Décembre 2022/janvier 2023 | N° 6/2022

TRIBUNE DU DROGUISTE

La publication de votre droguerie

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

Dossier «Le cacao»

Le chocolat, quel bonheur!

Soins des yeux

Prévenir les méfaits du travail devant l'écran

Sur mesure

Des micronutriments adaptés aux besoins de chacun

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

© 2022 – Association suisse des droguistes (ASD), CH 2502 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement avec l'autorisation explicite de l'ASD.

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 Therme. Vivez de fabuleux 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 200 ml & Body Lotion 200 ml.
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 300 ml 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)

Base de prix 2022 (TVA incl.)

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

Renvoyer le bulletin d'inscription à:
Association suisse des droguistes
Distribution
Rue Thomas-Wyttenbach 2
2502 Bienne
Téléphone 032 328 50 30
Mail abo@drogistenstern.ch

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

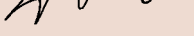
DS12/22-1/23

Blanca Burri

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

Sacré cacao

Autant un chocolat chaud peut consoler un enfant qui pleure, autant cette boisson réconfortante peut émouvoir profondément les adultes. Lors de rituels, les amateurs boivent le chocolat à petites gorgées, en se référant aux Mayas et aux Aztèques. Lesquels, en effet, considéraient les fèves de cacao comme sacrées. Me remémorant les paroles de l'écrivain allemand Erich Kästner, qui disait qu'il ne faut pas être stupide au point de boire le cacao dans lequel on a été roulé *(en français, on parle de rouler dans la farine, ndlt)*, j'étais sceptique en commençant mes recherches. Je me suis quand même aventurée à goûter quelques fèves de cacao. Elles sont amères, mais j'ai eu l'impression de ressentir un sentiment de légèreté. J'ai aussi dégusté la boisson selon la recette des Mayas, bien que je ne boive jamais de lait ni de substituts de lait. Et j'ai trouvé que ça avait bon goût et que ça faisait du bien. En fait, je me suis presque habituée depuis à préparer parfois un cacao sublimé par de précieuses épices de la droguerie. Et je trouve aussi ces nourrissantes fèves très intéressantes en cuisine. Depuis que j'ai mangé un ragoût de lapin à la sauce au chocolat à Perpignan, il y a longtemps, l'idée d'expérimenter le cacao dans la cuisine salée m'a toujours trotté dans la tête. Je suis donc ravie de pouvoir vous présenter une recette au cacao dans ce numéro! Ce sera un repas de Noël digne de ce nom!



DOSSIER

Susanne Keller

6–19 **Le cacao**
8 Pourquoi le chocolat rend heureux
10 Du beurre de cacao pour la peau
11 Comment la Suisse est devenue le pays du chocolat
12 Recette: magret de canard au cacao et aux oranges
16 Dégustation de cacao dans le Chocolat-Atelier

4 Les brèves
20 **Des micronutriments sur mesure**
Les nouveaux compléments alimentaires de la droguerie
24 **Raisonnables ou non?**
Parfums pour enfants et cadeaux de Noël alternatifs
25 En vitrine
26 **Le travail devant l'écran fatigue les yeux**
Conseils astucieux pour de bons soins oculaires
27 Tanja Gutmann sur la santé mentale
28 Participer et gagner
29 **Algues, huiles de poisson et sel de mer**
Bonne pêche en mer
31 Jeux et avant-première

Susanne Keller

20

iStock.com/Homunkulus28

29

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

Le tuyau de la rédaction

Le corbeau, plus sagace que funeste

Voici un cadeau de Noël plein de sens: un ouvrage sur le corbeau… oiseau noir qui n'a pas inspiré qu'Alfred Hitchcock! La preuve en 160 pages passionnantes.

On croit connaître cet oiseau majestueux qui nidifie des versants des Alpes au toit du Palais fédéral à Berne. Car le corbeau se plaît aussi bien dans la nature sauvage que dans les grandes cités, se nourrissant tant de chamois en altitude que de détritus dans les décharges. Au-delà des faits concernant ce corvidé, Michel Pastoureau, chercheur et historien français, a choisi de consacrer son troisième volume de la série sur l'histoire culturelle des animaux à l'histoire symbolique, littéraire, lexicale et artistique du corbeau, qui tout à la fois intrigue, fascine ou terrifie. Oiseau noir, célébré par toutes les mythologies, le corbeau européen ne cesse de se dévaloriser au fil des siècles. Si l'Antiquité gréco-romaine loue sa sagesse, son intelligence, le christianisme médiéval à sa suite le rejette violemment: c'est un oiseau impie qui occupe une place de choix dans le bestiaire du Diable, symbolisant l'incarnation du démon et de toutes les forces du mal.

A l'époque moderne, la symbolique du corbeau continue de se dévaloriser, comme l'attestent les fables et les proverbes. Il reste un animal au cri lugubre, un oiseau noir de mauvais augure et devient même, dans un sens figuré, un dénonciateur, un auteur de lettres anonymes. On en a peur car il a partie liée avec l'hiver, la désolation et la mort.

De nos jours, cependant, le corbeau semble prendre sa revanche: les enquêtes les plus récentes sur l'intelligence animale montrent qu'il est probablement le plus intelligent de tous les oiseaux. Et il est sans doute aussi sagace que le réalisateur britannique qui pose volontiers avec lui. Rédaction

Michel Pastoureau: «Le corbeau. Une histoire culturelle», Editions du Seuil, 2021, EAN 9782021477931

Grand guide de la phytothérapie

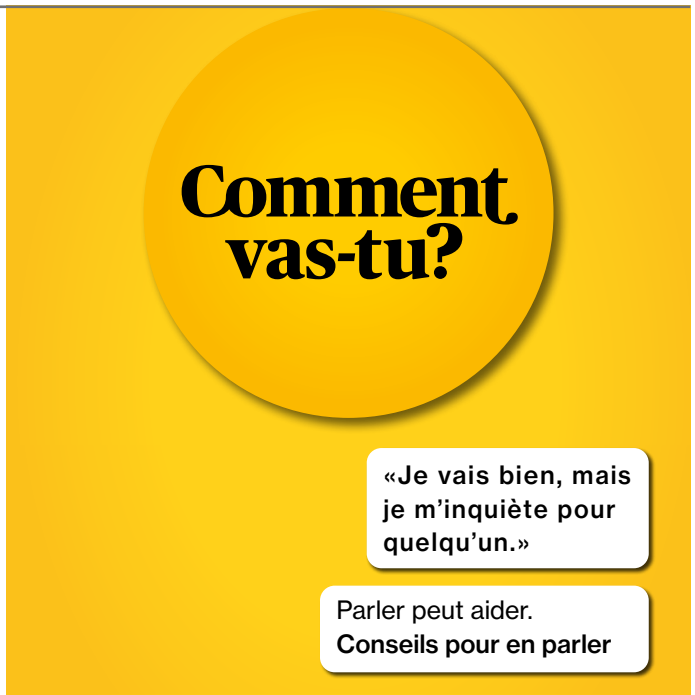
Ceux qui veulent profiter des longs mois d'hiver pour approfondir leurs connaissances sur les bienfaits du monde végétal s'offriront peut-être cet ouvrage de référence pour Noël. Ce véritable pavé de 384 pages consacré par Karine Jacquemard à la phytothérapie détaille 108 plantes médicinales. Il décrit leurs usages quotidiens et se penche sur 100 affections courantes, sous forme de fiches synthétiques, claires et faciles à utiliser. Le tout est richement illustré pour une meilleure compréhension. Cet ouvrage riche et pratique est donc une bonne introduction pour ceux qui souhaitent mieux connaître les propriétés des plantes les plus utilisées et les bases de la médecine par les plantes. Avec un glossaire des termes médicaux et un index des affection courantes, l'auteure, phytothérapeute et naturopathe spécialisée en médecin intégrative, propose une approche pédagogique originale qui saura aussi intéresser les lecteurs plus avertis. Enfin, préfacé par Olivier Escuder, botaniste du Muséum national d'Histoire naturelle de Paris, le «Grand guide de la phytothérapie au quotidien» offre un aperçu inédit sur la flore de nos latitudes. Rédaction

Karine Jacquemard: «Le grand guide de la phytothérapie au quotidien», Rustica Editions, juin 2022, EAN 9782815319812

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

Contrôle de la santé psychique

Selon une étude, près de trois Suisses sur quatre se sentaient au mieux moyennement bien en août de cette année. 40 % des sondés ont déclaré souffrir de problèmes psychiques plus ou moins forts, comme l'écrit Pro Mente Sana dans un communiqué. En collaboration avec des cantons alémaniques et Promotion Santé Suisse, l'organisation a lancé une campagne destinée à promouvoir le fait de parler de la santé psychique: «comment-vas-tu.ch». Cette campagne veut motiver la population à oser parler des émotions et des problèmes psychiques qui peuvent peser sur le quotidien. Car ce n'est qu'en parlant que les personnes touchées peuvent trouver de l'aide et du soutien. Informations et conseils complémentaires sur le site: www.comment-vas-tu.ch.



