



Octobre/novembre 2022 | N° 5/2022

TRIBUNE DU DROGUISTE

La publication de votre droguerie

© 2022 - Association suisse des droguistes (ASD) - 2502 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion autorisée uniquement
avec l'autorisation explicite d'ASD

Dossier «Respirer»

Prendre son souffle

Infections urinaires
Que faire quand elles touchent les hommes?

Renforcez votre système immunitaire maintenant!
Nouvelle campagne nationale dans les drogueries

Bepanthen®

DERMA

Provitamin B5 Repair Complex
Pour les peaux sèches, très sèches
et sensibles

AGIT EN PROFONDEUR DANS LA PEAU -
DURABLEMENT



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

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 fameux moments de bien-être tranquillement à la maison.
D'une valeur de Fr. 58.-

GOLOY BODY



Plongez dans le monde de la cosmétique de soin naturelle de GOLOY. Le coffret de bien-être pour le corps contient les produits Body Wash 200ml & Body Lotion 200ml.
D'une valeur de Fr. 55.-

Set de produits Dr. Bronner's



• Sugar Soap citronnelle/citron •
• Magic Balm neutre • Savon liquide citron/orange • Spray pour les mains menthe + lavande •
• Dentifrice menthe verte
D'une valeur de Fr. 85.40

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



Gel douche nettoyant de 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 BODY

Set de produits Dr. Bronner's

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 2022 (TVA incl.)



Renvoyer le bulletin d'inscription à:
Association suisse des droguistes
Distribution
Rue Thomas-Wytenbach 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.



Sabine Reber
Rédactrice en chef adjointe
s.reber@drogistenverband.ch

Le souffle long

Respirer à pleins poumons jour et nuit comme Helene Fischer dans son tube, reprendre son souffle, haleter, respirer, souffler, souffler, souffler, ... Et sans cesse: respirer profondément, rester calme et avoir un souffle long quand il faut. Le yoga et d'autres exercices respiratoires peuvent y contribuer. Et pour que nous puissions aussi mieux respirer dans les villes, il faut aérer. Faire des courants d'air. Mais aussi repenser notre planification urbaine. Ainsi, quand le brouillard recouvre le Plateau, la manière dont les rangées de maisons et les rues sont disposées joue un rôle important. Dans le dossier de ce numéro, nous nous intéressons à la respiration et aux questions actuelles en matière d'urbanisme.

Nous avons aussi besoin d'un souffle long quand il s'agit de renforcer notre système immunitaire. Comme chaque hiver, j'essaie de mettre toutes les chances de notre côté, pour moi et mes proches. Nous ne lésinons pas sur l'activité physique au grand air et les légumes riches en vitamines de notre jardin. Des extraits végétaux fortifiants et des micronutriments utilisés de manière ciblée et adaptés aux besoins personnels nous soutiennent aussi. Mais ils n'ont d'effet que si l'on les choisit dans la bonne combinaison. Donc mieux vaut demander une fois de trop dans votre droguerie qu'avaler n'importe quelles pilules au petit bonheur la chance.

DOSSIER

Susanne Keller



6-22 Respirer

- 10 Judith Adank parle de la respiration dans le yoga Iyengar
- 16 La qualité de l'air en Suisse
- 18 Les inhalations libèrent les voies respiratoires
- 20 Vaincre l'asthme en altitude
- 22 Que faire en cas de mauvaise haleine?

- 23 Les brèves
- 24 En vitrine
- 25 Les infections urinaires chez les hommes
Les différences avec les femmes et comment agir
- 27 Participer et gagner
- 28 Réduire les déchets de médicaments
Acheter intelligemment et ramener les produits périmés
- 28 Tanja Gutmann sur la santé mentale
- 30 Renforcez votre système immunitaire maintenant
Bons conseils dans votre droguerie
- 31 Jeux et avant-première



28



30

Guérison du Covid et diète méditerranéenne

Avoir une alimentation méditerranéenne permet une évolution moins grave et une guérison plus rapide en cas de Covid. Ce sont les résultats d'une étude avec 250 personnes dans laquelle l'influence de l'alimentation sur la gravité, la guérison et les symptômes du COVID-19 a été examinée. Résultat: les personnes qui avaient un régime méditerranéen l'année précédent une infection par le Covid souffraient d'évolutions moins graves. Un régime méditerranéen riche en fruits et légumes, en fruits oléagineux, en poisson et avec de l'huile d'olive est déjà associé dans de nombreuses études à une réduction des risques pour une série de maladies chroniques qui sont aussi connues comme comorbidités du COVID-19. Des personnes qui se nourrissent principalement en suivant le régime méditerranéen ont de plus petites quantités de marqueurs inflammatoires CRP dans le sérum sanguin que les personnes qui ont une autre alimentation. En outre, les symptômes tels que détresse respiratoire, toux, fièvre, frissons, sensation de faiblesse, douleurs musculaires, nausée, vomissements ou encore maux de gorge étaient moins forts. Cette étude a été menée par des scientifiques iraniens et publiée dans la revue «Frontiers in Medicine 9».



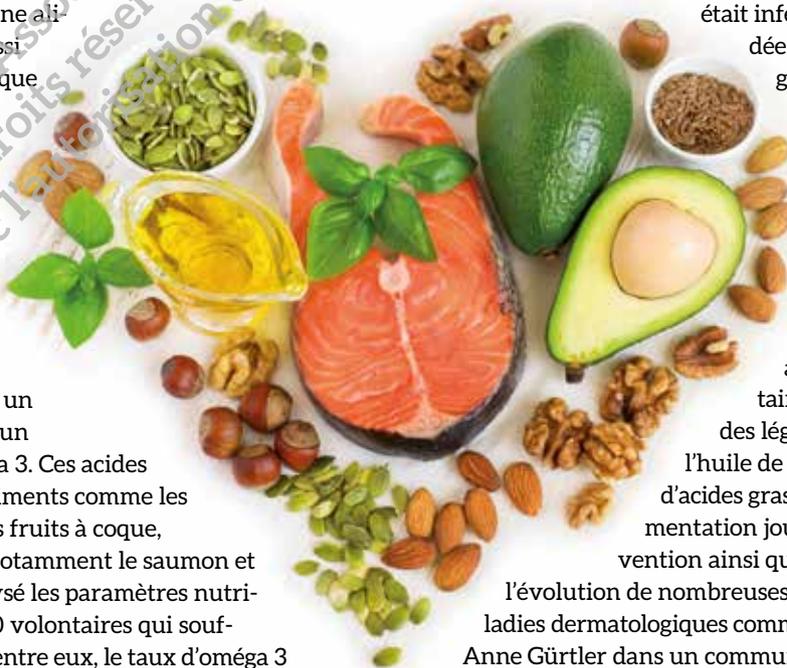
istock.com/AscemXmedia

Pandémie relativement bien maîtrisée

Les deux années de pandémie ont ouvert les yeux de la population sur notre système de santé. Les habitantes et habitants de Suisse sont unanimes à dire que le pays a relativement bien maîtrisé la crise du COVID-19 et que notre système de santé a fait ses preuves durant la pandémie. C'est ce que montre le Moniteur de la santé 2022, réalisé une fois l'an par l'Institut gfs.bern sur mandat d'Interpharma. 90% des sondés ont aussi exprimé le souhait d'avoir un accès plus rapide aux médicaments innovants. Dans son communiqué de presse, Interpharma précise que la focalisation sur les coûts sans tenir compte de la qualité et des besoins est rejetée et demande de «continuer à l'avenir à orienter systématiquement le système de santé en fonction des besoins des patient-e-s».

Des acides gras oméga 3 contre l'acné

En plus des médicaments, une alimentation adaptée peut aussi aider contre l'acné. C'est ce que rapportent des chercheurs allemands à l'occasion du symposium de printemps de l'Académie européenne de dermatologie et vénéréologie (EADV). L'équipe de la Dre Anne Görtler, de l'Université Ludwig Maximilian de Munich, a en effet constaté un possible lien entre l'acné et un manque d'acides gras oméga 3. Ces acides gras se trouvent dans les aliments comme les légumineuses, les algues, les fruits à coque, les graines et les poissons, notamment le saumon et les sardines. L'étude a analysé les paramètres nutritionnels dans le sang de 100 volontaires qui souffraient d'acné. Chez 94% d'entre eux, le taux d'oméga 3



était inférieur à la valeur recommandée. Et ce taux bas s'accompagnait d'un taux plus élevé du facteur de croissance 1 ressemblant à l'insuline (Insulin-like growth factor 1 – IGF-1). Lequel est connu depuis longtemps pour jouer un rôle important dans l'apparition de l'acné. Et les chercheurs ont aussi constaté que les volontaires qui consommaient souvent des légumineuses et évitaient l'huile de tournesol avaient un taux d'acides gras oméga 3 plus élevé. «L'alimentation joue un rôle central dans la prévention ainsi qu'au début et durant toute l'évolution de nombreuses maladies, y compris les maladies dermatologiques comme l'acné vulgaire», conclut Anne Görtler dans un communiqué.

Pas toujours judicieux de faire baisser la fièvre

Quand la fièvre monte, de nombreuses personnes se précipitent sur des fébrifuges. Que ce soient des médicaments ou un rafraîchissement externe, les deux sont peu judicieux dans certains cas. Car la fièvre n'est pas une maladie. La hausse de la température est bien davantage une réaction du système immunitaire aux inflammations et aux infections. La fièvre a plusieurs avantages pour le corps, écrit la «Pharmazeutische Zeitung». Ainsi, les bactéries et les virus peuvent moins bien se multiplier avec des températures élevées et, dans le même temps, certains processus de la réponse immunitaire s'accroissent. Un groupe de chercheurs scandinaves dirigés par Johan Holgersson de l'Université de Lund en Suède a examiné dans une méta-analyse les bénéfices des mesures fébrifuges. Il n'a trouvé aucune preuve que la baisse de la fièvre réduisait le risque de décès des patients. Cependant, les auteurs ont évalué le risque de déformation de toutes les études qu'ils ont analysées comme élevé. Elles ne considéraient que des adultes et pas d'enfants. Il n'y a pas non plus de preuve pour les événements graves non désirés, comme l'écrivent les chercheurs dans le journal spécialisé «BMJ». Il faut opter pour la retenue avec les médicaments fébrifuges et le rafraîchissement externe, poursuit l'étude. Mais ils peuvent être judicieux si d'autres symptômes apparaissent qui impactent l'état général. Demandez donc toujours conseil dans votre droguerie avant d'utiliser des médicaments fébrifuges ou consultez votre médecin!



iStock.com/Susan_Stewart

Conséquences de la chaleur et de la sécheresse

La chaleur extrême et la sécheresse ont aussi des conséquences sur la santé, comme des chercheurs de l'Université de Zurich le montrent. Des effets en cascade qui s'étendent dans de nombreux secteurs peuvent avoir de considérables conséquences pour des systèmes critiques, comme l'écrit l'Institut de géographie de l'Université de Zurich dans un communiqué. «Des extrêmes météorologiques simultanés sont potentiellement en mesure de déstabiliser tous les systèmes importants pour la santé, donc le commerce mondial», explique la doctorante Laura Niggli qui a participé à ce travail de recherche. Les systèmes de santé sont donc aussi concernés. Les chercheurs plaident pour ne plus diviser à l'avenir l'évaluation des risques en différents événements extrêmes, effets et secteurs mais à systématiquement prendre en compte l'interdépendance des différents secteurs et systèmes.

