

# TRIBUNE DU DROGUISTE

La publication de votre droguerie





### **ALPINAMED®**

# B12 Trio Spray doseur



ge de 300 utilisations individuelles (pulvérisations)

Disponible en droguerie

www.alpinamed.ch

Complément alimentaire contenant des doses élevées ac 3 vitarnines B12 physiologiques.

Wivérisation contient 100 µg de vitamine B12 ivérisor tout simplement dans la bouche ou le nez, ou presidre avec une boisson ou de la nourriture.



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

### Parfum d'ambiance naturel



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 Therme Tivez de fabuleu moments of Men-être tranguillement à la maison. L'une val u de Fr. 58.-

### Le cotivet COLOY 33 Soins du visage



Coffret idéal en déplacement et pour découvrir des produits. La trousse de toilette propose de petits emballages pratiques des produits Clean Vitalize 20 ml. Flair Vitalize 15 ml et Face Care Vitalize 20 ml. D'une valeur de Fr. 49.90

### Brosse à dents électrique **ORAL-B Professional 2**



OR AL-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.-

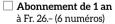
### **GROWN ALCHEMIST** Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



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

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

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



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

Base de prix 2020 (TVA incl.

Paiement contre facture à

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

Parfum d'ambiance

Set de bien-être ☐ Coffret Goloy 33 Soins du visage ☐ Brosse à dents électrique ORAL-B Professional 2

☐ GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Date de naissance

Nom, prénom Rue, no

NPA, localité

Téléphone

E-mail

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

Date

Signature

Nom, prénom

Rue, nº

NPA, localité

TRIBUNE DU DROGUISTE

### Renvoyer le bulletin d'inscription à:

CH Media

Kundenkontaktcenter Neumattstrasse 1

CH-5001 Aarau

Mail

Téléphone +41 58 200 55 22 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

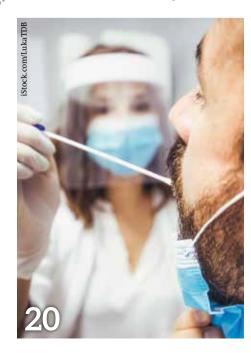
### Beurk

Sur la vidéo, je dois avoir trois ou quatre ans. La famille est réunie à la table de Noël. Fondue chinoise au menu. Je prends un petit épi de maïs. Un de ces petits épis conservés en bocal dans du vinaigre. Je le regarde, le renifle et en croque un petit bout en hésitant - et fais aussitôt une grimace de dégoût. Curieuse comme le sont les enfants, je retourne l'épi et en croque l'autre bout - mais cette partie ne me plaît visiblement pas plus. Rien d'étonnant: je déteste le vinaigre. Depuis, je sais que je n'aime pas un aliment rien qu'en le sentant. Dans le cas du mini-épi de maïs, un simple coup d'œil avait suffi. Mais cela fonctionne aussi en sens inverse. Voir, sentir, goûter, toucher et écouter - les sens nous pormettent de savourer pleinement un bon repas. Dans notre dossier «Les sens» nous avons concocté pour vous un men 1 sens dei (page 14) avec le cuisinier Urban Schiess. Un repas est d'autant plus savourenz qu'on a bien transpiré de lors avant. Par exemple lors d'une randonnée d'hiver. Randonner en hive Oui, c'est possible comme vous pouvez le découvrir dès la page 29.

Ce qui est nettement moins agréable en hiver, c'est de tomber malade. Or les cystites sont très fréquentes durant la saison froide. Parfois, les antibiotiques sont alors indispensables – avec les effets secondaires qu'ils peuvent avoir. Découvrez, dès la page 26, ce que vous pouvez faire pour vous remettre en forme après une telle cure.



- 10 Voyage dans le monde des sens
- 12 Les sens so régalont
- 14 Menu de Noël sensuel
  - Les lyeves
- Covid-19, grippe, refroidissement? Seul le test peut clarifier la situation
- Participer et gagner
- Garder de belles lèvres en hiver
  La droguiste sait parfaitement comment faire
  En vitrine
- 26 Cystite et antibiotiques? Pour retrouver rapidement la forme après le traitement
- 29 Merveilleuses randonnées d'hiver Fouler la neige à pleins pieds
- 31 Jeux et avant-première





TRIBUNE DU DROGUISTE 12/20-1/21 3

# Maux de dos en nette augmentation

La Ligue suisse contre le rhumatisme a réalisé une enquête représentative auprès de plus de mille hommes et femmes sur le thème du mal de dos. Résultat de

ce «Rapport sur le dos 2020»: les douleurs dorsales prennent des proportions épidémiques, comme l'écrit la Ligue suisse contre le rhumatisme. Il y a neuf ans, 39 % des personnes interrogées déclaraient avoir mal au dos plusieurs fois par semaine ou par mois. Ce chiffre est passé à 50 % en 2020. La part des personnes n'ayant jamais souffert de douleurs dorsales a baissé de 7 à 2 %.

«Rapport sur le dos 2020» disponible en pdf sur www.ligues-rhumatisme.ch Ligue suisse contre le rhumatisme



# Les gagnantes du concours sur la Tribune du droguiste

Un grand merci à toutes les lectrices et tous les lecteurs de la *Tribune du droguiste* qui ont participé à notre sondage. Les gagnantes du concours sont:

 $1^{\rm er}$  prix, 2 nuitées au Kurhotel im Park à Bad Schinznach: Franziska Marbot, Wynigen ( $\mathcal{PE}$ )

2° et 3° prix, un cadeau de The Merchand of Venice: Katharina Bärtschi, Lenzburg (AG) ct isa Araccho, Berne Du 4° au 10° prix, un set de sons capillaires et corporels Klorane au cupuact: Éva Jauch, Elgg (ZH); Elisa Rossi, Mendrisio (TI); Elsbeth Ingold-Weber; Strengelbach (AG); Silvia Friedli, Scheuren (EE); Bernaderte Knuchel, Oensingen (SO); Léane Cuttat, Courcha pia (JU), et Marie Wymann, Lausanne (VD)

## Rire aide contre le stress

Les personnes qui rient souvent sont généralement mieux à même de faire face aux événements stressants – et coi apporement indépendament de l'intensité de leur rire. Cest ce qui res sort d'une étude réalisée par une équipe de chercheurs de l'Oniversité de Bâle et publiée dans la revue su écialisée «Plos One». Pendant les phases durant lesquelles les participants à l'étude ont souvent ri, les événements stressants se sont accompagnés de symptômes moins marqués. A nover que ce phénomène ne dépendait pas de l'intensité (for pendait pas de l'intensité (for pendait pas de Bâle



anette Dietl – stock.adobe.co

# MALX GERGE? GRIPPE? REFRODSSEMENTS?

Avec des extraits de plantes fraîches et des huiles essentielles pures.





www.spagyrom.ch



Les forces de la nature sont de mon côté pour lutter contre les signes du temps.

La formule hautement efficace avec de l'hibiscus bio

- confère un teint uniforme
- atténue visiblement les taches pigmentaires
- est sans silicone





# LES OFFICE AND LIFE OF THE STATE OF THE STA

Vivre sans nos sens – c'est impensable. L'homme ne perçoit le monde et lui-même que par les sens. Voir, écouter, toucher, sentir et goûter l'aident à econnaître les dangers, à réagir et à survivre. Et les sens, par le toucher, l'écoute de la musique ou naturellement un bon repas, nous procurent aussi délices et plaisirs.

Bettina Epper vous entraîne à la découverte du monde fascinant des sens (traduction: Claudia Spätig, Marie-Noëlle Hofmann)

Les nouveau-nés ont environ

10000

papilles gustatives, les seniors à peine 2000. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), près de

50%

de la population sera myope en 2050. Près de

50%

des cellules cérébrales traitent ce que nous voyons, 1% seulement ce que nous goûtons.



Le pavillon de l'oreille capte et concentre les ondes sonores diffusées dans l'air. Elles sont amenées par le canal auditif jusqu'au tympan. Puis les osselets que sont le marteau, l'enclume et l'étrier transmettent les vibrations jusqu'à l'oreille interne. Là, les vibrations mettent un liquide en mouvement. Ce qui active les petits cils des cellules ciliées sensorielles. Le signal est alors transmis aux fibres nerveuses de l'oreille interne puis au nerf auditif qui arrive au cerveau. Il transmet les ondes percues au centre de l'audition dans le cerveau.

C'est là qu'intervient le processus de l'audition: les ondes perçues sont comparées aux souvenirs et

expériences passées puis traduites en mots.

Sources: René Donzé, Franziska Pfister (éd.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2016/Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V., www.hno-aerzte-im-netz.de

# duites en mots

# Le fonctionnement de la vue

- Traversant la pupille, les rayons lumineux sont absorbés par la cornée qui les fait converger sur la rétine. Dans l'obscurité, l'iris se dilate, la pupille s'agrandit et laisse passer un maximum de lumière. Quand il fait jour, la pupille se rétracte à nouveau.
- Derrière la pupille se trouve le cristallin, qui participe à l'accommodation à la lumière. Les muscles oculaires peuvent se contracter ou se relâcher, ce qui modifie la forme du cristallin naturellement élastique, de manière à pouvoir voir net au loin ou de près.
- La lumière arrive alors sur la rétine. Là, elle active deux tyres de cellules: les cônes, responsables de la perception des

- couleurs (bleu, vert et rouge), e' les bâtonnets sensibles à la lumière et à l'objecurité et qui permettent de voir dans des conditions d'éclairage fau le.
- Lorsque la lumière arrive sur la rétine, l'image est à l'envers.
- Le nerf cotique transmet l'image au cerveau. C'est au niveau du cerveau que toutes les informations lumineuses sont analysées et interprétées en une image cohérente et à l'endroit.