Alex from the Rock – stock.adobe.com

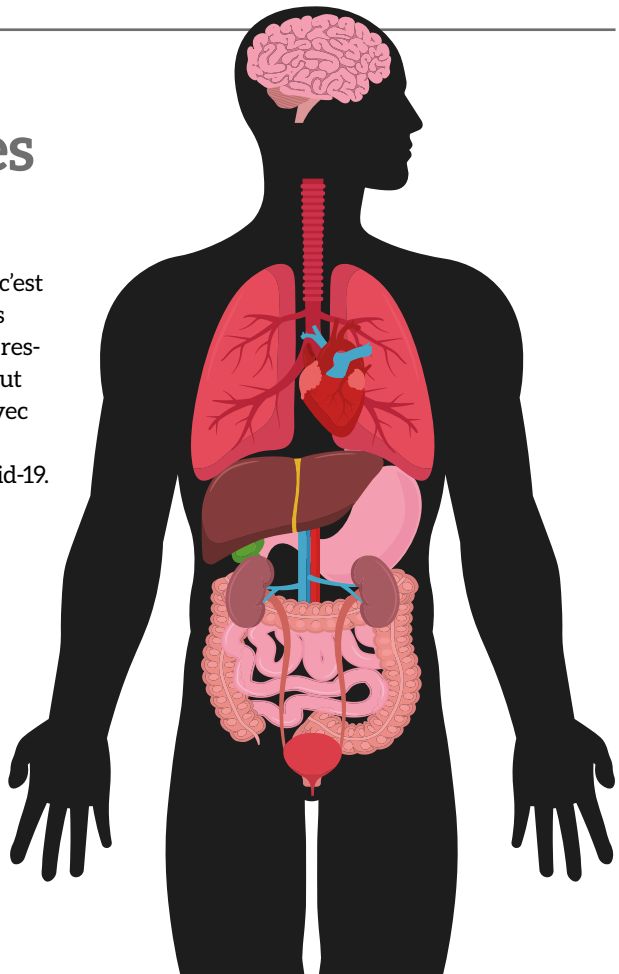
L'entraide résiste aux restrictions

Malgré les importantes restrictions en vigueur durant la pandémie de coronavirus, il est apparu que l'entraide autogérée a continué de rassembler les gens. Les groupes d'entraide ont constitué un soutien essentiel en période d'incertitude, comme l'écrit Info-Entraide Suisse dans un communiqué. Depuis 2014, le nombre des groupes d'entraide sur des thèmes sociaux, somatiques et psychiques, a augmenté de 14 %. Rien qu'en 2020, 133 nouveaux groupes d'entraide ont vu le jour, précise le communiqué de presse. La pandémie a toutefois posé de grands défis à l'entraide autogérée et à sa promotion. Il a notamment fallu trouver des possibilités de rencontre alternatives. Beaucoup de groupes se sont tournés vers des offres d'échange en ligne et des rencontres en visio-conférence. Les membres se sont soutenus mutuellement dans ces différents formats pour gérer leur quotidien et faire face aux traitements médicaux souvent exigeants. La digitalisation de l'entraide a pris un essor considérable en Suisse suite à la pandémie. Cette alternative aux rencontres en présentiel présente aussi des avantages: ainsi, les personnes à mobilité réduite ou souffrant de maladies rares peuvent plus facilement participer aux réunions.

www.infoentraidesuisse.ch

Les probiotiques contre les maladies des voies respiratoires

Traiter les maladies des voies respiratoires avec de bonnes bactéries? Oui, c'est parfaitement adapté. Car via l'axe intestin-poumons, les bactéries appelées probiotiques peuvent aider à prévenir et à soigner les infections des voies respiratoires. C'est ce qu'indique une récente étude mexicaine, parue dans «Gut Microbes» et reprise dans la «Pharmazeutische Zeitung». Elle montre qu'avec une formule probiotique, composée de quatre souches bactériennes, la durée des symptômes diminue en moyenne de 18 à 13 jours en cas de Covid-19. Les troubles commencent déjà à diminuer après trois jours de traitement avec les probiotiques. Par le passé, la science a déjà pu montrer à plusieurs reprises que l'intestin et ses bactéries communiquent avec d'autres organes, en particulier avec le foie, les poumons et le cerveau. L'existence d'échanges entre l'organe de la digestion et l'organe de la respiration est une découverte des plus récentes, écrit la «Pharmazeutische Zeitung». Dans l'intestin, les cellules immunocompétentes apprennent à reconnaître les «nuisibles» et en informent les poumons, afin qu'ils puissent faire face aux bactéries indésirables. Un système immunitaire intestinal intact pourrait donc aussi protéger les voies respiratoires, conclut le magazine spécialisé.



nazar12 – stock.adobe.com

© 2022 – Association suisse des droguistes (ASD), CH-2501 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement avec l'autorisation explicite d'ASD

LE CACAO

Que serait la Suisse, et même Noël, sans chocolat? Vous découvrirez tout sur cette substance qui rend heureux et sa fabrication dans les pages qui suivent. Et si vous n'êtes pas amateur de douceur, nous vous présentons aussi une recette de Noël exclusive avec du magret de canard et une sauce corsée au chocolat. Laissez-vous gâter durant ces jours de fête et savourez le chocolat sous toutes ses formes et nuances. Au terme de nos recherches, nous avons en tout cas une certitude: le chocolat rend heureux!

Pour vous, **Astrid Tomczak-Plewka** et **Sabine Reber** ont dégusté un cacao magique, examiné des labels de commerce équitable et recherché les côtés sains de cette douce tentation **(traduction: Marie-Noëlle Hofmann et Claudia Spätig)**

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

Une fève de cacao contient environ **500** arômes différents.

Les Suisses consomment près de **46 000** tonnes de chocolat par année. Soit environ 11 kilos par personne.

Le chiffre d'affaires annuel de l'industrie suisse du chocolat s'élève à **1,71** milliard de francs.

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

AVEC DÉLICATESSE
La chocolatière Sonja Hänni travaille les exquises matières premières avec beaucoup de savoir-faire et un bon flair pour la température idéale.

Susanne Keller

SAINT CACAO
Aztèques et Mayas savouraient déjà le cacao lors de cérémonies rituelles.

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

Le bonheur est dans la fève

Vivre sans chocolat? Impensable pour bon nombre d'entre nous. Surtout durant la période de l'Avent et de Noël. Car nous associons le chocolat à des sensations de bonheur, d'harmonie et de plaisir. A raison: la fève de cacao contient en effet quantité de choses qui nous font du bien.

«La nature n'a plus jamais rassemblé une deuxième fois une telle abondance de précieux nutriments dans un si petit espace.» La citation concerne la fève de cacao et celui qui la vante tant n'est autre que le naturaliste, savant et explorateur allemand Alexander Humboldt. Parcourant les colonies espagnoles en Amérique de 1799 à 1804, il a découvert le cacao. En fait, les Aztèques et les Mayas considéraient déjà depuis longtemps cette fève comme «sacrée». Ils en tiraient un breuvage amer qu'ils aromatisaient d'épices telles que le poivre, le chili et la vanille. Très précieuse, cette boisson était réservée aux rois, aux prêtres et aux guerriers. Pour ces derniers, le cacao servait à la fois de nourriture et de médicament – et cela bien avant que les Européens ne découvrent ce breuvage. Dans un premier temps, les conquistadors espagnols ne goûtèrent guère au «Xocolatl» (de l'aztèque «xoco» = amer et «atl» = eau). Ils adoucirent donc cette boisson amère avec du sirop d'agave et du miel. Et ramenèrent les fèves de cacao et la recette du breuvage miraculeux en Europe. Là aussi, l'enthousiasme ne fut pas d'emblée débordant. En 1575, l'historien et commerçant italien Girolamo Benzoni écrivit même du chocolat chaud qu'«il semblait plus être une boisson pour les porcs que pour les humains». Toute bonne chose demande du temps: généreusement additionnée de sucre et de miel, la fève exotique a lentement mais sûrement fini par satisfaire aux papilles européennes. Dès lors, plus rien ne s'est opposé au succès du cacao – et donc du chocolat. Sa gloire est demeurée intacte jusqu'à ce jour. Et la Suisse est même digne de sa réputation de «pays du chocolat»: avec une consommation annuelle de plus de 46 000 tonnes, la Suisse figure au 18e rang mondial. Et si l'on considère la consommation individuelle, la Suisse est pratiquement en tête avec l'équivalent de 5,5 kg de fèves par personne. Seules l'Islande et la Belgique consomment encore plus de produits à base de cacao que nous.

Pourquoi le cacao améliore l'humeur

Ce penchant persistant pour le chocolat s'explique aisément: ce que les Amérindiens savent depuis des millénaires est désormais scientifiquement prouvé. Le cacao nous fait du bien et nous met de bonne humeur, comme l'affirme Irene Chetschik, ingénieure en sciences alimentaires à la Haute école des sciences appliquées de Zurich. «Mais le cacao ne donne pas un coup de fouet aussi fort que le café, plutôt une petite stimulation.» C'est dû au fait qu'en plus de précieux minéraux, comme le magnésium, le fer et le calcium, la fève de cacao contient aussi la fameuse et tant décriée caféine. Mais également surtout de la théobromine. Les effets de cette substance sont certes stimulants mais plus doux et persistants que ceux de la caféine. La théobromine présente également des effets vasodilatateurs et diurétiques.

Il est en outre aussi prouvé que le cacao réduit les risques de maladies cardiovasculaires, grâce aux polyphénols contenus dans les fèves. Les polyphénols sont des substances qui servent à protéger les plantes de leurs prédateurs ou à attirer les insectes pollinisateurs. Dans le cas du cacao, il s'agit de la sous-famille des flavanols. «Ils permettent aux vaisseaux sanguins de rester souples et extensibles et empêchent la pression sanguine de s'envoler», explique Irene Chetschik. Il faudrait cependant consommer tous les jours près de 200 milligrammes de cette substance pour obtenir l'effet escompté. «Impossible de manger autant de choco- →

Irene Chetschik

La professeure Dre Irene Chetschik est spécialisée en chimie alimentaire et travaille à la Haute école des sciences appliquées de Zurich (ZAHW). Après avoir étudié la chimie alimentaire et la recherche sur les arômes à l'Université technique de Munich (D), elle a travaillé dans deux groupes internationaux de l'industrie alimentaire. Depuis 2018, elle dirige le groupe de recherche sur la chimie alimentaire de l'Institut pour l'innovation des denrées alimentaires et des boissons de la ZAHW.

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

Photos: iStock.com/viennetta, ldd; illustrations: iStock.com/GerasimovSergey

Le bonheur est dans la fève

lat», remarque la chercheuse en riant. Se pose donc cette question: à défaut d'améliorer notre santé, consommé en quantités usuelles, le cacao nous rend-il au moins heureux? «La sensation de bonheur déclenchée par le chocolat vient plutôt du sucre», explique la chercheuse. Car la consommation de sucre pousse le cerveau à libérer des hormones, notamment la dopamine et la sérotonine. Lesquelles provoquent des sensations d'euphorie, d'entrain et de bonheur. Le phénomène est le même quand on déguste un mille-feuille ou suçote une sucette – à la différence près que cette dernière ne contient pratiquement que du sucre. «Mieux vaut donc savourer un morceau de chocolat», estime Irene Chetschik.

