



N° 5/2023
Octobre/novembre

Tribune du droguiste

Santé et joie de vivre



Plantes médicinales
**Le top 5 pour le
système immunitaire**

Incontinence
Une femme témoin

DÉTENTE

S'inspirer des animaux

Sagesse animale

Le paresseux, le lama ou le lion... tous utilisent leurs forces de manière à vivre le mieux possible en faisant un minimum d'efforts. Nous devrions peut-être nous inspirer un peu de cette sagesse animale. Car traîner par paresseusement peut être très efficace: ne faire que l'indispensable et uniquement ce qui fait à la fois plaisir et du bien – voilà un bon plan! Pa-



SABINE REBER
Rédactrice en chef

riions que la lionne, avec son style de vie détendu et son utilisation judicieuse de ses forces, ne risque pas de burn-out! Ma chatte Pitschi maîtrise aussi cet art de vivre à la perfection: quand il pleut, elle peut facilement dormir 23 heures par jour sur le sofa. Le reste du temps, elle le passe à manger, nettoyer son pelage, se faire caresser et faire ses besoins dans des plates-bandes fleuries des environs – car elle peut très bien différencier mes parterres de fleurs de ceux de voisins éloignés. Belle intelligence animale. Et parions que ma chatte ne devra jamais non plus aller en clinique pour cause de burn-out. Mais comment nous, les humains, pouvons-nous surmonter des périodes stressantes sans subir trop de dommages? De combien de repos avons-nous vraiment besoin pour fonctionner relativement bien dans la durée? Et que faire quand le temps ne suffit pas et quand il n'y a pas l'ombre d'un espoir de faire une grasse matinée ni de passer une journée tranquille à faire ce que l'on aime? Outre au directeur du Zoo de Zurich, nous avons demandé conseil à une psychologue du travail, une droguiste et au directeur d'une maison de cure. Leurs réponses ne sauraient être plus variées. Mais ils sont malgré tout unanimes sur un point: l'homme a besoin de se reposer régulièrement – sinon, bonsoir!

DÉTENTE



Repos en mode animal

6

Les bêtes se permettent d'être paresseuses – l'homme pourrait s'en inspirer...

12 Reishi, mélisse et orpin rose

Champignons vitaux et autres produits relaxants de la droguerie.

Sommaire



Systeme immunitaire 16

Des plantes médicinales pour une aide naturelle



Elections cet automne 24

Des politiciennes et politiciens prennent position sur des thèmes de santé

4 En vitrine

4 Les brèves

20 Incontinence: une souffrance cachée par les femmes

32 Alimentation: la diversité des noix

36 Conseils lecture: les meilleurs remèdes de grand-mère, soigner les blessures sportives

37 Origine de la formule...

38 Brèves fûtées

40 Participer et gagner

41 Jeux

42 Ma façon de faire: soins naturels du visage pendant la grossesse

44 Les conseils santé d'octobre et novembre



Life hack de la droguerie

De bonnes odeurs en aspirant

Verser quelques gouttes de votre huile essentielle préférée de la droguerie sur une petite serviette en papier et l'aspirer avec l'aspirateur. Elle se diffusera dans l'appareil et cela sentira bon les prochaines fois que vous passerez l'aspirateur. Et cela, sans utiliser de parfums de synthèse.



TENA Silhouette: Protection invisible avec sous-vêtements lavables!

Le slip classique allie discrétion, confort et élégance avec son tissu de qualité et sa dentelle délicate. La protection triple TENA intégrée prévient les fuites, l'humidité et les odeurs en cas d'incontinence légère – et ce, jusqu'à 50 lavages à 40°C! Un produit respectueux de l'environnement avec une empreinte carbone réduite.

- Porter, laver, réutiliser
- Sec et sûr, avec contrôle des odeurs
- 50 lavages à 40°C – garanti

Remarque: il existe également des boxers lavables pour hommes.

TENA Silhouette



En cas de sécheresse vaginale

Vagisan HydraCrème est une crème sans hormones contre la sécheresse vaginale. Elle soulage les symptômes tels que les brûlures, les démangeaisons et les douleurs. Elle aide également à soulager les douleurs pendant les rapports sexuels.

Vagisan



Burgerstein Collagen – pour la beauté et la mobilité.

Burgerstein Collagen contient 100% de peptides de collagène pur bioactif. C'est un produit aux indications multiples dont l'excellente qualité permet de s'en tenir à une faible dose journalière. Avec son goût neutre, Burgerstein Collagen se mélange idéalement à vos boissons préférées et se dissout rapidement en remuant.

www.burgerstein.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.

LES BRÈVES

La douleur – informations accessibles à tous



En Suisse, deux millions de personnes vivent avec un rhumatisme. Dont des personnes ayant des difficultés de lecture ou issues de la migration. Pour qu'elles aient aussi accès aux informations sur le rhumatisme, la Ligue suisse contre le rhumatisme vient de publier une brochure sur le thème de la douleur facile à comprendre et disponible en neuf langues. «Comprendre sa

maladie représente le b.a-ba pour les personnes concernées», explique Martina Rothenbühler, physiothérapeute spécialiste de la douleur, dans le communiqué de presse de la Ligue suisse contre le rhumatisme. La brochure «Douleur» paraît dans la série «kurz & knapp» (clair & simple) dont le but est de proposer des informations relatives à la santé accessibles au plus grand nombre de personnes possible. Elle peut être commandée gratuitement sur <https://www.ligues-rhumatisme.ch>

DOULEUR – TOUT COMPRENDRE

La douleur en langage simple

Français

<https://www.rheumaliga-shop.ch/fr>

Source:

Ligue suisse contre le rhumatisme

Distribution de comprimés d'iode



La date de péremption des emballages de comprimés d'iode distribués en 2014 sera bientôt atteinte. C'est pourquoi des comprimés seront de nouveau distribués en 2023 à tous les ménages des cantons concernés. La dernière distribution de comprimés d'iode avait été effectuée par la Pharmacie de l'armée dans un rayon de 50 km autour des centrales nucléaires suisses. Avec l'arrêt de la centrale de Mühleberg (BE), mise hors service en septembre 2020, la zone des 50 km ne concerne plus que 12 cantons (contre 15 avant). La population de ces 12 cantons recevra à domicile une nouvelle boîte de comprimés d'iodure de potassium 65 SERB par personne entre la mi-octobre et la mi-novembre 2023. Les personnes nouvellement établies dans une commune concernée recevront automatiquement un bon orange avec lequel elles pourront retirer les comprimés d'iode dans les pharmacies et drogueries situées dans la zone de distribution. Informations plus précises auprès du Service d'approvisionnement en iode de potassium Suisse: 031 380 79 77, mail: info@comprimesiode.ch



Plus d'informations:
www.comprimesiode.ch

Fromage et yaourt pour prévenir la dépression

L'alimentation peut avoir une influence sur l'axe intestin-cerveau. Une méta-analyse de huit études montre maintenant que la consommation régulière de fromage et de yaourt réduit le risque de dépression.



Des études précédentes avaient déjà démontré l'influence de l'alimentation sur le risque de développer une dépression. Le point important dans ce cas est l'axe intestin-cerveau. Dans l'intestin, les bactéries qui vivent en symbiose avec nous (notre microbiome) produisent des nutriments à partir des aliments que nous avons mangés et modulent ainsi aussi des processus neuronaux. Le rôle des aliments fermentés sur la dépression ayant été maintes fois étudié, on savait que certaines bactéries, qui interviennent dans la fermentation, peuvent être bénéfiques pour la santé. Mais les données concernant spécifiquement les liens entre produits laitiers fermentés, comme le yaourt, et dépression étaient contradictoires jusqu'à présent.

C'est pourquoi des scientifiques ont réalisé une méta-analyse sur les études de cohorte, avec cette question: quelle est l'influence des produits laitiers fermentés

sur le risque de dépression. Les auteurs ont analysé les études pertinentes des banques de données médico-scientifiques CNKI (China National Knowledge Infrastructure) et PubMed ainsi que des articles publiés entre 2010 et 2022. En tout, ils ont examiné huit études incluant 83 533 participants. Conclusion: ils ont trouvé des preuves pour confirmer qu'une alimentation comprenant des produits laitiers fermentés réduit significativement le risque de dépression. Mais si la consommation de produits laitiers fermentés réduit le risque de dépression, comme le rapporte le site de santé allemand «Deutsches Gesundheitsportal», l'étude constate qu'une consommation excessive de ces produits n'apporte aucun bénéfice.

Source:
 deutschesgesundheitsportal.de



Pour le calme du corps et de l'esprit

Dans les zoos, certains animaux passent presque toutes leurs journées à dormir. D'autres n'en finissent pas d'aller et venir nerveusement. Il en va de même pour les humains... La quantité de repos nécessaire varie considérablement d'un individu à l'autre. Mais la situation n'est vraiment plus saine quand le corps et l'esprit ne parviennent plus à trouver le calme. Le directeur d'un zoo, une psychologue du travail et le directeur d'une maison de cure nous expliquent ce qui importe pour se détendre vraiment.

Par Barbara Halter (traduction: Claudia Spätig)

En cet après-midi d'été, les sœurs Kalika et Jeevana s'adonnent à leur activité favorite: dormir. Et lorsque des adolescents en pleine puberté s'arrêtent près d'elles et font un boucan d'enfer, les deux lionnes se retournent sur le dos, s'étirent... et poursuivent paisiblement leur petit somme. «Je suis toujours fasciné par ce mode de vie, en opposition totale avec notre quotidien. Nous sommes constamment en mouvement, nous travaillons, rencontrons des amis et utilisons tous les moyens possibles pour remplir nos journées», constate Severin Dressen, directeur du Zoo de Zurich, alors que nous observons l'espace des lions asiatiques. «Qui donc passe tout le reste de la journée à dormir après avoir seulement mangé et bougé un peu?», s'interroge le jeune directeur de 35 ans.

La visite du Zoo de Zurich est la première étape de cette histoire qui doit nous montrer comment détendre notre corps et notre esprit pour retrouver la santé et notre efficacité. Alors, pourquoi ne pas commencer en observant la faune? Car visiter un zoo est aussi une façon de se regarder dans un miroir. Ou, comme le dit Severin Dressen: «Il faut faire attention à ne pas faire d'anthropomorphisme avec les animaux. Mais, à l'inverse, nous avons beaucoup plus d'animal en nous que ce que nous voulons généralement bien admettre.»

Revenons-en aux lions. En tant que prédateurs hors pair du règne animal, ils peuvent se permettre de paresser. Il en va tout autrement pour la souris, par exemple. Etant un des derniers maillons de la chaîne alimentaire, elle évolue constamment dans un «paysage de la peur», comme le disent les scientifiques. «Les animaux chassés sont donc très doués pour utiliser chaque possi-

bilité de récupérer. Ainsi les antilopes et les girafes ne font que de brefs sommes et généralement en restant debout», explique Severin Dressen, qui a étudié la biologie et la zoologie. Les animaux conservent aussi ces instincts de base dans le zoo. Les girafes de l'espace Savanne Lewa ne deviennent donc pas de grosses dormeuses. «Mais beaucoup d'animaux se comportent certainement de manière un peu plus détendue qu'à l'état sauvage, car ils réalisent qu'ils n'ont pas d'ennemis ici.»

L'an dernier, le zoo de Zurich a accueilli 1,4 million de visiteurs qui y ont passé une journée de détente. «Nous sommes naturellement aussi connus pour être un lieu de détente», poursuit notre interlocuteur. «Mais je ne dirais jamais que c'est l'objectif d'un zoo. Nous nous occupons en premier lieu de la protection des espèces, de la protection de la nature, de la formation et de la recherche.» Mais si la détente n'est pas un but

DÉTENTE VERSION
ANIMALE

Severin Dressen, directeur
de zoo, devant les yacks:
«Nous sommes connus pour
être un lieu de détente.»





PRÉDATEURS HORS PAIR

Les lions peuvent bien se permettre des moments de paresse.

en soi, elle est un bon moyen d'atteindre un but. «Quand les visiteurs se sentent bien et apprécient leur journée ici, alors ils sont aussi plus ouverts aux informations et aux messages, notamment sur la préservation de la forêt vierge ou la protection de l'environnement au quotidien.»

Le paresseux est-il vraiment paresseux?