Sources: Frant Schmitz: «Taschenatlas Anatomie. Nervensystem und Sinneson ane», Georg Thieme Verlag, 2018/Pro Retina Deutschland e.V., www.proretina.de/René Donzé, Franziska Pfister (éd.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zincher Zeitung, 2016

# Le fonctionnement du goût

La surface de la langue est recouverte de très non treuses petites protubérances, les papilles gustantes. Elles renferment en leur centre les bourgeons gustatits – appelés ainsi en raison de leur ressemblance avec certains bourgeons végétaux. Le cœur de chaque hourgeon contient une sorte d'entonnoir rempli de liquide (tans leque) se prolongent les cellules sensorielles au pôle apit al en forme de bâtonnet. Les papilles captent les saveurs en transmettent ces stimuli aux cellules sensorielles situées dans le bourgeon du goût. Ces cellules enregistrent toutes les informations concernant le goût et transmettent les résultats au cerveau. Là, ces informations sont analysées et reliées aux informations du sens de l'odorat.

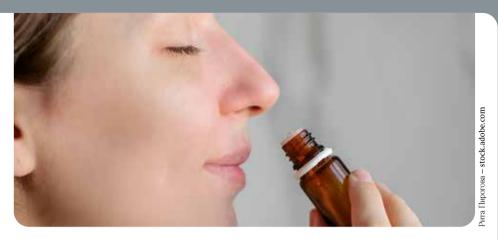
Car ce n'est qu'avec l'odorat que l'homme peut effectivement percevoir tout le spectre des arômes. Tous ceux qui ont déjà eu le rhume le savent bien: quand le nez est bouché, les repas n'ont plus guère de saveur.

Sources: René Donzé, Franziska Pfister (éd.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2016/ www.biologie-schule.de/Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V., www.hno-aerzte-im-netz.de

# Décryptage du toucher

Par la peau, l'homme sent si une chose est dure, molle, froide, chaude, lisse ou rugueuse et si le toucher est douloureux ou agréable. Le corps est pourvu de différents récepteurs spécialisés pour que le cerveau puisse faire la différence entre les informations sur la température, la pression, la consistance ou la douleur. L'homme perçoit d'abord le contact par les poils du corps. Grâce aux récepteurs de follicules pileux qui se trouvent dans les racines capillaires situées dans le derme. Les zones glabres (dépourvues de poils) comme le bout des doigts sont, elles, dotées des corpuscules de Meissner qui remplissent les mêmes fonctions. Le cerveau est averti des pressions sur la peau par les cellules de Merkel, situées dans l'épiderme, et les corpuscules de Ruffini, dans le derme. Les corpuscules de Vater-Pacini, situés dans l'hypoderme, perçoivent les vibrations et les signaux de la douleur sont traités par les terminaisons nerveuses libres. Ainsi, quand on a froid, les récepteurs du froid émettent des signaux. A l'inverse, quand un bain est trop chaud, ce sont les récepteurs de la chaleur qui interviennent. Enfin, ce sont le bout des doigts et les lèvres qui abritent le plus de récepteurs tactiles.

Sources: Martin Grunwald: «Homo hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können», Droemer Verlag, 2017/René Donzé, Franziska Pfister (éd.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2016



### Le fonctionnement de l'odorat

A l'inspiration, l'air afflue dans le nez et atteint la muqueuse nasale. Cette muqueuse renferme les prolongements de près 30 millions de cellules olfactives. Ces cellules détectent et captent les molécules odorantes présentes dans l'air. Ces molécules volatiles passent par le bulbe olfactif et le nerf olfactif pour finalement arriver au cerveau. Là, elles sont amenées dans le système limbique.

C'est la zone du cerveau responsable de la mémoire, des sentiments et de l'instinct. Ce n'est que lorsque les molécules atteignent le cortex olfactif que l'on prend enfin conscience de l'odeur.

Sources: René Donzé, Franziska Pfister (éd.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2016 / Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V., www.hno-aerzte-im-netz.de

# Le développement des sens

Les sens commencent déjà à se développer dans l'utérus maternel.

### De la 1<sup>re</sup> à la 13<sup>e</sup> semaine:

- Dès la 5<sup>e</sup> semaine, l'embryon perçoit les sensations de pression, de mouvement, de douleur et de température
- Dès la 8<sup>e</sup> semaine, il réagit au toucher près de sa bouche.
- Les sens du goût et de l'od prat se développent aussi durant le promier trimestre.
- Les cellules sensoriales de la langue sont entièrement ionctionnelles dès la 13° semaine; le frecus perçoit ainsi si le liquide amnotique est doux, salé, acide ou amer.

### De la 14° à la 27° semaine:

- Durant la 15° semaine, le fœtus commence à sucer son pouce.
- Dès la 20<sup>e</sup> semaine, son sens gustatif s'affine.
- Durant les semaines suivantes, son sens de l'audition se met en fonction; le fœtus réagit pour la première fois aux bruits très forts dès la 25° semaine.

### De la 28° à la 💇 semani

La vue pour fonctionner dès le pernier tiers de la grossesse; le fœtus réagit à la lumière.

Naiscance:

Ala naissance, les sens du toucher, de l'odorat et du goût du bébé sont déjà presque aussi bons que ceux d'un adulte et son ouïe fonctionne normalement. Seule la vision prend plus de temps: ce n'est que lorsque l'enfant a environ 4 ans que la fovéa, zone centrale de la macula où la vision est la plus nette, est entièrement formée.

Sources: René Donzé, Franziska Pfister (éd.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2016/Martin Grunwald: «Homo hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können», Droemer Verlag, 2017



WELEDA

## POUR UN VENTRE HEUREUX

### Gouttes Amara Weleda

- En cas de sensation de réplétion et d'aigreurs d'estomac

LES SENS 9

Stock.com/Homunkulus28

# Voyage au pays des sens

Le monde se révèle à l'homme par les sens. Et chacun d'eux a une fonction bien définie.



Voir, écouter, sentir, toucher, goûter – l'homme perçoit le monde, et y survit, grâce à ses cinq sens. Car les sens nous mettent en garde contre des dangers. Quand on voit ou entend rugir un lion affamé, on peut fuir. Sortir de la maison en feu quand on sent de la fumée. Retirer immédiatement la main quand on touche une plaque brûlante. Et ne pas manger les aliments au goût de pourri et donc rester en santé.

### Les yeux

Les yeux, situés à l'avant de la tête, sont un organe sensoriel important. La vue fournit en effet près de 70% de toutes les informations sur notre en monnement. L'homme enregistre environ 10 millions d'informations par seconde avec ses veix, mais ne prend conscience que d'une infime partie d'entre elles. Les yeux ayant une structure très complexe (voir page 8), leur développement durchongtemps. A la naissance, les nouveau-nés ne distinguent que les différences de luminosité et les visages qui ne sont pas à plus 25 centimètres de distance. Ce n'est qu'après quatre ans que les yeux sont entièrement formés, avec l'achèvement de la maturation de la fovéa, zone de l'œil où la vision est la plus nette.

### Le nez

Le nez trône au milieu du visage. L'homme dispose de plus de 350 récepteurs olfactifs différents qui lui permettent de reconnaître plus de 10 000 odeurs (von page 2). L'odorat aide à percevoir des dangers dans notre environnement (quand ça sent la fumée, c'est qu'il y a 13 feu et qu'il faut fuir) et à juger de l'état des aliments (s'ils sentent la pourriture, on ne les mange pas). Mais l'odorat n'aide pas seulement à reconnaît eles manyaises odeurs, il joue aussi un rôle important dans les repas goû'eux, ca l'hon me perçoit près de 75% du gout de ce qu'il mange via l'odorat. Et ce n'est pas tout: les odeurs suscite a aussi des émotions. Ceux qui se Sentaiem oien avec grand-père s'en souviendront lorsque, des années plus tard, il humeront les effluves de la lotion de rasage qu'il utilisait toujours. Ce phénomène s'explique par le fait que les souvenirs des odeurs sont enregistrés dans le système limbique, une zone du cerveau qui est aussi en charge des émotions.

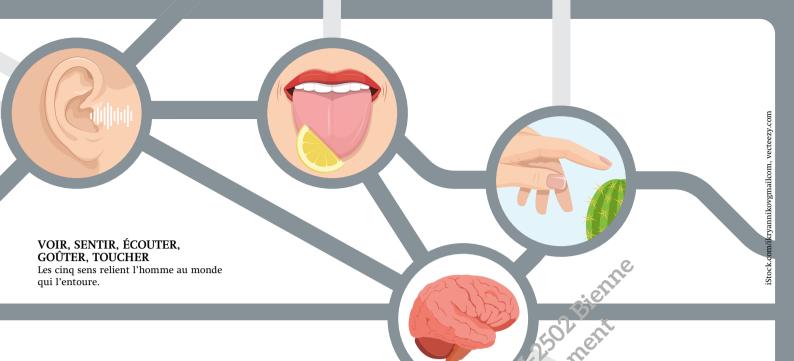
### Les oreilles

Les oreilles se trouvent des deux côtés de la tête, pour capter un maximum de sons provenant de l'environnement (voir page 8). L'ouïe humaine n'est pas aussi fine que celle d'une chauve-souris, par exemple, mais elle peut distinguer les vibrations acoustiques complexes (ondes sonores) provenant d'une gamme de fréquences (sons graves à aigus). Comme l'homme a deux oreilles, il peut localiser les sons perçus. En effet, si une onde arrive ne serait-ce que quelques millisecondes plus vite à une oreille qu'à l'autre, ce décalage

permet de localiser la provenance du bruit. Enfin, l'ouïe, tout comme l'odorat, est reliée au système limbique et peut donc réveiller des souvenirs. Quand on entend une chanson de sa jeunesse, on se sent presque automatiquement aussi léger et heureux qu'à l'époque.

