N° AMM : 52862
Boiron SA, Berne - www.boiron-swiss.ch





Avec l'âge, beaucoup de choses surviennent de manière insidieuse – même la surdité. Cela n'est pas exceptionnel, comme le constate Irene Verdegaal du groupe d'entraide indépendant pro audito suisse. «Notre organe de l'ouïe est touché par un processus de vieillissement naturel, de sorte que les troubles auditifs peuvent commencer vers 50 ans.» Lorsque les cellules cillées de l'oreille interne ne sont plus aussi efficaces et que les signaux sonores ne sont plus aussi bien transmis au cerveau, des problèmes d'audition peuvent survenir. Lesquels augmentent avec l'âge: «Des études montrent que près de 80% des octogénaires souffrent de troubles auditifs en Suisse.»

Pour Irene Verdegaal, il est important de faire quelque chose dès que l'on ne comprend plus très bien les autres: «Les aides auditives aident nos oreilles à transmettre les signaux au cerveau. Là, ils sont décryptés. Si la perte auditive n'est pas traitée, les stimuli auditifs arrivant au cerveau sont de moins en moins nombreux. Cela peut accélérer l'apparition d'une démence ou en précipiter la progression.»

Test auditif dès 55 ans

Il n'est pas toujours facile de dire à une connaissance qu'elle pourrait souffrir d'une perte auditive. Le mieux est de le faire discrètement, en tête-à-tête et avec beaucoup de tact. Se mettre dans la peau d'une personne présentant un problème auditif aide souvent à trouver les bons mots. «Beaucoup de personnes concernées ont peur de perdre leur autonomie. Comme elles tiennent à la conserver, elles commencent à développer des tactiques personnelles en lisant sur les lèvres.»

Faire quelque chose, de préférence avant d'avoir de sérieuses pertes auditives, est très important. «Je conseille de faire un test dès 55 ans.» Ces tests peuvent être effectués chez un acousticien en systèmes auditifs, un ORL mais aussi en droguerie. L'association pro audito suisse propose aussi des tests auditifs anonymes par téléphone (www.pro-audito.ch).

Tout le monde ne se réjouit toutefois pas à l'idée d'utiliser une aide auditive. «Il faut environ trois mois pour s'y habituer. On sent alors une vraie amélioration. Il est donc important de prendre le temps de se familiariser au système d'assistance auditif.»

Les personnes qui sont ouvertes à l'utilisation d'une aide auditive et à d'autres traitements ont désormais de nombreuses offres à disposition. «Nous proposons même des cours de lecture labiale, en association avec l'entraînement de la mémoire. Chez les personnes âgées, cela peut avoir des effets positifs à plusieurs niveaux sur la santé», conclut Irene Verdegaal.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)



LE COMPAGNON AUDITIF INTELLIGENT.



La révolution des appareils auditifs en termes de son, de design, de streaming et de chargement mobile. Affichez votre bon goût avec ces aides auditives uniques et élégantes.

Offre valable jusqu'au 31.12.2020 pour l'achat de deux appareils auditifs. CHF 350.— de réduction par appareil sur les appareils coûtant CHF 3325.— la pièce, TVA incluse. Signia Styletto 7X pour CHF 2975. par appareil au lieu de CHF 3325.—, TVA incluse. Autres prestations non comprises. Réduction non cumulable avec d'autres promotions.



Prendre rendez-vous en ligne directement: amplifon.ch/ réserver-en-ligne

PLUS D'INFORMATIONS SUR amplifon.ch

NUMÉRO GRATUIT 0800 881





Des dents par tement saines

La brosse à dents ne permet pas d'atteindre toutes les surfaces de la cavité buccale. Il est pourtant important de bien nettoyer les espaces difficilement atteignables entre les dents - justement grâce aux soins interdentaires.

Tout le monde par le aujourd'hui des soins interdentaires. Katja Moser, de la pharmacie-droguerie Hirsig à Thalwil (ZH), l'a aussi constaté. «Les gens accordent beaucoup d'importance à une bonne hygiène dentaire. Laquelle comprend aussi le nettoyage des espaces interdentaires.»

Brosses interdentaires...

Alors qu'il se vendait autrefois beaucoup plus de fil dentaire et de bâtonnets dentaires, ce sont aujourd'hui les brossettes interdentaires qui sont très demandées. Cet «outil» spécialement conçu pour les espaces entre les dents est un petit stick aux poils très fins. On l'introduit d'abord en biais dans

l'espace entre les dents puis on le fait délicatement aller et venir entre les dents. Finalement, on ressort la mini-brosse et les restes de nourriture qui y ont adhéré. Il n'est pas absolument indispensable de changer de brossette après chaque utili-

sation, assure Katja Moser. «On peut bien l'utiliser trois à quatre jours. Il faut juste bien la rincer après chaque brossage et la laisser sécher pour qu'elle reste hygiénique.»

Katja Moser sait d'expérience qu'il faut un peu d'adresse et d'entraînement pour bien utiliser les brosses interdentaires. «L'idéal est de se faire instruire par son dentiste ou son hygiéniste den-

Katja Moser-Weber

Katja Moser-Weber, 48 ans, est directrice et propriétaire de la pharmacie-droguerie Hirsig à Thalwil (ZH) depuis 2004. Ses domaines de spécialisanté et la beauté.

sation englobent tout ce qui concerne la www.drogeriehirsig.ch

taire», poursuit la droguiste. Il est important de trouver la taille adaptée aux besoins personnels. Des clients viennent souvent en droguerie avec un échantillon remis par leur dentiste et qui ne

22 SOINS INTERDENTAIRES







TEBODONT

Efficace contre les micro-organismes oraux

à l'huile de l'arbre à thé / Melaleuca alternifolia

Efficac

- antimicrobien / fongicide 1)
- anti-inflammatoire ^{2,3)}
- protection caries / antiplaque 2)

Bien toléré 2,3)

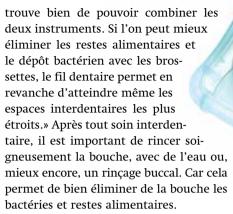
- pas de coloration des dents
- pas de modification du goût

¹⁾ Kulik E., Lenkheit K., Meyer J. **Antimikrobielle Wirkung von Teebaumöl (Melaleuca alternifolia) auf orale Mikroorganismen**. Acta Med. Dent. Helv. 5, 125-130. ²⁾ Saxer U.P., Stäuble A., Szabo S.H., Menghini G. **Wirkung einer Mundspülung mit Teebaumöl auf Plaque und Entzündung**. Schweiz. Monatsschr. Zahnmed. 9, 985-990. ³⁾ Soukoulis S. and Hirsch R., **The effects of a tea tree oil-containing gel on plaque and chronic gingivitis**, Austr. Dent. J., 2004, 49, 78-83.

tout quelque chose: votre droguiste peut aussi vous aider en cas de blessure des gencives.