Un remède miracle pour la peau

La palette des produits cosmétiques qui contiennent du cacao va des crèmes antirides aux gloss pour les lèvres en passant par les gels-douche et les produits solaires. Dans leur publicité, les fabricants mettent en avant différentes substances des fèves de cacao qui, tout en agissant à l'intérieur, feraient aussi des miracles à l'extérieur. La base de ces produits cosmétiques est le beurre de cacao, extrait de la fève. Il est constitué à près de 60% d'acides gras saturés, comme l'acide stéarique et l'acide palmitique. Ils forment un film gras de protection sur la peau et l'hydratent bien.

La fève de cacao contient également les vitamines K et E ainsi que du potassium. Mais en très faibles quantités. La vitamine K apportée par l'alimentation est importante pour l'organisme. Elle dirige notamment la coagulation sanguine et participe donc à la guérison des plaies. En usage externe, elle stabilise les capillaires, soit les petits vaisseaux superficiels très fins de la peau. La vitamine E, elle, se retrouve dans les membranes cellulaires et protège ainsi les cellules cutanées des agressions des radicaux libres qui se forment notamment par le rayonnement solaire. Enfin, le potassium régulant l'équilibre hydrique du corps, il est aussi responsable de l'élasticité de la peau.

On trouve également de la vitamine D dans le cacao et le beurre de cacao. Les crèmes à la vitamine D peuvent favoriser le développement de cellules cutanées épithéliales saines et fonctionnelles.

Mais ce qui vaut pour le chocolat vaut aussi pour de nombreux produits cosmétiques: les processus de fabrication industriels détruisent bon nombre de substances précieuses. Pour fabriquer le beurre de cacao, les cultivateurs de cacao font fermenter les fèves avant de les écaler et de les laisser sécher ou de les faire torréfier. Dans un deuxième temps, ils broient les fèves séchées pour obtenir ce qu'on appelle la masse de cacao. Laquelle constitue le produit initial de nombreux produits à base de cacao, comme le chocolat, la poudre de cacao ou le beurre de cacao. Ce beurre s'obtient par pression de la masse de cacao et par filtrage. «A la fin, il ne reste plus grand-chose», remarque Irene Chetschik. Et même si ce n'est pas le cas: le beurre de cacao n'est pas malsain – et assurément meilleur que bien des substituts de synthèse.

© 2022 – Association suisse des drogues (ASD), CH-2502 Bienne
Tous droits réservés, reproduction et diffusion uniquement
avec l'autorisation expresse d'ASD

Comment la Suisse est devenue le pays du chocolat

Le fromage, le chocolat et les montres: ce sont certainement les trois termes qui sont le plus souvent associés à la Suisse. Qu'un pays qui pratique l'agriculture depuis des siècles produise du fromage est une évidence. Mais comment la Suisse, où ne pousse pas l'ombre d'une fève de cacao, a-t-elle pu devenir le pays du chocolat? On le doit en particulier à quelques confiseurs et entrepreneurs qui ont su flairer son doux et juteux potentiel au 19e siècle. François-Louis Cailler (1796–1852) est considéré comme le père de la plaque de chocolat. Au retour de son apprentissage de chocolatier à Turin (I), il a découvert une technique pour durcir le chocolat. Il a alors transformé un vieux moulin au bord du lac Léman pour produire sa découverte, créant ainsi la plus vieille marque de chocolat suisse encore existante. Son beau-fils, Daniel Peter, a ensuite fondé sa propre chocolaterie à Vevey (VD) – ne rencontrant qu'un succès mitigé. Pour se démarquer de la concurrence, il a alors fait des essais en ajoutant du lait, sous forme de poudre. En vain. Ce n'est que lorsqu'il ajouta du lait condensé qu'il connut le succès en 1875, avec la naissance du premier chocolat au lait qui ne tarda pas à séduire toute l'Europe. Son voisin allemand, qui lui avait fourni le lait condensé, n'était autre qu'Henri Nestlé. Ce n'était pas un chocolatier, mais un habile homme d'affaires. Par différentes fusions, il réussit à faire de Nestlé le plus grand fabricant de produits alimentaires au monde. Philippe Suchard a été un autre pionnier du chocolat. Il a d'abord travaillé dans la confiserie de son frère à Berne avant d'ouvrir sa manufacture de chocolat à Serrières, près de Neuchâtel, en 1826. Jacques Foulquier lui emboîta le pas la même année à Genève, suivi par Charles-Amédée Kohler en 1830 à Lausanne, Rudolf Sprüngli en 1845 à Zurich, Aquilino Maestrani en 1852 à Lucerne, Johann Georg Munz en 1874 à Flawil (SG) et Jean Tobler en 1899 à Berne. Dans les années suivantes, bon nombre d'autres Suisses ont fondé des entreprises qui ont largement contribué à la réputation du chocolat. Enfin, en 1879, Rodolphe Lindt a développé la technique du conchage dans sa manufacture bernoise. Ce procédé d'affinage par malaxage lui a permis de produire le premier chocolat fondant, lisse et onctueux au monde. Grâce à cet entrepreneur ingénieux, et peut-être aussi grand gourmand, le chocolat est devenu dès le début du 20e siècle un des principaux articles d'exportation de Suisse et reste aujourd'hui encore le plus doux ambassadeur du pays.

Affiche de tablette de chocolat au lait de Cailler, 1934

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

Photos: 9dreamstudio – stock.adobe.com, © Nestlé S.A.; illustrations: iStock.com/GerasimovSergey

Magret de canard glacé au cacao et à l'orange

Beatrice Raimann

Nous associons généralement le cacao aux doux entremets chocolatés. Mais il existe une longue tradition de recettes salées avec le cacao. En Catalogne, par exemple, on prépare traditionnellement le lapin avec une sauce épicée au cacao. La région de Barcelone est de toute façon un des centres mondiaux du chocolat et, vu son passé colonial, regorge de recettes corsées à base de cacao, tout comme la Belgique d'ailleurs. Mais on teste aussi volontiers ailleurs les versions salées du cacao. On trouve ainsi quantité de recettes qui subliment l'agneau ou le veau avec des sauces à base de cacao. La fève riche en saveur s'associe aussi parfaitement à la volaille. La *Tribune du droguiste* vous a déniché une recette de Noël exclusive: du canard glacé au cacao. Laissez-nous surprendre vos papilles!

Photos et recette de Beatrice Raimann, créatrice culinaire (Food Kurator), www.nikaglow.ch

Pour 4 personnes

Préparation: env. 30 min.
Temps de cuisson: env. 30 min.

Les ingrédients

Galettes de pommes de terre au thym

500 g	de pommes de terre à chair ferme, coupées en julienne ou grossièrement râpées, bien essorées
1	oignon, finement haché
3 cc	de fécule
½ bouquet	de thym
	Sel, poivre du moulin
6 cs	d'huile d'olive, résistante à la chaleur

Magret de canard glacé au cacao et à l'orange

4	magrets de canard avec la peau (env. 220 g/pièce), quadriller la peau des magrets
40 g	de beurre
1	oignon, coupé en quatre
2	oranges, une coupée en tranches, presser le jus de l'autre
4	anis étoilés
1	grenade
2,5 dl	d'eau
2 cc	de fécule
2 cc	de poudre de cacao
	Sel, poivre du moulin

Laitue braisée

100 g	de laitue (comme alternative: chou, poireau ou salade à feuilles fermes)
1 cs	d'huile d'olive
Un peu	de sel

Décoration

Des tranches d'orange rôties, des graines de grenade et de l'anis étoilé

Et voilà comment faire

Pour les galettes de pommes de terre au thym

1. Mélanger les pommes de terre crues, coupées en julienne ou râpées, avec l'oignon haché, le thym (effeuillé) et la fécule dans un récipient. Assaisonner avec du sel et du poivre.
2. Former env. 10 galettes avec les mains.
3. Les rôtir dans de l'huile chaude pendant env. 5 minutes de chaque côté pour qu'elles prennent une belle couleur. Les réserver au chaud dans le four à 100 ° jusqu'au dressage ou les réchauffer brièvement avant de servir.

Pour la laitue braisée

1. Chauffer l'huile d'olive, ajouter la laitue et braiser pendant 1 à 2 minutes. Assaisonner avec du sel et du poivre et mettre de côté.

Pour les magrets glacés

1. Chauffer le beurre. Ajouter les magrets de canard et les dorer pendant env. 5 minutes en les assaisonnant de sel et de poivre.
2. Ajouter l'oignon, les tranches d'orange et l'anis étoilé et faire revenir en remuant.
3. Poser les magrets sur une assiette et garder les tranches d'orange pour la décoration. Déglacer le reste du contenu de la poêle avec le jus d'orange et laisser mijoter pendant env. 10 minutes.
4. Mélanger le cacao et la fécule avec l'eau et ajouter en remuant. Laisser réduire pendant quelques minutes, jusqu'à formation d'un glaçage. Assaisonner de sel et poivre.
5. Remettre les magrets dans la poêle et laisser mijoter à feu doux pendant

© 2022 - Association suisse des droguistes (ASD), CH-3502 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement avec l'autorisation explicite d'ASD

env. 8 minutes, pour que la sauce épaississe mais que la chair des magrets reste légèrement rosée.

6. Sortir les magrets de la sauce, les laisser reposer une ou deux minutes pour que le jus se répartisse bien dans la viande et découper en tranches.
7. Disposer les tranches de magrets dans les assiettes, ajouter les galettes de pommes de terre au thym et les tranches d'orange rôties, la laitue braisée et les graines de grenade. Verser un peu de jus de glaçage avant de servir.