### La langue

La langue est un grand organe musculaire très mobile constitué de plusieurs muscles différents. L'organe du goût n'est pas la langue en elle-même, mais les papilles gustatives qui la recouvrent (voir page 8). Chez l'homme, le sens du goût est relativement simple puisqu'il ne peut distinguer que cinq goûts - le doux, l'acide, l'amer, le salé et l'umami (savoureux). Quand on mange, la perception des goûts ne passe toutefois pas uniquement par les récepteurs situés sur la langue. Le sens de l'odorat intervient aussi (voir ci-dessus). Aujourd'hui, on pense même que la température, la couleur ou la consistance d'un aliment peut avoir un impact sur son goût, de même que certains sons. Ainsi les pommes frites ne seront vraiment délicieuses que si elles sont bien croustillantes. Le goût est aussi indispensable à la survie puisqu'il permet de reconnaître certaines substances toxiques qui ont souvent une saveur amère. Il aide aussi l'homme à différencier les denrées énergétiques qui sont sucrées, comme justement le sucre, ou savoureuses, comme la viande.



### La peau

La peau est le plus grand organe sensoriel de l'homme et joue également le rôle de frontière et de contact avec l'environnement. La peau humaine renferme entre 300 et 600 millions de récepteurs tactiles. Ce qui permet à l'homme d'être toujours conscient de la position de son corps dans l'espace. C'est essentiel à la survie. Le corps doit pouvoir réagir à tout contact avec le monde extérieur. Il doit savoir s'il touche une plaque de cuisson brûlante ou un objet métallique glacé pour retirer sa main à temps. Le sens du toucher est le seul sens que l'on ne peut pas réprimer

volontairement. Oui, c'est le seur sens sans lequel la survie serait impossible. Ainsi, un enfant peut naîte sourt et aveugle et pourtant capable de parfaitement se développer. Mais s'il est privé de contact, il souffrire d'un double retard mental et physique. L'homme peut aussi perdre complérement les sens du goût et de l'odorat sans pour autant perdre la vie. Impossible en revariche avec le sens du toucher. Rien détonnant donc à ce que le sens du toucher soit aussi le premier a se développer dans l'utérus maternel (voir page 8).

Sources: Martin Grunwald: «Homo hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können», Droemer Verlag, 2017/Ingrid Riedel: «Geschmack am Leben finden. Eine Entdeckungsreise mit allen Sinnen», Verlag Herder, 2004/René Donzé, Franziska Pfister (éd.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2016/ Thalma Lobel: «Du denkst nicht mit dem Kopf allein. Vom geheimen Eigenleben unserer Sinne», Campus Verlag, 2015/Deutsche Apotheker Zeitung/Stangl, Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik/Helmut Milz: «Der eigensinnige Mensch. Körper, Leib & Seele im Wandel», Edition Zeitblende, 2019/Charles Spence: «Gastrologik. Die erstaunliche Wissenschaft der kulinarischen Verführung», Verlag C. H. Beck, 2018/Anne Hamilton, Peter Sillem (Hrsg.): «Die fünf Sinne. Von unserer Wahrnehmung der Welt», Fischer Taschenbuch Verlag, 2008



Proches aidants

# «Avec de l'aide, je peux être là pour mon père.»

# Prendre en charge et soigner un proche à domicile, une tâche exigeante.

Nous vous aidons à vous occuper de ceux qui vous sont chers, pour que vous ayez de nouveau un peu de temps pour vous.

Nous sommes à vos côtés. Près de chez vous, pour vous et votre famille.



# «C'est de la sensualité pure!»

Quand on mange, on savoure. Avec tous les sens. Pour un régal optimal, le cuisinier Urban Schiess mise sur des produits frais, régionaux et de saison - et prend son temps pour faire ses emplettes, cuisiner et manger. Il a créé pour vous un menu de Noël... qui éveille tous les sens.

O Touts a lattorisation explicite diasol. **Urban Schiess** Cuisinier professionnel, Urban Schiess est titulaire d'une licence pour l'huile d'olive et le chocolat de la ZHAW, département Life Sciences et Facility Management. Il est membre du panel suisse de l'huile d'olive et diplômé en formation pour adultes. Il cui-ON MANGE AUSSI AVEC LES YEUX.. MAIS PAS SEULEMENT

Le plaisir gustatif est essentiel pour Urban Schiess. Pour ce cuisinier expert en analyse sensorielle (voir encadré ci-contre), l'expérience ser sorielle commence déjà au moment des achats. «Il n'y a rien de plus beau que de flâner au marché. Je vois des alin.ents merveilleux, je les sens, je peux les toucher et les goûter. C'est de la sentualite pure!»

Urbon Schiess, assis à la longue table de la vieille forge de Selzach (SO), dévisse le couvercle d'une petite boîte en alu. Il la met sous son nez, ferme les yeux et inspire profondément. «Magnifique! C'est comme ça que le safran doit sentir. Et ce qui le rend encore meilleur: je connais son histoire, je connais son producteur grison et sais comment il travaille. Au moment des achats, il vaut toujours la peine de privilégier les produits d'ici, de bien les observer, de les toucher et de les sentir. C'est ainsi que je peux trouver une qualité qui fleure bon.»

### De l'amer... beurk!

sine dans l'ancienne forge de Selzach (SO), où il organise aussi des événements

culinaires pour des petits groupes et

www.kochkuenste.ch

organise des ateliers d'analyse sensorielle.

Les sens n'aident pas seulement à intensifier les plaisirs d'un repas. Ils nous protègent aussi. Quand on voit de la moisissure sur une tomate, on sait qu'elle est pourrie et on ne la mange pas. Quand on sent que le lait a tourné, on ne le boit pas. Et ce n'est pas un hasard si les enfants n'aiment pas les aliments amers. «L'amertume signale que quelque chose peut être toxique», explique Urban Schiess. «Il est donc judicieux que les enfants ne mangent pas les produits amers.»

Pour déterminer la qualité d'un produit, un seul sens ne suffit

> pas toujours. Une tomate peut bien être belle, rouge et ronde... elle n'aura peut-être aucun goût. Il ne suffit donc pas de se fier aveuglement à ses yeux. Pour juger de la saveur

tous les sens.

Le chef Urban Schiess cuisine et savoure avec

d'un aliment, il faut utiliser tous les sens. Si la tomate sent bon, elle aura certainement aussi bon goût. Parfois, il faut toucher et écouter: «Pliez une asperge. Si elle est fraîche, elle se brise en craquant et en expulsant un jus odorant. Une vieille asperge se plie sans casser et sans produire d'odeur.»

### Le goût fait tout

Même si tous les sens sont sollicités pour acheter, cuisiner et manger, l'essentiel reste le goût. Bien des gens ont cependant désapprit à le ressentir, déplore notre interlocuteur. Les personnes qui consomment toujours des produits fabriqués industriellement, pleins de sucre et d'exhausteurs de goût, ne connaissent plus le goût des produits frais. On peut pourtant entraîner le sens gustatif. «En goûtant, encore et encore.» Et en se prenant le temps. «Souvent, les gens ne mâchent pas suffisamment. Croquez un morceau de carotte et mâchez-le longtemps. Après un moment, le sucre se dissout et la carotte devient douce et peu à peu toutes les saveurs apparaissent. Ou mettez un morceau de chocolat dans votre bouche. Ne le mâchez pas mais laissez-le fondre lentement. Tout à coup, vous sentirez des odeurs, des saveurs que vous n'aviez encore jamais perçues parce que vous avaliez d'habitude trop vite le chocolat.»

Un tel test gustatif du chocolat peut bien durer dix minutes, suivant la vitesse menu "Urban Schiess." à laquelle le chocolat fond. Il faut donc de la patience. «Nous devrions généralement prendre plus de temps pour cuisiner et manger. Le coronavirus ? été positif dans ce domaine puisqu'il nous a donné du temps. Avant, personne ne cuisait son propre pain. Et maintenant, tout le monde le fait. Mê ne moi, je my suis mis. Il est important de ne pas perdre à nouveau ce temps que nous avons gagné. Pourquoi ne pas passer une après-midi en famille à préparer des gnocchis et les congeler ensuite par portions?»

### Créer un menu

La période de Noël est le moment idéal pour mitonner des plats succulents - et essayer de nouvelles choses. «Cuisiner est une alchimie», remarque Urban Schiess en riant. «En cuisinant, je recherche l'harmonie, je cherche l'épice ou l'herbe qui renforce le propre goût de l'aliment. Rien n'est interdit, il suffit d'essayer. On peut bien faire preuve d'audace - mais mieux vaut peut-être ne pas se lancer dans quelque chose de nouveau quand on reçoit des invités.»

Pour un menu à plusieurs plats, Urban Schiess conseille de ne pas utiliser plus de trois à quatre composants par plat. «Mais ce que vous préparez devrait être frais et si possible provenir de la région. Il faut de la texture, de la couleur et du goût. En fait, il n'en faut guère plus pour un bon repas.» Vous devriez en principe privilégier la qualité à la quantité. «Mieux vaut peu de viande, mais de la bonne, d'un animal élevé de manière durable, apprêtée par un bon boucher et bien rassie. Un tel morceau de viande sent la viande et n'a pas besoin de marinade, juste d'un peu de fleur de sel et d'un poivre choisi pour en souligner le goût.»

Mais ne faites pas seulement attention au goût de votre menu. «Jouez aussi sur les textures. Un menu devrat toujours avoir un élément croustillant, craquant, quelque chose qu'on entend. Cela n'a pas besoin d'être complique. Une simple chips de pain reur suffue.»

Le cuisinier hurne encore une fois le safran et referme la boîte en alu. «A propos, j'ai aussi utilisé du safran dans le menu de Noei que l'ai crée pour la Tribune du drogoisie.» Fi ii repose doucement la boîte sur la fable.

Rendez vous page 14 pour découvrir le

## Analyse sensorielle des aliments

L'analyse sensorielle des denrées alimentaires consiste à décrire, mesurer et interpréter les caractéristiques d'un produit perçues par tous les organes sensoriels humains, à savoir la vue, le toucher, l'odorat, le goût et l'ouïe. Dans ce cas, c'est l'homme qui fait office d'«instrument de mesure».