Mais quel est l'avantage des brosses interdentaires par rapport au fil dentaire? «Je



Les personnes qui utilisent encore le fil dentaire ont le choix entre différents modèles. Ciré ou non ciré, aromatisé à la menthe, à l'eucalyptus ou neutre de goût, avec ou sans fluor. Vous trouverez en droguerie à la fois un large assortiment et des conseils avisés. Pour les espaces interdentaires plus grands, il existe par ailleurs les «superfloss»: des fils dentaires avec des zones plus fines et plus larges.

Autre accessoire qui fait également partie des soins interdentaires: les bâtonnets en bois qui ont largement fait leurs preuves. Vous les trouverez aussi en droguerie. «Ce sont en particu-

lier les personnes âgées qui en demandent parfois», précise Katja Moser. Ces bâtonnets ne sont pas de simple cure-dents, mais des instruments conçus spécialement pour l'hygiène dentaire, avec une section transversale triangulaire et fabriqués avec du bois souple. La composante écologique est donc remplie. Mais même avec les bâtonnets, il faut éviter de se blesser. Le mieux étant d'apprendre le tour de main dans un cabinet dentaire.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Questions adressées à la Société suisse des médecins-dentistes (SSO)

Les réponses du médecin-dentiste Jürg Eppenberger.

Monsieur le Dr Eppenberger, pourquoi les soins interdentaires sont-ils si importants pour la santé buccale? Dr Jürg Eppenberger: Les bactéries buccales peuvent provoquer des caries ou des inflammations des gencives. C'est pourquoi il est important d'éliminer ces bac eries tous les jours et entièrement. La brosse à den s ne permet pas d'atteindre toutes les surfaces. Les endroits où les dents sont très rapprochées ne peuvent être nettoyés qu'avec des instruments qui sont assez fins et petits pour être introduits entre les dents. Le nettoyage des espaces interdentaires est aussi important que celui des surfaces facilement accessibles, car les problèmes se manifestent là où les bactéries ne sont pas éliminées.

Qu'est-ce qui parle en faveur des brosses interdentaires et quels sont les avantages du fil dentaire? La taille des espaces interdentaires varie d'ur individu à l'autre. Lorsqu'ils sont grands, la brosse interdentaire est l'outil idéal Il peut d'ailleurs arriver qu'il faille plusieurs tailles pour une seule bouche mais quatre tailles, au maximum, devraient suffire. Le fil dentaire convient, lui, quand les espaces dentaires sont remplis par les gencives, autrement dit quand les dents sont saines et chez les jeunes, ou quand les dents sont très serrées. Les petites brosses interdentaires ne pourraient pas passer dans ces espaces si étroits. Utilisé correctement, le fil dentaire est très efficace et donc un bon instrument d'hygiène. Demandez à votre dentiste de vous montrer comment l'employer.

Les bâtonnets sont-ils adaptés à notre époque?

Les bâtonnets conviennent parfaitement pour éliminer les restes d'aliments entre les dents. Mais ils sont trop gros pour en-



Dr méd. dent. Jürg Eppenberger médecin-dentiste

lever les bactéries. Les bâtonnets en bois ont été remplacés par des bâtonnets de même forme en matière synthétique qui sont recouverts de petits poils très fins et qui s'utilisent comme les brosses interdentaires. Ils existent aussi en différentes tailles. Adressezvous à votre dentiste ou votre hygiéniste dentaire pour trouver le soin interdentaire qui vous convient le mieux.

Interview: Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)



3x bouteilles Chilly's ou 10x Bains Revitalisants au Sapin Weleda à gagner!

Gagnez 3×1 bouteille Chilly's pour des boissons maintenues bien chaudes ou fraîches ou gagnez 10×1 Bain Revitalisant au Sapin Weleda, avec son parfum équilibrant d'huiles essentielles de sapin et d'épicéa.





Pour participer

Envoyez la solution avec votre nom et votre adresse à: Association suisse des droguistes, Concours, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne

wettbewerb@drogistenverband.ch Participation par SMS:

envoyez TDD, votre solution et votre nom et adresse au numéro 3113 (1.–/SMS)

Date limite de participation le 30 novembre 2020 à 18 heures (le cachet de la poste faisant foi). La solution sera publiée dans la *Tribune* du droguiste 12/20-1/21. Mots fléchés 8-9/20 La solution était «DIETETIQUE».

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



26 SERVICE DE RELÈVE TRIBUNE DU DROGUISTE 10-11/20

Une fois par mois, Kathrin Siegfried met ses affaires dans son sac à dos et se rend chez Simonetta Rossi, à Zollikofen dans le canton de Berne. Elle arrive vers 22 heures et aide sa cliente à faire sa toilette du soir, installe son appareil respiratoire puis, une fois Simonetta Rossi au lit, prépare pour elle le canapé-lit dans le salon, lit encore un peu et s'endort.

Comme elle le dit elle-même, Kathrin Siegfried peut toujours bien dormir. «Au début, j'avais un peu de peine à m'endormir car je craignais de ne pas entendre la cloche de Madame Rossi.» Simonetta Rossi a en effet une cloche à portée de main au lit pour sonner en cas de besoin. Jusqu'à présent, il n'y a pas eu de cas d'urgence. En janvier, cependant, elle a eu un sérieux refroidissement et respirait difficilement. Elle a finalement dû vomir. La personne qui s'occupait d'elle pendant la nuit lui a prodigué les premiers soins. Le lendemain, elles sont allées à l'hôpital où il est apparu que Madame Rossi avait la grippe.