Au zoo, le type de détente qui règne dépend de l'heure et de la saison. Ainsi, on trouvera peu de calme durant les jours fériés. «En revanche, visiter la forêt vierge Masoala par un mardi pluvieux de février est une expérience vraiment apaisante», assure notre interlocuteur. Dernière question au directeur du zoo: le paresseux est-il vraiment aussi paresseux que son nom l'affirme? «Son style de vie est orienté sur l'économie d'énergie. Comme le koala, le paresseux se nourrit de feuilles pauvres en nutriments. Elles contiennent en revanche des substances amères et des tanins et pillent l'énergie du corps. Comme les arbres produisent encore plus de telles substances dès qu'ils remarquent qu'on les dévore, le paresseux doit toujours peser le pour et le contre: passer son chemin ou rester encore un peu. Ses mouvements lents le rendent en outre moins visible que d'autres animaux et le protègent donc des prédateurs.»

«Qui donc passe tout le reste de la journée à dormir après avoir seulement mangé et bougé un peu?»

Severin Dressen



NONCHALAMMENT SUSPENDU

Le paresseux est plus que digne de son nom.

Après cette explication, le paresseux apparaît sous un jour nouveau. Sa paresse est plutôt de la sagacité. En fait, l'homme devrait aussi savoir instinctivement comment gérer son énergie. Mais au lieu de dormir, on regarde encore le dernier épisode de notre série préférée jusque tard dans la nuit. Le portable est toute la journée à portée de main et on répond aux mails durant nos vacances, alors que l'on sait pertinemment que cela perturbe la récupération. Et à propos de travail: une étude du sociologue allemand Manfred Garhammer parue en 2022 constatait déjà que, bien que la durée légale du travail ait constamment diminué ces dernières décennies, les gens trouvent de moins en moins de temps pour se reposer, et en particulier pour dormir. Au contraire: ils essaieraient de caser toujours plus d'activités dans le temps disponible. Et un sondage

de l'Office fédéral de la statistique sur l'évolution de la durée légale du travail en Suisse de 2010 à 2020 confirme que nous travaillons de moins en moins d'heures en moyenne: «En 10 ans, le nombre d'heures de travail par année et par personne active occupée est passé de 1610 à 1495 heures, soit une baisse de 13,8 jours de travail à temps complet.»

Le sport aide le plus à débrancher

Il semble pourtant qu'il devient de plus en plus difficile de trouver le repos dans notre société. «C'est pourtant la condition indispensable pour avoir une vie équilibrée. C'est la seule manière de retrouver de l'énergie et de nous régénérer, physiquement et psychologiquement», souligne Barbara Hochstrasser, médecin spécialisée en psychiatrie et psychothérapie et médecin-chef de la Cli-

nique privée Meiringen (BE). Spécialisée dans la dépression et les différentes formes du syndrome d'épuisement, comme le burn-out, elle base son travail sur les conclusions de la recherche sur la détente et la récupération. «Des études montrent que ce qui se passe le soir est déterminant. Les personnes qui peuvent débrancher le soir dorment mieux et se lèvent de meilleure humeur le lendemain.» Et déconnecter fonctionne le mieux en faisant du sport, deux heures avant le coucher. «L'activité doit être légèrement aérobie, autrement dit, provoquer une augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire. Mais une promenade dans la nature est aussi bénéfique. Car quand on regarde un paysage, les pensées préoccupantes s'envolent et notre cerveau peut enfin lâcher prise.»

Outre le sport, les activités de loisirs sont aussi efficaces. «Quelque chose qui plaît et pas qui suit un principe de perfor-



BARBARA HOCHSTRASSER

Médecin spécialisée en psychiatrie et psychothérapie et médecin-chef de la Clinique privée Meiringen (BE)

mance.» Et naturellement les relations sociales positives. «Comme passer une soirée sympathique avec des amis ou jouer avec les enfants.»

Contrairement aux séances de travail programmées le soir, Barbara Hochstrasser

Photos: Laurence Fischer, ldd

QUAND LE MOLLET PINCE



APRÈS 5 MINUTES DE JOGGING.

POUR SOUTENIR LA FONCTION MUSCULAIRE.

www.magnesium-biomed.ch

Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

BIEN RÉPARTIR
SES FORCES

Barbara Hochstrasser,
cheffe de clinique,
récupère en se promenant
avec son chien.



«Les personnes qui peuvent débrancher le soir dorment mieux et se lèvent de meilleure humeur le lendemain.»

Barbara Hochstrasser

éteint donc systématiquement son ordinateur vers 20 heures. Et elle est prudente avec les séries. «Chaque personne réagit certes un peu différemment en la matière, mais, globalement, les informations numériques stimulent effectivement le cerveau.» Les livres peuvent aussi être plus stimulants que favoriser la déconnection. Surtout si, comme dans les polars, chaque chapitre se termine par un suspense insoutenable... de sorte qu'on ne peut pas faire autrement que de continuer à lire. «Je conseille donc soit un roman léger, soit un ouvrage très compliqué qu'on repose après quelques pages.»

Après une journée épuisante, il faudrait pouvoir récupérer pendant la nuit. Et durant des périodes particulièrement stressantes, il faut y ajouter le week-end. «Mais si l'on se sent encore plus épuisé le lundi matin que le vendredi soir, c'est que quelque chose n'a pas fonctionné», constate Barbara Hochstrasser. Idem pour la sensation d'épuisement le premier jour après les vacances, laquelle peut justement être typique du burn-out. «Il faut souvent cette interruption pour que les surcharges, le sentiment de se consumer de l'intérieur deviennent enfin perceptibles.»

Du sanatorium au centre de cure

La dernière visite nous mène à Wilen (OW), au Kurhaus am Sarnersee. Au bord du lac de Sarnen, la détente est pour ainsi dire fournie sur ordonnance. Les hôtes ont pour la plupart plus de 60 ans. Beaucoup sortent d'un séjour à l'hôpital et sont envoyés par leur médecin dans cette maison de cure. Ils restent en moyenne dix à quinze jours, se laissent gâter par l'hôtel, profitent du calme et participent à un programme de thérapies individuel.

Les cures ont une longue tradition en Suisse. Le premier établissement a ouvert à Davos en 1868. Il s'agissait d'un sanatorium pour les personnes atteintes de tuberculose. Attirés par les montagnes, le bon air et le climat favorable, d'autres amateurs de calme, généralement fortunés, sont ensuite venus du monde entier. C'est ainsi que le tourisme de la santé a commencé à se développer en Suisse. Aujourd'hui encore, la nature reste un facteur capital des cures de régénération. Diego Bazzocco, directeur du Kurhaus am Sarnersee, me propose de nous entretenir dans son coin préféré du restaurant: une table avec vue directe sur le jardin, le lac et les sommets montagneux de Sachseln. On entend le gazouillis des oiseaux et le chant des cigales. Diego Bazzocco, qui se détend



DIEGO BAZZOCCO

Directeur du Kurhaus am Sarnersee, Wilen (OW)

UNE PAUSE AVEC VUE

Diego Bazzocco profite d'un moment de calme sur la terrasse de la maison de cure au bord du lac de Sarnen.



de préférence en se promenant, en pêchant avec ses enfants ou en assistant à des fêtes de lutte, siège aussi au comité de l'Association Espaces thermaux et maisons de cure suisses. Bon nombre des presque 40 membres peuvent se targuer d'une longue tradition. Et si l'époque glamour des cures d'antan est révolue, le secteur bien-être est en revanche en plein essor. «Nous avons l'offre que l'on trouve aussi dans les hôtels wellness, comme des massages ou des manucures. La différence, ce sont les compétences en matière de médecine et de soins.» En marge de la médecine académique, les résidents s'intéressent de plus en plus à la médecine complémentaire. Ils font du yoga, réservent une séance de shiatsu ou demandent un traitement homéopathique. «La tendance est celle d'une individualisation de plus en plus marquée. Dans notre société, la santé est considérée comme un bien personnel, dont on assume la responsabilité.»

Un important projet est prévu à Wilen: la construction d'un nouvel établissement hôtelier directement au bord du lac. Car Diego Bazzocco est persuadé que les cures sont aussi promises à un bel avenir au 21^e siècle. Et, en plus de la merveilleuse nature, il convient donc aussi de proposer aux hôtes des chambres d'hôtel spacieuses et modernes.

«Dans notre société, la santé est considérée comme un bien personnel, dont on assume la responsabilité.»

Diego Bazzocco

SORTIR AU GRAND AIR!

Une balade dans la nature aide à refaire le plein d'énergie.



LA DÉTENTE DE LA DROGUERIE

Mélicse, orpin rose et lavande...

Qui n'aspire qu'au délasserment et ne peut pas se faire prescrire ou s'offrir une cure complète de repos se trouve à la bonne adresse en droguerie. Elle propose des produits relaxants ainsi que des conseils pour apaiser le corps et l'esprit.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)



DES CHAMPIGNONS QUI SOIGNENT

Le reishi et d'autres champignons vitaux peuvent favoriser une détente profonde.

Une bonne détente passe tant par le corps que par l'esprit, assure la droguiste Fiona Schär de Huttwil (BE). «Pour que le corps puisse se détendre, l'alimentation est un premier facteur essentiel», dit-elle, en recommandant les aliments complets, une cure de jeûne ou des tisanes pour le métabolisme, afin de soutenir le foie et les reins. «Les substances amères aident aussi le corps à se régénérer.» Parfois, une préparation avec de la levure végétale fermentée peut aussi être utile. «Car elle renforce le corps et améliore l'assimilation des vitamines et des sels minéraux, lesquels favorisent à leur tour la régénération du corps», explique la droguiste. Sans oublier les produits avec des vitamines B et du magnésium qui aident aussi le corps à récupérer.

Du côté de l'esprit, et donc pour favoriser la détente psychique, la droguerie propose notamment de recourir à la spagyrie. Fiona Schär: «Les plantes qui sentent bon, comme la lavande, la mélicse, la rose et l'angélique favorisent l'équilibre et atténuent les symptômes de stress.» Pour récupérer, la personne doit d'abord trouver le repos. Il est donc souvent judicieux d'utiliser la spagyrie avant le coucher, afin de pouvoir dormir tranquillement. La tisane à la mélicse ou au houblon aide aussi à «débrancher» le soir pour retrouver le calme.



RETROUVER SA FORCE INTÉRIEURE

L'orpin rose renforce
la puissance du psychisme.

Repenser son style de vie

Fiona Schär conseille volontiers les plantes adaptogènes, comme l'orpin rose et le ginseng, ainsi que le reishi, un champignon vital, pour favoriser une détente complète. Elle souligne cependant: «Si le stress dure longtemps, il est important de repenser totalement son style de vie et de n'exiger de soi que ce que l'on peut décemment assumer.» Elle conseille d'ailleurs de justement renoncer aux boissons énergisantes et à la caféine lorsqu'on est dépassé. «Car ces stimulants peuvent provoquer un cercle vicieux. Ils rendent tellement nerveux que le corps et l'esprit ne peuvent plus vraiment se reposer.» Elle met aussi en garde contre les excès de sucre. Car «s'il donne effectivement un coup de fouet au début, consommé excessivement à long terme, il conduit finalement le corps à l'épuisement».

Les massages ou les bains basiques, de même que les bains de pieds relaxants font



CHAMPIGNONS VITAUX

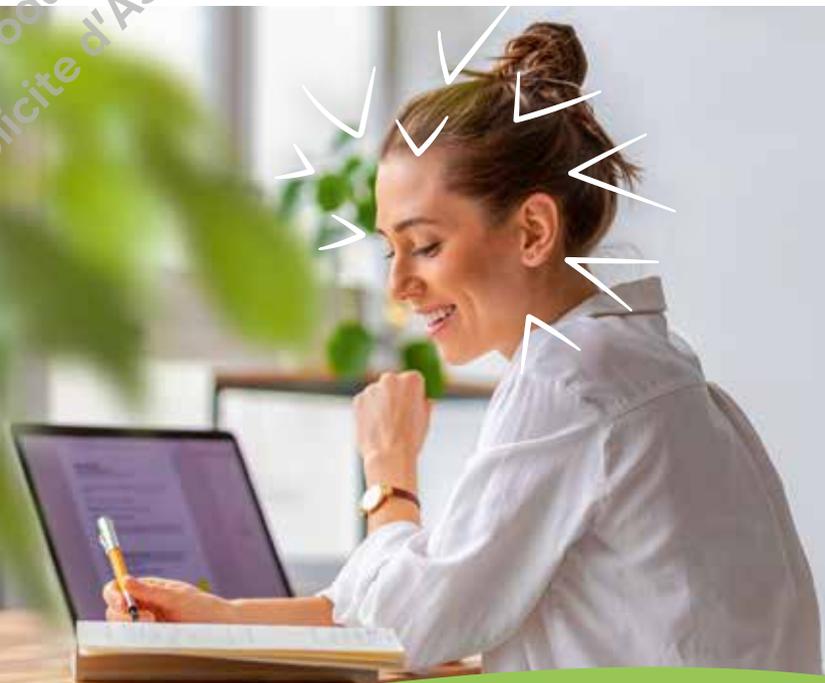
Droguiste ES,
Fiona Schär est
la directrice

de la droguerie Dropa Fries à Huttwil (BE) et la présidente de l'association bernoise des droguistes. Ses domaines de spécialisation sont la spagyrie, l'alimentation saine et les champignons vitaux.

www.dropa.ch/standorte/dropa-drogerie-fries, Tél 062 962 26 66

aussi du bien – ne serait-ce que pour s'accorder un moment de pause. Idem pour les bains à l'huile essentielle de lavande. Et la droguerie propose aussi une vaste palette de cosmétiques qui chouchoutent la peau, des lotions corporelles aux soins pour le visage en passant par les huiles soignantes. Et Fiona Schär de conclure: «Quand on est stressé, on a souvent des poches sous les yeux et la peau terne. Un masque pour le visage ou un bon sérum peut alors aider à retrouver un beau teint rosé.»

