



Octobre/novembre 2021

TRIBUNE DU DROGUISTE

La publication de votre droguerie

© 2021 - Association suisse des droguistes (ASD), CH-2502 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement
avec l'autorisation explicite d'ASD

Dossier «Le gras»

Tout en beurre

Des bourgeons qui soignent
Nouvelle vigueur grâce
à la gemmothérapie

Ennui ou stress chronique
Tout pour rétablir
l'équilibre intérieur



Bimbosan swiss product
Grandir naturellement.

Commandez et testez dès maintenant votre échantillon gratuit sur bimbosan.ch ou au numéro 032 639 14 44

Naturellement à base d'un délicieux lait de vache suisse Bio et avec un goût de lait inimitable et savoureux. Ils contiennent tout ce dont ont besoin les nourrissons et enfants en bas âge.

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



www.bimbosan.ch

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

Parfum d'ambiance naturel



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

D'une valeur de Fr. 49.-

Set de bien-être



Eduard Vogt Thème. Vivez de fabuleux moments de bien-être tranquillement à la maison.

D'une valeur de Fr. 58.-

GOLOY 33 Soins corporels



Le coffret de soins corporels bien-faisants GOLOY 33 - contient les produits Body Wash Vitalize 200ml et Body Balm Vitalize 200ml.

D'une valeur de Fr. 55.-

Brosse à dents électrique ORAL-B Professional 2



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

D'une valeur de Fr. 119.-

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



Gel douche nettoyant de 300ml avec des substances très efficaces et bio-actives. Doux, agréablement parfumé et adapté à tous les types de peau.

D'une valeur de Fr. 30.-

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

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

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

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

☐ Parfum d'ambiance

☐ Set de bien-être

☐ GOLOY 33 Soins corporels

☐ Brosse à dents électrique ORAL-B Professional 2

☐ GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Nom, prénom

Rue, n°

NPA, localité

Téléphone

Date de naissance

E-mail

Paiement contre facture à l'adresse ci-dessus.

☐ 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



Base de prix 2021 (TVA incl.)



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



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

Bettina, fan de beurre

La consommation de beurre de notre ménage de deux personnes m'a toujours semblé relativement élevée. Chaque samedi, j'achète au marché une motte de beurre de 200 grammes. J'en utilise une bonne partie le même jour pour faire des gâteaux. Le reste se transforme au cours de la semaine en beurre pour tartines, beurre à rôtir, noisettes de beurre sur le riz ou encore beurre pour graisser le plat à gratin. En fait, 200 grammes par semaine de sept jours répartis entre deux personnes, ça ne fait «que» près de 14 grammes par jour. Et donc à peine plus que la quantité recommandée par la Société suisse de nutrition (10 grammes). Quoi qu'il en soit, les graisses sont tout sauf malsaines, au contraire. Les lipides remplissent d'importantes fonctions dans le corps (voir page 10). Et la bonne nouvelle: le gras ne rend pas gras (voir page 14). Le stress, par contre, peut provoquer du surpoids et bien d'autres problèmes de santé, comme un risque accru de maladies cardiovasculaires, de problèmes gastro-intestinaux, de migraines et d'infections, pour n'en citer que quelques-uns. Vous trouverez des aides contre le stress dans votre droguerie (page 22). Et si vous voulez sortir vous détendre un soir, nous avons réuni pour vous les meilleurs conseils de maquillage – naturellement avec les produits de la droguerie (page 26). Je ne vais pas me laisser stresser et préfère me faire une bonne tartine de beurre. La journée n'en sera que plus savoureuse.

DOSSIER

Susanne Keller



6-21 Le gras

- 10 Tout ce que peuvent faire la graisse et les acides gras
- 14 Pourquoi le gras et l'huile ne rendent pas gras
- 16 Histoire culturelle du surpoids
- 18 Sans graisse corporelle, rien ne va

- 20 Les brèves
- 22 **Burn-on ou bore-out**
Le stress peut prendre de nombreux visages
- 24 **Merveilleuse racine jaune**
Le curcuma peut aider en cas d'inflammation
- 26 **Maquillage automnal des yeux**
Tout en discrétion avec des nuances de brun et de bronze
- 28 **Des soins doux contre le rhume**
Des remèdes naturels contre les refroidissements
- 30 **Protection solaire à la montagne et en plaine**
Bien protégé contre les UV durant la saison froide
- 31 En vitrine
- 32 **Congeler les vitamines en les préservant**
Conserver les légumes d'été pour en profiter en hiver
- 34 **La force des bourgeons**
La gemmothérapie se prête à de nombreuses applications
- 36 Participer et gagner
- 37 **Du sport pour les articulations**
Améliorer la force, l'endurance et la mobilité
- 39 Jeux et avant-première



Syda Productions – stock.adobe.com

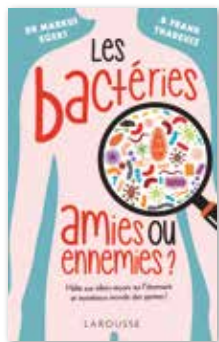
28



Елена Никольяева – stock.adobe.com

34

Le tuyau de la rédaction



Les micro-organismes ont été les premiers être vivants sur la Terre. Ce sont les organismes unicellulaires qui nous ont permis de vivre et de nous développer. Nous leur devons beaucoup et ce livre fascinant les célèbre à leur juste valeur.

Une vie stérile, dépourvue de micro-organismes dans nos maisons est tout simplement impossible. Dans «Les bactéries, amies ou ennemies», le Dr

Markus Egert et Frank Thadeusz rappellent que les micro-organismes vivent sur notre peau et dans notre corps – ils forment d'ailleurs le microbiome, si important pour notre santé. Ils produisent aussi des aliments tels que le fromage, le salami, le vin ou la bière. Et nous leur devons même des médicaments d'importance vitale, comme l'insuline. S'il met un terme aux idées reçues sur les bactéries, l'ouvrage fait aussi le tour des microbes les plus dangereux, des salmonelles aux staphylocoques, et des lieux dans nos maisons les plus susceptibles de les accueillir. Un livre fascinant écrit dans un langage clair et accessible et agrémenté d'anecdotes. Et si vous cherchez ensuite un bon produit pour éliminer les germes dangereux... rendez-vous dans votre droguerie!

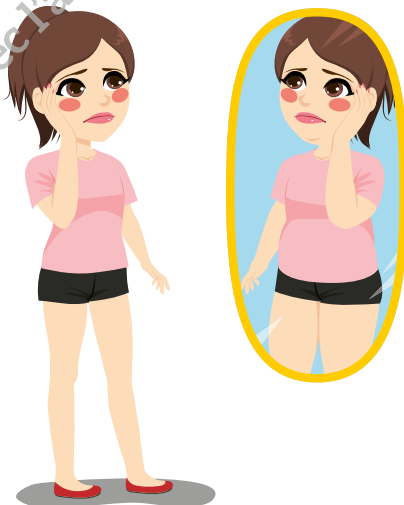
Rédaction

Dr Markus Egert et Frank Thadeusz: «Les bactéries, amies ou ennemies», Hachette, 2021, ISBN 978-2036008106

Enfants en surpoids

Promotion Santé Suisse analyse depuis 15 ans les données concernant le poids des enfants et des adolescents. Les chiffres actuels montrent une différence: les filles sont moins souvent en surpoids que les garçons. Cette disparité se manifeste aussi dans une perception différente du corps d'un genre à l'autre: les jeunes filles pensent souvent qu'elles sont trop grosses alors qu'elles ont un poids normal tandis que les jeunes hommes en surpoids se perçoivent souvent comme ayant un poids normal.

Promotion Santé Suisse



Le sport aide les prématurés

Une naissance prématurée peut provoquer des problèmes perdurant jusqu'à l'adolescence. Le sport peut aider dans ce cas, comme le montre une étude de l'Université de Bâle et de l'Hôpital pédiatrique universitaire des deux Bâle. Elle montre que l'entraînement des aptitudes motrices peut aussi contribuer à améliorer les facultés cognitives de ces enfants, même à un âge plus avancé.

Université de Bâle



Seventyfour - stock.adobe.com

Réchauffement climatique responsable de décès liés à la chaleur

Entre 1991 et 2018, plus d'un tiers de tous les décès dans lesquels la chaleur jouait un rôle étaient dus au réchauffement climatique. C'est ce que montre une étude internationale coordonnée par l'Université de Berne et la London School of Hygiene & Tropical Medicine. Cette étude, la plus grande de ce type à ce jour, a utilisé les données de 732 villes de 43 pays du monde entier. Même en Suisse, où les températures sont encore modérées, un décès sur trois dû à la chaleur peut être attribué au changement climatique, indiquent les chercheurs.

Université de Berne



iStock.com/filipefrazao

Disparition de connaissances médicales

Dans le monde entier, on parle près de 7400 langues différentes. La plupart se transmettent uniquement oralement de génération en génération. Selon les linguistes, il en résulte que 30 % des langues auront disparu d'ici la fin du 21^e siècle. Les cultures indigènes qui transmettent aussi oralement leur savoir

risquent ainsi de voir disparaître leurs connaissances médicales. En effet, comme une étude actuelle de l'Université de Zurich le montre, près de 75 % des utilisations de plantes médicinales dans le monde ne sont connues que dans une seule langue.

Université de Zurich

Succès du programme contre les chutes

Les chutes sont la deuxième cause d'accident en Suisse. Deux tiers d'entre elles ont lieu à domicile et les personnes âgées sont particulièrement exposées. Le programme de prévention des chutes «La sécurité au quotidien» de la Ligue suisse contre le rhumatisme est appliqué depuis 2011 par des ménages de seniors et bénéficie du suivi scientifique de la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW). Les résultats actuels de l'étude montrent que le programme de prévention a permis de réduire considérablement le nombre des chutes (moins 24 %) et donc de réduire les coûts de santé. Comme la Ligue suisse contre le rhumatisme l'indique, l'étude met aussi en évidence des effets positifs à long terme: diminution de la peur de tomber et amélioration de la qualité de vie concernant les problèmes liés aux activités

quotidiennes. Même la quantité d'activité physique des seniors concernés a augmenté.

Ligue suisse contre le rhumatisme



Glenda Powers – stock.adobe.com

WELEDA

Depuis 1921



En cas
d'épuisement
nerveux



DU REPOS POUR LES NERFS

**Neurodoron®
comprimés**

LE GRAS

Le corps humain a besoin de suffisamment de graisse pour fonctionner sans accroc. La graisse protège le corps de l'hypothermie, elle le stabilise, participe à son développement et le maintient en forme. En un mot, la graisse est d'importance vitale. Aussi dans l'alimentation. La formule «le gras rend gras» est totalement obsolète. Le gras ne rend pas gras – il fait absolument partie d'une alimentation équilibrée.

Ces informations grassement intéressantes ont été récoltées pour vous par Bettina Epper
(traduction: Claudia Spätig et Marie-Noëlle Hofmann)

Une personne de 70 kg, avec 11 kg de graisse stockée, a une réserve énergétique d'environ

100 000
kcal.

En Suisse, les 18 à 75 ans mangent en moyenne tous les jours

63 g
de graisse, d'huile et d'oléagineux.

Les graisses contiennent plus de

2 fois
plus d'énergie que les glucides.



SE RÉGALER AU PETIT-DÉJEUNER

Que serait un croissant sans beurre?
A savourer avec modération, telle est
la devise pour les aliments gras.

Le point sur les quantités

L'enquête nationale sur l'alimentation menuCH montre que les 18-75 ans consomment tous les jours en moyenne 53 grammes d'huile et de graisses, y compris des sauces contenant des matières grasses, et 10 grammes de noix et autres oléagineux similaires. Les hommes consomment tous les jours près d'un tiers de plus de lipides que les femmes. C'est en Suisse alémanique que la population consomme le plus d'huile, de matières grasses et de noix etc. et c'est la population italophone qui en consomme le moins. En Suisse, nous consommons essentiellement les lipides sous forme d'huile et de matières grasses ainsi que de lait et de produits laitiers, comme le montre le 6^e rapport suisse sur la nutrition.

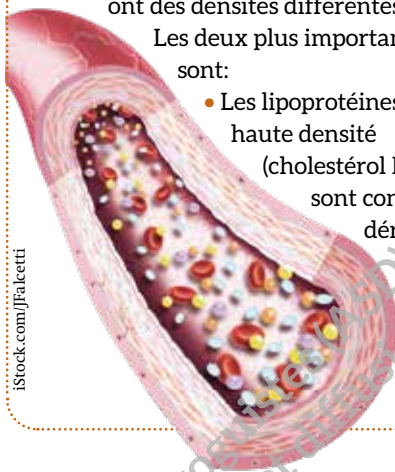
Sources: Enquête sur l'alimentation menuCH / 6^e rapport sur la nutrition / Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)

Les lipides sanguins

Le sang contient différents lipides sanguins. Les plus importants sont notamment le cholestérol et les triglycérides. Le corps a besoin de ces lipides, par exemple pour fabriquer les parois cellulaires, le tissu nerveux et les hormones. Ils fournissent aussi de l'énergie. Les lipides se lient à des protéines pour pouvoir être transportés dans le sang. Ces lipoprotéines, comme on les appelle, ont des densités différentes.

Les deux plus importantes sont:

- Les lipoprotéines de haute densité (cholestérol HDL) sont considérées



comme le «bon» cholestérol. Elles ramènent les graisses excédentaires dans le foie pour être détruites.

- Les lipoprotéines de basse densité (cholestérol LDL) sont considérées comme le «mauvais» cholestérol. Elles transportent les graisses du foie aux cellules. S'il y a trop de cholestérol LDL dans le sang, il se dépose sur les parois internes des artères. Ce qui provoque de l'artériosclérose. Une alimentation mal équilibrée et riche en graisses ainsi que le manque d'activité physique peuvent élever le taux de lipides sanguins. Indépendamment de cela, ou en plus, des maladies ou des facteurs héréditaires peuvent également provoquer une élévation du taux des lipides sanguins.

Sources: Renate Huch, Klaus D. Jürgens (éd.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / Maria Lohmann: «Laborwerte verstehen», Mankau Verlag, 2020 / Fondation suisse de cardiologie, www.swissheart.ch

Evaluer son poids corporel

Il existe différentes méthodes pour déterminer si le poids est normal ou pas.

Indice de masse corporelle (IMC)

- Calcul: le poids (en kg) divisé par la taille au carré (en m).
- Signification de la valeur obtenue: maigreur (jusqu'à 18,4), poids normal (18,5-24,9), excès pondéral (25-29,9), obésité modérée (30-34,9), obésité morbide (dès 40).