Centre de compétence de la Confédération pour la recherche agronomique Agroscope



# DU REPOS POUR LES **NERFS**

Neurodoron® comprimés

# Le menu de Noël

Toutes les recettes sont pré

## Entrée

Rondelles de betterave cuites au four avec saumon des Alpes suisses fumé à froid et perles de betterave au jus de pickles.

### **Ingrédients**

### Rondelles de betterave

- 4 betteraves (1 jaune, 1 Chioggia, 2 rouges)
- 800g de sel de mer
- 200 g de saumon suisse fumé à froid (en un morceau)

### Pickles de betterave

- 1 betterave
- 225g de vinaigre de pomme
- 125 g de jus de betterave
- 25g de gingembre
- 50 g de rondelles d'échalote
- 10g d'ail
- ½ cc de graines de fenouil
- 1cs de sucre en poudre
- 4 baies de genièvre légèrement écrasées
- 6 grains de poivre noir
- ¼ de piment, sans les grains

### Dressing

- 500 g de jus de betterave
- 100 g de jus de sureau
- 50g du jus du pickles de betterave
- 1 feuille de laurier
- 4 branches de thym
- Un peu d'écorce de cannelle
- Sel et poivre du moulin seion les goûts

### Préparation

- à pomme parisienne des petites perles de betterave dans une des betteraves épluchées. Amener tous les ingrédients du pickles de betterave à ébullition, ajouter les perles et laisser frémir 5 minutes. Faire refroidir le jus et les perles puis laisser tirer a couvert au frigo pendant au moires un jour. Si vous utilisez des betteraves jaunes ou Chioggia pour le pickles alors remplacez le jus de betterave par de l'eau pour la consson
- 2 Pour le dressing, faire cui a tous les ingrédients jusqu'a ce que le liquide épaississe un peu. Relever de sel et de poivre du moulin. Pour un peu plus d'acidité abouter un peu de jus du pickles. Filtrer à travers une fine passoire. Préparer aussi le dressing la veille et le conserver au frais.
- 3 Préchaufter le four à 160°C. Recounir la plaque de cuisson de papier sulfuisé. Bien nettoyer et brosser les betteraves. Former quatre tas avec le sel sur la plaque de cuisson et poser une betterave sur chacun. Faire

cuire pendant env. 1 heure 30 jusqu'à ce que le milieu des betteraves soit mou (tester avec le couteau). Laisser refroidir les betteraves sur le sel.

### Drestage

Decouper 8 tranches de saumon d'env. 5 mm a'epaisseur et de 25 g. Appliquer un peu d'huile d'olive avec un pinceau au milieu de l'assiette. Eplucher les betteraves cuites, les couper en rondelles et les disposer sur l'assiette. Placer soigneusement les betteraves jaunes et Chioggia de manière à ce qu'elles ne soient pas colorées par les rouges. Eponger le pickles avec du papier-ménage et le répartir sur les tranches de betterave. Répartir dessus le dressing et l'aneth effeuillé. Enrouler légèrement les tranches de saumon. Placer une tranche au bord de l'assiette et une au centre. Eplucher un petit morceau de raifort - de préférence avec un économe. Pour terminer, râper un peu de raifort avec une râpe à légumes ou à fromage sur le plat.

Vin recommandé: un Sauvignon blanc suisse, avec des arômes frais et vifs.

### Sauce à la crème (cidulée

- ½ gobelet de crème fraîche
- 3-4 brins d'aneth finement hachés
- Un peu de jus de citron
- Un peu de zeste de ciu on bio
- 2cs d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre du moulin

### Garniture

- Un peu d'huile d'olive à étaler sur l'assiette
- ½ brin d'aneth
- Raifort frais de la région



# d'Urban Schiess

### vues pour quatre personnes

# Plat principal

Filet de porc aux épinards et pignons de pin en croûte de brioche.

### **Ingrédients**

### Pâte à brioche

- 500g de farine
- 30 g de levure
- 250g de lait tiède
- 50g de beurre
- 2 œufs
- 1cc de sel

### Filet de porc

- 1 filet de porc d'env. 400-500 g (porc bio élevé en plein air)
- 500g d'épinards frais
- 1cs de beurre
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 100g de ricotta
- 1cs de pignons de pin
- 16 tranches de lard fermier cru
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- Curry
- Huile d'olive
- · Jaune d'œuf pour badigeonner

### Purée de persil tubéreux

- 200 g de persil tubéreux
- 150 g de pommes de terre farireuses cuites
- 1 oignon



- 1dl d'equ
- 1 feville de laurier
- Sel et pourre du moulin
- Crèn. e fraîche
- 1 \( \( \) d'huile \( \) olive extra vierge

### Légunes d'hiver

- ୀଠିଠ g (en tout) de panais, de carottes jaunes et orange
- Sel et poivre du moulin

- Sucre
- Un peu d'eau
- 1cs d'huile d'olive
- 1 botte de persil plat

### Jus

- 1dl de jus de veau
- 1dl de vin rouge
- 3-4 grains de poivre noir

# Conseils pratiques sur l'huile d'olive

### Achats

- Faire si possible ses achats chez un commerçant spécialisé.
- Contrôler la provenance. Lisez les informations figurant en petits caractères sur l'étiquette (de l'huile d'olive fabriquée avec des olives d'Europe n'est pas de l'huile d'olive italienne).
- Il n'existe pas d'huiles de qualité à bas prix! Dans le commerce spécialisé, on en trouve dès 20.- les 50 dl.
- Acheter de l'huile d'olive fabriquée à partir de la récolte de l'année.
- Acheter des huiles de producteurs qui cultivent eux-mêmes leurs olives.

### Conservation

- Bien refermer les bouteilles ouvertes et les utiliser rapidement.
- Conserver à l'abri de la lumière. La lumière accélère le rancissement de l'huile d'olive.
- Température de conservation optimale: entre 14°C et 18°C. Les températures de plus de 20°C accélèrent le processus de vieillissement.

### Cuisiner

 L'huile d'olive peut être utilisée pour rôtir, frire et cuire au four, indépendamment de sa qualité.

Source: Urban Schiess

### **Préparation**

- 1 Pour la pâte à brioche, tamiser la farine dans un récipient et faire une fontaine au milieu. Emietter la levure, la délayer dans un peu de lait tiède et verser dans la fontaine. Verser une fine couche de farine sur ce mélange (levain). Laisser poser à couvert et à température ambiante jusqu'à ce que des fissures bien visibles se forment à la surface du levain et se poursuivent sur la couche de farine. Cela dure environ 15 minutes. Entre-temps, faire fondre le beurre dans une petite poêle, ajouter les œufs et bien mélanger. Saler et laisser refroidir.
- 2 Verser le mélange beurre-œufs sur le levain et bien mélanger avec une cuillère jusqu'à formation d'une pâte souple. Pétrir à la main, avec le crochet pétrisseur du robot ou à la pétrisseuse jusqu'à ce que la pâte soit élastique et brillante. Former une boule. Remettre la pâte dans le récipient, saupoudrer de farine et recouvrir avec un linge. Laisser la pâte doubler de volume – ce qui dure environ 15 à 20 minutes. La pâte sera particulièrement fine si on la pétrit une deuxième fois et la laisse encore une fois doubler de volume à couvert.
- 3 Sortir le filet de porc du frigo une heure avant. Le faire revenir de tous les côtés dans un mélange de beurre et d'huile d'elive. Le retirer de la poêle et le lasser retroidir sur une grille posée sur une lèchefrite. Relever de fleur de sel et de poivre du moulin.

- 4 Emincer l'échalote et l'ail en petits dés et les faire blondir dans l'huile d'olive, ajouter les épinards et cuire à l'étuvée. Assaisonner avec du sel, du poivre du moulin et une pincée de curry. Ajouter ensuite la ricotta, bien mélanger avec les épinards. Retirer du feu, étaler les épinards sur une plaque et laisser refroidir. Entretemps, faire revenir les pignons de pin dans une petite poêle sans ajouter de matière grasse puis les ajouter aux épinards refroidis.
- 5 Etaler les tranches de lard en les faisant se chevaucher. Poser la moitié des épinards (qui devraient être secs) sur le lit de lard, puis poser le fiiet dessus. Recouvrir le filet du reste des épinards. Enrouler le filet de porc avec les tranches de lard et mettre au frigo pendant une he we. Ftaier 400g de pâte à brioche pour former un rectangle. Scottr le file? du frigo et l'éponger wec du papier-ménage pour le sécher avont de le poser au miliou de la pâte. Padigeonner les bords de la pâte avec du jaune d'œuf. Envelopper le filet avec la pâte ue sorte à ne pas laisser de trous et bien recenner aux deux extrémités. Endvire la pâte de jaune d'œuf. Met(r) au frais 15 minutes au frigo avant d'appliquer une deuxième couche de jaune d'œuf pour que le filet soit bien brillant après la cuisson. Utiliser le reste de pâte pour confectionner 4 petits pains, les badigeonner de jaune d'œuf, les cuire 20 minutes avec le filet et servir avec le plat. Préchauffer le four à 200°C (cuisson à air chaud), poser le filet sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et cuire pendant 40 minutes. Sortir du four et laisser reposer 5 minutes avant de servir. Pour trancher le filet, le mieux est d'utiliser un couteau à pain finement dentelé. Bon à savoir: le filet peut déjà être emballé la veille au soir ou le matin dans la pâte briochée. Comme alternative, on peut aussi utiliser du filet de veau et du lard de veau.
- 6 Pour la purée de persil tubéreux, hacher finement l'oignon, éplucher

- le persil tubéreux et les pommes de terre et les couper en petits dés. Faire blondir l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les légumes et faire revenir. Mouiller avec de l'eau, ajouter la feuille de laurier et laisser frémir à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixer dans un Thermonix ou avec un mixeur plongeant dans un récipient profond. Assaisonner avec du sel et du poivre avan. d'ajouter un peu de crème fra che et d'huile d'olive.
- Pour les légumes d'hiver, effeuiller eny. 16 brins de persil et les mettre de côté pour la garniture. Hacher fin le reste du persil et le mélanger à l'huile d'olive. Eplucher carottes et panais et les couper en bâtonnets. Chauffer une poêle, ajouter l'huile d'olive et le sucre et faire revenir les carottes et les panais. Mouiller avec un peu d'eau, saler et ajouter un tout petit peu de poivre. Poser un couvercle sur la poêle et cuire env. 5 minutes à feu doux. Enlever le couvercle et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais croquants. Le fond devrait avoir complètement réduit et donné une belle brillance aux carottes.
- 8 Pour le jus, réduire 1 dl de vin rouge avec les grains de poivre jusqu'à formation d'un sirop. Enlever les grains de poivre, ajouter le jus de veau et laisser épaissir à feu doux. Si nécessaire, ajouter du sel et du poivre.