Un soutien important

Simonetta Rossi souffre depuis sa naissance de la maladie des os de verre (voir ci-contre) et a besoin d'un fauteuil roulant. Elle est contente qu'il y ait toujours une personne qui passe la nuit avec elle. Le service de relève a été une bouée salut pour elle en 2009. Elle venait de se séparer de son partenaire et avait dû réaménager sa vie, trouver un nouvel apparte ment et un nouveau service d'assistance. «Par le passé, j'avais déjà vécu plusieurs années dans un home. Je ne voulais pas y retourner. La responsable de la caisse de compensation du canton de Berne m'a alors parlé du service de relève et j'ai pris rendez-vous pour une consultation.» Après cette rencontre et une évaluation des besoins de Simonetta Rossi, elles ont

décidé ensemble que le service de relève lui enverrait une garde chaque nuit de 22 heures à 7 heures. «J'ai appris à connaître les femmes qui assurent ces gardes de nuit et suis reconnaissante que tout cela fonctionne si bien. Ce sont toujours les cinq même femmes qui se relaient, c'est important pour moi et cela crée un climat de confiance. Le planning est toujours établit pour trois mois.»

Grâce au service de relève, Simonetta Rossi a donc la possibilité de continuer à vivre chez elle, malgré la progression de sa maladie qui au fil des ans l'entrave de plus en plus. «J'ai dû renoncer à mon travail à l'Office fédéral de l'environnement en 2008. Cela a été un tournant difficile.» Comme sa colonne vertébrale se courbe de plus en plus, il y a un risque que ses poumons se retrouvent coincés. Raison pour laquelle elle utilise un appareil respiratoire pendant la nuit. Le fait qu'il y ait toujours une personne qui passe la nuit au salon et puisse l'aider en cas d'urgence apporte à Simonetta Rossi un bon sentiment de sécurité Sans oublier que des liens personnels se sont tissés. Ainsi, elle se réjouit toujours d'accueillir Kathrin Siegfried et de pouvoir parler avec elle. «Nous avons déjà fêté Nouvel-An ensemble et porté un toast à la nouvelle année avec un verre de Prosecco. Des moments pareils créent des liens et renforcent la confiance mutuelle», assure Simonetta Rossi.

Au milieu de la vie

Kathrin Siegfried, qui a travaillé de nombreuses années au service de soin de Spitex, apprécie aussi d'avoir du temps pour les contacts personnels. «Cela passait souvent à la trappe dans mon ancien travail. Je devais faire en sorte de voir toutes les clientes en un jour. Aujourd'hui, j'ai ne tement plus de temps pour une personne et je vois toujours comment elle se porte. C'était important pour moi lorsque je me suis inscrite au service de relève » Dans son travail, elle peut constater combien il est important d'être en santé. Reconnaissante d'avoir échappé à de graves maladies, elle a voulu faire quelque chose pour les personnes qui, dans notre société, doivent gérer leur quotidien dans des circonstances difficiles.

Maladie des os de verre

L'ostéogenèse imparfaite, aussi appelée maladie des os de verre, est une maladie des os qui se brisent très facilement. Il s'agit d'un trouble congénital du métabolisme du collagène, qui provoque une diminution de la masse osseuse et donc une extrême fragilité osseuse. Dans certains cas, elle provoque d'importantes déformations des os et une déviation latérale de la colonne vertébrale. Comme il existe plusieurs formes de cette maladie, son évolution varie d'une personne à l'autre. L'association suisse d'ostéogenèse imparfaite fait partie des organisations d'aide suisses aux personnes handicapées. Elle dispose d'un secrétariat à Zurich et soutient les personnes qui souffrent de la maladie des os de verre. Informations complémentaires sur l'association: www.glasknochen.ch, Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zurich, 043 300 97 60



Le dossier de prévoyance de la CRS Réglez à l'avance et en toute autonomie les questions essentielles.

Mieux vaut régler à l'avance les questions essentielles. Mandat pour cause d'inaptitude, directives anticipées, dispositions en cas de décès ou testament – vous trouverez dans notre dossier de prévoyance toutes les informations nécessaires pour pouvoir prendre les devants.

Le dossier de prévoyance de la CRS CHF 22.– (TVA inclus / frais de port exclus)



Comme une main secourable

Elle profite aussi de l'attitude positive de Simonetta Rossi qui ne s'en est jamais prise au destin mais qui prend les choses comme elles viennent et tente d'apprécier tous les petits riens du quotidien. Madame Rossi se réalise dans la peinture à l'aquarelle et la lecture. Avant la crise du coronavirus, elle allait volontiers faire des achats et sortait parmi les gens. Mais comme elle est une patiente à risque, elle a dû rester chez elle durant ces semaines décisives. «Ça a été un coup dur. Car j'ai toujours essayé, dans la mesure du possible, de participer à la vie sociale.» Elle assure aussi que son enfance a été belle. Même si ses parents craignaient qu'elle ne subisse d'autres fractures, elle a toujours rencontré ses amies, a fait un apprentis-

sage d'employée de commerce après l'école obligatoire et a fait des voyages avec un voyagiste spécialisé. Pour l'avenir, elle souhaite pouvoir rester encore aussi longtemps que possible dans son appartement – grâce au soutien du service de relève.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Propos recueillis auprès d'Udo Michel, du comité de direction du service de relève suisse



Udo Michel, membre du comité de direction du service de relève suisse

Monsieur Michel, veuillez nous présenter brièvement le service de relève.

Udo Michel: Le service de relève suisse s'engage en faveur des personnes de tout âge et dans les situations les plus variées. Nous nous occupons, à l'heure ou à la journée, de personnes souffrant d'atteintes physiques ou mentales. Cela soulage aussi les familles ou les individus qui sont confrontés à des situations aiguës suite à une maladie ou un accident, les personnes souffrant de maladies psychiques ou les personnes âgées qui ont besoin de soutien. En tant qu'organisation non lucrative professionnelle, nous sommes actifs au niveau régional et pouvons, grâce aux dons, apporter notre soutien à des tarifs socialement acceptables.

Comment remarquez-vous concrètement qu'il existe une demande pour vos prestations?

En Suisse alémanique, nos collaborateurs ont accompli environ 150 000 heures de service l'année dernière. En comparaison: en 2016, ce n'était encore que 120 000 heures. Cette augmentation de la demande n'est guère surprenante: les gens deviennent de plus en plus âgés et souhaitent pouvoir vivre aussi longtemps que possible chez eux. Mais cela ne va souvent pas sans aide extérieure. Aide que le service de relève peut fournir.

Que dois-je apporter pour pouvoir m'engager au service de relève?