En finir avec le stress et l'insomnie



En cas de troubles de l'endormissement ou de sommeil entrecoupé ainsi que d'agitation interne avec palpitations et crampes de l'appareil digestif

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les notices d'emballage.

Similasan

ENVIE DE POSTS SUR LA SANTÉ?

Vous en recevrez
environ toutes les
six semaines si
vous vous abonnez
à la newsletter de
vitagate.ch.



Importance de l'alimentation dans le cadre du traitement du cancer

Le cancer et son traitement sont très éprouvants pour le corps malade. Le professeur Dr Peter E. Ballmer, interniste et médecin nutritionniste, explique le rôle d'une bonne alimentation dans l'évolution du cancer et le succès du traitement, et comment minimiser le risque de malnutrition.



PROF. DR
PETER E. BALLMER
Spécialiste en médecine
interne, médecin
nutritionniste

accompagnée d'épuisement. Cela entraîne une diminution de l'activité physique et par conséquent, une perte d'appétit – un véritable cercle vicieux. D'autres effets négatifs de la malnutrition sont: une diminution de la qualité de vie, une baisse de la tolérance aux traitements anticancéreux, des séjours hospitaliers prolongés et un pronostic globalement moins bon de la maladie.

Quand et à quelle fréquence la malnutrition se produit-elle?

La malnutrition, c'est-à-dire la perte de poids et d'appétit involontaire, est très fréquente et se manifeste souvent de manière précoce en cas de cancer. On estime que plus de dix pour cent des personnes atteintes de cancer ne meurent pas du cancer lui-même, mais des conséquences de la malnutrition.

Comment traite-t-on la malnutrition?

Après le diagnostic, il convient tout d'abord d'optimiser et d'enrichir les repas normaux, de préférence sous la direction d'un/e diététicien/ne qualifié/e.

Si cela ne couvre pas encore les besoins en nutriments, on recourt à des suppléments nutritifs oraux de haute qualité. Ceux-ci sont prescrits par le médecin traitant et peuvent généralement couvrir les déficits en nutriments. Mais si l'alimentation orale n'est pas possible, il faut envisager une alimentation entérale (au moyen d'une sonde alimentaire) ou même, dans des cas exceptionnels, une alimentation parentérale (via une perfusion).

Que faut-il penser des «régimes anticancéreux» visant à «affamer» le cancer?

Une bonne alimentation est le meilleur gage de réussite d'un traitement anticancéreux hautement efficace. En revanche, si l'on néglige l'alimentation ou les mesures contre la malnutrition, voire si l'on applique des «régimes contre le cancer» obscurs et à l'efficacité non avérée, on expose les personnes concernées à des risques inutiles et inacceptables sur le plan éthique et moral. En effet, le fait de prétendument «affamer» un cancer en renonçant à certaines substances nutritives comporte un grand risque de malnutrition qu'il faut absolument éviter.

Docteur Ballmer, quel est le lien entre le cancer et l'alimentation?

Une alimentation adaptée aux besoins garantit la pleine fonctionnalité du corps. Le cancer, mais aussi ses traitements, tels que les interventions chirurgicales, les chimiothérapies et les radiothérapies, affectent à la fois les besoins nutritionnels et, en raison par exemple d'une perte d'appétit, également l'apport en nutriments. Ainsi, le corps manque de «substances essentielles», il perd de la force et de la résistance. Or, le corps a besoin de ces deux éléments pour résister aux traitements anticancéreux souvent épuisants. Des études¹ récentes montrent qu'une alimentation optimale améliore la tolérance au traitement et réduit la mortalité des personnes atteintes de cancer.

Dans quelle mesure la malnutrition est-elle dangereuse en cas de cancer?

La malnutrition affaiblit le système immunitaire. Il y a donc souvent plus d'infections, notamment des pneumonies, dont l'issue est souvent fatale. De plus, la malnutrition entraîne une perte de musculature. Le corps s'affaiblit donc et il en résulte une fragilité



Suppléments nutritifs oraux hautement concentrés contenant des protéines de qualité supérieure, disponibles en cinq saveurs très appréciées.

SYSTÈME IMMUNITAIRE



LES REMÈDES DU JARDIN

Les plantes séchées sont des remèdes maison appréciés pour renforcer le système immunitaire.

Jetter des ponts...

Le pharmacien Christoph Bachmann a rédigé un livre sur les plantes médicinales qui peuvent renforcer le système immunitaire. Il nous explique comment ces aides naturelles complètent bien la médecine classique et pourquoi il est important de jeter des ponts entre ces deux approches aux positions souvent rigides.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

Médicaments naturels végétaux ou médecine académique – ces deux approches sont souvent considérées comme opposées. Comment peuvent-elles judicieusement se compléter?

Christoph Bachmann: Jusqu'au début de ce millénaire, un profond fossé séparait la médecine académique de la phytothérapie. La première ne reconnaissait pas la seconde et considérait les remèdes issus de plantes comme inefficaces et non scientifiques. Heureusement, la situation s'est un peu améliorée. Grâce à la recherche scientifique, on a pu prouver l'efficacité de nombreux médicaments végétaux. Et l'intégration de la phytothérapie dans l'assurance de base a encore permis de jeter d'autres ponts entre les deux.

Dans votre livre, vous montrez clairement les limites des méthodes de soin naturelles. On ne peut pas s'attendre à des miracles de la part des plantes?

Non, aucune méthode de soin, pas même la médecine académique, ne peut faire des miracles. Car un miracle est l'accomplissement totalement inexplicable d'un événement positif. Ces dernières décennies, la médecine académique a connu d'importants développements et peut aujourd'hui soigner, ou du moins atténuer, de nombreuses maladies graves. La phytothérapie a aussi fait de grands progrès. Le traitement de nombreuses maladies du quotidien avec des plantes se base désormais sur les résultats positifs d'études cliniques. Les limites de la phytothérapie sont les maladies infectieuses graves, les tumeurs, les faiblesses immunitaires importantes, les maladies cardiovasculaires graves, les maladies avancées de l'appareil locomoteur (rhumatismes, arthrite, arthrose, etc.) ou d'autres maladies sévères de personnes âgées dont les défenses immunitaires sont très réduites.

Faudrait-il malgré tout prendre des fortifiants végétaux quand on est vacciné contre la grippe et le Covid?

Une chose d'abord: le Covid a été très dangereux, surtout durant les premières vagues, et a tué de nombreuses personnes. Mais il est aujourd'hui encore toujours dangereux pour certaines personnes. Les fortifiants naturels peuvent donc être un bon complément à la vaccination. Car les vaccins n'offrent jamais une protection à 100%.

Peut-on préparer soi-même un fortifiant avec des plantes indigènes?

On n'interdit à personne de cueillir des plantes et d'en faire de la tisane ou même une teinture – pour autant que la personne ait les connaissances nécessaires. Les préparations disponibles en droguerie et pharmacie sont toutefois standardisées et doivent satisfaire à de stricts critères de qualité, ce qui n'est naturellement pas possible en cas de fabrication personnelle.

Le meilleur pour bébé



Pour en savoir plus, rendez-vous sur holle.ch/fr-ch/lait-de-chevre

Avis important : L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.



Holle
biodynamique
depuis 1934

Notre lait pour nourrissons au lait de chèvre – NOUVEAU en qualité Demeter

- ✓ le seul lait de chèvre pour nourrissons en qualité Demeter
- ✓ contient toutes les vitamines, minéraux et nutriments essentiels (conform. à la loi)
- ✓ formules pures, sans huile de palme ou de poisson, goût léger et doux



Le ventre de votre bambin vous remerciera

MON DRINK D'IMMUNITÉ

VITAMINES C & D SÉLÉNIUM & ZINC

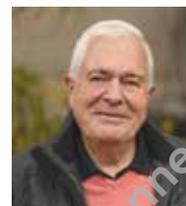


POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

www.immun-biomed.ch

Vitamine D3, vitamine C, zinc et sélénium contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

SYSTÈME IMMUNITAIRE



Christoph Bachmann, de Lucerne, est pharmacien et docteur en pharmacie. Après ses études, il a suivi une formation en médecine complé-

mentaire, avec spécialisation en phytothérapie. Il a exercé pendant 32 ans dans sa propre pharmacie, essayant de surmonter les antagonismes entre médecine académique et médecine complémentaire. Sa philosophie: «Autant de végétal que possible et aussi peu de synthèse que nécessaire.»

Dr pharm. Christoph Bachmann:
**«Arzneipflanzen zur Stärkung
des Immunsystems»**,
Cameo Verlag, Berne, env. 26 francs.

Dans votre livre, vous soulignez aussi l'efficacité de plantes exotiques, comme le géranium du Cap ou l'échinacée. N'avons-nous rien de comparable dans notre riche flore indigène?

J'ai déjà souvent réfléchi à la question. Je suis persuadé qu'on trouve dans toutes les régions du monde des plantes qui permettent aux populations locales de soigner les maladies liées à la vieillesse. Mais la stimulation de l'immunité montre justement que les plantes vraiment très efficaces viennent d'autres régions du monde: l'échinacée est originaire d'Amérique du Nord, l'éleuthérocoque vient des pays du nord de l'Europe et le ginseng d'Asie.

Et à qui appartient en fait le savoir des peuples autochtones? Pouvons-nous vraiment prendre sans le demander tout ce qui nous semble utile?

Juridiquement, je ne saurais répondre à votre question. Mais je suis convaincu que nous pouvons profiter des connaissances des peuples ancestraux pour autant qu'on indique toujours leurs apports et, qu'en contrepartie, nous leur donnions aussi accès aux médicaments modernes qui ont été développés grâce à leur savoir.

Prenez-vous toujours les mêmes produits pour renforcer votre propre système immunitaire?

Mon système immunitaire est heureusement excellent. Je n'ai plus eu de grippe vraiment forte depuis plus de 20 ans (il tape sur sa tête – pour toucher du bois!). Si nécessaire, je prendrais cependant une préparation d'Echinacea.

Le top 5 de Christoph Bachmann pour renforcer l'immunité

Echinacea purpurea et angustifolia:

l'échinacée pourpre et à feuilles étroites

C'est incontestablement la plante préférée de tous les stimulants du système immunitaire: elle est la plus étudiée scientifiquement et la plus utilisée de tous les immunostimulants et nous recevons aussi beaucoup de feedback positifs.



Eleuterococcus senticosus:

éleuthérocoque

Il y a quelques études cliniques, dont certaines datent déjà. Néanmoins, je les trouve convaincantes. L'éleuthérocoque peut donc parfaitement contribuer à l'immunostimulation.



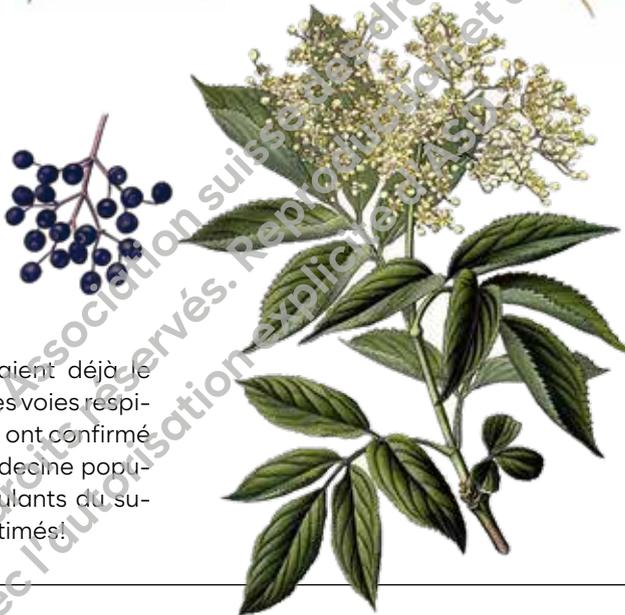
Panax ginseng: ginseng

Cette vieille plante médicinale originaire d'Asie ne renforce pas seulement le corps et l'esprit mais possède aussi des propriétés immunostimulantes, lesquelles ont été documentées par quelques études.