Tour de taille

- Calcul: mesurer la circonférence de la taille entre la dernière côte et le point le plus haut du bassin, de préférence avant le petit-déjeuner.
- Signification de la valeur obtenue: le tour de taille devrait être inférieur à 102 cm pour les hommes et 88 cm pour les femmes.

Rapport taille-hanche (Waist-to-Hip-Ratio)

- Calcul: debout, mesurer la circonférence au point le plus étroit de la taille ainsi que le tour de hanches où il est

le plus large. Diviser ensuite le tour de taille par le tour de hanches.

- Signification de la valeur obtenue: les valeurs égales ou inférieures à 0,8 pour les femmes et 0,9 pour les hommes sont considérées comme normales.

Rapport tour de taille-taille (Waist-to-Height-Ratio)

- Calcul: mesurer la circonférence au point le plus étroit de la taille. Diviser cette valeur par la taille du corps.
- Signification de la valeur obtenue: jusqu'à 40 ans, les valeurs supérieures à 0,5 sont considérées critiques. Entre 40 et 50 ans, le point critique est de 0,5/0,6, et de 0,6 dès 50 ans.

Indice d'adiposité corporelle (Body-Adiposity-Index BAI)

- Calcul: le tour de hanches en cm divisé par la taille à la puissance 1,5 moins 18 ($m^{1.5}-18$).
- Signification de la valeur obtenue: elle indique la part d'adiposité du corps en pourcent, de 20 % pour les personnes

ayant peu d'adiposité à plus de 50 % en cas de dépôts adipeux très importants.

Body-Shape-Index (BSI)

- Calcul: tour de taille divisé par l'IMC^{2/3} multiplié par la taille^{2/3} (en mètres).
- Signification de la valeur obtenue: plus le BSI est élevé, plus la part de graisse abdominale est importante par rapport aux autres parties du corps.

Mesure des plis cutanés

- Calcul: l'épaisseur de la peau et du tissu adipeux sous-cutané est mesurée à l'aide d'une pince spéciale.
- Signification de la valeur obtenue: pour les hommes les valeurs normales oscillent entre 13,7 et 11,3 mm; chez les femmes, entre 18,1 et 14,9 mm.

Sources: Office fédéral de la santé publique / Christian Chevolet, «Schritt für Schritt zum richtigen Körpergewicht», Gesundheitstipp Ratgeber, 2013 / Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm, Susanne Nowitzki-Grimm, «Taschenatlas Ernährung», Georg Thieme Verlag, 2017 / Andreas Hahn, Alexander Ströhle, Maïke Wolters, «Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie», Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2005

Huiles et graisses en ayurvéda

L'utilisation thérapeutique d'huiles est une des méthodes les plus connues de la médecine ayurvédique. Voici quelques exemples de l'utilisation d'huiles en ayurvéda.

- **Onction d'huile:** le terme «Snehana» comprend tous les massages à l'huile de l'ayurvéda. Les massages se font sur le corps entier ou certaines zones, comme le ventre, le dos, la tête ou les pieds, avec des huiles qui correspondent au type de peau, à la constitution et à l'état de santé de chaque personne. Les massages s'utilisent pour réduire le stress, soulager les troubles du sommeil, renforcer la peau, les os et les muscles, pour traiter les troubles de l'appareil locomoteur et pour stimuler le système immunitaire.
- **Coulée d'huile (Dhara):** le soin dhara le plus connu est le shirodhara, ou coulée

sur le front. Pendant près de 20 minutes, un filet d'huile chaude coule doucement sur le front. Le shirodhara s'utilise aussi bien dans les soins de beauté que pour la relaxation. L'ayurvéda y recourt aussi à des fins médicales, pour soulager les maux de tête, les dépressions et les troubles du système nerveux.

- **Bain d'huile dans la bouche (Gandusha):** le soin consiste à se rincer la bouche tous les matins avec 1 à 2 cuillères à soupe d'huile pendant 5 à 10 minutes. L'huile, bien répartie dans la bouche, devient peu à peu légèrement mousseuse. Gandusha s'utilise en cas d'inflammations,

d'aphtes ou de saignements ainsi que pour renforcer les dents, les gencives et les muqueuses buccales.

- **Administration nasale (Pratimarsha Nasya):** le soin consiste à verser chaque matin 2 à 3 gouttes d'huile de sésame dans chaque narine. L'huile protège et soigne les muqueuses nasales et prévient les maladies au niveau de la tête et de la gorge.

Sources: Verband Europäischer Ayurveda Mediziner und Therapeuten e. V., www.ayurveda-verband.eu / Deutsche Ärztesgesellschaft für Ayurveda-Medizin e. V., www.daegam.de



svetlanaz - stock.adobe.com



Mieux entendre, mieux comprendre.

Une bonne ouïe est un trait d'union. Elle nous rapproche de notre famille et de nos amis. Fielmann vous offre tout ce qui existe dans le monde de l'audition à des prix bas garantis.

Plus d'informations et prise de rendez-vous : fielmann.ch/acoustique-auditive

fielmann
Service auditif

Des graisses si saines

Les graisses permettent au corps de fonctionner sans accroc.
Voici ce dont les graisses et les acides gras sont capables.

Les graisses (lipides) sont effectivement bien grasses: elles ont la plus importante valeur énergétique de tous les nutriments et fournissent environ 9kcal (37kJ) par gramme, soit deux fois plus d'énergie que les protéines ou les glucides. L'énergie excédentaire, qu'elle provienne des lipides, des glucides ou des protéines, est stockée par le corps sous forme de graisse dans les cellules adipeuses. Cette graisse corporelle (voir page 18) sert de réserve d'énergie et de protection thermique ainsi que de rembourrage et de soutien. Grassement utiles donc ces graisses.

Les lipides, que l'homme absorbe essentiellement sous forme d'huiles, de beurre et de noix, sont aussi très saines. Elles servent de support aux vitamines liposolubles A, D, E et K. Sans graisse, le corps ne pourrait pas utiliser correctement ces substances dont il a besoin pour vivre. Les graisses servent aussi à la production d'hormones et à la formation des parois cellulaires et sont également des substances messagères. Enfin, les graisses sont grassement bonnes puisqu'elles servent de support aux arômes et aux saveurs.

Un peu de chimie

Le plus grand groupe des lipides est constitué par les triglycérides, formés de glycérol et de trois acides gras. Les acides gras forment des chaînes à partir du glycérol. Différentes liaisons, simples ou doubles,

relient les éléments constitutifs des acides gras.

- En l'absence de toute double liaison, on parle d'acides gras saturés. Ils sont particulièrement présents dans la charcuterie ainsi que dans les huiles de coco et de palme. Les acides gras saturés ont surtout pour fonction d'apporter de l'énergie et de servir de rembourrage.
- En présence d'une double liaison, on parle d'acides gras insaturés. Les huiles de colza et d'olive en sont particulièrement riches. Les acides gras insaturés devraient constituer la part principale des acides gras de notre alimentation.
- En présence de plusieurs doubles liaisons, on parle d'acides gras poly-insaturés (acide linoléique, acides gras oméga 6 et oméga 3).

Oméga? Extra!

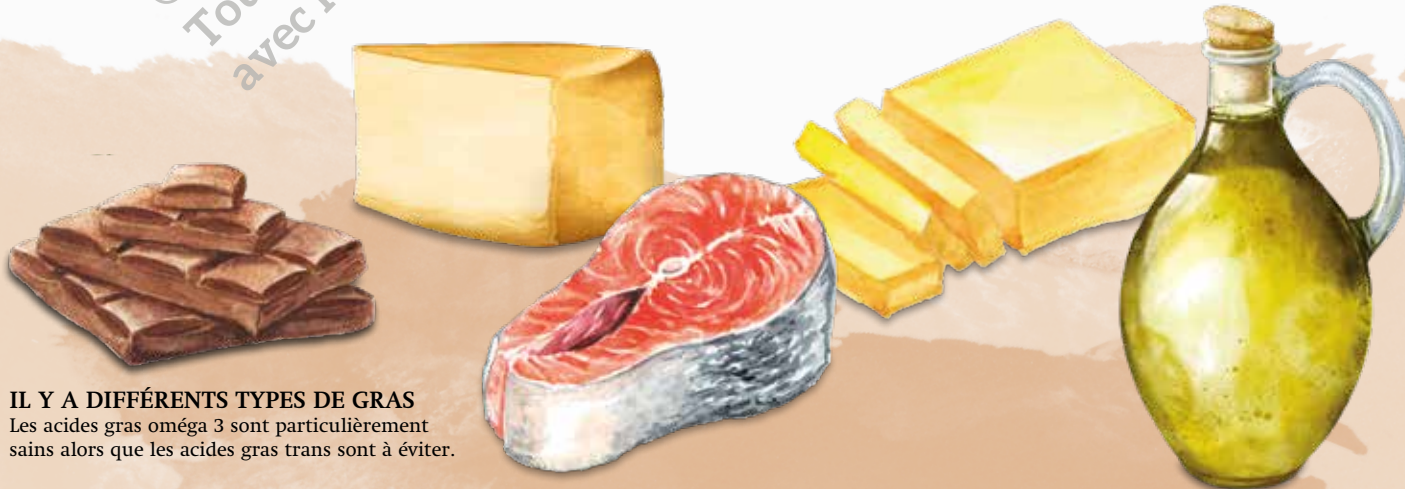
Les acides gras oméga 3 ont une influence positive sur les lipides sanguins, aident à prévenir l'artériosclérose, les infarctus et les attaques cérébrales et sont globalement bons pour le cerveau et le système nerveux. L'important est non seulement la quantité absolue des oméga 3 mais aussi leur rapport avec les acides gras oméga 6. Il devrait être de 5:1. Les poissons de mer ainsi que les huiles de colza, de lin, de soja et de noix sont particulièrement riches en acides gras oméga 3. En droguerie, vous trouverez non seulement ces excellentes

huiles mais également des compléments alimentaires avec des oméga 3. Demandez conseil!

Pas touche!

Contrairement aux acides gras oméga, mieux vaut éviter les acides gras trans. Ils se forment essentiellement quand la graisse est solidifiée industriellement (voir page 14) ou chauffée à très haute température (voir page 12). Consommés en quantité, les acides gras trans peuvent nuire à la santé car ils ont une influence négative sur les lipides sanguins. De nombreuses études montrent qu'ils augmentent les risques de maladies coronariennes. C'est pourquoi en Suisse, la loi limite la teneur en acides gras trans dans les graisses et huiles végétales à 2 % de la teneur totale en matière grasse.

Sources: Hermann Bichsel, Sandra Horlacher: «Alimentation/médecine empirique/salutogenèse 2/2», support didactique Droguiste CFC, Careum, 2012/Anita Finger Weber: «Dossier spécialisé: Les acides gras», Association suisse des droguistes, 2018/Renate Huch, Klaus D. Jürgens (éd.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019/Mariëtte Boon, Lisbeth van Rossum: «Fett. Das geheime Organ. Körperfett verstehen, gesund und schlank leben», Wilhelm Heyne Verlag, 2021/Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm, Susanne Nowitzki-Grimm: «Taschenatlas Ernährung», Georg Thieme Verlag, 2017/Eva Lückerrath, Sven-David Müller: «Diätetik und Ernährungsberatung», Karl F. Haug Verlag, 2011/Andreas Hahn, Alexander Ströhle, Maïke Wolters: «Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie», Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 2005/Société suisse de nutrition/Agroscope



IL Y A DIFFÉRENTS TYPES DE GRAS
Les acides gras oméga 3 sont particulièrement sains alors que les acides gras trans sont à éviter.

Les noix – tout à fait saines

Les noix sont certes de véritables bombes de graisse, elles n'en sont pas moins saines. Riches en nutriments, elles contiennent des protéines végétales, des acides gras insaturés, des fibres alimentaires, des minéraux et des vitamines. Il est prouvé que les noix ont un effet positif sur les processus inflammatoires, la résistance à l'insuline et le stress oxydatif. En plus, elles aident à lutter contre l'hypertension, raison pour laquelle elles devraient aussi jouer un rôle important dans l'alimentation quotidienne en cas de surpoids.

Sources: Sonja Marti: «Essen und trinken mit Genuss», Gesundheitstipp Ratgeber, Konsumenteninfo AG, 2016 / Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de / Université de Zurich, www.uzh.ch



triocean – stock.adobe.com

Plus que des aliments

Graisses et huiles font certes partie de notre alimentation, mais elles servent aussi à d'autres usages. Notamment en médecine et en pharmacie.

- Pour la fabrication de médicaments et de cosmétiques.
- Pour les soins de la peau, notamment en huile pure ou en crème, pommade, lotion et huile de bain. Vous trouverez un grand choix de produits dans votre droguerie.
- Vous pouvez aussi acheter certaines huiles sous forme de compléments alimentaires dans votre droguerie. Par exemple l'huile d'onagre contre la dermatite atopique et d'autres maladies cutanées ou l'huile de poisson contre les problèmes de cholestérol. Demandez conseil.
- Les huiles peuvent aussi servir de laxatif, comme l'huile de ricin.

Source: pharmawiki.ch

Raffinée ou pressée à froid?

Toutes les huiles végétales ne se valent pas. Tant au niveau des matières premières utilisées que des processus de fabrication. Il y a les huiles pressées à froid et celles qui sont raffinées.

Pression à froid

Quand l'huile est extraite de graines ou d'oléagineux par pression purement mécanique, sans ajout de chaleur, elle est pressée à froid. Cette méthode très douce préserve l'arôme et le goût de l'huile. La matière première est parfois torréfiée avant la pression et l'huile peut aussi être traitée avec de la vapeur chaude après la pression. L'huile pressée à froid doit être désignée comme telle dans le commerce (extra vierge, vierge, pressée à froid). S'il n'y a pas d'indication quant à la méthode de fabrication sur la bouteille, c'est sans doute que l'huile est raffinée.

Raffinage

Lors du raffinage, l'huile est extraite des graines par pression à

chaud. Le résidu, qui reste dans la presse, peut être extrait à l'aide de solvants. Mais cette huile n'est alors pas consommable, raison pour laquelle elle doit être purifiée ou plus précisément raffinée. Cela permet d'éliminer les substances indésirables, notamment celles issues des processus de fabrication, des produits phytosanitaires, et aussi les composants naturels qui raccourcissent la durée de conservation de l'huile. L'huile raffinée est donc plus neutre en goût et en arômes que celle pressée à froid,

elle se conserve plus longtemps et coûte moins cher. Malheureusement, elle est aussi moins riche en bonnes substances, comme la vitamine E, les stérols végétaux, les pigments et les composants aromatiques.