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

Ce qui s'affiche équitable ne l'est pas toujours

Les gens ressentent souvent une sensation de bonheur en croquant un petit morceau de chocolat. Mais ceux qui récoltent la matière première du chocolat vivent souvent dans une pauvreté extrême. L'exploitation de la main-d'œuvre, le travail des enfants et le déboisement sont aussi très répandus dans le commerce du cacao. Pour savourer ce doux délice avec bonne conscience, il faut donc veiller à acheter du chocolat issu du commerce équitable. Les principaux labels globaux sont Max Havelaar, UTZ Certified, Rainforest Alliance et BIO. UTZ et Rainforest ont fusionné début 2018. Mais même si ces certifications apportent certaines améliorations, la pauvreté est toujours là. «Un cacaoculteur moyen et certifié est encore loin de réaliser un revenu qui lui permette de subvenir à ses besoins», indique l'organisation suisse de défense des droits de l'homme «Public Eye» sur son site. Pour être sûr, il faut donc privilégier les fournisseurs qui sont transparents sur tout le parcours, du champ à la plaque de chocolat. Exemple: «Schöki». La société définit ainsi sa mission: «Nous voulons vraiment du chocolat équitable. Du chocolat fabriqué sans misère ni exploitation des enfants.» Il existe aujourd'hui beaucoup de petits fabricants qui misent sur la transparence et le commerce équitable. Il vaut la peine de regarder sur internet ou de franchir le seuil d'un petit magasin de quartier. Certes, un chocolat produit de manière véritablement équitable coûte plus cher qu'une plaque de discounter. Mais le sentiment de bonheur qu'il suscite est assurément plus durable. «On l'associe tout simplement à des choses positives», constate Irene Chetschik, ingénieure en sciences alimentaires. «On connaît la provenance du cacao et on sait qu'on consomme un produit équitable.»

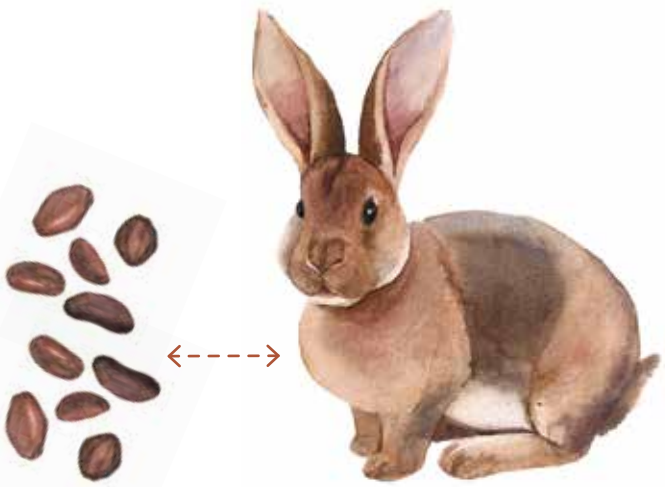
Tomas Hajek – stock.adobe.com

iStock.com/duncan1890

Etre chocolat

Cette expression trouve son origine dans un jeu de cartes, le bonneteau. Ce jeu d'argent, proposé à la sauvette dans les marchés et dans les lieux publics, est pratiqué au moins depuis le XIVe siècle en France. Il s'agit d'un jeu avec trois cartes où le bonneteur doit «faire le chocolat», c'est-à-dire faire l'appât. Le «chocolat» est finalement la personne qui se fait avoir.

Les fèves de cacao comme moyen de paiement



Pour les peuples indigènes d'Amérique du Sud, les fèves de cacao étaient si précieuses qu'elles faisaient office de monnaie. Ainsi, les Aztèques obtenaient-ils un lapin pour 10 fèves de cacao. Et pour 100 fèves, ils pouvaient s'offrir un esclave. En 1527, Hernando Cortès, conquérant de l'empire Aztèque et fasciné par l'idée de pouvoir cultiver de l'argent, rapporte la recette du chocolat chaud en Espagne. Elle lui servira plus tard de boisson revigorante pour les soldats fatigués.

AnikaKorr – stock.adobe.com, ogurechka – stock.adobe.com

© 2022 – Association suisse des droguistes ASD, CH-2500 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement avec l'autorisation explicite d'ASD.

Enivrant chocolat

Au Moyen Age, les moines dominicains considéraient le cacao comme la boisson du diable. A l'inverse, les Jésuites appréciaient le chocolat chaud. C'est finalement le pape Pie V, en 1569, qui mettra fin à la dispute en déclarant que le chocolat chaud était autorisé durant le jeûne. A la fin du Moyen Age, les nobles parfumaient le chocolat chaud avec du musc, de l'ambre et du jasmin et le considéraient comme une boisson aphrodisiaque.

Danielle Bonardelle – stock.adobe.com

Le meilleur chocolat chaud

Aris Suwanmalee – stock.adobe.com

Pour fabriquer un délicieux chocolat chaud, il faut un cacao de qualité. Et un excellent lait ou un succédané de la meilleure qualité. Experte en chocolat, Sonja Hänni du Chocolat-Atelier à Montilier (FR), conseille de réaliser le chocolat chaud avec du chocolat râpé, en mélangeant constamment le lait et le chocolat durant la cuisson. «Il ne faudrait pas chauffer la boisson à plus de 80 °C et ne surtout pas la faire bouillir. Sinon, on détruit tous les précieux nutriments et on perd le goût subtil du cacao.» Le chocolat lui-même ne doit pas être chauffé à plus de 40 °C durant sa fabrication, mais une fois mélangé au lait, il se comporte différemment et supporte les températures proches du point d'ébullition, précise Sonja Hänni. On peut aussi faire de l'excellent chocolat chaud avec un mousseur à lait: «Verser le lait dans la machine, ajouter une cuillère à soupe de chocolat râpé et faire chauffer deux minutes.»

Côté botanique

iamtk – stock.adobe.com

Le cacao est donc la matière première du chocolat. Mais de quelle plante provient-il? Tout simplement du cacaoyer, un arbuste tropical de 4 à 10 mètres de haut qui pousse à l'ombre de la canopée des forêts tropicales humides. Il ne pousse que difficilement dans nos contrées car il ne supporte pas les températures inférieures à 10 degrés.

A partir de sa troisième année, il fleurit et fructifie toute l'année, produisant d'innombrables petites fleurs blanches. Mais seule une fleur sur 500 aura la chance d'évoluer en cabosse. Laquelle est le fruit du cacaoyer. Et c'est à l'intérieur des cabosses que se trouvent les fèves, entre 30 et 40 par cabosse. Les fèves, blanches ou mauves, sont entourées par un mucilage qui est aussi comestible. A savoir qu'il existe plusieurs espèces de cacaoyer, mais seule l'espèce Theobroma cacao permet de produire les fèves tant convoitées.

La spirale: forme optimale

Un chocolat qui craque sous la dent semble gustativement plus intéressant que s'il avait seulement bon goût. Et plus il y a de cassures, plus l'expérience est agréable en bouche. Une équipe de recherche en métamatériaux de l'Université d'Amsterdam a testé plusieurs structures, dans l'espoir de trouver le nombre idéal de fractures, ainsi que des formes différentes. Au final, il semble qu'une spirale en 3D, qui se casse en de multiples endroits, est la forme de chocolat que la bouche humaine préfère, rapporte la RTS.

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

La reine du chocolat

Sonja Hänni a un job 100% choco – elle passe tout son temps de travail avec les précieuses matières premières de la délicieuse fève de cacao, créant de sublimes pralinés artistiques. Elle a montré à la Tribune du droguiste comment déguster le cacao dans les règles de l'art.

Dans le Chocolat-Atelier de Montilier (FR), au bord du lac de Morat, tout tourne autour des fèves de cacao et du chocolat. Dénicher la meilleure qualité, telle est l'ambition de la chocolatière Sonja Hänni. Et déguster les meilleurs chocolats fait donc partie de son quotidien professionnel. Elle peut disserter aussi longuement sur les différentes sortes de cacao qu'un sommelier sur un excellent Bordeaux. Elle explique que, comme pour la dégustation du vin, on peut aussi exercer l'aptitude du sens et de la perception du cacao. Elle me montre aussitôt comment faire. Nous goûtons tout d'abord une fève crue. Explication de l'experte: «Les fèves vraiment bonnes ne sont pas amères. Elles ont une saveur ronde, douce et équilibrée, leur goût est suave, harmonieux.» Nous savourons ensuite un Cru Sauvage de cacao sauvage de Bolivie, avec 68% de cacao. C'est actuellement le meilleur cacao disponible sur le marché: «Ce produit est la base de la plupart de mes créations de chocolat.» Un chocolat d'une telle classe doit naturellement être dégusté dans les règles de l'art. D'abord, la température doit être adaptée. Un bon chocolat se déguste à 20°, et jamais froid, au sortir du réfrigérateur. «Car même le meilleur chocolat sera sans saveur s'il est froid!»

Déguster le chocolat avec tous les sens

Nous examinons d'abord notre chocolat de luxe avec les yeux: «La surface devrait avoir une certaine brillance. Si le chocolat a des stries blanches, c'est qu'il a été stocké à la mauvaise température. Cela peut aussi arriver avec un chocolat de bonne qualité.» L'ouïe entre ensuite en jeu: «Le bon chocolat craque. S'il est gris, friable et ne produit pas un franc son de craquement, c'est qu'il est de moindre

DOUCE TENTATION
Dans son atelier, la chocolatière Sonja Hänni crée des pralinés artistiquement décorés à partir des matières premières les plus nobles du cacao.

©2023 - Association suisse des droguistes (ASD), CH-2502 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement avec l'autorisation explicite d'ASD.

Photos: Susanne Keller; illustrations: vecteezy.com

qualité.» Nous passons alors le doigt sur la surface pour libérer les arômes et humons avec le nez les caractéristiques odorantes du produit. «Ce chocolat a un arôme rond et harmonieux de cacao, sans acidité aucune, ça me plaît», résume Sonja Hänni.

Finalement, nous laissons fondre le précieux chocolat pendant 30 secondes sur notre langue. La spécialiste me conseille de faire bouger lentement le morceau de chocolat dans ma bouche. Elle explique: «La langue est constituée de différentes parties qui perçoivent spécifiquement les nuances comme l'amer, le salé ou le sucré. Une fève de cacao peut contenir près de 500 arômes différents. Il faut de la patience et de l'entraînement pour percevoir toutes ces différentes nuances.»