### Dressage

Poser le filet en croûte sur les assiettes. Etaler un peu de purée de persil tubéreux et disposer les légumes d'hiver. Parsemer les légumes d'hiver d'une pincée de persil finement haché. Terminer en ajoutant le persil effeuillé et le jus de veau.

Vin recommandé: rond en bouche, comme il se doit à Noël, mais pas trop lourd: Domaine de L'Ovaille 2018, Yvorne, ou un Pinot noir de votre région.

### Dessert

### Pommes rôties aux épices.

### **Ingrédients**

- 4 pommes bien aromatiques (par ex. Cox's Orange, Boskop, Jonagold ou Elstar)
- 2 bâtonnets de cannelle
- 2 anis étoilés
- 2 capsules de cardamome
- 6 filaments de safran suisse
- 1 orange bio, le jus et le zeste
- 2cc de miel
- ½ cuillère à expresso de pétales de rose finement hachés de la droguerie
- 1cc d'eau de rose de la droguerie
- 1.2dl d'eau chaude

peau sur le dessus. Poser les pommes farcies dans un plat à gratin ou des ramequins. Mettre les bâtonnets de cannelle coupés en deux dans 1,2 dl d'eau très chaude, avec l'anis étoilé, la cardamome, les filaments de safran, le zeste et le jus d'orange, le miel, les pétales et l'eau de rose. Verser dans le plat à gratin avec les pommes et mettre au four préchauffé à 200 °C pendant env. 45 minutes. Les pommes doivent être cuites, la farce dorée et le fond légèrement épaissi.

- 2 Répartir les pommes sur les assiettes et parsemer avec les pistaches hachées. Décorer avec les pétales de rose, les épices prélevées dans le plat à gratin et les florentins aux amandes et orange. Verser le jus récupéré au foi d du plat à gratin et le verser autour des pommes. Ce dessert s'accompagne très bien d'une boule le glace fior di latte.
- \* Retroavez la recette sur www.kochkuenste.ch

### **Farce**

- 60g d'amandes moulues
- 45 g de sucre en poudre
- 1 œuf
- 30 g de beurre liquide

### Garniture

- 1cc de pistaches hachées
- Pétales de rose légèrement hachés
- Florentins aux amandes et orange\*

### **Préparation**

1 Peler le tiers supérieur des pommes. Evider les pommes et les entailler une fois en spirale. Mélanger les ingrédients de la farce, verser dans les pommes en formant un petit cho-



Spirig HealthCare C

# Soulagement ciblé pour votre mal de gorge

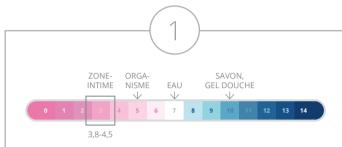
### **DOUBLE ACTION**

- Analgésique
- Antiseptique



# 3 éléments à connaître au sujet de l'hygiène intime





Le pH légèrement acide de la zone intime assure Un soin spécialement adapté à la coné influe paut contribuer au maintien du pH naturolet à a prévention des irritations cutanées, de la semerasse, de et des démangeaisons. l'équilibre d'une flore vaginale saine. L'acide lactique













Les fluctuations hormonales se produisant pendant la grossesse l'allaitement ou la ménopause peuvent affecter con de la zone intime. Par ailleurs, des facteurs quotidins tes que les saignements menstruels, les raccorts saxuels, le stress ou un système immunitaire affailth peuvent également perturber l'équilibre naturel et airisi amoindrir la protection de la zone vaginale

contribuer au maintien du pH naturel et à la prévention des irritations cutanées, de la secherosse, des prévention et des démangeaisons.

Lactacyd contient du L-acide lactique naturel, une substance que l'artisisme produit également par le



substance que l'organisme produit également par le biais de bactéries lactiques. Il est scientifiquement prouvé que Lactacyd protège ainsi l'équilibre de la zone intime de manière naturelle et que ce juste équilibre est essentiel au bien-être complet.















Soin spécialement conçu pour les muqueuses sensibles et facilement irritées

Sersiblité au parfum

mule ultradouce & sans partium

Perrigo<sup>o</sup>





Nicholas Hall's global CHC database, DB6, 2019



# On mange aussi avec les yeux



La science suppose que la couleur d'un aliment aurait un effet sur son goût. Ainsi, nous associons inconsciemment le rouge avec la maturité et la douceur, le jaune avec l'acide et le vert avec l'amer. Des œnologues français ont mené une étude intéressante à ce sujet. Ils ont d'abord servi du vin blanc à 50 participants, puis du vin rouge. Les testeurs ont décrit le goût du vin blanc comme fruité avec des notes d'agrumes, et le rouge avec des

arômes de chocolat, de baies ou de fumé. Dans un troisième verre, ils ont reçu du vin blanc teint en rouge avec un colorant neutre. Etonnamment, la majorité des testeurs a encore une fois cité les caractéristiques gustatives du vin rouge.

Source: Helmut Milz: «Der Eigensinnige Mensch. Körper, Leib & Seele im Wandel», Edition Zeitblende, 2019



# Pour qu'un parfum fleure bon

Un parfum peut être vraiment envoûtant. Pour que ses fragrances puissent bien s'exhaler, il doit être appliqué au bon endroit. Les zones du corps les plus réceptives au parfum sont celles qui sont le mieux irriguées, à savoir les poignets, la nuque, les tempes, le creux des genoux, le décolleté ou l'arrière des oreilles. L'effet et l'évolution d'un parfum varient aussi d'une peau à une autre. La différence s'explique notamment par le pH de la peau. C'est pourquoi il est si important d'essayer le

parfum sur sa propre pezu pour sentir si la magie opère.

Source: Andrea Parg, Maria ne Tresch: «Soins de beauté/ Hygiène/Produits mé dianaux 1/ 2», support chidacti de Droguiste CFC, Caroum, 261/.



# Renforce tes défenses immunitaires.

L'hiver est là, et cette période froide de l'année va souvent de pair avec des défen es immunitaires affaiblies et des rhumes.

Un bon système immeritaire reus aice à traverser tranquillement les mois d'hiver. Sans que nous le remarcipions, il nous défend constamment contre les agents pathogènes tels que les virus, les bacteries ou les champignons.

## Des plantes médicinales pour renforcer l'immunité

Les médicaments à base de plantes peuvent nous aider à soutenir notre système immunitaire. La plante médicinale **Panax Ginseng** vient d'Asie et peut renforcer de marrière avérée l'activité des cellules tueuses et des macrophages, tout en assurant une réponse immunitaire spécifique forte.

Le ginseng nous aide ainsi à être moins sujets aux virus de la grippe et du rhume et, si nous les attrapons quand même, à nous rétablir plus rapidement après une infection.

Avec un système immunitaire fort, nous restons en forme et en bonne santé.



ginsana® est une source d'énergie d'origine végétale avec des extraits naturels de ginseng, pour augmenter la performance physique en renforçant le système immunitaire.





# «Mieux vaut un test Covid-19 de trop»

Durant la saison froide, le coronavirus nous confronte à un sacré défi. Car la grippe et les refroidissements, avec pratiquement les mêmes symptômes, sont aussi de saison.



Les virus nous accompagnent depuis des millénaires. Mais le SARS-Covid-19 a aussi bouleversé le travail quotidien du droguiste ES Thomas Schneider, de la droguerie Medicus à Degersheim (SG). Il a mis en place un service de conseils par téléphone et développé son service de livraison, pour que ses clients n'aient pas à sortir de chez eux pour un premier triage. «Cela fait sens, car nous pouvons tirer

au clair la situation par téléphone puis prendre les premières mesures thérapeutiques.» S'il y a toux, maux de gorge, fièvre ou perte du goût ou de l'odorat, cela peut signaler une infection au coronavirus. Mais le tableau clinique (voir encadré page 22) n'est pas toujours le même, raison pour laquelle le droguiste préfère parfois conseiller un test de dépistage du Covid-19 de trop. «Mieux vaut être sûr. Nous

conseillons alors de faire le test et de rester chez soi jusqu'à réception du résultat.»

### Un système immunitaire solide

Si le test est négatif, les symptômes peuvent être soignés dans une deuxième étape thérapeutique. Il est prouvé que les agents pathogènes ont plus de peine à se propager dans le corps quand le système immunitaire est intact et renforcé. «La

20 CORONAVIRUS TRIBUNE DU DROGUISTE 12/20-1/21

phytothérapie peut donner de bons résultats. Avec des plantes comme l'échinacée, qui renforce globalement les défenses immunitaires et combat les premiers hôtes indésirables dans l'organisme.» L'éleuthérocoque (ou racine de taïga) aide aussi car il ne renforce pas que le physique mais aussi le psychisme. «Je prépare souvent une teinture-mère en mélangeant la racine de taïga, l'échinacée et éventuellement d'autres plantes en fonction de la personne et recommande d'en prendre 30 gouttes trois fois par jour avec un peu d'eau.» Dans l'idéal, il faudrait commencer en automne, pour être bien armé à l'arrivée de l'hiver.

Autre point essentiel: avoir une alimentation équilibrée. «Les fruits d'hiver, comme les oranges et les mandarines, apportent de la vitamine C. Et nous avons en Suisse un bel éventail de légumes d'hiver dont nous devrions absolument profiter.» Quand le corps reçoit suffisamment de nutriments et ne souffre pas de carences,

il peut mieux se concentrer sur la lutte contre les virus et bactéries indésirables.