Le tuyau de la rédaction



De la peine à trouver le sommeil? Le livre qui vous endort vous permettra de vous vider la tête et d'arrêter de compter les moutons.

Ce livre ne veut pas être amusant. Il ne veut pas non plus stimuler le cerveau mais permettre au contraire de s'endormir en présentant des connaissances parfaitement inutiles. On y trouve par exemple le résumé de la crise politique belge de la fin des années 2000, l'almanach international du cornichon ou encore l'histoire des services postaux en Indonésie. De quoi souhaiter plonger le plus rapidement possible dans les bras de Morphée.

Rédaction
K. McCoy, Hardwick: «Le livre qui vous endort», Marabout, 9782501139731

RESPIRER

Respirer profondément et se détendre: le yoga et d'autres exercices de respiration y contribuent. Un air meilleur dans nos villes nous aiderait aussi à avoir un souffle plus long. Et qu'en était-il des cliniques d'altitude et de l'air plus sain des montagnes? Nous nous penchons sur l'histoire des maladies pulmonaires et parlons de la réussite d'une cure à la montagne. Et nous vous montrons naturellement aussi comment soulager la toux et autres avec des produits doux de votre droguerie.

Sabine Reber, Astrid Tomczak-Plewka et Denise Muchenberger ont exploré le monde du yoga Iyengar, pris la température de l'air des villes et des montagnes et inhalé des huiles essentielles. (Traduction: Marie-Noëlle Hofmann et Claudia Spätig)

L'être humain absorbe
en moyenne un

demi-

litre d'air à chaque
inspiration.

Un adulte fait

20 000

inspirations par jour.

Un enfant en
bas âge respire
36 000 fois par jour
et un nouveau-né

57 600.



© 2022 - Association suisse des drogués (ASD) CH-2502 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction interdite sans autorisation explicite de l'ASD
avec l'autorisation unique

S'ÉTIRER ET SE RENFORCER

«Pour apprendre à respirer correctement, le corps doit être bien préparé», explique la maîtresse de yoga Judith Adank.

Susanne Keller

L'histoire de la thérapie respiratoire

Les hommes savent depuis la nuit des temps que la respiration est un élément central de la santé. Caroline Emmer, thérapeute respiratoire, explique: «La respiration constitue un lien entre l'intérieur et l'extérieur. L'homme le sait depuis des millénaires.»

La thérapie respiratoire fait partie des plus anciennes méthodes thérapeutiques. Il y a plus de 4000 ans, les maîtres de yoga pratiquaient déjà de tels exercices en Inde. La Chine a développé des techniques de respiration et de mouvement similaires dans le qi gong et la Grèce antique a vu la création des premières écoles de respiration. Caroline Emmer: «Depuis le début, les techniques respiratoires extrême-orientales du hatha yoga contiennent des directives très précises d'exercices d'inspiration et d'expiration qui sont encore renforcés par des exercices corporels.» En Europe, le philosophe allemand Friedrich Nietzsche a été le premier à s'insurger contre «les contempteurs du corps» et à comprendre que le corps et l'âme sont reliés. C'est ainsi qu'au 19^e siècle, une nouvelle culture du corps, prônant certains exercices corporels, a vu le jour en Europe, surtout en Allemagne et en Suisse. On découvrait des liens entre la posture corporelle et l'attitude intérieure. Et c'est dans ce cadre que la thérapie respiratoire s'est développée, comme Caroline Emmer l'explique sur son site internet. Les personnages suivants y ont bien contribué: le Français François Delsarte, chanteur et théoricien du mouvement, a intensément étudié les lois du mouvement, de la respiration et de la voix. Pour le musicien et compositeur suisse Emile Jacques-Dalcroze, connu comme étant le père de la gymnastique rythmique, la respiration jouait un rôle essentiel. Au même moment, le chef de chœur autrichien Leo Kofler a développé des cours de respiration et d'élocution et découvert la respiration naturelle. Dans la lignée de Delsarte, on peut encore citer la maîtresse de gymnastique Elsa Gindler, élève d'Hedwig Kallmeyer, elle-même élève de la professeure Ilse Middendorf. Cette dernière a découvert ce qu'on appelle

le «souffle perceptible», qui va et vient de lui-même. Le «souffle perceptible» passe pour être la respiration féminine et complète le «souffle volontaire», qui, dans la pratique d'Ilse Middendorf, correspond à la respiration masculine. En 1982, Ursula Schwendimann a ouvert la première école de respiration selon Middendorf à Männedorf (ZH). Carl G. Jung, Gustav Heyer, Wilhelm Reich, Cornelis Veening et Sandor Ferenczi font partie des pionniers du travail respiratoire orienté sur la psychologie. A Zurich, développant les bases des méthodes de Glaser, Middendorf et von Gunten, la Dr méd. Yvonne Maurer a créé la thérapie respiratoire holistique intégrative. La thérapie respiratoire actuelle comprend des exercices respiratoires, vocaux et corporels en position assise et couchée et en mouvement ainsi que des traitements respiratoires effectués par une ou un thérapeute. L'entretien thérapeutique accompagne et soutient l'individu dans son processus de développement. La thérapie respiratoire renforce la perception de soi, les forces d'autorégulation et les ressources personnelles.

Calmer le nerf vague

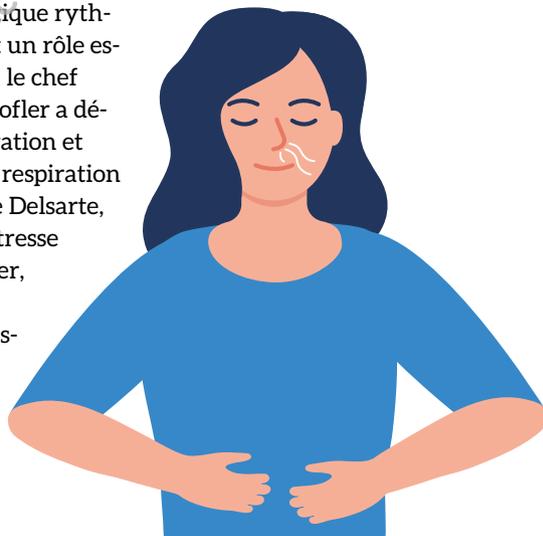
Caroline Emmer explique: «Par la respiration, nous pouvons exercer un effet positif sur le système nerveux végétatif.» Des exercices respiratoires définis individuellement et l'expérimentation du souffle perceptible permettent de calmer et de renforcer le nerf vague. Lequel régule le système nerveux parasympathique, lui-même responsable de la régénération et de la récupération de l'organisme. Caroline Emmer: «Cela a des effets sur toutes les

Caroline Emmer

Caroline Emmer est thérapeute respiratoire diplômée. Elle a fait sa formation à l'Institut de psychothérapie centrée sur le corps et de thérapie respiratoire holistique de Zurich et s'est perfectionnée dans la méthode de respiration selon la Prof. Ilse Middendorf. Elle dirige depuis 2001 son propre cabinet de thérapie respiratoire et de préparation à l'accouchement à Winterthur (ZH). Depuis 2017, elle travaille dans le cabinet «Hebammen unterwegs». www.atemtherapie-winterthur.ch



fonctions inconscientes du corps. Si le nerf vague est fort et actif, on se sent bien et éveillé, on est en relation avec soi et avec les autres et les phases d'autoguérison, de récupération et de digestion sont bien équilibrées.» Cet équilibre peut s'exercer avec des exercices respiratoires et des techniques de massage ciblés. Un de ces exercices est la respiration à lèvres pincées. Après avoir inspiré profondément, il suffit de pincer les lèvres comme pour souffler une bougie pour expirer sans forcer. L'inspiration se fait ensuite naturellement. La respiration abdominale profonde, en position assise ou couchée, est aussi recommandée: inspirer et expirer profondément en posant les mains à plat sur le ventre pour prendre conscience des mouvements abdominaux provoqués par la respiration. Caroline Emmer: «Lors de tous ces exercices, les signes comme les bâillements, les gargouillis du ventre, les bruits de déglutition, les soupirs ou les inspirations profondes spontanées indiquent tous une stimulation positive du nerf vague.»



Pulmonaire officinale

La pulmonaire officinale (*Pulmonaria officinalis*) est très répandue en Europe. Elle aime les sols calcaires et argileux. Mais on trouve aussi cette plante vivace très prospère comme plante ornementale dans des massifs de plantes vivaces mi-ombragés et en bordure de bois.

Comme son nom l'indique, la pulmonaire est un ancien remède traditionnel pour le traitement des maladies des voies respiratoires. Très répandue chez nous, cette plante est la source de nombreuses histoires et elle est mentionnée dans pratiquement tous les anciens livres de phytothérapie. En Suisse et en Allemagne, la pulmonaire fait partie intégrante des forêts de feuillus mixtes où elle fait la joie des promeneurs au printemps avec ses fleurs bleu pâle à violet. Au jardin, elle se plaît au bord de bosquets mi-ombragés où son feuillage tacheté

de blanc et ses fleurs bleu printanier ravissent les yeux. On utilise uniquement le feuillage tacheté, légèrement velu, pour en faire de la tisane. Depuis le Moyen Âge, on recourt à cette plante en cas de maladie pulmonaire. On lui a également prêté des effets contre la tuberculose. Mais ceci principalement en raison de la croyance populaire en la théorie des signatures, les feuilles de la pulmonaire ressemblant en effet un peu aux poumons. La pulmonaire contient quelques principes actifs, comme de la silice, des mucilages, des saponines, des tanins et différents sels minéraux. Ils permettent de soulager les irritations dues à la toux et les inflammations. Mais la part de saponines n'est pas très élevée et disponible de manière irrégulière, comme l'indique l'ouvrage de référence sur les plantes médicinales en allemand «Wichtl». La teneur en silice est estimée à 3% et celle en tanins à 6%, ce qui est considérable. Mais Wichtl ne lui attribue pourtant qu'un

faible effet. Selon les connaissances scientifiques actuelles, la pulmonaire n'est donc plus utilisée comme expectorant. Mais elle peut encore être employée comme remède-maison et par exemple ajoutée dans un mélange de tisane pectorale composé de différentes plantes. La pulmonaire est aussi parfois ajoutée dans des mélanges homéopathiques mais cet usage n'est pas non plus courant. Même si son utilisation médicale est réduite, la pulmonaire continue de ravir comme plante ornementale car elle prospère dans des endroits plutôt peu appréciés.



multik79 - stock.adobe.com

Burgerstein Mood:



«Un concentré de bonne humeur.»

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



Ça fait du bien.