Sources: Hermann Bichsel, Sandra Horlacher: «Alimentation/médecine empirique/salutogenèse 2/2» support dactique Droguiste CFC, Careum, 2012 / Tom Mueller: «Extra vergine. Die erhabene und skandalöse Welt des Olivenöls», Redline Verlag, 2021 / www.verbraucherzentrale.de/ Untersuchungsämter für Lebensmittelüberwachung und Tiergesundheit Baden-Württemberg, www.ua-bw.de



Ehab – stock.adobe.com

De la fumée? Attention, toxique!

Vous voulez vite paner vos escalopes alors que la poêle, avec du beurre ou de l'huile, est déjà sur la plaque de cuisson, enclenchée au maximum – et voilà soudain votre cuisine totalement enfumée. Flûte, la graisse a chauffé au-delà de son point de fumée. Le point de fumée est la température à partir de laquelle la graisse ou l'huile surchauffée commence à émettre de la fumée de façon continue. Cette fumée est composée d'eau, d'acides gras libres ou de produits de dégradation de l'oxydation à courtes chaînes. C'est le dernier moment pour enlever la poêle de la plaque. Après l'avoir laissée refroidir un peu, vous pouvez poursuivre la cuisson à plus basse température. Si vous ne le faites pas et continuez de chauffer la graisse au-delà de son point de fumée, elle commencera à se décomposer. Et prudence si la fumée continue de s'élever de la poêle et que l'huile devient foncée et épaisse: cette fumée contient des acroléines

toxiques qui irritent les yeux et les voies respiratoires. Aérez donc bien la cuisine et éliminez l'huile une fois refroidie. Pour rôtir les tranches panées, utilisez de l'huile fraîche et faites bien attention à ce qu'elle ne surchauffe plus. Le point de fumée des huiles raffinées (voir page 11) est à peine au-dessus de 200°C. Celui des huiles vierges et pressées à froid oscille entre 120 et 190°C. Le point de fumée dépend de la teneur en acides gras libres (plus elle est importante, plus le point de fumée est bas) mais aussi du prétraitement et du stockage. Voici quelques valeurs indicatives.

- Beurre: 175°C
- Huile de carthame, raffinée: 210°C
- Huile d'arachide, raffinée: 200-235°C
- Graisse de coco: 185-205°C
- Huile d'olive, vierge: 160-180°C
- Huile d'olive, raffinée: > 200°C
- Huile de colza, raffinée: 190-230°C
- Huile de colza, non raffinée: 110°C
- Huile de tournesol, raffinée: 210-225°C
- Huile de sésame, non raffinée: 170°C

Sources: Bertrand Matthäus, Hans-Jochen Fiebig, Kirsten Schiekiera, Markus Semmler: «Warenkunde Öl», Stiftung Warentest, 2016 / Bundeszentrum für Ernährung BZfE, <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/speise-fette-und-oel/>



iStock.com/Katrin Dufter

Margarine

La première substance appelée margarine a été créée par le chimiste et pharmacien français Hippolyte Mège-Mouriès entre 1866 et 1869. Ceci suite à un concours lancé par l'empereur Napoléon III

dans le but d'élaborer un substitut au beurre alors jugé trop cher. La margarine de Mège-Mouriès n'était pas végétale, mais composée de lait, d'eau, de graisse de rognon de bœuf et de présure. Ce n'est qu'après la découverte du processus de durcissement des graisses par le chimiste allemand Wilhelm Normann en 1902 qu'il a été possible de fabriquer de la margarine à partir de graisses végétales. La première margarine purement végétale a été commercialisée dans les années 1950. La margarine est une émulsion constituée d'une masse de graisse renfermant des

gouttelettes d'eau. Pour sa fabrication, on prépare un mélange d'huile et de graisse auquel on ajoute des vitamines et de la lécithine, comme liant, ainsi que du lait écrémé, de l'eau et du sel.

Beurre et margarine – vous vous y connaissez? Faites le test sur vitagate.ch, la plate-forme de santé des drogueries suisses.

Sources: Sonja Marti: «Essen und trinken mit Genuss», Gesundheitstipp Ratgeber, Konsumenteninfo AG, 2016 / kochwiki.org/alimentarium.org



MAL DE GORGE?
Pas le choix.



Similasan

Tou choix.

Mal de gorge sucette.

Dispositif médical.
Veuillez lire le mode d'emploi.

Lipoedème

Des bras et/ou des jambes très gros mais des mains, des pieds et le buste normaux? Cela pourrait être le signe d'un lipoedème. Cette pathologie, aussi appelée maladie des jambes poteaux, se caractérise par un dysfonctionnement dans la répartition du tissu graisseux qui se dépose anormalement dans les jambes, les fesses et les bras. Le lipoedème touche essentiellement les femmes. Il n'est pas lié à l'alimentation ni au manque de mouvement. Ses causes ne sont pas connues. En traitement, on recommande de faire régulièrement du drainage lymphatique manuel et de porter des bas de compression sur mesure. Dans les cas les plus sévères, la liposuction (aspiration de la graisse) peut être indiquée.

Sources: Hôpital cantonal de Baden, www.kantonsspitalbaden.ch/
Association lipoedème suisse, www.lipoedem-schweiz.ch

Valentina R. - stock.adobe.com

Pommes et poires

Toutes les formes de surpoids ne sont pas identiques. Du moins du point de vue sanitaire. Tout dépend en effet de l'endroit où la graisse corporelle excédentaire se dépose. On détermine cette répartition à l'aide du rapport taille/hanches. La silhouette en pomme ou répartition androïde du tissu adipeux (surtout autour du ventre) est plus dangereuse pour la santé que la morphologie de type poire, ou répartition gynoïde du tissu adipeux (surtout au niveau de la taille). En effet, dans le premier cas, la graisse perturbe le métabolisme et/ou le système cardiovasculaire. Pour déterminer le rapport taille/hanches, mesurez l'endroit le plus large à hauteur de votre nombril et autour de vos hanches. Divisez ensuite votre tour de taille par votre tour de hanches. Le résultat devrait être inférieur à 0,9 pour les hommes et à 0,8 pour les femmes.

Sources: Hermann Bichsel, Sandra Horlacher: «Alimentation/ médecine empirique/salutogenèse 2/2». Support didactique Drogiste CFC, Careum, 2012

eveleen007 - stock.adobe.com

OMEGA-life® Liquid Forte 3000

Soutient votre cœur et votre cerveau



NOUVEAU

liquide
hautement
concentré

seulement
1/2 cuillère
à café par jour

- extra-fort et hautement concentré
- savoureux, aux arômes naturels de citron
- dose optimale en oméga-3 (AEP et ADH)
- produit de manière durable (Certification FOS)
- disponible dans les pharmacies, les drogueries et en ligne

omega-life.ch

Pourquoi le gras ne rend pas gras

Huiles et graisses ont longtemps été considérées comme malsaines. Aujourd'hui, la donne a changé.

Bien des gens croient toujours que le gras rend gras, alors que la science l'a depuis longtemps démenti. Le Dr Paolo Colombani, spécialiste en nutrition, liquide quelques préjugés sur les huiles et les graisses.

Docteur Colombani, pourquoi les graisses ont-elles si mauvaise réputation?

Dr Paolo Colombani: C'est à cause d'Ance Keys. Dans les années 50, ce médecin américain a effectué les premières recherches sur le régime méditerranéen. Il a constaté un lien entre consommation de graisses et maladies cardiovasculaires. Mais sa conclusion était erronée. En fait, les données indiquaient que les habitants de la Crète, par exemple, qui absorbaient 42% de leurs calories sous forme de graisses avaient un taux de maladies cardiovasculaires particulièrement bas. L'étude d'Ance Keys a malgré tout incité les autorités américaines à recommander une alimentation aussi pauvre en matières grasses que possible. Car Keys savait se faire entendre. Alors que des études ont rapidement démenti sa théorie.

Dans les années 80, mes livres d'école affirmaient encore que «le gras rend gras». Cela semble d'ailleurs plausible.

Oui, si l'on ne connaît pas la physiologie. Si l'on examine les choses plus attentivement, on remarque que cela ne peut pas être le cas.

Alors qu'en est-il?

Le corps reçoit de l'énergie par l'alimentation sous forme de calories. Il peut stocker les calories qu'il reçoit mais dont il n'a pas besoin pour produire de l'énergie. Pour ce faire, il a besoin de l'hormone insuline, qui régule le stockage des graisses dans le tissu adipeux et bloque la combustion des graisses. Un taux élevé d'insuline signifie donc que la capacité de stockage des graisses est accrue. Comme ce sont surtout les aliments qui contiennent des glucides et non des lipides qui stimulent

la production d'insuline, on comprend pourquoi le gras ne rend pas gras.

Graisses animales ou végétales – lesquelles devrais-je privilégier?

En fait, la question est mal formulée.

Pourquoi?

Nous ne consomons pas la graisse ou l'huile pure, mais toujours sous forme d'aliments. Les graisses animales se trouvent par exemple dans le fromage et le lait, lesquels contiennent encore d'autres substances. Idem pour les graisses végétales qui ne contiennent pas non plus seulement des molécules de graisse, mais aussi des substances végétales secondaires.

Soit, alors quels aliments privilégier: d'origine animale ou végétale?

Cela dépend non seulement des acides gras mais aussi des autres substances. L'huile d'olive contient des acides gras insaturés, les aliments d'origine animale ainsi que la graisse de coco contiennent des acides gras saturés. Les deux sont neutres. Alors que les acides gras polyinsaturés oméga 3, que l'on trouve notamment dans le poisson, ont un réel effet protecteur. A l'inverse des oméga 6 qui sont plutôt négatifs. En cuisine, je n'utilise en principe que de l'huile d'olive vierge et du beurre (à rôtir). L'huile d'olive est la principale source de lipides dans le régime méditerranéen. Comme elle n'est pas chauffée lors de sa production, mais uniquement pressée à froid, elle contient encore beaucoup de substances végétales secondaires.

Et l'huile de colza que j'adore?

L'huile de colza dans sa forme originelle est immangeable. Ce que vous consommez, c'est une variété cultivée. L'évidence scientifique n'est pas absolument contre l'huile de colza mais franchement pour l'huile d'olive.

Et que pensez-vous de la margarine?

La margarine n'est au moins plus malsaine aujourd'hui.

Car elle l'était?

Au début, l'huile végétale n'était pas entièrement mais seulement partiellement durcie lors de la production de margarine. Ce qui provoquait la formation d'acides gras trans. Aujourd'hui, la Suisse a fixé des valeurs limites, de sorte que les produits avec une teneur supérieure aux valeurs limites de graisses trans industrielles ne peuvent plus être vendus.

Vous parlez de graisses trans industrielles – y en a-t-il d'autres?

Il y a deux types d'acides gras trans. Les graisses trans industrielles, issues de la solidification des huiles végétales, augmentent les risques de maladies cardiovasculaires. Mais des acides gras trans sont aussi présents naturellement dans le lait et les produits laitiers et ceux-ci ont plutôt des effets positifs.

Des acides trans peuvent-ils se former quand je cuisine chez moi?

Non. Si vous cuisinez et chauffez trop fortement l'huile, vous détruirez au pire quelques vitamines ou des substances végétales secondaires. Mais vous ne produirez pas de substances nocives.

Qu'est-ce qui fait maigrir? Moins de glucides, moins de lipides ou plus de protéines?

Moins de calories.

Simplement?

Si je veux maigrir, je dois surtout réduire les calories. Et plutôt consommer plus de protéines et moins de glucides.

Pourquoi?

Comme je l'ai dit, les glucides stimulent la production d'insuline. Cette hormone bloque la dégradation des graisses tout en



Paolo Colombani

Le Dr Paolo Colombani a fait son doctorat à l'EPF de Zurich. Il étudie les interfaces entre alimentation, mouvement et santé, en particulier en lien avec les inflammations silencieuses. Nutritionniste indépendant, il est l'auteur d'un best-seller sur le sujet, «Fette Irrtümer. Ernährungsmythen entlarvt», et a récemment publié un nouveau livre «deFlameYou! Löschen Sie Ihren inneren Schwelbrand» – deux ouvrages disponibles en allemand. www.colombani.ch

Le régime méditerranéen

C'est déjà dans les années 90 que des chercheurs ont découvert, dans l'étude des sept pays, que l'alimentation traditionnelle des habitants du bassin méditerranéen présentait des avantages pour la santé. Plus tard, ils ont constaté que les personnes qui se nourrissaient de cette manière avaient moins d'infarctus, d'attaques cérébrales, de cancers, d'Alzheimer et d'autres maladies que les autres. Les bienfaits du régime méditerranéen, comme on l'appelle, ne proviennent pas d'un aliment précis mais du mélange optimal de nombreux aliments végétaux différents, comme les fruits et les légumes, de viande blanche, comme la volaille, de poisson ainsi que de lait et de produits laitiers. L'huile d'olive constitue la principale source de lipides. Et il permet aussi de savourer un verre de bon vin rouge – mais uniquement avec les repas.

favorisant leur stockage. Si l'on veut maigrir, il faut donc faire des pauses d'insuline. Lors du choix des lipides, l'indice glycémique joue aussi un rôle important. Car tous les glucides ne se valent pas. L'indice glycémique indique dans quelle mesure le taux de sucre augmente après la consommation d'un aliment qui contient des glucides. Plus il est élevé, plus la quantité de sucre qui arrive dans le sang en

l'espace d'un certain laps de temps est importante et donc plus le taux d'insuline augmente.

Il faudrait donc consommer un minimum de glucides?

Oui. Je ne mangerais pas les trois portions de glucides recommandées par jour mais seulement une. Mais cela dépend aussi de l'activité physique. Plus je suis actif, plus

je peux manger de glucides. Lors de l'activité sportive, la musculature est stimulée de sorte qu'elle peut absorber le sucre sanguin sans qu'il y ait besoin d'insuline. Elle ne peut donc pas déployer son effet négatif. On peut ainsi dire qu'il faut faire du mouvement pour mériter les glucides.

Du mouvement?

Oui. Si l'on bougeait davantage, on n'aurait même pas besoin de parler de graisses et de glucides. Les recommandations actuelles sont de pratiquer une activité physique d'intensité moyenne, comme un léger jogging, cinq heures par semaine. S'entraîner une heure par jour? «C'est brutal», disent bien des gens. Mais observons ce que faisaient nos grands-parents. Ils bougeaient cinq heures par jour et souvent six, sept jours par semaine. Nous trouvons qu'une heure par jour, c'est déjà trop, et pourtant nous mangeons comme eux. Ça ne va pas.