### Des nerfs forts

Le troisième pilier de la défense est le bien-être mental. Il s'agit donc de dormir suffisamment, d'éviter le stress et les pressions en tous genres, de s'adonner à des choses qui nous font du bien. «Durant le confinement, bien des gens ont commencé à faire des loisirs créatifs, comme la peinture ou l'écriture, à lire plus ou à cuisiner des produits frais. Ce serait bien de continuer.» Exercer la pleine conscience, faire les choses tranquillement, entretenir des rituels ou faire des travaux manuels abaisse le niveau de stress. On se trouve donc plus facilement en mode détente et l'on trouve aussi mieux le sommeil. «Un organisme reposé et équili bré est aussi plus résistant aux maladies. Je conseille aux personnes qui ent des problèmes d'endormissement ou de sommeil de prendre une oréparation avec des

### Thomas Schneider

Thomas Schneider, 30 ans, est directeur et propriétaire de la droguerie Medicus à Degersheim (SG) depuis 2015. Ses domaines de spéciali-



sation sont la phytothérapie et la thérapie orthomoléculaire aux micronutriments. www.medicus-drogerie.ch

plantes comme le noublon, la lavande, l'avoine, la passifiore ou la valériane.»

Enfin, Thomas Schneider recommande de bien préparer la pharmacie de ménage d'hiver, hotariment avec du sirop contre la toux, un remède contre la fièvre, des bonbons contre les maux de gorge et de la tirane contre les refroidissements. Il ne cera ainsi pas nécessaire de sortir de chez soi à l'apparition des premiers symptômes. Car c'est, rappelons-le, la maxime du moment: en cas de symptômes, on reste à la maison. Ou, selon les termes de l'Office fédéral de la santé publique:

 $\rightarrow$ 

# «Un engagement social et du temps pour moi? J'y arrive!»

Sabine Senn, 56 ans, assistante de gestion, attachée à la famille et amatrice de randonnée

Burgerstein vous soutient aussi au quotidien avec les meilleurs micro-nutriments. www.burgerstein.ch f ©

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

Ça fait du bien.



# ALPINAMED®

# Safran d'Or



Safran, curcuma et vitamines 3 pour le **psychisme** et pour les **ners** 



Disponible en droguerie www.alpinamed.ch

### «Mieux vaut un test Covid-19 de trop»

Vous vous sentez malade ou vous ressentez des symptômes de l'infection au nouveau coronavirus? Restez à la maison, faites l'auto-évaluation coronavirus ou appelez votre médecin. Répondez aussi précisément que possible aux questions qui vous sont posées dans l'auto-évaluation ou au téléphone. Au terme du questionnaire, vous recevez une recommandation sur ce que vous devez faire, éventuellement effectuer un test. Restez à la maison jusqu'au résultat du test. Ces recommandations sont aussi valables si vous ressentez seulement des symptômes légers. En effet, les personnes infectées sont aussi contagieuses lorsqu'eu'es se sentent en bonne santé.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

### En savoir plus

de protection.

Sur vitagate.ch, la plate to me de santé des drogueries suisses, vous trouve. Ez de nondreux articles utiles sur les mesures de protection, l'application

SwissCovid, les conseils de prévention ou encore l'utilisation conrecte des masques

https://vitagate.ch/fr/themes/corona\_fr

### Les symptômes du Covid-19

Le coronavirus peut présenter de symptômes très différents, dont certains sont très semblables a ceux des refroidissements ou de la grippe.

### Symptômes les plus fréquents

- Symptômes d'affection aiguë des voies respiratoires (maux de gorge, toux (surtout sèche), insuffisance respiratoire, douleurs dans la poitrine)
- Fièvre
- Perte soudaine de l'odorat et/ou du goût Autres symptômes possibles
- Maux de tête
- Faiblesse générale, sensation de malaise
- Douleurs musculaires
- Rhume
- Symptômes gastro-intestinaux (nausées, vomissements, diarrhée, maux de ventre)
- Eruptions cutanées

Attention: les symptômes de la maladie peuvent être faibles et se confondent facilement avec ceux d'une grippe ou d'un refroidissement. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande donc de contacter un médecin si des symptômes vous inquiètent. Vous pouvez également appeler le 058 463 00 00, hotline coronavirus de l'OFSP. Enfin, vous trouverez des informations complémentaires et l'auto-évaluation coronavirus sur le site de l'OFSP: www.bag.admin.ch.







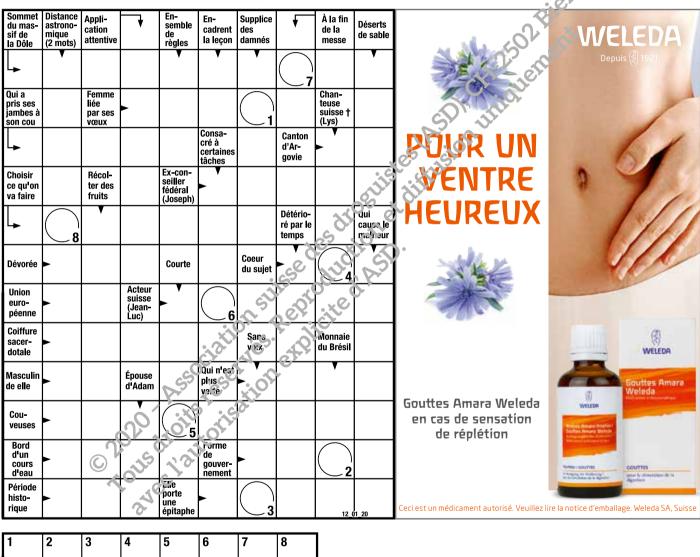






# 10 x 1 coffret-cadeau Skin Food Weleda à gagner!

Gagnez 10 x 1 coffret-cadeau Skin Food avec ses soins doux et bienfaisants pour peaux sèches: 1 Skin Food Body Butter et 1 Skin Food Light, emballés dans un sac à déjeuner de grande qualité en coton bio.





Pour participer

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

wettbewerb@drogistenverband.ch Participation par SMS:

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

Date limite de participation

le 31 janvier 2021 à 18 heures (le cachet de la poste faisant foi).

La solution sera publiée dans la *Tribune* du droguiste 2–3/21.

Mots fléchés 10–11/20 La solution était «PERMACULTURE».

Les gagnants seront avisés par écrit. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Tout recours est exclu. En hiver, les couleurs osent bien s'affirmer. Découvrez les teintes et nuances à la mode cette saison et comment garder des lèvres douces malgré le froid et le vent.

La droguiste Leana Zünd peut puiser dans ses vastes connaissances: en tant que droguiste ayant suivi une formation spéciale de visagiste, elle conseille volontiers la clientèle de la droguerie Dropa Fischer à Belp (BE) sur des thèmes relatifs à la santé, la beauté, les soins et le maquillage.

# Des lèvres parfaitement maquillées

En hiver, les lèvres ont besoin d'une attention particulière, car elles peuvent rapidement devenir rêches et gercées en raison du froid et de l'air sec. «J'applique tous les soirs un masque pour les lèvres qui les nourrit pendant la nuit et les rend bien douces. Le lendemain matin, le rouge à lèvres s'applique plus facilement et plus régulièrement.» On peut encore faire un gommage des lèvres avant d'appliquer le masque pour éliminer les peaux mortes. Place ensuite au maquillage.

d'appliquer d'abord un primer à lèvres comme base. Ainsi, le rouge à lèvres reste ensuite plus longtemps en place. Pour l'hiver, il existe des produits spécialement riches, avec des huiles traitantes.» Dessi-

«Je recommande toujours

ner ensuite le contour des lèvres avec un liner – sorte de khôl pour lèvres – pour une fixation

Des lèvres bien maquillées: un must pour parfaire son style en hiver.

24 SOINS DES LÈVRES

optimale du rouge à lèvres durant toute la journée. Enfin, appliquer le rouge à lèvres, de préférence un avec une texture crémeuse et des ingrédients nourrissants: les huiles de noisette, d'abricot, d'olive ou de mangue apportent une précieuse hydratation. «Les produits sont constamment améliorés. Ainsi, on trouve aujourd'hui une huile pour les lèvres crémeuse, déclinée en plusieurs coloris puissants, qui s'applique avec un pinceau ou un applicateur.»

### Leana Zünd

Leana Zünd, 25 ans, exerce depuis près de quatre ans comme droguiste à la drogue rie Dropa Fischer a Belp (BE). Ses justiaines de spéciale auton sont les sella de achüssler, la



compressifs.
www.dropa.ch

Autre possibilité: le gloss pour les lèvres. Il donne du brillant aux lèvres, mais existe aussi en version mate. Avec ses composants traitants, il hydrate les lèvres et les protège du dessèchement. «Vous pouvez aussi dessiner vos lèvres avec un liner puis appliquer un baume labial neutre ou une pommade.» En hiver, c'est un bon compromis, car les lèvres reçoivent ainsi un peu de couleur tout en étant soignées et protégées par le baume.

Et quelles sont les couleurs à la mode cet hiver?

«Le rouge, dans toutes ses nuances. Le classique, mais aussi le rouge-orange, le rouge foncé, le rouge liede-vin et celui des baies», détaille la droguiste Leana Zünd. Qui précise que cette tendance s'accompagne d'un maquillage naturel avec de discrètes touches de nude.

Denise Muchenberger (traduction: Claudia Spätig)

TRIBUNE DU DROGUISTE 12/20-1/21

### Pour la santé de votre vessie

D-Mannose à l'arôme de canneberge est un dispositif médical. Il est utilisé pour la prévention et le traitement de soutien des infections urinaires. Le D-mannose se fixe aux bactéries E. Coli, qui sont alors éliminées dans les urines avec le

D-mannose.