Sambucus niger: sureau noir

Les médecins anciens utilisaient déjà le sureau contre les maladies des voies respiratoires. Des études cliniques ont confirmé cette connaissance de la médecine populaire. Les effets immunostimulants du sureau sont largement sous-estimés!



Pelargonium sidoides: géranium du Cap

Ce n'est qu'au 20^e siècle que cette plante médicinale d'Afrique du Sud est arrivée en Europe. Utilisée contre les pathologies respiratoires, aussi d'origine bactérienne, elle possède également des propriétés immunostimulantes.



Avec Strath, je réussis presque tout



Strath enrichi en zinc soutient mon système immunitaire.



Produit Suisse

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

bio-strath.com

Pat Burgener
musicien,
snowboarder professionnel
et réalisateur

I ♥
Strath

Une souffrance cachée par les femmes

Par honte, la plupart des gens taisent leurs problèmes d'incontinence. Il n'y a pourtant aucune raison à cela. Esther Neuhauser a écrit un livre sur ses expériences en la matière, souhaitant ainsi encourager les personnes concernées à parler ouvertement de leurs difficultés et à chercher de l'aide.

Par Barbara Halter (traduction: Claudia Spätig), photos Susanne Keller



ECRIRE AU LIEU
DE SE TAIRE
Esther Neuhauser
a écrit un livre
sur son expérience
de l'incontinence.

Grâce à Stephan Eicher, même les francophones connaissent aujourd'hui la chanson «Hemmige» de Mani Matter – et donc ce message: ressentir de la honte est positif, cette forme d'inhibition a épargné bien des catastrophes à l'humanité. Mais la honte ne permet pas seulement de sauver des vies, elle peut aussi, au contraire, transformer la vie en enfer. Notamment lorsque des personnes qui souffrent de problèmes physiques ont honte d'en parler. Par exemple en cas d'incontinence fécale, qui touche surtout les femmes d'un âge avancé. Esther Neuhauser est justement une de ces femmes – mais le silence n'a jamais été une option pour elle. Au contraire, elle a écrit son parcours dans un livre. Explication: «Ce thème préoccupe et accable tellement de femmes. C'est vraiment une libération de pouvoir en parler ouvertement.»

Esther Neuhauser a aujourd'hui 71 ans. Son problème a commencé il y a environ cinq

ans. C'est aux toilettes qu'elle a soudain découvert des résidus de matière fécale dans ses slips. «J'ai d'abord pensé que cela pouvait arriver. Franchement, je sentais bien que quelque chose n'allait pas avec mes intestins. Mais je ne voulais pas l'admettre. Et puis les traces de selles sont devenues de plus en plus fréquentes, ce qui m'a inquiétée.»

Notre interlocutrice est graphologue diplômée et grapho-psychologue. C'est une femme qui aborde ouvertement les problèmes et cherche des solutions. Mais même elle s'est sentie dépassée par la situation dans un premier temps. «Quand on est touché par un problème aussi intime que l'incontinence, on ressent automatiquement de la honte – peu importe que l'on soit très ouvert d'habitude. Au début, j'étais donc très gênée d'en parler», se souvient-elle. Ses bonnes relations avec son gynécologue l'ont alors aidée. Comme il la suit depuis près de 40 ans, il est devenu une personne de

confiance. Pour savoir ce qui se passait avec son corps, elle a donc quelque peu avancé son contrôle gynécologique annuel.

Le dialogue pour surmonter la honte

Après l'examen, le diagnostic est tombé: affaïssement d'une partie de l'intestin, ou rectocèle dans le jargon spécialisé. Elle n'avait jamais entendu parler de cette pathologie auparavant. Par un dessin, son gynécologue lui a expliqué ce qui se passait dans son bas-ventre. Une partie de son rectum avait glissé et pressait désormais sur son périnée et son vagin. De plus, une sorte de poche s'était formée dans son anus. Elle se remplissait de fèces et provoquait des pertes incontrôlées – ce qui se traduisait justement par les traces de selles dans ses slips. La manière pragmatique dont elle a pu parler de son problème avec son gynécologue l'a soulagée

Publireportage

Sécheresse vaginale

Aucune femme ne doit l'accepter !

La sécheresse vaginale est encore un sujet tabou.

En parler est difficile pour de nombreuses femmes.

Vagisan HydraCrème apporte une aide rapide et simple

Près d'une femme sur deux de plus de 45 ans est concernée par la sécheresse vaginale¹, qui débute généralement avec la ménopause. La gêne d'en parler est grande chez les personnes concernées. En effet, la sécheresse vaginale fait toujours partie des sujets sensibles qui sont encore considérés comme tabous. Pourtant, les troubles de la ménopause, comme la sécheresse vaginale, ne sont pas quelque chose dont on devrait avoir honte. Et aucune femme ne devrait accepter la sécheresse vaginale sans réagir.

Vagisan HydraCrème apporte une aide rapide

et simple avec un double effet : elle hydrate et apporte en même temps des lipides (grasses) soignants. Les symptômes causés par la sécheresse vaginale tels que la sensation de sécheresse, les démangeaisons, les brûlures et les douleurs sont soulagés. Vagisan HydraCrème sans hormones est devenue pour de nombreuses femmes l'alternative douce aux gels conventionnels à base d'eau et sans lipides traitants.



Scanner maintenant le code QR
pour obtenir plus d'infos sur Vagisan



Photo de l'agence. Posé avec modèle.

Toutes les informations sur Vagisan HydraCrème en un coup d'œil

- Crème sans hormones pour le vagin et la zone intime externe
- Soulage la sensation de sécheresse, les brûlures et les démangeaisons
- Soigne la peau et l'assouplit
- Peut également être utilisée avant les rapports intimes



¹ Santoro, N., Komi, J. Prevalence and impact of vaginal symptoms among postmenopausal women. J. Sex. Med. 2009 Aug; 6 (8): 2133–42.

L'ESPRIT LÉGER

Esther Neuhausen apprécie d'avoir retrouvé sa liberté après l'opération.



de son sentiment de honte. «Ma gêne s'est envolée.» Elle était soulagée d'avoir obtenu une explication et de savoir enfin ce qui se passait avec son corps. C'est donc soulagée, certes, mais avec des sentiments mitigés qu'elle est sortie du cabinet de son gynécologue.

Avec son médecin, Esther Neuhauser a d'abord opté pour un traitement conservateur. Différentes causes pouvaient être à l'origine de l'affaissement au niveau du plancher pelvien – qui peut aussi toucher la vessie et l'utérus. Esther Neuhauser a subi une épisiotomie lors de ses deux accouchements et son utérus a été retiré pour cause de kystes, vers 35 ans. Or ces deux types d'intervention peuvent justement affaiblir

l'intestin et l'anus. Et plus généralement, la musculature et le tissu conjonctif perdent leur élasticité au fil des ans.

Pour entraîner et renforcer son plancher pelvien, la septuagénaire a suivi des cours pour le périnée et de Pilates. Sa motivation et sa volonté l'ont alors beaucoup aidée: «J'étais persuadée que j'y arriverais!» En plus des exercices physiques, elle portait tous les jours le pessaire reçu de son médecin. Ce petit cube de matière synthétique ou de silicone s'introduit dans le vagin et devrait aider les organes à rester dans la bonne position.

Mais cette incontinence fécale était toujours présente dans sa tête – avec la peur de revivre de telles situations. Surtout au mo-

ment de quitter la maison. «Si je n'avais pas pu vider mon intestin avant, je ne savais jamais ce qui pourrait se passer en route. Je portais toujours des protections absorbantes et emportais des serviettes nettoyantes. J'avais peur des taches et des odeurs désagréables. Tout cela m'a beaucoup pesé – a posteriori, je peux même dire que cela m'a plus pesé que je ne voulais bien l'admettre.»

Et, un an plus tard, nouvelle déconvenue: l'examen chez le gynécologue montre que ses efforts ont été vains. Pour son médecin, faute d'amélioration, seule une intervention chirurgicale permettra de remettre ses organes à leur place initiale. Un deuxième avis médical arrive à la même conclusion.

Qualité de vie retrouvée

Durant les mois précédant l'opération Esther Neuhauser a vécu une nouvelle phase intense. Des peurs, conscientes et inconscientes, se sont réveillées. Elle était torturée par des questions: cette opération me guérira-t-elle vraiment? N'aurai-je plus de problèmes avec mes intestins? Pourrai-je un jour revivre sans souci?

Finalement, tout s'est bien passé. En juin 2019, son gynécologue et un urogynécologue ont procédé à cette opération d'une heure et demie. Après son hospitalisation, la septuagénaire a prévu une longue période de convalescence. Bénéficiant de l'aide d'un service de soins à domicile et du soutien de son époux, elle a pu se ménager. «La convalescence est importante. Elle peut avoir une influence positive sur le résultat de l'opération», assure-t-elle. Après six mois, elle a repris les cours de Pilates et a pu retrouver une certaine vie sexuelle.

Quatre ans ont passé depuis l'opération. Lorsqu'elle sort aujourd'hui, elle contrôle ce qu'elle mange et évite les plats inhabituels pour ne pas surcharger son intestin. Mais les peurs d'avant ont disparu. Elle a retrouvé son ancienne qualité de vie. Elle peut de nouveau voyager, aller au théâtre ou au cinéma sans se faire du souci. «J'aimerais donner à toutes les femmes, et aussi aux hommes concernés, le courage de consulter un spécialiste et de parler de leur problème. L'incontinence ne doit plus être un tabou!»

5 conseils pour les femmes: protéger et renforcer le périnée

Chez les femmes, la grossesse, l'accouchement, la ménopause ainsi qu'un surpoids important peuvent affaiblir la musculature et le tissu conjonctif du plancher pelvien – provoquant de l'incontinence. La meilleure prévention est le renforcement du périnée.

- **Comportement au quotidien.** Eviter de soulever des objets lourds. Pour tousser, éternuer et se moucher: tourner la tête et le haut du corps pour réduire la pression sur les organes du bassin
- **Sport.** Yoga, Pilates et fitness sont recommandés car ils incluent généralement le renforcement du plancher pelvien.

• **Physiothérapie du périnée.** Cette spécialisation de la physiothérapie est aussi appelée rééducation périnéale. Sur leurs sites, Physioswiss et Pelvisuisse, essentiellement en allemand, proposent des informations ainsi qu'une fonction de recherche des thérapeutes spécialisés dans ce domaine.

• **Exercices de renforcement à faire chez soi.** Confortablement assis sur une chaise, inspirer par le nez et expirer par la bouche. A l'inspiration, décontracter le plancher pelvien et, à l'expiration, contracter l'urètre et l'anus. Maintenir environ cinq à huit

secondes la tension lors de l'expiration. Répéter l'exercice dix fois, puis faire une pause. Il est recommandé de faire trois séries de dix répétitions environ deux à trois fois par jour.

• **Technique du biofeedback.** Beaucoup de femmes ont de la peine à sentir leur plancher pelvien lorsque qu'elles s'entraînent. La méthode du biofeedback est alors utile, car elle recourt à différents instruments électroniques pour localiser les muscles pelviens, retranscrire l'activité du périnée sur un moniteur et permet donc aux personnes de prendre conscience de ce qui se passe durant les exercices. Dans la plupart des cas, une sonde est introduite dans le vagin et une application indique ensuite si les exercices ont été exécutés correctement ou non.



Illustration: Image by freepik on Freepik

FEMANNOSE[®] N

Finie la cystite !

Pour le traitement aigu et la prévention des cystites.

FEMANNOSE[®] N

- Agit rapidement dans la vessie
- Est très bien toléré
- Sans antibiotiques



Dispositif médical



Nouveau

Produit cosmétique

FEMAVIVA[®] GEL

Protège et nourrit la peau de la zone intime externe

La politique est-elle bonne pour la santé?

Réponse de pros de la politique

Le 22 octobre, les Helvètes éliront leurs nouveaux représentants au Conseil national et au Conseil des Etats. Outre les thèmes actuels de l'approvisionnement énergétique et de la guerre en Ukraine, certains sujets des campagnes électorales restent d'actualité d'année en année. La santé en fait partie. La *Tribune du droguiste* a demandé à différents politiciens et politiciennes engagés dans le domaine de la santé comment ils envisagent d'endiguer les coûts de la santé et d'assurer des soins médicaux de qualité à la population.