Au début, je suis contente de pouvoir percevoir une douceur et un fruité agréables, ainsi que l'absence d'amertume. Ce qui me frappe aussi: ce chocolat est beaucoup plus intense que les produits conventionnels, que j'avale parfois par mégarde. Sonja Hänni souligne maintenant la longueur finale en bouche du produit. La persistance en bouche est une caractéristique importante du chocolat de qualité: «L'arôme devrait rester le plus longtemps possible en bouche et laisser un arrière-goût agréable.» Ce qui répond aussi à la question de savoir si le chocolat fait grossir: «On ne mange pas beaucoup d'un chocolat d'aussi bonne qualité. Un petit morceau suffit déjà pour se sentir heureux!»

Rose et fruité

Suivant l'utilisation prévue, Sonja Hänni choisit des cacaos différents, avec des caractéristiques spécifiques. Elle utilise pour cela un profil des arômes, présenté sous forme de diagramme en toile d'araignée. Les différentes catégories aromatiques sont réparties sur une échelle de 1 à 10. Je m'étonne d'y trouver un arôme «fumé». L'experte va chercher une tablette de chocolat et m'en tend un petit morceau. Il sent effectivement le fumé! Elle explique: «Ces fèves de cacao poussent sur une terre volcanique en Indonésie. Nous sentons donc la fumée du volcan.» Elle précise que c'est en principe la même chose qu'avec le vin: «Le sol, l'air et tout le terroir se retrouvent aussi dans la fève de cacao. Même les caractéristiques climatiques de la région de culture ont une influence.» Les fèves particulièrement fruitées poussent près de manguiers sauvages. «Quand les fruits tombent par terre et fermentent, leur doux parfum se transmet aux fèves, cela me fascine totalement», dit-elle avec enthousiasme. Les cacaos naturellement roses ont aussi une saveur fruitée qui la séduit. Nous dégustons donc aussi cette rareté. J'arrive alors effectivement à percevoir les nuances fruitées et douces ainsi qu'une légère acidité fruitée. Et je me découvre l'envie de plonger plus intensivement dans le monde des arômes du cacao.

Sonja Hänni

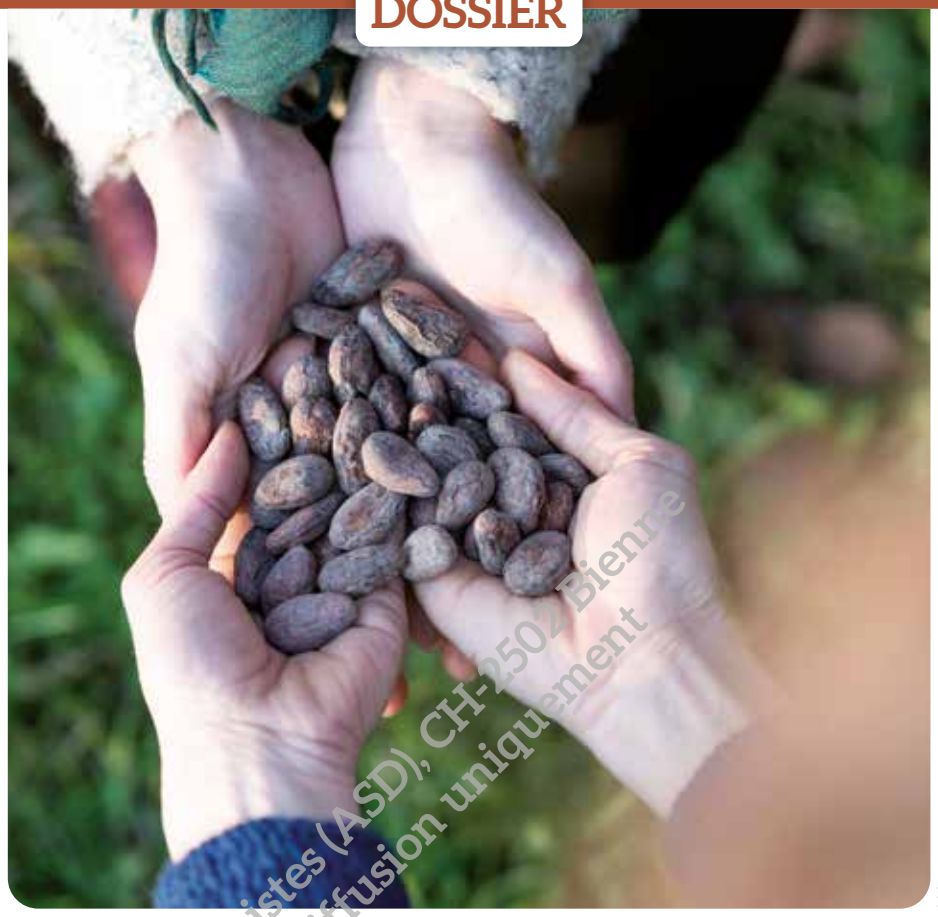
Sonja Hänni, 52 ans, a fait un apprentissage de boulanger-pâtissier avant d'entamer une nouvelle formation de confiseur, qui comprend aussi l'apprentissage de chocolatier. Elle a ensuite travaillé chez Barry Callebaut, un des plus grands producteurs de chocolat et de cacao du monde. Elle a pu y acquérir de nouvelles connaissances spécialisées. Elle travaille depuis 16 ans en tant que chocolatière indépendante dans son propre magasin où elle propose aussi des cours de dégustation de cacao et de fabrication maison de pralinés.
www.chocolat-atelier.ch

© 2022 – Association suisse des propriétaires de SPD, CH-3000 Berne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion interdites
avec l'autorisation explicite de l'ASPD

ENVIE DE POSTS SUR LA SANTÉ?

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

vitagate.ch
Un clic quotidien pour votre santé.



ldd

Cru ou torréfié?

Les Mayas et les Aztèques célébraient déjà le cacao. Aujourd'hui, ces rituels sont de nouveau à la mode. Expert suisse des Mayas, Urs Jose Zuber organise par exemple des cérémonies dédiées au cacao et vend aussi du cacao cru bio qui contiendrait particulièrement beaucoup de principes actifs (www.zuvuya-agenda.ch). Il explique: «Les fèves de cacao contiennent de l'anandamide, naturellement présent dans le cacao et les truffes et qui peut même être produit par le corps. Il nous aide à ouvrir notre cœur et notre cerveau et à nous relier aux autres et à l'univers.»

Les «fringales» de chocolat que d'aucuns ressentent parfois pourraient donc être dues à certaines substances qui agissent sur les récepteurs cannabinoïdes du cerveau, provoquant des sensations agréables. Mais ces substances sont partiellement détruites lors de la torréfaction, raison pour laquelle on n'utilise que du cacao cru lors des rituels, précise Urs Jose Zuber. Ce cacao de qualité supérieure est aussi disponible dans de nombreuses drogueries. Pour sa part, le musicien et entrepreneur Dieter Meier du groupe Yellow est tellement entiché de cacao qu'il a créé sa propre entreprise. Avec des technologues en denrées alimentaires, il a développé un procédé permettant d'extraire en douceur les précieux composants des fèves pour les conserver intacts (www.orodecacao.com).

On trouve aussi du chocolat qui contient plus de substances actives que la moyenne chez certains grands producteurs. Ainsi, la grande entreprise Barry Callebaut propose un chocolat enrichi avec des flavonoïdes naturels. Enfin, le chocolat Ruby, dont la couleur rose fait actuellement fureur chez les confiseurs, est fait de fèves qui ne sont ni fermentées ni torréfiées et qui contiennent encore beaucoup de substances actives.

Mais attention: ce qui fait du bien à l'homme peut être nocif pour les chiens et les chats. La théobromine, en particulier, qui stimule légèrement les bipèdes que nous sommes, peut être fatale pour les chiens, même en petite quantité. Mieux vaut donc rester fidèle aux traditions durant la période de Noël: du chocolat (de préférence noir) pour les hommes et un petit os pour le chien – et tout le monde sera content.

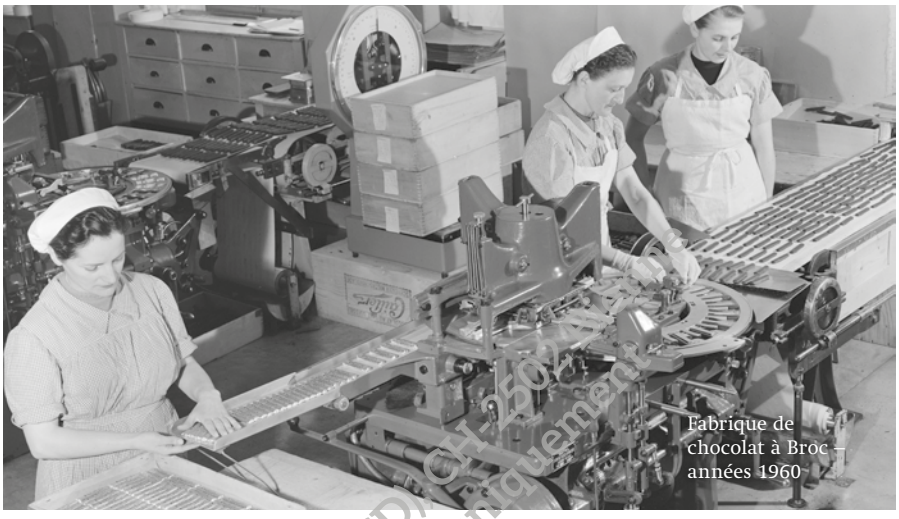
© 2022 – Association suisse des droguistes (ASD), CH-2502 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement avec l'autorisation explicite de l'ASD

Noir ou blanc?

75 % des Suisses préfèrent le chocolat au lait. 20 % ont un faible pour le chocolat noir et 5 % seulement craquent pour le chocolat blanc.

red2000 – stock.adobe.com

L'invention de la branche de chocolat



Fabrique de chocolat à Broc – années 1960

© Archives Historiques Nestlé, Vevey

En Suisse, chaque enfant connaît le petit pain fourré d'une branche de chocolat. Cette branche a été inventée par Cailler à Broc (FR). Elle est mentionnée pour la première fois en 1896, dans un livre de recettes de l'entreprise Kohler. Chez Cailler, les branches figurent pour la première fois dans une liste de prix de 1907. Comme Kohler et Cailler ont fusionné par la suite, on peut dire que Cailler fabrique les fameuses branches depuis 125 ans.