- sans colorants artificiels et sans conservateurs
- sans substances d'origine animale
- sans gluten et sans lactose

Vous trouverez des conseils supplémentaires sur www.cvstite-haenseler.ch

Lisez la notice d'emballage. Hänseler SA, 9100 Herisau

D-Mannose à l'arôme de canneberge



# Toux? Troubles de la gorge? Démangeaisons dans la gorge?

Les pastilles isla® med citron-miel contiennent un complexe d'hydrogel à base d'acide hyaluronique et d'extrait spécial de mousse d'Islande pour un soulagement efficace et perceptible. Ce double film protecteur se dépose sur les muqueuses agressées, les soulage et les hydrate intensément, renforçant

ainsi les défenses immunitaires.

Pastilles isla® med citron-miel



### Maintenant sans huile de palme!

Les laits de suite Holle au lait de chèvre de haute qualité biologique offrent une alternative au lait infantile au lait de vache. Les recettes améliorées à base de lait de chèvre entier biologique permettent de renoncer à l'huile de palme.

Note importante: L'allaitement maternel est la meilleure alimentation pour votre bébé.

Les laits de suite conviennent aux nourrissons à partir de 6 mois, en combinaison avec le régime complémentaire. Laissez-nous vous conseiller

Laits de suite Holle



### Aide rapide your les enfants

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

enrants et vous pouvez les reconnaître, les imerpréter et les coigner simplement. Et cela, où que vous soyez.

www.plaiesbobos.ch





Demandez conseil à votre droguiste.

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





# Cystite, antibiotiques et puis quoi

Les cystites nécessitent souvent un traitement antibiotique. Après la cure, il vaut généralement la peine de restaurer l'équilibre du milieu intestinal et vaginal.

Le d'oguisee Sancire. Kammermann le constate pratiquemont tous les jours dans son travail à la droguerie Dropa Haberger de Wabern (BE): les femmes qui soufirent d'une cystite se voient prescrire des antibiotiques par leur médecin et arrêtent d'elles-mêmes de les prendre en cas d'effets secondaires. «Il est pourtant important de se conformer aux prescriptions du médecin et de terminer le paquet entamé», rappelle la droguiste.

Si les antibiotiques provoquent des effets secondaires, il faut contacter son médecin pour lui décrire les troubles. Les problèmes digestifs avec diarrhée ou constipation, l'hypersensibilité à la lumière, les nausées ou troubles similaires ne sont pas rares en cas de traitement antibiotique et doivent être traités par le médecin qui a personnellement prescrit le médicament en question à sa patiente. En interrompant le traitement de son propre chef, on risque une résurgence de l'infection et donc le développement de bactéries résistantes. Ces infections ne peuvent souvent plus ou difficilement être traitées avec des antibiotiques normaux.

### Les bonnes bactéries...

«Là où nous pouvons offrir un bon soutien en droguerie, c'est dans le prolongement de l'antibiothérapie, quand il s'agit de restaurer le milieu de l'intestin et du vagin», explique Sandra Kammermann. En effet, il n'est pas rare qu'une cystite soit suivie d'une mycose vaginale, car la prise des médicaments peut irriter très fortement le milieu vaginal. Avec, à la clé, des démangeaisons et des pertes blanches malodorantes.

### ... pour l'intestin...

L'intestin perd aussi souvent de sa vigueur. Sandra Kammermann rappelle alors à ses clientes ce que signifie littéralement antibiotique: «Anti Bio = contre la vie.»

26 CYSTITE TRIBUNE DU DROGUISTE 12/20-1/21

Ce qui implique aussi la mort de nombreuses bonnes bactéries. Il vaut donc la peine, après un tel traitement, de restaurer le milieu intestinal. Il existe pour ce faire une poudre qui associe des bactéries vivantes produc-

### Sandra Kammermann

Sandra Kammermann, 35 ans, est droguiste ES à la droguerie Dropa Habegger à Wabern (BE) depuis 2019. Ses domaines de spécialisation sont



la médecine orthomoléculaire, les sels de Schüssler et les essences spagyriques. www.dropa.ch

trices d'acide lactique et des souches de levure et qui peut se prendre pendant deux semaines. «De préférence le matin à jeun. Il suffit de diluer la poudre dans le sachet avec un peu d'eau. Laisser poser une minute pour que les bactéries puissent devenir actives.» Après un traitement antibiotique, on peut même prendre deux sachets par jour, matin et soir, pour que l'intestin puisse être suffisamment colonisé par les bonnes bactéries. Les produits cuits et riches en fibres, comme les pommes de terre, le riz ou la soupe de légumes réduits en purée soulagent aussi la digestion pendant la cure. En cas de diarrhée, le riz, les bananes ou le thé noir fort peuvent aussi aider.

### ... et le milieu vaginal

Il existe également des bactéries productrices d'acide lactique pour le milieu vaginal, à prendre sous forme de capsules. «Dans ce cas, je conseille aussi de prendre les capsules à jeun le matin. Ce n'est qu'au stade de leur élimination qu'elles agissent, justement là où elles sont nécessaires, et aident à rétablir l'équilibre du milieu perturbé.»

Après une cure antibiotique, on se sent souvent fatigué et raplapla. Il existe différentes prépare tions de vitamines pour contrer cela, notamment une aver des acides aminés. Les préparations de le vires végétales qui favorisent le rétablissement de la muque se intestinale, soutiennent le cystème immunitaire et améliorent l'assimilation des macriments peuvent aussi faire du bien.

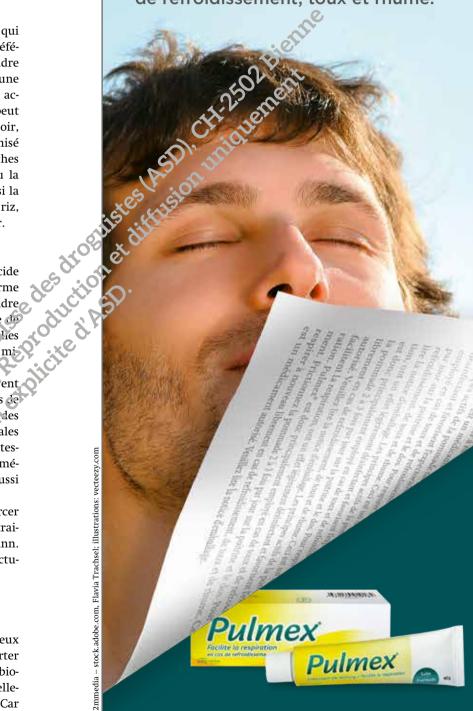
«Il y a de nombreuses possibilités pour renforcer l'organisme et favoriser la régénération après un traitement antibiotique», assure Sandra Kammermann. Et en cas de cystites récurrentes, une cure restructurante peut réduire la sensibilité aux infections.

# Impératif: respecter les prescriptions du médecin

Une question s'impose toutefois: n'est-il pas judicieux d'entreprendre quelque chose pour mieux supporter les médicaments déjà durant le traitement antibiotique? «Les avis divergent en la matière. Personnellement, je pense que c'est mieux de le faire après.» Car les antibiotiques perturbent beaucoup la flore intestinale durant le traitement ainsi que les bonnes

# «Pulmex®— une force libératrice!»

Respirer à nouveau librement en cas de refroidissement, toux et rhume.



Ceci est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.



### Cystite, antibiotiques - et puis quoi?

bactéries apportées par les probiotiques. Mais pendant le traitement, les prébiotiques avec des levures, de l'inuline ou du charbon médicinal peuvent toutefois s'utiliser comme substrat nutritif pour le microbiome.

Durant une infection des voies urinaires, il est judicieux de boire au moins 1,5 litre de tisane pour les reins et la vessie de la droguerie. Ensuite, pour prévenir une nouvelle infection, il est conseillé de prendre du mannose ou de l'extrait d'airelles rouges pendant le mois suivant. Les troubles légers provoqués par les cystites, comme des sensations de brûlure ou de tiraillements lors de la miction, peuvent souvent être soulagés avec une préparation associant capucine et raifort. Demandez conseil à votre droguiste. Important: consultez impérativement un médecin en cas de sang

dans l'urine, de fièvre ou encore de douleurs pulsatiles ou soudaines dans la zone des reins.

Concernant les antibiotiques et les cystites, il est important de respecter les indications du médecin et de suivre la cure prescrite jusqu'à la fin. Il ne faut en aucun cas conserver un paquet entamé – pour avaler quelques comprimés de son propre chef la prochaine fois que l'on sent des brûlures lors de la miction. «Les antibiotiques sont soumis à ordonnance et doivent être prescrits par un médecin. Lequel peut expliquer à quoi il faut faire attention durant le traitement et les effets secondaires qui peuvent suvenir. Renseignez-vous toujours bien et contact- primmédiatement votre médecin si vous ressen et page de les contacts qui peuvent suvenir.

Denise Mucheni erger (traduction: Claudia Spätig)

### **Antibiorésistance**

Les bactéries pathogènes sont de plus en plus résistantes aux antibiotiques, comme le rais savoir l'Office fédéral de la santé publique. Depuis 2014, le Centre suisse pour le contrôle de l'antibiorésistance (Anresis) surveille systematiquement l'évolution des bactéries résistantes. Il apparaît que chez certaines bactéries, la résistance aux antibiotiques à beaucoup augmenté, tandis que chez d'autres, elle est restée stable ou a diminué. Dans le cas d'Escherichia coli – cause fréquente de cystite – la résistance aux fluoroquinolones (une classe d'antibiotiques fréquemment utilisés) a doublé; la résistance à une autre classe d'antibiotiques à plus large spectre, les céphalosporines de 3° et 4° génération, a pour sa part quintuplé. Dans le cas de Klebsiella pneumoniae, une autre bactérie qui infecte parfois les voies urinaires, un l'enversement de tendance est observé. Les causes de cette baisse font encore l'objet d'études.