Par Astrid Tomczak-Plewka (traduction: Claudia Spätig)



JOHANNA GAPANY

Conseillère aux Etats PLR, FR
membre de la Commission pour
la sécurité sociale et la santé publique



MAYA GRAF

Conseillère aux Etats les Vert-e-s, BL
membre de la Commission pour
la sécurité sociale et la santé publique



LORENZ HESS

Conseiller national PBD, BE
membre de la Commission pour
la sécurité sociale et la santé publique



TIANA MOSER

Conseillère nationale PVL, ZH



DAMIAN MÜLLER

Conseiller aux Etats PLR, LU
vice-président de la Commission pour
la sécurité sociale et la santé publique



THERESE SCHLÖPFER

Conseillère nationale UDC, ZH
membre de la Commission pour
la sécurité sociale et la santé publique



ANDRI SILBERSCHMIDT

Conseiller national PLR, ZH
membre de la Commission pour
la sécurité sociale et la santé publique



FLAVIA WASSERFALLEN

Conseillère nationale PS, BE
membre de la Commission pour
la sécurité sociale et la santé publique

L'automédication comme facteur d'économies

On se plaint depuis des années des hausses constantes des primes d'assurance-maladie. L'automédication, en revanche, ne pèse pas sur les coûts de la santé. Des incitations politiques pourraient-elles favoriser cette pratique?

JOHANNA GAPANY La médication doit toujours être conseillée et accompagnée par des professionnels. Cela dit, les droguistes ainsi que les pharmaciens ont cette proximité avec le citoyen qui permet de proposer un traitement qui évite une dégradation de la santé et ainsi des coûts conséquents. Dans la santé, comme dans de nombreux autres domaines, la proactivité coûte moins cher que la réactivité. Aujourd'hui, bon nombre de citoyens se rendent directement aux urgences ou chez un spécialiste, plutôt que de penser à la solution la plus proche et rapide, soit le droguiste et le pharmacien. La numérisation est une opportunité pour améliorer les compétences en santé et indiquer au citoyen – en fonction de son problème – où il pourra trouver une solution.

MAYA GRAF Une automédication efficace présuppose deux conditions essentielles qui doivent être garanties par la politique: la promotion des compétences et de la sécurité des utilisateurs de l'automédication et la disponibilité des médicaments correspondants. Avec leurs compétences, les drogueries jouent un rôle important. En tant que politicienne verte, je m'engage pour renforcer la promotion de la santé et la prévention. Ainsi, non seulement nous restons en meilleure santé mais nous pouvons aussi mieux gérer les petits problèmes de santé.

LORENZ HESS Pour une fois, je considère que c'est moins la politique qui est en cause que l'information de la population, qui doit savoir qu'un passage précoce en droguerie prévient souvent une consultation ultérieure chez le médecin. Du moins selon mon expérience!

TIANA MOSER Par l'automédication et le conseil, les drogueries peuvent bien contribuer à soulager ou prévenir facilement différents troubles. Ce qui peut éviter de consulter un médecin ou de prendre des médicaments plus chers – et donc de réduire les coûts. Avec les assureurs, l'Association suisse des droguistes pourrait en outre élaborer des mesures pour promouvoir l'automédication, que ce soit par des modèles d'assurance alternatifs ou par les complémentaires. La force des droguistes réside dans le conseil spécialisé et la possibilité de remettre individuellement des préparations et des médicaments. Et l'accent est mis sur les médicaments naturels, ce que j'apprécie beaucoup.

DAMIAN MÜLLER Il faut une transparence des coûts et de l'autoresponsabilité de la part de tous les acteurs, y compris les patientes et patients. Il est certainement utile de ne pas se rendre immédiatement aux urgences au moindre trouble mais de réfléchir avant si on ne peut pas faire autrement. C'est justement là que la compétence des conseils des drogueries et pharmacies est importante.

THERESE SCHLÄPFER En expliquant que chaque consultation médicale évitée fait diminuer les coûts et donc aussi les primes. Proposer des incitations politiques est difficile dans le système actuel. L'Association suisse des droguistes pourrait proposer des check-lists pour savoir quoi utiliser en fonction de différents troubles, ce qui serait déjà une incitation à l'automédication.

ANDRI SILBERSCHMIDT Grâce à un réseau dense, les prestations des drogueries sont très pratiques et donc appréciées. Les drogueries pourraient aussi contribuer à décharger les hôpitaux et les cabinets médicaux. Pour encore mieux utiliser le potentiel actuel, le législateur doit accorder plus de libertés aux drogueries.

FLAVIA WASSERFALLEN La force des droguistes réside dans le conseil spécialisé, surtout dans le domaine des médicaments naturels. Le conseil spécialisé individuel est essentiel pour renforcer l'automédication. Mais même le meilleur conseil ne sert à rien si les médicaments disponibles sont insuffisants. Et là, c'est la politique qui doit agir.



Sécurité de l'approvisionnement médical

Comment garantir que la population suisse ait toujours accès à des soins médicaux?

JOHANNA GAPANY Il s'agit d'un véritable défi pour notre pays. Active dans la commission de la santé sur ce sujet, j'avais demandé que le Conseil fédéral agisse pour assurer l'approvisionnement des médicaments en facilitant la production, par les professionnels, des médicaments indisponibles, tout en garantissant la sécurité des patients. Deux adaptations en particulier étaient visées: la mise à jour des principes actifs à utiliser et la mise à jour des tarifs pour prendre en compte le coût du travail. Depuis, le travail se fait dans le cadre d'une task force et les mesures semblent solides. Je suivrai de près ce dossier, tant il est important pour la sécurité de la population et pour l'indépendance de notre pays.

LORENZ HESS Dans ce domaine, c'est la Confédération qui doit agir: en plus de renforcer la collaboration internationale, les priorités sont de développer les capacités de stockage et de faciliter les autorisations et les importations.

MAYA GRAF Ces derniers temps, on a surtout parlé du manque de médicaments. Une partie de la solution consiste à collaborer avec d'autres pays pour renforcer à nouveau la production en Europe. Mais la disponibi-

lité des professionnels de la santé est aussi essentielle pour assurer la sécurité des soins de santé. Je m'engage donc pour une prompt mise en œuvre de l'initiative pour des soins infirmiers forts.

TIANA MOSER Une meilleure collaboration avec l'UE aiderait à améliorer la situation. Seule, la Suisse n'a que peu de possibilités de régler les problèmes des chaînes d'approvisionnement internationales. Et la suppression des obstacles réglementaires, notamment concernant les autorisations, pourrait aussi améliorer la disponibilité des médicaments. Enfin, il faut en particulier améliorer les conditions-cadres de la formation pour les professionnels de la santé. Il faut faire en sorte que se lancer dans une profession de la santé redevienne attractif.

DAMIAN MÜLLER Il faudrait une planification sanitaire complète, dépassant les frontières cantonales, pour pouvoir mieux atténuer les effets des pics saisonniers dans le secteur de la santé. Actuellement, la récolte des signatures pour l'initiative populaire «Pour un approvisionnement médical sans soucis» est toujours en cours. L'intitulé est prometteur. Reste à voir quel est précisément son contenu et si cela nous permettra de résoudre les problèmes actuels.

THERESE SCHLÄPFER Selon moi, c'est le cas actuellement. Mais pour qu'il en reste ainsi, nous devons réussir à maîtriser les coûts, autrement dit renforcer l'autoresponsabilité des assurés et détecter et prévenir les traitements inutiles.

ANDRI SILBERSCHMIDT Notre santé est notre bien le plus précieux. Raison pour laquelle l'approvisionnement médical doit toujours être garanti. Et pour que les coûts engendrés soient supportables, il faut des conditions-cadres et de la transparence, permettre la concurrence entre les différents prestataires, favoriser l'optimisation de l'efficacité et de l'efficacité et toujours se référer au rapport coûts/bénéfices ainsi qu'à la qualité.

FLAVIA WASSERFALLEN Je suis persuadée que nous devons investir davantage dans la formation continue et le perfectionnement du personnel de la santé et dans une prévention de la santé efficace. Tout le monde sait qu'il vaut mieux prévenir que guérir. Nous pouvons maintenant mettre ce principe en pratique de manière encore plus probante. Et concernant la prévention, les droguistes réalisent aujourd'hui déjà un travail important.

Spécialités maison

Le Parlement voulait donner aux drogueries et pharmacies la possibilité de fabriquer des médicaments selon une formule propre, préparations qu'on appelle spécialités maison. Malheureusement, l'exécution de cette décision s'accompagne de nouvelles directives et restrictions. Voyez-vous des solutions pour mieux ancrer politiquement l'utilisation des spécialités maison dans les drogueries et pharmacies?

JOHANNA GAPANY Tant pour les patients que pour les professionnels, il est important de pouvoir compter sur une législation qui

garantit la crédibilité pour les professionnels, évite les abus et assure la sécurité pour le patient. Pour augmenter les possibilités

d'accompagner le patient de manière personnalisée, je pense qu'une flexibilité est notamment à trouver au niveau des principes



actifs à utiliser. Aussi et surtout, il faut que la mise en place de la loi, notamment via les ordonnances, se fasse de façon pragmatique: mettre en place les mesures qui garantissent la sécurité mais sans passer par une surréglementation.

MAYA GRAF La pénurie de médicaments nous a montré que les règlements peuvent aller trop loin. Ainsi, l'administration freine la remise fractionnée de médicaments en cas de pénurie, car fractionner un emballage est considéré comme un «processus de fabrication». Les directives doivent être élaborées en collaboration avec toutes les personnes concernées. Les droguistes doivent pouvoir continuer de nous aider à préserver la diversité des médicaments de la médecine complémentaire.

LORENZ HESS Quand on pense que l'Office fédéral de la santé publique donnait lui-même des conseils pour utiliser les spécialités maison, il faudrait y travailler de toute urgence!

TIANA MOSER Il faut de toute urgence réviser cette décision de manière adaptée aux risques et supprimer les obstacles pour les autorisations. La Confédération et Swissmedic sont responsables en la matière. Je suis parfaitement disposée à m'engager pour une solution adaptée à la pratique, que ce soit en discutant avec le Conseil fédéral et les autorités ou au Parlement.

DAMIAN MÜLLER Pour moi, la sécurité des patientes et des patients est prioritaire. Il faut toujours pouvoir savoir clairement par qui un produit est fabriqué et vendu. Mais le meilleur moyen de prévenir les crises est à

mon avis de renforcer la position de la Suisse comme site de recherche et de production. Pour les drogueries, tous les médicaments seraient alors disponibles en tout temps.

THERESE SCHLÄPFER Par principe, je suis opposée à l'augmentation des directives et des réglementations. Pour avancer dans cette direction, il faut une majorité bourgeoise au Parlement.

ANDRI SILBERSCHMIDT En tant que PLR, nous demandons une adaptation des conditions-cadres, afin que les drogueries puissent fabriquer elles-mêmes les médicaments qui manquent. De plus, les conditions-cadres pour la fabrication de spécialités maison doivent être harmonisées. Aujourd'hui, les directives varient d'un canton à l'autre, et certaines dispositions cantonales vont plus loin que nécessaire. C'est parfaitement contre-productif.

FLAVIA WASSERFALLEN Les spécialités maison sont importantes pour préserver le trésor des médicaments traditionnels. Il faut assurer la diversité de médicaments, car tous les médicaments n'agissent pas de la même manière chez tout le monde et qu'il y a des difficultés d'approvisionnement. L'exécution de la décision est aujourd'hui trop complexe et doit de nouveau être faite sur la base des risques. Je m'engage politiquement en ce sens.

VIRUS INFLUENZAE A COMP. D13



Dr Spengler
Médicaments

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les informations figurant sur l'emballage.
Titulaire de l'autorisation: ebi-pharm ag, 3038 Kirchlindach

Numérisation

La numérisation du secteur de la santé avance à grands pas.
Quel est selon vous le rôle des drogueries dans ce domaine?

JOHANNA GAPANY Les drogueries, également avec les pharmacies, jouent un rôle clé puisqu'elles sont les plus proches de la population en général et qu'elles sont facilement accessibles. Elles sont une force pour encourager chacune et chacun à ouvrir un dossier électronique pour détenir la vision sur sa propre santé et améliorer – par la même occasion – nos connaissances et compétences en santé. Le dossier électronique n'est pas seulement celui du patient, mais celui du citoyen. Et il s'agit d'un outil précieux pour redonner la maîtrise de toutes ses données médicales au citoyen. Aussi, il est extrêmement utile que les données concernant la médication y figurent également.