Ceux qui ameraient travailler au service de relève suisse doivent disposer d'un bon sens de l'empathie, pouvoir travailler de manière indépendante et fiable. L'expérience professionnelle ou une formation dans les domaines de la pédagogie, de la psychologie, de la santé ou du social est naturel'ement un avantage – mais ce n'est pas déterminant. Les personnes qui viennent d'une autre profession ou qui reprennent une activité professionnelle de même que les étudiants ou les (jeunes) retraités sont aussi les bienvenus. On peut naturellement aussi s'engager en faisant un don. Il fera du bien aux personnes qui ne sont pas gâtées par la vie.

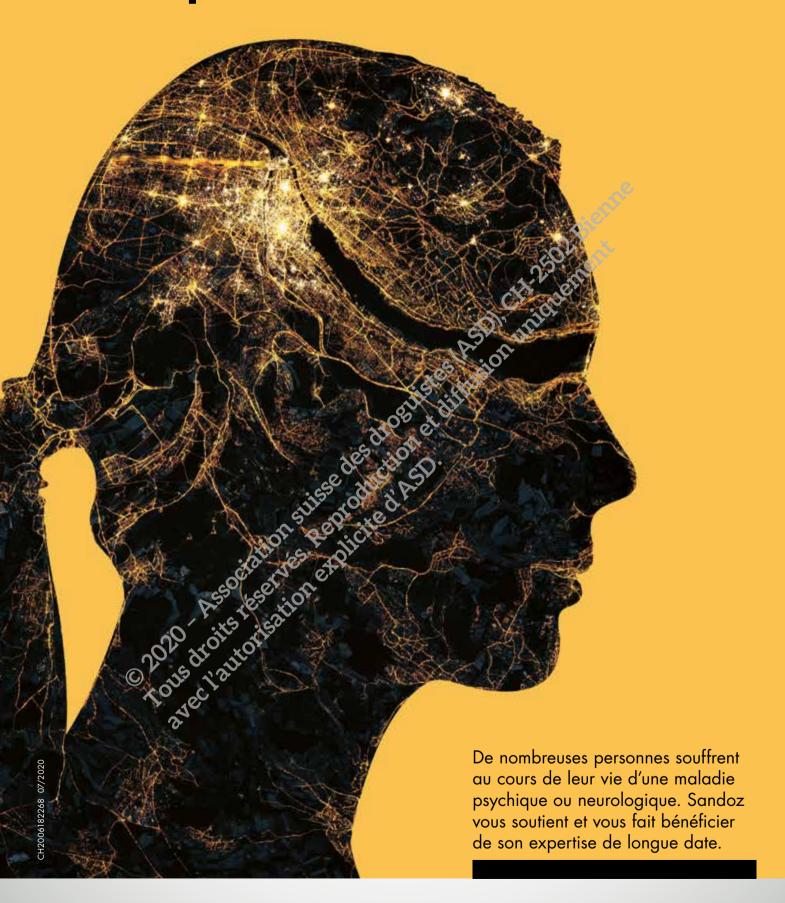
En Suisse romande, le service de relève est organisé différemment et permet notamment de soulager les proches aidants. La journée des proches aidants aura lieu le 30 octobre 2020 pour attirer l'attention sur leur situation.

www.entlastungsdienst.ch



28 SERVICE DE RELÈVE TRIBUNE DU DROGUISTE 10-11/20

Parce que la confiance se mérite.







On peut masser doucement bébé pratiquement dès sa naissance. Tout ce qu'il faut savoir pour bien faire.

Quand Nina Zemp accueille des parents et des grands-parents à son cours de massage pour bébés, elle consacre toujours les premières minutes a leur transmettre un message essentiel: «C'est bébé qui décide de ce qui va se passer.» En effet, ce n'est que si le nourrisson a envie d'un massage et qu'il ne se met pas à pleurnicher ou même à pleurer qu'il fait sens de commencer à le masser.

Nina Zemp explique ensuite les différents états de conscience du nouveau-né et comment il peut réagir à un massage. «Chaque bébé est différent et réagit autrement. L'important, c'est qu'il soit bien éveillé et attentif – et puisse donc profiter du massage. On peut le faire après le bain,

le soir ou le matin. Il est important de bien observer bébé et de sentir quel est le bon moment pour lui.»

Agréablement chaud

Il faut aussi que le cadre joue: l'idéal est une chambre calme et chaude. Et les mains avec lesquelles on va masser le bébé devraient aussi être chaudes. Nina Zemp conseille en outre de ne dévêtir que les parties du corps que l'on va masser, les jambes par exemple. Prendre ensuite une bonne huile de massage pour bébé ou une huile végétale bio pressée à froid (voir encadré à droite) et commencer par les pieds et les jambes. «Cette partie du corps est idéale pour la phase d'accoutumance. Le mieux, c'est de s'en tenir une semaine aux jambes et aux pieds avant de passer à d'autres parties, comme le ventre et la poitrine.» Le bébé peut ainsi se familiariser au massage, prendre confiance et apprécier ce rituel qui, si possible, devrait toujours commencer de la même manière.

Une douce pression

Nina Zemp utilise une poupée pour montrer les différentes manipulations du massage. Elle conseille de découvrir ce qui plaît au bébé. Caresser, décrire des cercles, effleurer, palper, passer les mains vers le haut, le bas. La sage-femme conseille de ne pas seulement faire des caresses, car

La bonne huile de massage

Pour que le bébé et ses parents puissent bien profiter du rituel du massage, il faut une huile de massage de qualité, spécialement adaptée à la peau sensible du nouveau-né. En droguerie, vous trouverez un vaste choix d'huiles, et les conseils qui vont avec. C'est particulièrement important, car toutes les huiles essentielles ne conviennent pas aux tout-petits.

La droguiste Irene Menzi-Zysset, de la droguerie Zysset à Samedan (GR): «Pour jouer la sécurité, mieux

vaut choisir un label bio. En général, l'assortiment des huiles de massage pour bébés en droguerie est parfaitement adapté aux besoins de la peau des bébés et digne de confiance.»