Burgerstein Vitamine

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

Antistress SA, 8640 Rapperswil

«Les exercices respiratoires nous ancrent dans le présent»

La connaissance des vertus thérapeutiques des techniques respiratoires est particulièrement développée dans le yoga Iyengar, une variante stricte du hatha yoga. Judith Adank, élève personnelle de B.K.S. Iyengar, vit à Berne. Invitée à assister à une de ses leçons, la Tribune du droguiste s'est ensuite entretenue avec elle sur l'art de respirer correctement.

AUGMENTER LA CAGE THORACIQUE

Sur la gauche: Une couverture pliée aide à pratiquer soi-même un exercice de respiration facile: couché sur le dos, mettre une couverture sous la cage thoracique pour que celle-ci s'élargisse. Sur la droite: Judith Adank montre un bhrumari pranayama qui permet d'exercer la respiration de manière variée.

Faut-il être une bonne personne pour pouvoir respirer correctement?

Judith Adank: Que veut dire bon? Chaque personne peut à tout moment se mettre à la respiration profonde. Pranayama augmente notre énergie vitale. Nous apprenons à prendre conscience de notre respiration pour la rendre coulante. Tous les êtres vivants respirent finalement le même air, tout est relié à tout. Le yoga nous aide à devenir une partie de ce grand tout.

Est-il important de respirer par le nez?

Oui, absolument. L'air inspiré est ainsi réchauffé et nettoyé. Et l'on perd moins d'énergie quand on respire par le nez. On peut bien l'expérimenter en randonnée: en respirant par le nez, on peut nettement mieux marcher.

Au yoga, l'expiration est souvent plus longue que l'inspiration. Pourquoi?



Expirer signifie lâcher-prise et liberté. Tous les mouvements devraient s'accompagner d'une expiration. Inspirer, c'est remplir et élargir. A la fin d'une asana, on inspire et on conserve ainsi toute l'ampleur de la posture. Quand l'expiration dure plus longtemps que l'inspiration, le système parasympathique du système nerveux autonome est activé. C'est lui qui dirige le relâchement du corps. Expirer lentement consciemment est idéal pour les personnes qui souffrent d'hypertension et de troubles cardiaques.

Entre l'inspiration et l'expiration, le yoga prévoit encore une pause...

Nous avons quatre phases: inspirer, pause, expirer, pause. Inspirer anime le système. C'est un truc d'ego, une prise. Pendant qu'on retient le souffle, prana, l'énergie vitale, peut se diffuser dans les cellules. L'expiration nettoie le corps. Et le met en relation avec le cosmos. Nous, les humains, naissons en inspirant et mourons en expirant. Expirer a toujours quelque chose à voir avec le lâcher-prise. Inspirer est plus facile à notre époque: ce senti-

ment de l'ego, ce je suis là et je prends ça, est souvent plus naturel pour les gens que de lâcher prise et de donner.

Il faudrait donc respirer consciemment pour la paix mondiale?

Respirer profondément et se mettre un peu en retrait ferait du bien à beaucoup de monde. Dans le pranayama, la respiration devient le sujet. Notre intellect et notre ego deviennent objets. Ils passent au second plan. Notre conscience se relie à la respiration. Cela favorise la paix intérieure.

Où commence la respiration dans le pranayama?

L'attention se porte d'abord sur le bas-ventre. Le mouvement va en direction de la colonne vertébrale et monte par le diaphragme dans la poitrine qui s'élargit dans toutes les directions jusqu'à la clavicle. Le ventre reste toujours relâché. On ne le remplit pas. On respire dans le dos, pas à l'avant. A l'état d'éveil, notre vie est généralement orientée vers l'avant. Toute l'énergie va devant. Cela gonfle l'ego. →

Est-il plus facile de respirer les yeux bandés?

Porter un bandeau maintenu avec une certaine pression sur les yeux aide le cerveau et les sens à se détendre. La conscience se porte alors sur l'intérieur. C'est important pour bien respirer.

La propreté de l'air est-elle importante? Quand je fais des exercices, j'inspire certainement plus de toxines...

En principe, nous essayons naturellement de pratiquer dans des lieux où l'air est le plus pur possible et le matin tôt. En Inde, à l'inverse, l'air est extrêmement pollué dans de nombreuses régions. Et les gens y pratiquent quand même le yoga. Il est alors d'autant plus important d'éviter de respirer par la bouche. La respiration par le nez permet un peu de filtrer et de nettoyer l'air. Normalement, on inspire environ 500 centimètres cubes d'air par respiration. Ce volume peut être jusqu'à sextuplé lors de certains exercices respiratoires de pranayama. Mais ces exercices renforcent aussi globalement les poumons. →

Photos: Susanne Keller; illustrations: vecteezy.com

Calme les douleurs au dos



Plus d'informations sur www.dolor-x.ch

✓ Détend les muscles tendus et douloureux

✓ 12 heures de chaleur profonde

✓ Sans odeurs et pratique au quotidien



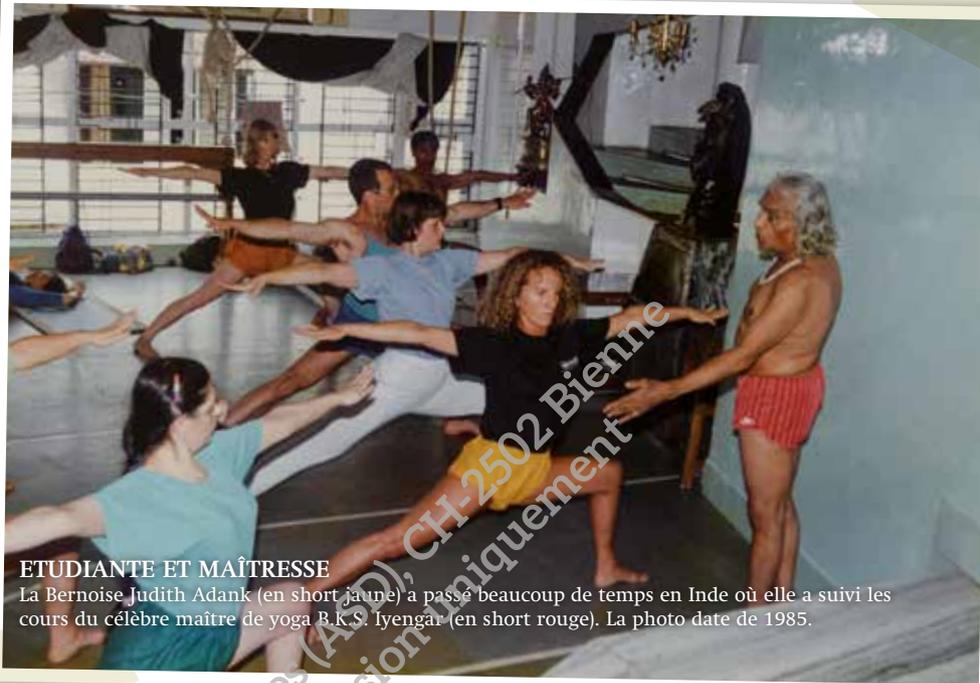
Dolor-X Hot Pad

Ceinture auto-chauffante pour le bas du dos

«Les exercices respiratoires nous ancrent dans le présent»

**NOTES DE YOGA**

Les leçons doivent être bien préparées. Judith Adank prépare des notes et s'en tient précisément aux exercices et à leur déroulement.

**ETUDIANTE ET MAÎTRESSE**

La Bernoise Judith Adank (en short jaune) a passé beaucoup de temps en Inde où elle a suivi les cours du célèbre maître de yoga B.K.S. Iyengar (en short rouge). La photo date de 1985.

Le yoga et les exercices de respiration conviennent-ils à tous les âges?

Il n'est jamais trop tard pour commencer. Les exercices de respiration sont même particulièrement importants à partir d'un certain âge. Car l'âge avançant, la respiration devient plus superficielle et les poumons s'affaiblissent. Le yoga aide à conserver la souplesse et à rester en bonne santé. Bien respirer aide aussi d'ailleurs à réguler le poids. La digestion et le bilan énergétique s'améliorent. L'état mental se stabilise. Tout rentre dans l'ordre, et cela à tout âge.

Autrefois, le yoga était un domaine masculin. Aujourd'hui, ce sont surtout des femmes qui le pratiquent.

Nous avons beaucoup d'hommes au yoga Iyengar. Ils aiment son approche scientifique, sa clarté intellectuelle. B.K.S. Iyengar a lui-même ouvert les portes du yoga aux femmes. En Inde, seuls les hommes étaient présents dans l'espace public autrefois. Chez lui, les femmes hindoues pouvaient venir, elles portaient des saris multicolores avec de drôles de pantalons bouffants dessous. Son épouse Ramamani Iyengar, qui a beaucoup participé au développement de son institut, et sa fille sont devenues de formidables maîtresses de yoga. Iyengar tenait beaucoup à ce qu'on continue d'apprendre durant toute notre vie.

Les gens les plus divers proposent aujourd'hui des cours de respiration. Mais personne n'en sait autant que vous, les yogis...

C'est un boom énorme sur internet depuis le coronavirus. Cette mode de la respiration est un peu irrespectueuse. Et certains exercices rapides qui apparaissent ça et là sont parfois franchement dangereux. Il est recommandé d'exercer l'art de la respiration sous la direction de maîtres expérimentés.

Pendant le confinement, j'ai essayé une fois un exercice de la méthode Wim Hof. J'en ai eu des vertiges.

Se forcer et exagérer peut mettre la santé en danger. Se lancer dans de tels exercices respiratoires sans s'être sérieusement préparé risque fort de provoquer des dégâts au système nerveux.

Combien de temps une personne normale peut-elle retenir sa respiration?

C'est très individuel. Il ne s'agit pas d'un concours.

Le volume pulmonaire augmente-t-il quand on pratique du yoga? Peut-on retenir son souffle plus longtemps?

Oui. Mais on ne devient pas une meilleure personne si l'on peut retenir son souffle

plus longtemps. Le pranayama nettoie et aère les poumons, il augmente le taux d'oxygène dans le sang, ce qui calme les nerfs et nettoie l'esprit. C'est de cela qu'il s'agit en yoga, pas de performances mesurables.

Y a-t-il des exercices respiratoires sûrs qu'en tant que débutante je peux faire seule à la maison sans mettre ma santé en danger ni m'évanouir?

Bien sûr. On peut faire beaucoup de choses soi-même. Mais avec mesure. Et surtout ne pas respirer directement du bas-ventre au cerveau! Il faut au contraire élargir la cage thoracique en passant et respirer en largeur. Et toujours être bien à l'écoute de son corps et arrêter dès qu'on ne se sent plus à l'aise.

La plupart des exercices respiratoires ne devraient donc se faire que lorsqu'on est déjà expérimenté?

En exerçant les asanas, nous apprenons à détendre les tensions dans le corps, surtout au niveau des muscles intercostaux. Plus les mouvements sont souples, plus la capacité pulmonaire s'agrandit et plus la respiration devient profonde. La cage thoracique s'élargit et s'ouvre, créant de l'espace pour la respiration profonde. Lors des asanas, on respire naturellement aussi

consciemment, et l'on apprend les bases ici. La respiration donne le rythme.