© 2022 – Association suisse des droguistes (ASD), CH-2500
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement
avec l'autorisation explicite d'ASD.

Dis bonne nuit
à l'agitation
Le calmant végétal en cas d'agitation intérieure
• Calme et améliore le sommeil
• Une capsule par jour
• Sans ordonnance
Lasea®
Huile de lavande
En cas d'anxiété et d'agitation
Médicament phytothérapeutique
56 capsules
Ceci est un médicament autorisé.
Lisez la notice d'emballage.
SCHWABE
Schwabe Pharma AG
From Nature. For Health.

Micronutriments sur mesure

Au lieu d'avaler au hasard différentes vitamines et autres compléments alimentaires, on peut aujourd'hui demander dans de nombreuses drogueries des mélanges de nutriments sur mesure, adaptés aux besoins individuels de chacun.

La table du petit-déjeuner des personnes qui prennent soin de leur santé déborde souvent de diverses boîtes de compléments alimentaires et micronutriments: des oméga 3 au magnésium en passant par les vitamines et le calcium et peut-être encore quelque chose pour les articulations ou pour les cheveux ainsi qu'un produit pour les nerfs. A force de vouloir bien faire, on peut facilement perdre toute vue d'ensemble. D'autant qu'il n'est pas aisé d'avaler autant de comprimés. Or les drogueries proposent désormais une nouvelle approche: des micronutriments mélangés sur mesure pour chaque cliente et client. Résultat: une seule dose suffit, avec une granule de goût agréable qu'on peut mélanger à du yaourt ou une boisson.

La droguiste ES Marina Tschiemer-Gysi, de la droguerie Dropa de Belp (BE), propose ses produits depuis plusieurs années et a fait d'excellentes expériences avec eux. Elle constate que les clients ont souvent mauvaise conscience: «Les gens aimeraient se nourrir sainement et savent en principe ce qu'ils devraient faire. Mais vu leur quotidien surchargé, ils n'y ar-

© 2022 - Association suisse des droguistes (ASD), CH-3052 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement
avec l'autorisation explicite d'ASD.

D'innombrables granules multicolores pour garder la forme – plus facile d'avaler des micronutriments sur mesure que quantité de tablettes.

rivent tout simplement pas. Avec nos produits fabriqués individuellement, nous leur offrons la certitude de bien avoir tout ce dont leur corps a besoin.» Les micronutriments ne remplacent évidemment pas une alimentation saine et équilibrée. «Mais cela diminue la pression pour eux.» La clientèle intéressée va des mères de famille stressées aux malades chroniques, qui ont besoin d'un soutien ciblé, en passant par les sportives et les sportifs. La droguiste convient toujours d'un entretien de conseil payant avec ses clients et prend le temps nécessaire pour déterminer exactement leurs besoins. «Car il faut savoir exactement de quoi, et en quelle quantité, la personne a vraiment besoin. Avaler simplement n'importe quoi est franchement plutôt contre-productif», souligne notre interlocutrice.

Concernant les micronutriments individuels, certains cas nécessitent parfois d'augmenter fortement la dose initiale. Mais la droguiste met en garde: «Il ne faut pas le faire soi-même! Il faut exactement savoir ce qui fonctionne dans telle ou telle combinaison et comment les produits interagissent avec les autres médicaments.»

Cadeau de Noël individuel

Les personnes qui cherchent un cadeau de Noël utile pour les proches qu'elles aiment pourraient bien glisser un bon pour un entretien de conseil et un mé- →

Marina Tschiemer-Gysi

Marina Tschiemer-Gysi est droguiste dipl. ES et gérante de la droguerie Dropa Fischer à Belp. Elle a suivi une formation complémentaire en médecine orthomoléculaire et s'est depuis spécialisée dans ce domaine.
https://dropa.ch/dropa-drogerie-fischer

Médicaments individuels

Dans la recherche high-tech sur la santé, on parle de plus en plus de médecine individualisée: des médicaments individuels sur la base d'analyses génétiques ou des vaccins ARN élaborés en fonction de l'histoire médicale de chacun pourraient bientôt être utilisés à grande échelle. Sans oublier que nous disposons tous de plus en plus de données sur notre propre corps. Assemblées et associées par des programmes informatiques, elles sont utilisées de manière de plus en plus ciblée. Mais la médecine individuelle n'a en fait rien de nouveau. Les droguistes la pratiquent depuis des siècles en préparant des mélanges maison individuels, exactement adaptés aux besoins de leur clientèle.

© 2022 – Association suisse des droguistes (ASD), CH-3000 Berne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement avec l'autorisation explicite d'ASD.

Photos: Susanne Keller, steheap – stock.adobe.com; illustrations: iStock.com/lila-love

LE MÉLANGE PERSONNEL DE MICRONUTRIMENTS POUR VOUS.

Trouvez un partenaire près de chez vous.

Vitamines, minéraux, oligo-éléments et substances végétales composés individuellement pour vous – car chaque personne a des besoins différents. www.microcare.ch

Parfaitement adapté.

Burgerstein microcare®

Dans un yaourt ou du muesli: les micronutriments individuels s'intègrent à tous les petits-déjeuners.

Photo: Susanne Keller; illustration: iStock.com/lila-love

Micronutriments sur mesure

lange de micronutriments sous le sapin. «Ces produits sont justement appréciés des hommes qui ne veulent pas passer des heures à réfléchir sur le sujet! Et bon nombre d'entre eux apprécient l'arôme agréable des granules et le fait qu'elles ne provoquent pas de reflux», constate Marina Tschiemer-Gysi. Les mélanges standards conviennent aussi pour les cadeaux. Ainsi, pour les personnes qui se réveillent souvent la nuit, elle conseille un mélange pour le foie avec de l'artichaut. Parmi les autres mélanges standards, on trouve notamment ceux pour le système immunitaire, pour les articulations ou la beauté. Le mélange pour améliorer l'humeur, avec de la mélisse et du safran, est aussi apprécié. Et Marina Tschiemer-Gysi de conclure: «Ces présents peuvent constituer une motivation bienvenue, en particulier dans le cadre des bonnes résolutions qu'on prend pour la nouvelle année.»

Sabine Reber
(traduction: Claudia Spätig)

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

Broncho-Vaxom®
Triple effet pour renforcer votre système immunitaire
1 Augmente les défenses naturelles
2 Réduit la sensibilité aux infections respiratoires
3 Atténue les bronchites aiguës

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

Produit suisse avec formulation spéciale pour enfants et pour adultes

OM PHARMA

CH-BV-220919

UTILISEZ LA SAGESSE DE LA NATURE

Formule immunitaire

Complément alimentaire **BIO** à la vitamine C et au zinc

FORCE NATURELLE POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE*

- À la vitamine C et au zinc provenant de sources naturelles
- Précieux argousier, extrait de gingembre et de fleur de sureau
- Qualité BIO certifiée. Sans OGM
- Sans gluten, sans lactose

*La vitamine C et le zinc contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire

BIO · COMPOSANTS 100% D'ORIGINE NATURELLE · Vegan

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

Comme les grands: les petites princesses se plaisent aussi à tester les parfums.

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

Quand les enfants tiennent à leur marque de parfum

Ils attirent avec des héros de cinéma et de Disney, des senteurs intenses et des emballages multicolores: les parfums pour enfants. Le droguiste Raphael Wyss nous explique ce à quoi il faut faire attention.

Raphael Wyss

Raphael Wyss, 55 ans, est propriétaire de la droguerie-parfumerie Wyss SA à Sursee depuis 1999. Sa droguerie est spécialisée en cosmétique et parfumerie et propose aussi des conseils en matière de style.
www.ganzschoengesund.ch

Les Minions jaunes sont joyeux et rigolos, Spiderman a des superpouvoirs surnaturels et quelle petite fille ne souhaiterait pas être un jour une princesse de Disney? Quand ces héros se trouvent imprimés sur des flacons de parfum colorés, leurs petits fans voudraient absolument les avoir. Sans compter que ces parfums sont généralement doux et fruités, ce qui devrait plaire au groupe-cible des enfants. «Quand un enfant veut son propre parfum, on peut, en tant que parents, grands-parents ou parrain, d'abord lui demander ce qui l'intéresse vraiment», suggère Raphael Wyss, de la droguerie-parfumerie Wyss à Sursee (LU). Veut-il vraiment se parfumer? Ou s'agit-il plutôt d'ajouter cet article de fan à sa collection? Car les formules des parfums ne sont pas anodines pour la peau sensible et très perméable des enfants. «Leur système immunitaire n'est pas aussi puissant que celui des adultes et n'est pas prêt à se défendre contre les substances synthétiques des parfums», explique le droguiste. Les substances odorantes et autres adjuvants peuvent donc provoquer des réactions allergiques – comme les produits de lessive, les gels-douche ou les sels de bain. En observant le prix des parfums pour enfants, Raphael Wyss se montre sceptique: «Ils ne coûtent pratiquement jamais 80 francs. Ils sont comparativement meilleur marché, ce qui

signifie qu'ils contiennent souvent des adjuvants bon marché et d'importantes quantités d'alcool en plus de l'eau.» L'alcool peut dessécher la peau et les substances de synthèse peuvent l'irriter. «La réaction n'est souvent pas immédiate, raison pour laquelle il est alors difficile pour les parents de déterminer exactement la cause des rougeurs et autres irritations cutanées», poursuit Raphael Wyss.