MAYA GRAF Pour avancer dans la numérisation du secteur de la santé et promouvoir l'utilisation du dossier électronique du patient, nous devons expliquer à la population la plus-value de cet outil pratique. Et les explications fournies par les drogueries sont essentielles pour les patientes et patients, en particulier pour les patients âgés, de plus en plus nombreux.

TIANA MOSER Les médicaments, aussi ceux remis en droguerie, peuvent avoir des effets secondaires et des interactions. Cela peut bien être représenté et actualisé automatiquement avec le dossier électronique du patient. En plus, les droguistes peuvent accompagner les patientes et patients de leurs conseils en leur mettant ces informations à disposition.

LORENZ HESS Malheureusement, le projet du dossier électronique du patient piétine encore. Quand il sera en place et que les gens y souscriront, les données devront à mon avis inclure celles de tous les prestataires, y compris donc celles des drogueries.

DAMIAN MÜLLER Nous avons besoin de la numérisation et des gains en efficacité qui en découlent, car les ressources dont nous disposons à moyen terme pour garantir la qualité actuelle dans le secteur de la santé sont limitées. Il est important que tous les

En finir avec
les yeux secs



Aide en cas d'yeux secs, irrités et larmoyants

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

Similasan EYE CARE



prestataires soient toujours à jour. Les droguistes pourraient naturellement aussi profiter de ces connaissances et donc encore mieux conseiller leur clientèle.

THERESE SCHLÄPFER Les drogueries pourraient peut-être enregistrer les médicaments achetés via une application clients. Avec la possibilité, si nécessaire, de les sauvegarder afin de pouvoir les consulter par la suite.

ANDRI SILBERSCHMIDT Le potentiel de la numérisation dans le secteur de la santé est énorme! C'est pourquoi il faut la promouvoir, avec la participation des patients, des prestataires et des assureurs. Pour moi, il est important que l'utilité pour le patient soit prioritaire. La numérisation doit être ainsi faite qu'elle apporte une plus-value. Sinon, le produit ne sera pas utilisé.

Les drogueries peuvent être une adresse de référence importante pour accompagner l'introduction du dossier électronique du patient et fournir des explications concernant son utilisation et ses avantages.

FLAVIA WASSERFALLEN Médecins et pharmaciens seront bientôt obligés d'utiliser le dossier électronique du patient (DEP). J'espère que les droguistes se rallieront au DEP. Les drogueries remettent des médicaments non soumis à ordonnance, qui peuvent toutefois avoir des effets secondaires et être difficilement compatibles avec d'autres médicaments. Pour les patientes et patients, il serait donc important que le plan de médication soit complet dans le DEP.

Illustration: Muhammad Usman, vecteezy.com

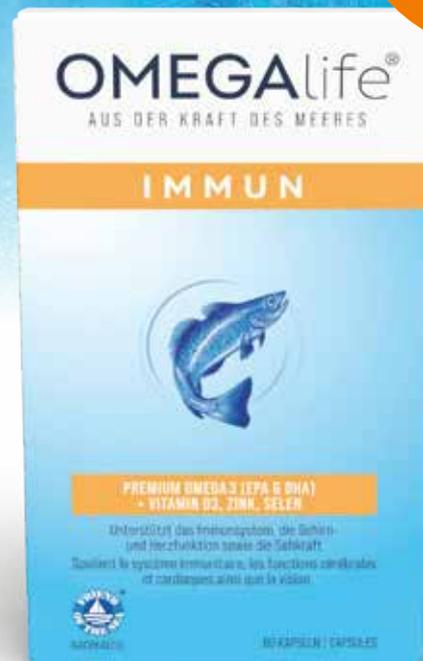
OMEGAlife®

DE LA PUISSANCE DE LA MER

Un puissant cocktail pour soutenir le système immunitaire

- Apport optimal en oméga 3 (AEP et ADH)
- Production durable (certification FOS)

Zinc
Vitamine **D3**
Sélénium



omega-life.ch

SOINS BUCCO- DENTAIRES?

En grinçant des dents, vous devez admettre que...

... votre enfant n'aime pas trop se brosser les dents? Vous trouverez les meilleurs conseils pour bien soigner les dents de lait sur **vitagate.ch**, la plate-forme de santé des drogueries suisses. Autres sujets:

- Comment se brosser les dents correctement?
- Appareil orthodontique: à quoi faut-il faire attention?
- Enfant victime d'un accident dentaire: que faire?
- Et bien d'autres informations sur les dents, la bouche et la langue. Naturellement toujours avec les meilleurs conseils de votre droguerie.

© 2023 – Association suisse des droguistes (ASD), CH-2300 Yverdon
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement
avec l'autorisation explicite d'ASD.



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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.



Maisons de cure suisses: compétentes et cordiales

L'excellente réputation des maisons de cure suisses repose sur une grande compétence médicale, une atmosphère cordiale ainsi qu'un emplacement majoritairement unique dans un environnement proche de la nature. Vous y trouverez des aménagements, des soins et une prise en charge adaptés à vos besoins.

En un clin d'œil

Retrouvez sur le site www.kuren.ch/fr toutes les informations actualisées sur les membres et les thérapies physiques qu'ils proposent, les applications thérapeutiques, les indications ainsi que des données générales.

« Destinations Bien-être »

Découvrez dans le catalogue annuel « Destinations bien-être » l'aperçu actuel de l'offre variée des espaces thermaux et maisons de cure suisses. Commandez le maintenant sous www.kuren.ch/fr/catalogue



Ascona, Tessin



Casa Andrea Cristoforo sur le Lac Majeur

Située au cœur d'un jardin paisible avec une vue magnifique sur le lac Majeur, notre maison de cure propose de multiples soins de médecine intégrative et complémentaire. L'accent est mis sur la médecine élargie par l'anthroposophie. Laissez-vous gâter par notre excellente cuisine biologique et méditerranéenne.

Tél 091 786 96 00
www.casa-ac.ch

Bad Ragaz, Saint-Gall



KURHOTEL CRISTAL Centre médical, Physiothérapie, Spitex

Chambres et studios récemment rénovés de façon moderne. Choyé culinairement. Accompagnement global en cas de maladies rhumatismales aiguës et chroniques, récupération après des interventions chirurgicales. Séjours de soulagement. Habitat pour personnes âgées.

Tél 081 303 84 00
www.kurhotel-cristal.ch

Dussnang, Thurgovie



Rehaklinik Dussnang

Établissement thermal traditionnel, doté d'une infrastructure complète, d'une cuisine équilibrée et de qualité ainsi que d'une atmosphère bien-faisante, nous offrons les meilleures conditions pour la réussite de votre séjour de cure. Nos offres Kneipp allient soin de soi et détente au cœur de l'idyllique « Tannzapfenland ». Nous nous réjouissons de votre appel.

Tél 071 978 60 52
www.rehaklinik-dussnang.ch

Lucerne



Sonnmatt Luzern Kurhotel & Residenz

Hôtel 4* supérieur à la situation unique, doté d'une grande compétence médicale et de soins sur place (365 jours/24 heures) ainsi que d'une vaste physiothérapie & thérapie aquatique. Trois restaurants proposant une cuisine moderne et saisonnière avec vue sur le lac des Quatre-Cantons et les montagnes, parc bordé de prés et de forêts et proche de la ville de Lucerne.

Tél 041 375 32 32
www.sonnmatt.ch

Rheinfelden, Argovie



Park-Hotel am Rhein**** au Parkresort Rheinfelden

L'établissement de 35 chambres, sous direction médicale, est situé au bord du Rhin, dans un climat doux et peu brumeux. En plus du confort 4 étoiles et de l'univers de bien-être « sole uno » adjacent, une prise en charge individuelle et compétente par notre personnel médical spécialisé vous attend. L'indication principale est le soin de l'appareil de soutien et locomoteur.

Tél 061 836 66 33
www.park-hotel.ch/kuren

Wilten/Sarnen, Obwald



Hotel Kurhaus am Sarnersee

Votre santé nous tient à cœur ! Chez nous, à la source de la force, le corps et l'esprit seront pris en charge. Des thérapies personnalisées, une alimentation saine et une atmosphère familiale contribuent à votre bien-être. Le personnel spécialisé, attentionné et professionnel, veille à votre bien-être et à votre sécurité 24 heures sur 24.

Tél 041 666 74 66
www.kurhaus.info



La diversité des noisettes

Les fruits à coque contiennent de saines graisses et de précieux nutriments. Et les noisettes sont particulièrement riches en substances bénéfiques pour la santé. Avantage: elles peuvent aussi être écologiques, car les noisetiers indigènes, faciles d'entretien, peuvent être plantés ici et maintenant.

Par Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

Les personnes sujettes au rhume des foins craignent certes les pollens de noisetiers. Mais sinon, les noisetiers sont de précieux arbustes pour les jardins. Avec leurs branches tortueuses, les noisetiers tire-bouchons sont particulièrement ravissants au printemps, comme d'ailleurs les noisetiers des sorcières (hamamélis) qui fleurissent bien avant les autres. Mais ce sont surtout leurs noisettes qui nous sont précieuses –

en ce début d'automne, elles constituent un excellent nutriment qui nous fournit de la force pour les journées qui rafraîchissent. Ceux qui souhaitent planter maintenant un noisetier dans leur jardin devraient choisir une variété qui produit des noisettes grosses et goûteuses. Car il existe plus de 400 variétés de noisetiers dans le monde. Le commerce n'en propose cependant que quelques dizaines. D'ailleurs la Turquie, le plus grand

pays producteur de noisettes, n'en cultive qu'une vingtaine, provenant pour la plupart d'un croisement naturel entre le noisetier commun et le noisetier de Lambert (C. avellana × C. maxima). La Commission européenne finance depuis peu le projet «Safe-nut», qui devrait contribuer à assurer la diversité des variétés de noisetiers et qui, en plus des essences européennes, devrait aussi inclure des variétés sauvages.

Arroser les arbrisseaux

Les différentes sortes de noisettes se différencient par leur taille, leur forme et le rapport entre la coque et la graine. Ce rapport peut varier de 30 à 50 % – la différence est donc importante d'une variété à l'autre! Si les arbrisseaux ne sont pas suffisamment arrosés, la graine aura tendance à rester petite. Et cela vaut aussi pour les noisetiers plantés dans le jardin – raison pour laquelle il vaut la peine de les arroser généreusement durant les étés secs. On trouve des noisettes bien rondes, d'autres en forme d'œuf et d'autres encore plutôt allongées. L'industrie utilise essentiellement les noisettes rondes. Elles sont faciles à décortiquer, à blanchir et à torréfier. On pourrait penser que l'industrie privilégie les noisettes les plus grosses. Mais il n'en est rien. Car pour les produits qui contiennent des noisettes entières, comme le chocolat ou les pralinés, les noisettes doivent être petites et bien dures.

Super snack aux noisettes

Les noisettes sont un excellent carburant pour les randonnées. Au quotidien, on peut les emporter dans un sachet pour les en-cas – une option bien plus saine que les snacks du kiosque. Les noisettes contiennent beaucoup de fibres et affichent un rapport positif entre acides gras saturés et acides gras insaturés. Riches en vitamines E et B, elles contiennent plus de biotine que les autres fruits à coque. La biotine renforce les ongles et embellit la peau. On trouve également du magnésium, du phosphore, du potassium, du fer et du calcium dans les noisettes, de même que des oligo-éléments, comme le zinc et le cuivre, et des substances végétales secondaires. Grâce aux fibres, une poignée de noisettes favorise aussi la digestion. Enfin, les noisettes contribuent à abaisser l'hypercholestérolémie et à réduire les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2.



DE PRÉCIEUX ALIMENTS
Les noisettes fournissent de l'énergie pour la saison froide.

Burgerstein Mood:



«Un concentré de bonne humeur.»

Burgerstein Mood pour retrouver joie de vivre et équilibre intérieur. Contient du safran, de la mélisse et les vitamines B6 et B12 qui contribuent à soutenir le système nerveux.



Ça fait du bien.

 **Burgerstein Vitamine**

En vente dans votre pharmacie ou votre droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

Antistress SA, 8640 Rapperswil

Producteurs principaux: la Turquie et l'Italie



Pour l'économie, la noisette est un des fruits à coque les plus importants. En 2020, plus de 1 072 000 tonnes de noisettes ont été cultivées sur une surface d'environ 1 015 000 hectares. La Turquie est de loin le plus grand producteur de noisettes, avec une récolte de 665 000 tonnes sur une surface de 735 000 hectares. Ce qui correspond à 72 % de la surface mondiale de culture et 62 % de la production mondiale de noisettes. Les exportations ont atteint 1,24 million de dollars (noisettes non décortiquées) et plus de 1,1 milliard de dollars (noisettes décortiquées). Au

2^e rang figure l'Italie. Sur une surface de culture de 80 000 hectares, notre voisin transalpin produit 140 000 tonnes de noisettes pour des exportations de l'ordre de 3,8 millions de dollars (noisettes non décortiquées) et de 221 millions de dollars (noisettes décortiquées). Seuls 10 % des noisettes sont mangées fraîches, l'essentiel est transformé et se retrouve notamment dans le chocolat, la pâte à tartiner, les cakes et autres biscuits.