Combien de temps faut-il pour pouvoir respirer correctement?

En pratiquant régulièrement les asanas, bien des choses se modifient dans le corps et dans l'esprit: la musculature devient plus forte, souple et harmonieuse. La colonne vertébrale se stabilise, la cage thoracique s'ouvre plus. Le diaphragme, le bas-ventre, les nerfs et tous les sens se détendent. L'esprit s'éveille et devient stable et calme. Au début, il faut aussi entraîner la stabilité, la persévérance et la concentration. Le stade avancé ne s'atteint généralement qu'après une à deux années de pratique régulière du yoga. A partir de ce stade, on peut réaliser lentement et progressivement les premiers exercices sérieux de pranayama.

C'est tout un cirque. Car, au final, nous respirons aussi quand nous n'y pensons pas.

C'est vrai. Le corps respire même quand on n'y pense pas. La respiration est la seule fonction corporelle qui se déroule automatiquement mais que nous pouvons aussi diriger consciemment.

Peut-on respirer «faux»?

On peut exagérer et forcer, mais cela se paie. Celui qui commence trop vite avec les exercices respiratoires avancés finira par se faire du mal d'une manière ou d'une autre. Le hatha yoga pradipika (un des textes les plus anciens du yoga) met en garde: «Comme un dompteur apprivoise lentement un lion, un éléphant ou un tigre, l'élève devrait d'abord apprendre à contrôler lentement sa respiration, sinon elle le déchiètera.» Cela peut provoquer de sérieuses complications, comme la crispation de la cage thoracique et de la musculature dorsale, ce qui est très douloureux. Pas question de plaisanter avec les exercices respiratoires. Ils exigent une «intelligence corporelle éveillée». Cela peut s'entraîner. En fait, le corps est plus

Judith Adank

Judith Adank, 74 ans, est maîtresse senior diplômée de yoga Iyengar. En tant que pratiquante active, elle est étroitement reliée au yoga depuis 45 ans. En 1985, elle a rencontré B.K.S. Iyengar à Puna (Inde), où elle retourne régulièrement pour faire des retraites intensives de pranayama en formation continue. Pour approfondir son étude de la philosophie orientale et passer de longues périodes de pratique intensive et de vie solitaire dans le calme, elle a fait plusieurs voyages prolongés en Inde et en Asie. En 1989, elle a fondé la première école de yoga Iyengar à Berne et à Zurich. En 1998, elle a remis son école à ses successeurs pour se consacrer plus encore à la pratique personnelle du yoga. Aujourd'hui, elle n'enseigne que dans des cours particuliers, en Suisse et à l'étranger.
www.yogadank.ch
www.iyengar.ch



lent que l'esprit. Le corps est enfermé dans le passé alors que l'esprit vole déjà parfois vers le futur. Ils se retrouvent dans le présent, quand on respire ici et maintenant. C'est pourquoi les exercices respiratoires sont si importants. Ils nous ancrent dans le présent.

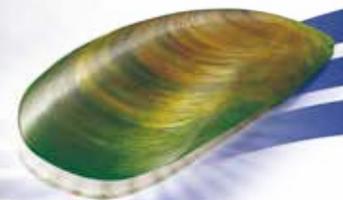
Interview: Sabine Reber

PERNATON®

Naturellement souple



PERNATON® – le spécialiste du mouvement naturel pour plus de plaisir dans le mouvement



Plus d'informations sur:

www.pernaton.ch

@pernaton.official

La tuberculose se propage jusqu'à aujourd'hui

Env. 4000 ans av. J.-C.: Près de la moitié de la population de Thèbes, capitale de l'Égypte ancienne, était porteuse de l'agent pathogène de la tuberculose. Comme le prouvent des ossements découverts sur le site. Le plus ancien fossile humain dans lequel on a découvert des traces de tuberculose est un crâne d'Homo erectus vivant en Turquie il y a 500 000 ans.

Dès 1700: Des lois contre la propagation de la tuberculose sont éditées dans le sud de l'Europe.

1865: Epidémiologiste, le médecin militaire français Jean-Antoine Villemin démontre que la tuberculose est contagieuse.

1912: L'écrivain allemand Thomas Mann rend visite à sa femme tuberculeuse dans une clinique de Davos (GR). Douze ans plus tard, il immortalise la station thermale d'altitude dans «La montagne magique».

1928: Le médecin écossais Alexander Fleming découvre l'effet antibiotique de la pénicilline. Mais il faut attendre 1940 pour sa fabrication chimique et même 1942 pour que ce premier antibiotique arrive sur le marché. Dès lors, la tuberculose peut aussi être soignée.

Décembre 2019: Plusieurs cas d'une maladie pulmonaire inconnue sont signalés dans la métropole chinoise de Wuhan qui compte des millions d'habitants. C'est le début de la pandémie de coronavirus qui fera plus de 6 millions de victimes jusqu'à l'été 2022.



450-350 av. J.-C.: Le Corpus hippocratique contient la description d'une maladie appelée phtisie (grec: Phthisis). Un des auteurs de cet ouvrage est Hippocrate, le plus célèbre médecin de l'Antiquité qui a donné son nom au serment d'Hippocrate. Quant à la maladie décrite, il s'agit fort probablement de la tuberculose.

Vers 1815: Dans l'Angleterre industrialisée, un décès sur quatre est provoqué par la tuberculose.

24.3.1882: Le microbiologiste et médecin allemand Robert Koch présente le bacille de la tuberculose à l'Hôpital de la Charité de Berlin. La journée mondiale de lutte contre la tuberculose rappelle aujourd'hui encore cet événement.

1918-1920: La grippe espagnole fait 50 millions de morts dans le monde.

Après 1945: Les maladies dites de civilisation, comme le cancer des poumons, la bronchite chronique (le tabagisme joue un rôle central dans les deux pathologies), l'asthme ainsi que les infections virales (SARS et SARS-CoV-2) augmentent. Mais la tuberculose est en recrudescence depuis le début du 21^e siècle: selon l'OMS, la tuberculose cause environ 1,5 million de décès par année - et ce même en Europe, notamment en Biélorussie, en Ukraine et en Moldavie.

Cefavit®
 2000 I.E. D₃ Vitamine D
 Les trois nutriments se soutiennent mutuellement dans leur fonction
 Sans gluten, sans lactose, capsule de cellulose
 Vitamine K
 Vitamine K
 Magnésium
 Cefavit® D₃ 2000 I.E. K₂ Mg



Votre partenaire pour les os et les muscles – une interaction optimale

Cefavit D3 2000 K2 Mg
 Contribue au maintien : d'une ossature normale, d'une fonction musculaire normale et au fonctionnement normal du système immunitaire.

Fievrus Frontus prend le dessus



Nouveau



Contre le rhume accompagné de fièvre et de maux de tête.

Algifor Dolo Rhinogrippal gélules. Composition: 200 mg d'ibuprofène et 30 mg de chlorhydrate de pseudoéphédrine. Excipients: Excip. par gélule. **Indications:** Soulagement des symptômes de congestion nasale à une rhinosinusite aiguë, présumée virale avec céphalée et/ou fièvre. **Posologie:** adultes/adolescents à partir de 15 ans: dose unique: 1-2 capsules toutes les 6 heures. Dose max.: 6 gélules/jour, pendant 3 jours au max. **Contre-indications:** Hypersensibilité à un des ingrédients, enfants < 15 ans, Grossesse/allaitement, Anamnèse d'asthme, d'urticaire, saignements gastro-intestinaux en relation avec une prise d'un AINS, ulcères gastriques ou saignements gastro-intestinaux actifs ou récidifs, troubles hématopoïétiques, inhibiteurs de l'agrégation plaquettaire. **Précautions:** Utilisation d'anesthésiques volatils halogénés, patients âgés, insuffisance cardiaque, hépatique et rénale chronique, cirrhose du foie, troubles de la vision. **Interactions:** IMAO non sélectifs, sympathomimétiques, inhibiteurs sélectifs réversibles de la MAO-A, linézolide, bleu de méthylène, alcaloïdes de l'ergot de seigle, sels de potassium, diurétiques d'épargne potassique, inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine, AINS, héparines, ciclosporine, tacrolimus et triméthoprime, anticoagulants oraux, lithium, ISRS, méthotrexate, pemetrexed, diurétiques, inhibiteurs de l'ECA, antagonistes de l'angiotensine II, ciclosporine, tacrolimus, ténofovir. **Grossesse/allaitement:** contre-indiqué. **Effets indésirables:** Troubles gastro-intestinaux, réactions d'hypersensibilité, céphalées, réactions cutanées, vertiges, œdèmes, troubles de la vision, anxiété, confusion, nervosité, bourdonnements d'oreilles, surdité, sécheresse de la bouche, perte d'appétit, agitation, hypertension. **Liste D.** Informations détaillées: www.swissmedinfo.ch. **Titulaire de l'autorisation:** VERFORA SA - CH - 1752 Villars-sur-Glâne.

**MARQUES LEADER POUR LES
PHARMACIES ET DROGUERIES SUISSES.**

 **VERFORA®**
POUR LA VIE

Ce qui nous coupe le souffle

D'abord la bonne nouvelle: en Suisse, la qualité de l'air ne cesse de s'améliorer depuis la moitié des années 80. C'est le fait de régulations et de progrès techniques: réaménagement des villes, moteurs plus efficaces, standards plus stricts pour les carburants, catalyseurs et filtres à particules obligatoires. Pouvons-nous alors littéralement enfin respirer? Hélas non.

La pollution atmosphérique a certes baissé en raison de la pandémie de COVID-19, avec la diminution du trafic et la réduction de l'activité industrielle dans le monde. Malgré tout, la qualité de l'air en Suisse est loin d'être aussi bonne qu'elle le devrait, comme l'écrit l'Association transports et environnement (ATE). Ainsi, les valeurs mesurées de nombreux polluants étaient encore parfois bien en-dessus des valeurs limites de l'OMS en 2020.

Mais de quoi parle-t-on exactement quand on parle de «pollution atmosphérique»? «La pollution atmosphérique est un mélange de particules gazeuses et solides, qu'on appelle particules fines», explique Marloes Eeftens. A l'Institut tropical et de santé publique suisse (Swiss TPH) de Bâle, la chercheuse dirige une équipe qui s'occupe notamment des effets de la pollution atmosphérique sur la santé. Ces effets sont multiples: toux, détresse respiratoire, bronchite et crises d'asthme chez les enfants et les adultes, et même maladies cardiovasculaires, cancer des pou-

mons et décès prématurés. En Suisse, les responsables de cet «air pollué» sont essentiellement le trafic motorisé, l'agriculture, la combustion du bois et l'industrie. Ils produisent des polluants gazeux, comme le dioxyde d'azote (NO₂), le dioxyde de soufre (SO₂), l'ozone et le monoxyde de carbone ainsi que de minuscules particules qui planent dans l'air. «Nous ne savons pas laquelle de ces substances nuit le plus à la santé. La recherche planche sérieusement sur le sujet», déclare Marloes Eeftens. Et quand la recherche présente des résultats, la politique intervient tôt ou tard. Un exemple marquant est celui du plomb tétraéthyle, qui était longtemps utilisé comme antidétonant dans l'essence. «Des analyses réalisées dans les années 80 ont démontré que le plomb provoque des décès prématurés», explique notre interlocutrice. Plusieurs pays ont alors retiré du marché l'essence contenant du plomb. En Suisse, son interdiction a été décrétée en l'an 2000 et l'interdiction mondiale n'a été effective qu'en 2021.