Discuter pour trouver des solutions

Si un enfant veut absolument ce parfum pour Noël, on peut discuter ensemble de son utilisation. «On peut expliquer à l'enfant qu'il ne pourra en mettre que pour des occasions exceptionnelles et qu'il devra le vaporiser avec modération sur ses habits ou ses cheveux et pas directement sur sa peau.» Les cheveux conviennent bien, car ils absorbent les substances odorantes et donnent donc l'effet escompté. Important aussi: une seule vaporisation suffit amplement. Il ne faut pas chercher à s'envelopper d'un nuage de parfum. «Les parents peuvent donner l'exemple en évitant de trop se parfumer car les enfants reprennent souvent le comportement des grands.» Et qu'en est-il des alternatives? «Je conseillerais un produit de bain ou de douche parfumé avec des ingrédients naturels et expliquerais à l'enfant qu'un parfum peut irriter la peau.» Dans sa droguerie de Sursee, qui dispose d'un vaste espace parfumerie, les parfums pour enfants ne sont pas à l'ordre du jour. «Notre clientèle ne les demande pas. Je suis d'ailleurs clair à ce propos: les enfants ne doivent pas imiter tout ce que font les adultes, comme boire du café ou se maquiller.»

Denise Muchenberger
(traduction: Claudia Spätig)

Conseils

- Faites attention au prix et aux substances figurant dans la liste des ingrédients.
- Discutez avec votre enfant de l'utilisation du parfum et trouvez un arrangement.
- Evitez de vaporiser le parfum directement sur la peau, plutôt sur les habits ou les cheveux.
- Surveillez bien votre enfant s'il utilise un parfum pour enfants. Présente-t-il des irritations cutanées ou d'autres symptômes qui pourraient signaler une intolérance?
- Proposez-lui des alternatives, comme un sel de bain odorant pour enfants ou un gel-douche – vous trouverez tous ces articles dans votre droguerie.

© 2022 – Association suisse des droguistes (ASD), CH-3052 Zollikofen
Tous droits réservés. Reproduction uniquement avec l'autorisation explicite d'ASD.

Photos: Nichizhenova Elena – stock.adobe.com, ldd; illustrations: brusheezy.com

EN VITRINE

Annonces

Peau sèche? Zone intime sèche?

Les capsules Ω7 Sanddorn Argousier® concentrent toute la force de la nature lorsque la peau, les muqueuses et la zone intimes sont sèches – pour l'homme et la femme. L'huile d'argousier, extraite avec ménagement, est riche en acides gras polyinsaturés oméga 3, 6, 7 et 9 ainsi qu'en vitamines A et E. 100% naturelle et végétale.

Ω7 Sanddorn Argousier®

Aide rapide pour les enfants

Est-ce une grippe ou un refroidissement? Comment reconnaître une commotion cérébrale et faire cesser un saignement de nez? Que faire si mon enfant s'est brûlé et quand faut-il consulter un médecin? Sur le site *enfants-en-forme.droguerie.ch* de l'Association suisse des droguistes, vous trouvez rapidement des réponses claires aux questions concernant les bobos ou les maladies des enfants et vous pouvez les reconnaître, les interpréter et les soigner simplement. Et cela, où que vous soyez.

enfants-en-forme.droguerie.ch

DES ENFANTS EN PLEINE FORME

Demandez conseil à votre droguiste.

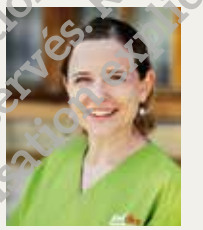
Les produits de cette page sont présentés par des annonceurs. La responsabilité des textes n'incombe pas à la rédaction.

Cligner des yeux, les huiler et les b

Huiler les yeux secs au lieu de les humidifier? Cela peut sembler incongru, mais c'est efficace. Et cligner des yeux, les bouger et leur accorder des pauses soulage aussi nos yeux fatigués par de longues heures devant l'écran.

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

Helene Elmer



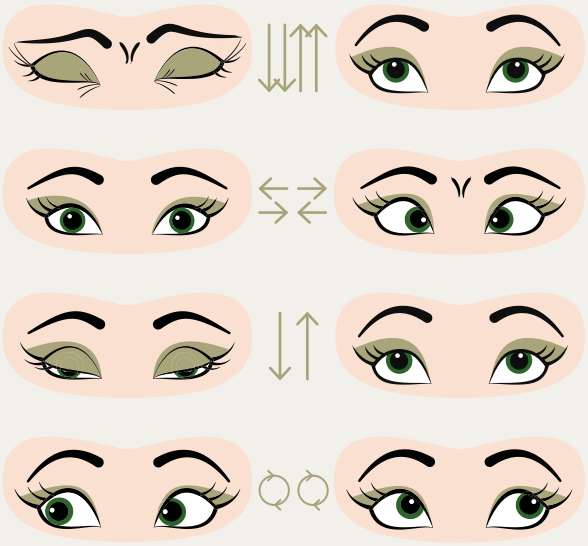
Helene Elmer est droguiste ES et propriétaire de la droguerie Swidro Elmer à Bätterkinden (BE). Elle est spécialisée dans les remèdes naturels et la spagyrie ainsi qu'en homéopathie vétérinaire. Elle propose un vaste assortiment de production propre dans sa droguerie.
www.swidro-drogerie-elmer.ch

Vos yeux sont secs et brûlants après des heures de travail devant l'écran de l'ordinateur? Comme la plupart d'entre nous, vous allez sûrement recourir à des gouttes oculaires hydratantes à base de solution saline. Ce n'est pas faux, et cela peut même s'avérer utile dans de nombreux cas, en particulier quand les collyres contiennent aussi de l'extrait de mauve ou d'autres substances qui calment les yeux. Mais Helene Elmer, droguiste ES, recommande plutôt les solutions ophtalmiques grasses à base de liposomes «car elles stabilisent la couche lipidique naturelle du film lacrymal et protègent les yeux du dessèchement». En hiver, les soins oculaires sont particulièrement importants car «l'air sec du chauffage et les longues heures passées à l'intérieur durant la saison froide ne font pas du bien à nos yeux». Bien soigner les paupières peut aussi aider, assure Helene Elmer. La droguerie propose d'ailleurs des produits spéciaux qui servent à nettoyer les paupières de l'intérieur le soir. Helene Elmer: «Ce qui élimine les toxines et prévient les irritations.»

Rouler des yeux

Lorsqu'on a le regard concentré sur l'écran de l'ordinateur, on cligne moins souvent des yeux, raison pour laquelle ils se fatiguent et deviennent plus vite secs. La droguiste conseille alors de fermer les yeux pendant quelques secondes toutes les quinze minutes. Les exercices oculaires peuvent aussi avoir un effet préventif: regarder à gauche, à droite, vers le haut et vers le bas. Ou rouler des yeux dans tous les sens et même loucher volontairement de temps en temps. Helene Elmer: «Il est important de bouger les yeux, de ne pas garder le regard fixé sur l'ordinateur pendant des heures.» Se

ouger



Vers le haut et vers le bas, à droite et à gauche: la gymnastique oculaire aide à prévenir la sécheresse oculaire lors du travail devant un écran.

promener à l'air frais ou simplement regarder de la verdure ou dans le lointain soulage aussi les yeux fatigués. Il est également important de boire suffisamment. «Bien des gens oublient de boire quand ils sont longtemps devant l'ordinateur!»

Manger pour les yeux

L'eau fait certes du bien, mais les bons aliments contribuent aussi à renforcer les yeux. Un fait que l'on sous-estime souvent, constate Helene Elmer. «Des yeux secs ou qui coulent constamment peuvent signaler des troubles plus profonds ou des carences. Il convient donc de rechercher les origines du problème durant l'entretien de conseil en droguerie.» Pour renforcer les yeux, la droguiste conseille les compléments alimentaires à base de lutéine: «Les antioxydants et les compléments d'astaxanthine agissent aussi de l'intérieur et protègent un peu de la lumière bleue.» Parmi les superaliments pour les yeux, il y a les myrtilles, riches en lutéine, que les drogueries proposent sous forme séchée ou en complément alimentaire. Demandez conseil à votre droguiste… et prenez soin de vos yeux!

Sabine Reber (traduction: Claudia Spätig)

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

Illustrations: Evgeniya M – stock.adobe.com; photo: Susanne Keller

Tanja Gutmann
coach mentale et hypnothérapeute

Les fêtes de famille en toute sérénité

Quelques outils de gestion mentale peuvent aider à mieux supporter les proches durant les fêtes de fin d'année.

Ils nous poussent souvent à bout: certains membres «pénibles» de la famille peuvent coûter beaucoup d'énergie et mettre les nerfs à rude épreuve. Comment bien faire avec cet oncle bizarre, cette cousine hypersensible ou encore les adolescents de la famille en pleine puberté? Les éviter, faire le dos rond ou se lancer dans une dispute n'est guère idéal. A la place, on peut utiliser des outils de gestion mentale pour prendre de la distance, retrouver le calme intérieur ou même pour conserver les bons moments et les beaux souvenirs comme de précieux trésors qui pourront peut-être bien servir de ressources plus tard. Voilà ce que vous pouvez faire: prenez consciemment de la distance, en construisant par exemple un mur imaginaire entre vous et la personne en question, qui n'aura alors plus prise sur vous. Vous pourrez ainsi peut-être même découvrir le message ou le besoin que votre vis-à-vis veut exprimer. Prenez conscience des beaux moments et des émotions que vous avez partagés, ressentez-les profondément et conservez-les en fermant une porte intérieure. Selon la formule: tout ce qui est beau reste à l'intérieur, tout ce qui est pénible reste sur le seuil de la porte. Vous trouverez d'autres conseils utiles sur Instagram ou tanjagutmann.coach.

Sponsered by EGK – sainement assuré

EGK Sainement assuré

photo: ldd

20× un set Orthomol Immun à gagner

Gagnez une cure intensive Immun Booster pour soutenir votre système immunitaire.

Cirque rocheux (NE; 3 mots)	Similarité	Exprimer subtilement sa pensée		Très petite taille	Bas de gamme	Partie d'un tout		Bugle à fleurs jaunes	Fermement contestée
									4
Avons le culot		Prolongement du neurone			3			Personnage de conte	
					Corps céleste		À l'extrémité ouest de la Suisse		
Elle lance le grain à la volée		Modification du génome		Qui nie l'existence de Dieu					
							Touché, blessé		Partie septentrionale de l'Asie
Prêt à être récolté			2	Jeune canidé		Durées de douze mois			
Basse température	1		Peintre suisse † (Jean-Joseph)						
Qui n'est pas tendu				6		Risque imprévisible		Activité en sommeil	
Deux fois dans les patates		8	Coupe sèche		Qui a perdu sa touffeur		9		
Spationaute suisse (Claude)			5						
Conséquence fâcheuse					À qui mieux mieux (à l')				7
Marque le pluriel d'un verbe				Palpée					

raetsel.ch

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

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 31 janvier 2023 à 18 heures. La solution sera publiée dans la *Tribune du droguiste* février/mars 2023.