«Nous sommes programmés pour les disettes»

Le gras, c'est l'énergie. Et l'énergie, c'est la (sur)vie. C'est ainsi aujourd'hui et ça l'était déjà il y a deux millions d'années. Sauf qu'à l'époque, le surpoids n'était pas d'actualité.



ENCORE UNE TRANCHE DE TOURTE?

Il est souvent bien difficile de résister aux aliments doux et crémeux.

Le corps a besoin de graisses, notamment pour former les parois cellulaires et comme rembourrage (voir page 10). Mais les graisses sont avant tout une importante source d'énergie. Et c'était déjà le cas à l'âge de pierre. Nos ancêtres se nourrissaient essentiellement des végétaux qu'ils récoltaient et, comme ils chassaient, de viande quand ils le pouvaient, et donc ainsi aussi des graisses animales. Ceux qui en recevaient beaucoup avaient plus de chances de survie. Les calories ne provoquaient jamais de surpoids puisque les gens bougeaient énormément. Au contraire, les dépôts adipeux (voir page 18) permettaient de survivre en cas de disette.

Car les périodes de vaches maigres étaient fréquentes à l'époque, comme le souligne la Prof. Dre Christine Brombach, nutritionniste: «L'histoire de l'humanité est une histoire de privations. Les gens ne mangeaient pas tous les jours. C'est pourquoi les réserves de graisse et le fait de pouvoir adapter le bilan énergétique aux disponibilités sont essentiels pour survivre.» Alors que nous vivons aujourd'hui dans une société d'abondance, nous avons toujours le même matériel génétique que nos ancêtres de l'âge de pierre. «Nous sommes donc programmés pour les disettes, pas pour l'abondance.» Et ce n'est pas tout: les gènes font que nous

apprécions les choses très nourrissantes. «Tout ce qui est doux et crémeux est attirant. Donc tout ce qui contient beaucoup de glucides et de graisses.»

Au début était l'agriculture

L'approvisionnement alimentaire a commencé à s'améliorer il y a environ 10 000 ans, quand les gens se sont sédentarisés et se sont mis à pratiquer l'agriculture et l'élevage. Peu à peu, les assiettes sont devenues plus remplies. Avec la création des machines, l'homme a encore pu augmenter sa production d'aliments et donc consommer de plus en plus de calories. Les précieuses réserves de graisses de jadis

ont augmenté jusqu'à devenir malsaines. Après la Seconde Guerre mondiale, les aliments étaient encore plus largement disponibles. Mais comme les gens bougeaient moins, ils ont commencé à grossir. Cette tendance a fortement augmenté ces 40 à 50 dernières années, comme le montre une étude norvégienne de 2019.

Et l'on a rapidement mis un nom (erroné) sur le responsable du surpoids: le gras (voir page 14). On a donc essayé de promouvoir une alimentation pauvre en graisses. De différentes manières. «Les premiers aliments à teneur réduite en graisses sont apparus dans les années 70», explique Christine Brombach, «ainsi que toutes les formes de régimes possibles.» C'est aussi à cette époque qu'on a commencé à indiquer les ingrédients sur les produits alimentaires. «Les gens devaient recevoir de meilleures informations pour agir. Hélas, cela n'a généralement pas porté ses fruits. Nous savons tous ce qu'il y a dans une tourte, mais nous la mangeons quand même.»

Les pilules aminçissantes, qui empêchent le corps d'absorber les graisses, sont apparues dans les années 80. Une mauvaise idée, comme l'affirme la Dre Brombach: «Cela a seulement conduit le corps à ne plus non plus pouvoir assimiler les vitamines liposolubles, et les bactéries intestinales ont souffert, etc...»

La recherche d'un méchant responsable

Toutes ces tentatives n'ont pratiquement rien apporté. Au contraire. «Il y a aujourd'hui plus de gens en surpoids sur Terre que de personnes sous-alimentées», rappelle Christine Brombach.

Et une solution contre le surpoids n'est pas en vue. «Nous recommençons aujourd'hui les discussions sur le préten- du mauvais cholestérol et diabolisons certaines substances, comme les graisses et le sucre. Ils jouent pourtant un rôle important dans l'alimentation. Il est scientifiquement prouvé qu'il est faux de désigner un nutriment comme étant le méchant responsable. Une vie saine est toujours une combinaison d'activité physique, d'alimentation équilibrée et de sommeil.»

Comment continuer?

Il y a différentes façons de promouvoir une alimentation équilibrée, comme le relève la nutritionniste: «Nous pouvons

Christine Brombach

La Prof. Dre Christine Brombach travaille depuis 2009 à l'Institut d'innovation pour les produits alimentaires et les boissons de la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZHAW) à Wädenswil (ZH).



par exemple essayer de modifier les aliments pour qu'ils soient moins riches en graisses et contiennent donc moins d'acides gras saturés.» Il est aussi important de transmettre aux enfants dès l'école des connaissances sur une alimentation goûteuse et saine.

Une autre option est l'introduction de taxes sur certaines substances, comme le sucre et le gras. Au Danemark, une taxe a ainsi été prélevée de 2011 à 2012 sur les aliments riches en graisses. L'analyse des données n'aboutit toutefois pas à des conclusions claires sur l'effet de cette mesure sur la consommation de gras. L'étude n'a d'ailleurs pas cherché à savoir si les cas de surpoids et d'obésité avaient diminué avec l'introduction de la taxe. En revanche, précise Christine Brombach: «La taxe a pénalisé l'économie intérieure, puisque les Danois sont allés à l'étranger pour acheter moins cher les produits sans taxe sur les graisses.»

Mais il peut en aller autrement, comme le montre un exemple finlandais. «Dans une étude de Carélie du Nord, on a essayé pendant 20 ans d'influencer la consommation de gras de la population», explique notre interlocutrice. Et cela a fonctionné. Parce que tous les participants ont pu s'impliquer. «Tous se sont assis à la même table: producteurs de lait, paysans, politiciens, représentants du commerce, responsables de la santé, consommateurs, etc.» Résultat: introduction d'une échelle de couleurs pour indiquer la teneur en graisses des produits laitiers. Les effets positifs sont apparus après 20 ans. «Cela montre que les changements sont possibles, mais ne fonctionnent pas du jour au lendemain et que cela ne marche que si tous participent.»

Sources: Prof. Dre Christine Brombach, nutritionniste/Maria Brandkvist: «Quantifying the impact of genes on body mass index during the obesity epidemic: longitudinal findings from the HUNT Study», BMJ, 2019/Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de

Photos: everett/rk - stock.adobe.com, Susanne Keller, Thomas Bethge - stock.adobe.com; illustration: vecteezy.com

Se faire un 3000 m.

En T-shirt.

Levure végétale avec vitamine D



Le coup de pouce naturel pour ton système immunitaire.



Produit Suisse

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

Strath®
bio-strath.com



UNE GRAISSE UTILE

La graisse corporelle amortit les chocs, protège les organes et stocke une précieuse énergie.

La graisse corporelle est indispensable à la vie...

... mais peut aussi être en excès. Explications d'un expert.

Prof. Dr méd. David Fäh

Le médecin et nutritionniste Prof. Dr méd. David Fäh est chargé de cours à la Haute école spécialisée bernoise.
www.davidfaeh.ch



Nous avons tous des petits capitons de graisse – heureusement! Chaque être humain a environ 30 milliards de cellules adipeuses, que son poids soit normal ou trop élevé. C'est dans ces cellules que le corps stocke la graisse. Plus les cellules sont remplies, plus la personne est grosse. La part de graisse corporelle normale est de 10 à 20% chez l'homme et de 15 à 30% chez la femme.

Il y a différents types de graisse corporelle: directement sous la peau se trouve la graisse sous-cutanée, qui prévient les pertes de chaleur, emmagasine l'énergie et donne sa forme au corps. Elle se trouve surtout au niveau des cuisses, des fesses et du ventre. Dans la cavité abdominale se trouve en outre la graisse viscérale, située sur et entre les organes. Enfin, on trouve du tissu adipeux de soutien au niveau de la plante des pieds et de la paume des mains. Il amortit les chocs. Mais le tissu adipeux soutient aussi certains organes, comme les reins, produit des hormones ou dirige le système immunitaire. Et stocke de l'énergie. «La graisse corporelle est même très efficace dans le stockage de l'énergie», assure le Prof. Dr méd. David Fäh, médecin nutritionniste. «Chaque kilogramme de graisse nous

fournit environ 7000 kcal.» Grâce à ces réserves, l'homme peut survivre très longtemps sans manger. Des jours, voire des semaines suivant la taille des dépôts adipeux. Mais la graisse corporelle stocke encore bien d'autres substances, comme des vitamines liposolubles, ainsi que des substances toxiques ou des produits de dégradation, provenant par exemple de la consommation de narcotiques ou de médicaments.

Quelle quantité est saine?

Le corps stocke l'énergie superflue dans les cellules adipeuses. Le calcul est simple: si l'on consomme plus de calories que l'on en utilise, on grossit. Le fait que la part de masse adipeuse soit trop élevée du point de vue de la santé, dépend beaucoup du sexe et de l'âge, comme le précise David

Fäh. Le niveau d'entraînement et l'indice de masse corporelle (IMC, voir page 8) jouent aussi un rôle. «A part pour les bodybuilders, la règle est que plus l'IMC est élevé, plus la part de graisse est importante.»

En principe, les femmes ont une masse adipeuse plus importante que les hommes. C'est le fait de l'évolution: «Les hommes étaient autrefois responsables de la chasse, des attaques ou de la défense des leurs. Ils devaient donc être physiquement très performants. Une masse adipeuse trop importante les auraient gênés, notamment pour courir ou se battre.» En revanche, un peu de graisse supplémentaire est un avantage pour procréer. «On pourrait dire que les femmes ont plus de graisse pour leur progéniture.» Cette masse adipeuse supplémentaire augmente les chances de survie de l'enfant à naître et aide toute la communauté à survivre, aussi en temps de disette.

Trop de graisse rend malade

Mais les périodes de disette sont passées. L'homme moderne lutte plutôt contre un excès de graisse. Et c'est bien qu'il le fasse, comme le souligne David Fäh: «Trop de graisse réduit un peu l'espérance de vie et augmente les risques de contracter certaines maladies, comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et certains cancers.» Mais il y a graisse et graisse. C'est essentiellement la graisse située dans la cavité abdominale (graisse viscérale) qui est responsable des risques pour la santé. «Elle augmente les taux de lipides sanguins et de glycémie ainsi que la pression artérielle. Il n'en va pas de même pour la

graisse sous-cutanée vers les hanches. On suppose même qu'elle serait bénéfique à la santé.» Cette graisse «féminine» est responsable de la silhouette en forme de poire et a des effets sur la santé opposés à ceux de la graisse viscérale. On suppose que c'est peut-être aussi pour cette raison que les femmes ont une espérance de vie supérieure aux hommes à la silhouette en forme de pomme.

Éliminer la graisse

Les personnes qui ont trop de graisse devraient en perdre. Mais ce n'est pas si simple. «L'entraînement d'endurance est ce qui fonctionne le mieux, de préférence associé à une alimentation équilibrée, pauvre en produits très transformés, en sucre et graisses saturées», conseille David Fäh. «Cela aide en particulier à éliminer la graisse problématique de la cavité abdominale.»

Les réserves de graisse se consomment le mieux quand les autres réserves sont déjà pratiquement épuisées. «Par exemple le matin, après 8 à 12 heures de jeûne. Les réserves de sucre dans le foie et les muscles sont alors pratiquement vides.» Faire une heure de vélo ou de jogging avant le petit-déjeuner oblige le corps à puiser dans ses réserves de graisse puisque les autres réserves d'énergie ne sont presque plus disponibles. L'organisme élimine alors plutôt la graisse corporelle. «Personnellement, je le fais souvent et je me sens alors aussi performant.»

Sources: Dr méd. David Fäh, nutritionniste / Marion Grillparzer: «KörperWissen» Gräfe und Unzer Verlag, 2007 / Deutsche Apotheker Zeitung / Ärzte Zeitung

Graisse brune et graisse blanche

Il y a deux sortes de graisse: la blanche et la brune. Le tissu adipeux blanc se trouve surtout sous la peau, au niveau du ventre et des fesses, ainsi qu'entre les organes dans la cavité abdominale. Il a différentes fonctions, comme stocker de l'énergie et isoler (voir texte ci-dessus). La graisse brune produit de la chaleur et utilise pour ce faire de l'énergie. Les nouveau-nés en ont besoin pour conserver leur température corporelle, puisque juste après la naissance, ils n'ont pas suffisamment de masse musculaire pour produire de la chaleur en tremblant. Après la naissance, la part de graisse brune représente 2 à 5 % du poids corporel, mais elle se réduit progressivement durant les premières années de vie. En principe, les adultes n'en ont plus beaucoup. Comme la graisse brune consomme de l'énergie, elle pourrait être un précieux allié pour maigrir. Les scientifiques étudient donc actuellement s'il serait possible de multiplier et d'activer la graisse brune, et si oui, comment. Une méthode prometteuse est la diminution de la température des chambres, par exemple celle de la chambre à coucher. Des chercheurs ont pu démontrer que la diminution de 3 à 5 degrés de la température entraînait une réactivation de la graisse brune chez les adultes.

Cholestérol

L'homme a besoin de cholestérol. Cette substance lipidique est un constituant essentiel des parois cellulaires et sert de base à la production de différentes hormones ainsi qu'à celle de la vitamine D. Le corps synthétise lui-même près des deux tiers du cholestérol nécessaire dans le foie et les cellules, le reste est apporté par la consommation d'aliments d'origine animale. Les lipoprotéines LDL et HDL transportent le cholestérol dans le corps jusqu'où il doit servir.

- Les LDL (lipoprotéines à faible densité ou Low Density Lipoprotein) transportent le cholestérol jusqu'aux organes où il est utilisé par les cellules. S'il y a plus de LDL que nécessaire pour les cellules, l'excédent passe dans le sang. Le problème: le cholestérol peut alors se déposer sur les parois des vaisseaux sanguins, en particulier des artères. Ces dépôts provoquent un rétrécissement progressif des vaisseaux.
- Les HDL (lipoprotéines à haute densité ou High Density Lipoprotein) récupèrent le cholestérol excédentaire dans les cellules pour le ramener au foie. Les HDL peuvent aussi détacher le cholestérol qui s'est déposé sur les parois des artères. Les HDL aident ainsi à prévenir les dépôts, autrement dit l'artériosclérose.