Pour ses propres enfants, la droguiste a fait de bonnes expériences avec une huile de jojoba. «Elle n'est pas aussi riche que l'huile d'amande, par exemple, et pénètre bien dans la peau. L'huile d'amande est en revanche une bonne alternative durant les mois plus froids et pour protéger la peau du dessèchement.» Les huiles de tournesol et de sésame avec de l'extrait de souci conviennent aussi

pour le massage des nourrissons. «Le souci calme la peau, atténue les irritations et peut aussi s'utiliser en cas de légère rougeur cutanée.» La base de cette huile de massage est, comme mentionné précédem-

Irene Menzi-Zvsset

Irene Menzi-Zysset, 41 ans, est propriétaire de la droguerie Zysset à Samedan (GR) depuis 2014. Ses domaines de spécialisation sont la spagyrie,



les sels de Schüssler, les substances vitales et les médicaments naturels en général. www.drogaria-zysset.ch

ment. l'huile de sésame qui est aussi très bien tolérée. Huile de sésame, huile de tournesol - ne peut-on pas directement les sortir du frigo? «En principe, oui», admet Irene Menzi-Zysset en souriant. «Pour autant que la matière première soit de qualité et l'huile pressée à froid.» Mais les formules d'huiles de massage spécialement conçues pour les tout-petits ont l'avantage d'associer sou-

vent différentes huiles - et sont souvent aussi légèrement parfumées. «Les huiles essentielles naturelles, comme la lavande ou la camomille, qui sentent bon, calment et détendent, sont très appréciées - aussi des parents d'ailleurs», conclut Trene Menzi-Zysset.

Donner son chif porte-bonheur et gagner!

Joie, bonheur et beaucoup de sentiments: la naissance d'un enfant est liée à un grand nombre de belles émotions. Peut-être que la date de naissance de votre bébé est un chiffre porte-bonheur. Découvrez-le en prenant part à notre grand concours de vitagate.ch et Holle baby food! Participez!

> Saisissez la date de naissance de votre enfant né en 2016 ou plus jeune sur **vitagate.ch** et remportez un prix immédiat. Vous participerez aussi au grand tirage au sort et pourrez, avec de la chance, décrocher le prix principal, de petites vacances en famille au Swiss Holiday Park à Morschach* ou un des trois bons d'achat dans une droquerie d'une valeur de 50 francs. Délai de participation: 31 octobre 2020.

*3 nuitées dans un appartement familial pour 2 adultes et 2 enfants (jusqu'à 15 ans), y compris le pass sport pour toute la famille.

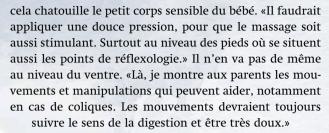








Massage pour bébés - agréable et stimulant



Durant le massage, il faudrait toujours garder le contact visuel avec le bébé et une main devrait aussi rester sur son corps. Ainsi, quand on masse une jambe, il convient de poser l'autre main sur l'autre jambe ou le pied pour donner au bébé

un sentiment de sécurité et lui faire sentir qu'on est bien là.

> Quand le bébé s'est habitué au massage des pieds et des jambes après quelques jours, les parents peuvent aller plus loin. Après le ventre et la poi-

Lorsqu'on masse bébé, il faut toujours maintenir le contact visuel avec l'enfant.





Le lait suisse est d'une qualité exceptionnelle, notamment grâce aux excellents herbages utilisés, à la petite taille des nombreuses exploitations, à la conscience écologique et aux lois sur la protection des animaux strictes appliquées. Autant d'arguments suffisamment convaincants pour n'utiliser que du lait d'exploitations suisses dans la fabrication de tous nos laits.

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

> Commandez votre échantillon gratuit sur bimbosan.ch ou au 032 639 14 44 et essayez-le sans tarder.



trine, les cours de massage pour bébés de l'association internationale de massage recommande de passer ensuite aux bras, puis au visage et enfin au dos. Ce dernier nécessite une phase d'accoutumance plus longue que les jambes, par exemple. «C'est pourquoi il faut de la patience et procéder avec attention pour familiariser le bébé au massage du dos», précise Nina Zemp.

Il est aussi important d'observer attentivement le bébé lors du massage du visage. «Les petits n'aiment pas qu'on leur couvre les yeux ou les oreilles. Cela les irrite, car ces organes les aident à s'orienter.»

Un plaisir pour tous

Plus généralement, il est important de se prendre le temps, d'habituer l'enfant pendant plusieurs jours à de nouvelles zones et de nouveaux gestes de massage. On peut ainsi, après quelques semaines, passer au massage du corps entier. Avec beaucoup de patience, d'observation attentive et sans stress ni précipitation. Il n'y a pas d'indications universelles concernant la durée du massage. «Certains bébés font comprendre qu'ils en ont assez après quelques minutes seulement alors que d'autres apprécient tellement le massage qu'il peut bien durer une demi-heure.»

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Ne pas laisser un enfant sans surveillance dans la baignoire

Beaucoup d'adultes sous-estiment les risques de noyade pour les enfants en bas âge, comme le montre un sondage du Bureau de prévention des accidents (bpa). Un tiers de la population estime en effet qu'on peut laisser un enfant en bas âge dans une baignoire sans la surveillance d'un adulte si celui-ci est accompagné par des frères ou sœurs plus âgés Il est cependant indispensable de toujours garder à l'œil et à portée de main les plus petits qui se trouvent dans l'eau car ils peuvent se noyer en l'espace de quelques secondes sans que l'on s'en aperçoive.



EN VITRINE-

Cystites adieu - sans antibiotique!

FEMANNOSE® N contient un composant naturel, le D-mannose, et est utilisé pour le traitement aigu et, à faible dose, pour la prévention des cystites. FEMANNOSE® N agit rapidement dans la vessie et n'induit pas de résistance

avec l'E. coli. Dispositif médical CE 0426, veuillez lire la notice d'emballage.

Melisana AG, 8004 Zurich, www.femannose.ch

FEMANNOSE® N



Fortifie quand les nerfs sont surmenés.

Les exigences du quotidien ne cessent de croître, que ce soit en famille ou au travail. Un stress persistant sans phases de repos entraîne un surmenage nerveux et sensoriel pouvant aller jusqu'à l'éouisement nerveux. Les premiers signes possibles sont l'insomnie et la fatigue. Neurodoron® aide à retrouver son équilibre individuel.

Neurodoron® comprimés: stabilise les nerfs, apporte le calme intérieur et aide en cas

d'épuisement nerveux

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

Neurodoron® comprimés



Aide rapide pour les enfants

Est-ce une grippe ou un refroidissement? Comment reconnaître une commotion cérébrale et faire cesser un saignement de nez? Que faire si mon enfant s'est brûlé et quand faut-il consulter un médecin? Sur le site plaiesbobos.ch de l'Association suisse des droguistes, vous trouvez rapidement des réponses claires aux questions concernant les bobos

ou les maladies des enfants et vous pouvez les reconnaître, les interpréter et les soigner simplement. Et cela, où que vous soyez.

stock.adobe.com, la_puma - stock.adobe.com

iStock.com/golubovy; illustrations: jenteva

www.plaiesbobos.ch





Demandez conseil à votre droguiste.