Marloes Eeftens

La Prof. Dr Marloes Eeftens est responsable d'études et de groupe à l'Institut tropical et de santé publique suisse (Swiss TPH) à Bâle



Des mesures sont encore nécessaires aujourd'hui, assure Marloes Eeftens: «Nous peinons à contrôler les particules fines, le dioxyde d'azote et l'ozone.» De récentes analyses montrent que les concentrations autorisées en polluants sont déjà mauvaises pour la santé. «L'OMS recommande donc de prendre des mesures encore plus strictes que celles en vigueur actuellement en Suisse et dans l'UE.»

Rien d'étonnant à ce que bon nombre de personnes recherchent le salut en altitude – avec «La montagne magique», Thomas Mann a déjà rendu un hommage littéraire à la clinique d'altitude de Davos, hommage dont les effets se prolongent

DE L'AIR FRAIS

Des directives plus strictes en matière de protection de l'air: un thème récurrent au Palais fédéral à Berne.



aujourd'hui encore. Mais pouvons-nous vraiment échapper aux toxines de l'environnement en fuyant à la montagne? «En moyenne, les concentrations de particules fines, par exemple, sont inférieures dans l'air de Davos que dans une rue animée au milieu de Berne», confirme l'experte. Mais, ajoute-t-elle: «La situation est parfois inverse.» Comme lors de froids après-midis d'hiver, car beaucoup de monde brûle alors du bois. Et cela arrive justement plus souvent dans les contrées rurales et à la montagne que dans les villes. «Dans les régions de montagne, cela peut provoquer des pics de concentration auxquels on ne s'attendrait peut-être pas.»

Malgré ce bémol, les personnes souffrant d'allergies respirent à nouveau en altitude. Non sans raison: les allergènes y sont absents. Les arbres, les graminées et les plantes qui produisent des pollens ne poussent pas, ou rarement, en altitude. Et il fait plus froid en montagne, or les pollens s'envolent surtout quand le temps est chaud et venteux. «Cela ne provoque parfois qu'un décalage dans le temps», constate Marloes Eeftens. «A Bâle et Lugano, le vol des pollens de bouleau commence plus tôt qu'à Davos.» Conclusion de l'experte: «Parfois, c'est donc juste une histoire de timing.»

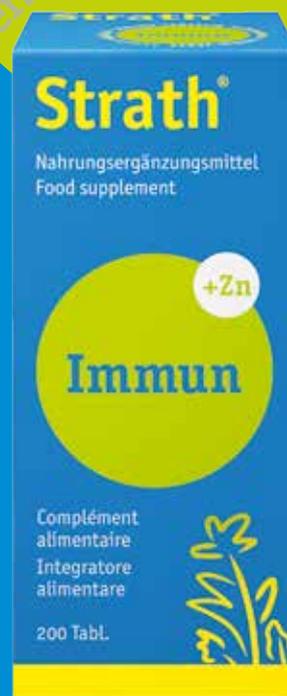
Comment les villes font face à l'air pollué

Des valeurs trop élevées d'ozone en été, des particules fines en hiver – voilà qui nuit à la santé de la population, en particulier dans les villes. Dans un pays petit comme la Suisse, deux facteurs se cumulent. D'une part, les entreprises industrielles, comme les fabricants de laine de bois-ciment ou de pierre, ne sont jamais très éloignées des centres urbains. D'autre part, la densité de la population est élevée dans les villes – on trouve donc beaucoup de monde dans un petit espace. «En comparaison internationale, nous ne nous en sortons toutefois pas si mal», constate Amewu Antoinette Mensah, responsable de la qualité de l'air à la ville de Zurich. Mais la ville agit aussi pour que les gens puissent respirer au mieux. Dans son «Plan de mesures de protection de l'air», elle a édicté des mesures qui vont au-delà des mesures fédérales. Elle cite comme exemple les grands chantiers: «Sur le territoire municipal, les machines de chantier doivent être pourvues de filtres à particules.» La mesure peut paraître dérisoire, mais elle est très bénéfique pour les ouvriers du bâtiment et les personnes habitant à proximité. Au début, de telles mesures suscitent des levées de boucliers et des craintes pour la compétitivité de la ville dans le secteur du bâtiment. «C'est comme pour l'interdiction de fumer dans les restaurants, aujourd'hui, on n'en parle même plus», constate notre interlocutrice. Le canton de

Zurich a aussi fixé des valeurs plus strictes concernant les chauffages en 2011, qui ont été reprises par la Confédération en 2016. Les directives sont une chose, mais on peut aussi apporter sa contribution individuelle: utiliser le vélo ou les transports publics, cultiver de la mousse et des plantes brossailleuses sur les balcons et dans les jardins – car ces végétaux filtrent les particules nocives. Des villes comme Singapour misent déjà depuis des années sur l'effet purifiant des centres-villes verts et des façades végétalisées. Et beaucoup l'oublie: des mesures simples permettent aussi d'améliorer l'air à l'intérieur. «La hotte aspirante à la cuisine est meilleure que tous les filtres à air», assure l'experte. Pour sensibiliser la population aux risques (invisibles) des particules fines, la ville de Zurich a d'ailleurs eu une idée originale l'an dernier: le projet Citizen Science. Pendant 6 semaines, 330 habitants de deux lotissements ont été chargés de cultiver des fraises sur leur balcon ou le bord de leurs fenêtres. Les feuilles ont ensuite été analysées pour mesurer les poussières fines. Les données ainsi acquises confirment les mesures effectuées par la ville et les surcharges des points chauds. Pour 2023, un projet d'ampleur municipale est prévu, pour analyser encore plus précisément la qualité de l'air avec des plantes. Des particuliers pourront ainsi aussi contribuer dans une modeste mesure à améliorer l'air de leur ville.

Marcher pieds nus.

Dans la neige.



Le coup de pouce naturel pour ton système immunitaire.



Produit Suisse

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

Strath®
bio-strath.com

Nébulisation et évaporation

**Les inhalations soulagent de nombreuses maladies des voies respiratoires.
Comment les différents produits et appareils agissent-ils?**

DES VAPEURS BIENFAISANTES
Des inhalations avec des huiles essentielles soulagent en cas de refroidissement et facilitent la respiration.

En fait, il ne faut pas grand-chose pour faire une inhalation: une casserole avec de l'eau bouillante et une serviette, qui recouvre la tête. La vapeur qui monte humidifie les sinus bouchés et les voies respiratoires malades tout en favorisant l'expectoration des mucosités. Inhaler est bénéfique sur bien des plans, assure Isabella Mosca de la droguerie Mosca à Scuol (GR): «C'est l'occasion de se concentrer pleinement sur l'inspiration et l'expiration et de relancer les mécanismes avec des huiles essentielles adaptées.»

Les inhalateurs de vapeur facilitent les inhalations. Ces appareils maintiennent l'eau bien chaude grâce à une couche isolante. Une ouverture spéciale, ou un masque pour le nez et la bouche, assure que les yeux sont bien protégés. Car les huiles essentielles peuvent provoquer des irritations. Concernant le dosage, Isabella Mosca précise: «Deux gouttes suffisent généralement. Mais quand tout est bouché, on peut aussi aller une fois jusqu'à 5 gouttes.» Elle a fait de bonnes expériences avec le thym, expectorant, en association avec la sauge, anti-inflammatoire. La droguerie propose aussi des gouttes pour inhalations prêtes à l'emploi, avec un mélange de différentes plantes médicinales, et des pastilles effervescentes. «Elles contiennent notamment du romarin, de la menthe et du thym. Mais comme elles sont fortement concentrées, elles ne s'utilisent qu'à partir de 18 ans», explique Isabella Mosca.

Les nébuliseurs électriques sont plus doux, mais aussi plus coûteux. «L'inhalation se fait alors avec de la vapeur froide, enrichie d'une solution saline. Les gouttelettes sont si petites, qu'elles peuvent pénétrer plus profondément dans les voies respiratoires où elles humidifient les muqueuses.» Il est important de bien s'informer en droguerie et de suivre les indications. «Utilisés correctement et régulièrement, les nébuliseurs permettent de dissoudre en douceur les mucosités tenaces situées en profondeur des voies respiratoires.»



Variante: la pierre odorante

A quoi faut-il particulièrement veiller lors des inhalations? «Si l'on se sent mal ou que l'on a des vertiges ou une quinte de toux, il faudrait arrêter et ne pas se forcer. Il faut inspirer par le nez et expirer par la bouche. En veillant à expirer profondément, car cela crée de l'espace dans les bronches et les poumons», souligne la droguiste. Les femmes enceintes ou qui allaitent, les jeunes enfants et les personnes asthmatiques devraient renoncer

aux inhalations classiques avec des huiles essentielles. «Les lampes de diffusion, les pierres odorantes, les bains chauds et les compresses leur conviennent mieux», assure Isabella Mosca. Plus généralement, il est toujours conseillé d'être prudent quand on utilise des huiles essentielles: demandez conseil dans votre droguerie. Autre chose importante: après l'inhalation, rester encore un moment au chaud. Et si l'on doit vraiment sortir au froid... bien s'emmitoufler!

Isabella Mosca

Isabella Mosca, 51 ans, est directrice et propriétaire de la droguerie Mosca à Scuol (GR) depuis 1997. Ses domaines de spécialisation sont les conseils holistiques et la création de spécialités maison d'Engadine.



Autres aides



La droguerie propose encore bien d'autres produits contre les maladies des voies respiratoires. Notamment des gouttes ou tablettes naturelles expectorantes au thym, au lierre, à la racine de gen-

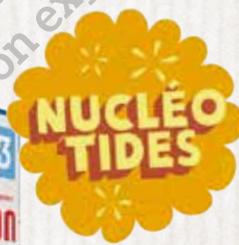
tiane ou même à la primevère. Il faudrait alors aussi boire beaucoup, de préférence du thé chaud avec du gingembre frais, de la sauge, du thym ou des feuilles de tilleul, pour liquéfier les mucosités et donc faciliter leur expectoration. Les sels de Schüssler 4 et 6 soutiennent aussi ce processus. Enfin, les préparations qui fortifient les défenses immunitaires avec de

l'échinacée et les vitamines C et D aident aussi. «Il faut également veiller à ne pas avoir froid et éviter les produits laitiers durant cette période, car ils favorisent la formation de mucus», conclut Isabella Mosca.



Les super-Modernes.

swiss  product
Bimbosan
Grandir naturellement.



Echantillons gratuits
maintenant commander
et tester, sur bimbosan.ch
ou au 032 639 14 44



La ligne premium parmi les laits Bimbosan avec des nucléotides - laiteux et d'un goût excellent.