Mots fléchés octobre/novembre 2022
La solution était «CONTUSION».

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

Un jardin nourricier dans l'eau

Algues, huiles de poissons, sels minéraux – la mer contient des trésors pour notre santé.

Certains associent spontanément les algues à l'odeur typique de poisson de la mer, d'autres aux plantes qui chatouillent leurs jambes quand ils se baignent dans la mer. Mais les algues peuvent aussi être considérées comme des végétaux très nutritionnels du potager de la mer, remarque la droguiste Denise Affentranger, de la droguerie-parfumerie Küsnacht (ZH). «Plus je m'intéresse aux algues, plus elles me fascinent. Leur teneur en vitamines et sels minéraux est impressionnante.» Elle utilise même certaines algues pour des cures de détoxination.

Les deux micro-algues les plus connues sont certainement la chlorella et la spiruline, qui ne pourraient pourtant pas être plus différentes. Ainsi, la spiruline, ou algue bleue, est en fait une bactérie. «Elle pousse dans l'eau salée et contient beaucoup de nutriments différents, dont des acides aminés essentiels, du fer, du potassium, du calcium et du bêta-carotène nécessaire à la formation de la vitamine A», précise la droguiste. Les gens qui veulent faire une cure fortifiante choisissent donc souvent la spiruline. La chlorella, à l'inverse, est une algue d'eau douce et constitue un excellent capteur de radicaux libres en raison de sa teneur en chlorophylle. «J'utilise volontiers ces robustes algues vertes en soutien lors de cures de détoxination», confie la droguiste. La provenance et donc la qualité de la matière première sont importantes pour les deux algues. Elles proviennent souvent de cultures, car les algues peuvent être infectées par des bactéries ou chargées de métaux lourds quand elles se développent dans des eaux souillées. «Je déconseille de plonger soi-même pour récolter des algues», poursuit Denise Affentranger. «En effet, certaines algues ne doivent pas être consommées car elles contiennent beaucoup d'arsenic ou de mercure.»

Denise Affentranger

Denise Affentranger, 24 ans, dirige la droguerie-parfumerie à Küsnacht (ZH) depuis août 2022. Ses domaines de spécialisation sont la spagyrie, la mycothérapie, les sels de Schüssler et les médicaments naturels.

Nutriments issus des crustacés

La mer fournit aussi des vitamines ainsi que des micronutriments et des macronutriments d'origine animale. Ainsi, les huiles de poissons et de krill (petit crustacé des eaux froides) fournissent de précieux acides gras oméga 3. L'huile →

Chlorella, spiruline et autres algues contiennent de précieux nutriments qui peuvent faire du bien à la santé.

© 2022 – Association suisse des droguistes (ASD), CH-2502 Bienne
Tous droits réservés. Reproduction et diffusion uniquement avec l'autorisation écrite de l'ASD.

Illustration: iStock.com/Homunkulus28; photo: ldd

de krill est aussi une bonne source d'astaxanthine. Il s'agit d'un pigment naturel auquel on attribue des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Il donne une coloration rose aux carapaces des crustacés et à la chair du saumon. Les deux huiles, de poissons et de krill, peuvent être prises sous forme de capsules ou gélules contenant de la gélatine pour prévenir le goût désagréable de l'huile de poisson dans la bouche. L'extrait de moules aux orles verts est également disponible sous forme de capsules mais aussi de poudre ou de gel. «Je recommande ces préparations de moules aux orles verts lors de troubles articulaires et d'arthrose, car elles contiennent une grande variété de minéraux et de substances vitales qui lubrifient les articulations et renforcent les cartilages», explique la droguiste.

L'or blanc

Véritable or blanc, le sel de mer occupe une place importante en médecine et en cosmétique en raison de sa teneur en potassium et en iode. On le retrouve ainsi dans des sels de bain ou des produits de beauté. Beaucoup de sprays pour le nez, aux propriétés soignantes, purifiantes et hydratantes, contiennent aussi du sel de mer. «Ils libèrent les muqueuses des croûtes, de la poussières et des agents pathogènes», précise Denise Affentranger. La mer représente donc un potentiel inestimable pour notre santé et nous sommes encore loin d'en connaître tous les bienfaits. Raison de plus pour en prendre bien soin.

Denise Muchenberger
(traduction: Claudia Spätig)

iStock.com/Homunkulus28

Les acides gras oméga 3 et les extraits de moules aux orles verts contiennent quantité de minéraux et de substances vitales.

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

Impressum 42e année

Tirage 155 583 ex. (Certifié REMP/CS 9/2022), 957 000 lecteurs (892 000 allemands selon Mach Basic 2022-2 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 31, 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), Helene Elmer (droguiste ES), Anton Löffel (droguiste ES), Adrian Würgler (droguiste ES)
Mise en page Hiroe Mori **Photographe** Susanne Keller **Photo couverture** Susanne Keller **Impression** Stämpfli AG, 3001 Berne
Ventes et sponsoring Tamara Freiburghaus, responsable ventes, distribution et sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch
Abonnements abonnement annuel CHF 26.– (6 numéros, y compris TVA); tél. 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch

Q Publication2022 CIBLÉ COMPÉTENT TRANSPARENT

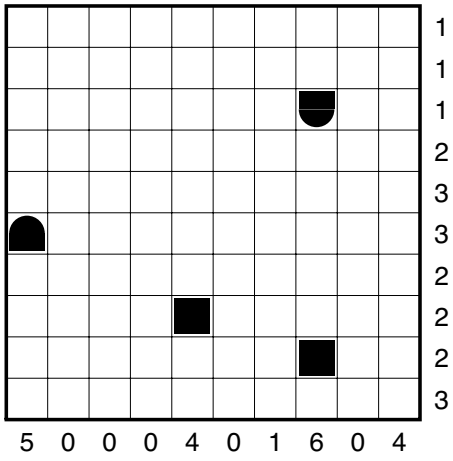
printed in switzerland

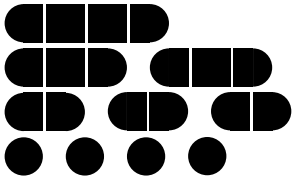
Profitez-en! L'édition de février/mars 2023 de la *Tribune du droguiste* sera disponible gratuitement dans votre droguerie dès le 15 février.

Bimaru

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

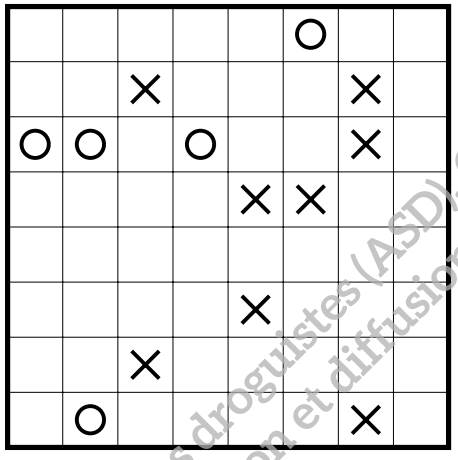
- Le nombre figurant en fin de ligne ou colonne indique combien de champs sont occupés par des navires.
- Les navires ne doivent pas se toucher, ni horizontalement, ni verticalement, ni diagonalement. Cela signifie que chaque bateau est entièrement entouré d'eau, à moins de toucher le bord de la grille.

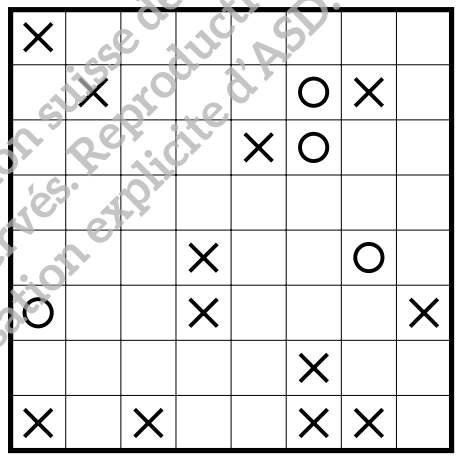




Binoxxo

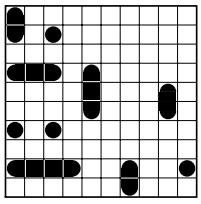
Remplissez les cases du Binoxxo avec des X et des O sachant qu'il ne doit pas y avoir plus de deux X et de deux O à la suite sur chaque ligne ou colonne, que chaque ligne et colonne doit comporter le même nombre de X et de O, et que chaque ligne et chaque colonne sont différentes.

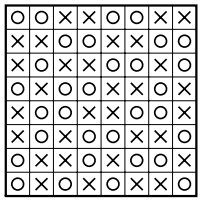


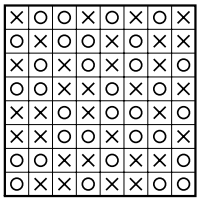


Dans le prochain numéro, nous plongeons dans le monde des **bactéries bonnes pour la santé.** Nous vous présentons les meilleures plantes contre **le stress et le blues** et vous dévoilons ce qui soulage les **courbatures.** Vous trouverez aussi des conseils pour soigner **la fièvre des enfants** et bien **voyager avec des animaux.** En prime, un nouveau **calendrier mensuel** et d'**autres surprises.**

Solutions de la *Tribune du droguiste* octobre/novembre 2022







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

Yeux secs ?

Aide en cas d'yeux secs, irrités et larmoyants.

Similasan EYE CARE

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

RHUMATISME?

Vos articulations vous font souffrir…

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

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

Bien sûr avec les meilleurs conseils de votre droguerie.

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

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

vitagate.ch

Un clic quotidien pour votre santé.