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

«Tout le monde peut maigrir»

«Maigrir est une chance», estime le médecin Joël Capraro. Il explique comment vous pouvez perdre du poids - et évoque les erreurs et les obstacles.



nées durant un âpre combat concre les kilos superflus. Un combat qu'il est possible de gagner s'il est mené correctement. Joël Capraro, médecin-chef du département endocrinologie, diabétologie et métabolisme à l'Hôpital cantonal d'Aarau: «C'est une erreur de croire qu'on ne peut pas maigrir. Les maladies métaboliques ou le syndrome génétique qui rendent difficile ou empêchent même la perte de poids sont extrêmement rares. Pratiquement tout le monde peut maigrir.»

Avec une formule simple: brûler davantage d'énergie qu'on en absorbe chose possible grâce à une alimentation saine et une activité physique suffisante. On obtient ainsi un bilan énergétique négatif et on perd du poids. Des spécialistes comme des médecins, des entraîneurs aider à y parvenir.

Toutefois, de nombreuses personnes peinent à maigrir. «Elles doivent d'abord chercher pourquoi elles sont en surpoids, pourquoi elles absorbent trop de calories. Problèmes psychiques, stress ou mauvaises habitudes alimentaires peuvent par exemple en être responsables», explique Joël Capraro. «Beaucoup de gens disent qu'ils ne mangent pas beaucoup. Mais les calories entrent bien dans le corps d'une manière ou d'une autre. Et il faut être honnête avec soi-même pour qu'un changement soit possible.»

Des attentes trop élevées

Souvent, les personnes qui veulent maigrir ont aussi des représentations erronées. Elles pensent qu'elles vont perdre beaucoup de poids en très peu de temps ou en perdre de manière linéaire. Par exemple deux kilos par semaine. Mais très peu y arrivent. «En général, la perte de poids est irrégulière. On va peut-être perdre un kilo une semaine, la suivante même deux mais le poids peut ensuite stagner», explique le médecin. Toutefois, il faudrait revoir les choses si l'on reprend du poids. A noter que les femmes peuvent peser un peu plus pendant leurs règles à cause de la rétention d'eau.

Perdre un kilo par semaine, c'est déjà beaucoup. Et peser cinq kilos de moins permet de réduire nettement le risque de maladies comme le diabète, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires (voir encadré). C'est aussi un soulagement pour le métabolisme. Donc il ne faut pas abandonner juste parce que les kilos ne dispa-

34 MAIGRIR TRIBUNE DU DROGUISTE 10-11/20 raissent pas assez vite! «L'important, c'est de bouger et de manger sainement, pas le temps nécessaire pour maigrir.»

Développer la musculature

Le corps a aussi besoin de temps pour s'habituer au nouveau style de vie. «Je déconseille donc de travailler sur un objectif de poids à perdre le plus vite possible et recommande plutôt de se prendre deux à trois fois par semaine une heure pour aller marcher, nager ou faire du vélo.» Il est important d'augmenter régulièrement le pouls, en surveillant l'essoufflement. «On développe ainsi les muscles et brûle de la graisse», confirme Joël Capraro. Attention à ne pas s'entraîner trop: «C'est contreproductif de demander trop à son corps et de devoir ensuite faire une pause en raison de douleurs physiques.»

Du plaisir à bouger

Pour continuer à pratiquer du sport, il faut y trouver du plaisir. «Sinon, on arrête rapidement», estime le médecin. Pour la même raison, il déconseille aussi certains régimes. «Ainsi, si l'on se force à ne manger que de la soupe, on ne va pas tenir longtemps et on reprendra rapidement ses anciennes habitudes alimentaires. Mieux vaut modifier son alimentation à long terme. Et on peut tout à fait s'octroyer de temps en temps un petit plaisir parmi les aliments qu'on aime ou même un dessert.» On peut également recommander de consulter une nutritionniste.

En outre, perdre du poids seulement avec du sport sans modification de l'alimentation n'est pratiquement pas possible, précise Joël Capraro. Si l'on bouge plus, on brûle certes davantage de réserves de graisses mais on développe simultanément la musculature qui pèse plus. «C'est certes plus sain d'avoir plus de muscles à la place de la graisse mais ça ne paie pas sur la balance. Toutefois, c'est meilleur pour le métabolisme.»

Plus de qualité de vie

Il faut du temps pour faire du sport, manger sainement et cuisiner. Ce qui dissuade beaucoup de gens de vivre plus sainement. Le médecin: «Mais c'est une chance de se sentir mieux et de rester en bonne santé. L'investissement en vaut la peine.» Car en fin de compte, la maladie n'apporte rien à l'employeur, à la famille et aux amis - et surtout à soi-même.

Vanessa Naef (traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

Conséquences du surpoids

Le surpoids peut détériorer la qualité de vie et avoir de graves conséquences sur la santé, comme le diabèle, les troubles métaboliques et les maladies cardiovasculaires. On peut vérifier si l'on est en surpoids à l'aide de l'indice de masse corporelle (IMC). Attention: un léger surpoids ne rend pas forcément malade: si l'on a par exemple un IMC entre 25-27 mais que l'on mange sainement et que l'on fait du sport, on peut être en meilleure santé que quelqu'un avec un roids normal (par ex. IMC 23) mais qui ne se nourrit que de produits transformés et ne bouge pas.



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

Parfum d'ambiance naturel



Aroma diffuseur Travel Mouse avec le mélange d'arômes joie de vivre. En utilisant une technologie à ultrason particulière, il réunit l'huile essentielle et l'eau et disperse ces arômes agréables dans l'air ambiant. Aussi bien adapté en voyage, car prend particulière nei t peu de place.

D'une valeur de Fr. 49.