Sources: Anita Finger Weber: «Dossier spécialisé: Les acides gras», Association suisse des droguistes, 2018 / Hermann Bichsel, Sandra Horlacher: «Alimentation / médecine empirique / salutogenèse 2/2», support didactique Droguiste CFC, Careum, 2021 / Renate Huch, Klaus D. Jürgens (éd.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / Mariëtte Boon, Lisbeth van Rossum: «Fett. Das geheime Organ. Körperfett verstehen, gesund und schlank leben», Wilhelm Heyne Verlag, 2021 / Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm, Susanne Nowitzki-Grimm: «Taschenatlas Ernährung», Georg Thieme Verlag, 2017 / Eva Lückert, Sven-David Müller: «Diätetik und Ernährungsberatung», Karl F. Haug Verlag, 2011 / Fondation suisse de cardiologie, www.swissheart.ch



Faire son beurre

Pour obtenir 200 grammes de beurre, il vous faut 5 décilitres de crème entière. Et voilà comment faire.

- Battre la crème avec un fouet jusqu'à ce qu'elle se transforme en flocons et que du liquide apparaisse (babeurre). Verser le tout dans un tamis et laisser égoutter. Récupérer le babeurre - il s'utilise, par exemple dans les sauces, ou se savoure en boisson.
- Mettre le beurre dans un saladier préalablement refroidi, verser de l'eau glacée par-dessus et pétrir sous l'eau jusqu'à ce que tout le liquide soit sorti (le beurre est alors compact).
- Donner enfin au beurre la forme souhaitée.

Le beurre maison se conserve 1 à 2 semaines au réfrigérateur et 5 à 6 mois au congélateur.

Source: Swissmilk

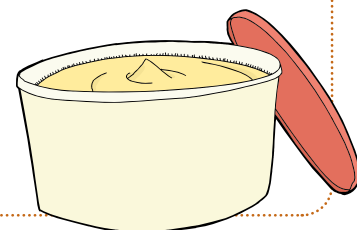
Faire sa margarine maison

Il n'y a pas que le beurre (voir ci-contre) mais aussi la margarine que vous pouvez faire maison. Voilà comment:

- 125 g de graisse alimentaire (par ex. graisse de coco)
- 75 g d'huile de table
- 25 ml d'eau et 25 ml de lait, glacé
- Un filet de jus de citron
- Un peu de sel
- 1 jaune d'œuf

- Faire fondre la graisse alimentaire dans une poêle et mélanger avec l'huile.
- Verser dans un récipient glacé, lui-même placé dans un récipient plus grand rempli d'eau glacée.
- Mélanger les autres ingrédients et les ajouter à la graisse tout en remuant.
- Fouetter énergiquement jusqu'à ce que la masse devienne crémeuse.

Source: Lehrerinnenfortbildung Baden-Württemberg, www.lehrerfortbildung-bw.de



DEAFOTOL®

Aide rapidement (en 2-5 min)
en cas d'inflammation
de la gorge et d'aphtes.
Pour les adultes et
les enfants dès 4 ans.

Fat acceptance versus fat shaming

Il n'y a pas de honte à être gros. C'est pourquoi l'ingénieur new-yorkais Bill Fabrey a créé la «National Association to Advance Fat Acceptance» (association nationale de promotion de l'acceptation des gros) en 1969. Peu après, un groupe de femmes a fondé en Californie le «Fat Underground» (gros clandestin). L'idée des deux mouvements: la valeur d'un individu ne doit pas être mesurée à l'aune de son poids ou de sa quantité de graisse. C'est à partir de là que s'est développé le mouvement «body positive», qui s'engage pour l'abolition des idéaux de beauté irréalistes et discriminants et pour l'acceptation de tous les types de corps humains. A l'opposé, on trouve le mouvement «fat shaming». Qui critique et insulte publiquement ou en privé les personnes en surpoids: elles devraient avoir honte de leur poids et de leur comportement alimentaire et changer d'alimentation et de mode de vie pour perdre du poids.

Sources: BBC / Linn Julia Temmann: «Von Banting bis The Biggest Loser: Das (Re-)Framing

der Verantwortung für Übergewicht vom 19. Jahrhundert bis heute.», in: D. Reifegerste & C. Sammer (éd.), Gesundheitskommunikation und Geschichte: interdisziplinäre Perspektiven, Deutsche Gesellschaft für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft e. V., 2020 / Bradley University / Philip Adebahr, Judith

Lehmann: «Die soziale Akzeptanz von «Fat Shaming» als Akt der Stigmatisierung von Übergewichtigen», in: Stephan Lessenich (éd.) «Geschlossene Gesellschaften. Verhandlungen des 38. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Bamberg 2016», 2017



shurkin_son - stock.adobe.com

Oubliez la déprime et souriez à la vie.

remotiv® avec extrait de millepertuis – a un effet calmant et équilibrant lors de baisse et labilité de l'humeur, inquiétude et anxiété.



À PARTIR DE 12 ANS.

1 COMPRIMÉ PAR JOUR.

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

zeller

2021/1617

remotiv®

Les nombreux visages du stress

Outre le burn-out, le bore-out et le burn-on sont aussi des termes qui apparaissent de plus en plus dans les médias. De quoi s'agit-il en fait?

Serge Brand est psychothérapeute et psychologue au centre pour les troubles affectifs dus au stress et aux troubles du sommeil à la clinique psychiatrique universitaire de Bâle et professeur aux Universités de sciences médicales de Kerman-shah et Téhéran (Iran). Il a déjà entendu parler et lu des articles sur le bore-out et le burn-on. Mais il n'a encore jamais trouvé d'études scientifiques sur le sujet et ces termes ne figurent pas non plus sur la liste des troubles psychiques de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

«Si l'on considère que le burn-out a été mentionné pour la première fois en 1973 et n'a été reconnu comme trouble psychique que 50 ans plus tard, on peut supposer que les nouveaux syndromes, comme le burn-on et le bore-out, devront encore attendre un bon moment avant d'être reconnus à leur tour comme étant des troubles psychiques.» Comme il n'existe ni études ni statistiques, il est difficile d'estimer combien d'individus sont effectivement concernés. Pour le diagnostic, les cliniques psychiatriques se réfèrent à la Classification internationale des maladies CIM-10/11 (ICD en anglais)

ainsi qu'au DSM-5 de l'Association américaine de psychiatrie. Seules les affections qui figurent dans ces listes sont reconnues par les caisses-maladie. «Si quelqu'un vient dans notre clinique pour traiter un syndrome de burn-on, la caisse-maladie ne prendra donc pas le traitement en charge.»

Mais qu'entend-on exactement par syndrome de bore-out et de burn-on? Qu'est-ce qui les différencie du burn-out – cet état d'épuisement psychique provoqué par un stress permanent et une pression constante au travail?

Ennui ou stress chronique

Le burn-on résulte du fait de toujours travailler jusqu'aux limites personnelles, d'un épuisement qui traîne en longueur sans provoquer d'effondrement; le bore-out résulte lui d'un ennui et d'un manque constant de stimulation au travail.

Les deux syndromes s'accompagnent de troubles physiques et psychiques et rendent malade à terme. Serge Brand a toutefois de la peine avec ces descriptions. Car ces phénomènes ne sont pas nouveaux, comme il le souligne: «Peu importe de quelle forme de stress il s'agit, je dois d'abord me demander dans quelle mesure je contrôle la situation. Est-ce que je dois vraiment travailler là, si je m'ennuie constamment ou est-ce que je peux prendre une nouvelle orientation professionnelle? Quelles sont mes valeurs, que puis-je supprimer, qu'est-ce qui me donne de l'énergie et qu'est-ce qui m'en coûte?»

Pour répondre à ces questions, Serge Brand fait dessiner un gâteau à ses clients en leur demandant d'indiquer par des parts dans qui ou quoi

ils veulent investir leur énergie. Une majorité indique le travail, en plus de la famille, des amis et des collègues. «Mais quand il s'agit, dans un deuxième gâteau, d'indiquer qu'est-ce qui donne de l'énergie, les gens ont plus de peine.» Et c'est pourtant exactement de cela qu'il s'agit:

se recentrer sur son intériorité, s'interroger sur la situation actuelle, trouver des activités qui ont du sens et énergisantes et avoir le courage de changer certaines choses. «Il est certainement bien de rester attentif, d'entretenir des relations étroites, solides et stables ainsi que de prendre au sérieux les longues phases d'apathie, d'épuisement, d'agitation interne et de troubles du sommeil. On peut alors changer des choses à temps et réduire progressivement le stress.»

Les aides de la droguerie

Le droguiste Thomas Wick, de la droguerie Wick à Root (LU), est aussi régulièrement confronté au thème du stress. Lors des entretiens de conseil, il procède à un premier triage et tient à bien expliquer les conséquences à long terme d'un stress chronique. «Les personnes qui sont toujours sous pression et ne parviennent plus à trouver la paix intérieure risquent d'avoir de l'hypertension, voire des troubles du rythme cardiaque. Comme le système nerveux végétatif réagit aussi souvent, il peut également y avoir des troubles gastro-intestinaux. C'est pourquoi il est important de commencer par ralentir un peu le tempo.»

Si la volonté de changer est là, le droguiste Thomas Wick peut aider à réduire le stress avec des plantes médicinales, en mélangeant par exemple un spray spagorique. «Il trouve facilement place dans un attaché-case ou un sac à main. On peut donc faire quelques vaporisations dans la bouche avant une séance ou un travail exigeant.»

En plus des teintures de plantes médicinales qui réduisent le stress, il existe aussi des dragées à sucer. Elles contiennent notamment du houblon, du péta-site, de la valériane, de la passiflore et de la mélisse. «Je recommande également de prendre du magnésium, car un stress chronique peut aussi provoquer des migraines et des céphalées.»

Pour renforcer les nerfs, Thomas Wick a fait de bonnes expériences avec les pré-



Serge Brand

Serge Brand est psychothérapeute et psychologue au centre pour les troubles affectifs dus au stress et aux troubles du sommeil à la clinique psychiatrique universitaire de Bâle et professeur aux Universités de sciences médicales de Kermanshah et Téhéran (Iran).



Thomas Wick

Thomas Wick, 65 ans, est propriétaire de la droguerie Wick à Root (LU) depuis 1986. Ses domaines de spécialisation sont les teintures HAB selon Vonarburg, la spagyrie, les sels de Schüssler ainsi que les préparations et les tisanes de plantes médicinales.



parations homéopathiques contenant de l'avoine, du quinquina et du gui. Le ginkgo, qu'il propose en capsules, en teintures ou en gouttes, soutient les facultés de concentration et de mémorisation. «En plus, nous proposons en droguerie un vaste assortiment de produits pour des rituels bienfaisants: sels de bain, huiles essentielles pour la méditation ou les massages.» Et pour conclure, ne pas oublier de s'aérer régulièrement la tête – ou de ne simplement rien faire de temps en temps. Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Trop ou trop peu: l'ennui comme les tensions peuvent provoquer un stress chronique.



EXPERT

Moments équilibre intérieur.



Abtei EXPERT ZAFFRANAX® Balance

- soutien pendant les périodes émotionnellement éprouvantes
- contient un extrait de safran de haute qualité
- efficace et bien toléré

Les vitamines B₆ et B₁₂, l'acide folique et le magnésium contribuent à des fonctions psychologiques normales et à réduire la fatigue. L'acide pantothénique contribue à des performances intellectuelles normales, notamment en ce qui concerne la résistance au stress et la capacité de concentration. Le magnésium contribue à une fonction musculaire normale.

EN EXCLUSIVITÉ DANS VOTRE
PHARMACIE ET DROGUERIE

www.abtei.ch

Une merveilleuse racine jaune

Le curcuma est utilisé en médecine depuis des millénaires en Asie.

Chez nous aussi, on recourt à cette poudre jaune pour soulager différents troubles.

Nous connaissons tous la poudre de curcuma par le curry. C'est cette plante qui donne sa couleur jaune à ce plat indien. Le curcuma pousse en Inde, en Thaïlande, en Indonésie et en Chine. Il fait partie de la famille des zingibéracées et peut atteindre un mètre de haut. La médecine traditionnelle de ces pays utilise le curcuma depuis des millénaires contre de nombreux troubles. Le principe actif tiré de la racine de curcuma s'appelle la curcumine. Il permet de soulager les problèmes digestifs, les douleurs articulaires et d'autres maladies inflammatoires.

Effet supposé sur le psychisme

Les chercheurs trouvent toujours plus de preuves qui confirment les expériences faites en médecine traditionnelle. Cette épice semble également avoir une influence sur le psychisme. Deux chercheurs indiens sont arrivés à cette conclusion dans une étude de 2013. Ils ont comparé l'effet de l'antidépresseur fluoxétine administré seul ou combiné avec de la curcumine chez 60 patients très dépressifs. Résultat: après six semaines, les participants qui prenaient de la curcumine se sentaient significativement mieux que ceux qui ne prenaient que de la fluoxétine.

Même si les résultats sont prometteurs, le curcuma n'est pas la panacée. Des scientifiques autrichiens du réseau indépendant de chercheurs «Cochrane» tempèrent l'euphorie. Sur leur site internet medizin-transparent.at, ils critiquent le fait qu'il y ait trop peu d'études pertinentes sur des humains. Et les résultats prometteurs des expériences en laboratoire ou sur des animaux sont à prendre avec prudence. Car celles-ci «ne peuvent pas être transférées sans autre aux humains», écrivent les experts.

Anti-inflammatoire et anti-bactérien

Pourtant, le curcuma est un re-

mède apprécié et éprouvé. Un de ses bienfaits est cliniquement prouvé: la curcumine agit comme antioxydant, ça veut dire qu'elle protège les cellules des radicaux libres. De même, elle freine la croissance des bactéries, agit contre les inflammations, stimule les fonctions hépatiques et biliaires et joue ainsi un rôle de soutien pour la digestion de repas riches en graisses. L'Agence européenne des médicaments (EMA), l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la commission E de l'Autorité allemande en matière de médicaments recommandent le curcuma pour les légers troubles de la partie supérieure de l'appareil digestif. On peut citer les lourdeurs d'estomac, les ballonnements, les brûlures d'estomac et les reflux gastriques.