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

www.bimbosan.ch

Une longue respiration

Enfant, le journaliste et auteur biennois Otto Hostettler souffrait d'asthme et d'allergie aux poils d'animaux. Son état étant si grave, son médecin l'avait envoyé en cure à la montagne. Un véritable tournant dans sa vie.

Durant sa petite enfance et en première année scolaire, Otto Hostettler n'arrivait presque pas à respirer. Il se souvient: «Le matin, au réveil, j'avais tout à coup de la peine à respirer. Ma mère se précipitait alors pour m'apporter un sucre avec de la cortisone.» Une fois par semaine, ils allaient chez un médecin à Aegerten (BE)

Durant l'hiver 1974/75, alors qu'il était en deuxième année, Otto Hostettler a finalement passé six mois à Lauenen (BE), où il a séjourné dans une famille d'accueil des vacances d'automne à celles de printemps. Le père avait un magasin de matériel électrique, la mère venait d'une famille de paysans et les enfants étaient

Otto Hostettler

Otto Hostettler est né en 1967 à Safnern (BE), près de Bienne (BE). Depuis 30 ans, il travaille essentiellement comme journaliste, en tant que rédacteur et reporter depuis 2007 au magazine allemand «Beobachter». En 2011, il a reçu le prix du journalisme de Zurich pour un article sur le sort des enfants placés et en foyer. Dans son travail, Otto Hostettler a développé un processus de longue haleine («Mes recherches durent parfois des années»). Idem dans sa fonction de co-président de www.lobbywatch.ch, où il récolte bénévolement des données sur les liens entre les groupes d'intérêt et les membres du Parlement. Il travaille aussi longtemps sur ses livres sans ménager sa peine. En 2017, il a publié un livre sur le darknet, la face cachée d'internet, et son nouveau roman sur l'économie souterraine, ou comment la cybercriminalité menace l'économie et les Etats, est sorti ce printemps.



UN GARÇON SANS SOUFFLE

Otto Hostettler (à gauche) souffrait d'asthme sévère quand il était enfant. Mais il prenait quand même du plaisir à jouer dans la neige avec son frère Simon.

qui traitait Otto avec un grand inhalateur. Les crises d'étouffement étaient parfois si fortes que l'enfant devait rester plusieurs jours à l'hôpital. Finalement, le médecin procéda à un test d'allergie. Résultat: ces crises étaient provoquées par des poils d'animaux et des acariens. Il a fallu se séparer des cochons d'Inde («un drame familial!») et l'enfant a dû passer un hiver à la montagne. Au-dessus de 1200 mètres d'altitude, il n'y a en effet plus d'acariens pathogènes. En plus, Otto Hostettler a dû subir une désensibilisation médicamenteuse. Il confie: «Ma mère devait me faire une piqûre de quelque chose. Nous avions toujours ce produit dans le réfrigérateur.»

professeurs de ski. Otto Hostettler se rappelle: «Ils avaient un téléviseur couleur et une moto de 125 cm³. Je pouvais m'asseoir à l'arrière et rouler sur les chantiers. Je trouvais ça super cool et n'avais pas du tout l'ennui.»

La première chose que ses parents d'accueil lui ont dite, c'est: «Gamin, il te faut des vrais skis!» Et ils l'avaient aussitôt amené dans un magasin de ski de Gstaad (BE), où ils lui avaient choisi un bon équipement. Dès ce moment, il est allé tous les matins à l'école avec les enfants du village et a appris à skier l'après-midi. Son asthme a disparu de lui-même durant cet hiver. Plus tard, il a continué

à aller régulièrement à Lauenen, passant les vacances d'hiver avec sa famille d'accueil, en skiant avec eux et aidant même une fois à donner naissance à un veau ou, en été, en participant à la fabrication du fromage sur l'alpage d'Olden. Ce n'est que bien plus tard, alors qu'il vivait avec une femme qui souffrait d'un fort asthme allergique qu'il s'est souvenu de tout cela. Il raconte: «C'est assez fou comme on peut oublier certaines choses graves. L'asthme avait simplement disparu après mon séjour à Lauenen et les souvenirs que j'en avais avaient aussi disparu, comme quand on efface quelque chose sur l'ordinateur.»

Il a conservé le goût du ski et l'amour des montagnes. Il admet en souriant: «Durant mon premier hiver à Lauenen, j'avais fini avant-dernier à la course de ski.» Mais à Bienne, il était un des rares à savoir skier correctement. Ce qui, plus tard, l'a amené à devenir moniteur J+S et même à être lui-même responsable de camps de ski. Aujourd'hui encore, il entretient de bons contacts avec sa famille d'accueil et retourne régulièrement faire des randonnées ou du ski dans les montagnes du Saanenland.

Le premier souffle

Tous les bébés pleurent-ils vraiment à la naissance? Non, affirme Caroline Emmer, thérapeute respiratoire dans le cabinet «Hebammen unterwegs» («Sage-femmes en route», ndlt). Elle explique: «Certains enfants naissent tranquillement et commencent à respirer paisiblement.» Il est important de laisser le cordon ombilical se vider encore quelques minutes après la naissance, car cela fournit de l'oxygène et des nutriments importants au nouveau-né. Elle précise qu'on suppose que les bébés pleuraient plus souvent autrefois parce qu'on coupait trop vite le cordon ombilical. Aujourd'hui, on sait heureusement qu'il faut le laisser jusqu'à ce que les poumons se soient déployés. Caroline Emmer: «Les poumons sont une interface importante entre le monde extérieur et le monde intérieur. Avec la première inspiration, ce sont aussi des germes et des agents pathogènes qui pénètrent



dans le corps. A ce moment, le système de défense des poumons se met immédiatement à travailler et le système immunitaire commence à se développer.» D'ailleurs, ça ne se fait plus de donner une tape sur les fesses du bébé aujourd'hui pour

qu'il se mette à respirer - c'est une pratique obsolète. Les sage-femmes vérifient simplement que le nez du bébé est bien libéré et enlèvent parfois des mucosités pour que le nouveau-né puisse bien respirer.

iStock.com/Reynardt

ENSEMBLE POUR UN MONDE PLUS VERT

Une activité neutre en carbone depuis des années - et désormais positive



sur la base du Protocole GHG
www.holle-klimapositiv.ch



La durabilité dès le début : depuis le début, nous travaillons de manière biodynamique. Un pas important pour l'environnement, car l'agriculture biodynamique est la forme d'agriculture la plus durable. Elle va bien au-delà des normes biologiques légales. Il y a 9 ans, nous avons opté pour la neutralité climatique et avons entrepris un changement avec nos laits infantiles. Désormais, nous franchissons une étape supplémentaire en faveur du climat.



Holle
biodynamique
depuis **+** 1934



Plus d'informations sur : holle-klimapositivu.ch/fr/

AVIS IMPORTANT - L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite contiennent uniquement aux enfants de plus de 6 mois. Demandez conseil.

Que faire en cas d'halitose?

Avoir mauvaise haleine est pénible, mais ça se soigne bien. La plupart des personnes concernées ne remarquent souvent pas qu'elles souffrent de ce problème. Et aborder ce sujet est délicat.

La mauvaise haleine provenant généralement de la cavité buccale et survenant de manière insidieuse, le problème dérange souvent moins les personnes concernées que leur entourage. Palmira Biasi, hygiéniste dentaire et droguiste à la droguerie Pfleiderer à Uster (ZH), explique: «Les clients qui me consultent à ce sujet ont généralement été rendus attentifs à ce problème par leur entourage. Négliger son hygiène buccale pendant un certain temps et faire l'impasse sur le nettoyage des espaces interdentaires permet aux bactéries de s'accumuler dans les endroits difficilement accessibles et de former une plaque dentaire malodorante.» Les bains de bouche et les gommages à mâcher ne servent alors plus à rien. En cas de trouble passager, les dragées à la chlorophylle qui lient les odeurs corporelles et buccales peuvent aider. Les drogueries proposent aussi des bains de bouche spéciaux qui neutralisent pendant près de 12 heures les bactéries produisant les composés malodorants et préviennent, passagèrement du moins, la mauvaise haleine. Si le problème perdure, il convient de faire contrôler dents et gencives par un dentiste ou un hygiéniste dentaire et de faire un détartrage professionnel, explique Palmira Biasi: «Je con-

trôle alors le bord des couronnes dentaires et les plombages fissurés, les dents de sagesse et les gencives. Les inflammations parodontales peuvent aussi être à l'origine de la mauvaise haleine.» Quand la zone à l'origine du problème est identifiée, Palmira Biasi la nettoie minutieusement et donne ensuite des explications précises pour adopter une bonne hygiène dentaire afin que le problème ne se reproduise plus.

Quand est-ce de l'halitose?

La mauvaise haleine, ou halitose, a de multiples facettes, précise Palmira Biasi: «Le matin, nous avons tous mauvaise haleine, car les glandes salivaires ne travaillent pratiquement pas pendant la nuit. Les bactéries peuvent donc bien s'installer dans la bouche. C'est naturel, tout comme d'avoir mauvaise haleine après avoir mangé un plat avec des oignons crus ou de l'ail.» Ce n'est alors pas l'odeur en tant que telle de ces bulbes qui émane de la cavité buccale, mais celle de certains composés qui, via le sang, sont expirés par les poumons. D'un point de vue professionnel, on ne parle d'halitose, que lorsque les odeurs désagréables ne disparaissent pas malgré une bonne hygiène bucco-

Palmira Biasi

Palmira Biasi, 40 ans, travaille comme hygiéniste dentaire dipl. ES et droguiste dipl. ES à la droguerie Pfleiderer Uster West depuis sa réouverture, en novembre 2020. Ses domaines de spécialisation sont la prophylaxie dentaire holistique et les médecines naturelles.



dentaire et une alimentation régulière et équilibrée.

Dans de très rares cas, l'halitose peut être provoquée par des médicaments, une maladie chronique, comme le diabète, ou des troubles digestifs. Ce qui nécessite un examen plus précis et approfondi. Il peut alors valoir la peine de faire un nettoyage du côlon et de reconstituer la flore intestinale affaiblie avec des probiotiques. Autres responsables potentiels, les infections des voies respiratoires supérieures, comme les sinusites frontales ou maxillaires, où les bactéries peuvent aussi produire des odeurs nauséabondes chargées d'ammoniac. Il est important d'oser aborder le problème, malgré toutes les réticences que l'on peut éprouver, et de se confier à un professionnel. Car il est bien souvent possible de résoudre ce problème.

Quelques conseils de Palmira Biasi pour l'hygiène buccale quand on est en route:

- Mâcher une capsule de cardamome ou du persil frais aide à lier et à neutraliser les odeurs très fortes.
- Verser une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée sur le dos de la main et lécher.
- Verser quelques gouttes d'une teinture de plantes fraîches (myrrhe, sauge, menthe ou anis) dans un peu d'eau et faire des gargarismes.
- Si l'on n'a rien à portée de main, on peut aussi se rincer la bouche avec de l'eau, car elle élimine certains restes d'aliments, comme le sucre et les acides.