Eduard Vogt Therme. Vivez de fabuleux monierits de bien-être ranquillement à la maison. D'une valeur de Fr. 58.-

Rue, n°

NPA, localité

Le coffret GOLOY 33 Soins du visage



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

Brosse à dents électrique ORAL-B Professional 2



ORAL-B Professional Care 2 avec contrôle de la pression pour une pro tection optimale des gencives ainsi qu'une minuterie et 3 modes de nettoyage. Elimine deux fois plus de plaque qu'une brosse à dents manuelle. D'une valeur de Fr. 119.-

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile. Bergamot & Rosewood



Gel douche nettoyant de 300 ml avec des substances très efficaces et bioactives. Doux, agréablement parfumé et adapté à tous les types de peau. D'une valeur de Fr. 30

ii io m'ahanna à la Tribuna du draquista



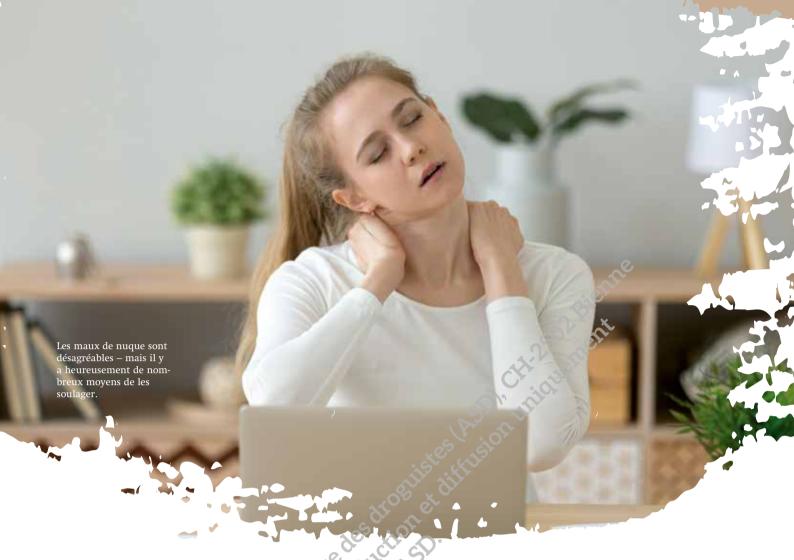
Renvoyer le bulletin d'inscription à: CH Media Kundenkontaktcenter Neumattstrasse 1 CH-5001 Aarau

Téléphone +41 58 200 55 22 Mail abo@drogistenstern.ch

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

oui, je ili abolilie	e a la Titbulle du diogu	11516	√ A
Abonnement de 1 an à Fr. 26 (6 numéros)	☐ Abonnement de 2 ans à Fr. 48 (12 numéros)		Base de prix 2020 (TVA in
Pour l'abonnement de 1 an cocher 1 case)	ou 2 ans, je choisis la prime suivante		
☐ Parfum d'ambiance ☐ Brosse à dents électriq	☐ Set de bien-être ue ORAL-B Professional 2	☐ Coffret Goloy 33 Soins du visage☐ GROWN ALCHEMIST Body Clean	ser
Nom, prénom			
Rue, n°			
NPA, localité			
Téléphone		Date de naissance	
E-mail			Paiement contre factur l'adresse ci-dess
J'accepte que l'Association suisse des (accord résiliable en tout temps).	droguistes me contacte par mail, courrier ou téléphone po	ur m'informer des offres promotionnelles intéressantes	
Date	Signature		

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



Quand la douteur loge dans la nuque

Le stress, un mauvais matelas, des heures de conduite automobile ou le travail à l'écran – les maux de nuque peuvent avoir de nombreuses origines. Découvrez ce qui les soulage et comment les prévenir.

Cette année, nous avons été confrontés à une situation exceptionnelle. En raison du coronavirus, une grande partie des actifs suisses a dû passer au télétravail. La table de la salle à manger s'est transformée en bureau, la chaise en siège de bureau... La droguiste Claudia Jäggi, de la droguerie Natur Emmental, a remarqué que le télétravail à domicile a augmenté les douleurs et les tensions dans la nuque. «Nous avons effectivement constaté cela dans notre droguerie. Les clients, qui travaillaient avant sur un pupitre ou un bureau de hauteur réglable, se sont plaints de dou-

leurs dans la nuque.» En effet, une mauvaise position, associée au stress et à des tensions, provoque un durcissement et une contraction des muscles de la nuque.

Les places de travail non ergonomiques ne sont pas seules en cause. Un entretien désagréable ou un local trop froid peut aussi modifier le comportement d'une personne, qui relèvera les épaules et se contractera au sens littéral du terme.

Soigner

Si l'on tarde à entreprendre quelque chose contre ces tensions, on risque de souffrir de raideurs musculaires et même de maux de tête. Pour détendre à nouveau la nuque, la droguiste ES Claudia Jäggi a réuni quelques précieux conseils.

- Faites le plein de magnésium avec une préparation au magnésium fortement dosée de la droguerie. En effet, en période de stress, nos besoins en nutriments augmentent. Or un manque de magnésium peut favoriser les tensions et donc provoquer des douleurs nucales.
- Autre mesure importante: le traitement local avec la chaleur. Appliquer une

36 MAUX DE NUQUE TRIBUNE DU DROGUISTE 10-11/20

crème chauffante, par exemple avec du romarin ou de la gaulthérie, pour stimuler la circulation sanguine dans la musculature de la nuque. Mieux vascularisée, elle pourra aussi mieux se détendre. Demandez conseil à votre droguiste, car il est parfois aussi possible, comme à la droguerie Natur Emmental, de se faire préparer une lotion personnelle à la lavande. Autre alternative: les patches chauffants. Les coussins remplis de noyaux de cerise ou de pépins de raisin sont aussi utiles, pour autant qu'ils aient la bonne taille pour être posés sur la nuque. Il suffit de les réchauffer à 120°C dans le four ou le micro-ondes. Les personnes qui ont une baignoire peuvent s'offrir un bain basique, qui réchauffe tout en désacidifiant la musculature trop acide. Les huiles essentielles, comme celle de lavande, ou un bain au thym et au romarin peuvent aussi aider car ils détendent, réchauffent et stimulent la circula-

tion sanguine. Si vous les supportez bien, les séances de sauna ou de hammam aident aussi à soulager les raideurs et les tensions musculaires.