Le bon mélange du droguiste

Ronny Weber, droguiste et naturopathe à Wiesendangen (ZH), préconise aussi des préparations de curcuma contre de tels troubles. Toutefois généralement en teinture et combiné avec d'autres plantes médicinales. Car, dit-il: «Les problèmes digestifs n'ont généralement pas qu'une seule cause». Une combinaison est donc meilleure qu'un seul principe actif. Les anciens guérisseurs le savaient déjà. Ce n'est donc pas un hasard si le curry contient de la coriandre et du cumin en plus du curcu-

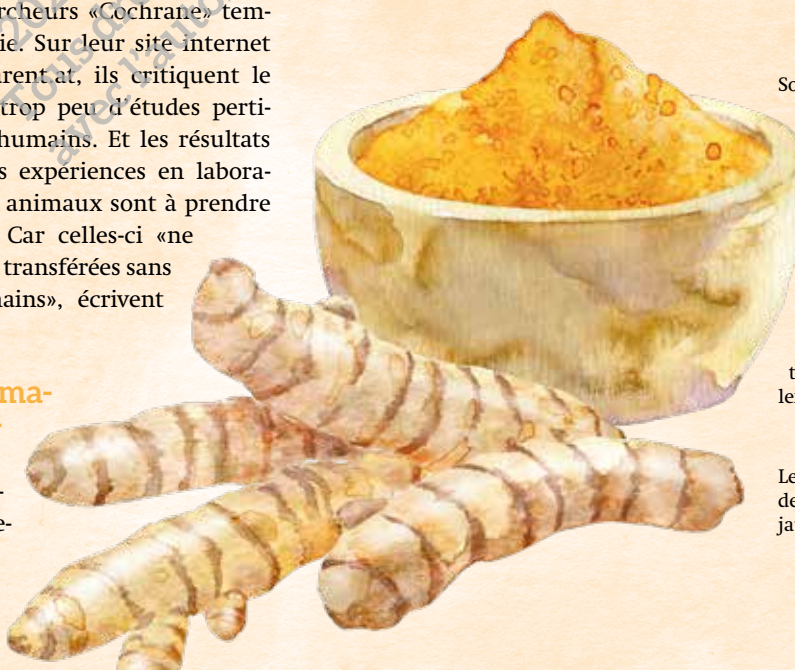
ma. Ce sont aussi deux plantes qui favorisent la digestion. Quand des clients demandent du curcuma, Ronny Weber commence par les interroger sur leurs symptômes. Et il donne alors à chacun le remède le mieux adapté à ses problèmes. Le droguiste aime bien combiner le curcuma avec le carvi et la menthe quand il s'agit plutôt de ballonnements et de crampes. Si la constipation et les lourdeurs d'estomac dominent, il complète le curcuma avec de la dent-de-lion, du chardon-Marie et de la gentiane. Les remèdes naturels se composent d'une multitude de principes actifs. Et ce sont les interactions entre ces substances qui procurent à la plante son efficacité. Ronny Weber a du mal à comprendre la focalisation sur un seul principe actif comme la curcumine: «Le corps peut mieux assimiler des mélanges de différentes parties de plantes, elles renforcent mutuellement leurs effets.» Et la mauvaise biodisponibilité est précisément un problème avec le curcuma. Les préparations industrielles avec du curcuma contiennent donc souvent en plus de la pipérine, un principe actif qu'on trouve dans le poivre noir, qui peut renforcer jusqu'à 2000 fois l'assimilation dans les intestins. Ce lien est connu depuis longtemps dans la cuisine indienne et la plupart des mélanges de curry contiennent aussi du poivre noir en plus du curcuma.

Brigitte Jeckelmann

(traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

Sources: Max Wichtl «Teedrogen und Phytopharmaka» 2009/Dr T. Esatbeyoglu, Dr P. Huebbe, Dr I. M. A. Ernst, M. Sc. D. Chin, Prof. Dr A. E. Wagner, Prof. Dr G. Rimbach, Abteilung Lebensmittelwissenschaft Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde Christian-Albrechts-Universität Kiel: «Curcumin – From Molecule to Biological Function»/monographies: OMS, EMA, Commission E de l'autorité allemande en matière de médicaments, American Botanical Council/medizin-transparent.at/Pharmawiki/Arzneipflanzenlexikon der Kooperation Phytopharmaka

Le curcuma se trouve dans tous les mélanges de curry. Associée au poivre noir, cette poudre jaune est particulièrement efficace.



Protégez-vous et ceux que vous aimez contre les piqûres de tiques.



Protégez-vous pour vous prémunir des maladies transmises par les piqûres de tiques.



Informez-vous vite sur [piqure-de-tique.ch](https://www.piqure-de-tique.ch)

«piqure-de-tique.ch» est une campagne de sensibilisation aux tiques et aux maladies transmises par les tiques. Vous trouverez sur ce site des informations complètes à propos des tiques, des moyens de protection contre les piqûres de tiques et des risques liés aux maladies transmises par les tiques.

Prenez contact avec un médecin ou un pharmacien si des symptômes apparaissent suite à une piqûre de tique ou si vous avez des questions à propos de votre santé. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) salue la campagne **«piqure-de-tique.ch»**.

Une campagne de:



Cette initiative bénéficie du soutien de:



Palette automnale

L'automne est flamboyant, du moins en forêt. En matière de maquillage des yeux, ce sont en revanche plutôt les discrets tons bruns qui sont de mise cette année.

La droguerie-parfumerie Wyss propose une vaste palette de produits et prestations de maquillage et de soins. La droguiste et visagiste Nadine Ineichen précise: «Nous voyons que nos clientes sont ouvertes et intéressées par les nouvelles couleurs et produits tendance. C'est pourquoi nous avons aussi des offres saisonnières et aménageons notre espace beauté en fonction des saisons.»

Ce dont Nadine Ineichen s'occupera aussi particulièrement cet automne, c'est le maquillage des yeux. «Il est devenu plus important avec le port du masque. Bon nombre de femmes investissent plus de temps dans les soins et le maquillage des yeux, des cils aux sourcils en passant par les paupières.» D'ailleurs donner une forme, épiler et colorer les sourcils est très à la mode. «Je conseille un sérum qui stimule la croissance des sourcils. Appliqué le soir, il renforce les

racines des poils et rend les sourcils plus épais», précise Nadine Ineichen.

Effet waow

Les couleurs de cet automne sont discrètes. «Concernant les fards à paupières, ce sont les délicats tons bruns à bronze qui sont tendance. Les personnes qui souhaitent plus de couleur peuvent miser sur des nuances de rouge ou des touches de couleurs assorties pour égayer leurs habits.» Et utiliser un bon mascara pour les cils. En la matière, il vaut la peine de faire la fine bouche. On peut vouloir plus de volume, plus de densité, plus de courbure ou encore plus de longueur. Discutez avec votre droguiste pour trouver le mascara qui vous permettra de provoquer l'époustouffant effet waow.

Naturellement résistant aux intempéries

Cette année, le maquillage

Nadine Ineichen

Nadine Ineichen, 21 ans, est droguiste CFC et travaille depuis 2015 à la droguerie Wyss à Sursee (LU). Ses domaines de spécialisation sont le maquillage adapté au type de la personne, les soins et les conseils ainsi que la gestion des différentes marques de parfumerie. www.ganzschoengesund.ch



automnal privilégie les textures légèrement couvrantes ou un peu de poudre. La règle: «Naturel, mais qui tient bien; car il se porte sous le masque de protection. Un peu de rouge sur les joues ou un maquillage légèrement brillant permet aussi d'avoir un bel effet fraîcheur.»

Ce qui est aussi important en automne, c'est de bien soigner la peau sous le maquillage, afin d'avoir une bonne base avant l'application des produits. «Un soin nourrissant améliore la protection de la peau et crée une bonne base, pour que le maquillage tienne bien malgré le vent et la pluie.»

Et malgré les masques de protection, pas question d'oublier le rouge à lèvres. «En automne, les couleurs couvrantes sont très demandées, généralement assorties au vernis à ongles. Concernant la couleur, choisissez ce qui vous plaît et convient à votre type», conseille la droguiste visagiste. C'est d'ailleurs la maxime de la droguerie-parfumerie Wyss: «Nous veillons à tenir compte de la couleur des cheveux, du teint et du caractère de la femme pour lui conseiller un maquillage qui souligne sa personnalité et qui lui permette de se sentir bien dans sa peau.»

Denise Muchenberger
(traduction: Claudia Spätig)

Des tons bruns naturels et des nuances de bronze donnent un éclat discret aux yeux.

TENA®

Bien dormir, se réveiller en forme

*Nous passons près d'un tiers de notre vie à dormir.
Nous avons besoin de ce repos régulier pendant
la nuit afin de nous régénérer et de rester en bonne santé.
Toutefois, environ un adulte sur trois souffre de troubles du sommeil.
Les raisons sont nombreuses: le stress, et l'inquiétude, les repas trop tardifs et des horaires
de sommeil irréguliers. L'incontinence peut également affecter le sommeil nocturne.*



Ce dernier est source de santé et de bien-être. S'il est interrompu trop souvent, cela peut entraîner des problèmes considérables voir même de graves troubles de la santé. Une femme sur deux souffrant d'incontinence est concernée par des problèmes de fuites urinaires durant la nuit. La plupart d'entre elles utilisent des protections hygiéniques non adaptées et spécifiques pour les fuites urinaires. Pour d'autres consommatrices de produits spécifiques pour l'incontinence un seul et même produit est utilisé pour la journée comme pour la nuit.

Cependant, il existe des produits d'incontinence spécialement élaborés pour la nuit garantissant sécurité ainsi qu'une sensation sèche permettant un sommeil calme et réparateur.

Les protections de nuit de TENA ont été élaborées spécialement pour une

47%
des femmes
ont également des
problèmes de
fuites urinaires
pendant la nuit

utilisation en position allongée. Elles sont plus longues et plus larges à l'arrière, disposent de bords élastiques extensibles pour une absorption particulièrement élevée et en toute sécurité. Une protection anti-odeurs avec des micro-perles fraîcheur neutralise les odeurs de manière fiable.

Des produits adaptés pour la nuit sont disponibles pour les serviettes hygiéniques TENA Lady Discreet. Les femmes souffrant d'incontinence légère à modérée, qui utilisent les protections TENA Lady Discreet Normal pendant le jour, profiteront de la sécurité et du maintien au sec durant leur sommeil grâce aux protections TENA Discreet Normal Night. Pour les femmes avec des fuites urinaires plus importantes qui utilisent les serviettes TENA Lady Discreet Maxi pendant la journée, les serviettes TENA Lady Discreet Maxi Night constituent la solution optimale pour un sommeil paisible et réparateur.

5 conseils pour un sommeil sain

1. Veillez à avoir un rythme de sommeil régulier.
2. Évitez le thé noir, le café et les quantités importantes d'alcool si ces substances vous empêchent de vous endormir.
3. Buvez les deux tiers de votre quantité quotidienne de boisson avant 18h00.
4. Faites-en sorte qu'il y ait de l'air frais dans la chambre à coucher, la température devrait être comprise entre 15 et 18 degrés.
5. En cas d'incontinence, utilisez des produits spécialement conçus pour la nuit qui offrent une sécurité en position allongée.



Envie davantage de bien-être durant la nuit ? Alors testez les protections TENA dès maintenant. Vous pouvez obtenir des échantillons gratuits dans votre pharmacie ou droguerie, sur www.tena.ch ou en appelant le 0840-220222**.

* TENA Nacht Report (TNS) avec plus de 1300 participantes en Allemagne, en France et aux États-Unis, décembre 2014

** CHF 0,08/ min. à partir d'un poste fixe



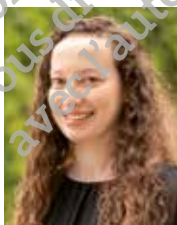
Il est important de boire suffisamment. Une tisane contre les refroidissements bien chaude fait particulièrement du bien contre le rhume.

Soigner rhume, toux et autre en douceur

Toux, rhume et maux de gorge? Si votre enfant souffre d'un refroidissement, vous pouvez le soulager avec les remèdes naturels de la droguerie.

Anna-Maria Martins

Anna-Maria Martins, 29 ans, est droguiste ES et dirige depuis mars 2019 la droguerie et magasin diététique Spisergass à Saint-Gall. Ses domaines de spécialisation sont les médicaments naturels, les essences Trifloris et la santé oculaire.
www.spisergassdrogerie.ch



Ce qui est valable pour les adultes est largement transposable aux enfants: quand les symptômes d'un rhume s'installent insidieusement et que la température du corps augmente légèrement, c'est certaine-

ment signe d'un refroidissement. «Mais si les symptômes apparaissent de manière soudaine et s'accompagnent d'une fièvre élevée, ça risque fort d'être une grippe», précise Anna-Maria Martins, droguiste ES à la droguerie et magasin diététique Spisergass à Saint-Gall. Pour en savoir plus, une visite chez le pédiatre s'impose.

Sprays

S'il ne s'agit «que» d'un refroidissement, la droguerie propose de nombreuses bonnes préparations pour enfants. «Ce qui aide toujours au début et dont les enfants aiment le goût, c'est un spray gemmo avec un macérat de cassis. Il a un goût doux et fruité et c'est un bon remède de premier

choix car il est anti-inflammatoire.» Il fait donc sens d'avoir un tel spray dans la pharmacie de ménage. Les parents peuvent l'administrer immédiatement dès les premiers signes de refroidissement ou de mal de gorge, puis, si nécessaire, se rendre par la suite en droguerie pour se procurer d'autres préparations. «Nous posons alors toujours des questions sur l'état et le caractère de l'enfant. Ces informations nous permettent de préparer un mélange de spray spagyrique individuel contre ces troubles.» Le thym et la sauge sont indiqués en cas de maux de gorge et de toux ainsi que la capucine et la propolis qui ont aussi des effets antibactériens. «Durant la phase aiguë, le mieux est de vaporiser

le mélange directement dans la bouche chaque heure. Si l'enfant n'aime pas ce goût, on peut sprayer le produit dans le creux du coude. La peau y est très fine et les essences peuvent donc être absorbées par la peau», précise Anna-Maria Martins. Dès que le refroidissement commence à guérir, on peut réduire la dose à trois vaporisations quotidiennes.

Sels et granules

Un autre traitement passe par les sels de Schüssler. Les numéros 3, 4, 6, 8 et 21 contre les refroidissements se combinent bien, et se complètent même. «Nous avons remarqué que les enfants laissent volontiers fondre ces tablettes sur la langue. Nous proposons aussi des mélanges en poudre, à dissoudre dans l'eau avant de les boire.» Il existe même des sels de Schüssler en gouttes pour les enfants qui souffrent d'intolérance au lactose.

L'homéopathie et ses granules est une autre méthode douce et appréciée par les enfants. Il est important que les parents manipulent correctement les granules.

«Les granules ne doivent pas entrer en contact avec les mains, car le principe actif y adhérerait. Mieux vaut donc, pour les compter, les verser dans une cuillère ou un couvercle avant de les glisser directement dans la bouche de l'enfant.» Demandez à votre droguiste quel principe actif est le plus adapté aux symptômes de votre enfant.