SAUGE, MENTHE OU ANIS

Quelques gouttes d'huiles essentielles peuvent aider en cas de mauvaise haleine.





TEBODONT®

**Pour les soins bucco-dentaires unique
à l'huile de l'arbre à thé**

Soigne et fortifie les gencives

Offre une sensation de fraîcheur

Prévient la formation de plaque

Pour la prophylaxie de la carie

Testé cliniquement avec succès

Disponible dans toutes les pharmacies et drogueries

Suivez-nous sur



@wildpharma



wildpharma



Hydratation et soin du corps & zone intime

Nettoyant corps et zone intime aussi pour les hommes. Lorsque la peau et les zones intimes sont irritées, abîmées, sèches et sensibles, il existe un nouveau produit de la ligne Q7 Sanddorn Argousier®: la crème de douche à l'huile d'argousier. Combinaison d'huiles végétales précieuses, de tensioactifs doux, elle protège la peau sensible, nettoie en douceur, soigne et hydrate durablement le corps et la zone intime.
www.sanddorn-argousier.ch
Q7 Sanddorn Argousier®



Cystites adieu – sans antibiotique!

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

Dispositif médical CE 0426, veuillez lire la notice d'emballage. Melisana AG, 8004 Zurich, www.femannose.ch

FEMANNOSE® N



Systèmes auditifs Fielmann

Ne plus entendre correctement a un véritable impact sur la qualité de vie. Les systèmes auditifs Fielmann permettent de prendre à nouveau part à la vie sociale.



Fielmann propose des systèmes auditifs de marque entièrement numériques dans un format minimaliste à partir du tarif zéro, c'est à dire au prix de base de l'AI, de l'AVS ou de la SUVA et de l'AM. Par exemple le Key 267 DW(H) avec des fonctions telles qu'une détection de l'environnement, une réduction des bruits parasites et une connexion sans fil aux accessoires.

Numéro d'assistance technique gratuit: 0800 805 905

Fielmann

Hygiène quotidienne des paupières et du bord des cils

Compressees pre-imprégnées avec une lotion nettoyante et à usage unique

- Convient bien pour enlever les résidus de maquillage, en particulier pour les personnes allergiques
- Sans agent conservateur, hypoallergénique, pH-neutre
- Sans rinçage, non gras, non collant
- Sans parfum et parabènes

BLEPHACLEAN®



Finis la peau sèche avec Bepanthen® DERMA

Bepanthen® DERMA Crème visage nourrissante offre jusqu'à 48 heures d'hydratation et protège contre le dessèchement. Elle renforce la barrière cutanée naturelle. Sans parfum ni conservateur, testée dermatologiquement. Pour une peau durablement soignée, douce et souple au toucher.

www.bepanthenderma.ch

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Bepanthen® DERMA



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.

La tisane pour la vessie et des jus basiques disponibles en droguerie aident en cas de brûlure à la miction, chez les hommes comme chez les femmes.

Les mêmes symptômes que les femmes

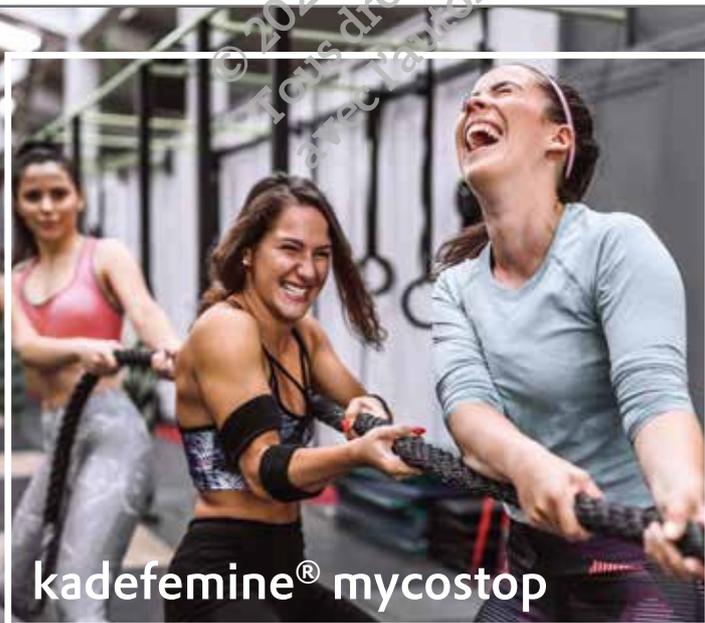
Les hommes souffrent moins souvent de cystites que les femmes. Il est donc d'autant plus important de les soigner correctement.

La cystite est un trouble typiquement féminin. Mais elle peut aussi toucher les hommes, constate le droguiste dipl. Urs Nussbaumer, de la droguerie-pharmacie Urs à Steinhausen, près de Zoug. «Chez l'homme, l'urètre est certes plus long, raison pour laquelle les bactéries ont moins de chances de pénétrer via les voies

urinaires jusqu'à la vessie où elles provoquent une inflammation.» Un affaiblissement prolongé du système immunitaire peut cependant favoriser de telles infections de la vessie.

Les hommes présentent les mêmes symptômes que les femmes: un besoin fréquent d'uriner, avec un jet urinaire

faible, une sensation de brûlure à la miction, des pertes urinaires incontrôlées, des douleurs dans le bas-ventre et des urines troubles et malodorantes. Il peut aussi y avoir de la fièvre, remarque le droguiste Urs Nussbaumer. S'il suspecte une cystite, il envoie toujours ses clients chez leur médecin pour un contrôle médical. →



kadefemine® mycostop

Lutter contre les mycoses vaginales.

kadefemine® mycostop – thérapie combinée lors de symptômes typiques tels que démangeaisons ou sécrétions vaginales anormales. Combat efficacement les mycoses vaginales.



TRAITEMENT DE 3 JOURS.

AVEC APPLICATEUR VAGINAL.

CRÈME HAUTEMENT DOSÉE.

Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage. Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn, www.zellerag.ch
0822/2288

zeller

Les mêmes symptômes que les femmes

«Un traitement antibiotique est généralement nécessaire pour soigner complètement les inflammations de la vessie chez les hommes. En soutien, nous pouvons mélanger une teinture avec de l'échinacée, de la camomille, de la prêle, du gérianium et des bourgeons de peuplier.» Le D-mannose est un sucre simple que l'on peut utiliser en préparation pour la prévention et le traitement des cystites, poursuit Urs Nussbaumer. Car il empêche les bactéries de s'installer sur les muqueuses et elles sont éliminées avec l'urine. «En complément, on peut aussi donner un remède phytothérapeutique à base de ca-

pucine», précise le droguiste. Les préparations à base d'extraits de feuilles de busserole et de bouleau et de solidage soutiennent le processus de guérison. Ces extraits sont anti-inflammatoires, désinfectent les voies urinaires et stimulent la miction.

Abstinence et hygiène

En cas d'inflammation de la vessie, les hommes devraient particulièrement veiller à leur hygiène, surtout avant les rapports sexuels. «Les hommes qui veulent protéger leur partenaire utilisent un préservatif ou renoncent à tout rapport.» En-

Urs Nussbaumer

Urs Nussbaumer, 61 ans, est depuis 1992 directeur et propriétaire de la droguerie-pharmacie Urs, avec magasin bio, à Steinhäusern près de Zoug. Ses domaines de spécialisation sont les médicaments naturels en association avec des remèdes énergétiques, comme les essences de fleurs ou de pierres.



fin, règle valable pour les hommes et les femmes en cas de cystite: boire beaucoup, notamment de la tisane pour la vessie de la droguerie ou des jus basiques, comme ceux de canneberges ou de choucroute.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

Miriam Kolmann

GARDEZ LE CONTRÔLE

Les protections et sous-vêtements TENA Men Active Fit ont été spécialement conçus pour les hommes. Ils leur permettent de continuer à vivre un quotidien actif malgré les **fuites urinaires**.

Plus d'informations sur www.tena.ch/fr/hommes



ÉCHANTILLON GRATUIT

dans votre pharmacie ou votre droguerie ou en appelant la hotline TENA au 08 40 - 22 02 22*

* 0.08 CHF/minute, les prix de téléphonie mobile peuvent varier. Appels uniquement depuis la Suisse.

TENA:
N°1 dans la catégorie
incontinence en Suisse

Source: IQVIA Pharma tendance mensuelle (pharmacie/droguerie), valeur en CHF, YTD 12/2021

TENA, une marque d'Essity





33x Salus Élixir immunitaire à gagner

Gagnez 33 fois du soutien pour le système immunitaire avec le nouveau tonique avec de l'échinacée de la maison Salus.



Eau-de-vie du Valais	Règne des fonctionnaires	Règles et habitudes		Abréviation commerciale	Désigne le numéro d'une œuvre	Du Sud des USA		Exprimes verbalement	Patron des marins (saint)
↳	↳			1					
Instrument à plusieurs claviers		Enregistrés, en Suisse	↳					Émissions radiodiffusées	
↳					Raidi par le froid			Syllabe sacrée	2
Bourg médiéval du Valais		D'un irrespect insultant		Remporte la victoire					
↳								Soufflé à l'oreille	8
Avant les autres	↳		6	Charges de baudets				Ils sont à elle	
Césium	↳			Cours d'eau neuchâtelois					
Reprise d'un combat de boxe								Préfixe qui divise par dix	9
Article arabe	↳			Tonne équivalent charbon				Colline de sable	5
Sommet neuchâtelois (3 mots)	4								
Prénom féminin espagnol		3							
Et ainsi de suite	↳								7

SALUS
DEPUIS 1916

Notre nouveau talent naturel:
Avec de l'échinacée.

Immun Elixier Immun élixir

Mit Echinacea, Selen, Zink und den Vitaminen B₆, B₁₂, C et D

Zur Unterstützung des Immunsystems[®]

Avec de l'échinacée, du sélénium, du zinc et des vitamines B₆, B₁₂, C, D

Pour soutenir le système immunitaire[®]

Nahrungsergänzungsmittel
Complément alimentaire

250 ml

320 kcal

VEGAN AEGVH

salus-suisse.ch

Pour le système immunitaire:
Le sélénium, le zinc et les vitamines B₆, B₁₂, C et D contribuent à un fonctionnement normal du système immunitaire

Avec la force de la nature:
Contient, outre l'échinacée, de la feuille de mélisse, de la feuille de menthe, de la feuille de sauge, de la feuille de romarin, de l'écorce de cynorrhodon, des baies de sureau, de la grenade et de l'acérola

Notre force vient de la nature

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

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 2022 à 18 heures.
La solution sera publiée dans la Tribune du droguiste décembre 2022/ janvier 2023.

Mots fléchés août/septembre 2022
La solution était «COLIQUES».