- Les huiles essentielles décontractent et agissent à plusieurs niveaux. L'huile essentielle de menthe poivrée dilate les vaisseaux sanguins et stimule la circulation. Vous pouvez aussi utiliser de l'huile essentielle de lavande: diluezla d'abord dans de l'huile végétale avant de l'appliquer sur la nuque en massant légèrement pour la faire pénétrer. Durant les périodes particulièrement stressantes, certains mélanges, comme bergamote/lavande, peuvent participer à la détente. Les diluer avant de les appliquer sur la nuque, la plante des pieds ou les tempes.
- Claudia Jäggi recourt aussi souvent à la spagyrie pour soigner les maux de nuque. Elle ajoute de la pétasite du romarin, de l'arnica et de la lavande au spray anti-inflamma oire et analgésique. Suivant l'intensité des dou-

Claudia Jäggi

Claudia Jäggi, 30 ans, est propriétaire et directrice de la droguerie Natur Emmental à Rüegsauschachen (BE) depuis 2019. Ses domaines de spécialisation sont la spagyrie,



les teintures, l'aromathérapie, les sels de Schüssler et l'homéopathie.

www.naturdrogerie-en mental.ch

leurs, vaporisez quelques giclées dans la bouche plusieurs fois par jour demandez conseil à votre droguiste.

Enfin, un massage de la nuque fait aussi du bien. Veillez à ne pas exercer trop de pression sur la zone douloureuse. Vous pouvez aussi utiliser une balle de massage hérisson. Mais attention: si les douleurs sont fortes, il faudrait demander conseil à un spécialiste, car les douleurs de nuque peuvent aussi être provoquées par des lésions de la colonne vertébrale.

Burgerstein Curcuma-Komplex

Naturellement polyvalent.



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



Ça fait du bien. Burgerstein Vitamines

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

Se faire un 3000 m.



Le coup de pouce naturel pour ton 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 en pharmacies drogueries et magasins d'aliments diététiques.



Quand la douleur loge dans la nuque

Prévention

Bouger beaucoup peut aider à dénouer les tensions. Les sports d'endurance doux, comme la marche, la randonnée, le walking ou le vélo, sont les plus indiqués. Les méthodes de relaxation, comme le yoga, le Pilates ou la méditation, peuvent aussi aider à se détendre et à décontracter les muscles de la nuque.

Faites attention à votre posture et à la façon dont vous travaillez devant l'écran (angle de vision, bonne hauteur du siège, etc.). Levez-vous régulièrement et faites quelques exercices. Que ce soit pour l'étirer ou pour la muscler, vous trouverez des conseils pour bien entraîner votre nuque sur vitagate.ch, la plate-forme de santé des drogueries suisses.

Essayez d'éviter le stress et de dormir dans une bonne position. Les personnes

qui ont régulièrement des douleurs nucales ne devraient pas dormir sur le ventre – cela dévie et allonge trop la nuque. Un bon matelas, adapté au comportement de couchage individuel, est un investissement avisé car il ménage le dos et soutient le corps là où il en a besoin. Ce qui fait donc aussi du bien à la nuque. Les coussins de soutien sont aussi utiles. Enfin, les personnes qui voyagent régulièrement et prennent souvent le train ou l'avion peuvent appuyer leur tête sur un coussin repose-nuque.

Der ise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Apaiser les douleurs!

Vous trouverez sur vitagate.ch trois exercices simples pour la nuque.

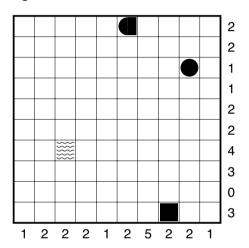


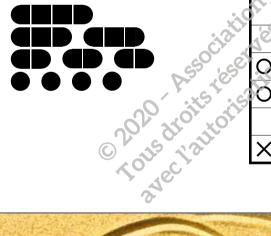


Bimaru

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

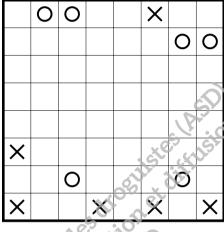
- Le nombre figurant en fin de ligne ou colonne indique combien de champs sont occupés par des navires.
- Les navires ne doivent pas se toucher, ni horizontalement, ni verticalement, ni diagonalement. Cela signifie que chaque bateau est entièrement entouré d'eau, à moins de toucher le bord de la grille.

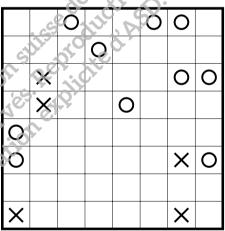




Binoxxo

Remplissez les cases du Binoxxo avec des X et des O sachant qu'il ne doit pas y avoir plus de deux X et de deux O à la suite sur chaque ligne ou colonne, que chaque ligne et colonne doit comporter le même nombre de X et de O, et que chaque ligne et chaque colonne sont différentes.

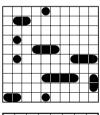




Profitez-en!
L'édition de décembre/
janvier de la
Tribune du droguiste
sera disponible gratuitement dans votre
droguerie dès le
1er décembre.

Dans notre prochain dossier,
nous vous entraînons dans
l'univers fascinant des sens – et vous
mitonnons un menu sensuel à
reproduire chez vous. Vous pourrez en
outre découvrir pourquoi les randonnées
d'huver sont si enchanteresses, comment
décorer au mieux votre sapin de Noël et
recevrez les meilleurs conseils de la
droguerie pour bichonner vos lèvres
en hiver et soigner les cystites.

Solutions de la Tribune du droguiste 8-9/2020



X 0 0 X 0 X 0 X 0 X 0 X 0 X 0 X 0 X 0 X								
X X O O X X O O O O X O X O X X X X O X O	$\overline{\times}$	0	0	×	0	×	0	×
00 x 0 x 0 x x x x x x 0 x 0 x x x 0 x 0 x x 0 x x 0 x x 0 x x 0 x x 0 x x 0 x x 0 x x 0 x x 0 x x 0 x 0 x 0 x x 0	0	0	×	×	0	0	×	×
X X O X O O X O O O X O X X O X X X O X O	\times	×	0	0	×	×	0	0
000000000000000000000000000000000000000	0	0	X	0	×	0	×	×
XXOXOXO	×	×	0	×	0	0	×	0
	0	0	X	0	×	×	0	X
	×	X	0	×	0	×	0	O
OXXOXOX	0	X	X	0	X	Ō	X	0

X	X	0	X	0	X	0	0
0	×	×	0	×	0	×	0
×	0	0	X	×	0	0	×
X	0	X	0	0	X	×	0
0	X	0	0	×	X	0	×
×	X	0	X	0	0	×	0
0	0	×	0	×	0	×	×
0	0	X	X	0	X	0	×