Plus généralement, en cas de refroidissement, il convient de veiller à ce que l'enfant boive suffisamment. Vous trouverez en droguerie des tisanes bronchiques et contre les refroidissements spéciales pour enfants ainsi que des bains contre les refroidissements et des huiles essentielles pour diffuseurs. Elles ont des effets antibactériens – pour autant qu'on les utilise correctement. Car toutes les huiles essentielles ne conviennent pas aux enfants, comme le souligne Anna-Maria Martins. «En particulier l'eucalyptus, dont il existe différentes variantes. En droguerie, nous proposons aussi des huiles essentielles plus douces, parfaitement adaptées aux enfants.»

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Photos: Syda Productions – stock.adobe.com, ldd; illustrations: vecteezy.com

Pour plus d'énergie au quotidien.

ginsana® – comme source d'énergie pour augmenter les performances en cas de fatigue, de faiblesse et d'états d'épuisement.



AUX EXTRAITS DE GINSENG.

CONTRE LA FATIGUE.

EN ÉTAT DE CONVALESCENCE.

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

zeller

0921/1838

ginsana®

Protection solaire en montagne et en plaine

Que ce soit pour flâner en ville ou faire du sport à la montagne, il est important de bien se protéger des rayons du soleil. Même en hiver.

Janine Steiner

Janine Steiner, 38 ans, est droguiste ES et directrice de la droguerie Sanovit, à Bâle, depuis janvier 2021. Ses domaines de spécialisation sont la dermatologie, les conseils nutritionnels, la phytothérapie et la gemmothérapie.



Un couvre-chef, des lunettes de soleil, de la crème solaire – ce qui nous accompagne en été devrait rester à porter de main en hiver, comme le souligne la droguiste Janine Steiner, de la droguerie Sanovit à Bâle. «Notre peau supporte d'être exposée 15 minutes sans protection au soleil et, en hiver, c'est même important pour notre bien-être et pour faire le plein de vitamine D. Mais passé ce quart d'heure, les risques de lésions de la peau dues aux rayons UVA

et UVB augmentent.» Voilà pourquoi la protection solaire est importante tout au long de l'année.

«En plus, durant la saison froide, la peau est malmenée et stressée par les différences de températures et les incessants passages des intérieurs chauffés et secs au froid mordant de l'extérieur. Et en hiver, nous ne sommes pas protégés par le bronzage. Autant de facteurs qui font que la peau réagit de manière plus sensible aux rayons du soleil», explique la droguiste.

La bonne crème

Plusieurs raisons font qu'il est important de se protéger tous les jours avec de la crème solaire: «Il y a déjà le thème de l'anti-âge. Qui ne voudrait pas garder aussi longtemps que possible une apparence jeune et fraîche? Les rayons UVA maltraitent la peau et accélèrent son vieillissement.» Il est important de choisir la

bonne crème. «En hiver, je conseille une crème nourrissante avec une protection UVA et UVB intégrée et élevée. Alors qu'en été, on privilégiera les fluides légers ou les gels, en hiver, les textures devraient être plus riches et hydratantes.» Outre des ingrédients soignants, les crèmes modernes contiennent aussi de précieux antioxydants, comme les vitamines C et E et du resvératrol, qui protègent contre les radicaux libres. Ces derniers se forment dans le corps sous l'effet des toxines de l'environnement, des gaz d'échappement, de la fumée des cigarettes et des rayons UV.

L'offre des crèmes solaires est énorme. Votre droguerie peut vous aider à faire le bon choix. «Le mieux est de demander conseil et d'indiquer ce qui vous tient à cœur en matière de protection solaire et comment votre peau réagit aux influences climatiques. Les formules des crèmes solaires ont été affinées au fil des ans et complétées par d'autres filtres protecteurs. C'est pourquoi on peut répondre plus spécifiquement aux besoins. En parlant avec la cliente ou le client, on pourra assurément trouver le produit adéquat.»

Durable et sain

La protection solaire en hiver est essentielle à la montagne. Le rayonnement solaire est beaucoup plus fort en altitude qu'en ville et est réfléchi à 90% par la neige. Il faut donc protéger la peau et les yeux de ces puissants rayons. «Appliquer généreusement la crème solaire le matin puis renouveler l'application au cours de la journée, sur la piste de ski ou en randonnée.»

Et si vous craignez de ne pas bronzer en raison d'une protection solaire élevée, rassurez-vous. «La peau est reconnaissante de recevoir cette protection. Le bronzage ne sera certes pas aussi rapide, mais il sera plus sain et durera plus longtemps», conclut Janine Steiner.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Profiter pleinement des rayons de soleil en hiver. Oui, mais sans oublier une bonne protection solaire.



Cystites adieu!

FEMANNOSE® N avec D-mannose, l'ingrédient naturel – pour le traitement des cystites en cas d'infection aiguë et à titre préventif en faible dosage en cas de cystite sans complication, sans développement de résistance avec la bactérie E. coli.

Dispositif médical CE 0426
Melisana AG, 8004 Zurich,
www.femannose.ch
FEMANNOSE® N



Nouveau: Burgerstein TopFit

Formulé sur la base des connaissances les plus récentes, Burgerstein TopFit contient tous les micronutriments nécessaires et de l'extrait de ginseng. Les vitamines B2, B6, B12 et C ainsi que le magnésium contribuent à réduire la fatigue. Idéal dans les périodes de sollicitation importante ou pour la supplémentation au quotidien.

Informations:
Antistress SA – Vitamines Burgerstein
Fluhstrasse 30
8645 Rapperswil-Jona
Burgerstein TopFit



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.

ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

Protection solaire dermatologique pour la montagne

UVA
UVB
Blue Light

Haute tolérance
Tous les produits Ultrasun sont formulés SANS parfum, huiles minérales, silicones, émulsifiants PEG/PPG, filtres irritants ou perturbateurs endocriniens, enrobage aluminium ou conservateurs.

Légèreté inégalée
Gels lamellaires légers

Disponible
en pharmacies et drogueries



Savourer de l'aneth fraîche et d'autres herbes du jardin en hiver: c'est possible grâce à la congélation.

Congeler les vitamines pour les conserver

Les fruits et légumes du jardin ou du balcon peuvent facilement être congelés pour l'hiver. Voici quelques conseils pour conserver au mieux les nutriments et le goût.

Haricots, côtes de bettes, pruneaux, framboises... vous avez trop de fruits et légumes dans votre jardin ou sur votre balcon? Alors vous pouvez traiter les récoltes excédentaires fraîches le plus rapidement possible et les congeler. Utilisez une bonne technique de congélation pour conserver le goût et les précieuses vitamines et profitez ainsi des avantages de votre propre récolte durant tout l'hiver.

Congeler frais, en sauce ou en coulis

La congélation ménage les nutriments si elle est faite correctement. Mirko Buri, cuisinier et spécialiste en gaspillage alimentaire: «Le principal est de congeler les aliments très frais et aussi rapidement que possible.» Attention: les concombres, les radis, les tomates et les pastèques ont une teneur en eau très élevée et ne supportent donc pas très bien la congélation. Mais vous pouvez les apprêter en sauce ou en mets et les congeler ensuite. Et réduire les fruits mous ou très

mûrs en purée avant de les congeler. Vous pourrez en faire de délicieux desserts en hiver.

Blanchir les légumes

Vous devez blanchir des légumes durs comme le chou-fleur, les carottes, les brocolis, les choux-pommes ou le céleri avant la congélation: brièvement plonger les légumes coupés en petits morceaux dans l'eau bouillante et les mettre ensuite dans de l'eau glacée. Bien égoutter les légumes, les éponger et les emballer dans un sachet de congélation aussi hermétique que possible. «Ce processus permet d'inactiver certaines enzymes qui ont des effets négatifs sur l'intestin», explique Philipp Hübner, chimiste cantonal du canton de Bâle-Ville. En outre, le fait de les blanchir permet aux petits pois ou aux haricots de rester bien verts. Pour les légumes plus clairs comme le chou-fleur ou les carottes jaunes, vous pouvez ajouter à l'eau quelques gouttes de jus de citron pour conserver la couleur.

Conserver les fines herbes

Pour congeler les fines herbes, le plus simple est de les mettre dans des bacs à glaçons. Éliminez d'abord les taches brunes, hachez finement les herbes et mettez-les dans les cubes à glaçons en ajoutant un peu d'eau ou d'huile. Vous pouvez conserver le mélange jusqu'à six mois. Le romarin, le thym, l'aneth, l'origan, le persil ou la ciboulette se congèlent très bien. Seul le basilic ne se prête pas à la congélation car la glace lui fait perdre son goût. Mais vous pouvez le préparer en pesto et le congeler ainsi en petites portions. Conseil: ajoutez le fromage râpé seulement après la décongélation.

Congeler correctement les baies et les fruits

Les framboises, myrtilles ou groseilles s'écrasent rapidement dans le congélateur. Pour éviter cela, congelez d'abord les baies quelques heures sur une plaque à gâteau. Dès qu'elles sont congelées, vous pouvez les mettre dans un sachet de congélation ou dans une boîte avant de les remettre au congélateur.

Les pommes et les poires se congèlent plutôt en compote ou en purée. Comme la compote de pommes se dilate lors de la congélation, remplissez le contenant en laissant la largeur d'un doigt sous le couvercle. Il faut dénoyauter les pruneaux, les abricots ou les cerises avant de les congeler. Vous pourrez ensuite en faire de délicieux gâteaux ou tartes pendant l'hiver. «Pour éviter les brûlures de congélation, il est très important d'emballer les aliments dans du film alimentaire ou dans une boîte de congélation», précise le cuisinier Mirko Buri.

Il est possible de congeler les noisettes, amandes ou noix entières ou moulues. Pour cela, les emballer hermétiquement dans un sachet de congélation quand elles sont encore très fraîches. Attention: bien laisser décongeler les fruits entiers avant de les couper, sinon, il y a un risque de glissement et de blessure.

Décongeler correctement

En principe, vous pouvez utiliser les fruits encore congelés pour les tartes et les gâteaux, ils garderont ainsi leur forme. Si vous souhaitez utiliser les légumes ou les fruits décongelés, mettez une passoire au-dessus d'un saladier et laissez les fruits ou légumes décongeler dans la passoire. Bien que les fruits et légumes se conservent pendant plusieurs mois au congélateur, le chimiste cantonal Philipp Hübner conseille de les consommer rapidement: «Même si la sécurité alimentaire est garantie pendant très longtemps, il faut appliquer cette règle: plus les produits sont gardés à des températures négatives, plus la qualité en souffre.»

Lisa Kira Heyl (traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

Sources: Mirko Buri, cuisinier et spécialiste en gaspillage alimentaire/Philipp Hübner, chimiste cantonal du canton de Bâle-Ville/Foodwaste.ch

Photo: teresa – stock.adobe.com; illustrations: Aleksei Solover – stock.adobe.com

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.



La gemmothérapie utilise la force curative et régénératrice des bourgeons.

La force des bourgeons

La gemmothérapie mise entièrement sur l'énergie des bourgeons. Sept réponses d'un spécialiste en médecine des bourgeons.

Petits mais diablement puissants: les bourgeons constituent la partie la plus forte des plantes. A partir d'une minuscule pousse, des dizaines de pétales peuvent se développer. Cette énergie est aussi utile à l'homme – en médecine. Peter Schleiss, droguiste dipl. féd. et naturopathe, se passionne depuis des années pour la médecine des bourgeons, la fameuse gemmothérapie. Nous lui avons posé sept questions.

① Comment la gemmothérapie agit-elle?

Son nom vient du mot latin «gemma», qui signifie bourgeon. L'homme utilise ainsi les forces curatives et régénératrices des bourgeons. La philosophie thérapeutique sous-jacente: les bourgeons sont en phase de croissance, de division cellulaire, et sont donc très actifs et puissants. Ce n'est qu'au moment où ils pointent qu'ils contiennent les phytohormones auxine et gibbérelline qui influencent la croissance

de la plante. Chez l'homme, ces substances sous forme d'un macérat glycérine-alcool ont des effets diurétiques, purifiants et régulateurs. Ce qui stimule le métabolisme ainsi que la régénération et le renouvellement cellulaires. Et améliore aussi le système immunitaire. C'est pourquoi les médicaments gemmo sont exclusivement produits avec des bourgeons végétaux frais en phase de pousse. Les bourgeons contiennent encore naturellement de nombreuses autres précieuses substances, qui varient en fonction des plantes.

② Contre quels troubles la gemmothérapie est-elle particulièrement efficace?

Il y a d'abord les troubles du sommeil, les angoisses, les allergies, les troubles digestifs, les troubles menstruels, le SPM, les troubles de la ménopause et ceux de la prostate ainsi que les rhumatismes. La gemmothérapie est aussi souvent utilisée

Peter Schleiss

Peter Schleiss, 67 ans, est le fondateur et le propriétaire de la droguerie im Dorfgässli de Hünenberg (ZG). Ses domaines de spécialisation sont la phytothérapie et la gemmothérapie.
www.droguerie-schleiss.ch



quand des gens doivent prendre de nombreux médicaments différents, ce qui chamboule l'organisme. La gemmothérapie contribue alors à réguler et à détoxifier l'organisme.

③ Comment utiliser la gemmothérapie?

En spray buccal, le médicament arrive directement sur la muqueuse buccale. Le spray peut contenir un remède unique ou une combinaison d'essences. Sans autre

recommandation d'un spécialiste, la règle est la suivante...

- ... pour les adultes, en phase aiguë, 1 à 2 vaporisations dans la bouche chaque heure. Ou en cure: 1 à 2 vaporisations 3 à 4 fois par jour.
- ... pour les enfants, en phase aiguë, 1 vaporisation dans la bouche chaque heure. Ou en cure: 1 vaporisation 3 à 4 fois par jour. Pour les enfants qui n'aiment pas les vaporisations dans la bouche, il est possible d'administrer le macérat avec une gorgée d'eau.

4 Quel est l'avantage de la gemmothérapie par rapport aux autres méthodes naturelles?

Je n'aimerais pas mesurer la gemmothérapie à l'aune d'autres méthodes thérapeutiques. Mais il faut savoir qu'elle soutient de nombreuses autres thérapies, en particulier la médecine naturelle avec les teintures végétales. La gemmothérapie accélère et renforce par exemple l'effet d'un médicament phytothérapeutique, ce qui aide souvent à recouvrer plus rapidement la santé. Les bourgeons de cassis aident par exemple en cas d'inflammation et de refroidissement alors que ceux de pins de montagne soulagent les rhumatismes et ceux de framboise, les problèmes féminins.