Photo: Ralf Kabelitz - stock.adobe.com

© 2023 - Association suisse des droguistes (ASD) - Tous droits réservés. Reproduction et diffusion interdites sans l'autorisation explicite d'ASD.



Ta force naturelle. Avec le pouvoir des herbes.

La ligne douce à la camomille apaise la peau et rétablit son équilibre grâce à son principe actif prébiotique.



Meilleure hydratation de la peau jusqu'à **90%**



 Swiss Herbal Cosmetics since 1890

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

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



Parfum d'ambiance naturel

Aroma diffuseur Travel Mouse avec le mélange d'arômes «Dors bien». En utilisant une technologie à ultrason particulière, il réunit l'huile essentielle et l'eau et disperse ces arômes agréables dans l'air ambiant. Aussi bien adapté en voyage, car prend particulièrement peu de place.

D'une valeur de Fr. 49.–



Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

Violet Vital douche et bodylotion (2 x 400 ml). Des soins corporels vivifiants aux notes fraîches et fruitées de rhubarbe et de prune.

D'une valeur de Fr. 37.50



GOLOY BODY

Plongez dans le monde de la cosmétique de soin naturelle de GOLOY. Le coffret de bien-être pour le corps contient les produits Body Wash 200 ml & Body Lotion 200 ml.

D'une valeur de Fr. 57.–



Set de produits Dr. Bronner's

• Sugar Soap citronnelle/citron • Magic Balm neutre • Savon liquide citron/orange • Spray pour les mains menthe + lavande • Dentifrice menthe verte

D'une valeur de Fr. 85.40



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.–



Renvoyer le bulletin d'inscription à:

Association suisse des droguistes
Distribution
Rue Thomas-Wyttenbach 2
2502 Bienne
Téléphone: 032 328 50 30
Mail: abo@drogistenstern.ch

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

Oui, je m'abonne à la Tribune du droguiste.



Abonnement de 1 an à Fr. 26.– (6 numéros)

Abonnement de 2 ans à Fr. 48.– (12 numéros)

Base de prix 2023 (TVA incl.)

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

Parfum d'ambiance

Coffret cadeau Violet Vital d'Eduard Vogt

GOLOY BODY

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessous.

Set de produits Dr. Bronner's

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Nom, prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____ Date de naissance _____

E-Mail _____

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

Date _____ Signature _____

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

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____



Les meilleurs remèdes de grand-mère

Passionnée par la nature et ses pouvoirs, Germaine Cousin-Zermatten est née en 1925 à Saint-Martin (VS) où elle est surnommée la «fée de l'or vert». Au fil du temps, elle a transmis ses connaissances dans différents ouvrages, dont le dernier en date, «Les Remèdes de Grand'mère ne se perdront pas...». Soigner avec des remèdes de grand-mère, ce n'est pas seulement posséder un certain nombre de recettes, comme

celle du thé aux oignons contre la grippe et le rhume ou des abricots secs contre la fatigue et le cholestérol... C'est aussi un état d'esprit, où celui qui soigne est aussi important que le remède, son action attentionnée fait partie du soin. Cueillir et sécher des plantes, préparer ou confectionner des remèdes, les appliquer avec attention sont des actes qui sont naturels et reconnectent avec la nature. Mais la nonagénaire a également consulté des ouvrages sur de récentes découvertes scientifiques et n'a pas hésité non plus à se familiariser avec d'autres traditions séculaires ni à suivre une cure ayurvédique en Inde. C'est tout ce savoir qu'elle se propose de partager dans les 270 pages de son dernier ouvrage de transmission.

Germaine et Raymond Cousin: «**Les Remèdes de Grand-mère ne se perdront pas...**», Santissa, 2021, ISBN 978-2-8399-3088-8, env. 29 francs

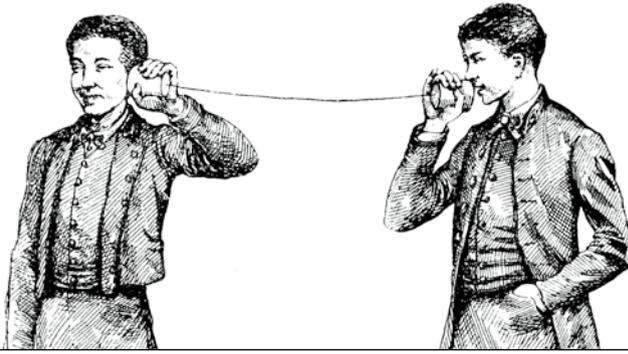


Soigner les blessures sportives

L'été, avec toutes ses activités de loisirs au grand air, est bien passé. Mais les amateurs d'activités physiques les plus diverses continuent naturellement de se dépenser. A raison, puisque les bienfaits du sport sur la santé physique, mentale et cognitive ne sont plus à prouver. Sa pratique peut toutefois engendrer des blessures. Certaines surviennent à la suite d'une chute ou d'un choc: ce sont les traumatismes. D'autres sont plus insidieuses et apparaissent lorsqu'un os, une articulation, un muscle ou même la peau ont été trop sollicités. Ces pathologies dites de surcharge résultent de la répétition de microtraumatismes que le corps n'a pas eu le temps de réparer. Tous les sports sont plus ou moins concernés, mais dans le pal-

marès des disciplines à risque, le football, le cyclisme et le ski alpin et le snowboard en hiver occupent les premières places. En collaboration avec le Swiss Olympic Medical Center de l'Hôpital de la Tour, la journaliste scientifique et médicale Elisabeth Gordon explore les différentes blessures liées au sport et indique des mesures simples à respecter pour limiter les risques. Les amateurs de sport d'hiver trouveront donc des conseils pour prévenir des blessures sur les pistes et pour soigner d'éventuelles lésions et surcharges. Et pour compléter les soins, les pommades, patchs et autres spécialités maison de la droguerie sont toujours utiles pour soigner plaies, entorses et hématomes.

Elisabeth Gordon: «**Les blessures dues au sport**», Planète santé, 2023, ISBN 288941115X, env. 16 francs



D'où vient l'expression...

«Avoir froid dans le dos»

Beaucoup d'expressions, de dictons et autres adages populaires se réfèrent à des questions de santé. D'où viennent ces formules et quel est leur lien avec la droguerie?

Lorsque le froid s'empare du corps, c'est tout l'individu qui tremble. Par extension, le fait d'avoir froid a donné naissance à cette expression. Utilisée au sens figuré dès la fin du 19^e siècle, avoir froid dans le dos signifie avoir peur, être angoissé ou encore anxieux. D'ailleurs, quand on a peur, le corps se met en mode «fuite». Le cœur bat plus vite, les poumons se dilatent et la circulation sanguine augmente dans les muscles moteurs. Simultanément, les pieds et les mains refroidissent. Même la digestion ralentit. Et la peur a presque toujours un impact négatif sur l'estomac: impossible d'avaler quoi que ce soit quand on a la trouille. Et quand la peur donne des sueurs froides, inutile d'enfiler des habits chauds. Il faut au contraire commencer par calmer les nerfs.

Mais on peut naturellement aussi avoir froid dans le dos quand les températures extérieures dégringolent. Ou avoir froid aux pieds. Car le corps essaie toujours de protéger les organes vitaux du froid... et abaisse donc en priorité la chaleur dans les pieds et autres extrémités. Avoir les pieds glacés durant la nuit est particulièrement désagréable. Ce phénomène est plus fréquent chez les femmes. En général, le froid part des orteils et s'étend progressivement à la plante des pieds. Ce phénomène est souvent dû à une pression trop basse ou à l'artériosclérose. Des troubles hormonaux, le stress, la dépression et les troubles alimentaires

sont d'autres causes possibles. Et le tabagisme ainsi que le diabète peuvent également perturber la régulation thermique du corps. Enfin, certains médicaments qui agissent sur le système nerveux végétatif peuvent avoir des effets secondaires sur la température des pieds. Pour réchauffer les pétons, rien de tel que des bains de pieds chauds, des balades régulières au grand air ou de bons massages des pieds qui stimulent la circulation sanguine. Et pour éviter les sueurs froides, on peut recourir aux remèdes naturels de la droguerie qui apaisent l'esprit et calment les nerfs et esquiver toutes les situations qui peuvent donner froid dans le dos.

Texte: Sabine Reber
(traduction: Claudia Spätig)
Idée et conseil: Anton Löffel

Photos: ldd; illustration: iStock.com/Nastasic

À PEINE GUÉRI

ET UN NOUVEAU REFROIDISSE- MENT.

CONVIENT
DÈS L'ÂGE
DE 4 ANS



POUR SOUTENIR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.

www.zink-biomed.ch

Le zinc contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG, 01/2022.
All rights reserved.

BioMed®



**DES ODEURS
DU JARDIN**
Entraînement ciblé de
l'odorat: Des odeurs
agréables peuvent aider
en cas de migraine.

Des odeurs contre la migraine

Respirer peut aider en cas de migraine. Car les odeurs et les maux de tête migraineux augmentent l'activité des mêmes zones cérébrales. Des chercheurs ont vérifié si un entraînement olfactif pouvait influencer positivement la perception de la douleur.

Des maux de tête intenses sont le principal symptôme d'une crise de migraine. La plupart des patientes et patients souffrent toutefois aussi de nausées, de vomissements et d'hypersensibilité aux stimuli externes. Alors que les symptômes de nombreuses personnes migraineuses sont aggravés par une lumière vive et des bruits forts, une partie des personnes concernées réagissent aussi aux odeurs et certains parfums peuvent même déclencher une crise de mi-

graine. Il semblerait donc qu'il y ait un lien étroit entre la perception des odeurs et la sensation de douleur.

Des médecins de l'Université technologique de Dresde (D) ont étudié de plus près les relations odorat et migraines, comme le rapport la «ÄrzteZeitung» allemande. Les chercheurs ont fait travailler des patientes et patients migraineux avec des bâtonnets olfactifs ou des placebos correspondants. Après trois mois, la capacité olfactive du

groupe test s'était significativement améliorée, tandis que le seuil de perception des stimuli douloureux avait augmenté. Des parfums comme la lavande, la rose ou l'orange ont effectivement permis d'atténuer les douleurs des patientes et patients chez qui les odeurs pouvaient déclencher des migraines, cela grâce à un entraînement olfactif conscient. Selon l'étude, il suffit de respirer deux fois par jour pendant 20 secondes un bâtonnet olfactif.



Rire pour évacuer le stress

«Rire, c'est bon pour la santé», dit l'adage. Et ce n'est pas entièrement faux. Car le rire spontané est associé à une tolérance plus élevée à la douleur et à une amélioration de l'état général, comme le prouve une nouvelle étude.

Le rire peut effectivement faire baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress. C'est ce qu'ont découvert les deux autrices d'une étude systématique de synthèse. Dans huit études, 325 patientes et patients ont été amenés à rire, soit à l'aide de vidéos

amusantes, soit sous la direction d'un thérapeute du rire, ou ont fait partie du groupe de contrôle. Par rapport au groupe de contrôle, le taux de cortisol des personnes qui ont ri a baissé en moyenne de 31,9%, comme l'écrit la «Deutsche Apotheker Zei-

tung». Et l'étude a montré qu'il n'est pas nécessaire du tout d'éclater de rire, de se taper sur les cuisses des minutes durant ou de rire à gorge déployée pour évacuer le stress. En effet, un seul gloussement ou ricanement a déjà fait baisser les taux de cortisol de manière significative dans les études.

Les deux chercheuses C. K. Kramer et C. B. Leitaο, qui ont rédigé l'étude de synthèse, discutent de la possibilité de tirer un bénéfice médical de cette découverte. L'humour pourrait éventuellement améliorer l'état général des patientes et patients dans le quotidien hospitalier. L'idée n'est certainement pas une plaisanterie, précise la «Deutsche Apotheker Zeitung», mais d'autres études devront d'abord démontrer plus précisément les avantages. «Les résultats de l'analyse suggèrent que cela peut en valoir la peine», peut-on lire dans



RIRE DE BON CŒUR
En riant, on peut faire
baisser son taux de cortisol
de manière significative.

le rapport. On peut donc s'attendre à ce que les rires se multiplient à l'avenir à des fins de recherche!