Source: Office fédéral de la santé publique



### **POUR LA SANTÉ DE VOTRE VESSIE**

AGISSEZ À TEMPS

### D-Mannose au goût canneberge

Le dispositif médical est utilisé pour la **prévention** et le **traitement adjuvant** des infections urinaires non compliquées.





# Un crissement apaisant

Marcher dans la neige, profiter du calme, admirer les paysages étincelants, faire le plein d'air pur hivernal. Les chemins pédestres hivernaux permettent de profiter de tout cela sans raquettes ou skis de randonnée.



La randonnée, c'est possible en toute saison. S'immerger dans un océan de fleurs des prés au printemps, escalader un désert rocailleux dans la chaleur estivale, se balader dans les forêts aux couleurs flamboyantes en automne – et faire crisser la neige dans des paysages enneigés immaculés. Quoi! Randonner en hiver?

«Bien sûr», explique Andreas Staeger. L'auteur-randonneur bernois («Wege im Winter. Wandern im Schnee und ohne Schnee», 2018, ouvrage en allemand) se promène toute l'anuée. «A basse altitude, de nombreux serviers pédestres sont aussi praticables en hiver sans problème, ils sont très ralement enneigés ou verglacés. Il est par exemple tout à fait possible de marcher le long de l'Aar ou de la Reuss pendant la saison froide aussi.» Marcher en hiver sur des sentiers pédestres normaux. Bien sûr.

### De la randonnée estivale...

Mais il est aussi possible de marcher différemment en hiver. Dans la neige et à la montagne, à la montée ou à la descente, avec des téléphériques et le bonheur au sommet. La randonnée hivernale, contrairement à la randonnée normale, ne se pratique pas sur des chemins «normaux» mais sur des sentiers spécialement préparés et balisés. (voir encadré page 30).

De tels sentiers hivernaux balisés n'ont rien de nouveau. Tout a commencé à la fin des années 1980 quand la neige a commencé à manquer en hiver. «Auparavant, il était encore habituel de ranger ses chaussures de marche à la cave en hiver et de les remplacer par les skis», explique Andreas Staeger. Et les randonneurs recommençaient à former progressivement leurs chaussures de marche au printemps. «On débutait peut-être par une randonnée sur le Napf, puis on allait sur le Chasseral et finalement sur le Niesen. On était ensuite prêt pour la saison estivale de randonnée».

### ... à la randonnée toute l'année

A la fin des années 1980, ça a lentement changé. Skier sans neige? C'était impossible. «Par pur désespoir, certaines stations de montagne et certains exploitants de remontées mécaniques ont commencé à préparer des sentiers hivernaux. Quelques petits centimètres de neige suffisaient déjà et il y avait de toute manière des dameuses pour tracer les che-

### Un crissement apaisant

mins à disposition.» La randonnée hivernale était née.

Depuis lors, le nombre de sentiers de randonnée hivernale ne cesse d'augmenter. De petites randonnées sans grandes montées. «Je pense là par exemple à un super tour au lac de Lauenen», précise Andreas Staeger. Mais aussi des excursions plus exigeantes. «Il est par exemple fantastique de randonner de la station de télécabine de Grindelwald First jusqu'au Faulhorn. Avec ce tour, on monte presque jusqu'à 2700 mètres. La vue est époustouflante.» Et à ceux qui préfèrent quelque chose de plus modéré, Andreas Staeger suggère une randonnée hivernale dans les Grisons: de Mathon au haut plateau de Libi. «Simplement magnifique!»

### Chaleur hivernale en route

Les sentiers de randonnée hivernale balisés sont généralement sans danger. Les chemins sont tracés et bien signalés. Les chemins menacés par d'éventuelles avalanches ne sont ouverts que lorsque les conditions sont bonnes (voir aussi encadré ci-dessous). «Par exemple le chemin du col de la Gemmi ou celui du col de la Furka. Il faut toujours se renseigner avant le départ pour savoir si les chemins qu'on aimerait parcourir sont ouverts.»

Comme pour toute randonnée, il faut également bien s'équiper pour les randonnées hivernales. Protection contre la pluie et carte, boissons et quelque chose à manger doivent prendre place dans le sac à dos été comme hiver, tout comme la crème solaire avec un indice de protection élevé. Pour lutter contre le mordant du froid hivernal, on peut porter des pantalons thermo, une veste chaude, des gants et un bonnet. Si l'on est particulièrement sensible au froid, on peut aussi opter pour des chaussures de randonnée d'hiver qui sont très bien isolées en fourrées. Pour davantage de securacé dans les

endroits glissants, on peut emporter des bâtons ou des crampons pour les chaussures. «Certains randonneurs préfèrent porter des raquettes à neige aussi sur les sentiers hivernaux. Ce n'est pas nécessaire car les chemins sont bien tracés mais si quelqu'un se sent mieux ainsi, aucun problème.»

Ne reste plus qu'à bien choisir son itinéraire, à contrôler la météo et l'état des chemins et à y aller et bien profiter de l'hiver! Et vous pouvez aussi bien sûr lancer l'arie ou l'autre boule de neige le long dy chemin.

Reicina Epp 😯 (craduction: Marie-Noëlle Hofmann)

## Conseils pour trouver des idées de randonnées

Vous trouverez des idées de randonnées par exemple sur le site de Suisse Rando www.wandern.ch ou sur www.loisirs.ch

### Des chemins roses

Les sentiers pédestres hivernaux sont balisés avec des pictogrammes roses. En route, le chemin est parfois aussi signalé par des piquets en bois ou en plastique avec une pointe rose. Les sentiers pédestres hivernaux peuvent en principe être parcourus sans danger mais ils provent être verglacés. De bonnes chaussures sont alors indispensables. Les hatons pe uvent apporter un soution supplementaire.



### Conseils pour réussir surandonnée hivernale

- Informez-vous au préalable sur l'état des chemins.
- Les sentiers pédestres croise, t par fois des pistes de ski, de ski, de fond ou de luge dans les domaines skiables. Restez absolument sur
- le chemin balisé et faites bien attention dans les croisements.
- Ne quittez pas les chemins balisés. Des avalanches peuvent se déclencher hors des sentiers. En outre, le gibier a besoin de calme en hiver.
- Source: Andreas Stager: «Wege im Winter. Wandern im Schnee und ohne Schnee», Verlag wanderprofi.info, 2018

 Prévoyez suffisamment de temps.
 On marche plus lentement sur la neige et, en outre, il fait nuit plus tôt en hiver.

### **Impressum** 40<sup>e</sup> année

Tirage 167182 ex. (tirage certifié REMP 9/2020), 1049000 lecteurs (979000 allemands selon Mach Basic 2020-1 et environ 70000 français) Editeur Association suisse des droguistes, Rue de Nidau 15, 2502 Bienne, tél. 032 328 50 30, fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

**Rédaction** Heinrich Gasser, rédacteur en chef et responsable des médias grand public, h.gasser@drogistenverband.ch; Bettina Epper, rédactrice en chef adjointe, b.epper@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch

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

Conseil spécialisé Dr phil. nat. Anita Finger Weber (service scientifique ASD); Anton Löffel (droguiste ES), Hanspeter Michel (droguiste ES), Adrian Würgler

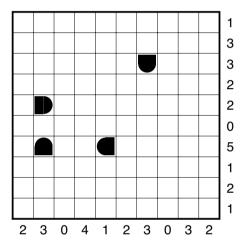
Mise en page Hiroe Mori Photographe Susanne Keller Photo couverture Susanne Keller Impression Stämpfli AG, 3001 Berne Ventes et sponsoring Tamara Freiburghaus, responsable ventes, distribution et sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch Abonnements abonnement annuel CHF 26.– (6 numéros, y compris TVA); tél. 058 200 55 22, fax 058 200 55 56, abo@drogistenstern.ch.



### Bimaru

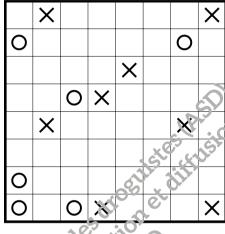
Trouvez le nombre de bateaux cachés dans la grille. Les règles:

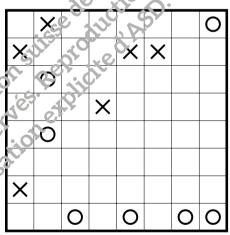
- Le nombre figurant en fin de ligne ou colonne indique combien de champs sont occupés par des navires.
- Les navires ne doivent pas se toucher, ni horizontalement, ni verticalement, ni diagonalement. Cela signifie que chaque bateau est entièrement entouré d'eau, à moins de toucher le bord de la grille.



# Binoxxo

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

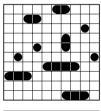




Profitez-en! L'édition de février/mars de la Tribune du droguiste sera disponible gratuitement dans votre drogue<u>rie dès le</u> 15° février.

Dans le dossier «Chaud et froid», tout tourne autour de la température. Nous vous expliquons quand le chaud, ou le froid, soulage les douleurs, pourquoi certaines personnes sont plus frileuses que d'autres e abordons encore d'autres questions brûlantes. Vous apprendrez également commont utiliser correctement les produits de désinfection pour les mains, quelles plantes agissent contre les symptômes des refroidissements et comment apaiser au mieux votre bébé.

Solutions de la Tribune du droguiste 10-11/2020



X 0 0 X 0 X X 0 X X 0 X X 0 0 0 X 0 X 0	0
000000000000000000000000000000000000000	
$\times \times \circ \times \circ \circ \times$	
	×
OXXOOXO	0
	×
XOXOXOX	0
OXOXXOO	×
XOOXOXO	×

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





CONTRE LA TOUX?

Similasan Expectorant avec formation de mucosités Similasan Antitussif en cas de toux sèche



## 500 Ul/goutte

## Vitamine D3 Wild Huile

Cholecalciferolum



# Vitamin D3

indispensable à chaque période de la vie

La Cramine D3 Wild est prescrite pour la prophylaxie et le Vaitement des maladies liées à une carence en vitamine D (par. ex. rachitisme, ostéomalacie).

Vitamine D3 Wild est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice d'emballage.