5 Qu'est-ce que la gemmothérapie ne peut pas faire?

Je pense qu'elle ne peut pas faire des miracles. Néanmoins, je suis toujours content de voir qu'elle aide bien des gens, comme ma clientèle me le confie.

6 Peut-elle avoir des effets secondaires?

Si l'on respecte le dosage recommandé, il n'y a pas d'inconvénients à craindre.

7 La gemmothérapie convient-elle à tout le monde?

En raison de sa teneur en alcool, même si elle est minime, les personnes alcooliques ne devraient pas utiliser les extraits de bourgeons. Les femmes enceintes ou qui allaitent devraient aussi demander conseil en droguerie. Idem si ces macérats gemmo

sont destinés à des nourrissons ou des enfants. En revanche, les personnes allergiques peuvent sans autre recourir aux remèdes de gemmothérapie. Les bourgeons ne contiennent aucun composant au stade de fleur ou de pollen.

Vanessa Naef (traduction: Claudia Spätig)

Sources: Peter Schleiss, droguiste dipl. féd. et naturopathe/Association suisse des droguistes: Dossier spécialise «Gemmothérapie», 2017/ Brochure «Gemmothérapie» de Heinrich Schwyter, naturopathe dipl. & Jacqueline Ryffel, pharmacienne FPH

En savoir plus

Vous trouverez des informations complémentaires sur la gemmothérapie sur vitagate.ch, la plate-forme de santé des drogueries suisses.



Trois bourgeons pour l'automne et l'hiver

- Refroidissement et bronchite: les bourgeons de cassis (*Ribes nigrum*) sont anti-inflammatoires, analgésiques et décongestionnants.
- Toux, maux de gorge, rhume: les bourgeons de charme commun (*Carpinus betulus*) renforcent l'immunité, inhibent les inflammations et calment la toux.
- Maux de gorge et d'oreilles: les bourgeons de noisetier (*Corylus avellana*) sont anti-inflammatoires et fébrifuges. Ils renforcent l'immunité et améliorent l'élasticité du tissu pulmonaire. Les poumons doivent pouvoir augmenter de volume pour se remplir d'air à l'inspiration.

Plus:



LA VIE EST DÉJÀ ASSEZ COMPLIQUÉE !

Troubles de la ménopause. Bouffées de chaleur.
«Gemmo® Ménopause» peut vous aider.



SPAGYROS





1×2 serviettes de cuisine de haute qualité ou 20×3 produits pour soins du corps Argousier de Weleda à gagner!

* En coton biologique et équitable

Artisanat vaudois	Suites de mots	Qui a les seins nus	Fin de para-pluie	Fin de participe	Singe-araignée	Immunoglobuline E	Tissu produit par des vers
↳	▼		▼	▼	▼	1	▼
Chef-lieu de la Gruyère		Zèle religieux	4			Papier abrasif	
↳				Musique afro-américaine lente		Initiales de l'Unesco	
Sans pédoncule		Vieillots	D'une pâleur maladive				
↳		8			Jouer chaque note d'un accord	Première Bond-girl (Ursula)	
Petits cours d'eau			Roi légendaire de Crète		Il ouvre le bec pour parler	2	
Altesse royale			Ville du canton de Genève				
Il couvre le sol	3				Hercule l'aïma	Capitale de la Lettonie	
À la mode			Theodore, en privé		Rire en désordre		
Discipline de la philosophie							
Venues au monde			6	Don fait par testament			5
Disque dur rapide et résistant			Poissons du lac Léman				

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

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
 Participation par SMS:
 envoyez TDD, votre solution et votre nom et adresse au numéro 3113 (1-/SMS)

Date limite de participation

le 30 novembre 2021 à 18 heures.
 La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste 12/21-1/22.

Mots fléchés 8-9/21

La solution était «GASTRONOMIE».

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

WELEDA
Depuis 1921

VOUS TOUSSEZ?

Sirop contre la toux Weleda en cas de toux irritative et de mucus épais

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



Les articulations aiment le sport

Faire du sport malgré des troubles articulaires? Oui, affirme la Dre méd. Tanja Hetling. Elle nous révèle les types de sport qui améliorent la force, l'endurance et la mobilité.

Bien des gens qui souffrent de problèmes articulaires ne savent pas qu'ils peuvent aussi faire du sport, comme le souligne la Dre Tanja Hetling, orthopédiste et spécialisée en médecine du sport qui exerce à la Swiss Sportclinic, à Berne, et au centre orthopédique de Münsingen (BE): «Ce sont surtout les personnes âgées qui ne sont pas sûres des efforts qu'elles peuvent faire, notamment en cas d'arthrose du genou.»

En discuter avec son physiothérapeute ou son médecin traitant est une bonne chose. «Entraîner la mobilité est particulièrement important en cas de troubles articulaires. Car les lésions articulaires dégénératives provoquent une diminution progressive des capacités de flexion et d'extension et de la force. Un entraînement à long terme permet d'agir contre ces pertes.» La Dre Hetling compare ces

troubles à la roue d'une voiture dont le pneu s'use avec le temps jusqu'à ce qu'il ne reste plus que la jante. Il en va de même avec le cartilage qui recouvre les surfaces articulaires et qui s'use de plus en plus en cas d'arthrose. Il convient donc de pratiquer des sports qui ne provoquent pas de douleurs, pour prévenir toute inflammation ou surcharge.

Endurance

La Dre Tanja Hetling: «Comme les genoux et les hanches sont souvent concernés, de même que l'épaule, je conseille d'exercer l'endurance dans l'eau: natation, gymnastique aquatique, aquajogging. Les mouvements dans l'eau sont plus doux et les chocs sont amortis, ce qui peut compenser la diminution progressive de la couche cartilagineuse. Le vélo est aussi une bonne

Dre Tanja Hetling

Orthopédiste et spécialisée en médecine du sport à la Swiss Sportclinic à Berne et au centre orthopédique de Münsingen (BE)



option, pour autant que la rotule fonctionne et que les mouvements de pédalage ne provoquent pas de douleurs. Je conseille d'entamer l'activité en douceur et d'augmenter peu à peu l'intensité ou la durée de l'entraînement. Si les articulations enflent ou en cas d'inflammation, une pause s'impose. Car cela indique une surcharge de l'articulation concernée. Après la première séance d'entraînement, on peut par exemple s'arrêter pendant un à trois →



Un sport qui ne provoque pas de douleurs est bon pour les articulations et fait toujours plaisir.



Les articulations aiment le sport

jours avant de retourner dans l'eau ou sur le vélo. Il faut aussi bien observer son corps et ses réactions. Si les articulations répondent bien, on peut planifier deux à trois séances de sport par semaine, pour améliorer l'endurance. L'Organisation mondiale de la santé recommande aussi de marcher régulièrement d'un bon pas ou de faire du nordic walking tous les jours pendant environ 30 minutes.»

Mobilité

La Dre Tanja Hetling: «La souplesse se travaille bien avec le yoga, qui existe en différents degrés de difficulté. On peut choisir le cours qui correspond le mieux à son état et à son âge. Les exercices de yoga, doux et correspondant aux troubles individuels, permettent d'entraîner les capacités de flexion, de rotation et d'étirement, aussi en prévention. Nous constatons que les gens, en général, ne s'étirent pas assez et que leurs muscles raccourcissent, ce qui provoque des problèmes. En faisant régulièrement des extensions et en bougeant les muscles, on peut agir contre ce problème. Les cours de gymnastique, proposés selon les âges, conviennent aussi très bien. La règle: toujours commencer par un échauffement. Autrement dit, marcher ou faire un peu de vélo avant le cours. Et seulement faire les exercices qui ne provoquent pas de douleurs, renoncer aux autres et ne pas forcer.»

Force

La Dre Tanja Hetling: «Il est prouvé qu'un entraînement de la musculation améliore la qualité de vie des personnes qui souffrent de problèmes articulaires et

peut soulager les douleurs. C'est pourquoi de nombreux exercices à faire chez soi ont été développés ces dernières années, notamment par la Ligue suisse contre le rhumatisme. Il s'agit essentiellement d'exercices neuromusculaires, qui visent et mobilisent les petits muscles. L'objectif est aussi d'améliorer l'équilibre, avec des

poids, des bandes ou des appareils spéciaux. Le mieux est d'apprendre auprès d'un physiothérapeute, d'un scientifique du sport ou d'un médecin du sport. Essayez ensuite de sentir où sont vos limites et jusqu'où vous pouvez aller.»

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Les conseils d'entraînement de la Dre Tanja Hetling

- Ne vous entraînez que lorsque vous n'avez pas de douleurs. Si cela provoque malgré tout une inflammation, comme un genou enflé, traitez de préférence avec du froid. Appliquer un bandage compressif ou thérapeutique ou encore porter des bas de contention fait parfois du bien. Veillez aussi à porter de bonnes chaussures, si nécessaire avec des semelles orthopédiques et de bons amortisseurs. Privilégiez aussi les sols souples pour vos promenades.
- L'alimentation peut aussi améliorer le bien-être. Passer à une alimentation basique, éventuellement végétarienne ou même végétane, permet d'agir durablement contre les douleurs et les inflammations. Les aliments riches en vitamines et en collagène peuvent aussi aider, de même que des apports suffisants en vitamine D₃ et en acides gras oméga 3. Parlez-en avec votre médecin.
- Selon des études, le curcuma (voir page 24) aurait des effets analgésiques et antioxydants. Il s'utilise notamment contre les douleurs musculaires et articulaires.



Se promener en automne sur le sol mou d'une forêt ménage les articulations.

Impressum 41^e année

Tirage 153 595 ex. (Certifié REMP/CS 9/2021), 992 000 lecteurs (927 000 allemands selon Mach Basic 2021-1 et environ 65 000 français)

Editeur Association suisse des droguistes, Rue Thomas-Wyttenbach 2, 2502 Bienne, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

Rédaction Heinrich Gasser, rédacteur en chef et responsable des médias grand public, h.gasser@drogistenverband.ch; Bettina Epper, rédactrice en chef adjointe; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Sabine Reber, s.reber@drogistenverband.ch; Lisa Kira Heyl, l.hey@drogistenverband.ch; Vanessa Naef, Brigitte Jeckelmann

Traduction Claudia Spätig, c.spaetig@drogistenverband.ch; Marie-Noëlle Hofmann, m.hofmann@drogistenverband.ch

Conseil spécialisé Dr phil. nat. Anita Finger Weber, Elisabeth von Grünigen-Huber (service scientifique ASD); Helene Elmer (droguiste ES), Daniel Jutzi (droguiste ES), Hanspeter Michel (droguiste ES), Isabella Mosca (droguiste ES), Adrian Würzler (droguiste ES)

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

Ventes et sponsoring Tamara Freiburghaus, responsable ventes, distribution et sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch **Abonnements** abonnement annuel CHF 26.- (6 numéros, y compris TVA); tél. 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch.

Q
Publication 2021
CIBLÉ
COMPÉTENT
TRANSPARENT

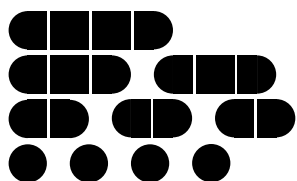
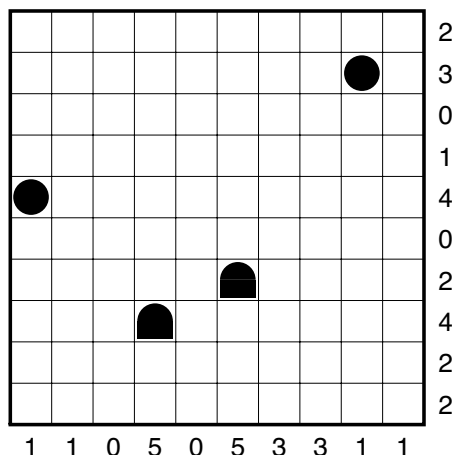
printed in
switzerland

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

Bimaru

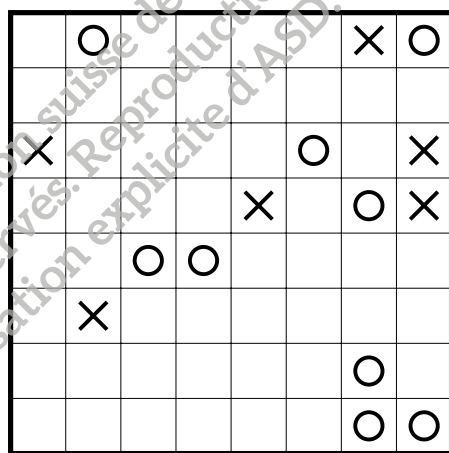
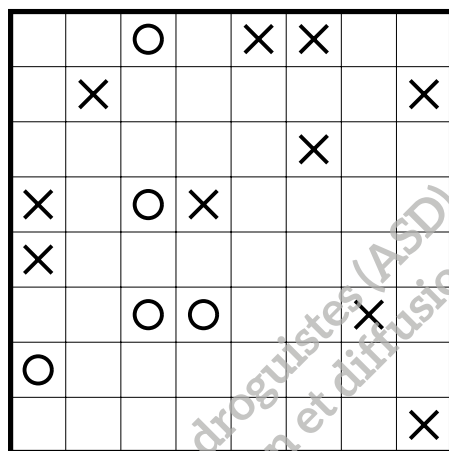
Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

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



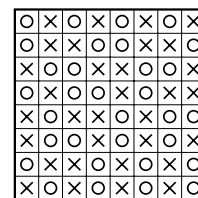
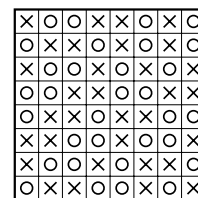
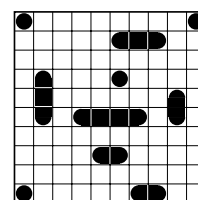
Binoxxo

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



Dans le dossier
«Sommeil», nous vous
révérons les meilleurs rituels
d'endormissement de la droguerie
et le fonctionnement de votre horloge
interne. Nous vous donnons aussi de
bons conseils pour stimuler votre **système
sanguin** afin de passer l'hiver en pleine
forme. Découvrez aussi les effets positifs
des **pré- et probiotiques** sur la diges-
tion. Enfin, nous vous présentons
les **soins du visage** pour
l'hiver.

Solutions de la Tribune du droguiste 8-9/2021



YEUX SECS ?

EYE
PHRASIA^{plus}



Similasan

EYEPHRASIA^{plus}
Plus que de l'euphrase.

En cas d'yeux secs,
irrités et larmoyants.

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

RHUMATISME?

Vos articulations vous font souffrir...

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

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

Bien sûr avec les meilleurs conseils de votre droguerie



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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.