Mieux vaut supprimer le souper

Quelle période convient le mieux pour un jeûne intermittent? Dans une méta-analyse, des chercheurs chinois ont cherché à savoir s'il valait mieux renoncer au petit-déjeuner ou au repas du soir. Les différences constatées ne sont pas importantes, mais les résultats seraient un peu plus positifs avec la variante petit-déjeuner et repas de midi.

Les personnes qui pratiquent le jeûne intermittent se demandent souvent s'il vaut mieux renoncer au petit-déjeuner ou au souper. Des chercheurs chinois viennent de compiler différentes études pour comparer l'efficacité du jeûne matinal et du jeûne nocturne. Ils ont ainsi analysé les données de 730 personnes en surpoids pour voir les effets de chacune des périodes de jeûne sur le poids et le métabolisme. Selon l'étude, il serait un peu plus utile de manger un bon petit-déjeuner et de zapper le souper. Mais les différences entre les deux options ne sont pas importantes. Tant le jeûne matinal que le jeûne nocturne ont abouti à une légère réduction du poids et de la résistance à l'insuline, comme le rapporte le site allemand de santé Gesundheitsportal.

Le jeûne intermittent consiste à renoncer à manger pendant une période de 14 à 20 heures, ou plus, dans le but de contrôler son poids et d'améliorer la santé du métabolisme.



PARTICIPER ET GAGNER

Gagnez un set cadeau de Tal Skincare

Gagnez une des cinq boîtes cadeaux Tal MED d'une valeur de 40 francs.



À l'abri du changement	Format de piles	Pigeons sauvages	Élève la voix	Bouffées de chaleur	Souverain renversé	Passé heureux	Association, alliance	Canton de Zoug
Col à l'ouest du Lac de Joux					10			
Cratère volcanique	8			Main menaçante				3
Composé de parties diverses	Batteur électrique					Avant par-là (2m.)		Culte asiatique
				Diplomate ghanéen † (Kofi)		Vase de terre		9
Brises thermiques du Léman	Relier sommairement un livre		Musée de la céramique (GE)		1			
						Affaibli, épuisé	Fils de Jocaste	
Variété de lentille	2		Dit pour qu'un autre l'écrive			Part de chacun		
Substance immunisante	Point culminant		Palmier à fruits comestibles					
					12	Indique une négation	Préfixe mis pour deux	
Deux lettres pour la Suisse			S'opposent sur la carte					
Inventeur du Velcro † (de)	4							Après-midi anglo-saxon
Fleuve irlandais								



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

Pour participer

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

Date limite de participation

le 30 novembre 2023 à 18 heures (réception du mail ou du courrier par l'organisateur). La solution sera publiée dans la *Tribune du droguiste* décembre 2023/janvier 2024.

Mots fléchés août/septembre 2023

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

Conditions de participation au concours

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

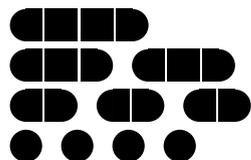
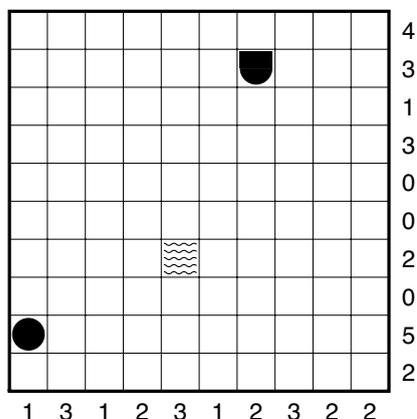
Bimaru

Binoxxo

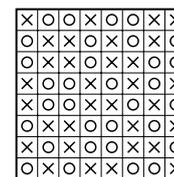
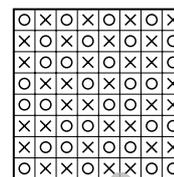
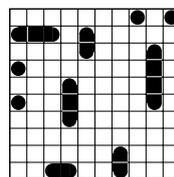
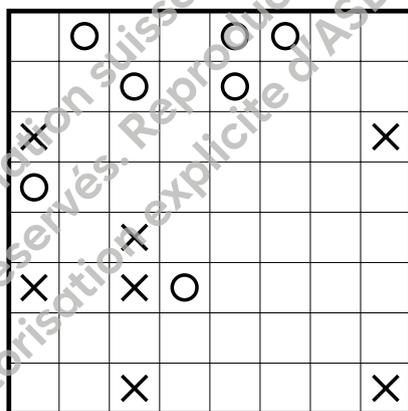
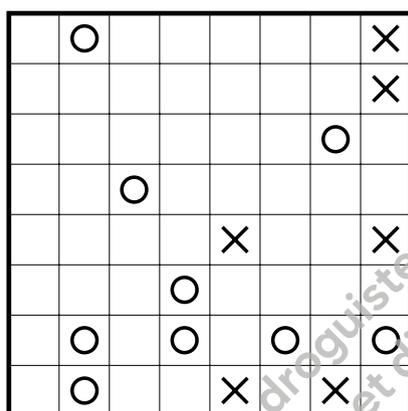
Solutions de la *Tribune du droguiste*
août/septembre 2023

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.



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.



IMPRESSUM 43^e année

TIRAGE 155 583 ex. (Certifié REMP/CS 9/2022), 941 000 lecteurs (876 000 allemands selon Mach Basic 2023-1 et environ 65 000 français) **PARUTION** 6 fois par année **ÉDITEUR** Association suisse des droguistes, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 31, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss **REDACTION** Heinrich Gasser, directeur de la rédaction et responsable des médias grand public, h.gasser@drogistenverband.ch; Sabine Reber, rédactrice en chef, s.reber@drogistenverband.ch; Barbara Halter, Lisa Heyl, Adrian Ritter, Astrid Tomczak-Plewka, Stephanie Weiss **TRADUCTION** Marie-Noëlle Hofmann, m.hofmann@drogistenverband.ch; Claudia Spätig, c.spaetig@drogistenverband.ch **CONSEIL SPÉCIALISÉ** Dr phil. nat. Anita Finger Weber (service scientifique ASD); Marisa Diggelmann (droguiste ES), Helene Elmer (droguiste ES), Anton Löffel (droguiste ES), Hanspeter Michel (droguiste ES), Isabella Mosca (droguiste ES), Adrian Würzler (droguiste ES) **MISE EN PAGE** Laurence Fischer **PHOTOGRAPHE** Susanne Keller **PHOTO COUVERTURE** Susanne Keller **IMPRESSION** AVD GOLDDACH AG, 9403 Goldach **VENTES ET SPONSORING** Tamara Freiburghaus, responsable ventes, distribution et sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch **ABONNEMENTS** abonnement annuel CHF 26.- (6 numéros, y compris TVA); tél. 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch



En forme tout l'hiver

Original Spenglersan®

Virus influenzae A comp. D13

Pour plus d'informations:

Adressez-vous à votre spécialiste en pharmacie ou en droguerie.



Ceci est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.



steinberg
pharma

Soins naturels du visage pendant la grossesse



Récemment, une cliente enceinte est venue me voir à la droguerie. A cause des variations hormonales, sa peau était devenue sèche et des squames et des petits boutons étaient apparus autour de sa bouche. La cliente voulait quelque chose de naturel pour traiter ce problème. Les femmes enceintes sont souvent plus attentives à leur corps et viennent donc en droguerie pour se renseigner sur les produits doux et naturels. Car tous les produits étiquetés naturels ne contiennent pas que des ingrédients naturels. Certains sont seulement proches de la nature ou ne renferment que quelques substances bio naturelles. En droguerie, nous avons des produits de cosmétique naturels sérieux et de qualité ainsi que les compétences nécessaires pour trouver le produit idéal pour chacun.

Durant la grossesse, et généralement en cas de sensibilité cutanée, il faut être prudent avec certaines huiles essentielles. Mieux vaut alors éviter tout ce qui peut provoquer des irritations. J'ai recommandé à cette future mère une ligne de soins qui

renforce et régénère la barrière cutanée tout en apaisant et en hydratant la peau. Ces produits contiennent des extraits d'herbe du tigre (centella asiatica), de graines de lin et de pivoine ainsi que de l'acide hyaluronique végétal. On trouve aujourd'hui d'excellentes matières premières modernes de cosmétique naturelle qui correspondent bien à l'air du temps et qui sont essentiellement végétales. Bien des lignes de soins peuvent désormais se passer de composants d'origine animale.

Durant l'entretien, je demande toujours quels produits la cliente utilise déjà. Certaines aimeraient encore terminer les produits qu'elles ont déjà et souhaitent donc un complément adéquat. Ma cliente enceinte a encore pris un sérum et un soin du visage. Car les sérums contiennent des composants concentrés et les crèmes de jour et de nuit appliquées par-dessus sont riches en lipides. En cosmétique naturelle, il s'agit de graisses qui ont une structure similaire à celle des lipides de la peau, comme le beurre de karité et les huiles de jojoba ou de rose musquée.

En complément, il est parfois recommandé d'agir sur la santé de l'intestin. Nous discutons alors durant l'entretien de conseil d'éventuelles mesures adaptées. L'alimentation est en effet un facteur important, car trop de sucre, par exemple, n'est pas bon pour la peau. Or la beauté de la peau dépend à la fois des soins qu'on lui apporte de l'extérieur et de l'intérieur. Ma cliente enceinte s'alimentait déjà sainement et, grâce à des produits de soins adaptés, elle a constaté avec plaisir que

les boutons, rougeurs et autres squames ont rapidement disparu. Sa peau bien nourrie en profondeur a retrouvé un aspect soigné et régulier et elle a pu profiter pleinement de sa grossesse et se réjouir de l'arrivée prochaine de son enfant.

Nathalie Rothauge

Prochain numéro

Dans le prochain numéro de la *Tribune du droguiste*, nous nous intéressons aux **sorticières** et à l'**alchimie**. Nous vous expliquons la fabrication des **remèdes spagyriques** et la manière dont deux droguistes préparent elles-mêmes des mélanges d'essences individualisés pour leurs clientes et clients. Enfin, vous apprendrez comment venir à bout des **mycoses du pied**, pourquoi le **miel** est si sain, quelles **huiles essentielles** sont efficaces contre les refroidissements et quelles **vitamines** favorisent au mieux la santé selon les phases de la vie.



NATHALIE ROTHAUGE

Droguiste CFC, Nathalie Rothauge est gérante suppléante de la droguerie Bohl à Flawil (SG), www.droguerie-bohl.ch. Ses domaines de spécialisation sont les médicaments naturels, la cosmétique et la parfumerie.



Avec **ENFANTS-EN-FORME. DROGUERIE.CH**, vous pouvez très simplement reconnaître, interpréter et soigner les maladies et les petites blessures de vos enfants. Et cela, où que vous soyez.



ENVIE DE POSTS SUR LA SANTÉ?

Vous en recevrez environ toutes les six semaines si vous vous abonnez à la newsletter de **vitagate.ch**.



vitagate.ch
Un clic quotidien pour votre santé.



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 produisant 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.



*Nous vivons la
médecine complémentaire*

ebi-pharm

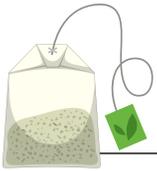
Photos: Image by toptnt26 on Freepik, fotografhalle.com - stock.adobe.com; illustrations: Image by macrovector on Freepik, Olesia.g - stock.adobe.com



Les conseils de santé de novembre

Prévenir et gargariser

Renforcer le système immunitaire avec des remèdes naturels de la droguerie. En cas de symptômes de refroidissement ou pour prévenir toute infection, se gargariser régulièrement avec de la tisane de sauge ou une solution spéciale gargarisme.



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.

Enclencher l'humidificateur



L'air sec du chauffage n'est pas idéal pour les voies respiratoires et la peau – les humidificateurs sont donc utiles maintenant. Les appareils auxquels on peut ajouter des huiles essentielles sont particulièrement indiqués. A défaut d'humidificateur, on peut simplement poser des serviettes humides sur les radiateurs ou faire sécher le linge fraîchement lavé dans la chambre.

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. Eviter les graisses trans industrielles des produits transformés, comme les chips, les biscuits et la margarine.



Renforcer le mental

En novembre, le moral n'est souvent pas au beau fixe. Le millepertuis, l'orpin rose et l'éleuthérocoque aident à renforcer le mental et favorisent l'équilibre psychique.

En cas de petites plaies, octenisept® est utile et pour régénérer la peau la crème octenicare® repair.

Le spray octenisept® incolore est un médicament autorisé. Lisez la notice d'emballage.

schülke →



MÉNOPAUSE?

Vous êtes trempée de sueur...

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

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

Naturellement toujours avec les meilleurs conseils de votre droguerie.



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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.