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



Tanja Gutmann
coach mentale et hypnothérapeute

Outils pour un mental fort au quotidien

Vos enfants se chamaillent, votre partenaire vous énerve et tout n'est pas rose au travail? Rêvez-vous parfois d'être très loin sur une île calme et déserte, de prendre de la distance et de simplement pouvoir sentir de nouveau combien la vie est belle? Qui ne connaît pas ce sentiment? Mais on peut aussi faire plus simple. Car certains outils de gestion mentale s'intègrent parfaitement au quotidien, que ce soit dans la vie privée ou professionnelle, et s'utilisent pour quantité de problèmes et besoins différents. Essayez une fois avec l'île: voyagez mentalement, dans votre imagination. Fermez les yeux, respirez plusieurs fois profondément et retrouvez la paix intérieure. Imaginez maintenant que vous êtes assise sur la plage de cette île merveilleuse et regardez autour de vous. Sentez la chaleur agréable du soleil sur votre peau, écoutez le bruit des vagues, peut-être sentez-vous même l'eau qui effleure vos pieds. Allongez-vous et profitez de ce moment avec tous vos sens. Quand vous sentez que vous avez assez baigné dans ce beau moment de détente, ouvrez les yeux et essayez de sentir ce que cela a déclenché en vous.

Des études scientifiques confirment que de telles simulations imaginaires déclenchent dans le corps des réactions presque similaires à celles que l'on éprouve quand on vit effectivement une telle situation. Vous trouverez d'autres outils de gestion mentale utiles au quotidien sur → Instagram.



Sponsored by EGK -
sainement assuré

Ensemble contre le gaspillage des médicaments

Chaque année, des tonnes de vieux médicaments finissent à la poubelle. Comment réduire ce gaspillage? Et comment les drogueries peuvent-elles contribuer à les éliminer correctement?



Les médicaments périmés peuvent être ramenés en droguerie où ils seront éliminés correctement.

Vider un flacon de sirop contre la toux périmé dans le lavabo ou dans les WC n'est pas une bonne idée. Et jeter des comprimés inutilisés dans la poubelle n'est guère mieux. «Les médicaments sont des déchets spéciaux et devraient être rapportés dans les drogueries, pharmacies, cabinets médicaux ou autres points de collecte prévus à cet effet», explique Barbora Neversil, chargée d'information à l'Office fédéral de l'environnement (OFEV). Cette élimination contrôlée garantit que les déchets sont triés, groupés et finalement brûlés dans un site adéquat. «Il en va essentiellement de la protection de l'homme et de l'environnement. Car cela évite que le personnel des centrales d'élimination n'entre en contact avec des substances partiellement toxiques. Une élimination correcte réduit aussi le risque que des enfants ou des animaux touchent des médicaments trouvés dans des sacs-poubelle déchirés au bord de la route.» L'OFEV ne sait pas combien de tonnes de vieux médicaments sont éliminées de ma-

Photo: iStock.com/StuckPixel; illustrations: vecteezy.com

nière incorrecte chaque année. En 2019, 3110 tonnes de vieux médicaments ont en tout cas été récoltées puis brûlées dans les installations adéquates du système de santé.

Selon Barbora Neversil, il est important que tous les acteurs concernés sensibilisent la population à ce thème: «Les centres de protection de l'environnement informent les ménages sur la manière dont les déchets, y compris les médicaments, doivent être éliminés. Les cantons et les communes mettent les infrastructures nécessaires à disposition. Enfin, il est aussi important que les drogueries, les pharmacies et les médecins fassent savoir qu'ils reprennent les vieux médicaments.» Pour l'OFEV, l'objectif est aussi de réduire le gaspillage des médicaments. «Pour les drogueries et pharmacies, cela implique notamment de contrôler régulièrement les stocks et de vérifier les dates de péremption. Ainsi que d'expliquer à la clientèle comment prendre les médicaments conformément à la prescription du médecin et de ne pas arrêter le traitement de sa propre initiative», poursuit Barbora Neversil.

Donner des informations

L'Association suisse des droguistes (ASD) est aussi sensibilisée à cette thématique, comme le souligne Elisabeth von Grünigen. Respon-

sable Politique et branche au comité central de l'ASD, mais aussi droguiste ES, elle considère qu'il est de sa responsabilité de donner des informations sur ce thème. «Une bonne gestion des marchandises, avec un contrôle régulier des dates de péremption, permet à la droguerie d'avoir une bonne vue d'ensemble de son stock. Ce qui prévient d'emblée tout gaspillage de médicaments.»

Et qu'advient-il des médicaments rapportés en droguerie? Explication d'Elisabeth von Grünigen: «Chez nous, les médicaments périmés sont collectés séparément et stockés en toute sécurité avant d'être éliminés correctement.» Les modalités d'élimination varient ensuite car elles sont réglées de manière cantonale. Dans le canton de Berne, par exemple, c'est une entreprise privée qui collecte quatre fois par année les vieux médicaments dans les drogueries et pharmacies sur mandat de l'Office des eaux et des déchets. Selon l'entreprise mandatée, Schwendimann SA de Münchenbuchsee (BE), près de 83,5 tonnes ont été collectées en 2020. «Mais les quantités de déchets ont plutôt diminué ces dernières années», précise Raphael Koch, responsable de l'assurance qualité chez Schwendimann SA.

Denise Muchenberger
(traduction: Claudia Spätig)

Recyclage des médicaments

L'Université allemande d'Erlangen mène actuellement un projet sur le recyclage des médicaments. Les principes actifs des vieux médicaments sont extraits en laboratoire puis réutilisés comme produits pour analyses. Les antibiotiques contiennent particulièrement beaucoup de principes actifs adaptés à une telle réutilisation, indiquent les chercheurs. Barbora Neversil de l'OFEV précise qu'il n'y a pas de projet similaire en cours en Suisse. En principe, le recyclage des médicaments périmés serait cependant «possible et souhaitable». Dans les hôpitaux, notamment, où les quantités de médicaments et produits de vaccination non utilisés sont importantes, il est essentiel de vérifier les possibilités de réutilisation des produits auprès des fabricants, des négociants et des importateurs. Car il est toujours possible d'envoyer des médicaments dans les pays en voie de développement. L'OFEV souligne que dans ce cas, il ne s'agit pas de vieux médicaments mais de médicaments de qualité irréprochable.

Impressum 42^e année

Tirage 155 583 ex. (Certifié REMP/CS 9/2022), 968 000 lecteurs (903 000 allemands selon Mach Basic 2022-1 et environ 65 000 français)
Parution 6 fois par année
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; Sabine Reber, rédactrice en chef adjointe, s.reber@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Astrid Tomczak-Plewka
Traduction Marie-Noëlle Hofmann, m.hofmann@drogistenverband.ch; Claudia Spätig, c.spaetig@drogistenverband.ch
Conseil spécialisé Dr phil. nat. Anita Finger Weber (service scientifique ASD); Marisa Diggelmann (droguiste ES), Daniel Jutzi (droguiste ES), Hanspeter Michel (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



printed in
switzerland



Collagène – la protéine structurelle la plus importante de la peau

- Pour un soin holistique cutané de l'intérieur
- Favorise un teint plus doux, plus lisse et plus uniforme
- Avec du collagène tripeptide, de l'acide hyaluronique, du MSM et des micronutriments exclusifs en Suisse

Disponible dans les pharmacies, les drogueries et les magasins diététiques.
Distribution: Natural Power Distribution AG, Volketswil, naturalpower.ch

YOU ARE
COLLAMIN
Switzerland



A retrouver dans les transports publics de tout le pays: Les nouveaux clips des drogueries pour renforcer le système immunitaire.

Renforcer le système immunitaire maintenant!

Avec le retour des jours plus froids, il s'agit à nouveau de renforcer le système immunitaire et de prévenir les refroidissements. Les drogueries lancent ainsi dans toute la Suisse une campagne avec des conseils et des produits utiles.

Dès la naissance, nous sommes tous les jours exposés à des dangers invisibles qui pourraient finir fatalement, sans notre système immunitaire. Les défenses propres au corps se composent d'une armée bien organisée de différentes cellules et de tous les organes et molécules qui nous protègent contre les agents pathogènes. Nombre de ces agents sont inoffensifs, d'autres dangereux. Et on les trouve partout: sur les poignées de porte, dans l'air, sur la table de la cuisine, sur le bouton de l'ascenseur. Nous pouvons donc nous estimer heureux quand notre système immunitaire fonctionne bien. Et nous pouvons y contribuer. Il y a en droguerie des conseils et des produits utiles qui renforcent nos défenses immunitaires intérieures et nous rendent plus résistants. Demandez un conseil personnalisé de votre droguiste.

Immunité acquise et innée

Le système immunitaire général (ou non spécifique ou inné) fait partie de notre équipement de base dès la naissance. Nous nous approprions le système acquis seulement au cours de notre vie par différentes influences de l'environnement ou des vaccins. Les deux sont vitaux. Le système inné réagit en premier aux intrus, et cela rapidement et indépendamment

des agents pathogènes qui arrivent. Par exemple, il fait en sorte que les bactéries qui pénètrent dans la peau par une petite blessure y soient détectées et détruites. Ces défenses acquises se composent d'une part d'une barrière «mécanique», à savoir la peau et les muqueuses. Ce film protecteur de la peau défend par exemple contre les bactéries. Mais le liquide lacrymal, la transpiration et l'urine qui rince les organes urinaires servent également à se débarrasser des intrus indésirables.

Mais certains intrus parviennent tout de même à passer cette première barrière de la peau ou des muqueuses et à pénétrer dans le corps. Ensuite, des cellules immunitaires et des protéines spécifiques entrent en jeu. Elles englobent les agents pathogènes et les «digèrent». En plus des macrophages, il y a d'autres cellules immunitaires. Elles émettent des substances qui tuent les bactéries et d'autres agents pathogènes. Les vestiges des agents pathogènes forment du pus. Si le système immunitaire (non spécifique) ne parvient pas à détruire les agents pathogènes, le système acquis (spécifique) entre en jeu. Mais d'abord, celui-ci doit reconnaître l'agent pathogène. On peut favoriser cette reconnaissance de manière ciblée pour certaines maladies avec des vaccins. Le système immunitaire apprend lui-même

à reconnaître certains agents pathogènes. Alors que lors du premier contact avec une maladie, il faut quelques jours pour que le système immunitaire spécifique agisse, le corps réagit immédiatement au deuxième contact. Ainsi, la deuxième infection est généralement plus faible ou passe inaperçue. Il est possible de renforcer et d'entraîner de manière ciblée tant le système immunitaire inné que le spécifique.

Sabine Reber
(traduction: Marie-Noëlle Hofmann)

Les meilleurs conseils pour un système immunitaire fort

Mangez des fruits et des légumes tous les jours.

Buvez suffisamment. Beaucoup d'eau et des tisanes aux herbes aident à rincer les agents pathogènes.

Bougez chaque jour à l'air frais.

Aérez aussi régulièrement votre logement et votre bureau.

Évitez le stress, restez le plus calme et détendu possible.

Renoncez de manière générale à l'alcool et à la nicotine.

Ne consommez du café qu'en petites quantités.

Dormez régulièrement, idéalement huit heures par nuit.

SOINS BUCCO- DENTAIRES?

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

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

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



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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.